

NIEUWE OPSTAPGROEP

Na 12 weken meedoen aan de 5 km op de laatste zondag van oktober 2019!



We gaan er weer voor. Een nieuwe opstapgroep gaat op maandag 29 juli 2019 van start. Met een nieuw concept. Met 'nieuwe' trainers: Paul van Dongen en Ann Smout.

De eerste training

De aanvang van de eerste training, die gehouden wordt op de atletiekbaan van het sportcomplex De Lage Banken begint op 29 juli 2019 om 19:00 uur en duurt tot 20:30 uur.

In 12 trainingen naar de 5 km op 27 oktober 2019

Met een twaalfstal begeleide trainingen wordt toegewerkt naar een succesvolle deelname aan de 5 km. van Van Oers Marathon Brabant op zondag 27 oktober 2019 in Etten-Leur. De kosten voor deze opstapcursus zijn € 50,00.

Paul van Dongen en Ann Smout

Deze loopcursus wordt gegeven door twee zeer ervaren opstaptrainers, die hun sporen op dit gebied al ruimschoots hebben verdiend in ondermeer Oud Gastel, Galder, Chaam, Zundert en op 13 juli namen ze met succes afscheid van de opstapgroep in Schijf.

Hoe kan je je opgeven?

Vul [hier](#) je gegevens in.

Meer informatie

Mail naar opstapgroep@arvachilles.nl

nummer 69

juli 2019

Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief is een maandelijkse digitale uitgave voor alle leden en belangstellenden van Atletiek en Recreatiesport Vereniging Achilles in Etten-Leur. In de nieuwsbrief staan actuele ontwikkelingen in en om de vereniging en de atletieksport.

redactie Nieuwsbrief

(redactie@arvachilles.nl)

- Dick Ringelberg
- Marloes Nijland

bestuur ARV Achilles

(secretaris@arvachilles.nl)

- Jan van Praat (voorzitter)
- Sjaak Dorsman (penningmeester)
- Toos van Vlijmen (lid)
- secretaris (vacant)

abonnement Nieuwsbrief

Klik [hier](#) om eenmalig op te geven of je maandelijks de Nieuwsbrief digitaal via email wil ontvangen. Oudere uitgaven kan je [hier](#) downloaden.

website

Meer informatie over Achilles, trainingstijden, (trainings-)groepen, trainers, atletenprofielen van onze topatleten en andere clubinformatie kan je lezen op onze website www.arvachilles.nl.

sociale media

Ook op ons [Facebookaccount](#) worden regelmatig nieuwsfeiten en foto's geplaatst.



INHOUD

01 Nieuwe opstapgroep

02 INHOUD

Vertrouwens-
contactpersoon Anita

03 Bestuursmededelingen
Town Trail Etten-Leur

04 introductie Jan van Praat

05 Hoevenepoldersloop
Sportdeelname jeugd blijft
verrassend constant

06 5 Regio-ontmoeting

07 Dag John



08 Quikrun

09 Quikrun

10 Samen lopen is leuker, de
Looptrainersdag

11 Processierups en sporten

12 Sportmogelijkheden bij
Achilles: racerunnen

13 Voeding en beweging: een
2-eenheid

14 Nordic Walking: ideale
sport bij artrose

15 Baanonderhoud zomer

16 Onze sponsors in beeld:
FysioFit Sprundel

17 Leden + en -
Wedstrijdverslagen
Bedrijfssporten bij Achilles

18 Masters Haag Atletiek
meerkamp onder aandacht

19 Nieuws van Wandelnet

20 Racerunning is een sport

21 Clubsponsor LCBYBERRYS

22 Achilles bordspansoren

23 Achilles bordspansoren

24 Achilles wedstrijdkalender

VEILIG & VERTROUWD SPORTEN



Hoi ik ben
Anita.
Zit je ergens
mee?
Ik ben jouw
vertrouwens-
contactpersoon.



Anita van Dorst



vertrouwenscontactpersoon@arvachilles.nl

Atletiekunie

Ik wil me voorstellen voor diegene die mij (nog) niet kennen. Ik ben **Anita van Dorst**, ben nu 48 jaar jong en loop zelf al 22 jaar bij Achilles. Af en toe geef ik ook Nordic Walking les als assistent-trainer op donderdagochtend. Ik ben gaan hardlopen omdat mijn partner mij aanspoorde om ook hard te gaan lopen. Voorheen was ik een fanatiek wielrenster en deed ik aan aerobics, en heb ik ook nog een jaar aan bodybuilding gedaan ... Kortom, sportief bezig zijn is voor mij altijd al een passie geweest.

Een aantal jaren geleden ben ik samen met Piet Ijpelaar (ook een hardloper) gevraagd om aangesteld te worden als vertrouwenspersoon. Ik zag dit wel zitten, want ik vind het belangrijk dat er iemand is bij een vereniging waar je in vertrouwen iets kan bespreken. Uit mijn ervaring als doktersassistente weet ik dat dit ontzettend belangrijk is, en dat een vereniging als Achilles ook deze zou moeten hebben. Iedereen moet zich veilig voelen en zich veilig kunnen bewegen, en serieus genomen worden, ook bij Achilles!

Dus als je je niet veilig voelt op welke manier dan ook, of je het gevoel hebt niet gehoord te worden, of iets wil bespreken, of je ontevredenheid uit wil spreken, ben je bij mij aan het goede adres. Samen proberen we dan een mogelijke oplossing te vinden, zodat je je met plezier kan richten op jou sport of functie bij Achilles.

Je mag mij altijd mailen, en zal zo spoedig als mogelijk je mail beantwoorden. Ik bied een luisterend en onbevooroordeeld oor. Het mailadres is: **vertrouwenscontactpersoon@arvachilles.nl**

Bestuursmededelingen

Nieuwe instapgroep

In het kader van de voorbereiding op de Marathon in oktober starten we weer met een nieuwe opstapgroep. Deze groep zal getraind worden door Paul van Dongen samen met Ann Smout. Het is de bedoeling dat deze groep in een wekelijkse training zal worden voorbereid op de 5 km die tijdens de marathon ook gelopen zal worden. De training start al op maandag 29 juli.

De trainingstijden zijn van 19:00 uur tot 20:30 uur. Voor de overige trainingen zullen de deelnemers huiswerk meekrijgen. De kosten voor de hele training bedragen € 50. Dit bedrag moet zeker te doen zijn en je krijgt er een goede voorbereiding voor aangeboden. Belangstellenden kunnen zich aanmelden bij **Paul van Dongen** of het [formulier op de website](#) in te vullen.

Vernieuwing van de automatisering

Binnen de vereniging wordt al meerdere jaren gebruik gemaakt van geautomatiseerde systemen om de organisatie te kunnen ondersteunen bij het voeren van de ledenadministratie, de financiële administratie en bij het organiseren van wedstrijden en nog een heleboel andere dingen.

Door de snelle ontwikkelingen op het gebied van de informatie- en communicatietechnologie (ICT) is het noodzakelijk dat ook bij onze vereniging een update van de automatiseringsomgeving nodig is. Belangrijk aandachtspunt hierbij is dat zeker aan de beveiliging de nodige aandacht besteed zal moeten worden terwijl ook de stabiele opslag van met name de privacygevoelige gegevens absoluut noodzakelijk is.

