

Zes Achilles-toppers die meedoen aan het [NK Senioren](#) Van 30 juli t/m 2 augustus gaan onze atleten de strijd aan met de Nederlandse top in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Vanaf 20 juli 2015 wordt gepubliceerd wat de definitieve aanvangstijden van de onderdelen zijn (bij het uitbrengen van deze Nieuwsbrief was alleen nog maar het dagdeel bekend).



Alwin Roovers
PR 5.000 m 14:16.99

zo 2 aug finale 5.000 m 13:00 u

NL ranglijst 2015
3.000 m. 3^e 8:13.15
5.000 m 9^e 14:16.99
10 km 30^e 31:03



Arjan Dekkers
PR speerwerpen 67,48

do 30 jul kwalificaties speer 16:00 u
za 1 aug finale speer 15:00 u

NL ranglijst 2015
speerwerpen 9^e 67,48



Carl van Dueren den Hollander
PR verspringen 6,57

do 30 jul kwalificaties ver 16:00 u
vr 31 jul finale ver 16:00 u

NL ranglijst 2015
verspringen 47^e 6,57



Joost Ketel
PR verspringen 6,55

do 30 jul kwalificaties ver 16:00 u
vr 31 jul finale ver 16:00 u

NL ranglijst 2015
verspringen 51^e 6,55



Melvin Franken
PR 10 km. 31:36.00

vr 31 jul finale 10.000 m 16:00 u

NL ranglijst 2015
10 km 50^e 31:36



Mike Teekens
PR 5.000 m 14:48.70
PR 10.000 m 30:58.56

vr 31 jul finale 10.000 m 16:00 u
zo 2 aug finale 5.000 m 13:00 u

NK ranglijst 2015
10 km 15^e 30:15
NK ranglijst 2014
5.000 m 20^e 14:48.70
10.000 m 9^e 30:58.56

SPECIALE AANDACHT

Zes man doen aan het NK Senioren mee	1
Aandacht voor de contributie	2
Loperscompetitie=gratis hardloopschoenen	3
Galmers schieten scherp bij Nimrod	4
Mededelingen uit bestuursvergadering	4
Leden Sponsor Commissie gevraagd	4
Achilles problematiek (de pees!)	5
Polstokhoogspringen, kan ik dat ook?	6
Gluren bij de burens: AVO'83	7
Webgrafiek uitgelegd	8
Krachtraining voor jonge atleten	8

Extra trimtraining als voorbereiding op 25 oktober 2015

Op elke vrijdag vanaf 7 augustus om 19:30 uur gaat er vanuit de trimafdeling weer een extra training verzorgd worden voor diegene die met de Herfstmarathon een 10 km willen lopen of een halve marathon, langer dan 2 uur.

Je hoeft je vooraf niet aan te melden als je mee wilt trainen. Als je er op vrijdag 7 augustus bent om 19:30 uur loop je gezellig met één van ons mee.

Wedstrijdverslagen

20-06-2015 [Utrechtse Trackmeeting 3 x PR](#)
 21-06-2015 [Terneuzen, de 3^e C/D competitie](#)
 21-06-2015 [Alwin Roovers 5^e in Bavolooop](#)
 22-06-2015 [Prima Achilles-organisatie voor A junioren](#)
 26-06-2015 [Breda: 1^e dag NK Junioren](#)
 27-06-2015 [Breda: 2^e dag NK Junioren](#)
 28-06-2015 [Breda: 3^e dag NK Junioren](#)
 29-06-2015 [PR voor Chero op 10 km Appingedam](#)
 29-06-2015 [Prima Veluwetrail voor Silvia Verhoeven](#)
 29-06-2015 [Toon Heeren snelste M45 in Roosendaal](#)
 30-06-2015 [Halve van Nootdorp voor Mike Teekens](#)
 04-07-2015 [Arjan Dekkers weer verder met speer](#)
 09-07-2015 [Joost Ketel sneller op 200 meter](#)
 11-07-2015 [Kees Lazeroms wint in Heerle](#)
 11-07-2015 [Alwin Roovers ook snel op 3.000 m](#)
 12-07-2015 [Brons voor Renate Konings bij ZNK](#)

