

## Racerunner project winnaar 'Goede Doel' RGF ZWN

De RGF bijdrage voor een goed doel gaat dit jaar naar het Racerunnerproject van collega kinderfysiotherapeut **Ruud Touw**, werkzaam bij Revant revalidatiecentrum Breda.

### Racerunning

Ruud probeert in 2016 in de regio Breda een nieuwe tak van sport "Racerunning" te introduceren voor kinderen, jongeren en volwassenen met ernstige bewegingsbeperkingen, die rolstoelafhankelijk zijn of de rolstoel moeten gebruiken voor het overbruggen van grote(re) afstanden.



Ruud Touw (links) met één van de zes Racerunners, die vanaf 12 mei elke donderdagavond van 20:00 - 21:00 uur trainen op de atletiekbaan van Achilles. Uiterlijk eind juli 2016 wordt na zo'n 10 weken beslist of deze testfase succesvol kan worden doorgezet in een nieuwe trainingsgroep bij Achilles.

Deze doelgroep is minder fit ten opzichte van gezonde, zich normaal ontwikkelende, kinderen en jongeren. Ditzelfde geldt voor volwassenen. Ruud geeft aan dat is aangetoond dat lichamelijke activiteit belangrijker is voor personen met Cerebrale Parese, omdat hun beperkingen interfereren met hun dagelijkse activiteiten en hun sportparticipatie.

### Wat is de Racerunner?

De Racerunner is een loop- en renhulpmiddel dat bestaat uit een frame met een zadel, stuur, borststeun, handremmen en drie grote wielen.

Lees [hier](#) verder ...

### Colofon

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

### redactie Nieuwsbrief ([redactie@arvachilles.nl](mailto:redactie@arvachilles.nl))

- Dick Ringelberg
- Marloes Nijland

### bestuur ARV Achilles ([secretaris@arvachilles.nl](mailto:secretaris@arvachilles.nl))

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

Wil je de Nieuwsbrief **niet** meer ontvangen, stuur dan een bericht naar [redactie@arvachilles.nl](mailto: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, atletenprofielen van onze topatleten en andere clubinformatie kan je lezen op onze website [www.arvachilles.nl](http://www.arvachilles.nl).

### social media

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

*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



Per 1 juli 2016 stopt trimtrainster **Marian van Ommen** met het geven van trainingen en dan stopt ook haar lidmaatschap na flink wat jaren bij Achilles. Haar groep (3) en het bestuur zullen daar (en opvolging) ongetwijfeld aandacht aan besteden. Meer daarover in de volgende Nieuwsbrief.

Jarenlang heeft **Jac Beekers** de atleten van de Lopersgroep verwent met zijn inschrijffijsten. De 70-jarige oud-trainer heeft zijn functie wedstrijdsecretaris-'uit' teruggegeven aan het bestuur. Vanaf nu zijn de atleten dus zelf verantwoordelijk voor hun inschrijving!



## De Algemene Leden Vergadering van 7 juni 2016

Samenvatting van de belangrijkste onderwerpen:

### Middenterrein

De gemeente gaat 18 juli starten met het verticuteren en opnieuw inzaaien van het middenveld, wat hierdoor 4 weken niet te gebruiken is voor de trainingen. **Zie p. 5**

### Vacatures

De looptrainers zijn aan het vergrijzen. We zoeken nog jeugd- en atletiektrainers, we missen daarnaast nog steeds een wedstrijd secretaris en een voorzitter.

### Sponsoring

De sponsor inkomsten zijn gedaald door het gemis van o.a. advertenties in het Sportmemo dat is omgezet naar de digitale Nieuwsbrief. De huurinkomsten zijn sterk gedaald door de Sport-BSO die weggevallen is.

### Ledenaantal

Het ledenaantal loopt in het geheel terug. De pupillengroepen zitten vol, echter de leeftijdsgroep tussen de 20 en 35 jaar wordt kleiner.

### Acties

De sponsoring, de kantine opbrengsten en de verhuur moeten omhoog. Een aantal acties zijn reeds in gang gezet: In 2016 heeft het crossboekje weer € 3.000 opgebracht.

Er zijn extra inkomsten gerealiseerd door de A4daagse, en zaalverhuur aan o.a. Danspas en Unitas.

We organiseren samen met de KSE een Color Run op 24 juni die deels wordt gesubsidieerd door de Gemeente Etten-Leur.

### Contributie Eldias, Bodygym/Damesgym

Er zijn 12 Eldias leden en die hebben we € 32,50 per kwartaal berekend terwijl we € 25,00 per kwartaal hadden afgesproken. Dit gaat gecorrigeerd worden en de vergadering is hiermee akkoord.

Bodygym en damesgym worden gezien als één sport, dus de extra € 5,00 voor een extra sport, vervallen hiermee.

