

Kluiskenhof 52^e Achilles-cross zondag 16 februari 2025



Praktijk
Kluiskenhof
fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie



Atletiek- en
Recreatiesport
Vereniging

achilles



Praktijk Kluiskenhof

fysiotherapie (oedeem / manueel / kinder / shockwave / dry needling)
osteopathie (algemeen / kinder)
gym

Nieuwe Kerkstraat 31 Etten-Leur - 06-10128266 - www.praktijkkluiskenhof.nl - info@praktijkkluiskenhof.nl

Per 14 februari start Zwanger & Mama fitness!

Gemengde groep, zwanger en na bevalling door elkaar

Tijd: vrijdag van 10 tot 11 uur

Contributie per kwartaal: 3 maanden sporten voor €125,-

Maximaal 10 personen per groep

Vooraf telefonische intake en proefles voor €15

Bij voldoende animo partneravond met voorlichting over de bevalling en kraamtijd. Een avond van 2-2,5 uur van alles leren en oefenen met elkaar.

Neem contact op via: 06-10128266 / info@praktijkkluiskenhof.nl



De lessen worden gegeven door Anoeck:

Kinderfysiotherapeute Msc

Bekkentherapeute

YVLO-ZwangerFit fysiotherapeute

Di Seniorengym	09:30-10:20
Do Seniorengym	09:30-10:20
Do Pilates	10:30-11:20
Vr Zwanger&Mamafit	10:00-11:00



INHOUDSOPGAVE	PAGINA
Voorwoord	5
Crossen: de winteractiviteit voor jong en oud	7
Artikel over 'Herstel'	9, 11
Waar staat Achilles voor	13,15
Programma 52ste Kluiskenhof- Achillescross	17
Plattegrond parkoers	19
Cross klassementen ARWB	20 - 28
Sportmogelijkheden bij Achilles	28- 34

HOMMEL 50 JAAR

sinds 1975

Penningweg 1 4879 AE Etten-Leur

076 - 205 9 205

info@autohommel.nl

www.autohommel.nl

Voor alle merken!

Grillerij

poeliershuis

Schrauwen

Uw complete
ambachtelijke
poelier!



iets te vieren?

Bestel je pan in de winkel
of op onze website:

KIPPENPAN.NL



Winkelcentrum 31, Etten-Leur • Tel. 076-5037025

4

52^e ARV Achilles-cross

VOORWOORD

Op zondag 16 februari 2025 vindt de 52e editie van de Kluiskenhof Achilles-cross plaats. Sinds de eerste editie op 15 februari 1970 heeft dit sportevenement, met uitzondering van enkele jaren tijdens de coronapandemie, een vaste plek op de sportkalender. Het is bijzonder dat de Kluiskenhof Achilles-cross al zo lang wordt georganiseerd en daardoor uitgegroeid is tot een geliefde traditie in Etten-Leur en omstreken.

Ook dit jaar vindt de Kluiskenhof Achilles-cross plaats in de gemeentebossen De Kogelvanger. Deze prachtige locatie biedt een uitdagend parcours dat zowel wedstrijdlopers als recreanten aanspreekt. Het evenement brengt deelnemers van alle leeftijden en niveaus samen in een gezellige sportieve sfeer.

Beweging en vitaliteit spelen een belangrijke rol in een gezond leven. Evenementen zoals de Kluiskenhof Achilles-cross bieden een mooie gelegenheid om actief bezig te zijn, persoonlijke grenzen te verleggen en samen te genieten van sport in de natuur.

Het succes van deze cross is te danken aan de toewijding van atletiekvereniging Achilles en de inzet van vele vrijwilligers. Jullie enthousiasme en professionaliteit verdienen mijn grote waardering.

Ik wens alle deelnemers een sportieve en plezierige dag. Aan de toeschouwers: geniet van de sfeer en moedig de lopers aan. Samen maken we van de 52e Kluiskenhof Achilles-cross een editie om nooit te vergeten.

Sportieve groet,

Marina Starmans
Burgemeester Etten-Leur



Bagijn

Gereedschappen B.V.

Pauvreweg 5
4879 NA Etten-Leur
Tel. 076 50 22 666
Fax 076 50 14 294



- Elektrische gereedschappen
- Lucht gereedschappen
- Bevestigingsmaterialen
- Trappen • Ladders • Rolsteigers

'tVosje

Autowas & Poetscentrum.

Wasstraat



VIP-behandeling

Klaar in 30 min!



NANO lakcoating



Onze VIP-behandeling bestaat uit:
- Wasprogramma 4 incl. velgen
- Stofzuigen
- Dashboard stofvrij
- Ramen reinigen
- Geurje



Lokkerdreef 39B
4879 ND Etten-Leur
T. 076 - 504 13 40

Kijk op onze website voor ons gehele assortiment!

www.vosje-etten.nl



VAKGARAGE ETTEN-LEUR



ONDERHOUD
ALLE MERKEN

VAN OUDSHER
GESPECIALISEERD IN



REPARATIES
ALLE MERKEN

Citroën Hyundai



OCCASIONS
ALTIJD 50+ OP VOORRAAD



MON PLAISIR 100
4879 AT ETTEN-LEUR
TEL: (076) 504 10 44

WWW.VAKGARAGE-ETTEN-LEUR.NL

AD OOSTVOGELS
CATERING

Crossen: de winteractiviteit voor jonge en oude(re) atleten

Dat is het mooie van de atletieksport, de verschillende onderdelen van deze toch al zo uitgebreide tak van sport. Bij temperaturen tussen de 10 en 20 graden in het voorjaar kunnen de technische atleten (sprint, horden, hoog, verspeer, kogel, discus, polsstok) lekker trainen voor het zomerseizoen. Dan worden de (nieuw) aangeleerde en/of verbeterde vaardigheden op wedstrijdniveau uitgevoerd, hetzij in (team)competitieverband, individuele deelname aan de vele instuifwedstrijden of aan regionale of nationale kampioenschappen. Het hardlopende deel van de leden van de Atletiekunie doen mee aan de vele wegwedstrijden tot en met de bekende voorjaarsmarathons, maar ook worden er vanaf eind maart baanwedstrijden gehouden waar de miljaafstanden (800-1.500-3.000-5.000) gelopen kunnen worden.

In het najaar worden de beslissingen in de atletiekcompetitie op de atletiekbanen 'uitgevochten', clubkampioenschappen gehouden en de lopers proberen zich van hun beste kant te laten zien tijdens de najaar marathons.

Wanneer de najaarsstormen over ons land trekken en de zomervogels allang naar het wärmere zuiden zijn vertrokken, wordt het tijd voor de cross.

Waarom crossen hardlopers van november tot halverwege maart?

Het veldlopen biedt je een interessante, stimulerende en alternatieve uitdaging in de winter. Veel liefhebbers beschouwen het crossseizoen als het hoogtepunt van het jaar. Crossen laten je sporten in natuurschoon, variërend van een bosrijke omgeving tot omgeploegde velden. De cross is er, net zoals de meeste wegwedstrijden, voor alle niveaus. Bij veel evenementen is een breed aanbod van parkoersen voor verschillende klassen, van pupillen tot en met masters.