Daarom zal de komende weken een inventarisatie plaatsvinden van wat we als vereniging nodig hebben om goed en vlot te kunnen functioneren. Hierbij zal in het bijzonder de aandacht uitgaan naar een verantwoord beheer van alle systemen en gegevens. We zullen dit samen gaan doen met een externe automatiseerder die veel ervaring heeft met het beheren van systemen op afstand.

We verwachten begin september alles weer helemaal op orde te hebben en wel op zodanige wijze dat alle systemen een optimale ondersteuning bieden aan de gebruikers, de gegevens veilig opgeslagen zijn en ook de continuïteit voldoende gewaarborgd is. Als je vragen hebt over dit alles voel je dan vrij contact op te nemen met de voorzitter. Jan van Praat is helemaal op de hoogte van alles wat er op dit terrein afspeelt en is dan ook uitstekend in staat jullie vragen te beantwoorden



DE TT VAN ETTEN-LEUR Town Trail Etten-Leur

Town Train Etten-Leur is een bijzonder belevenis voor hardlopers en wandelaars. Het is niet zomaar een run of een walk, maar een run door kroegen, winkels, kerken, hofjes, parken, theater, brandweerkazerne, politiebureau, winkelcentrum, straten en steegjes in het centrum van Etten-Leur.

Beoogde datum: zondag 19 april 2020.

Je komt op plekken waar je normaal misschien niet zo snel komt. De TT van Etten-Leur biedt uitdaging voor iedereen, jong en oud, van ieder niveau. Maar het leveren van een sportieve prestatie staat wel voorop. Je legt een afwisselend parcours af in je eigen tempo, individueel of met een team en je hebt de keuze uit 1,2 of 3 rondjes van 6 kilometer. Het is geen wedstrijd. Het doel is om meer mensen op een leuke manier in beweging te krijgen.

Organisatie

Het initiatief ligt bij Lionsclub Etten-Leur. En in navolging van de RunBikeWalk, waarvan ze een van de 'founders' is, wil ARV Achilles zich achter dit scharen. **CHECK Achilles op Facebook!**

Jan van Praat de nieuwe voorzitter van Achilles stelt zich voor

Tijdens de laatste ledenvergadering ben ik benoemd tot voorzitter van onze vereniging.

Reden genoeg om me voor te stellen aan de lezers van deze nieuwsbrief.

Ik ben 64 jaar, woon in Hoeven, maar ik ben opgegroeid in Etten-Leur en al meerdere jaren lid van Achilles.

Bij Achilles ben ik sportief actief in de lopersgroep (B-groep) en probeer zoveel mogelijk bij de trainingen aanwezig te zijn. Ik heb 3 kinderen die inmiddels allemaal het ouderlijk huis hebben verlaten. Kortgeleden ben ik de trotse opa geworden van mijn eerste kleindochter, Jolien. In 2018 is helaas mijn liefste vrouw Anne-Marie veel te vroeg overleden en het is jammer dat zij dit laatste niet meer mee heeft mogen maken, zeker omdat het steeds haar grote wens was om oma te worden.

Momenteel ben ik nog werkzaam als accountant bij een pensioenuitvoerder (MN) in Den Haag en daarnaast ben ik als universitair docent verbonden aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Daar geef ik les in de accountantsvakken die met name met automatisering te maken hebben. Dit alles vraagt nu nog de nodige tijd maar lang zal dat niet meer duren omdat ik op relatief korte termijn (1 december 2019) met pensioen ga bij MN. Hierbij zal het docentschap aan de VU nog wel even doorlopen.

Dit alles betekent wel dat ik mij met mijn pensionering in het vooruitzicht volledig kan gaan inzetten als voorzitter van onze mooie vereniging. Hoewel Achilles echt een mooie vereniging is zijn er toch wel zaken die de nodige aandacht zullen vragen van de voorzitter.



Net als vele andere sportverenigingen hebben we te maken met teruglopende ledenaantallen en ook de subsidiering vanuit de overheid wordt steeds verder ingekrompen. We zullen als vereniging steeds meer onze eigen broek op moeten houden en om dat te kunnen doen zullen we moeten zorgen voor het goed op de kaart zetten van Achilles en zullen we moeten zorgen voor nieuwe inkomstenbronnen. Verder moeten we actie ondernemen om het aantal leden weer te laten toenemen. We moeten wellicht nieuwe activiteiten initiëren en inhoud geven aan een goed, consistent en duidelijk jeugdbeleid. Deze laatste twee punten moeten ervoor zorgen dat het ledenaantal weer toeneemt zodat ARV Achilles als toonaangevende sportvereniging weer volledig op de kaart staat in de Brabantse regio. Ik ben voornemens om mij hier zo goed mogelijk voor in te zetten.

Jan van Praat

Welkom

38e editie

20 augustus 2019



De Hoevense Polderloop, sinds 1982

Iedere 3e dinsdag van augustus

SPORTDEELNAME JEUGD OPMERKELIJK CONSTANT OVER LANGE PERIODE

Smartphones en tablets worden vaak gezien als bedreiging voor de sportdeelname van de jeugd. Vergelijking van sportdeelnamecijfers uit 2003 met die uit 2017 laat echter zien dat de sportdeelname bij de jeugd constant is gebleven. De teruggang in [motorische vaardigheden](#) van basisschoolkinderen, die de Onderwijsinspectie vorig jaar vaststelde, heeft waarschijnlijk te doen met andere zaken dan de sportfrequentie. Te denken valt aan minder [buiten spelen](#) en minder vaak naar school lopen of fietsen.

In het factsheet Sportdeelname & lidmaatschap sportclubs jeugd heeft het Mulier Instituut voor kinderen (6-11 jaar) en jongeren (12-17 jaar) een analyse gemaakt van sportdeelnamecijfers door twee grootschalige landelijke onderzoeken uit 2003 en 2017 te vergelijken.

Het percentage kinderen (6-11 jaar) dat sport is in beide meetjaren gelijk (rond 85%). Bij jongeren (12-19 jaar) zien we enige groei van de sportdeelname (80% in 2003 en 85% in 2017). Ook het lidmaatschap van een sportvereniging is bij kinderen gelijk in 2003 en 2017 (64%). Bij jongeren is het lidmaatschap van een sportclub teruggelopen van 69 naar 62% onder sportende jongeren, en van 56 naar 54% onder alle jongeren. Omdat jongeren wel iets meer zijn gaan sporten, is er bij deze groep dus sprake van een verschuiving van verenigingssport naar commerciële sportvormen (zoals fitness) en ongeorganiseerde vormen van sport (zoals fietsen en pleintjesbasketbal).

Klik [hier](#) voor het factsheet Sportdeelname & lidmaatschap sportclubs jeugd. In het factsheet is een methodische verantwoording opgenomen en een vergelijking met andere onderzoeken naar jeugdsport.

Neem voor meer informatie contact op met [Remko van den Dool](#).

bron:





Regio 5 ontmoeting 30 juni 2019

In Gorinchem vond op zondag 30 juni 2019 de jaarlijkse 5-regio ontmoeting plaats tussen verenigingen uit West-Brabant, Zeeland, Dordrecht, Rijnmond en Zuid-Holland-Midden in de categorieën mini pupil tot en met C junior.



