



Administratiekantoor W. Goossens clubkampioenschappen zaterdag 28 september 2019

PROGRAMMA

- **09:30-10:30** Series 5.000 meter, vanaf B-junioren, voor lopers én trimmers
- **10:15** Estafettes voor alle pupillen
- **10:30** Start training polsstokhoog voor junioren
- **10:30-12:30** Start Athletics Champs: telkens onderdelen van 20 min., met daarna 5 min. wissel-/pauzetijd
- **12:00** JeugdRacerunners 400 meter
- **12:45** JeugdRacerunners 60 meter
- **13:00** Start meerkamp A/B-junioren, senioren en masters (hoog-sprint-kogel-ver)
- **Aansluitend** 1.000 meter voor junioren, lopers én trimmers

INSCHRIJVEN

Voor-inschrijven atletiek.nu: www.atletiek.nu/wedstrijd/main/32440/

SERIE-INDELING

Belangrijk: voor de 5.000 meter geef je verwachte eindtijd op i.v.m. de serie-indeling.

Is ook een onderdeel van de Loperscompetitie.

TIJDSHEMA MEERKAMP

Voor de meerkamp, het tijdschema is afhankelijk van het aantal deelnemers, dus schrijf je zo snel mogelijk in.

INFORMATIE

Mail naar de wedstrijdsecretaris: clubstrijd@arvachilles.nl

nummer 71
september 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 Clubkampioenschappen
- 02 INHOUD
 - Vertrouwenscontactpersoon
- 03 Bestuursmededelingen
 - Town Trail Etten-Leur
- 04 Startvak voor RaceRunners bij Marathon Brabant
- 05 Annie Dirks nieuwe voorzitter A4D Etten-Leur
- 06 Vijf tips voor vrijwilligersbehoud
- 07 Uitstapje ELDias naar
- 08 Drimmelen en verder
- 09 Atletiek Opleidingen Sleutel kwijt!
- 10 Kantine 27 oktober open
- 11 BK en landelijke D-spelen
- 12 Samen lopen is leuker
- 13 Rekken helpt echt niet!
- 14 Rabo ClubSupport
- 15 JB - Walk of life 2-2-2020
- 16 Derde Rollatorloop
- 17 Talenten gezocht
- 18 Onze sponsors in beeld: Agnes Tomesen Makelaardij
- 19 Leden + en -
 - Nieuwe website ARWB
- 20 Galmen bij Achilles
- 21 Ik sport dus ik leef
- 22 Wedstrijdverslagen
- 23 RaceRunning is een sport!
 - World Cleanup Day 21092019
- 24 Clubkleding te koop
- 25 Kijktip: documentaire 800 m
- 26 Hoofdsponsor LCBYBERRYS
- 27 Van hier tot Tokio: sprinten!
- 28 Bordsponsors van Achilles:
- 29 alle eenenvijftig borden
- 30 Achilles Wedstrijdkalender

VEILIG & VERTROUWD SPORTEN



Hoi ik ben Anita.
Zit je ergens mee?
Ik ben jouw vertrouwenscontactpersoon.



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

Die heeft de redactie deze maand niet ontvangen, maar wel zijn er enkele onderwerpen te benoemen waarover tijdens het Platformoverleg van 18 september 2019 gesproken is.

Zo is er deze maand voor het eerst sinds lange tijd een **regulier overleg** tussen de besturen van Achilles en Marathon Brabant opgestart. De bedoeling is om dit voortaan elk kwartaal te doen. Vergaderingen zullen vaker in onze accommodatie plaatsvinden. Duidelijke Achilles-vertegenwoordiging in het Marathon-bestuur. Meer gebruikmaken van onze faciliteiten i.p.v. bijvoorbeeld de Nieuwe Nobelaer op en voor de laatste zondag van oktober, dan zijn onder meer de besproken punten tijdens het gezamenlijke overleg.

Het **IT-project**, waarover in de vorige Nieuwsbrief al nieuws is gemeld, gaat gestaag verder. De smartboards zijn inmiddels ingericht en de bedrading is netjes weggewerkt. Binnenkort wordt er een handleiding gemaakt en de werking worden gedemonstreerd.

Penningmeester Sjaak Dorsman zit samen met mensen van de Lionsclub Etten-Leur in de organisatie van de hiernaast zichtbare **Town Trail Etten-Leur**, die gepland staat op 19-4-2020.

Op verzoek van het bestuur gaan de jeugd- en atletiek-trainer samen een **nieuw jeugdplan** opzetten. Het is de bedoeling dat Tjeerd Mijzen en Hans de Bruijn voor 1 januari 2020 met een concreet voorstel komen.

Het **aantal leden** van onze vereniging loopt hard terug. In 2018 telde de ledenadministrateur nog 770 leden, nu blijft de teller staan op 678. Achilles is behoorlijk aan het vergrijzen, zo zijn er 365 leden 50 jaar of ouder, dan is bijna 54%! Om deze achteruitgang minimaal te vertragen moeten we enerzijds ons meer inspannen om leden te behouden en anderzijds proberen om nieuwe Achillesleden te winnen.

Paul van Dongen, één van de opstaptrainers, wil op 31 oktober een afsluitavond voor de op 27 oktober na de 5 kilometer geslaagde **opstappers** organiseren. En op maandag 7 oktober (de) andere trim- en looptrainers aan zijn opstappers laten vertellen waarom ze juist bij zijn of haar groep moeten aansluiten na afloop van de cursus!



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!**

Marathon Brabant geeft RaceRunners eigen startvak bij 5 en 10 km op 27 oktober!

Net als voorgaande jaren heeft de Van Oers Marathon Brabant op 27 oktober een sportief programma samengesteld waar iedereen aan mee kan doen. Daarin gaat de organisatie dit jaar nog een stapje verder: RaceRunners krijgen op de 5 en 10 kilometer hun eigen startvak. Een RaceRunner is een speciale driewielfiets (zonder pedalen en met een borststeun) waarmee kinderen, jongeren en volwassenen met een lichamelijke beperking toch kunnen hardlopen.

Startschot ca 1 minuut eerder

Marathon Brabant wil in samenwerking met ARV Achilles nog meer RaceRunners deel laten nemen aan een hardloopwedstrijd. Daarom is er 27 oktober op de 5 en 10 km een klein startvak voor RaceRunners gereserveerd, direct voor de andere groepen. Het startschot klinkt voor deze groep ongeveer 1 minuut eerder dan voor de rest van de deelnemers. Op deze manier krijgt ook deze groep meteen de aandacht die het verdient.



Schrijf je in voor de juiste categorie!

Het eigen startvak is niet alleen bedoeld voor de RaceRunners uit Etten-Leur. Alle RaceRunners uit Nederland zijn uitgenodigd om een sportieve prestatie neer te zetten tijdens Marathon Brabant. Wie in aanmerking wil komen voor het gereserveerde startvak, moet dat meteen bij [inschrijving](#) voor Marathon Brabant aangeven. Gebruik de categorie Racerunner/Wheeler.