Mentale opkikker

Tijd en afstand zijn ondergeschikt in het veld: het is een strijd van de loper tegen de obstakels en de elementen. Geen aandacht voor eindtijden en PR's. Vaak menen de meeste hardlopers dat het 'veldlooptijd' hen goed heeft gedaan als ze in het voorjaar weer weg- of baanwedstrijd gaan lopen. Ze zijn niet alleen sterker en het is daarna gemakkelijker om weer snel te lopen op een harde ondergrond. Het crossen in de winter werkt ook mentaal verfrissend en misschien kunnen daarna eindelijk die stokoude PR's verbeterd worden.

Minder blessures door zachtere ondergrond

Het lichaam heeft veel minder te lijden wanneer er op een moeilijke, maar zachte(re) ondergrond wordt gelopen. Die bodem is minder belastend en staat je toe vaker te lopen, met minder kans op bijvoorbeeld blessures aan je scheenbeen of een stressfractuur die je op het asfalt eerder oploopt.

Verbetering van je algehele conditie

De meeste toonaangevende langeafstands atleten lopen gedurende de winter crossen. Zelfs degenen die er niet zo goed in zijn, zien in dat het hen tot sterkere en betere lopers maakt. Ook voor de technische atleet is de cross een belangrijk onderdeel van hun jaarprogramma. Zo organiseren verenigingen als onderdeel van hun wedstrijd tegenwoordig vaak ook een korte cross. En kan deelname aan crossen voor alle categorieën tot verbetering van hun fysiek leiden.

Lichamelijke voordelen

Zo worden door het crossen je heupspijeren versterkt, zodat je je pas kan vergroten en daardoor dus je loopvermogen verbeterd. Bovendien worden je kuiten, je hiel en je spieren aan de voorkant de bovenbenen en je enkels versterkt, omdat het crossen flink wat werk vereist op een zachtere ondergrond.

Voor alle rijbewijzen & certificeringen

Scooter-, auto-, motor-, aanhanger-,
tractor-, vrachtauto-, busrijbewijs

Nascholing code 95 & nog véél meer



Blom
VERKEERSCHOOL

verkeersschoolblom.nl | 076 501 55 35

timmerbedrijf



Ludo Aarts bv



Kozijnen Ramen Deuren



Munnikenheiweg 20
4879 NG Etten-Leur
www.ludoaarts.nl



tel : 076 - 5038668
fax: 076 - 5016704
email: info@ludoaarts.nl



Herstel door Gina van Zundert

Hoe vaak gebeurt het niet, heb je net je wekelijkse afstand weer opgebouwd naar wat je wilt en dan lig je er een paar weken uit door een griep of een andere ziekte. Wat kun je dan het beste eten om zo snel mogelijk te herstellen?

Bij ziekte gebruikt het lichaam meer energie en voedingsstoffen. Bovendien eten veel mensen tijdens ziekte minder door onder andere een gebrek aan eetlust, misselijkheid, pijnklachten, smaakverlies, vermoeidheid of benauwdheid. Daarom is er tijdens ziekte een grote kans op (onbedoeld) gewichtsverlies. Vaak verandert tijdens het ziek-zijn ook de stofwisseling, zodat niet alleen vet maar ook een deel van het spierweefsel afbreekt. Helaas

Door extra voedingsstoffen te gebruiken, kun je dit voorkomen of sneller herstellen. Vooral energie- en eiwitrijke voeding is belangrijk. Eiwit is nodig voor de opbouw en het behoud van spieren en het bloed, de weerstand en voor herstel bij wonden. Als je veel eiwit eet, maar te weinig energie, dan wordt het eiwit niet gebruikt voor het behouden van spieren, maar om het lichaam te voorzien van genoeg energie. Voldoende energie is voor het lichaam namelijk belangrijker dan voldoende eiwitten.

Eiwitrijke voeding

Eiwit komt vooral voor in:

- Vlees(waren), vis, kip en vegetarische vervangers.
- Kaas en melk(producten)
- Ei
- Noten, pinda's en peulvruchten.

Wat kun je doen om meer energie en eiwit in uw voeding te krijgen als je minder eetlust hebt?

- Eet vaker kleine porties. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussendoortjes. Dus eet 6 tot 8 keer per dag. Het is aan te raden om de hoeveelheid eiwit in 3 tot 4 grote porties (20-30 gram) per dag te gebruiken. Dit zorgt voor een betere spieropbouw.
- Wil je inzicht in je eiwitname dan is de app "De eetmeter" van het Voedingscentrum een aanrader.
- Vermijd te grote porties: een vol bord kan op slag de eetlust doen verdwijnen.
- Zorg voor variatie: wissel koude en warme, zoet en zure en hartige gerechten met elkaar af.
- Probeer telkens iets meer te eten maar forceer het niet.

Broodmaaltijden

- Gebruik dubbel hartig beleg op brood (liefst vettere soorten vleeswaren of volvette kaas). Zoet beleg levert veel minder eiwit en energie.
- Smeer royaal boter/margarine op brood
- Alternatief is volle yoghurt, skyr of kwark. Voeg hieraan een scheutje ongeklopte room, suiker, honing of siroop en bijvoorbeeld een beschuit, cornflakes of muesli toe.
- Neem eens eisalade, kip-kerrie of zalmalade bij het brood.
- Wissel de boterham af met een saucijzenbroodje, worstenbroodje, een huzaren- of zalmstlaasje.
- Of pak een gebakken ei of kroket extra bij de boterham

lees verder op p. 11

ELECTRO WORLD UW SPECIALIST

BOSCH
NEOS
Justat
VERBODEN
VOBIS
HEOS
LOEWE

Mijn Hoppensbrouwers en zijn medewerkers helpen u van het begin tot het einde!

U kunt bij ons terecht voor alles op het gebied van consumenten elektronica zoals Led en OLED TV, audio apparatuur, computers en telecom. Ook op het gebied van wassen, drogen, koelen, koelers, kleinhuishoudelijke producten en persoonlijke verzorging hebben wij een uitgebreid assortiment met gegarandeerd de beste prijs.

Kom langs voor een bijtje in onze nieuwe winkel aan de Bisschopsmolenstraat 100 in Etten-Leur.