Van de nieuwe ledenadministrateur

Hallo, ik ben Adrie Vrolijk en ik doe sinds kort de Ledenadministratie (LA) van Achilles. Zelf ben ik al jaren lid van de vereniging. Ik doe niet actief (meer) aan sport, maar ben o.a. lid van het WOC (wedstrijdorganisatiecommissie). Dit behelst alles wat met wedstrijden te maken heeft die bij Achilles worden georganiseerd. Dit zowel op de baan of 's winters in het bos.

Ik ben in deze, voor mij nog redelijke onbekende, vrijwilligersfunctie gestapt omdat ik het mij aantrek dat de LA en incasso van de contributies helaas nog te veel problemen opleveren. Daardoor is het ook vaak een negatief onderwerp van gesprek geworden tussen de leden onderling. Ik vind het een uitdaging mee te helpen dit te doorbreken. De realiteit is helaas dat alles nog niet 1-2-3 is opgelost.

Als oorzaak zijn een aantal redenen aan te geven, maar het noemen daarvan voegt m.i. op dit moment weinig toe. Ik kijk liever met een positieve blik vooruit en wil me inzetten om de zaken weer goed op de rails te krijgen. Ook zal ik mijn bijdrage leveren bij het oplossen van nog 'openstaande' zaken.

Dat het heel vervelend is dat er zaken fout lopen, moge duidelijk zijn. Om het op te lossen hebben wij jouw hulp echter ook heel hard nodig: Je zou ons al enorm helpen door de LA (en niet meer de penningmeester) te informeren, als er naar jouw mening onjuist of helemaal niet werd geïncasseerd. Er kan dan al direct worden begonnen met het onderzoek. De LA werkt daarbij nauw samen met de penningmeester.

Storneren bespoedigt het proces zeker niet, integendeel (maar ik begrijp het wel ...). Mocht het echter toch gebeuren, zou het ook hier weer helpen als wij dit weten. Ook dan kan weer direct met het onderzoek worden gestart en de noodzakelijke acties worden genomen. Daarbij hoort ook een reactie van onze kant.

Op het moment dat wij door de bank worden geïnformeerd over een stornering, is er al veel 'kostbare' tijd verloren gegaan. Daarnaast is het voor ons niet altijd duidelijk wat de reden van een stornering is.

De bedoeling is dat er op de website een speciaal formuliertje komt, waarop dat kan worden aangegeven. Een mailtje naar de LA is echter ook al goed. Volgende gegevens zijn daarbij van belang:

- Volledige naam (of namen) met adres;
- Bedrag dat werd gestorneerd;
- Reden waarom werd gestorneerd;
- Telefoonnummer waarop je te bereiken bent.

Op dit moment gaan vrijwel alle e-mails m.b.t. contributies etc., naar de penningmeester. Net zoals velen van jullie, een vrijwilliger die zich onbezorgd inzet voor de club.

Je kunt je wel voorstellen dat de afhandeling van al deze e-mails behoorlijk tijdrovend is en daardoor vertraging heeft opgelopen. Bedenk in dit verband ook dat we al een tijd met een onvolledig bestuur zitten, waardoor deze mensen steeds meer op hun bordje hebben gekregen.

Overigens zijn we op dit moment redelijk 'bij' met de verwerking en beantwoording van alle e-mails.

Ook hier kunnen we hier een belangrijke stap maken, wanneer deze e-mails niet meer naar de penningmeester worden gestuurd, maar naar de LA. Van de LA mag je vervolgens verwachten dat uitgezocht wordt wat er aan de hand is en daarna de noodzakelijke acties worden genomen. Dit alles dus weer in nauwe samenwerking met de penningmeester. De oplossing kan dan misschien nog enige tijd in beslag nemen, maar je ontvangt in ieder geval een vlotte reactie op je mail.