Steeds meer aandacht voor RaceRunners

Athletiekvereniging Achilles startte al in 2016 met een groep [RaceRunners](#), onder leiding van trainer Ruud Touw. Kinderen, jongeren en volwassenen met een lichamelijke beperking (zoals cerebrale parese, spina bifida of andere syndromen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit, kunnen met de RaceRunner toch aan sport doen. Onder andere Wouter de Kort (foto onder), Mariëlle van Oosterhout

(foto boven) en Denise Wijnbergh doen regelmatig mee aan wedstrijden, waaronder [Van Oers Marathon Brabant](#). Landelijk ontdekken steeds meer kinderen en volwassenen met een lichamelijke beperking de magie van de RaceRunner.

tekst: Marloes Nijland, foto's: Paul van Dongen

BESTUUR AVONDVIERDAAGSE ETTEN-LEUR

ARNO MOL ANNIE DIRKS



bestuur Stichting Avondvierdaagse Etten-Leur v.l.n.r.: Sjaak Dorsman (penningmeester), Ella Bastiaansen (secretaris), Annie Dirks (voorzitter) en Arno Mol (aftredend voorzitter)

Op vrijdag 6 september heeft, tijdens een bijzondere bestuursvergadering van de **St. Avondvierdaagse Etten-Leur**, het bestuur besloten om de zittende voorzitter **Arno Mol** eervol ontslag te verlenen. Arno heeft zich de afgelopen 7 edities met verve ingezet om leiding te geven aan de organisatie. Eén van de hoogtepunten tijdens de Avondvierdaagse was voor hem altijd het afnemen van het defilé, samen met de burgemeester.

Als bedankje kreeg hij een doosje wijn. In dezelfde vergadering is de nieuwe voorzitter aangesteld en we zijn blij dat **Annie Dirks** het stokje van Arno heeft overgenomen. Samen met Ella Bastiaanse (secretaris) en Sjaak Dorsman (penningmeester) vormen zij het bestuur van de St. Avondvierdaagse Etten-Leur. Gelukkig hoeven zij de A4D niet alleen te organiseren en is er een werkgroep van 8 mensen en tijdens de A4D zelf nog eens 50 vrijwilligers. Wil jij een bijdrage leveren aan of tijdens dit mooie evenement? [Laat het ons weten.](#)

5 Tips voor behoud van vrijwilligers

De helft van de sportverenigingen in Nederland is continu op zoek naar vrijwilligers. Het werven van nieuwe krachten is een lastige klus waardoor het behouden van vrijwilligers extra aandacht en energie verdient. We hebben een aantal adviezen op een rij gezet hoe je vrijwilligers kan binden aan de (sport)club. De belangrijkste manier is het uitspreken van waardering. Niet alleen door het bestuur maar ook door beroepskrachten en collega-vrijwilligers. Waardering kan ook uitgedrukt worden in extra voorzieningen of speciale attenties.

1. Zorg voor een aanspreekpunt vrijwilligers

Een enthousiaste coördinator of een bestuurder die deze rol op zich neemt heeft een cruciale verbindende rol. De coördinator is de vraagbaak voor de vrijwilligers. Deze persoon behartigt binnen de organisatie het belang van de onbetaalde medewerkers en beschermt ze tegen overbelasting.

2. Houd je aan afspraken

Neem alle medewerkers serieus en houd je aan gemaakte afspraken. Zeker mensen met een druk leven vinden het vervelend als blijkt dat een klus of taak veel meer tijd kost dan vooraf is afgesproken.

3. Zorg voor een vergoeding

Kijk naar mogelijkheden voor een financiële vergoeding en/of goede onkostenvergoeding. Hier vind je meer informatie om vrijwilligerswerk financieel en juridisch goed te regelen.

4. Bied ontwikkelingsmogelijkheden

Ambitieuze vrijwilligers kun je cursussen, bijscholingen of train-de-trainers aanbieden. Via de Academie voor Sportkader en het programma Veilig Sportklimaat is er aanbod dat niet of nauwelijks geld kost voor sportverenigingen. Een andere mogelijkheid is om vrijwilligers mee te laten lopen met professionals of andere (meer ervaren) medewerkers. De coördinator heeft regelmatig contact met de vrijwilligers, bijvoorbeeld in (commissie)vergaderingen of informeel. Voer als coördinator ook regelmatig (voortgangs)gesprekken. De interesse in het werk van vrijwilligers is ook een vorm van waardering. Besteed aandacht aan wat van beide kanten goed loopt, wat beter kan en wat hun behoeften aan ontwikkeling zijn.

Ook belangrijk: een exitgesprek met een vertrekkende kracht.

5. Waardering en erkenning

Je kunt op verschillende manieren laten merken dat de vrijwilliger belangrijk is voor je organisatie. In onderstaand filmpje zie je hoe de KNVB alle mensen bedankt voor een topseizoen.



Verenigingen continu op zoek naar vrijwilligers

80 procent van de sportverenigingen in Nederland beschikt over voldoende vrijwilligers. Desondanks is de helft van de sportverenigingen op zoek naar nieuwe krachten. Dit beeld is de afgelopen tien jaar nauwelijks veranderd, zo blijkt uit de Verenigingsmonitor van het Mulier Instituut.

In het websheet Sportverenigingen in Nederland zijn de ontwikkelingen van de sportverenigingen vanaf het jaar 2000 tot nu op de thema's vrijwilligers, financiën en externe oriëntatie in beeld gebracht.

Enkele bevindingen uit het websheet:

- Het aantal sportverenigingen in Nederland daalt. Nederland telt momenteel ruim 28.000 sportverenigingen. Bij enkele sporten zoals golf en atletiek is sprake van een toename van het aantal verenigingen.
- De externe oriëntatie van sportverenigingen is de afgelopen tien jaar toegenomen. Verenigingen besteden meer aandacht aan activiteiten buiten het reguliere aanbod en aan potentiële leden.
- Drie kwart van de verenigingen beschrijft de financiële positie als (zeer) gezond.
- Het percentage verenigingen dat spreekt van een gezonde financiële positie is sinds 2006 gestegen.

Het [websheet](#) wordt steeds aangevuld met nieuwe gegevens uit de Verenigingsmonitor en met nieuwe thema's.

bron:

ALLES OVER
SPORT

Uitstapje ELDias naar Drimmelen en verder

Op vrijdag 9 augustus had ons ELDiasgroepje het jaarlijkse uitstapje. Vergezeld van onze introducés, bestaande uit echtgenoten, mede-koorleden, een lid van de gymgroep en een schoonzus gingen we op eigen gelegenheid naar Drimmelen, waar vandaan we een tocht gingen maken over de Mark. We waren met 23 personen.

Vertrek vanuit Drimmelen

Om 09:30 uur vertrok onze boot, de Z (van Zilvermeeuw) 8. Het regende behoorlijk en dat bleef zo tot even na 14:00 uur. We werden al meteen verblijd met koffie of thee met appeltaart en slagroom. De boot was volledig bezet en de passagiers babbelden er lustig op los, zodat we niet alles konden verstaan wat er gezegd werd. Zo weet ik niet precies, wat er over de boot gezegd werd. Ik verstond diesel-elektrisch.