Achilles leverde voor team West-Brabant zijn bijdrage met 9 atleten.



Beste prestatie van de dag wat betreft Achilles kwam deze dag hoe dan ook op naam van Indy Brinkman. Zij verbeterde het clubrecord op de 60 meter sprint bij de A pupillen meisjes naar 8,76 seconden (oude record was van Dominick Nouws in 8,80 sec).

Alle uitslagen zijn [hier](#) terug te lezen.

tekst: Johan Hack

AFSCHEID PUPILLENTRAINER JOHN BAREMANS

Op de sociale media kondigde hij zijn vertrek al aan: “Ik mag het nu zeggen: na 40 jaar ga ik stoppen bij ARV Achilles. Als trainer, speaker, jurylid heb ik een fantastische tijd gehad, maar het is tijd om het ‘stokje’ door te geven. Tot de zomervakantie ben ik nog actief, daarna kijk ik met trots naar deze prachtige sport vanaf de zijlijn.”

En op die laatste training, dinsdag 25 juni 2019: “De laatste training zit erop ... waterspelletjes met de 35 pupillen! (die met dit weer naar de training zijn gekomen). Bedankt lieve kids voor jullie lekkernijen en nuttige spulletjes. Ook dank aan ARV Achilles, Rosalie, Stan, Rens, Kaylee, Britt en Jeanne (kantine). De vrolijke gezichtjes en die kleine verhaaltjes die jullie altijd hadden, die ga ik zeker missen!



Het gaat over Pupillentrainer (B en C) **John Baremans**. Op dinsdag 25 juni 2019 nam hij afscheid als trainer van de jongste atletiekgroep. Zijn secondanten Stan, Rens en Kaylee hadden heel slim een training met veel water georganiseerd.

De 35 pupillen werden in twee groepen verdeeld (meisjes en jongens) en waren in ongeveer een uur druk bezig met rennen en water gooien. Een onderdeel was het vullen van een emmer met bekertjes water in estafettevorm.

Het tweede gedeelte bestond uit het in tweeën gedeelde meisjes of jongensteam, waarbij op het grasveld weer een emmer gevuld moest worden, maar de waterdragers werden onderweg bekogeld met natte sponzen. En eenmaal raak gegooid moest je weer opnieuw beginnen.

Het derde trainingsonderdeel was ook weer met

een in twee delen gedeelde groep meisjes of jongens, en de ene helft van de groep rende met z'n allen om de andere helft heen die waterzakjes door moesten gooien. Elke goed gevangen waterzakje telde voor een punt.



Limonade voor alle kinderen

Halverwege trakteerde John op limonade, met (kantine)hulp van Jeanne van Dijk en tot slot werden alle pupillen verrast op een lekker ijsje. Kort daarvoor nog een nam John het woord en herhaalde zijn uitspraken op Facebook, waarin hij met plezier terugblikte op zijn trainerscarrière bij Achilles en dat het voor hem wel een lastige, maar toch juiste beslissing was om te stoppen en zo onder de druk van altijd op trainingsuren, maar ook tijdens wedstrijden aanwezig te moeten zijn.

Alle pupillen kwamen hun ijsje ophalen, John bedanken voor de trainingen en ook de aanwezige ouders lieten zich niet onbetuigd en namen persoonlijk afscheid van de trainer van hun kind(eren).

Doorstroming trainerscorps jongste Achilles pupillen

John Baremans laat 'zijn' pupillen niet onverzorgd achter, Rosalie Sijben, die jarenlang met John samenwerkte, maar ook Stan de Jong, Rens van den Nobelen, Kaylee Damen en Britt Luijkx blijven de pupillen van Achilles trainen en begeleiden.

John, bedankt voor 15 jaar pupillentraining, en ook junioren- en zelfs masterbegeleiding in de jaren daarvoor verzorgde!

Klik [hier](#) voor de foto's (64) die de reactie tijdens de afscheidstraining maakte.

QUIKRUN

8 SEPTEMBER 2019

SPORTPARK VIERHOEVEN ROOSENDAAAL

NIEUW!



REMMERSWAAL BEDRIJVEN CHALLENGE



IN SAMENWERKING MET



5km en 10km recreatieloop

Ook voor wheelers!

5 en 10km wedstrijdloop

De Quikrun is onderdeel van
het Running Center Loopcircuit

De Quikrun 2019 wordt mede mogelijk gemaakt
door onze hoofdsponsors:


Remmerswaal
je accountant & persoonlijk adviseur

dst
dsttraining

Meedoen? www.quikrun.nl

VOLG QUIKRUN OP



QUIKRUN

8 SEPTEMBER 2019

SPORTPARK VIERHOEVEN ROSENDAAL



Meedoen?
www.quikrun.nl

IN SAMENWERKING MET





**SAMEN
LOPEN
IS LEUKER!**

Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG

9 november 2019

Save the date!

Beste looptrainer van ARV Achilles,

Op zaterdag 9 november a.s. vindt de Looptrainersdag plaats **#OpPapendal**. Een supergezellige, maar ook leerzame dag speciaal voor jou en alle andere looptrainers met passie voor hun vak!

Workshops en Loopsportplein

Je volgt drie interactieve workshops. Welke dat zijn, dat bepaal je zelf. Er is voor elk wat wils, wij zorgen voor een gevarieerd aanbod. Tussen de workshops door is er tijd voor een bezoek aan het Loopsportplein. Je vindt hier de leukste hardloop gerelateerde gadgets, kleding, voeding en nog veel meer. Kom testen, proeven, ruiken, voelen, lezen en doe je voordeel met de speciale Looptrainersdagaanbiedingen!

Verkiezingscampagne: Wie is het meest innovatief in de loopsport?

Doe mee met onze jaarlijkse verkiezingscampagne en ding mee naar de titel "Meest innovatief in de loopsport". We houden een verkiezing in het land voor iedereen die zich onderscheidt op het gebied van de recreatieve loopsport.

Ken jij een persoon, vereniging, gemeente of instantie die volgens jou hier absoluut voor in aanmerking komt? Laat dan [hier](#) jouw voordracht mét onderbouwing achter.

Op basis van alle inzendingen kiezen we de vijf mooiste initiatieven. Een jury beoordeelt de aanmeldingen. Tijdens de Looptrainersdag maken we de winnaar bekend.

Kortom, er is weer genoeg te beleven tijdens de Looptrainersdag! Twijfel je nog of het iets voor jou is? Bekijk [hier](#) de after-movie en het programma van vorig jaar. Daar moet jij, als gepassioneerd hardlooptrainer, toch bij zijn?!

De [starttijden](#) staan al op de website. Binnenkort vind je daar ook het volledige workshopaanbod.

Hou in ieder geval alvast 9 november vrij in je agenda; inschrijven gaat groepsgewijs en start op 11 september.

Wij houden je op de hoogte via onze [website](#) en via [Facebook](#)!

Stukje hardlopen? Pas op voor de processierups

Als je looproute langs paden met eikenbomen gaat of je rent door gebieden met veel eikenbomen dan heb je een grote kans dat je langs bomen loopt die vol zitten met de processierups.

