

6^e avondwedstrijd ondanks vrijdag de dertiende toch geslaagd!

De zesde achtereenvolgende Avondwedstrijd had in de uitvoering van 2016 meer deelnemers dan vorig jaar, ook al deden er 10 Achillesleden minder mee dan in 2015 (54). De atleten van 23 verschillende verenigingen zorgden voor een vijftal baanrecords: Vsen 3.000 m, Mmas65 3.000 m, Mmas35 kogel, Mmas35 discus en Mmas65 discus) en een verre Jongens A jun worp met discus: 46,68 m. En uiteraard ook de nodige persoonlijke records. Helaas werkten de weersomstandigheden niet mee: in tegenstelling tot de voorafgaande dagen was geen lang geen twintig graden meer, maar het bleef droog, alleen voor het discuswerpen stond er een gunstige harde wind. De organisatie liep gesmeerd door alle vrijwilligers van het WOC, juryleden en tijdelijk wedstrijdsecretaris Johan Hack + staf.

Agenda Algemene Ledenvergadering ARV Achilles 7 juni 2016

1. De waarnemend voorzitter opent de vergadering en presenteert de agenda
 2. Afmeldingen/ingekomen stukken
 3. Het bespreken van de notulen van de ALV d.d. 8 juni 2015
 4. Mededelingen van het bestuur
 5. Bespreking jaarverslag bestuur
 6. Behandeling en vaststelling van de financiële jaarstukken 2015 en begroting 2016
 7. Verslag kascontrole door de kascommissie
 8. Vaststellen aanpassing contributie van de Eldias en gym groepen
- KORTE PAUZE**
9. De officiële benoeming van Koos van Kampen tot erelid van ARV Achilles
 10. Bestuursverkiezing, aftredend bestuurslid is:
* Sjaak Dorsman penningmeester, treedt af en stelt zich herkiesbaar
* de vacature voor een voorzitter is nog steeds niet ingevuld
 11. Rondvraag
 12. Afsluiting van de vergadering



Klik [hier](#) voor het verslag

Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief is een maandelijks 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)

- Sjaak Dorsman (penn.)
- Ella Bastiaansen (secre.)
- Wilco Verwijmeren (lid)
- Toos van Vlijmen (lid)

Wil je de Nieuwsbrief **niet** meer ontvangen, stuur dan een bericht naar redactie@arvachilles.nl en je emailadres wordt uit de verzendlijst verwijderd.

Oudere uitgaven kan je [hier](#) downloaden.

website

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

social media

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



IAAF ondersteunt project Athletics Champs

In 2015 lanceerde de IAAF een nieuw ontwikkelingsprogramma onder de naam Athletics Olympic Dividend. Het doel van dit programma is om de ontwikkeling van de atletiek te stimuleren door het aanschaffen van materiaal, scholing van trainers en jury en het organiseren van competities. Alle lidbonden van de IAAF konden hun aanvraag indienen om in aanmerking te komen voor een subsidie van \$ 100.000 voor een periode van 4 jaar.

Op 8 december 2015 hebben wij een aanvraag gedaan voor stimulering van de nieuwe opzet voor pupillenwedstrijden. Dit project, genaamd Athletics Champs, is gebaseerd op de jeugdvisie van de Atletiekunie en heeft als doel de belangstelling voor en de aantrekkelijkheid van de pupillenatletiek te vergroten.

Toekenning subsidie Athletics Champs

In de 2^e week van mei 2016 heeft de IAAF ons laten weten dat zij ons project gaan ondersteunen! Binnenkort bepalen we hoe het jaarbedrag voor 2016 (ruim € 22.000) zo effectief mogelijk ingezet kan worden voor Athletics Champs.

Lees [hier](#) verder ...

bron:



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

Uit de Jury Nieuwsbrief: Plaatsing van de horden

Je zit als atleet aan de start voor je hordenserie: tot de eerste horde zijn het 8 passen, tussen de hordes 3.....Het startschot klinkt!

Je maakt je op voor 10 van die obstakels. 1, 2, 3 - 1, 2, 3 - 1, 2, 3, 4? Wat is er gebeurd? Eén van de hordenrijen is verkeerd geplaatst. Niets ergers voor een atleet!

In [deze video](#) (02:18) is duidelijk te zien wat er kan gebeuren als er een rij niet op de juiste plek staat. Het is dus altijd de taak van de scheidsrechter lopen om voor de start de posities van de horden te controleren. Ook als je een ervaren baanploeg hebt of de vorige serie probleemloos is verlopen.