Amercentrale

We passeerden de jachthaven More in Geertruidenberg en zagen natuurlijk ook de Amercentrale. In de uitleg over die plaats werd ook verteld over een kasteel, maar het fijne heb ik niet verstaan. We sloegen de Amertak in, richting Oosterhout. Even later voeren we onder de Ir. Hamersbrug door, waarover de A 59, richting Waalwijk gaat. Rechts van ons stond een aantal windmolens met het woord IKEA er op. We passeerden de containerterminal bij Oosterhout. Bij haven Weststad zagen we betoncentrales, o.a. van Lodewikus. We voeren onder de Weststadbrug door richting Marksluis. Deze wordt geregeld via de centrale in Tilburg. Het verval is niet zo groot: 20-30 cm.

Oponthoud bij de Weststadbrug



Vanwege een storing ging de brug niet open. En onze boot kon er niet onderdoor, dus moesten we wachten. Na 35 minuten konden we de sluis in, waar nog eens 10 minuten voor nodig waren, zodat we 45 minuten vertraging opgelopen hadden. Af en toe zette de boot er daarom een aardig vaartje in. Er werd iets verteld over het Wilhelminakanaal. Ik heb alleen maar opgevangen, dat het in 1975 verbreed is en dat er een aantal vestingsteden omheen liggen, waaronder Heusden en Grave. We passeerden de Salesdreefbrug en even later de Terheijdense brug. In 1348 komt de naam Terheijden voor het eerst voor in de documenten. Vanwege de turfwinning zijn veel vaarten in de omgeving ontstaan. Door de St. Elisabethvloed in 1421 ging veel land verloren. In de 16e eeuw was er voor het eerst weer bewoning. Onze gids vertelde over de gevechten rond Breda, maar daar heb ik niets van kunnen verstaan. We voeren langs de jachthaven van Terheijden en onder de brug Nieuwveer door, waarover de A 16 loopt en onder meer de HSL.

Zwartenberg

Bij Swartenberg zagen we de Zevenbergse betoncentrale en konden goed ruiken, dat daar een fabriek voor honden brokken staat. Even later voeren we onder de de Swartenbergse brug door, waar velen van ons vaak overheen zijn gereden.

LEES verder op p. 8

VERVOLG van p. 7

Lunchtijd

Het was lunchtijd geworden. Een heerlijke kop groentesoep werd voor ons neergezet, terwijl de uitleg verder ging. Maar even later was ieders aandacht gericht op het midden van de boot, waar het buffet omhoog kwam, kant-en-klaar met allerlei soorten brood, broodjes en beleg. Voor ieder die dat wilde was er een kroket, maar er waren ook warme gehaktballetjes. We kwamen niets te kort. We waren de laatste groep die naar het buffet gingen, maar tot onze teleurstelling kwamen er toen ook al mensen voor de tweede keer. Dat vonden wij niet attent. Gelukkig was er voldoende te kiezen.



Leurse vaart

We voeren langs de Leurse vaart, ook ontstaan door de turfwinning en zagen de voormalige suikerfabriek. Kort daarna voeren we onder de spoorbrug van de lijn Zevenbergen-Roosendaal door. Toen kwamen we bij de Markbrug, een draaibrug, die voor onze boot opengedraaid werd. Niet lang daarna voeren we onder de, bij velen welbekende, Lamgatsebrug door en langs de jachthaven. De Rode Vaart naar Zevenbergen is tegenwoordig afgesloten.

De volgende brug was die naar Standdaarbuiten, waar we enkele bedrijven zagen, o.a. Strootman Group als ik het goed heb opgeschreven en Tilborgis. Standdaarbuiten is ontstaan na de St. Elisabethvloed en de naam komt van de aanduiding: 't Zand daar buiten.

Van de Mark naar de Dintel

De Mark werd Dintel. Ons werd verteld, dat je bij mooi weer de koepel van Oudenbosch kon zien. Nou, daar hadden we niets aan, het regende. Bij de volgende brug waar we onderdoor voeren zagen we, dat boven ons op de A17 afrit 23 naar Stampersgat was aangegeven. Het verwonderde mij zeer, dat je vanaf het water weinig

dingen herkent die je op de weg ziet.

We passeerden een brug nabij Dinteloord, zagen een bietenfabriek/suikerfabriek en vernamen dat deze, van Dinteloord-Stampersgat de allergrootste is.

We kwamen langs een water richting Roosendaal, maar voeren verder om bij Dintelsas via de sluis het Volkerak op te varen.

Iemand bij ons aan tafel had gezegd: De zon is niet zo kwaad, of hij schijnt vroeg of laat. Dat was ook nu weer het geval, zodat veel medereizigers hun heil op het bovendek zochten.

Volkeraksluizen

We werden geschut bij de Volkeraksluizen en later voeren we langs Willemstad, nog later langs de havens van Moerdijk en onder de Moerdijkbruggen door. We kregen volop uitleg, maar helaas heb ik er weinig van verstaan. Wel ben ik er achter gekomen, dat tegenover Moerdijk het plaatsje Willemsdorp ligt. Ook heb ik gehoord, dat van 1867-1872 gebouwd werd aan de eerste spoorbrug.

Doordat de boot af en toe wat sneller had gevaren waren we maar ongeveer ½ uur later dan de bedoeling was terug in Drimmelen. Van daaruit ging ieder weer zijn/haar eigen weg. De meesten naar huis, enkelen uit eten, als afsluiting van een mooie dag.



tekst: Ria van Ginneken, foto's: Riky Elich

OPLEIDINGEN

Heb jij passie voor atletiek en vind je het leuk om mensen beter te leren springen, werpen, lopen of wandelen? Wil je jeugd begeleiden? Of wil je weten hoe je atleten tijdens een wedstrijd coacht?

Wil je je trainerskwaliteiten vergroten of wil je je verder ontwikkelen als trainer/coach? Volg dan één van de trainersopleidingen van de Atletiekunie of KWBN.



Wij bieden opleidingen aan op verschillende niveaus; voor de baanatletiek, loopsport en wandelsport. De verschillende opleidingen en de doorstroommogelijkheden voor de baanatletiek en loopsport vind je in het [doorstroommodel](#). De wandeltrainer opleidingen zijn te volgen via de [KWBN](#).