Bisschopsmolenstraat 100,
4876 AJ Etten-Leur,
tel: 078 8863811
hoppensbrouwers@electroworld.nl

ELECTRO WORLD HOPPENBROUWERS
#electroworldhoppensbrouwers.nl

Brabantse Non-ferro Gieterij BV

**Waar een Non Ferro Gieterij
ijzersterk in is...
Dat leest u op onze website
www.bnfgieterij.nl**

Lokkedroef 30
Tel.: 078 501 29 50
E-mail: info@bnfgieterij.nl

4879 ND Etten-Leur
www.bnfgieterij.nl

**Cafetaria de
Fijnproever**

25 jaar
HEIJBLOM
MAKELAARDIJ

www.heijblommakelaardij.nl

- Markt 17
4875 CB Etten-Leur
076-5041500
- St. Janstraat 69
4741 AM Hoeven
0165-319319



Laat je kelder
professioneel
waterdicht maken

Van Baal Kelderafdichtingen is de
specialist in het waterdicht maken
van kelders en het oplossen van
vochtproblemen.

vanBaal
KELDERAFDICHTINGEN



10

52^e ARV Achilles-cross

Warme maaltijd

- Neem geen bouillon/soep/rauwkost. Ze leveren weinig voedingsstoffen en vullen alleen de maag. Uitzondering zijn peulvruchtensoepen zoals erwten-, linzensoep en bruine bonensoep. Die bevatten wel veel eiwit en energie.
- Probeer vanwege de hoeveelheid eiwit een hele portie vlees, vis, ei-gerecht of vegetarische vleesvervanger te nemen. Soms is dit in de vorm van ragout of gehaktsaus of hachee makkelijker te eten.
- Neem het nagerecht niet direct na de warme maaltijd maar bijvoorbeeld een half uur later.

Dranken

- In water, thee en koffie zitten geen voedingsstoffen. Kies dranken met eiwit en energie zoals (karne)melk, yoghurtdrink of chocolademelk. Lust u geen melkproducten neem dan sap, siroop of frisdrank (geen light).

Tussendoortjes

- beschuit, cracker of toast met kaas of vleeswaren of vis;
- rolletje ham/kaas, rolletje kipfilet, een ei (eventueel gerold in rookvlees) of enkele knakworstjes of balletjes gehakt;
- nootjes, pinda's, borrelnootjes;
- schaalte pap, vla, (vruchten)yoghurt of (vruchten)kwark;
- snacks, zoals frikadel, kroket, satéstokjes, kaassoufflé;
- haring of portie kibbeling;
- milkshake
- extra-proteïne toetje (te vinden in het koelschap van de supermarkt)
- eiwitreep

Als je weer aan de beterende hand bent en je kunt weer trainen, zorg dan dat je binnen een half uur na de training 20 gram eiwitten eet. Dit zit bijvoorbeeld in 250 gram kwark, 2 boterhammen met hartig beleg en een glas melk of in 80 gram pinda's.

Gina van Zundert

(diëtist in het Elizabeth TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg)



Cafetaria de Guust



Eigen teelt aardappelen; proef het verschil!

Gebr. Lauwerijssen

Lage Vaartkant 25
Etten-Leur

Openingstijden winkel:

Maandag	Gesloten
Dinsdag	17.00-20.30u
Woensdag	11.00-18.00u
Donderdag	Gesloten
Vrijdag	11.00-18.00u
Zaterdag	10.00-16.00u



G. BROEREN LOODGIETERSBEDRIJF

Gas, water, sanitair, cv, dak en zinkwerken.

Voorstevan 11, 4871 DX Etten-Leur
Tel. 076- 5016517 info@broeren-bv.nl
www.broeren-bv.nl

**BOUW
PARTNER**

**DOORISOL
HOUT & BOUWMATERIALEN**

Rijschool
Jos Musters

GELENS
BOUWBEDRIJF

- Woning bouw
- Utiliteitsbouw
- Nieuwbouw
- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie
- Restauratie

Bouwbedrijf Geleens b.v. T 076 50 34 306
Mon Plaisir 25 E info@bouwbedrijfgeleens.nl
4879 AK Etten-Leur W www.bouwbedrijfgeleens.nl

bruna

De grootste boekhandel van Nederland vind je om de hoek én op Bruna.nl

Waar staat ARV Achilles voor

Bij atletiekvereniging Achilles kan iedereen bewegen op zijn of haar niveau. Of dat nu de echte atletiek is of meer het hardlopen, Nordic walken, wandelen, kangoo jumpen, bodygym, Qi Gong of nagalm. Mensen met een beperking kunnen bij Achilles ook gewoon meedoen. De club heeft een groep G recreanten en sinds 2016 een aantal sportieve racerunners en in 2018 bestond Achilles 50 jaar.

Achilles is een drukke vereniging, waar het bijna elke dag een drukte van belang is met verschillende sportgroepen. De club is in die meer dan een halve eeuw met de tijd meegegaan. Zo is het papieren clubblad Sportmemo vervangen door een maandelijks digitale nieuwsbrief. Om niemand te missen, liggen er altijd nog een aantal papieren versies in het clubhuis.

Club met rijke historie

De vereniging begon onder dezelfde naam als fitheidsclub met 28 leden. In 1968 trok de club binnen twee maanden 42 vrouwen aan die samen een trimgroep vormden. Vanaf 27 september 1968 draagt het de naam Atletiekvereniging Achilles. Die datum is dan ook de officiële start van de huidige vereniging. Een atletiekbaan was er toen nog niet. De kunststofbaan zou ook pas jaren later komen, in 1990, nadat er meerdere keren gesprekken waren met de gemeente over een kunststofbaan. De sintelbaan bleek namelijk niet erg waterbestendig... Toch heeft dat niemand in de tussentijd belet om gewoon bij Achilles te sporten. Symbool voor hoe diepgeworteld de vereniging in Etten-Leur is.

Al meer dan vijftig jaar op dezelfde locatie

Verhuizen heeft Achilles nooit hoeven doen. Al vanaf 1969 bevindt de club zich op het huidige sportpark de Lage Banken. Sindsdien zijn er wel aanpassingen aan de accommodatie geweest, waaronder het clubhuis. De club kan ook weer jaren met de atletiekbaan vooruit na de laatste renovatie in 2014. Uiteraard zijn er installaties en attributen voor polsstokhoogspringen, hoogspringen, verspringen, discuswerpen en kogelstoten. Mensen aanmoedigen kan vanaf de tribune (schuilen voor de regen tijdens warming-up of cooling-down trouwens ook!). Koffie, thee of wat anders drinken kan natuurlijk in de eigen kantine van het clubhuis.

Afwisseling van ondergrond

Sporten bij Achilles doe je niet alleen maar op de atletiekbaan. De loopgroepen trekken er ook op uit, de weg op of het bos in. Dat is zowel de Pannenhoeft, het Liesbos als de Pagnevaart. Alleen met de nordic walking groep ga je altijd de weg op.

Geen club zonder vrijwilligers

Het zal je niet verbazen dat Achilles voor veel activiteiten afhankelijk is van vrijwilligers. Er zijn genoeg vacatures en functies in te vullen binnen de vereniging. Denk aan de kantine, communicatie en sponsoring. Maar ook onder andere het secretariaat, de groep coördinatoren, juryzaken en trainers (atletiek en hardlopen) moeten bemand zijn. Achter de schermen moet er veel gebeuren. De club heeft gelukkig een trouwe groep leden voor de meeste activiteiten. Zo is er een hecht klusteam dat elke maandag van 09.00 tot 12.00 uur alle klusjes oppakt, zelfs op oudere leeftijd. Maar vernieuwing is altijd welkom! Natuurlijk is Achilles intensief betrokken bij de organisatie van de Van Oers Marathon Brabant, elk jaar op de laatste zondag van oktober.

lees verder op p. 15

AB
AUTOBEDRIJF BOEREN

Apk en onderhoud
In en verkoop occasions
Bandenservice
Trekhaak montage

Hilsebaan 319
4873 LH Etten-leur
Tel.: 076-5020467
www.autobedrijfboeren.com
We doen alles voor uw auto.