Mag ik rekenen op jouw medewerking?

Graag dus mails m.b.t. contributies/incasso's etc. sturen naar:
ledenadministratie@arvachilles.nl

Alvast bedankt en ... zegt het voort, zegt het voort!

"Gemeente moet anders naar horeca in sportkantine kijken"

"Je moet de commerciële gedachtegang loslaten", zegt Chester Berkel. De accommodatiebeheerder van Sporthal de Houtzagerij in de Haagse Schilderswijk is bewust bezig met gezonde voeding in zijn sportkantine. Winst uit de horeca bij een sportaccommodatie is volgens hem bijzaak: "De gemeente moet anders naar die horeca kijken, meer als een service voor de burger dan als een verdienmodel."



Berkels inzet voor een gezonder voedingsaanbod in de kantine sluit aan bij het project 'Samenwerking in de zaalsport – naar meer zeggenschap over de accommodatie' van een aantal zaalsportbonden op initiatief van de Nevobo.

Het stimuleren van een gezond voedingsaanbod in samenspraak met gemeenten en andere lokale partijen maakt deel uit van dat streven.

Lees [hier](#) verder ...

bron: Sportknowhow, 16 juli 2015

Hoe kunnen topduursporters hun prestaties nog verbeteren?

Ook de best getrainde duursporters kunnen door training hun prestatie verder verbeteren.



Hoewel deze sporters hun VO2max niet meer kunnen verhogen, kunnen zij hun efficiëntie wel nog verbeteren. Ook de mate van inspanning waarbij de concentratie melkzuur aanzienlijk stijgt alsmede het vermogen of de snelheid waarbij zij zich in een "steady state" kunnen inspannen, is nog te verbeteren.

Lees [hier](#) verder ...

bron: TopsportTopics, 16 juli 2015



Feetanalysis heeft bij de Loperscompetitie van ARV Achilles te Etten-Leur cadeaubonnen verloot onder de lopers die minimaal 7 van de 12 wedstrijden mee hebben gelopen. Nicole Goossens was de gelukkige en had de hoofdprijs; een paar gratis hardloopschoenen. Dus lopers, zet hem op en zorg dat je ook dit jaar weer voldoende wedstrijden mee loopt. Succes allemaal! Groetjes José Kuijstermans



José Kuijstermans (l) reikt Nicole Goossens (r) de hoofdprijs uit.

Blessures voorkomen of genezen?

**feet
analysis**
sportpodologie

Gratis sportschoenadvies
Individuele sportinlegzolen
Uitgebreide voetanalyse
Video-gangbeeldanalyse
Analyse looptechniek

Achillesleden ontvangen
10% korting

Feetanalysis

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

Blessures voorkomen of genezen?

feet analysis

sportpodologie

Gratis sportschoenadvies
Individuele sportinlegzolen
Uitgebreide voetanalyse
Video-gangbeeldanalyse
Analyse looptechniek

Achillesleden ontvangen

10% korting

Feetanalysis

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



Elk jaar voor de vakantie doen we een activiteit met de donderdag middag **galmgroep** en deze keer zijn we naar Nimrod geweest. We hebben daar een uitleg gehad over handboogschieten en natuurlijk ook met z'n allen deze sport beoefent. Het was heel gezellig. Eerst een bakkie, daarna uitleg en handboogschieten, een pauze met een drankje en een hartige snack. Ballonnen proberen te raken, wat aardig lukte. Ook een pop met ballonnen en het lukte Isabelle om in plaats van de ballon de pop omver te schieten. Echt de moeite waard om een keer te doen en het is lekker dichtbij.