Baanatletiektrainer

- [Assistent Baanatletiektrainer 2](#)
- [Basis Baanatletiektrainer 3](#)
- [Prestatie Baanatletiektrainer 4](#)
- [Topcoach Atletiek](#)

Looptrainer

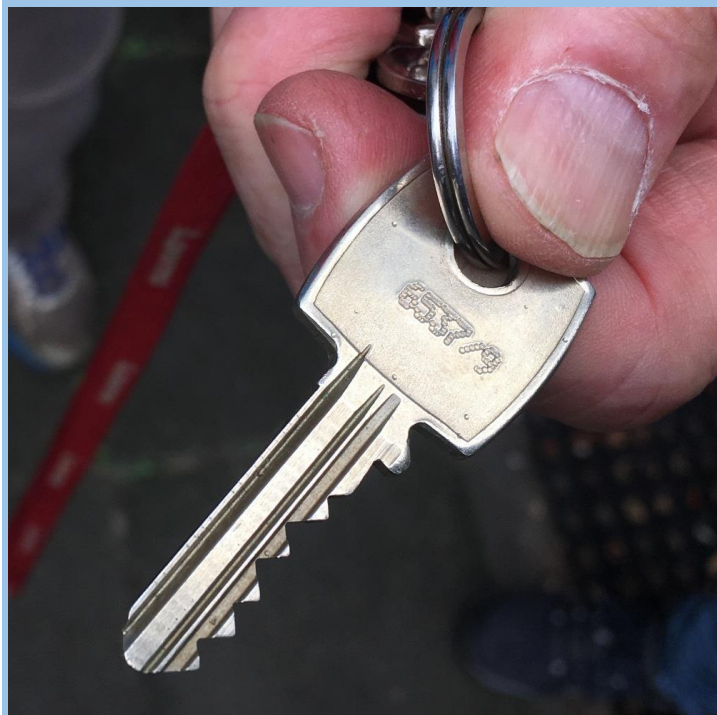
- [Assistent Looptrainer 2](#)
- [Basis Looptrainer 3](#)
- [Prestatie Looptrainer 4](#)



VOOR ACHILLES-LEDEN: opleidingen zijn gratis, mits bij je Achilles training geeft. Info bij Hans de Bruijn of Tjeerd Mijzen.

SLEUTEL VERDWENEN

Van de grote sleutelbos van Achilles, waar ondermeer de sleutels van de diverse 'poorten' van onze accommodatie en van het kastje van de baanverlichting aan hangen, ontbreekt een sleutel.



Op de foto zie je een soortgelijke sleutel.

Iemand heeft de sleutel van de poort die leidt naar de Concordialaan (ook voor toegang ambulances en dergelijke) vergeten terug te hangen aan de sleutelbos.

Op maandag 2 september kwamen de mannen van de klusploeg erachter dat die betreffende sleutel geen deel meer van de sleutelbos uitmaakte.

Graag de verdwenen sleutel weer aan de sleutelbos bevestigen, degenen die deze sleutels gebruiken weten waar de bos normaal gesproken hangt.

TIJDENS DE MARATHON WEER VOLOP KANTINE-ACTIVITEITEN

Tijdens de Van Oers Marathon op zondag 27 oktober is onze kantine en accommodatie weer beschikbaar voor lopers, hun supporters en de vrijwilligers die nodig zijn om dit geweldige evenement mogelijk te maken.

Onze eigen leden en natuurlijk alle andere deelnemers zijn van harte welkom.

Speciaal de deelnemers aan de halve en de hele marathon zullen zich hier thuis voelen.

Inlopen voor de wedstrijd

De sfeervolle kantine biedt de lopers de gelegenheid om zich mentaal voor te bereiden op de wedstrijd. Daar kunnen waardevolle spullen in bewaring gegeven worden. En zo je wenst kun je inlopen op de atletiekbaan.

Pendeldienst

Met busjes wordt een pendeldienst gereden van het clubhuis naar de start. Na afloop staan deze busjes weer bij de finish om je naar het clubhuis te brengen.

Douches, hottub en sauna na afloop

Behalve van de uitstekende kleedkamers en douches kan er dit jaar weer gebruik gemaakt worden van de sauna en hottub.

In de kantine is het fijn nagenieten en -praten met gratis fruit en soep om de inwendige mens te versterken en wacht de beloning om de dag af te sluiten met een lekker drankje. Tot slot, de consumptiebonnen die de vrijwilligers ontvangen van de organisatie voor bewezen diensten zijn ook geldig in de kantine!



tekst: Hans Wierema, foto: Nicoline Franken



BRABANTSE KAMPIOENSCHAPPEN ATHLETICS CHAMPS

Op zaterdag 7 september 2019 werd Achilles door 2 pupillen vertegenwoordigd bij de Brabantse Kampioenschappen Athletics Champs individueel. Bij de wedstrijd, die plaatsvond in Oss, eindigden de meisjes A pupillen **Liz Broks (l)** en **Elize Bogers (r)** als 18^e en 26^e. Beiden meiden zijn nog 1e jaars en eindigden exclusief de 2e jaars A pupillen als 3e (Liz) en 10e (Elize). Dit leverde die zaterdag dus geen ereprijs op, maar volgend jaar zijn er weer nieuwe kansen.
(Foto's AC Roosendaal 11-5-2019, Jos van der Reep)



LANDELIJKE D-SPELEN

Op zondag 1 september 2019 werd Achilles door 2 junioren vertegenwoordigd bij de nationale D-spelen, traditioneel in het Olympisch stadion in Amsterdam. **Cas van Arendonk** (foto onder, JJD1) eindigde als 8e bij discus en 18e bij speer. **Sophie van Gurp** (foto, MJD2) eindigde als 33e op de 1.000 meter en 37e bij ver. Klik hier voor de [link](#) naar de uitslag.





**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](#)!

REKKEN HELPT ECHT NIET !

Regelmatig aan de rekstok hangen heeft geen invloed op je lichaamslengte

Zodra we volwassen zijn, beginnen we met krimpen. Gemiddeld verliezen we elke tien jaar een centimeter aan lengte. Kunnen we die krimp voorkomen? Bijvoorbeeld door elke dag even aan een rekstok of deurstijl te gaan hangen? En zo ja: moet dat 's ochtens of 's avonds?



Daarover helaas slecht nieuws: regelmatig aan de rekstok hangen - op welk tijdstip dan ook - heeft geen invloed op je lichaamslengte. 'Je zou de hele dag moeten blijven hangen, wil het effect hebben', zegt David van Bodegom, verouderingswetenschapper bij kennisinstituut Leyden Academy. Door te hangen hef je tijdelijk de zwaartekracht op die de tussenwervelschijven in je wervelkolom samendrukt. 'Maar zodra je weer op de grond staat, is dat effect snel uitgewerkt.'

Je voorkomt er dus ook niet mee dat met het klimmen der jaren de tussenwervelschijven platter worden en minder veerkrachtig. 'Ze drogen uit. Niet dramatisch, op een heel leven moet je denken aan pakweg 1 of 2 centimeter. Maar dat proces is niet te voorkomen', aldus Van Bodegom. Niet alleen slijtage aan de tussenwervelschijven veroorzaakt krimp. 'Wat je vaak iet bij veel ouderen is dat hun houding verandert. Ze gaan een beetje krom lopen. En dat kan flink in lengte schelen.' Deze vorm van krimp is enigszins bij te sturen, meent de verouderingsexpert. Door te sporten en door op je houding te letten met bijvoorbeeld yoga en pilates. De derde oorzaak van krimp is dat onze botten brozer worden naarmate we ouder worden. Door het verlies aan kalk zakken de botten in en worden we kleiner. Als er sprake is van extreme botontkalking spreken we osteoporose en kan het nodig zijn medicijnen te slikken.