Als er een scheidsrechter start is dan kun je altijd een verdeling maken, maar er is altijd één persoon eindverantwoordelijk voor het vrijgeven van de baan.

Wees hier alert op!



Wedstrijdverslagen

2016-04-17 [Pupillen en CD Junioren bij DJA-instuif](#)
2016-04-18 [Mike Teekens snel in Hilversum](#)
2016-04-20 [Nét niet binnen 3 uur binnen](#)
2016-04-23 [1^e competitiewedstrijd CD Junioren](#)
2016-04-24 [Achilles mannenploeg wisselvallig als weer in april](#)
2016-04-27 [Vlietloop in Oud Gastel](#)
2016-04-28 [Uurloop alias Koningsloop](#)
2016-05-06 [Mike Teekens ook snel in Delft](#)
2016-05-07 [Achillesleden lopen voor goede doelen](#)
2016-05-08 [Toon Heeren wint voor de 12^e keer in S'buiten](#)
2016-05-16 [Kees Lazeroms wint Lelieloo](#)
2016-05-17 [In Leuven wierp Arjan weer verder](#)

Wat wierpen de top speerwerpers als junior?



This is an interesting list as there are 2 extremes of the scale and not much middle ground. Throwers such as Pitkmaki, Abdelrahmen, Mannio and Vadlejch really excelled throughout their youth career when compared to other throwers that were either not throwing or had not got marks good enough to be recorded such as Julius Yego and Thomas Rohler.

The interesting fact is with the Javelin throwers 8 out of the 10 throwers were throwing between 72.97 and 79.68 as junior athletes. After this 7 meter gap there are 2 outliers both having thrown 84 metres being Keshorn Walcott at the London Olympics in his famous win and Jakub Vadlejch. When contrasted with the men's shot, discus and hammer the Javelin has a much smaller range for junior throwers with all of these athletes throwing very good marks.

Lees [hier](#) verder ...

bron: www.throwersuniteworldwide.com



JLN Transport BV

Geboortemaandeffect bij talenten blijkt op volwassen leeftijd om te keren

Onevenredig veel jonge rugbyers en cricketers in de Britse talentprogramma's zijn in de eerste 3 maanden van hun selectiejaar geboren. Omdat zij een aantal maanden ouder zijn dan de andere kinderen in hun groep, zijn zij fysiek rijper en dus vaak groter en sterker.

De meeste volwassen toprugbyers en topcricketers zijn daarentegen juist relatief laat in hun selectiejaar geboren.

Lees [hier](#) verder ...

bron:  TOPSPORT ICS



LEDEN erbij en eraf

NIEUW	groep	per
Sven Putter	Mini Pupillen	25-4-2016
Noa Sneek	C Junioren	28-4-2016
Lars Weersing	C Pupillen	3-5-2016
Denise Castelijns	Kangoo Jumpers	3-5-2016
Marith Lurz	Kangoo Jumpers	12-5-2016

OPGEZEED	groep	per
Aron de Ridder	D Junioren	30-4-2016
Pascalie van Steen	Kangoo Jumpers	30-6-2016
Marian van Steen	Kangoo Jumpers	30-6-2016
Mike van den Broek	B Pupillen	30-6-2016
Germa Doorn	Kangoo Jumpers	30-6-2016
José Luijsterburg	Nordic Walking	30-6-2016
John Lewis Garcia	Lopersgroep	30-6-2016
Kevin van Dort	C Junioren	30-6-2016



**Avondvierdaagse Etten-Leur
géén trainingen na 17:00 uur
op de atletiekbaan van
maandag 23 t/m woensdag 25
mei 2016**



Good Practice: een zomer- en winterpas



Veel sporten kennen een winterstop dan wel een zomerstop. Een periode van enkele maanden waarin geen aanbod wordt georganiseerd voor de betreffende voetballer, hockeyer of wat voor soort sporter dan ook. AV Oss'78 is hierop ingesprongen door juist in die periode activiteiten aan te bieden aan die sporters die binnen de eigen sportvereniging een sportvrije periode hebben. Deze good-practice kun je [hier](#) verder lezen.