BOSCH
Service

Car Service



REMIE B.V.
TRANSPORT - KRAANVERHUUR



Gezellig samenzijn is het allerbelangrijkste

Bij Achilles houdt men van gezelligheid. Vooral voor de jeugd is er genoeg te doen bij Achilles, helemaal als je mee op kamp gaat. Maar ook voor de ouderen zijn er gezellige evenementen, zo sporten op dinsdag- en donderdagochtend (09:30-10:30 uur) vijftientig tot veertig 55-plussers wekelijks op de atletiekbaan en drinken daarna gezellig thee en koffie en ook heeft die groep jaarlijks in juli een feestdag. Elk jaar viert de club Sinterklaas, carnaval en Koningsdag. Er is een jaarlijkse clubdag en op de laatste zaterdag van maart een trainingspakkenwedstrijd (die laatste is er al vanaf 1971!). En in mei organiseert de Etten-Leurse atletiekvereniging al meer dan een decennium haar Avondwedstrijd, met technische onderdelen zoals ver- en polsstokspringen, kogelstoten en discuswerpen. Maar ook sprint en middel-lange loopnummers als 800 en 3.000 meter.

De lopers kunnen op de woensdag na Kerst meedoen aan de jaarlijkse prognoseloop met na afloop hapjes en drankjes. De prognoseloop gaat niet om hoeveel je loopt, maar of je de tijd op jouw gekozen afstand goed voorspelt. Eens wat anders dan een echte wedstrijd!

Samen sporten is waar het echt om draait binnen deze vereniging!

Wil je meer weten? Op de website www.arvachilles.nl en de facebook- en instagram-agina en daar vind je alle informatie over de vereniging. Lijkt sporten bij Achilles je wat? Kom een keertje meedraaien bij een van de trainingen en ondervindt zelf hoe leuk het is!



tes



Jouw bedrijf voor de toekomst

- Onderhoudsmonteur
- Servicemonteur
- Eerste monteur

Installeer jezelf
bij TES



E-INSTALLATIES • BRANDMELDINSTALLATIES • CAMERABEVEILIGING • DOMOTICA
INBRAAKBEVEILIGING • LAADPALEN • LEDVERLICHTING • PV-INSTALLATIES

www.tesgroep.nl/werken-bij-tes

PROGRAMMA 52e ACHILLES-CROSS

AANVANG	START	CATEGORIE	RONDEN	METERS (*)
11.00 uur	1	Mini - pupillen / U8	1 x ronde 1	550
	2	C - pupillen / U9	2 x ronde 1	1.100
	3	B - pupillen / U10	2 x ronde 1	1.100
	4	A - pupillen / U12 meisjes	2 x ronde 1	1.100
	5	A - pupillen / U12 jongens	3 x ronde 1	1.650
	6	D - Jun. / U14 meisjes	3 x ronde 1	1.650
	7	D - Jun. / U14 jongens	1 x ronde 2	2.060
	8	C - Jun. / U16 meisjes	1 x ronde 2	2.060
	9	C - Jun. U16 jongens	1 x ronde 1 + 1 x ronde 2	2.610

Voor de categorieën U8 t/m U16 zijn er tussendoor Clubcross Achilles prijsuitreikingen

AANVANG	START	CATEGORIE	RONDEN	METERS (*)
12.45 uur	10	B jun. Meisjes / U18	2 x ronde 2	4.120
		A jun. Meisjes / U20	2 x ronde 2	4.120
		B jun. Jongens / U18	2 x ronde 2	4.120

13.15 uur Prijsuitreiking Achilles cross voor deze 3 categorieën

AANVANG	START	CATEGORIE	RONDEN	METERS (*)
13.15 uur	11	Vrouwen en Vrouwen masters	3 x ronde 2	6.180
		Vrouwen Trim (naar keuze)	2- 3 ronden	4.120 - 6.180
		A jun. Jongens / U20	3 x ronde 2	6.180
		Mannen masters	4 x ronde 2	8.240
		Mannen	5 x ronde 2	10.300
		Mannen Trim (naar keuze)	2 - 4 ronden	4.120 - 8.240

14.15 uur Prijsuitreiking Achilles cross voor A jongens, Vrouwen en Mannen

Afstanden zijn bij benadering aangegeven



- ▲ INTERNATIONAAL TRANSPORT
- ▲ KOERDIERSDIENSTEN
- ▲ VAN EXPRESS BRIEF TOT 40 TON
- ▲ CHARTER VERVOER
- ▲ 24 UUR SERVICE