Normale botontkalking is niet te voorkomen, maar wel enigszins af te remmen. 'Als je stevige botten wilt, moet je ze gebruiken. Mensen denken vaak dat bot dood materiaal is, terwijl ons skelet zich elke acht jaar vernieuwt. Je stimuleert het bot zich te vernieuwen door het te belasten. Schoolkinderen die drie keer per week met twee voeten tegelijk van een keukentrapje springen, hebben na een half jaar 10 procent dikkere botten dan kinderen die dat niet doen. Met ouderen is dat soort onderzoek niet gedaan, maar de uitkomsten gaan zeker ook voor senioren op. Dus neem de trap, ga naar de supermarkt te voet, draag die boodschappentas - liefst met vier zuivelconsumpties erin per dag voor de broodnodige kalk, pak het springtouw of ga naar de sportschool en maak geregeld een wandeling.



Kies een sport waarbij je niet gedragen wordt zoals roeien of fietsen, maar een sport waarbij je lichaamsgewicht op je botten terechtkomt. En activiteiten waarbij je buiten komt zodat je vitamine D aanmaakt. 'In de winter beveelt Van Bodegom een pilletje aan met die vitamine. Een half uur per dag stavig wandelen en twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten zoals het officiële bewegingsadvies luidt, vindt Van Bodegom 'het absolute minimum'. Geregeld aan een deurstijl hangen, vindt hij overigens prima. 'Word je lenig van. Goed voor je armspieren. Ook belangrijk. Maar je blijft er niet mee op lengte.'

bron:

deVolkskrant



Rabo ClubSupport

Samen vieren we de winst

Clubs, stichtingen en verenigingen zijn een onmisbaar onderdeel van Nederland. Zij verbinden de samenleving. Zorgen voor sociale netwerken. Benutten talenten. Van jong en van oud. Zij maken buurten, dorpen en steden sterker. En zo ons hele land.

Als coöperatieve bank investeren we daarom elk jaar een deel van onze winst in clubs en verenigingen. Dit jaar met Rabo ClubSupport. En het mooie is, onze leden hebben er invloed op. Verenigingen en stichtingen kiezen een mooi doel, en voeren hier campagne voor om veel stemmen te winnen. En dat is belangrijk, want elke stem is geld waard. Geld om zonnepanelen op het clubhuis te leggen. Het aanbod in de kantine wat gevarieerder te maken. Of het aantal sportvelden uit te breiden. **Achilles gaat voor een nieuwe hoogspringmat!**

Samen vieren we de winst!

Met Rabo ClubSupport vieren we samen de winst. De echte winst van clubs, stichtingen en verenigingen. Mensen samenbrengen. Talenten benutten. Een sociaal netwerk opbouwen. Elkaar verder helpen. Daar heeft de hele maatschappij baat bij. Dat moeten we niet alleen koesteren maar ook steunen. Daarom geven we als coöperatieve bank ieder jaar een deel van onze winst aan verenigingen door het hele land. Zodat zij kunnen blijven doen wat ze nu al doen. Onze wereld, buurt voor buurt, beter maken.

Met Rabo ClubSupport investeren we als coöperatieve bank een deel van onze winst in lokale clubs en verenigingen. Rabobank West-Brabant Noord stelt dit jaar € 160.000,- beschikbaar.

Lid worden

Als lid van jouw Rabobank kun je vanaf 27 september stemmen op [ARV Achilles](#). Ben je nog geen lid van de Rabobank, vraag dan nu jouw lidmaatschap aan, zodat je straks jouw stem uit kunt brengen.

Wil je meedoen?

Rabo ClubSupport is een niet te missen kans. Om te investeren in jullie club, voor de clubleden nu en in de toekomst. En om onderdeel te worden van Rabo ClubSupport die lokale clubs en verenigingen in het zonnetje zet. Zonnepanelen voor het clubhuis? Ideeën voor een gezonde kantine? Doe mee met Rabo ClubSupport en deel mee in de winst.

Check de voorwaarden voor deelname en schrijf je in via de button [Rabo ClubSupport](#).

Stemmen is mogelijk vanaf 27 september 2019.

JB - Walk of Life 2020

Op 9-10-2016 overleed Jan Bakx, gepassioneerd trainer van Achilles en in het bezit van een groot Achilleshart. Jan heeft veel voor Achilles betekend, hij heeft o.a. het Nordic Walking bij Achilles geïntroduceerd en was bij die groep tot op het laatst trainer.

WAT BEWEEGT JOU?

JB-WALK OF LIFE

OP 2 FEBRUARI 2020

**DEELNAME: gratis, maar niet voor niets
INSCHRIJFGELD 100% gaat naar het KWF**

**VERZAMELEN EN START BIJ
ARV ACHILLES V.A. 8:00°
CONCORDIALAAN - ETten-LEUR**

**MAAK ONDERWEG UW KEUZE
VERVOLG DE ROUTE
OF VERLENG...**



Ga voor meer informatie naar
www.arvachilles.nl



Om de herinnering aan hem levend houden heeft de werkgroep van de Avondvierdaagse, waar een aantal Nordic Walkers in zitten, een wandeltocht georganiseerd. De wandeltocht biedt de deelnemers de gelegenheid om tijdens de wandeling te denken aan hen die strijden tegen de ziekte kanker of daar aan zijn overleden, of misschien wel hebben overwonnen. Gedurende de wandeling worden de deelnemers daartoe aangezet met opdrachten en keuzes die genomen moeten worden.

Datum

De wandeling 'symboliseert' de strijd tegen kanker. Het wordt een zware tocht met misschien wel ontberingen. Ten eerste de datum waarop dit georganiseerd wordt, 02-02-2020 (op 4 februari is het wereldkankerdag). Het wordt ook een tocht waarbij onderweg moeilijke beslissingen moeten worden genomen. Zo krijg je bijvoorbeeld na 10 km, als je al helemaal bent natgeregend de keuze om de terugweg te nemen of om er nog eens 10 aan vast te plakken. Denk dan aan je 'buddy', welke keuze had hij/zij? Was dat makkelijk?

Inschrijfgeld

De organisatie heeft besloten dat er geen voorgeschreven inschrijfgeld gevraagd wordt. De deelnemers mogen zelf de hoogte van het inschrijfgeld bepalen, welke dan vervolgens voor 100% ten goede komt van het Koningin

Wilhelmina Fonds. Alle kosten die de organisatie van deze wandeling met zich meebrengt zullen gedragen worden door de St. Avondvierdaagse en A.R.V. Achilles. Er wordt geen gebruik gemaakt van sponsors. Deelnemers kunnen zich natuurlijk wel laten sponsoren om maar een zo hoog mogelijk inschrijfgeld voor elkaar te krijgen.

Starttijden

Er kan gestart worden vanaf 08:00 uur (dan is het nog donker) tot 15:00 uur. Het is de bedoeling dat iedereen voor 17:00 uur (dan is het weer donker) binnen is om nog na te praten met de anderen of supporters in de warme kantine. Er wordt gezorgd voor gratis warme soep om de inwendige mens te versterken.