### Wijzigingen in het vrijwilligersreglement

Voor nieuwe leden aangemeld vóór 1 juli, geldt de volledige regeling. Bij aanmeldingen tussen 1 juli en 1 oktober geldt de regeling voor 50%: dus 1 dagdeel vrijwilligerswerk of een financiële bijdrage € 17,50. Nieuwe aanmeldingen na 1 oktober zijn voor het betreffende kalenderjaar vrijgesteld van de regeling. Afmeldingen als lid vóór 1 april zijn vrijgesteld van de regeling. Voor afmeldingen tussen 1 april en 1 juli geldt de regeling voor 50%, voor afmeldingen na 1 juli geldt de volledige regeling. **Zie p. 3**

De vrijwilligersbijdrage wordt aan het einde van het eerste kwartaal geïnd.

# Wedstrijdverslagen

2016-05-20 [PR op polshoog voor Alex Heijnemans](#)  
2016-05-21 [2<sup>e</sup> C/D competitiewedstrijd in Dongen](#)  
2016-05-22 [Toon Heeren wint in Stampersgat](#)  
2016-05-22 [Silvia Verhoeven tweede na zes uur hardlopen](#)  
2016-05-29 [Toon Heerst in Sprundel](#)  
2016-05-30 [Mannenploeg draait goede 2<sup>e</sup> \(thuis\)wedstrijd](#)  
2016-05-31 [Filmpjes zes laatste Achilles-competitiewedstrijden](#)  
2016-05-31 [Mike Teekens 17½ seconde sneller op 5.000 m.](#)  
2016-06-02 [Winst voor Toon en Wouter in Oudenbosch](#)  
2016-06-04 [Timothy Vergauwen 4 x eerste van Goghloop](#)  
2016-06-05 [Achillesleden tijdens Brabantse Wal Marathon](#)  
2016-06-06 [Tienkamp titel/PR/clubrecord Maarten Roeloffs](#)  
2016-06-11 [Mike Teekens 4<sup>e</sup> op NK 10.000 meter](#)  
2016-06-11 [Arjan Dekkers speert verder](#)  
2016-06-12 [Kees Lazeroms en Toon Heeren: 15 NK-medailles](#)  
2016-06-12 [B Junioren competitiewedstrijd in Terneuzen](#)



## AANPASSING VRIJWILLIGERSBELEID ARV ACHILLES

Het bestuur en Platform van Achilles zijn van mening, dat er binnen onze vereniging door alle leden een bijdrage geleverd moet worden om de vereniging draaiende te houden. Hoewel het altijd een goed gebruik was dat dit op vrijwillige basis gebeurde, is het noodzakelijk geworden om de werving van vrijwillige bijdragen meer gestructureerd aan te pakken; het wordt in onze geïndividualiseerde maatschappij steeds moeilijker om vrijwilligers te werven.

Bestuur en Platform hebben hiertoe de volgende voorwaarden opgesteld:

1. Ieder lid doet jaarlijks vrijwilligerswerk met een tijdsbelasting gelijk aan 2 dagdelen.
2. Een dagdeel is een ochtend, middag of avond met een tijdsduur van 4 uur. Op jaarbasis wordt dus minimaal 8 uur vrijwilligerswerk uitgevoerd.
3. De verplichte bijdrage geldt voor leden tussen de 16 en 70 jaar. De peildatum hiervoor is 1 januari van het betreffende jaar. Vrijgesteld hiervan zijn de Recreanten G.
4. De vrijwilligerswerkzaamheden zijn ingedeeld in een overzicht. De leden kunnen hun voorkeur opgeven via het invulformulier dat jaarlijks zal worden toegestuurd, hiermee zal zoveel mogelijk rekening worden gehouden.
5. Leden die ervoor kiezen om geen vrijwilligerswerk uit te voeren, dienen dit om te zetten in een jaarlijkse financiële bijdrage. Op dit moment (2016) is deze bijdrage € 35,00
6. De hoogte van deze financiële bijdrage wordt jaarlijks vastgesteld in Algemene Ledenvergadering.
7. Het is niet mogelijk vrijwilligerswerk voor een ander lid uit te voeren.
8. De 'coördinator vrijwilligerswerk' houdt de administratie bij en verdeelt de verschillende werkzaamheden samen met de coördinatoren van de diverse werkgroepen.
9. De coördinatoren bepalen gezamenlijk of een vrijwilliger aan zijn bijdrage heeft voldaan. Bij twijfel beslist het bestuur.
10. Aan het begin van elk kalenderjaar worden leden via een invulformulier uitgenodigd om hun keuze aan vrijwilligerswerk op te geven. Indien de voorkeur niet gehonoreerd kan worden, zal het lid hierover tijdig geïnformeerd worden. Er wordt dan naar een alternatief gezocht.
11. Bij leden die kiezen voor de financiële bijdrage, zal deze in het 2<sup>e</sup> kwartaal, volgend op het betreffende verenigingsjaar, worden geïncasseerd.
12. Voor nieuwe leden aangemeld voor 1 juli, geldt de volledige regeling. Bij aanmeldingen tussen 1 juli en 1 oktober geldt de regeling voor 50%: dus 1 dagdeel vrijwilligerswerk of een financiële bijdrage van € 17,50. Nieuwe aanmeldingen na 1 oktober zijn voor het betreffende kalenderjaar vrijgesteld van de regeling.
13. Afmeldingen als lid voor 1 april zijn vrijgesteld van de regeling. Voor afmeldingen tussen 1 april en 1 juli geldt de regeling voor 50%, voor afmeldingen na 1 juli geldt de volledige regeling.
14. Leden die zonder geldige reden op geen enkele wijze gehoor geven aan de bijdrage zoals hierboven omschreven, kunnen volgens onze regels conform het huishoudelijk reglement worden geschorst.