Het kan goed maar het ook flink fout gaan en de kans dat je dan met een groot aantal jeukende bultjes thuiskomt is zeker aanwezig. De flinterdunne brandhaartjes van de rups vliegen namelijk overal heen én hechten zich op je huid en kunnen ook door je loopkleding heen met als gevolg een flinke jeuk die wel een aantal dagen kan aanhouden.

Wat kun je er tegen doen?

Jammer genoeg niet veel, maar je looproute aanpassen (waar mogelijk) is een goed begin. Vermijd bijvoorbeeld bosrijke omgevingen en plekken waar veel eikenbomen staan.

Heeft de processierups jou te pakken gekregen, dan zijn dit een aantal tips om de 'pijn' te verzachten:

1. Spring bij thuiskomst meteen onder de douche en spoel je zelf goed af. De haartjes die op je huid zitten en die zich nog hebben vastgehecht spoel je zo goed weg.
2. Wat ook schijnt te helpen is op de jeukende plekken met plakband je huid te strippen en zo de haartjes te verwijderen.
3. Gebruik een menthol zalf zoals 'Purigel' het werkt verkoelend en verdrijft die jeuk (zelf goede ervaring mee)



4. Ander tip die we tegen komen is 'after bite gel'. Dit type gel bevat o.a. eucalyptus, limoen gras en echinacea en het werkt daardoor verkoelend en rustgevend.

5. Geen after? gel in huis? Gebruik dan aftersun, Aloë Vera geeft namelijk ook verlichting tegen de jeuk. Andere cremes met menthol, calendula of Aloë Vera kunnen ook helpen.

6. Was je kleding direct
Ben je tijdens je rondje rennen eikenbomen tegen gekomen? Of heb je direct last van rode bultjes? Dan zitten de brandharen ook op je kleding. Trek deze bij thuiskomst meteen uit (liefst uit de buurt van andere kleding) en was ze direct om de brandharen te verwijderen. Het advies is om kleding op 60 graden te wassen, maar dit is helaas bij hardlooptkleding niet mogelijk. Als extra maatregel kan je daarom je kleding nog 'afrollen' met een kledingroller of plakband om op die manier overgebleven haartjes weg te krijgen.

Huisarts

Is de jeuk echt ondragelijk? Of krijg je last van allergische klachten, zoals dikke lippen, een opgezwollen tong of problemen met de luchtwegen? Dan is een bezoek aan de huisarts aan te raden. Je kan je huisarts vragen om een ontstekingsremmende zalf, zoals een corticosteroïd zalf en bij ernstige klachten kunnen hooikoortstabletten helpen.

Veel loopplezier!

bron:



Op de website van [Vroege Vogels](#) staat een uitgebreid overzicht van de Eikenprocessierups in Nederland, vanaf 2004 tot en met 2019.

bron:



Sportmogelijkheden BIJ A.R.V. ACHILLES



Bij Achilles kun je van jong tot oud op vele verschillende manieren sporten en bewegen. Of je nu een topprestatie met hoogspringen wilt bereiken, of voor jezelf een aantal ontspannings-oefeningen wilt leren, het kan er allemaal. Professioneel geschoolde trainers zorgen voor een verantwoorde opbouw én plezier tijdens de trainingen. Dit alles onder het motto van Sportief, Sociaal en Gezond! Kijk daarvoor op de website www.arvachilles.nl.



RACERUNNING VOOR KINDEREN EN VOLWASSEN

Sinds kort is er bij Achilles een nieuwe tak van lopen aan toegevoegd, namelijk Racerunning. Wat is Racerunning? Een Racerunner is een soort driewiel fiets zonder pedalen en met een borststeun. Kinderen en volwassenen kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen. De Racerunner is geschikt voor diegene met een lichamelijke beperking (zoals bijv. Cerebrale Parese, Spina Bifida, Neuromusculaire aandoening of andere aandoeningen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit. Voor deze groep is het gebruik van een racerunner in sommige gevallen één van de weinige mogelijkheden om aan sport te doen. Zeker wanneer de handfunctie zo ernstig aangedaan is dat rolstoelsporten niet beoefend kunnen worden. Deze groep wordt getraind en begeleid door Ruud Touw, Kinderfysiotherapeut Revant, Revalidatiecentrum Breda.

Voeding en beweging zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden

Met een goed bewegingsprogramma en de juiste voeding, en vooral ook met een goede combinatie van die twee, wordt de kans verkleind dat patiënten in een vicieuze cirkel terecht komen en van de ene naar de andere behandeling moeten.

Dat is de overtuiging van prof. dr ir Peter Weijs, die sinds maart vorig jaar hoogleraar Voeding & Beweging van het Amsterdam UMC is - en daarvoor 28 juni zijn oratie hield - en daarnaast het lectoraat Voeding en Beweging aan de Hogeschool van Amsterdam heeft.

Peter Weijs wordt voor zijn werk ook wel getriggerd door de situatie van zijn moeder van 86 jaar. Een vitale en zelfstandige vrouw, vertelt hij, maar ook op de leeftijd dat af en toe het ziekenhuis wordt aangedaan. "Ouderen vitaal houden is bijvoorbeeld één poot van ons onderzoek aan de Hogeschool van Amsterdam", vertelt Weijs, die al ruim dertig jaar onderzoek doet naar eiwitbehoefte. "Mensen komen in een ziekenhuis, krijgen minder eiwitten en verliezen daardoor al snel spiermassa. Als je dat weet, kun je je voorbereiden op zo'n moment en thuis preventieve maatregelen nemen. We zien bijvoorbeeld uit onderzoek dat redelijk fitte mensen met een bewegingsprogramma van één keer per week in een jaar tijd nog steeds 2,5 procent aan spiermassa verliezen. Als je dan een functioneel thuisprogramma maakt voor bewegen onder leiding van een beweegcoach en je combineert dat met een eiwitcoach die via Skype adviezen geeft over hoe je via het gewone supermarktvoedsel meer eiwitten binnen kunt krijgen, dan zie je dat ze hun spiermassa volledig vasthouden."

"Voorheen ging het heel vaak alleen over overgewicht. Dat de nadruk zo op gewicht lag, was voor velen niet fijn"

Meer uitwisseling

Voor Weijs is dit een mooi voorbeeld dat aandacht voor zowel bewegen als voeding cruciaal is. In die zin is zijn leerstoel Voeding & Beweging ook een logisch gevolg. "En zo'n vijf jaar geleden is uit een overleg tussen VU/VUmc, UvA/AMC en HvA naar voren gekomen dat er meer uitwisseling zou mogen zijn tussen universiteit en hbo. Daar zijn verschillende lectoraten in samenwerking met VU

Bewegingswetenschappen uit voortgekomen. En nu dus ook een VU-leerstoel in combinatie met een lectoraat bij de HvA, voorheen Gewichtsmanagement maar nu Voeding & Beweging.

Dat laatste past gewoon meer bij deze tijd."