Routes worden op dit moment nog gemaakt. Ze lopen niet allemaal over de verharde weg, vaak juist niet. Stevig schoeisel wordt zeer aanbevolen. De routes gaan over gronden van het Waterschap, Staatsbosbeheer, gemeente en privé-eigenaren. Zij werken graag aan dit evenement mee. De deelnemers krijgen de routebeschrijving mee en kunnen onderweg kiezen voor een extra lus met daarbij vermeld de extra te lopen km 's. Zit je er als deelnemer al helemaal doorheen? Dan vervolg je de kortste weg terug naar Achilles.

Inschrijven kan online via <https://inschrijven.nl/www.inschrijven.nl> en op de dag zelf in de kantine van Achilles, het start- en eindpunt.

A.R.V. Achilles en de St. Avondvierdaagse Etten-Leur organiseren gezamenlijk deze memorial wandeltocht.

DERDE ROLLATORLOOP

Op woensdag 4 september is de derde rollatorloop van Etten-Leur gelopen bij Atletiekvereniging Achilles in Etten-Leur in samenwerking met beweegcoach ouderen Etten-leur Actief en vrijwilligers van Achilles en Avoord.

Ondanks de regen zijn er 17 enthousiaste deelnemers aan de start verschenen. Na een warming-up volgde de officiële aftrap, door Laura Kallenberg, directeur zorg van Avoord. Hierna vertrokken de lopers vanaf de start voor hun eigen Rollatorloop voor een ronde van 400, 1.000 of zelfs 2.000 meter. Fantastisch! BNdeStem [“Rollatorrace in Etten-Leur: ‘Zo lang je leven hebt, moet je bewegen’](#)



tekst en foto's:
Marian Roest



Talenten gezocht voor de Paralympische Spelen!

Atleten met handicap

Lijkt atletiek jou leuk maar heb je het nog nooit geprobeerd? Of doe je vaker aan atletiek en vind je het erg leuk om te doen? Op zondag 20 oktober 2019 organiseert TeamNL op Papendal de elfde Paralympische Talentdag.

Tijdens deze dag nodigen we iedereen uit die talent heeft voor sport en beoordelen bondscoaches van verschillende zomersporten de potentie van deelnemende talenten. TeamNL en de sportbonden bieden de meest kansrijke sporters de mogelijkheid om direct in het programma van de nationale selectie opgenomen te worden. Een unieke kans dus! Voor 35 sporters heeft dit al geleid tot deelname aan een topsportprogramma van een bond. Dat zijn er maar liefst vier per Paralympische Talentdag. Hiervan namen 16 sporters deel aan de Paralympische Spelen in Rio, met het geweldige resultaat van vijf medailles!

Voor de Paralympische Spelen van 2024 en 2028 zijn wij daarom altijd op zoek naar nieuw talent. Wie zoeken wij voor de Paralympische Talentdag? Sporters tussen de 12 en 35 jaar met een lichamelijke/visuele beperking, die sportief zijn en ambities in de sport hebben. Ben je op zoek naar meer informatie? Kijk dan op de [website](#).

Wat kan jij doen?

Ken jij iemand die aan het profiel hierboven voldoet? Wijs diegene dan op de Paralympische Talentdag en wie weet ben jij de scout die de volgende medaille voor Nederland binnensleept! Hoe werkt het aanmelden?

Ben je of ken je een nieuw paralympisch talent, meld je dan aan via dit [formulier](#).



bron:

TeamNL Paralympisch

ONZE SPONSOREN IN BEELD



AGNES TOMESSEN MAKELAARDIJ

Vakkundig. Vertrouwd. **Verkocht!**

www.tomesenmakelaardij.nl

Wij zijn een dynamisch makelaarskantoor met veel ervaring én een persoonlijke aanpak. We hebben aandacht voor jou en voor de ontwikkelingen binnen de woningmarkt. We verkopen jouw woning en we begeleiden je bij de aankoop van je huis. Daarnaast taxeren we woningen en bemiddelen we in de verhuur.

Aandacht voor uw wensen

Samen met je werken we aan het realiseren van uw woonwensen. Bij het verkoop- en bij het aankoopproces. Prijzen en kubieke meters zijn ook voor ons maatstaven, maar we kijken verder. We luisteren goed naar je en nemen de tijd voor je. Dát voegen we bij onze marktkennis en de ervaring die we als makelaars hebben. We verkopen jouw woning niet alleen voor de beste prijs, maar zorgen vooral dat jij aan de verkoop een goed gevoel overhoudt.

Ons team staat voor je klaar

Bij Agnes Tomesen Makelaardij wordt je dus geholpen door een team van mensen die aandacht hebben voor de zaak. Voor jouw zaak welteverstaan. Dat voel je als je bij ons binnenkomt. Voor jouw eerste aan- of verkoop en ook als je daarna weer bij ons terugkomt. We hebben plezier met elkaar en in ons werk. Daarom verkopen we zoveel. Onze medewerkers zijn gecertificeerd en flexibel inzetbaar. Dit komt jouw zaak ten goede.

Nieuw: Qualis-makelaar voor hogere segment
Agnes Tomesen Makelaardij behoort tot een selecte

groep van NVM-makelaars die zich Qualis-makelaar mogen noemen. Makelaars met een uitstekende reputatie, een brede expertise en een (vaak) marktleidende positie in het hogere marktsegment. Dankzij de samenwerking met alle Qualis-makelaars komen woningen in het hogere segment bij de juiste doelgroep onder de aandacht. Zo verhogen wij ook voor dit segment de kans op een succesvolle verkoop.



Vakkundig. Vertrouwd. Verkocht!

Wat we verkopen, verwoorden we goed. Maar we luisteren ook, we zijn eerlijk en maken waar wat we beloven. Daarom zijn wij succesvol in wat we doen. Vandaar ook onze slogan: "Vakkundig. Vertrouwd. Verkocht!" We verwelkomen je graag op ons kantoor.

Voor meer informatie: kijk op de [website](http://www.tomesenmakelaardij.nl).

LEDEN eraf en erbij

OPGEZEGD	GROEP	PER
Dagmar ter Avest	Kangoo Jumps	30-09-2019
Anja de Bruijn	Nordic Walking	30-09-2019
Elize Bogers	A Pupil	30-09-2019
Alisee van den Berk	Kangoo Jumps	30-09-2019
Mimi Lous	Qi Gong	30-09-2019
Laura Goethart	B Junior	30-09-2019
Joshua Kuijken	Mini Pupil	30-09-2019
Anne Kuijken	Mini Pupil	30-09-2019
Koen Castelijns	A Junior	30-09-2019
Moos Rovers	Kangoo Jumps	30-09-2019
Jasper van Dijk	A Pupil	30-09-2019
Bart van Dijkman	Kangoo Jumps	30-09-2019
Ruben Hellemons	A Pupil	30-09-2019
Niels Damen	Lopersgroep	30-09-2019
Tonny Wennekes	Trimgroep	30-09-2019
Teun Lauwerijssen	C Junior	30-09-2019
Etske Wychgel	BodyGym	30-09-2019