bron:

nieuwsbrief
voor de verenigingsbestuurder

Wat niet lukte in Etten-Leur (25 oktober 2015) ging in Zeeuws Vlaanderen (16 april 2016) wél goed! Een nieuw marathon avontuur van Dick de Kort



Vorig jaar oktober was ik gestart in Etten-Leur bij de marathon. Echter na 10 km. kreeg ik kramp in mijn linker kuit en ook even wandelen deed het euvel niet overgaan. Daar ik dan nog erg veel km. moet lopen ben ik voor het eerst tijdens mijn "marathon-loopbaan" uitgevallen en ik zal je zeggen dat is geen lolletje. Je rijdt mee in een busje met allemaal geweldig aardige mensen die bij iedere drinkpost iets voor je willen halen, maar het kijkt zo naar als je ook nog bekende mensen langs de kant je aan zien staren ... Dat wilde ik niet meer! Maar stoppen leek mij ook geen optie en daarom ben ik goed voorbereid opnieuw begonnen aan een volgende uitdaging de marathon van Zeeuws Vlaanderen. Vorig jaar heb ik die ook gelopen vanuit Terneuzen naar Hulst, nu van Hulst naar Terneuzen. 's Morgens op zaterdag om kwart voor 9 was ik in Terneuzen bij de sporthal. Daar kon je je alvast omkleden en gereed maken voor de busreis naar Hulst. Rond 10:00 uur waren we in Hulst en de start zou om 11:00 uur zijn. Bij het uitstappen regende het hard en bijna iedereen liep via een aantal straten naar een klein schoolgebouw, waar je je verder voor kon bereiden. Het was er echt klein en in de gangen zaten en stonden mensen zich verder om te kleden e.d. Om kwart voor 11 werd het droog, maar de gure wind kwam je tegemoet terwijl je je naar de start begaf. Eerst nog even je sporttas in een soort trolleys leggen via een loket wat je nummer aan de tas bevestigde. De spullen zouden ook naar Terneuzen worden vervoerd. Prima geregeld. Koud maar dicht bij elkaar stonden we vervolgens te wachten op het startschot. En ja hoor, we mochten. De koude wind blies al door de straten. Daarna liepen we door een poort en vervolgens de Hulsterse wallen op.

Deze wallen slingerden om het dorp heen gedurende een kleine 3 km. En dan liepen we in zuidelijke richting naar en door de Clingse bossen. De eerste 5 km. zit erop bij de bossen. We lopen dan op de grens van Nederland en België en blijven lopen in bosgebied naar de Steense bossen, waar het 10km. punt is. Na een kleine 15 km. komen we de bossen uit en lopen voor het eerst op asfalt! Echter dit is maar kort want dan lopen we weer op onverhard terrein met karresporen dus opletten. Weer kort asfalt bij het dorpje Heikant en daarna Sint-Andries. Daarna lopen we over schelpen-, zand- en grindpaden op oude dijken. Dit is de Fortenroute waarbij nog enkele delen van fortten te bewonderen zijn. Dat heb ik maar overgeslagen ... Daarna liepen we naar Axel, misschien wel bekend, langs een golfterrein en een motorcrossterrein, langs een kreek richting Schapenbout, wie kent het niet ...?! Hier is het laatste wisselpunt van de estafette-marathon en zitten we op ongeveer 31 km. Vanaf hier wordt er gelopen naar de buurtschappen Magrette en Spui. En nu krijgt iedereen nog een zwaar stuk van het parcours te verwerken: het eiland van Meijer. Ongeveer 2 km. graspaden en erg ongelijk en karresporen daardoor. Vervolgens gaat de route via het fietspad (35km.-punt) langs de zuidkant van Terneuzen. Hier kreeg ik voor het eerst last van kramp aan de binnenkant van mijn bovenbenen. Even kort (what's in a name, red) gewandeld en daarna toch verder gegaan in een iets rustiger tempo. Je loopt vervolgens over rustige voet- en fietspaden door een park ten oosten van Terneuzen. Langzaam naderen we de Westerschelde. En dan de verdraaid lastige hoge dijk nog op om hier bovenop de laatste 2½ km. te beginnen. De wind die de hele dag al schuin op kop zat blies nu recht in je gezicht, geen pretje mag je weten. Als je de dijk eindelijk af mag draai je via het stadhuis verder het centrum in van Terneuzen met de verlossende finish. Het is me weer gelukt. Op naar een volgende uitdaging, namelijk als haas fungeren van 2 dames in oktober bij de 20 km. van Parijs! Ik kon dit niet weigeren ...