## LEDEN erbij en eraf

NIEUW	groep	per
Mikail Cengel	C Junioren	20-5-2016
Rik van Harssel	Kangoo Jumpers	24-5-2016
Philip Mathon	A Pupillen	28-5-2016
Monique Blonk	Kangoo Jumpers	7-6-2016
Liz Broks	Mini Pupillen	7-6-2016
Luuk van Eekelen	Mini Pupillen	7-6-2016
Kim Timmers	Kangoo Jumpers	10-6-2016
Nia Landveld	C Pupillen	15-6-2016
Sam-Lucas van Tol	B Pupillen	15-6-2016
Sterre van Tol	A Pupillen	15-6-2016
Myrthe van Tol	D Junioren	15-6-2016



OPGEZEGD	groep	per
Liza Goos	Trimgroep 2	30-6-2016
Ryan van Boxsel	Kangoo Jumpers	30-6-2016
Jan Kwisthout	Trimgroep 2	30-6-2016
Nel van Vlimmeren	Nagalm	30-6-2016
Cees de Bont	Nagalm	30-6-2016
Marian van Ommen	Trimgroep 3	30-6-2016
Jan Robbeson	Lopersgroep	30-6-2016
Niels van Lit	Trimgroep 2	30-6-2016
Diana Dirken	Nordic Walken	30-6-2016
Finn Poppelaars	Kangoo Jumpers	30-6-2016
Merel Rovers	A Pupillen	30-6-2016
Kirsty van Oers	Kangoo Jumpers	30-6-2016
Elias Holl	Mini Pupillen	30-6-2016
Carla Taks-Meesters	Bodygym	30-6-2016
Bert Jochems	Trimgroep 5	30-6-2016
Ruud Mertens	MiLa jeugd	30-6-2016
Ingrid van Riel	Kangoo Jumpers	30-6-2016

Bouwbedrijf  
**Gebr. Verwijmeren** v.o.f.  
 aannemersbedrijf B & U Etten-Leur, Sprundel TEL: 076-5012410/ TEL: 0165-386420

## Stranddag DiDo's

Foto's van de jaarlijks terugkerende stranddag van de dinsdag-donderdag dames. Het uitje van donderdag 9 juni 2016 was georganiseerd door Hennie de Bruyn en Adrienne van der Sanden.

Eerst de dames hebben de dames een treinstel van de Nederlandse Spoorwegen 'onveilig' gemaakt, door andere passagiers werd gesproken over een kippenhok, aldus Gerry Buckens. Dus met de trein naar Vlissingen, daar werden de DiDo's gesplitst in een trim- en een wandelgroep. Na deze inspanning werd gezamenlijk gepauzeerd op de pont over de Westerschelde.

Aangekomen in het Zeeuws-Vlaanderse Breskens werden de benen weer aangesproken met een wandeling. Vervolgens weer een bootpauze, oftewel terug naar Vlissingen, dat al sinds 1315 stadsrechten heeft. Na een heerlijke maaltijd in deze meer dan 700 jaar oude stad ging de terugreis met hetzelfde retourtje van de NS naar Etten-Leur.

Het was een top dagje!





**€ 963,00, bedankt Rabobank!**



**€ 466,00, bedankt Jumbo!**

### **Mededeling Gemeente Etten-Leur**

In de week van 18 juli wordt groot onderhoud aan het middenterrein van de atletiekbaan uitgevoerd: dat houdt in dat het middenterrein geverticuteerd en er nieuw gras gezaaid wordt.

Daarna kan er vier weken geen gebruik van de groeiende grasmatten gemaakt worden!



## **HI-TEC EN KWBN OOK KOMENDE TWEE JAAR PARTNERS**

### **SAMEN INVESTEREN IN DE WANDELSPORT**

Hi-Tec en de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) blijven de komende twee jaar met elkaar samenwerken. Vorige week tekenden beide partijen in Nijmegen een nieuwe partnerovereenkomst.