Baal 78 4871 BC Etten-leur
 Tel.: 076 - 502 00 99
 Fax: 076 - 501 83 03



Juwelier Theo Lambregts

Markt 38
 4875 CE Etten-Leur

Telefoon: 076 - 501 28 96

E-mail: info@juwelierlambregts.nl



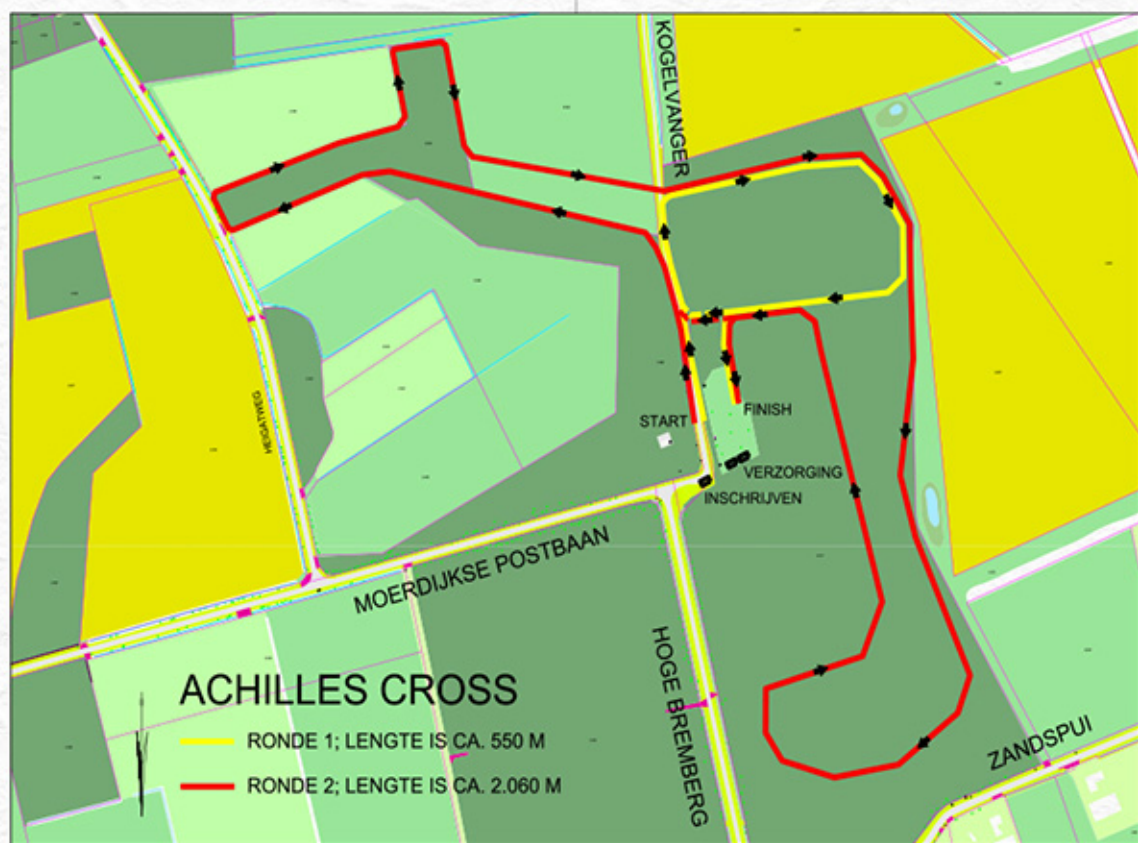
DE SALON
 HAARMODE



ELECTROTECHNIEK
VAN NIJNATTEN
www.nijnattenbv.nl



Plattegrond parcours



Klassement ARWB - crosskampioenschap 2024-2025

klassement na 5e cross

U8-meisjes

Pts.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	39	Amber Hoefnagels	Diomedon	1	1	1	1	1			0	5
2	38	Jiske Winter	Diomedon	6	2	2	2	3			0	15
3	960	Linde Timmermans	Groene Ster	3	3	3	3	4			0	16
4	962	Tess van Dalen	Groene Ster	4	4		4	2			0	14

U8-jongens

Pts.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	199	Kjeld Zaadnoordijk	Achilles			1	1	1			0	3
2	38	Jens Ruiters	Diomedon	1	1		2	2			0	6
3	926	Mats van Loon	Spado	2	2	2	3	3			0	12
4	964	Xavi Verbruggen	Groene Ster	3	3	3	5				0	14
5	170	Giel Engelen	Groene Ster			4	4	4			0	12

U9-meisjes

Pts.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	96	Lotte Ruijzing	Achilles	1	1	1	1	1			0	5
2	884	Saar de Prenter	THOR	2	3	3		2			0	10
3	934	Noor de Nijs	Spado	6	2	2	2	3			0	15
4	804	Floor van den Biggelaar	AVO 1983	3	4	4	6				0	17
5	801	Maud Toren	AVO 1983	4	6	5					0	15

U9-jongens

Pts.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	929	Rens van Limpt	Spado	1	1	1	1	1			0	5
2	128	Tom Braspenning	DJA		2	2	2	2			0	8
3	887	Flint Nuijten	THOR	5	5	4	3	3			0	20
4	970	Cayden Doesburg	Groene Ster		3	5	4	4			0	16
5	969	Pim Groeneveld	Groene Ster	3	4	6	5	7			0	25

ORANJELAAN 22
4872 AZ ETTEN-LEUR

TELEFOON (076) 501 76 91
WWW.LOSTIVALE.NL

Lo STIVALE

Ristorante Italiano



WIJ KUNNEN U NIET VERZEKEREN...
...VAN EEN SCHOON PAK



**LUYTEN**

verzekeringen · hypotheek
pensioenen · financiële planning

076-5021087 · info@luyten.nl
Kijk voor meer informatie op www.luyten.nl

Klassement ARWB - crosskampioenschap 2024-2025

klassement na 5e cross

U10-meisjes

Pits.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	973	Elise de Wit	Groene Ster	2	1	1	1	1			0	6
2	890	Abby Joan Nussy	THOR	3	2	2	2	2			0	11
3	94	Isa Koeken	Achilles	1	4	3	3	4			0	15
4	875	Lynn Braspenning	DJA	4	3	4	4	3			0	18
5	130	Jules Marshall	Diomedon		5	6	5	9			0	25

U10-jongens

Pits.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	938	Finn van Loon	Spado	1	1	1	1	1			0	5
2	43	Bas Winter	Diomedon	3	4	2	3	2			0	14
3	935	Thomas van Limpt	Spado	4	3	3	2	3			0	15
4	937	Mohammad Lahsaini	Spado	2	2	4	8				0	16
5	891	Max Smits	THOR		5	5	5	4			0	19

U12-meisjes

Pits.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	95	Senne Scholts	Achilles	1	1	1	1	1			0	5
2	981	Elin Timmermans	Groene Ster	2	2	2	2	2			0	10
3	802	Floor Toren	AVO 1983	4	3	3	5	3			0	18
4	108	Lotte v.d. Sande	Achilles	7	4	5	4	4			0	24
5	949	Semhar Tedros	Spado	3		7	6	5			0	21

U12-jongens

Pits.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	865	Timme Vloedgraven	DJA	1	1	1	1	1			0	5
2	941	Fithawi Tedros	Spado	2		2	2	3			0	9
3	942	Jos Bertens	Spado	3	5		3	2			0	13
4	13	Luuk Cruisberg	Groene Ster	6	2	5	5	5			0	23
5	848	Nick Bakx	THOR	5	3	10	4				0	22



fysiotherapie
Praktijk Leurse Haven



Praktijk Leurse Haven

Meer dan 40 jaar de fysiotherapie praktijk van de Leur

Geerkade 17 - 076-5015705 - fysio@praktijkleursehaven.nl

Uw ramen en vloer totaal anders?

Geen wens is ons te gek!



VLOEREN

ZONWERING

GORDIJNEN

VERPO
TOTAALSTOFFERING

Wilt u nu ook naar een partij die uw woning of bedrijf totaal kan voorzien van zowel een nieuwe vloer, zonwering als gordijnen? Meer of deze zaken kunt u bestellen!

Verpo Totaalstoffering, WJ zijn al 28 jaar 'slechts' in stoffering.

Klompemakersstraat 20, Etten-Leur | 06 - 22.23.92.62 | info@verpo.nl | www.verpo.nl

HEY YOU, LET'S LOOK TRENDY!