Dick de Kort



Autobedrijf Knobel



Bjorn Parée: 24 uur met ... Eelco Sintnicolaas

Super Atletiek Fan (en amateur hardloper) Bjorn Parée zal tot de Olympische Spelen van Rio 'iedere maand' met een topatleet gaan meetrainen. We kennen allemaal de prestaties van deze atleten op de baan/weg maar weten wij toeschouwers en fans ook echt wat ze er allemaal voor moeten doen en laten. En is het niveau waarop topatleten trainen ook écht top of kunnen wij dit ook?

[Klik hier voor tekst en video \(03:24\)!](#)



bron:



BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

10%
van de omzet is
voor jouw club!*

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

Vijf dingen die je moet weten bij een meerkamp

1. Mannen

Voor mannen bestaat de meerkamp uit tien onderdelen die op twee aaneengesloten dagen gehouden worden. Drie spring-, drie werp- en vier looponderdelen.

2. Vrouwen

Voor vrouwen bestaat de meerkamp uit zeven onderdelen die op twee aaneengesloten dagen gehouden worden. Twee spring-, twee werp-, en drie looponderdelen.

3. Puntentelling

Middels een formule wordt er een [puntentotaal](#) aan de afstand of tijd van de atleet op de onderdelen gegeven. De atleet die na tien (m) of zeven (v) onderdelen het hoogste aantal punten heeft, wint.

4. Regels

De regels voor meerkamp onderdelen verschillen niet zoveel van de regels zoals die gelden voor individuele onderdelen.

5. Techniek

Een meerkamper moet dus, op de lange afstanden na, goed zijn in elk individueel onderdeel van de meerkamp.

Klik [hier](#) voor meer informatie. bron:



column baan één!

Wat is het verschil tussen regionale baan- en wegwedstrijden? In tegenstelling tot onze Zuiderburen zijn er bij instuifwedstrijden op Nederlandse atletiekbanen zelden prijzen, af en toe bij verbetering van een baanrecord, maar meestal is er geen sprake van enige ceremoniële uiting.

Bij wegwedstrijden is dat vaak wel het geval. Menig hardloopevenement kent meerdere afstanden, maar vooral prijsuitreikingen voor iedere categorie. Van elke afstand wordt de mannelijke en vrouwelijke top 3 op het podium geroepen, gefeliciteerd en beladen met bekens en prijzen, soms zelfs in natura. En dan wordt er ook onderscheid gemaakt in de verschillende Masterklasse.

Uiteraard houdt de organisatie, die tegenwoordig in stichtingsvorm haar jaarlijkse wedstrijd(en) juridisch onderbouwt, rekening met het uitlopen van de prijswinnaars. Zodat ongeveer dertig tot zestig minuten na het finishen van de winnaars de medaille-ceremonie wordt gehouden.

Helaas is deze service aan de deelnemende atleten en ook voor het aanwezige publiek en de regionale pers niet bij elke wegwedstrijd een vanzelfsprekendheid. Terwijl organisaties zich juist kunnen onderscheiden op dit gebied. Niet alleen een mooi en snel rondje, met voor iedereen concurrenten, trek het lopersvolk. Ook een helder programma, met duidelijke starttijden en aangekondigde prijsuitreikingen, een snelle en adequate uitslag-verwerking en -publicatie en foto's en/of filmpjes van de deelnemers maken een hardloopevenement aantrekkelijk.

Aangenomen wordt dat organisatoren hun wedstrijd evalueren, maar ik vraag me af of ze ook af en toe bezien hoe hun evenement in de loop van de tijd qua deelnemers veranderd is.

Bijvoorbeeld de Marathon Brabant, begonnen in 1983 als 25-jarig jubileumfeest voor toen nog AV Achilles. De eerste tien jaar nam het deelnemersaantal geleidelijk toe, tot aan 4.664 in 1993, daarna kwamen er langzaamaan minder lopers naar Etten-Leur op de laatste zondag van oktober. Pas bij de introductie van de 5 en 10 km in 2001 begon het weer te lopen. Vanaf 2010 doen er aan de 5 en 10 km meer lopers mee dan aan de hele en halve marathon.