KWBN is verheugd dat Hi-Tec een bijdrage aan de wandelsport blijft leveren. Hi-Tec is een wereldspeler in de sportbranche en brengt onder meer hoogwaardige wandelschoenen en -kleding op de markt. Het bedrijf is inmiddels al zeven jaar partner van KWBN. 'Aan Hi-Tec hebben we een zeer betrokken en trouwe partner', zegt Henry Bronkhorst, directeur van KWBN.

Ook Frank van Wezel van Hi-Tec is blij met de verlenging van de overeenkomst. 'We sponsoren diverse wandel-evenementen in heel Nederland en dan mag de landelijke wandelbond natuurlijk niet ontbreken. Bovendien sluiten wij ons graag aan bij de missie van KWBN om Nederland gezonder te maken.' KWBN-leden kunnen door de partnerovereenkomst onder meer profiteren van kortingen op de producten van Hi-Tec. Daarnaast zorgt het bedrijf binnen de bond voor expertise op het gebied van wandelmateriaal.

Volgens KWBN maakt Hi-Tec wandelen hipper. 'Hi-Tec geeft wandelen letterlijk en figuurlijk kleur', legt Bronkhorst uit. Hij doelt hiermee onder meer op de gekleurde schoenen van Hi-Tec. Ter ere van de 100e Vierdaagse kwam Hi-Tec met een groen-oranje schoen in de kleuren van het evenement. Hi-Tec heeft onlangs ter gelegenheid van de 100e verjaardag van de Vierdaagse in Nijmegen een pop-up store geopend. Naast het Vondelpark in Amsterdam is sinds kort de flagship store 'The Easy Walking Store' gevestigd.

KWBN is ook zelf momenteel volop in ontwikkeling. De bond is onder meer bezig met de vernieuwing van wandel.nl, de online community voor wandelaars. KWBN heeft ruim 50.000 leden. Dankzij de bijdrage van Hi-Tec kan KWBN ook in de toekomst investeren in ontwikkelingen die de wandelsport moeten stimuleren. Het doel van KWBN is om zoveel mogelijk mensen aan het wandelen te krijgen en te houden. Bronkhorst: 'Op die manier willen we Nederland een stukje fitter en gezonder maken.'

<http://www.wandel.nl/>



# 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



**10%**  
van de omzet is  
voor jouw club!\*



## Extra vroeg naar bed gaan verlengt de volhoudtijd van de spier

Sporters moeten de week voor een belangrijke wedstrijd elke avond extra vroeg naar bed.

Zeven dagen lang twee uur eerder naar bed gaan kan namelijk de prestatie op een spiervolhouddest verbeteren.

Ook als mensen direct daarna een hele nacht lang wakker moeten blijven, presteren ze na een week "voorslapen" beter en voelen ze zich minder vermoeid in vergelijking met hun normale slaapritme.

Lees [hier](#) verder ...

bron: 

## Aangepaste atletiek

Vanaf nu kun je op de website van de Atletiekunie zien of jouw club aanbod heeft voor atleten met een handicap, zie ['zoek een club'](#)-functie. Hierbij kan je kiezen uit diverse soorten handicaps en kun je zien waar je met welke handicap kunt sporten.

Handig om te doen: ga als vereniging na of potentiële leden op jouw website aan de benodigde praktische informatie kunnen komen. Wanneer wordt er getraind en wie is de contactpersoon? Zo verlagen we samen voor iedereen de drempel om aan atletiek te doen.

Zelf je aanbod bijwerken? Dit kan via de ledenadministratie-software van jullie club of mail naar [aangepasteatletiek@atletiekunie.nl](mailto:aangepasteatletiek@atletiekunie.nl)

[Seminar](#) aangepaste atletiek op 9 juli 2016

# column **baan één!**

## **Baan één overdacht**

**Als je op dinsdag- of donderdagmorgen langs De Lage Banken loopt, hoor je de woorden baan één nogal eens, doorgaans hijgend uitgeroepen.**

**In de grote lijn tussen de grote Ludwig Wittgenstein en mijn kleinzoon Vic heb ik de soms wat irriterende neiging na te denken over de verscheidene contexten waarin dat begrip een rol zou kunnen spelen. Zeker als je alleen loopt zoals vanmorgen is dat overigens wel een aardig tijdverdrijf.**

Gaat het om betaald werk? Dan zou het mijn werk als jongetje in de tuin van bevriende gepensioneerd collegas van mijn vader of het beter betaalde tulpenbollen pellen als 14-jarige bedoeld kunnen zijn. Misschien ook mijn eerste vaste baan als kantoorbediende bij de RVS (u weet wel: mannetje, vrouwtje, parapluutje en hondje), wat, met alle rechtsovergangen ook mijn laatste baan was. Het zal wel geen landingsbaan zijn hoewel: Eén ligt niet ver van het vliegveld Eelde...