"Ik draaide ook altijd al aan die twee knoppen. Maar voorheen ging het heel vaak alleen over overgewicht. Dat de nadruk zo op gewicht lag, was voor velen ook niet fijn. Nu liggen de leerstoel en het lectoraat in elkaars verlengde. Zo is het ook mooi dat er nu echt een connectie is met het hbo, waar meer en meer aan onderzoek wordt gedaan. Dat was niet al te gebruikelijk. De studenten leren kritisch te kijken naar de bestaande kennis en wat er te verbeteren valt. Ze kunnen ook eerder stappen zetten wat betreft de



methodologie van het onderzoek. Aan de andere kant gebeurt op de universiteit nog steeds het fundamentele onderzoek waar het hbo kiest voor praktijkgericht onderzoek."

Fysiotherapie én voedingsbegeleiding

Naast vitaal en zo fit mogelijk blijven is een ziekenhuisopname zelf nog zeker een traject dat wat Weijs betreft aandacht behoeft en ook onderwerp van onderzoek moet blijven. "De energiebehoefte gaat omlaag en gaat omhoog, maar dat zorgt er juist voor dat over dit onderwerp goed moet worden nagedacht. Ook als mensen weer bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis terechtkomen zou dit samen moeten gaan met voedingsbegeleiding. Dat klinkt heel vanzelfsprekend, maar je ziet toch vaak dat het parallelle processen zijn en dat mensen binnen hun eigen beroepsgrenzen blijven. Of je ziet dat het ziekenhuis vooral gericht is op het oplossen van dat ene probleem. Dan worden mensen ontslagen uit het ziekenhuis en vallen ze daarna om, zodat ze voor iets anders moeten worden opgenomen. We starten nu een project waarbij mensen tijdens de ziekenhuisopname leren, met wellicht ook hulp van de mantelzorg of de thuiszorg, zelf maatregelen te nemen qua voeding en beweging, om daar nog maanden profijt van te hebben."

Voor meer informatie: [Voeding en beweging bevorderen herstel patiënt](#)

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Nordic Walking: ideale sport bij artrose

Wandelen met stokken wordt nog wel eens als een rareiteit gezien. Maar Nordic Walking is een ideale bewegingsvorm voor mensen met artrose. Een studie heeft laten zien, dat patiënten met slijtage van de heup en knie binnen een jaar beter konden functioneren.

Nu de zon zich weer volop laat zien, heeft niemand nog een excuus om niet naar buiten te gaan. Dat geldt zeker voor mensen met artrose. Wandelen en fietsen houdt immers de aangetaste gewrichten soepel, de spieren sterk en vermindert de pijn. Een ideale sport bij deze gewrichtsaandoening is Nordic Walking.



Bij overgewicht

Nordic Walking is een soort van langlaufen met speciale stokken. Dankzij deze speciale 'poles' moet u de spieren van uw armen, benen, rug en buik intensiever gebruiken. Daardoor worden ze sterker en soepeler. U verbetert daarnaast niet alleen uw conditie, maar verbrandt ook aanmerkelijk meer overtollige vetten dan met gewoon wandelen. En overgewicht is één van de risicofactoren voor artrose (lees meer over artrose en overgewicht).



Beter functioneren

Bij Nordic Walking worden de heupen meer bewogen, zodat deze gewrichten stabiel worden. Deze vorm van wandelen versterkt bovendien de banden, pezen en spieren rond de knie. De stokken geven ook een goede ondersteuning bij artrose in de schouders en armen. Het advies is om twee tot drie keer per week te 'wandelen met stokken'. Uit een studie is gebleken, dat patiënten met knie-artrose en heupartrose na een jaar beter konden functioneren.



NORDIC WALKING BIJ ARV ACHILLES

Ook bij de Etten-Leurse atletiekvereniging zijn er Nordic Walking groepen.

Op vier verschillende dagen gaan er NW's van Achilles op pad:

- maandag 19:30 uur - 20:30 uur vanaf de atletiekbaan
- woensdag 19:30 uur - 21:00 uur vanaf de atletiekbaan
- donderdag 09:30 uur - 10:30 uur vanaf parkeerplaats in het Liesbos
- zaterdag 09:00 uur - 10:30 uur vanaf parkeerplaats de Bak van de Pannenhoeve

Meer informatie over Nordic Walking bij Achilles, klik op [deze link](#) of neem contact op met Toon Buckens (GymwandelNordic@arvachilles.nl).

bron:



BAANONDERHOUD IN JULI EN AUGUSTUS 2019



Op 16 en 17 juli 2019 is in opdracht van de Gemeente Etten-Leur in het kader van het tweejaarlijks **onderhoud** de kunststofbaan onderhanden genomen. Beide dagen kon van 09:00 tot 17:00 uur niet op de baan getraind worden.

In week 33 (12 t/m 16 augustus 2019) worden de lijnen van de atletiekbaan '**opgehaald**', dat wil zeggen dat de tientallen indicatoren voor de verschillende sprint- en hordenaftanden weer een vers likje verf krijgen, en misschien ook wel de witte 'laan'-lijnen. Op welke dag dit onderhoud precies wordt uitgevoerd krijgen we nog te horen van de gemeente Etten-Leur.



ONZE SPONSOREN IN BEELD

Specialisten in pijnvrij bewegen

Wij zijn gespecialiseerd in het behandelen van bewegingsgerelateerde klachten. Alle therapeuten zijn afgestudeerd op masterniveau. Zo kunnen we streven naar de hoogste kwaliteit van behandeling.



Michaël Franken



Nicoline Franken – Osterman



Menno Franken

Locatie

FysioFit Sprundel
St. Janstraat 13
4714 EA Sprundel

Tel. 0165 - 385604

E-mail info@fysiofitsprundel.nl

Openingstijden

Maandag 08:00 - 21:00
Dinsdag 08:00 - 18:00
Woensdag 08:00 - 21:00
Donderdag 08:00 - 18:00
Vrijdag 08:00 - 19:00

FysioFit Sprundel heeft onlangs, met een nieuw bord, de sponsorovereenkomst met drie jaar verlengd.

Voordat je een afspraak maakt, kijk eerst even op de zeer informatieve [website!](https://www.fysiofitsprundel.nl)

Waarom FysioFit Sprundel?

- Geen wachtlijst
- Altijd dezelfde behandelaar
- Eén-op-één begeleiding
- Beoordeeld met een 9+



LEDEN eraf en erbij

NIEUW	GROEP	PER
Lars Muurling	B Pupil	25-06-2019
Wouter Castelijns	Senior	28-06-2019
Bradley van der List	G Recreant	28-06-2019
Denise Lauwerijssen	Kangoo Jumps	01-07-2019
Yolanda Poldervart	Kangoo Jumps	01-07-2019
Dandra Tacx	Kangoo Jumps	01-07-2019

OPGEZEGD	GROEP	PER
Desiree Goedhart	Kangoo Jumps	31-03-2019
Mitchel van Praat	C Junior	30-06-2019
Tycho Meijer	D Junior	30-06-2019
Marijke Broeders	Galm	30-06-2019
Sieb Welles	C Junior	30-09-2019
Tim Ernest	Lopersgroep	30-09-2019
Wim Meijer	Trimgroep 1	30-09-2019
Steyn Mulder	B Junior	30-09-2019
Loran van Schaik	C Junior	30-09-2019

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2019-06-19 [Mannenploeg 12^e in 3^e divisie](#)
2019-07-03 [CD competitie in Zevenbergen](#)
2019-07-03 [Brabantse Kampioenschappen CD's](#)
2019-07-14 [Turfloop in Schijf](#)



BEDRIJFSSPORTDAG?