BOOK ONLINE TRENDHAIRSTYLERS.NL

trend
hairstylers

TREND HAIRSTYLERS
Oude Bredaseweg 3
4872 AB Etten-Leur
076 503 56 91



Klassement ARWB - crosskampioenschap 2024-2025

klassement na 5e cross

U14-meisjes

Pits.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	18	Sara Veraart	Groene Ster	1	1	1	1	1			0	5
2	82	Indyra Blom	Achilles	6	3	2	3	4			0	18
3	911	Meike Terhell	THOR	2	6	3	4				0	15
4	23	Kate Lynn de Veld	Groene Ster	7	4	4	2	2			0	19
5	862	Julie van Os	DJA	4	2			6			0	12

U14-jongens

Pits.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	59	Esrom Tedros	Spado	1		1	1	1			0	4
2	906	Tijmen van den Bergh	THOR	2	1	2	3	2			0	10
3	58	Justin Istha	Spado	3	2	3	2	3			0	13
4	905	Thomas Blom	THOR	6	4		5	5			0	20
5	857	Raf van Disseldorp	DJA	5	3	5		8			0	21

U16-meisjes

Pits.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	924	Evi van Nes	THOR	1	1	1	1				0	4
2	116	Floor Vloedgraven	DJA		2	2	2				0	6
3	62	Emma Kuijlen	Spado	3	4	3	3				0	13
4	854	Lola Verpalen	DJA	4	3		4				0	11
5	958	Kirsten Kop	THOR	5	8	5	6	1			0	25

U16-jongens

Pits.	Startnr	Naam	Ver.	Diomedon	AVR	Spado	AVO	DJA	Achilles	Gr.Ster	Slechtste	Totaal
1	87	Lucas Touw	Achilles	1	1	1	1	1			0	5
2	921	Sil Schenk	THOR	3	2	3	2	2			0	12
3	923	Tom van Nes	THOR	2	3	2	3				0	10
4	812	Max van Beers	AVO 1983	4	4	4	4	3			0	19
5	36	Tieme Blom	Groene Ster	5	5	5	5	5			0	25

Klassement ARWB - crosskampioenschap 2024-2025

klassement na 5e cross

B Junioren Meisjes/ U18

Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
Liz Broks	Achilles	100	100	90	100	100			490		
Willemijn Poot	AVO '83	90	90	80		80			340		
Lisa Obbink	AVO '83		80	75	90	90			335		
Anne Obbink	AVO '83	80	75	70	80				305		
Annieke Kanters	Groene Ster	70		65	75	75			285		

A Junioren Meisjes/U20

Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
Luanna Vergeer	THOR			100							
Maartje Lokers	AVO '83				100						

Senioren Vrouwen

Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
Neeltje Lodiers	THOR	100		100	100	100			400		
Anne van Alphen	AVS '90		90	65	60	75			290		
Ymke Timmermans	Groene Ster	75	80	60	55				270		
Felicia Linders	Spado			90	80	90			260		
Marit Waterman	THOR	80	100	70					250		

Vrouwen 35+

Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
Linda van der Sanden	Achilles	100	100	100	90				390		
Ilse de Hoon	Achilles	70	75	70	70	80			365		
Melina Sumpena Adinata	Achilles	90		90	80	100			360		
Annika Spronk	AVO '83	80	90	80	75				325		
Yvonne Boot	Achilles	75	80	75		90			320		

Vrouwen 45+

Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
Karin de Wild	Achilles	100	100	100	90	100			490		
Ellen den Arend	Achilles	90	90	90	80	90			440		
Corina van Koullil	RREL				100				100		

Vrouwen 55+

Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
Adriette van der Veeken	Achilles	100	90	80	90	90			450		
Jose van der Linden	Achilles		100	100	100	100			400		
Anneke van Beers	Achilles			90					90		

Vrouwen 65+

Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
Cia Smulders	Achilles	100	100	100	100	100			500		
Joke de kock	Diomedon					90			90		

JAN VAN SUNDERT

Gewoon goed in keukens • badkamers • tegels

Lokkerdreef 10 | 076 504 88 00
www.janvansundert.nl



Uw specialist voor



bedrijfskleding



076 501 2831 Etten-Leur klep-agro.nl

Geef de natuur een toekomst

Steun het Natuurfonds Brabant

Koop nu jouw m²
op brabantslandschap.nl



natuur #dohj hub

Brabants Landschap



Natuurfonds
Brabant

V Trappenfabriek Vermeulen

Trappenfabriek Vermeulen BV

Lokkerdreef 14
4879 ND Etten-Leur

T: (076) 508 80 00

E: info@vermeulen-trappen.nl

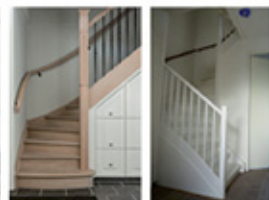
T: www.vermeulen-trappen.nl



Leveringsprogramma

houten en stalen trappen en hekwerken
voor woning- en utiliteitsbouw,
nieuwbouw, verbouw en renovatie,
van enkelstuks tot seriematig,
van eenvoudig tot exclusief.

Showroom met ruim 35 trappen
opentijden (alle dagen op afspraak)
ma t/m vrij van 08.00 - 17.00
za van 10.00 - 16.00



Groots in houten en stalen trappen

Klassement ARWB - crosskampioenschap 2024-2025

klassement na 5e cross

B Junioren Jongens/U18

Plaats	Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
	Ruben van Merrienboer	THOR	100	100	100	100	100			500		
	Auke Korving	Achilles	80	90	80	80	90			420		
	Sil Buckens	THOR	70	75	70	75	80			370		
	Rens Bolijn	THOR	65	70	75	70	75			355		
	Daniel Schuller	THOR	90		90	90				270		

A Junioren Jongens/U20

Plaats	Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
	Finn Jansen	Achilles	100	100	90	100	100			490		
	Luuk Paulussen	THOR		75	55	70	75			275		
	Felix Linders	Spado			80	90	90			260		
	Jamie van Steen	THOR		80	70	80				230		
	Yuan van Geel	RREL		90	75					165		

Senioren mannen

Plaats	Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
	Niels Lousberg	Groene Ster	90	90	90	100	100			470		
	Alex Heijnemans	Achilles	70	70	70	80	80			370		
	Stein van Broekhoven	Groene Ster	65	65	60	75	75			340		
	Axel Linders	Spado			80	90	90			260		
	Rick Lambregts	Achilles	80	100						180		

Mannen 35+

Plaats	Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
	Richard Grannetia	Achilles		80	100	100	90			370		
	Jos de Laat	Achilles	90	70		90	80			330		
	Gerbert van den Biggelaar	AVO '83	100	100			100			300		
	Patrick de Klerk	Groene Ster		75	80	80				235		
	Michiel Koeijvoets	Achilles		65		75	75			215		

Mannen 45+

Plaats	Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
	Wilbert Touw	Achilles	90	75	80	100	90			435		
	Edwin Jaspers	AVS '90	55	55	55	70	65			300		
	Steven van Dievoet	DJA		100	100		100			300		
	Rob Luijckx	Achilles	65		70	75	75			285		
	Barry van Beers	AVO '83	100	90	85					275		

Mannen 55+

Plaats	Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
	Toon Heeren	Achilles	100	100	100	100	100			500		
	Peter Lazeroms	Achilles	80	80	80	80	80			400		
	Peter Gulden	Achilles	70		75	75	90			310		
	Kees van de Riet	Achilles		90	90	90				270		
	Hans Raaijmakers	AVS '90	75	75			75			225		

Mannen 65+

Plaats	Naam		Diomedon	AVR '90	Spado	AVO	DJA	Achilles	Groene Ster	tussenstand	sechtste	Totaal
	Chrisje Schrauwen	AVR '90	100	90	70	90	100			450		
	Kees de Hoon	Achilles	90	75	75	80	90			410		
	Peter Pelsma	THOR	75	80	70	70	75			370		
	Peter Suijkerbuijk	Diomedon	80		65	75	80			300		
	Jan Arnouts	Achilles		100	100					200		

Sportmogelijkheden bij ARV Achilles

Bij Achilles kun je van jong tot oud op vele verschillende manieren sporten en bewegen. Of je nu een top-prestatie met hoogspringen wilt bereiken, of voor jezelf een aantal ontspanningsoefeningen 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!