Daarom is het opmerkelijk dat juist bij deze regionale loopwedstrijd, die een bovengemiddeld aantal deelnemers kent, alleen de twee langste afstanden aandacht in de pers krijgen. De wedstrijden van de in totaal gemiddeld 1.500 hele (250) en halve (1.250) marathonlopers worden wel in het regionale nieuws verslagen, maar de 2.000 lopers van de 5 en 10 km krijgen geen enkele letter in de krant, waar alleen de uitslag wordt opgenomen.

Bovendien worden door Marathon Brabant slechts de eerste drie van de hele en halve marathon gehuldigd. De andere prijswinnaars moeten wachten tot de post hun beker bezorgd. Een vreemde gang van zaken, terwijl het startgeld hoger is dan bij de meeste regionale wedstrijden, hier krijgt de top drie van elke (leeftijds-)categorie geen publieke huldiging, en de sterksten van de twee kortste afstanden moeten het met de uitslagvermelding doen.

Kunnen we vanuit Achilles, die aan de wieg stond van dit grootste Etten-Leurse sportfeest, niet zorgen dat met dit voortschrijdend inzicht zaken ten opzichte van de atleet verbeterd gaan worden?

Dick Ringelberg

De redactie ziet graag een vervolg op deze aanzet, aarzel niet om contact op te nemen. Mail naar redactie@arvachilles.nl





Nordic Walking met trainer Toon Buckens, elke maandag 19:30-20:30 uur



Nagalm, die elke dinsdag van 19:00-20:00 in de Vleer een training krijgen van Céline van den Nagel.



Ook van 20:00-21:00 uur traint er een Galmgroep in de Vleer met Céline van den Nagel.



Elke dinsdag (16:45-17:45 uur) en zaterdag (09:00-10:00 uur) trainen de Mini en C/B Pupillen met John Baremans en Rosalie Sijben.



Wie kent niet: de ouders die aan de zijlijn naar hun kind(eren) staan te kijken? Spreek ze eens aan, misschien schuilt er een potentieel jurylid of zelfs trainer in de ouder van een Pupill!



Anneke Vrolijk begeleidt de Wandelgroep dames elke dinsdag en donderdag van 09:00-10:00 uur.



Project 'Racerunnen' is een sport



Een Racerunner is een driewielers zonder pedalen en met een borststeun, waarmee je kunt voortbewegen door te lopen of te rennen. De Racerunner is geschikt voor kinderen (of volwassenen) met een lichamelijke beperking (zoals bv. cerebrale parese, spina bifida of syndromen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit. Daarnaast belemmert de beperkte handfunctie vaak deelname aan rolstoelsport, waardoor racerunnen een geschikte sport kan zijn.

Het project 'racerunnen is een sport' heeft als doel om het racerunnen in Nederland te promoten, kinderen te enthousiasmeren en atletiekverenigingen zowel praktisch als inhoudelijk te ondersteunen bij het opstarten van een racerunteam binnen de vereniging.

Het project 'Racerunnen is een sport' is een vervolg op het project 'De Racerunner in beweging' (2015) en het project 'de Racerunner' (2012-2013) welke als doel hadden de bekendheid te vergroten en het gebruik van de racerunner als sportmiddel te stimuleren. De projecten worden uitgevoerd door de afdeling revalidatiegeneeskunde van VUmc. Het huidige project wordt gefinancierd door het NSGK.

Lees [hier](#) meer over de Racerunner ...

Vanaf 12 mei 2016 traint zo'n zestal minder valide sporters met de Racerunner bij ARV Achilles. Onder leiding van trainer Ruud Touw zijn de Racerunners elke donderdag vanaf 20:00 uur op de atletiekbaan van Achilles bezig om het sporten met de Racerunner onder de knie te krijgen en zich te verbeteren.

Nederlandse Kampioenschappen Atletiek 2016



21 mei [Open NK atletiek gehandicapten](#), AV Sprint - Breda

11 juni [NK 10.000 meter](#), Leiden Atletiek - Leiden
(inschrijven t/m 22 mei)

11-12 juni [NK Masters](#), Altis - Amersfoort
(inschrijven t/m 22 mei)

16-19 juni [NK Senioren](#), Phanos - Amsterdam
(inschrijven t/m 29 mei)

1-3 juli [NK A/B Junioren](#), AV Sprint - Breda
(inschrijven t/m 12 juni)

27-28 augustus [Nationale C-spelen](#), AAC - Amsterdam

4 september [Nationale D-spelen](#), Phanos - Amsterdam

10 september [NK 100 km.](#), Aquilo - Winschoten
(inschrijven t/m 29 augustus)