Bij Achilles hebben ze daar ervaring mee. Gezellig en sportief met collega's en eventueel familieleden bouwen aan teamspirit? Voor 30 of voor 500 mensen? Compleet met prijsuitreiking, BBQ of live-muziek? Een meerkamp met sportieve en ludieke onderdelen, voor groot en klein. Wij hebben daar de ervaring én een schitterende accommodatie voor.



MAIL ONS VOOR MEER INFORMATIE OP PROJECTEN@ARYACHILLES.NL.

MASTERS HAAG ATLETIEK TACKELN MEERKAMP IN ONGEDWONGEN SFEER

Groep om fit te worden/blijven levert vrijwilligers voor de club op

We zien ze weinig op de atletiekbaan. Masters die het aandurven om de meerkamp voor hun rekening te nemen. Omdat het lijf het niet meer toelaat om een dergelijke inspanning te leveren wordt er noodgedwongen een toevlucht gezocht naar de langere looponderdelen. Edley Birdja weigert zich neer te leggen bij deze wetenschap en is bij Haag Atletiek een masters-meerkampgroep gestart met als doel fit te worden én te blijven. Een gemeenschap vormen die recreatief sport en daarnaast een actieve rol binnen de club inneemt. Een win-win situatie.

Samen de uitdaging aangaan bij City Pier City-Loop

Als je Birdja met één woord moet omschrijven dan is dat verbinden. Als actief vrijwilliger op de Maria Montessorischool bracht hij, onder het motto 'samen de uitdaging aangaan', ruim 300 kinderen, ouders en leerkrachten op de been om mee te doen aan de CPC-Loop. Deze actie levert Birdja de stimuleringsprijs op, een prijs die wordt uitgereikt aan de nieuwe school met de meest deelnemende scholieren. 'Ik wilde iets vinden waarin ouders samen met hun kinderen de uitdaging aan konden gaan. Door zo'n evenement leer je elkaar ook beter kennen. In de wijk ben ik op zoek gegaan naar sponsors die ons kraampje konden voorzien met gezonde spullen. Als tegenprestatie helpen de scholieren tijdens de jaarlijkse opschoondag met opruimen in en rond de binnenstad.' Sinds het vertrek van Birdja bij de Maria Montessorischool is er helaas niemand geweest die het stokje heeft overgenomen.

Ouders maken kennis met koningsdiscipline

Nadat zoon Max lid is geworden bij Haag Atletiek begint het ook hier te kriebelen bij

Birdja. 'Je ziet regelmatig dat ouders alleen hun kinderen brengen en halen en geen idee hebben wat er binnen de club speelt. Ik wilde de betrokkenheid op een actieve manier stimuleren'. Het resulteert in 2017 tot deelname aan de clubkampioenschappen waar een halve meerkamp wordt afgewerkt. De masters meerkampgroep is dan nog niet van de grond want daarvoor is wel een trainer nodig. Uiteindelijk is het Frans van Wouwen die de masters op sleeptouw neemt en al anderhalf jaar op zondagochtend van 10.00-12.00 negen enthousiaste ouders onder zijn hoede heeft. 'Zonder Frans was er geen meerkampgroep geweest. Voor nu bestaat de groep vooral uit ouders die zijn gaan trainen omdat hun kinderen op atletiek zitten. Zij vinden het leuk, doen extra kennis op en nemen binnen Haag Atletiek een actieve rol in.' Van jurylid tot trainer in opleiding, Haag Atletiek profiteert optimaal van de nieuwbakken groep. Het is met recht een meerkampgroep want ook de lastige onderdelen als hordelopen en polsstokhoogspringen komen aan bod. De trainingen hebben er toe geleid dat bijna alle ouders hebben meegedaan aan de testwedstrijd op de eigen baan en er druk wordt gezocht naar andere wedstrijden om aan mee te doen.

Mastersgroep op de kaart zetten, platform voor andere verenigingen in Nederland

Birdja is druk bezig om de groep bestaansrecht te geven. De flyers liggen klaar, het promofilmpje kan ieder moment gelanceerd worden en het bestuur plus de technische commissie is ondertussen op de hoogte van de ambitieuze plannen van Birdja. 'Ik ben druk bezig om een eigen plek op de website te krijgen. Waarschijnlijk in combinatie met de masters die we al hebben want voor hun is er nu ook nog geen plek weggelegd op de website. Daarnaast zoek ik naar uitbreiding van het trainersaanbod. Na het gesprek met de technische commissie is Paul Wernert enthousiast geworden om incidenteel sprinttrainingen te verzorgen.'

Voorlopig zien we alleen nog ouders van kinderen die lid zijn terug in de groep. Maar als het aan Birdja ligt komt daar snel verandering in. 'Eigenlijk is de groep voor iedereen. Het kan als goed alternatief dienen voor mensen die misschien helemaal geen zin hebben om lange afstanden te lopen maar voor dat onze groep er kwam niet anders konden. En wat te denken van de groep van 20-35 jaar? Een leeftijd waarin atleten vaak afscheid nemen van de sport omdat er geen groep meer voor hun aanwezig is. 'Birdja trekt het nog breder.' Voor mensen die eenzaam zijn kunnen wij een plek bieden om nieuwe vrienden te maken. Het is belangrijk voor deze mensen dat zij ergens bij horen.'

Het enthousiasme van Birdja werkt aanstekelijk. Mensen die de kar trekken zijn noodzakelijk om een nieuw project als dit van de grond te krijgen. Birdja denkt louter in mogelijkheden en hoopt als voorbeeld te kunnen dienen voor de rest van Nederland. 'Mijn streven is om in samenwerking met de

LEES verder op p. 19

Atletiekunie een kant en klaar product te ontwikkelen dat door het hele land gebruikt kan worden. Dat andere verenigingen zo enthousiast worden van wat er in Den Haag gebeurt dat zij dat ook willen. En waarom zou dat niet kunnen? Ik help ze daar graag bij.'



Niet alleen maar voor de leuk

Maar wie denkt dat Birdja het alleen maar voor de leuk doet komt bedrogen uit. 'Ik wil bouwen. In 2020 wil ik met zowel de mannen als vrouwen meedoen aan de competitie. We zijn al ongelooflijk trots op de masters van Haag die dit jaar opnieuw de competitiefinale hebben gehaald. Het zou mooi zijn als wij daar in de toekomst een bijdrage aan kunnen leveren. Als ultiem doel lijkt het mij geweldig om een eigen masterswedstrijd te organiseren. Dan hebben we echt iets op de kaart gezet.'

Enthousiast over de plannen van Birdja? Kom dan langs in Den Haag tijdens het ASICS NK Atletiek van 26 juli t/m 28 juli. Edley Birdja praat je graag persoonlijk bij.



bron:

Atletiekunie



Beste wandelliefhebber,

De website www.wandelnet.nl zal voor jou een bekende site zijn; de afgelopen jaren heb je je geregistreerd op deze site. Wellicht heb je een wandelroute gedownload of zelf uitgestippeld met onze wandelrouteplanner. Het kan ook zijn dat je via de site een logboek heeft bijgehouden of een gids heeft besteld in de webshop.