1. Atletiek basis-jeugd

Vanaf 5 jaar kun je al bij Achilles sporten. De prestaties zijn spelgericht. Plezier en vrij bewegen staan hierin centraal. Vaak hebben de diverse spelelementen wel een atletiekachtergrond om de pupillen spelenderwijs ervaring op te laten doen met atletiek. De jongste pupillen komen 1 keer per week een uur in de zaal lekker bewegen. De iets oudere jeugd (7 en 8 jaar) komt in de winter naar de sporthal en zomers op de atletiekbaan en in het bos, 2 uur per week. Zij zijn nog steeds spelenderwijs sportief bezig en komen al met meer atletiekonderdelen in aanraking. De jeugd vanaf ongeveer 9 jaar sporten 2 uur per week en leren de technieken voor de diverse atletiekonderdelen. Er wordt gezellig gewerkt aan hun conditie en prestaties. Degene die wil, gaat naar regionale wedstrijden.



2. Atletiek specialisatie A-B junioren en senior



De jeugdathleten die gekozen hebben voor een paar specifieke atletiekonderdelen worden alleen op die onderdelen (3 tot 4x per week) getraind. Techniek, conditie, kracht, uithoudingsvermogen en prestatieverbetering worden met trainingsschema's begeleid. Deelname aan regionale, landelijke en soms internationale wedstrijden is mede het doel. Achilles heeft al diverse Nederlandse- en zelfs Europese- en Wereld- Kampioenen voortgebracht!

Onder de tab Atleten Profielen in het menu Clubinformatie op onze website www.arvachilles.nl zie je onze prominentste leden en kan je doorklikken naar hun persoonlijke prestatieprofiel.

3. Atletiek specialisatie MiLa junioren

De jeugdathleten die graag willen hardlopen wordt de mogelijkheid geboden om op maand- en woensdagavond op de baan te trainen en aanvullend op donderdagavond is er gelegenheid tot het volgen van een core stability en



Julianastraat 1a Rucphen ,4715AT
info@brasserieDNA.nl
0165-342088



4. Lopersgroep

De lopersgroep bestaat uit de wedstrijdlopers van ARV Achilles. Deze hardlopers lopen voornamelijk wegwedstrijden en in de winter crosswedstrijden. Ook van deze trainingsgroep nemen regelmatig atleten deel aan Nederlandse Kampioenschappen. De teller voor NK-medailles, voornamelijk behaald bij de Masters categorieën, staat momenteel op 23 (10x goud, 5x zilver en 8x brons). De meeste leden van deze groep doen mee aan de interne Loperscompetitie, waarbij er elke maand een verschillend onderdeel op het programma staat, zoals cross-, baan- en wedwedstrijden. Door enkele atleten wordt het trailrunnen beoefend, terwijl een tweetal lopers gekozen heeft voor het ultralopen.

Vanwege niveau-technische redenen bestaat de lopersgroep uit twee trainingsgroepen met elk een eigen trainer, die iedereen van maandelijkse loopprogramma's voorziet.

5. G-recreanten

Achilles kent ook een sportgroep voor mensen met een verstandelijke beperking. In de winter wordt er in de gymzaal gesport en zomers op de atletiekbaan (1x week). Er wordt gesport met op atletiek gerichte spelen, op eigen niveau, met aangepaste materialen en onder begeleiding van voldoende, gediplomeerde trainers en assistent-trainers.

6. FrameRunners

Sinds september 2016 is Achilles ook een trainingsgroep FrameRunners rijk. Eén keer per week trainen de FrameRunners een uur op de atletiekbaan. Een FrameRunner is een soort driewiel fiets zonder pedalen en met een borststeun. Kinderen kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen. De FrameRunner is geschikt voor kinderen en jongeren (of volwassenen) met een lichamelijke beperking (zoals bv. cerebrale parese, spina bifida of andere syndromen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit. Voor deze groep (ernstig beperkte) kinderen is dit in sommige gevallen één van de weinige mogelijkheden om aan sport te doen. Vaak is hun handfunctie zo ernstig aangedaan dat zij bijvoorbeeld geen rolstoelporten kunnen beoefenen. De FrameRunner lijkt voor deze doelgroep zeer geschikt om conditie te onderhouden of verbeteren en bij een sportactiviteit te participeren.



7. Trimgroepen

Recreatieve hardlopers vinden bij ARV Achilles professionele begeleiding en een grote mate van flexibiliteit. De ideale mix tussen individuele vrijheid en de gezelligheid van een loopgroep. Trainen kan op zes dagen in de week, zowel overdag als 's avonds. In het weekend worden vooral duurlopen gehouden, door de week intervaltrainingen (snelheid en looptechniek) en duurlopen op verschillende niveaus. Deze trainingen worden wisselend gegeven op de atletiekbaan, op de weg en in het bos.

8. Trim opstapgroep

Afhankelijk van de behoefte wordt er in het najaar gestart met een Opstapgroep voor (her)beginnende hardlopers bij ARV Achilles. Beginners leren onder deskundige begeleiding in drie maanden tweede keer een half uur aaneengesloten hardlopen. Wie daarna wil blijven trainen, kan lid worden en zelf een trainingsgroep kiezen.

a

9. 55+groep

Is een fitte groep 55 plussers die het belang van conditie en sociale contacten combineren op twee mogelijke trainingsmomenten in de week. Op dinsdag- en donderdagochtend wordt er op de baan getraind. Iedereen kan hier op zijn/haar eigen niveau aan mee doen. Het naderhand gezamenlijk koffie drinken in de kantine is een belangrijk onderdeel van de training!

10. Trimgroep dames (Dido)

De dido groep is een damesgroep van ongeveer 50 personen die op de dinsdag- en donderdagmorgen trainen, vandaar de naam Dido. Je

hebt de keuze om hard te lopen of te wandelen. Er wordt tijdens de wintertijd op de baan en de weg getraind en tijdens de zomertijd in het Liesbos en op de baan. Na de training wordt er gezellig een kopje koffie gedronken. De leeftijd ligt tussen de 40 en 70 jaar en je staat er versteld van hoe fit ze zijn en blijven. Het is een sociale groep die zich er heel bewust van is dat sporten goed is voor de gezondheid.