16 oktober [NK Marathon Senioren en Masters](#), Le Champion - Amsterdam
(inschrijven t/m 3 augustus)

30 oktober [NK Trailrunning](#), MudSweatTrails - Schoorl
(inschrijven t/m 10 oktober)


de ICT Prins.nl
website ontwikkeling | webwinkels | hosting & domeinnamen

7 redenen om een loper te daten

Nog op zoek naar een date voor Valentijn? Probeer eens een loper! Datingbureau YourTango lijstte zeven redenen op waarom je best een afspraakje versiert met een loper.

Lopers zijn seksgoden

De term 'duursport' slaat heus niet alleen op het lopen alleen... Het opgebouwde uithoudingsvermogen kan bij lopers ook in bed wel eens van pas komen. Lopen is goed voor hart en bloedvaten, en die heb je nodig voor je seksuele prestaties. Lopen is bovendien goed voor je zelfbeeld, wat je ook in de slaapkamer meer zelfvertrouwen geeft. Bonus: onderzoek aan de Harvard University toont aan dat 50-plussers die tenminste drie uur per week lopen 30% minder kans hebben op impotentie dan leeftijdsgenoten die weinig of niet bewegen.

Lopers zijn gelukkig (en da's besmettelijk!)

Het is wetenschappelijk bewezen dat lopers gelukkiger zijn dan niet-lopers. Ze hebben een positiever zelfbeeld en kampen minder met stress. De term *runner's high* spreekt toch voor zich!

Lopers zijn slim

Onderzoek toont aan dat lopen helpt om nieuwe hersencellen aan te maken, zodat je makkelijker leert en beter kan onthouden.

Lopers hebben een hart van goud

Lopers denken alleen maar aan zichzelf? Integendeel! Tegenwoordig gaat de opbrengst van de meeste wedstrijden (deels) naar een goed doel. Nobel toch, om zo af te zien voor het geluk van anderen!

Lopers zijn in vorm

Al eens een afgetraind loperslijf gezien? Lopers zien er niet alleen goed uit, ze voelen zich ook goed. Ze zijn fysiek sterk, zitten op gewicht en hebben een gezond hart.

Lopers zijn uitstekende motivators

Sporten gaat altijd makkelijker als je gezelschap hebt. Het is beter dat je een partner hebt die je 's morgens voorstelt om samen te gaan lopen, dan eentje die de hele voormiddag in bed blijft liggen.

Lopers zijn toegewijd

Het is geen sinecure om in vorm te blijven. Lopers moeten gemotiveerd blijven en elke dag hard werken om hun doel te bereiken. Als ze diezelfde toewijding aan de dag leggen in een relatie, zit het wel snor!

bron: sport.be

Loopland Gelderland combineert vitalisering en talentherkenning

“We hebben inmiddels 22.000 scholieren beter leren bewegen”, zegt Honoré Hoedt trots. De bevroren hardloopcoach van onder anderen wereldkampioene Sifan Hassan heeft een missie en die missie gaat verder dan topsport. Hoedt ontwikkelde met subsidie van de provincie samen met een aantal Gelderse gemeenten en de HAN (Team Talent) Loopland Gelderland. Doel van het programma is om tussen 2014-2016 in totaal 20.000 scholieren beter te laten bewegen en lopen. “Dat is de basis voor een leven lang meer sportplezier, in elke sport”, legt Hoedt uit. Als bijvangst fungeert het programma onder het motto ‘Van Gelderland naar Rio’ met een fijnmazig net in een kleine vijver als een goede talentidentificatiemethode.



Honoré Hoedt nam in 2013 afscheid als bondscoach van de midden- en langeafstandslopers, mede omdat NOC*NSF destijds geen heil meer zag in het MiLa (midden- en langeafstand)-programma. Hoedt: “Dat is natuurlijk ontzettend jammer. Wij waren er sinds 2001 mee bezig en binnen vijf jaar waren bijna alle nationale records, die al 25 jaar stonden, verbroken. We pakten internationaal medailles met bijvoorbeeld Bram Som en Arnoud Okken. Toen NOC*NSF besloot met zowel Top als Talent van het MiLa-programma op te houden werd het hardlopen in Nederland eigenlijk van de kaart geveegd. Gelukkig gaat de wijsheid op de burelen van NOC*NSF niet altijd op want je ziet dat nu veel lopers uitstekend op Olympisch niveau presteren en weer heel veel talent hebben, neem Maureen Koster en uiteraard Sifan Hassan, die zelfs voor goud gaat.”