Of: we zitten in Brabant, in Hoeven heb je de Eerste Molenweg en de Vierde Molenweg dus waarom zou er achter Goirle geen Baan Eén liggen? Onwaarschijnlijk, dus een andere mogelijke oplossing van het probleem gezocht: aan de hemel zijn vele banen dus waarom zou de weg van de zon niet door de één of andere astro-n/l-oo-m/g (doorhalen wat niet verlangd wordt) zo betiteld kunnen zijn?

Niets is minder waar, het gaat hier gewoon om baan één op de atletiekbaan van Achilles (Achilles-baan = A-baan = Baan Eén???). Toen ik de uitdrukking: Niets is minder waar... voor het eerst hoorde was ik lichtelijk geïrriteerd, want meer of minder waar dan waar leek me niet mogelijk. Later ben ik bekeerd en weer eens onder de indruk geraakt van de geweldige filosofische potentie van de Nederlandse taal. Dat was toen ik me realiseerde dat minder waar dan waar onwaar is en minder onwaar dan onwaar waar. Toch twijfel ik: als niets minder waar is dan is dus niets onwaar en alles is waar, zelfs wat politici te vertellen hebben. Onwaar is dan een zinledig begrip. Zo dagdromend tijdens de dinsdagmorgen training werd ik wandelend tussen twee hardlooptrajecten gewekt door de bekende kreet achter me en ja hoor: ik wandelde, zeer tegen de etiquette in, in baan één. Fluks opzij gestapt, daarmee bijna een hijgende collega 55-plusser, die zo vriendelijk was mij dan maar in baan twee te passeren, torpederend. Snel een excuusje gepreveld en me voorgenomen voortaan beter op te letten. Gelukkig heeft onze trainer Mels het niet gezien: schichtig rondkijkend zag ik dat Vrouwe Fortuna me welgezind was want hij liep aan de andere kant van de baan.

Wellicht ten overvloede: niet in Baan Eén.

*Arjaan Jansen*

*De redactie ziet graag een vervolg op deze tweede column, aarzel niet om contact op te nemen. Mail naar [redactie@arvachilles.nl](mailto:redactie@arvachilles.nl)*





Trainingsgroep Achilles-LTV, de top MiLa-groep met drie gezamenlijke trainingen op dinsdag Pannenhoef of wegtraining 18:30-20:00 uur), donderdag baantraining 18:30-20:00 uur en op zondag vanuit Stayokay Bergen op Zoom 09:00-1:00 uur. Trainerstaf is Dick Lam, Nicoline Franken en Dick Ringelberg.



# Nog maar eens de Achilles vacatures

- een voorzitter
- een wedstrijdsecretaris
- één of meer jeugdtrainers (junioren)
- een pupillentrainer
- een atletiektrainer (sprint, ver, hoog, werpen, horden)
- één of meer hardloop(trim)trainers
- meerdere juryleden
- meerdere EHBO'ers

**ALS ELKE VRIJWILLIGER  
EEN STER KREEG**

**WERD HET NOOIT MEER  
DONKER**

*Loesje*



Kijk op de vacaturelink hierboven, maar nog beter, neem contact op met resp. de secretaris (Ella), de jeugdtrainer (Tjeerd), de Mila Jeugdtrainer (Hans), de trimcoördinator (Dick), de JuCo (Ine) of de penningmeester (Sjaak).

## Gecertificeerde wegwedstrijden

Opgemeten door Atletiekunie-parkoersmeters, De afstanden zijn derhalve exact. Deze lijst wordt voortdurend bijgewerkt. Laatste update van 13 juni 2016. Opvallend: geen **Marathon Brabant**. Klik [hier](#) voor de lijst.





# DE GROOTSTE FOUT IN TALENTONTWIKKELING!

In jeugdsport wordt nog altijd één grote fout gemaakt in de talentontwikkeling van jongeren. Talentselectie i.p.v. talentenidentificatie. Wat is nu juist het verschil?

Talentselectie is het bijeen plukken van huidige talenten om NU goede resultaten te halen. Talentidentificatie daarentegen is het zien van potentiële talenten maar die NU nog niet ten volle ontwikkeld zijn. Dit kan zijn op het fysieke, technische, tactische & mentale gebied. Talentselectie is gemakkelijk, talentdetectie is een kunst. Het ene geeft vandaag fantastische resultaten, het andere bouwt aan elite sporters & winnende teams voor de toekomst.