NIEUW	GROEP	PER
Benjamin Bode	Mini Pupil	15-08-2019
Anja Buijs	Kangoo Jumps	22-08-2019
Luna Woudenberg	RaceRunners	23-08-2019
Sjoerd van Dam	RaceRunners	24-08-2019
Ruben Jongenelis	D Junior	08-09-2019
Liza Henderson	Kangoo Jumps	08-09-2019
Max van der Ham	Kangoo Jumps	08-09-2019
Melanie Bartels	Kangoo Jumps	08-09-2019
Teun van den Eijnde	B Pupil	08-09-2019
Ralph de Beer	RaceRunners	08-09-2019
Lucas Schouwenaars	B Pupil	09-09-2019
Renze Bartels	Mini Pupil	09-09-2019
Kim Ernst	Trimgroep 1	12-09-2019

De atletiekregio waar ARV Achilles deel van uitmaakt, **Atletiek Regio West Brabant (ARWB)**, ook wel bekend als regio 12, heeft sinds kort een verfriste update van de website. Allerlei wetenswaardigheden over bijvoorbeeld de regiocrossen, Brabantse kampioenschappen, regiokampioenschappen of de pupillencompetitie staan duidelijk vermeld. **Klik** op de onderstaande foto om de site te bezoeken.

[Klassementen Cross-competitie](#)
[Uitslagen Regiokampioenschappen](#)
[Uitslagen Pupillen competitie](#)
[Uitslagen Brabantskampioenschap](#)

Atletiek Regio West Brabant

Regio 12

[START!](#)
[KALENDER 2019](#)
[ET](#)
[ARWB RECORDS](#)
[ARWB CROSS](#)
[INTERREGIO](#)
[SCHOOLATLETIEK](#)

Sportstimuleringsproject GALM

Lekker sportief en actief bezig zijn vanaf 55 jaar

Gemeente Etten-Leur biedt inwoners van 55 tot 65 jaar die niet (meer) aan sport doen, maar die toch wel (weer) willen gaan sporten, de unieke mogelijkheid om deel te nemen aan een sportstimuleringsproject voor 55-plussers. Bij het project dat de naam Galm draagt (Galm staat voor Groningen Actief Leven Model, omdat in die stad jaren geleden het eerste project plaatsvond) zijn behalve Gemeente Etten-Leur, de volgende organisaties betrokken: GGD West-Brabant, Stichting Welzijn, Seniorenraad en Sportservice Noord-Brabant. Het project wordt financieel mede mogelijk gemaakt door Gemeente Etten-Leur. Voor dit project worden er steeds senioren uit verschillende woonwijken persoonlijk aangeschreven.

Wat houdt Galm in?

Uit onderzoek blijkt dat met het ouder worden, het op peil houden van fitheid en gezondheid steeds belangrijker wordt. Vandaar dat de senioren worden uitgenodigd om aan het Galm-project mee te doen. In het teken van het Galm-project in Etten-Leur, worden er steeds inwoners tussen 55-65 jaar uit verschillende wijken persoonlijk benaderd. Behalve een brief ontvangen zij een brochure met daarin onder andere uitgebreide informatie over de bedoelingen en de opzet van het project, het aanmelden, de deelnamekosten en de locaties om onder deskundige begeleiding te gaan sporten.

De betreffende inwoners worden in de gelegenheid gesteld om:

- hun fitheid te laten meten meten deel te nemen aan een bewegingsintroductieprogramma
- gericht te worden geadviseerd met betrekking tot te ondernemen sportieve activiteiten.

Aan het einde van het programma blijkt de fitheid van de meeste deelnemers aanzienlijk verbeterd te zijn en blijken de deelnemers het vooral erg gezellig te vinden om wekelijks sportief bezig te zijn. Velen stappen over naar één van de prima sportverenigingen in Etten-Leur, of 'Galmen door' onder de vlag van [ARV Achilles](#) of SV Dio.

Met vragen over het project kan je terecht in het stads kantoor bij Ad de Jong tel. 14076 of ad.dejong@etten-leur.nl.

GALMEN BIJ ARV ACHILLES

Sporten in de gymzaal de Vleer

Dinsdagsavonds wordt er gesport door de Galmgroep in de gymzaal de Vleer door twee groepen; van 18:00 uur en 19:00 uur en van 19:00 uur en 20:00 uur, door mannen en vrouwen tussen de vijfenvijftig en +tachtig jaar die nog graag hun conditie wat op peil houden en gezellig met elkaar ieder op zijn eigen niveau bezig willen zijn. En dit allemaal onder de vakkundige leiding van Céline van de Nagel.



Allerlei sporten

Er wordt altijd begonnen met rondjes in de zaal te lopen afgewisseld met oefeningen. Elke week wordt er ook een andere sport gespeeld zoals volley, korfbal, tennis, badminton enz. Dit wordt altijd lekker fanatiek gespeeld en er wordt ook bij gelachen, kortom de sfeer is gezellig onder elkaar.

Gezellig uurtje sporten?

Dus als je op zoek bent voor een avondje gezellig ontspannen sporten, dan ben je op dinsdagavond in de Vleer op het goede adres. Kom gerust een keertje vrijblijvend langs om te kijken of sport meteen mee!



Meer informatie?

Mail dan naar galm@arvachilles.nl

Met dank aan Gerard Surewaard (tekst en foto's)

IK SPORT DUS IK LEEF

Steeds minder vaak doen we puur omdat we het zo leuk vinden aan sport, blijkt uit recente cijfers.

Een van de oorzaken voor de groeiende populariteit van fitness is het verhoogde aantal echtscheidingen. De grote populariteit van fitness, waarmee je hard aan je erotisch kapitaal kunt werken, verklaart wellicht ook waarom mensen 'leuke activiteit, plezier' steeds minder noemen als motief om te sporten. Als je er niet slank en gespierd van zou worden, zouden waarschijnlijk weinig mensen zich vrijwillig afbeulen in een zweethol. En fitness is bij uitstek een sport(ieve bezigheid) die gericht is op doelstellingen op de lange termijn.



Als je veel aan een combinatie van conditie- en krachttraining doet, verander je fysiek. Je gaat er vaak beter van uitzien. en dat is een grote motivatie om ermee door te gaan.

Het vreemdste motief om te sporten dat uit het onderzoek van het Mulier Instituut naar voren kwam, is 'omdat het niet duur is'. Het percentage dat dit noemt, neemt met de jaren wel af, maar nogal altijd zegt bijna 10% het.

'Hoezo ben je 128 push-ups aan het doen?'

'O, het is zo lekker goedkoop.'