Lees [hier](#) verder ...

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Gluren bij de burens: Haagse bluf

Dick Lam, nieuwe jeugdtrainer op midden en lange afstand

Sinds november vorig jaar heeft Haag Atletiek er een MiLa-jeugdtrainer bij: Dick Lam. Hij geeft training aan een groep C- en B-junioren. Zijn doel: jeugdathleten van HAAG naar het podium brengen!

Waar kom je vandaan?

“Ik woon ik Delft. en ik ben getrouwd met Paulien en heb twee lieve dochters, Jeanne en Mara.”

Wat is je achtergrond?

“Na mijn hbo-opleiding Electrotechniek heb ik tot 1996 in de automatisering gewerkt. Vanaf 1996 heb ik mijn hart gevolgd en ben ik iets heel anders gaan doen. Ik heb nu een eigen bedrijf gericht op kunst en sport. En sinds vier jaar noem ik mij fulltime trainer.”

Waar komt die interesse van het trainersvak vandaan?

“Als bestuurslid van De Koplopers in Delft was ik verantwoordelijk voor de communicatie met de trainers. Om de trainers beter te begrijpen ben ik bij de Atletiekunie de cursus Atletiektrainer gaan volgen. Toen was ik verkocht. Ik heb me vol op het trainersvak gestort. Ik heb de opleiding trainer/coach B gedaan, met specialisaties MiLa en Marathon. Stage heb ik gelopen bij o.a. Bram Wassenaar en Ed Sligchers, en ik Kenia bij o.a. Renato Canova.”

Aan wie geef je allemaal training?

“Ik ben trainer van Loopteam Velocitas, Agium Runners, De Koplopers en de MiLa van HAAG. De afgelopen jaren hebben mijn atleten zo'n dertig medailles behaald op NK's. Bekende lopers zijn nu o.a. Jeroen van Aken, Mike Teekens (3^e NK 10.000 m. en 2^e NK halve in 2015), Alwin Roovers (3^e NK 5.000 m. 2015), René de Langen, toon Heeren en Daan en Stef Dirks.”

Wat zijn je doelstellingen?

“Al jaren heb ik een aantal MiLa-jeugdathleten bij het NK Junioren Ik miste daarbij altijd de jeugd van Haag Atletiek. Daar wil ik verandering in brengen. Een club als HAAG moet MiLa-topathleten opleiden. Ik probeer de jongeren te enthousiasmeren om meer en beter te trainen. Als jeugdathleet is het nog mogelijk om op een landelijk podium te komen, voor een senior is dat al een stuk lastiger! En het is een geweldige ervaring en leerschool. Daar kan je later veel profijt van hebben. Dus mijn doel is helder: HAAG-junioren op een



NK-podium! En geloof me, studeren en trainen gaan prima samen! Alle junioren die bij mij vier tot zes keer per week trainen, halen gewoon hun diploma. Het is een kwestie van plannen en willen. En als je er als groep voor wil gaan om samen goed te presteren, dan is het ook leuk om te doen.”

Hoe begeleid je je atleten?

“Heel individueel. Ieder mens is anders. Iedere dag is anders. Iedere training, iedere wedstrijd. Ik vorm mij een beeld van de atleet. Fysiek, mentaal en sociaal. En probeer de juiste prikkels te vinden om hem beter te maken. Wanneer de atleet mij overtuigd van zijn wil om te presteren, dan ga ik er vol voor.”

Waar let je op?

“Op alle aspecten die de prestatie beïnvloeden. Ik kijk onder andere naar hoe de atleet beweegt. Ik ben altijd op zoek naar de geheimen achter het beter kunnen presteren. Een boeiende reis is dat, met elke dag nieuwe inzichten. En vraag me af waarom hij zo loopt. Alles heeft een oorsprong en een reden. Ik maak van atleten die er echt voor gaan, een sterkte-zwakteanalyse. Op basis daarvan en van de individuele doelen werk ik mijn trainingsplan uit.”

Heb je zelf ook aan atletiek gedaan?