Er wordt nog teveel gekeken naar de huidige grootste, snelste & sterkste sporters om zo wedstrijden te winnen. Alsook worden ze vooral vergeleken met wat volwassen sporters kunnen. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Een jongere heeft eenmaal tijd nodig om te groeien als persoon & sporter. Dit wordt nog al snel vergeten. Ongeveer 70% van de jongeren die van jongsaf aan als talent worden beschouwd verlaten hun sport voor hun 13 jaar. Terwijl eigenlijk net dan de jaren komen waar ze zich meer & meer zelfstandig (met hulp van een coach) kunnen door ontwikkelen. Sporter zijn is meer dan enkel wat sporttechnisch bezig zijn. Het is een heel proces naar totale ontwikkeling. Daarvoor heb je tijd & maturiteit nodig.

Het moeilijke voor vele trainers, coaches & ouders is het inzien dat talentidentificatie echt iets voor de langere termijn. Er zijn zoveel factoren die ontwikkelt moeten worden dat tijd & geduld hierbij echt op hun plaats zijn.

Een interessante studie van Piotr Unierzyski gedaan tussen 1994 & 2002, evalueerde 1000 tennisspelers tussen de leeftijd van 12 - 13 jaar in 50 verschillende landen. Tennisspelers zoals o.a. Roger Federer, Kim Clijsters e.a. zaten mee in het onderzoek.

Uit zijn onderzoek bleek dat de huidige top 100 spelers in de wereld volgende zaken gemeen hadden op jonge leeftijd.

Lees [hier](#) verder ...



## Loopeconomie lager bij meer verzuring

Hardlopers verbruiken bij eenzelfde intensiteit van inspanning meer energie per kilometer wanneer ze meer melkzuur in hun bloed hebben. Hun energieverbruik is ruim vijf procent hoger indien de melkzuurconcentratie in het bloed vijf millimol per liter is in plaats van drie. Dit betekent dat toplopers 30 seconden meer nodig hebben om een afstand te lopen waar ze anders tien minuten over zouden doen.



Lees [hier](#) verder ...

bron: 

## Facebook gebruiken kan concentratie tijdens wedstrijd verstoren

Bijna zeven op de tien sporters kijken op Facebook vlak voor een wedstrijd, en drie op de tien sporters zijn zelfs tijdens hun competitie online. Dit kan echter slecht zijn voor de prestatie. De zogenoemde "push-berichten" van Facebook verstoren de concentratie van sporters aanzienlijk, zo blijkt uit Australisch onderzoek.

In Nederland gebruiken bijna 10 miljoen mensen Facebook. Ook veel sporters gebruiken dit medium om in contact blijven met vrienden en familie, bijvoorbeeld als zij voor wedstrijden naar het buitenland reizen. Lees [hier](#) verder ...

bron: 

## Hoe kun je blaren voorkomen bij het hardlopen?

Je zou zeggen dat een beetje ultrarunner zich niet uit het veld laat slaan door een blaar. Toch vellen de venijnige blaasjes niet alleen stiletto dragers en wandelaars maar ook een hoop mensen die voor hun lol 250 kilometer door een woestijnlandschap hollen.

Een blaar is een beschadiging van de huid door langdurige wrijving van de huid tegen sok, schoen, of zelfs tussen de tenen onderling. Zo ontstaat een vochtophoping tussen opper- en lederhuid, die eruitziet als een blaas.

De Amerikaanse eerstehulparts Grant Lipman begeleidde jarenlang ultrarenners die dagen achtereenvolgende afstanden tot wel 50 kilometer aflegden in alle delen van de wereld. Niet de extreme omstandigheden of de fysieke beproeving deed hen het meest stoppen; het waren blaren. Hij besloot onderzoek te doen naar het voorkomen van blaren vanuit de Universiteit van Stanford in Californië waar hij werkt als medisch wetenschapper.

Onlangs publiceerde hij zijn bevindingen in het *Clinical Journal of Sport Medicine*. Wat bleek: een simpele tape zou volgens Lipman en zijn team het beste werken.

Eerdere studies toonden al aan dat allerlei poeders, smeersels, speciale sokken of antiblarenpleisters niet voldoende werken. Lipman zag dat veel duurlopers en ook militairen gewone tape, ook wel papiertape of sporttape genoemd, gebruikten. Hij besloot tot een experiment met een groep getrainde ultralopers.

De groep bestond uit 128 lopers die meededen aan zesdelige woestijnloop van 250 kilometer. Bij alle lopers werd een willekeurige voet op de gevoelige plaatsen ingetaped en de andere voet niet. De overgrote meerderheid van de lopers ontwikkelde één blaar, een enkeling had er geen, en een paar hadden er meerdere. De voeten met tape hadden 40 procent minder blaren. Toch levert de studie niet veel bewijs dat tapen echt kan bijdragen, zegt bewegingswetenschapper van het Erasmus MC in Rotterdam en expert op het gebied van hardloopblessures Marienke van Middelkoop. Ze wijst op nogal wat hiaten in het onderzoek. 'De onderzoekers maken geen vergelijking tussen de linker- en rechervoet van de lopers, maar vergelijken locaties op de voet met en zonder tape. Ook valt op dat ze de tape alleen hebben aangebracht op de plekken die volgens de lopers gevoelig waren. Dat kan het eindresultaat positief hebben beïnvloed.'