Voor het factsheet van Remko van den Dool: Motivatie volwassenen om te sporten en bewegen, klik [hier](#).

bron:



WEDSTRIJDENVERSLAGEN (klik op de link om het verslag te lezen)



2019-08-20 Meer dan 40 Achilleslopers in Hoeven



2019-09-10 Jan Muller sneller in Ecotrail Brussel



2019-09-15 Achilles naast het podium De 10 van Hotel Brasserie de Kaai en 't Aogje



2019-08-28 José van der Linden en Toon Heeren sterkste masters in Steenbergen



2019-09-11 Derde Etten-Leurse Rollatorloop



2019-09-15 Achilles naast het podium De 10 van Hotel Brasserie de Kaai en 't Aogje



2019-09-10 José en Toon snelste Quikrunners in hun leeftijdsklasse



2019-09-14 Silvia Verhoeven brons op NK 100 km



EN WIE MAAKT DE FOTO'S OP ZATERDAG 28 SEPTEMBER 2019 BIJ DE CLUBKAMPIOENSCHAPPEN



Nieuw lid Sjoerd van Dam racerunde in Tilburg

Racerunner Sjoerd van Dam is vanaf 24 augustus 2019 lid van ARV Achilles, hij traint op zaterdag bij de jeugd-Racerunners onder leiding van Ruud Touw.

Sjoerd vindt het zo leuk, dat hij meteen meedeed aan een wedstrijd.

Op zondag 1 september in Tilburg werd als onderdeel van de Tilburg Ten Miles ook een 2 kilometerloop georganiseerd voor deelnemers met een rolstoel, scootmobiel, racerunner of een ander vervoersmiddel. De Wever TTM4YOU is geen wedstrijd, maar een gezellig en ludiek evenement met veel entertainment.

Van de 15 deelnemers werd Sjoerd tiende in 14:51. Een knappe prestatie voor een jongen van acht jaar die nog maar net met een racerunner aan het sporten is.



Over minder dan één week gaat de wereld er anders uitzien!

Op zaterdag 21 september is het zover: **World Cleanup Day**. Net als vorig jaar georganiseerd door de Plastic Soup Foundation.

Tijdens deze grootste wereldwijde opruimactie van het jaar gaan we samen met ruim 160 landen de planeet een grote schoonmaakbeurt geven.



En Nederland doet natuurlijk mee! Ons doel? Het opruimen van zoveel mogelijk zwerfvuil! En vooral ook het verkrijgen van meer waardevolle informatie over het soort afval dat op straat en in het milieu belandt en de herkomst ervan.

Dat inzicht is onmisbaar bij het vinden van structurele oplossingen. Hoe meer we te weten komen over het afval, hoe gericht we namelijk kunnen werken aan oplossingen.

Met ons zaterdag-duurloop-groepje gaan we a.s. zaterdag 21 september natuurlijk weer door natuur rennen. Dit keer met vuilniszak i.v.m. [worldcleanupday](https://www.worldcleanupday.nl).

Een goed idee voor meer Achillianen: aandacht daarvoor in de Nieuwsbrief en voor of na afloop van de training

groetjes Barbara Wierema



Clubkleding ... het gehele jaar te koop!

SPECIAAL OP ZATERDAG 28 SEPTEMBER IS ADRIANNE VAN 11:00 - 13:30 UUR AANWEZIG

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/>

Kijktip: Documentaire '800m'

Het Hardloopteam heeft een kijktip voor jullie! De 17-jarige filmmaker Finn van den IJssel – zelf ook een aardig fanatieke hardloper - heeft het afgelopen half jaar hard gewerkt aan een documentaire, genaamd 800 meter.

De film gaat over hoe hardlopers omgaan met de pijn van een wedstrijd en wat hen beweegt zich fysiek tot het uiterste te pushen. In de film komen 3 jonge mannen aan het woord die lopen bij Team Thuijs, een hardloopteam in Amsterdam. Naast Cain Rutgers (19), en Tom Disveld (35) horen we ook van Ludo van Nieuwenhuizen (18), die deze zomer 6e werd op de 800m bij het EK onder 20 jaar. Deze mooie en inspirende docu duurt 10 minuten en is hieronder te bekijken, **klik op de foto!**

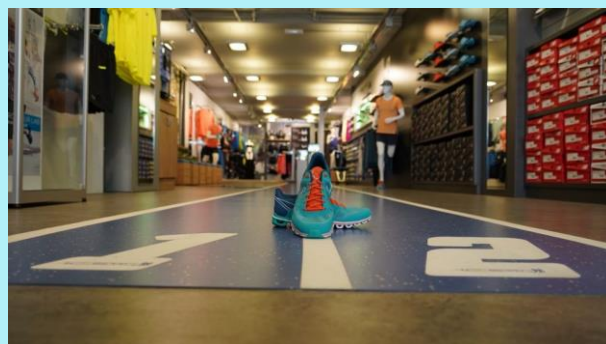


Lopers Company, de jongste hardloop en wandel formule van Nederland. Het is de missie van Lopers Company om lopers te helpen bij alle aspecten van het lopen. Onze medewerkers zijn allemaal lopers en hebben de reputatie je op het gebied van jouw hardlooptrusting optimaal te kunnen adviseren. Onze medewerkers 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](#)

VAN HIER TOT TOKIO

In de zomer van 2020 vinden de Olympische Spelen plaats in Tokio. Voor vele sporters is dit het doel waar jaren naar toe wordt gewerkt. In de documentaire serie "Van Hier Tot Tokio" volgt Ziggo Sport 4 sporters en teams: de Nederlandse 3x3 basketballers, de Nederlandse volleybaldames, wielrenner Mathieu van der Poel en atlete Susan Krumins. Ze laten hun voorbereidingen zien, hun twijfels, hun vorderingen en hun dromen. Ziggo sport volgt ze Van Hier Tot Tokio.



Jamile Samuel en de kunst van het sprinten

Sprintster Jamile Samuel moet vooral aan zichzelf denken.

Volgens Jamile is het gevoel van snelheid het mooiste wat er is. 'Wat je met je eigen krachten en je eigen lichaam kan bereiken vind ik super gaaf,' aldus sprintster Jamile Samuel.

[Klik](#) op de foto om de video (03:13) te bekijken.



Hardloopnetwerk.nl
Het platform voor hardlopers

BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze 51 (bord)sponsors * van ARV Achilles kregen in de laatste 31 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

DIABETES 2 OMKEERBAAR!
gezondheidsstudio.nl | 076-5153143

norlandia
KINDEROPVANG

KIVA LOGISTICS
BEYOND YOUR EXPECTATIONS

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

AGNES TOMESSEN
MAKELAARDIJ

ALUMINIUM RAMEN, DEUREN EN GEVELS
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

Brum TANGEMAN
SPECIAL RENAULT autobedrijf

Jeffrey Wijkhuizen

Entertainment

Goochelshows | Workshops | Balloonfiguren | Jongeren | Speelshow | Kinderen | Rakketjes | Springkussens | 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 / ONTWIKKELD VOOR JOU.
ICT 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 V.O.F.

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

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

Praktijk Kluiskenshof
fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

Achter de Molten 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 ROMFIX.NL

VOORKOM ONKRUID IN BESTRATING

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

september

- 28 Administratiekantoor W.Goossens clubkampioenschappen - Etten-Leur

oktober

- 20 NK marathon - Amsterdam



Haast je langzaam met inschrijven, want op **23 september** is het de laatste dag dat je nog kan opgeven om mee te doen aan het Achilles Kamp 2019! Klik [hier](#) om je aan te melden.



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.