Bestuursvergadering ARV Achilles 16 juli 2015

* **Wilco Verwijmeren** is als bestuurslid tot het bestuur toegetreden tijdens de laatste ALV. Hij zal zich bezig gaan houden met jeugd- en sponsorzaken.

* Het bestuur blijft naarstig op zoek naar een voorzitter en extra bestuursleden. Er heeft zich nog iemand als bestuurslid aangemeld waarmee op korte termijn een gesprek zal plaatsvinden om te kijken of en hoe we dat kunnen in gaan vullen.

* Om te promoten dat zo veel mogelijk (nieuwe) leden in een Achilles shirt gaan lopen, gaan we op het inschrijfformulier op de website toevoegen dat bij inschrijving als nieuw ARV Achilles lid een clubshirt aangeschaft kan worden tegen een gereduceerde prijs van € 10,00

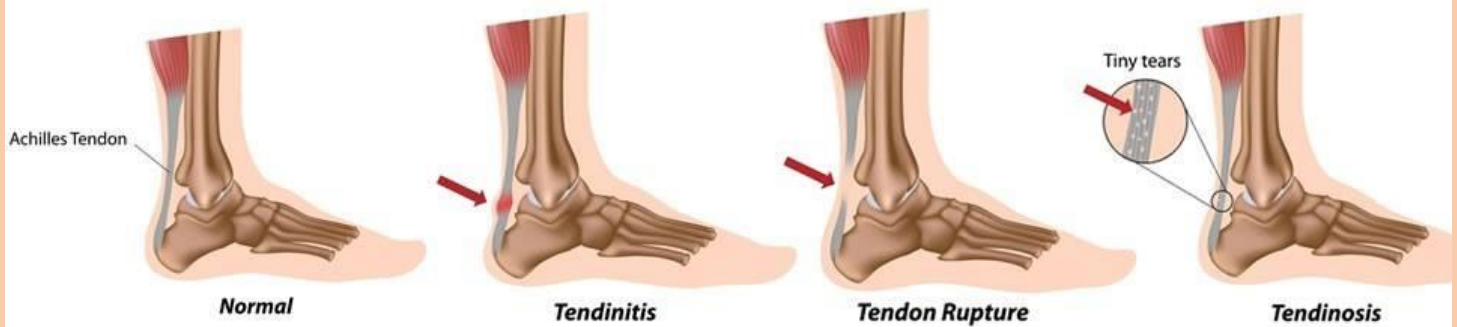
Oproep van het bestuur: SPONSOR COMMISSIE

Beste Leden van ARV Achilles, in onze ledenvergadering is reeds een oproep gedaan om een sponsor commissie in het leven te roepen. Het Bestuur geeft hierbij gehoor aan. Het is een belangrijk item om onze vereniging financieel op orde te houden. Hierbij nodigen wij iedereen uit om zich aan te melden om deel te nemen aan deze commissie. Je kunt je aanmelden bij Wilco Verwijmeren,

via email achillesponsorcommissie@gmail.com.

Ik zou zeggen: aarzel niet en meld je per direct aan om hier aan mee te doen, om onze vereniging financieel sterker te laten worden, zodat er bijvoorbeeld noodzakelijke materialen gekocht kunnen worden of leningen eerder/extra afgelost kunnen worden. Het streven is om in september/oktober een eerste bijeenkomst voor deze groep te houden. Dus nogmaals, laat van je horen en help mee om meer sponsorgelden voor Achilles binnen te halen! Vele handen maken licht werk!

Achilles Tendon Problems



Many of us are aware of the potential benefits of eccentric loading in tendinopathy, however Beyer et al. (2015) wanted to investigate if 'Heavy Slow Resistance Training' can be used to manage / treat tendinopathy; in this case 'Achilles Tendinopathy' in a randomised control trial. Beyer et al. (2015) concluded the following:

"The results of this study show that both traditional ECC (eccentric) and HSR (heavy slow) yield positive, equally good, lasting clinical results in patients with Achilles tendinopathy and that the latter tends to be associated with greater patient satisfaction after 12 weeks but not after 52 weeks." Lees [hier](#) meer ...
bron: Evidence Based Exercise & Therapy, 16 juli 2015

Chronische achillespeesklachten bij hardlopers

Wat zijn achillespeesblessures en wat is de oorzaak?