Wandelnet.nl is vernieuwd

Vanaf vandaag is wandelnet.nl volledig vernieuwd! De site is makkelijker te gebruiken via jouw mobiele telefoon of tablet en je hoeft niet langer in te loggen om routes te downloaden en/of te printen.

Opgeslagen routes & logboek

Met de nieuwe website nemen we helaas ook afscheid van een aantal functionaliteiten zoals het logboek en de door jouw bewaarde routes in de 'Mijn Wandelnet'-omgeving. Omdat we beseffen dat je misschien veel tijd gestoken heeft in het vastleggen van deze wandelingen, laten we de oude website nog een korte periode als archief bestaan. Zo heb je de mogelijkheid jouw routes en logboek te downloaden.

Tot 1 augustus 2019 kan je je eigen routes en jouw logboek downloaden op je eigen computer. Om te downloaden volg je de volgende stappen:

- Ga naar archief.wandelnet.nl en log in met je gegevens.
- Ga naar 'Mijn routes/ logboek'
- Klik in de rechterkolom (logboek) of onderaan de pagina (mijn routes) op 'download logboek'

Jouw account verval

Met de komst van de nieuwe site is inloggen niet meer nodig en vervalt ook jouw huidige account. Ben je donateur, vrijwilliger of heb je een Wandelaars Welkom-adres dan ontvangt je nog wel nieuwe accountgegevens, zodat je zelf jouw gegevens kunt wijzigen of met korting kunt bestellen in de webwinkel. Wij sturen je hiervoor een aparte mail.

Mocht je hierover vragen hebben, dan kan je ons mailen via info@wandelnet.nl. We doen ons best om jouw vraag binnen vijf werkdagen te beantwoorden.

Met vriendelijke groeten,
Stichting Wandelnet



RaceRunning competitie in Nederland

Een competitie is heel gewoon in de atletieksport! Voor de RaceRunner atleten is dit echter nog een vrij onbekend fenomeen.

In Nederland zijn nog niet veel RaceRunning wedstrijden. We hebben natuurlijk de landelijke NSGK RaceRunning Cup, en atleten kunnen deelnemen aan verschillende loopevenementen en wedstrijden, maar tot voor kort was er nog geen competitie!

RaceRunning NL ondersteunt ieder initiatief om RaceRunning ook regionaal groter te maken! In de regio Zuid-West gebeurt dit al! Hier is de Dirk Kuyt Foundation Cup opgericht. Dit is een competitie die wordt gehouden bij verschillende verenigingen in de regio. Gedurende de komende maanden worden er verschillende wedstrijden georganiseerd waar atleten van zowel binnen als buiten de regio aan mee mogen doen!

In de regio Nijmegen wordt een zelfde soort initiatief neergezet en de komende periode hopen we meer regio's in onze evenementen kalender op te kunnen gaan nemen.

Heb je als vereniging plannen om samen met andere clubs een competitie op te starten?
En heb je hierbij ondersteuning nodig? We horen het heel graag!

Veel informatie is ook al te vinden op onze site!

- [Lees hier meer over de eerste editie van de Dirk Kuyt Foundation Cup](#)
- [Lees hier de handleiding wedstrijdorganisatie met RaceRunners gemaakt door AV Triathlon](#)
- [Bekijk hier alle komende evenementen!](#)

Clubkleding ... het gehele jaar te koop!

Achilles biedt haar leden de kans om eigen clubkleding aan te schaffen voor het beoefenen van je sport.

Hoe kom je aan clubkleding? Neem contact op met Adrienne van der Sanden, kleding@arvachilles.nl



Afspraak maken

Je maakt een afspraak met Adrienne. De kleding wordt daarna gepast. Is het gevraagde kledingstuk op voorraad, dan mag het meteen meegenomen worden. Is het niet op voorraad, dan moet het besteld worden, en kan het even duren. Betaling vindt altijd plaats door middel van het tekenen van een eenmalige machtiging.

Korting voor nieuwe leden

Elk nieuw lid van ARV Achilles krijgt eenmalig een wedstrijdshirt tegen de gereduceerde prijs van €10,00. Voorwaarde hierbij is dat het shirt moet worden aangevraagd **binnen 6 maanden**, gerekend vanaf de datum dat het lidmaatschap is ingegaan.

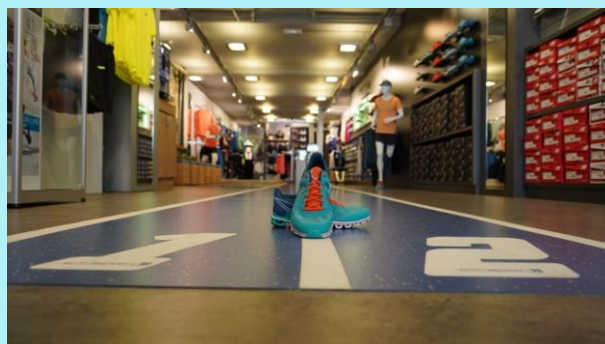
Wat voor artikelen er zijn, hoe de kleding eruit ziet, en wat de prijzen zijn, kun je vinden op <http://www.arv-achilles.nl/leden/clubkleding/>

Lopers Company, de jongste hardloop en wandel formule van Nederland. Het is de missie van Lopers Company om lopers te helpen bij alle aspecten van het lopen. Onze medewerkers zijn allemaal lopers en hebben de reputatie je op het gebied van jouw hardlooptrusting optimaal te kunnen adviseren. Onze medewerkers hebben blessures gehad, hebben aan honderden lopen meegedaan en beschikken over een netwerk van sportartsen, fysiotherapeuten, trainers en personal coaches. Om je te helpen bij het maken van de voor jou juiste schoenkeuze, maken we gebruik van een gerichte loopanalyse. Ook kan je bij ons terecht voor informatie over loopgroepen, wedstrijden, wedstrijd organisatie, tijdwaarneming en nog veel meer.



Ik ben **Berry Snoeren** eigenaar van Lopers Company By Berry's. Als fanatieke hardloper ben ik 8 jaar geleden begonnen als mede eigenaar van de nr 1 hardloophwinkel in Breda. Na 3 jaar mede eigenaar te zijn geweest werd ik volledig eigenaar.

In de loop der jaren heb ik al met veel plezier en deskundigheid vele lopers en loopsters geholpen aan de juiste hardloopschoen. Wat is er nu leuker dan mensen blij maken met goede hardloopschoenen. De naamsverandering zal door de klanten zeker als prettig worden ervaren omdat ik nu samen met mijn team nog beter kan inzoomen op het juiste assortiment voor u. We verwelkomen je graag bij LC By Berry's.



Hallo, ik ben **Marcel van Andel** en werk sinds enige jaren met veel plezier op zaterdag bij By Berry's. Uiteraard is hardlopen mijn hobby; mijn uitdaging is om jaarlijks een marathon te lopen, dit jaar heb ik me ingeschreven voor de Reykjavik Marathon. Ook wielrennen heeft mijn interesse, de Fiets Elfstedentocht staat ook op het programma. Mijn drive in de winkel is om iedereen, vanuit eigen ervaring, zo goed mogelijk te adviseren met schoenen, kleding en accessoires zodat er met veel plezier kan worden hardgelopen. Tot ziens in de winkel en veel fijne loopkilometers gewenst!