“Heel bescheiden. Ik ben pas gaan lopen toen ik veertig jaar was. Daarvoor voetbalde ik. Op de 5 km heb ik 18:20 gelopen. Op de 10 km. 38:40 en op de halve 1.24. Gemiddeld dus.”

bron: Haagse Bluf, nummer 1 maart 2016

interview: Irene Aldersma

Op 17 mei 2016 vinden
398 personen ARV
Achilles op [Facebook](#) leuk.

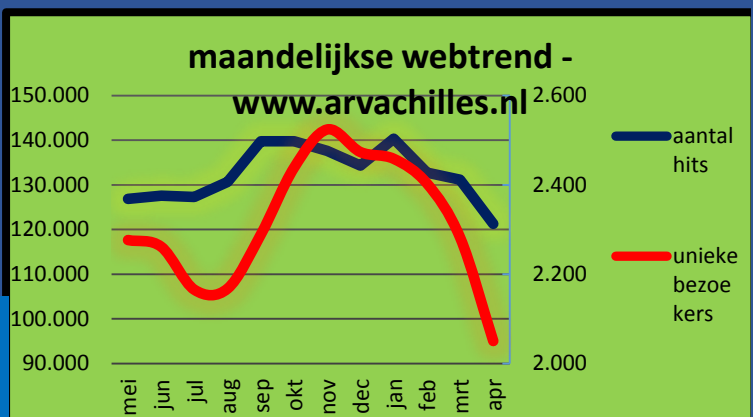
Nodig je vrienden uit om
deze pagina leuk te
vinden.

facebook



WEDSTRIJDAGENDA: nu alleen nog de
Achilles-kalender [hier](#) vindt je alle
andere NL-wedstrijden

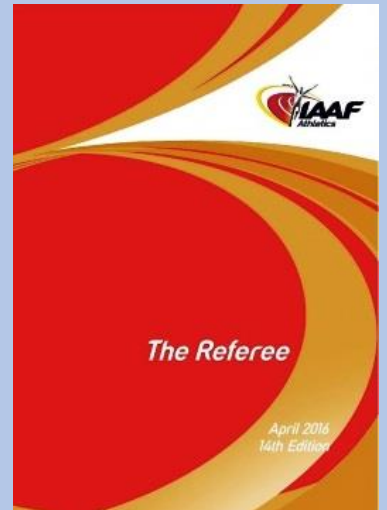
- **zo 29-05-2016**
Competitiewedstrijd Senioren 2^e
divisie
- **za 25-06-2016**
Competitiewedstrijd C/D
Junioren
- **za 24-09-2016** Achilles
ClubDag, met daarin geïntegreerd
de Administratiekantoor W.
Goossens clubkampioenschappen



Atletiekunie:

**uit de Jury
Nieuwsbrief
nr. 86**

klik [hier](#)
voor meer
info.



De nieuwe editie van [The Referee](#) is gepubliceerd door de IAAF. Velen zullen er misschien nog nooit van gehoord hebben, maar het is een ontzettend leuk en handig boekje. Eigenlijk is dit hoofdstuk 5 (Wedstrijdtechnische Regels) met toelichting in woord en beeld.

De regels van hoogspringen zijn je vast bekend, maar wat is nou de ideale positie om te staan en aan welke eisen moeten de mat, de lat en de palen voldoen? In dit boekje zijn deze vragen allemaal grafisch beantwoord. De afbeeldingen laten duidelijk zien wat de tekst omschrijft. Daarnaast is in het groen de regel nog verder verduidelijkt. Het is dus zeker de moeite waard om het digitale bestand eens door te kijken. Let wel: de Nederlandse situatie is soms iets afwijkend doordat of onze organisatiestructuur op het veld anders is of omdat wij gekozen hebben om de regels anders toe te passen.

Er zal geen Nederlandse versie verschijnen van dit Engelse boekje. Wel zal vanaf 2018, bij het verschijnen van de nieuwe Competition Rules, een combinatie komen van the Referee en de Competition Rules - dus geen aparte boekjes meer. Er is nog niet besloten in welke vorm het wedstrijdreglement zal verschijnen.

Heb je interesse in een gedrukte versie van dit boekje, dan verwijzen we je door naar de IAAF. De Atletiekunie zal geen exemplaren verkopen.

Bouwbedrijf

Gebr.



erwijmeren

v.o.f.

aannemersbedrijf B & U Etten-Leur, Sprundel TEL: 076-5012410/ TEL: 0165-386420

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.