11. Nordic Walking

Is wandelen met twee lange, lichtgewicht stokken (de 'poles'), die volgens een speciale techniek worden gebruikt voor het afzetten en in evenwicht blijven. Zowel armen, benen als rug worden er sterker van. Bij gebruik van de juiste techniek beweegt het hele bovenlichaam mee. Nordic Walking is uitstekend geschikt voor mensen die op een ontspannen manier fit willen blijven en hun conditie willen verbeteren. Op maandag, woensdag, donderdag en zaterdag kan er worden getraind op verschillende niveaus

12. Nordic Walking Cursus

Wie met Nordic Walking begint, "moet" eerst een korte techniekcursus volgen om op de juiste manier met de poles te kunnen omgaan. Daarna is het eindelijk genieten tijdens de ontspannen wandelingen (op verschillende niveaus) onder leiding van verschillende trainers van ARV Achilles.

13. Sportief Wandelen

Zeg niet dat wandelen geen sport is en niet tot de atletiek behoort. Ook de Sportief wandeltrainingen bijニング als diabetes, reuma, artrose en longaandoeningen als COPD. De trainers zijn hier speciaal voor opgeleid.

14. Wandelgroep dames

Zij lopen twee keer per week, overdag een uur, meestal door de wijk en bespreken intussen het wel en wee in de wereld. Ontspanning en inspanning gaan hand in hand. De sociale factor is net zo belangrijk als het sportief bewegen.





Wilhelminalaan 2
076-5263247

 @orestissettenleur

Uw uitvaart maken wij
uniek en persoonlijk

- Nieuwe generatie steekt jarenlange ervaring in een modern jasje
- Klein, professioneel team dat de complete uitvaart zelf voor u regelt
- Keurmerk Uitvaartzorg erkend
- Eigen uitvaartcentrum met vertrouwde gezichten



Telefoon (076) 5015807
Anna van Berchemlaan 36
Etten-Leur
www.jandewit-zn.nl

Jan de Wit & Zn
Uitvaartverzorging



Aannemersbedrijf
Hanegraaf bv
T 076-5961274 F
076-5963863
E hanegraafbv@planet.nl



Van Bergenplein 41
4871 CD Etten-L eur
wkroeloffs@ziggo.nl
telefoon 076-5012335

Voigt
CLEANING



15. Kangoo Jumpen

Is een sport voor de hele familie, waarbij je plezier kunt hebben en tegelijkertijd fit worden. Kangoo Jumps zijn veilige rebound schoenen die vele gezondheidsvoordelen bieden. Ze zijn stabiel en eenvoudig te gebruiken, geschikt voor mensen van alle leeftijden vanaf 6j tot 90+j, voor lichtgewicht of zwaar overgewicht en voor alle niveaus. Het is een ideale training voor mensen die nog nooit gesport hebben maar ook voor topsport atleten. Ben je geblesseerd? Met Kangoo Jumps kun je door blijven trainen én het geeft een versneld letselherstel. Ze zitten comfortabel, hebben een eenvoudige pasvorm en zijn duurzaam. Het gepatenteerde veersysteem geeft bij elke stap die u zet, de energie terug. Kangoo Jumps geven daardoor 80% minder belasting op de gewrichten. Wetenschappelijke studies wijzen mede uit, dat de Kangoo Jumps Rebound schoenen een zeer hoge vetverbranding veroorzaken. Een ½ uur jumpen staat gelijk aan een uur hardlopen. Kangoo Jumpen kan zowel binnen als buiten beoefend worden, bij alle weeromstandigheden en op alle ondergronden. Iedereen kan het en het is eenvoudig te leren in slechts 2 tot 5 minuten.

16. Qi Gong

Wil je graag op een ontspannen, prettige manier aan je gezondheid werken, als aanvulling op andere trainingen, of als een meer belastende training (tijdelijk) niet mogelijk is, als je de stress van de week niet mee het weekend in wil nemen ... Dan is mogelijk een Qi Gong cursus iets voor je. Qi Gong zijn Chinese oefeningen, gericht op vitalisering van lichaam en geest, welke bestaan uit soepele, rustige, energetische bewegingen, waarbij de ademhaling een belangrijke plaats inneemt. Veel oefeningen worden staand uitgevoerd, maar je kunt ook zittend op een stoel meedoen.

17. Body-gym

Hierbij wordt op muziek gewerkt aan kracht, coördinatie, lenigheid en conditie. Er komen zoveel mogelijk spieren aan bod in veel gevarieerde oefeningen, waarbij o.a. gewichten en ballen gebruikt worden. De training/les bestaat uit een warming-up, coördinatie-oefeningen, conditie (high- en low-impact), oefeningen op een matje met of zonder materialen, waarna er wordt afgesloten met cooling down.

Het is een leuke les om afzonderlijk 1x per week te volgen, of als aanvulling op een andere training.



18. Na-galmgroep

Het Galmproject is een landelijk project waar ook de gemeente Etten-Leur aan mee doet. GALM staat voor Groningen Actief Leven Model, omdat in die stad jaren geleden het eerste project plaatsvond. De gemeente Etten-Leur biedt de 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. Een jaar lang krijgen de deelnemers één keer per week verschillende soorten sport in de gymzaal aangeboden. Na dat jaar kan men kiezen welke sport hen het meest aanspreekt en lid worden van de desbetreffende vereniging in Etten-Leur. Zo zijn er bij Achilles verschillende nagalmgroepen, die min of meer op dezelfde wijze door gaan. Twee in de avonden en één in de namiddag. Deze groepen sporten 45 minuten intensief met allerlei gymoefeningen en met verschillende attributen. De activiteiten worden afgesloten met een balspel. De stemming is opperbest en ze beseffen allen, hoe gezond en belangrijk bewegen is. Iedere 50-plusser die graag met leeftijdgenoten gezond bezig wil zijn, kan zich aansluiten bij één van deze groepen.

19. Meer informatie

Meer informatie over ARV Achilles kan je vinden op de website www.arvachilles.nl.



A vibrant, detailed illustration of a tropical jungle scene. The background is a dark green, textured surface. Various elements are scattered throughout: a toucan with a large, colorful beak is perched on a branch in the upper right; a brown monkey is sitting on a branch in the lower right; several colorful birds, including a yellow and black bird and a blue and green bird, are shown in flight or perched; and various tropical plants, leaves, and flowers, including orange hibiscus-like flowers, are interspersed throughout the scene. A large, semi-transparent grey circle is centered in the upper half of the image, containing the text.

Petits
SAVEURS
Food & Drinks

www.petitssaveurs.nl

LUNCH - DINER - ARRANGEMENTEN - FEESTEN

Bisschopsmolenstraat 58A - Etten-Leur - 076- 501 23 66



De nummer 1 hardloopspecialzaak in Breda



*Je vindt het juist
in Etten-Leur*



VOLG
ONS OP:



www.etten-leur.nl