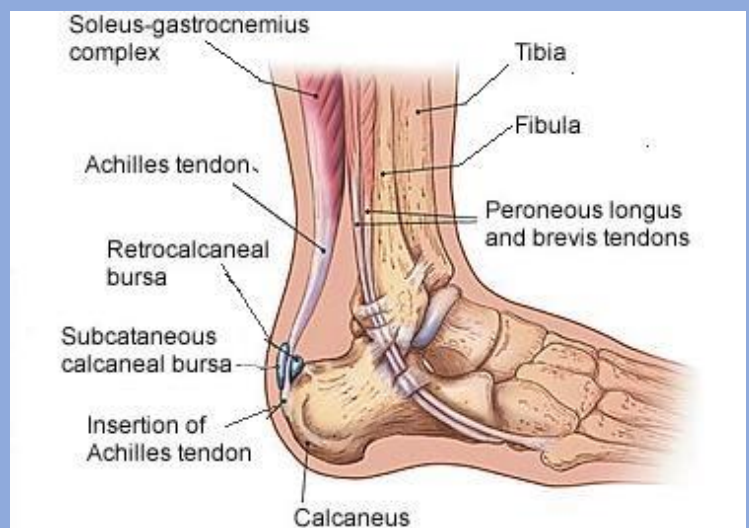
Chronische achillespeesklachten komen bij zo'n 9-10% van de hardlopers voor en zijn daarmee nummer 2 als het gaat om hardloophlessures.

Als je op de site Losse Veter zoekt op 'achillespeesblessures' kom je de verhalen tegen bij topatleten, maar ook veel recreatieve lopers krijgen ermee te maken.

Wat zijn achillespeesblessures en wat is de oorzaak? Als je eenmaal een blessure aan je achillespees hebt krijg je ongetwijfeld vele goede tips en producten om er weer vanaf te komen, maar welke zijn eigenlijk wetenschappelijk onderbouwd?

Lees [hier](#) verder ...

bron: Losse Veter, 1 juni 2015



Achillespees heeft zes uur nodig voor eerste herstel

Achillespeesklachten zijn veelvoorkomend bij hardlopers. Een recent onderzoek laat zien hoe het herstel van pezen verloopt na inspanning. Duidelijk werd dat het gemiddeld 6 uur duurt voordat het eerste herstel optreedt. Een belangrijke bevinding met het oog op optimaal herstel!

Lees [hier](#) verder ...

bron: Losse Veter 22 juni 2015

Hardlopen bij hitte: 10 tips om het hoofd koel te houden

Het Nationaal Hitteplan trad begin juli in werking. Temperaturen tot 36 graden Celsius stonden op de thermometers. Wat doe je dan als club? Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) geeft advies: wat te doen als het zeer warm wordt?

De ruim 7 miljoen sportende Nederlanders moesten door het warme weer extra opletten. Organisaties van atletiek- en loopevenementen werd geadviseerd extra maatregelen te treffen voor deze extreme weersomstandigheden. Extra maatregelen zoals het uitdelen van water voorafgaand aan de start en het inzetten van extra verzorgingsposten en sponsposten langs de baan/route waar voldoende water en sportdrink beschikbaar is.

Deelnemers zijn altijd zelf verantwoordelijk voor hun gezondheid. Aanbevolen wordt dat atleten er zelf alles aan doen om het risico op warmtestuwing zo klein mogelijk te houden. Bij warm weer dienen atleten hun ambities bij te stellen door hun richtprestatie aan te passen.