Wat Lipman feitelijk heeft onderzocht is de vraag of voettape eventueel kan bijdragen om minder blaren te ontwikkelen op risicovolle plekken. De conclusie van Lipman had dus wat voorzichtiger mogen zijn. Sporttape is (helaas) niet dé ultieme oplossing, het behoort hoogstens tot de 'goedkope methodes' die 'misschien een bijdrage kunnen leveren'. Want voor tien meter voor twee euro, kunt u zich er als ultrarunner, wandelaar of hakkendrager geen al te grote buil aan vallen, is de gedachte.

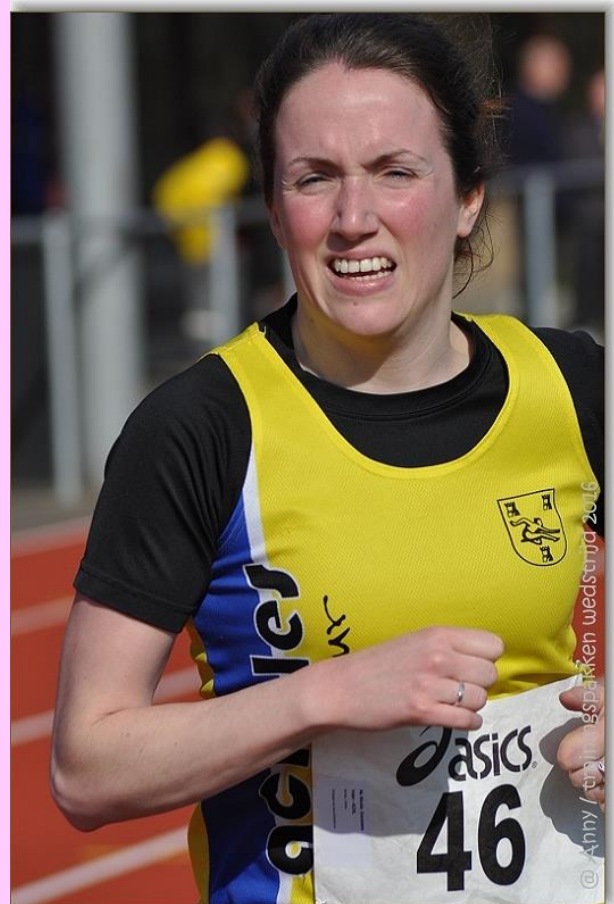
bron: Volkskrant, Ianthe Sahadat 29 mei 2016



## In welke kleuren lopen vrouwen het liefst?

Op zondag 22 mei 2016 trok een bonte stoet van bijna 9000 vrouwen door Nijmegen tijdens de **Marikenloop**. Veel vrouwen waren uitgedost in felle kleuren. Roze voerde daarbij de boventoon. Is dat een soort ongeschreven kledingvoorschrift bij een dergelijke vrouwenloop of lopen deze vrouwen ook zelf het liefst in roze. In de maand van de vrouwenlopen gingen we op onderzoek uit.

Kijk [hier](#) de video (06:56)



## Jan Snoeren

# Een prominent Scorpiolid neemt afscheid

In 2014 werd hij geridderd voor zijn vele en jarenlange verdiensten in de atletiekwereld. Scorpio heeft daar vele jaren profijt van gehad. Jan was namelijk zo'n 9 jaar voorzitter van Scorpio 's Wedstrijd Organisatie Comité (WOC). Daarnaast is Jan actief in de klusgroep.

Het WOC regelt alle wedstrijden die door Scorpio worden georganiseerd, zoals het rondje Vrachelen, de baanwedstrijden, de clubkampioenschappen en de Scorpiocross. En de NK Masters, maar daarover later.

Alles, maar dan ook alles wordt door het WOC geregeld en er komt heel veel kijken bij de organisatie van zo'n wedstrijd.

In willekeurige volgorde kun je denken aan de publicaties vooraf, het beschikbaar hebben van het materiaal, het samen met de juco regelen van de juryleden (zie ook het artikel over Toos), het verzorgen van het natje en het droogje voor de vrijwilligers, het regelen van spreekstalmeesters en de tijdregistratie. En na afloop alles weer in de oorspronkelijke staat terugbrengen.

De meest vervelende ervaring deed Jan op bij de eerste maal dat



Scorpio de NK Masters organiseerde (2009). Op de ochtend van de wedstrijd bleek het parkeerterrein afgesloten omdat de zaterdagse beveiligingsdienst geen sleutel had. Uiteindelijk werd het probleem opgelost, maar het was wel even zweeten.