Openingstijden

Maandag	13:00 – 17:00 uur
Dinsdag	09:30 – 18:00 uur
Woensdag	09:30 – 18:00 uur
Donderdag	09:30 – 20:00 uur
Vrijdag	09:30 – 18:00 uur
Zaterdag	09:30 – 17:00 uur

Meer informatie over LCbyBerrys, klik [hier](#)

BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze 50 (bord)sponsors * van ARV Achilles kregen in de laatste 29 Nieuwsbrieven een vermelding en hebben daarnaast telkens één maand op de homepage van onze website gestaan met een aan hun eigen website gelinkt logo. En op het publicatiebord is hun bedrijfsprofiel te lezen. Meer informatie over (bord)sponsoring bij ARV Achilles: mail naar sponsoring@arvachilles.nl of neem contact op met Rien Verhoeven.

Sponsorbeleid naar de sponsors toe

De Commissie zorgt ervoor dat het tekenen van het sponsorcontract en het ophangen van het reclamebord niet het einde van de activiteiten van Achilles-zijde betekent. Elke (bord)sponsor wordt in de Nieuwsbrief toegelicht en krijgt een maand lang gratis een naar de eigen website doorklikbare banner. Sponsors krijgen hierdoor de mogelijkheid ook door middel van een banner meer bekendheid te krijgen.

*) 2x contract niet meer verlengt


Rabobank


norlandia
KINDEROPVANG


KIVA LOGISTICS
BEYOND YOUR EXPECTATIONS


Van Loon
Installatiewerken
Centrale verwarming | Loodgieterswerk | Luchtbehandeling
Dakbedekking | Zinkwerken | Duurzame energie


STEF VAN DELFT
Mede mogelijk gemaakt door het Coöperatiefonds.


Rabobank


BiNK
ZET DE TREND IN TECHNIEK
GROEP WWW.BINKGROEP.EU


Staf & Bianca
Van Caulil, keurslager
Stationsstraat 2 Etten-Leur 076 - 501 240 00


Confident
tandartsen


TANGEMAN
SPECIAL RENAULT autobedrijf


Jeffrey Wijkhuizen
Entertainment
Goocheshows | Workshops | Ballonfiguren | Jongeren | Spektakel | Kindershow | Rakketjes | Springkassen | Ballendecoratie | Sinterklaanshow
www.pleziervoorkinderen.nl


BROUWERS
HOUTBOUW


BOUWMAN
ZWEMBADEN


coro
ZONNEPANELEN


Chalant
Accountants en Adviseurs
Wij laten ondernemers excelleren


LUYTEN
ADVIESGROEP


MOOI op MAAT
interieurbouw
keukens • kasten • balies • winkelinterieurs • www.mooiopmaat.nl


DAEMEN
ICT
ONTWIKKELD VOOR JOU.
WWW.DAEMEN-ICT.NL


life&garden
Tuincentrum Etten-Leur
www.lifeandgarden.com


intoWood

fysiofit
SPRUNDEL

St. Janstraat 13
Sprundel
0165 - 385 604
fysiofitsprundel.nl

feet analysis
sportpodologie

Haal het maximale uit uw sportprestaties en blijf niet sporten met pijn!

ADVIES - ANALYSES - BIKEFITTING - INLAYS

Mgr. van Dongenlaan 2 - 4741 DH Hoeven - T. 0165-508174 - info@feetanalysis.nl - www.feetanalysis.nl

JOHAN VERGAUWEN woning inrichting

- GORDIJNEN
- VLOEREN
- RAAMDECORATIE
- ZONWERING

Kozijnen Ramen Deuren

timmerbedrijf **Ludo Aarts** bv

www.ludoaarts.nl

NI-KE ASSEMBLAGE VOF

info@ni-ke.nl
www.ni-ke.nl

Voor al uw assemblage, montage, verpakking, en bedrukking werkzaamheden

Praktijk Kluiskenshof

fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

Achter de Molen 86 Etten-Leur 06-10128266 www.praktijkkluisshof.nl 6 dagen per week open

MKFOTOGRAFIE UDEN

BEDRIJFSFOTOGRAFIE
ZAKELIJK PORTRAIT
ARCHITECTUUR
LIFESTYLE & INTERIEUR
360° PANORAMA TOUR

www.mkfotografie.nl

MKFOTOGRAFIE ETEN-LEUR

ADMINISTRATIEKANTOOR
W. GOOSSENS

www.administratiekantoorwilgoossens.nl Kroonstraat 11 Etten-Leur Tel. 076 - 5032247

modocwerkt

De volgende stap in jouw loopbaan!

www.modocwerkt.nl

BAX ADVIESGROEP

ADVISEERT PROFESSIONEEL, ONAFHANKELIJK EN DESKUNDIG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN

076 536 9809 - info@baxadviesgroep.nl

"Hardlopen is goed!
Op tijd vertrekken beter!"

Evenwicht

Management en organisatie advies

www.evenwicht.biz
info@evenwicht.biz

ROMFIX

VOORKOM ONKRUID IN BESTRATING

ROMFIX.NL

REMIE B.V.

TRANSPORT - KRAANVERHUUR

BUIKS

HOVENIERS & GRASZODENKWEKERIJ

Haansberg 88
Etten-Leur
076-5015576
www.buiks.nl

Oranje Bewindvoering

DE SNELSTE WEG
NAAR JOUW RIJBEWIJS!

Blom
VERKEERSSCHOOL

RECLAMEXPERTS

"ONZE KENNIS IS UW KWALITEIT"

BRABOTECH
Metselwerken BV

www.brabotechbouw.nl

- Metselwerken
- Lijmwerken
- Steigerwerken
- Voegwerken
- Betondeparaties

Jongmans' Metaal BV

www.jongmans-metaal.nl Tel. 0165 - 56 39 78

maas-jacobs

Bouwbedrijf Kunststof Kozijnen Vastgoed

an der VEEKEN
de fietspecialist

Bisschopsmolenstraat 104 en Leursvoetpad 4

LC BY BERRYS

DE NO. 1 HARDLOOPWINKEL, HAAGDIJK 251 BREDA

roks installatietechniek
GAS - WATER - CV - AIRCO

RIJSBERGEN 076 - 59 63 273

JANSEN
HOVENIERS

Altyd internet diensten

AD OOSTVOGELS
CATERING

www.adoostvogelscatering.nl

WEDSTRIJDKALENDER ACHILLES 2019

juli

- 26-28 NK senioren-Den Haag

september

- 14 NK 100 km-Winschoten
- 28 NK estafette-Amstelveen
- 28 Administratiekantoor W.Goossens clubkampioenschappen-Etten-Leur



oktober

- 20 NK marathon-Amsterdam



ARV Achilles Nieuwsbrief is een uitgave van ARV Achilles, Etten-Leur. Je ontvangt deze maandelijks wanneer je zelf actie hebt ondernomen om op de mailinglijst te komen. Meer informatie redactie@arvachilles.nl Laatste nieuws? Kijk op de [website](#) of bezoek de [facebookpagina](#). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.