Lees [hier](#) verder ...

bron: Atletiekunie

Atletiekunie partner Sport Knowhow XL

Met groot genoegen presenteren wij de Atletiekunie als nieuwe partner van Sport Knowhow XL. De Atletiekunie is de sportbond die zich inzet voor de georganiseerde wedstrijdathletiek en de loopsport in Nederland. Vanuit het bondskantoor op Nationaal Sportcentrum Papendal worden de belangen behartigd van zo'n 135.000 leden. Dat gebeurt onder andere door NK's te organiseren, topatleten te begeleiden richting toernooien, kader op te leiden, de gehele wedstrijdkalender te coördineren en loopcursussen aan te bieden. De bond telt circa 300 aangesloten verenigingen en loopgroepen, ruim 75 evenementen-organisaties en ook nog ruim 60 Dutch Runners Loopgroepen (loopgroepen zonder officiële verenigingsstatus). De Atletiekunie is opgedeeld in drie hoofdafdelingen: topatletiek, wedstrijdathletiek & verenigingszaken en loopsport. Bij de Atletiekunie werken 45 mensen.

Lees [hier](#) verder ...

bron: sportknowhow, 14 juli 2015

Concurrent training onder de loep in Sportgericht

De redacteur van **Sportgericht** heeft aan **Topsport Topics** gevraagd de huidige stand van zaken over concurrent training uiteen te zetten. Paul Schermers heeft na een gedegen literatuurscan beschreven wat de effecten zijn van het combineren van duur- en krachttraining en hoe deze combinatie het beste uit te voeren is.

[Hier](#) kan je het artikel downloaden.

bron: TopSporttopics 24 juni 2015



Polstokhoogspringen Hoe leuk is dat!

Op zondagochtend van 10:00 - 12:00 u



55plus zomerfeest is op dinsdag 28 juli

Verzamelen bij clubhuis om 13:00 uur, vertrek om 13:15 uur voor de fietstocht naar Zevenbergen, de bestemming is Bowlingcentrum de 3 Muskietiers (Hazeltonkweg 28b).

Aankomst ongeveer 14:30 uur, daar nemen wij eerst een drankje en daarna gaan wij bowlen. Om 16:15 uur vertrekken we weer naar het Achilles clubhuis, daar worden we omstreeks 17:00 uur verwacht en kunnen we aansluitend genieten van het door Cees van Meer bereide warme en koude buffet.

Degenen die niet meefietsen kunnen uiteraard ook rechtstreeks naar bowling centrum komen.



Gluren bij de buren



Antoine Kertzman

Halderberge TV maakte een leuk promotie-filmpje van AVO'83 uit Oudenbosch.

Laura Schwill sprak onder meer met:

- Danker Smallegange (voorzitter)
- Jordy van Bodegraven (jeugdtrainer)
- Toine Damen (looptrainer)
- Trudy Poots (Nordic Walking)
- Martien van Zundert (Sportief wandeltrainer)
- Johan van Kleeff (looptrainer)
- Antoine Kertzman (jeugdtrainer én polsstok bij Achilles)
- Diny Houtepen (begeleidster wandelgroepen)
- Henk van Gammeren (wandeltrainer)

Klik [hier](#) om het filmpje (09:39) te zien.

Kinesio Tape® verbetert de spierkracht niet

Kinesio Tape® heeft geen effect op de spierkracht in de armen of de benen. Dit blijkt uit een overzichtsstudie waarin de effecten van de gekleurde tape op de spierkracht bij in totaal 530 niet geblesseerde proefpersonen uit 19 studies zijn vergeleken.

Lees [hier](#) verder ...

bron: Topsportopics 9 juli 2015



Atleten profielen nieuw op onze website

Tot nu staan er 30, alle prestaties zijn ingevoerd! Wie hoort hier ook?

Kijk [hier](#) voor de persoonlijke records, NK-medailles en internationale wedstrijddeelnames van onze Achillestoppers.