De mooiste ervaring was ook de organisatie van de NK Masters in 2009

en 2010. Voor Scorpio en het WOC was dat organisatorische topsport. Als dat goed gaat kijk je daar trots op terug.

Jan maakt draaiboeken voor elke wedstrijd die anderen kunnen raadplegen voor het geval hij de kar niet meer trekt. Per 1 januari is dat het geval.

Jan heeft al aangegeven bereid te zijn nog de nodige hand en spandiensten te willen verrichten voor het WOC, maar hij wil niet meer eindverantwoordelijk zijn. De vacature bestaat echter al heel lang en Jan heeft de knoop moeten doorhakken zonder dat er in zijn opvolging is voorzien.

In de klusgroep blijft hij gewoon zijn werk doen.

Het jaar 2016 is een mooi startjaar voor een nieuwe WOC voorzitter, omdat het aantal wedstrijden beperkt zal zijn in verband met de baanrenovatie. Een mooie bijkomstigheid om er in te groeien en met een fantastische vraagbaak op de achtergrond.

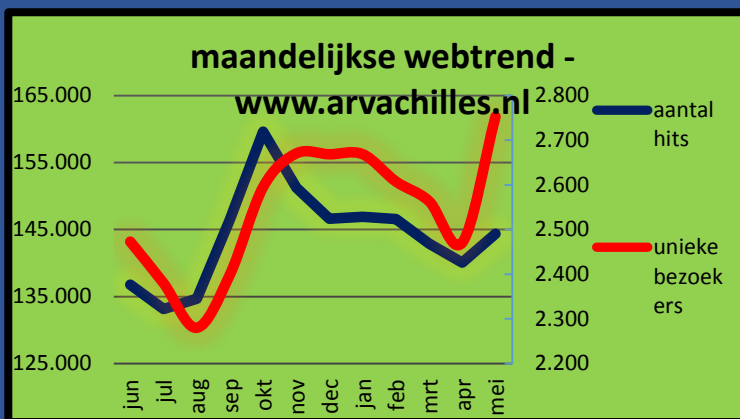
Op 20 juni 2016 vinden  
406 personen ARV  
Achilles op Facebook  
leuk.

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



- za 25-06-2016 Competitiewedstrijd C/D Junioren
- za 24-09-2016 Achilles ClubDag, met daarin geïntegreerd de Administratiekantoor W. Goossens clubkampioenschappen



## Achilles ClubDag 2016

Iedereen doet wat: sporten, jureren, aanmoedigen. Met elkaar en voor elkaar.

Een eerste aanzet is op 16 juni gedaan met een coördinerende rol van Ferdinand van Hooijdonk. Rien Verhoeven, Annelies Sijben, Adrie Vrolijk, Sjaak Dorsman, Dick de Kort en Dick Ringelberg schoven aan om van de 'oude' clubkampioenschappen, verspreid over twee dagen, één ClubDag te maken, waarvan die kampioenschappen een onderdeel zijn. De bedoeling is om zoveel mogelijk Achillesleden op die ene dag in september bij elkaar te krijgen en er een gezamenlijk Achillesfeest van te maken. Het streven is om zowel de jeugd (pupillen, junioren en (G)-recreanten), Kangoo Jumpers, Nordic Walkers, wandelaars, lopers, atleten, trimmers, 55plussers, gymmers, galmers en dido's op zaterdag 24 september een plezierige en sportieve ClubDag te bezorgen.

De werkgroep komt binnen 3 weken weer bijeen om de uitgewisselde ideeën nog meer te concretiseren en naar buiten te komen met een uitgebalanceerd voorstel hoe de ClubDag een definitieve vorm te geven.

Dit is de **grove planning**:

start 12:00 uur met Pupillen en Jeugd-recreanten meerkamp (4 onderdelen)

later: Junioren en Senioren meerkamp (4 onderdelen)

halverwege de Junioren- en Senioren meerkamp starten de 2 looponderdelen 1.000 en 3.000 meter (laatste nummer telt dan mee voor de Loperscompetitie)

tegelijkertijd een uur lang Fitness/Bodygym/Core stability op het middenterrein (of in de zaal bij slecht weer).

Om ongeveer 16:30 uur zijn alle activiteiten afgelopen en zijn ook de eerder vanuit diverse locaties gestarte wandelaars en Nordiccers teruggekeerd op de atletiekbaan. Dan kunnen we misschien met z'n allen een hapje eten. Er werd geopperd om een ijs- en frietkar in te huren, en misschien ook nog live muziek. Kortom: we gaan er een leuk Achillesfeest van maken, voor alle leden! In de **volgende Nieuwsbrief** mag je een meer uitgewerkt plan verwachten!

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](mailto: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.