Op 19 juli vinden 316 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook

Bouwbedrijf Gebr. Verwijmeren v.o.f.
verwijmerenbrij 8 & 12 Eiken-Laan, Spinderen TEL: 016-8012410 TEL: 016-386420



WEDSTRIJDAGENDA

maandelijkse webtrend - www.arvachilles.nl



JUL	AUG	SEP	OKT
30/31 - NK Senioren Amsterdam (4 dagen!)	01/02 - NK Senioren Amsterdam	12 - NK 100 km RUN Winschoten	04 - Singelloop Breda
	23 - Nationale D-spelen Amsterdam	12/13 - Open ABCD Meerkamp Zundert	11 - 1/2 van Bergen op Zoom
	25 - 10 van Groot Steenberg	13 - promotie / degradatie competitie	18- 10 van ARV Rucphen
	29/30 - Nationale C-spelen Amsterdam	13 - Quickrun Roosendaal	25- Marathon Brabant Etten-Leur
	30 - Midsummerrun Bosschenhoofd	20 - de 10 van 't Aogje Breda	
	30 - Zuid Nederlandse Kampioenschappen Weert	26/27 - Club-kampioenschappen Achilles Etten-Leur	

BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

Vier je feestje bij 't Witte Paard en sponsor daarmee direct jouw sport- of cultuurvereniging!

Plan een event van minimaal 250 euro bij 't Witte Paard en wij doneren 10 % van de rekening aan jouw club. Dus heb jij binnenkort een team uitje, bruiloft, jubileum, 12,5 jarige bruiloft of een verjaardagsfeestje? Vier het bij 't Paard... daar zal je club blij mee zijn!

Hoe werkt het:

- Stap 1: Reserveer vooraf het event bij 't Witte Paard (van minimaal € 250,-)
- Stap 2: Vermeld bij het reserveren de naam van de vereniging die je wilt sponsoren
- Stap 3: Kom genieten tijdens het feest bij 't Witte Paard
- Stap 4: Wij maken de factuur op en na de betaling hiervan, maken wij 10% over naar de club.

Deze actie is niet geldig in combinatie met andere kortingen of acties

't Witte Paard • Oude Bredaseweg 15 • 4872 AB Etten-Leur
076-303 13 01 • info@hotelhetwittepaard.nl • www.hotelhetwittepaard.nl

Verklaring maandelijkse webtrend ARV Achilles

De blauwe lijn is het voortschrijdende twaalfmaands gemiddelde van het **aantal hits**. De getallen aan de linkerkant laten zien hoe de hits van juli 2014 naar juni 2015 stijgen van 74.661 naar 127.588 (gemiddeld per maand). De rode lijn vertegenwoordigt het **aantal unieke bezoekers**, ook weergegeven in een twaalfmaands gemiddelde. Met de getallen aan de rechterzijde is te zien hoe het aantal unieke bezoekers van onze website maand na maand langzaam afneemt. Van gemiddeld 2.702 in juli 2014 naar 2.262 in juni 2015.

Vanaf 1 januari 2015 zijn er tot en met 19 juli 2015 **827.746 hits** geteld.

Krachttraining voor jonge sporters belangrijke trainingsvorm

Krachttraining is ook voor kinderen een belangrijk onderdeel van het trainingsschema. Uit een literatuurstudie blijkt dat het belangrijk is dat jonge kinderen op een lage intensiteit vooral de techniek aangeleerd krijgen terwijl oudere kinderen al krachtoefeningen uit kunnen voeren die vergelijkbaar zijn met die voor volwassenen. Goede begeleiding is daarbij essentieel.

Lees [hier](#) verder ...

bron: Topsportopics 10 juli 2015

ARV Achilles Nieuwsbrief is een uitgave van ARV Achilles, Etten-Leur. Je ontvangt deze maandelijkse nieuwsbrief omdat je lid bent van deze atletiekvereniging. 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.