



In dit nummer:

- Eiwit-inname voor het slapen zorgt voor toename spiermassa en spiersterkte (Mysportscience)
- In het vervolg op het verslag van het marathon symposium “De man met de hamer” (zie Nieuwsbrief nr. 30 april 2016), een artikel uit Sportknowhow over de “Marathonrevolutie”
- Uit de Nieuwsbrief Masters: NK Masters en Evaluatie medaillelimieten wegkampioenschappen
- Symposium Efficiënt trainen op 15 oktober 2016 (Prorun)
- Biomechanica en meetgegevens speerwerpen
- Geen trainingen jeugdathleten i.v.m. vakantie
- Nieuwe opstapcursus trim start op 5 september
- Over herstellen, knellen, eten en drinken (Topsporttopics)
- Wedstrijdverslagen
- Bridgeclub Tango nieuwe huurder bij Achilles
- Waarom is een sportbeha belangrijk bij het sporten? (Prorun)
- Slaapgebrek is slecht voor duurprestatie, cognitie en gezondheid (Topsporttopics)
- Ledenadministratie: nieuwe en vertrokken leden
- Bijscholingen trainers najaar 2016 bekend! (NLCoach)
- Ultralopen: Jan-Albert Lantink over voor- en nadelen van ultralopen op latere leeftijd (Losse Veter)
- Doping: Lars Timmermans spreekt zich uit over het besluit IOC (Losse Veter)
- Nieuwe trainingsgroep bij Achilles: de Racerunners
- Column baan één (Arjaan Jansen)
- Krachttraining in de atletiek (Proloop)
- Gluren bij de burens: Polsstokhoogspringen op het Schouwburgplein
- Achillessite: per 31 juli 2016 **1.025.67 hits**.
- Facebookpagina per 15 augustus 2016: **415 vrienden**
- **Zaterdag 24 september: Achilles ClubDag**

De in de vorige Nieuwsbrief aangekondigde onderwerpen **Update sponsorbeleid** en **Achilles energiescan** zijn nog in bewerking, de redactie houdt de vinger aan de pols.

Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief is een maandelijkse digitale uitgave voor alle leden en belangstellenden van Atletiek en Recreatiesport Vereniging Achilles in Etten-Leur.

In de nieuwsbrief staan actuele ontwikkelingen in en om de vereniging en de atletieksport.

redactie Nieuwsbrief (redactie@arvachilles.nl)

- Dick Ringelberg
- Marloes Nijland

bestuur ARV Achilles (secretaris@arvachilles.nl)

- 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, atletenprofielen van onze topatleten 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.

Protein intake before sleep results in greater muscle mass and strength

During sleep, protein synthesis rates are normally very low. Professor Luc van Loon from Maastricht University in the Netherlands argued that sleep is a period of 7-10 hours that is normally not utilized to adapt to training. Peter Res in van Loon's research group performed a study a few years ago that showed that providing protein before bed time increased protein synthesis during the night. This week, the same research group published a new paper in the Journal of Nutrition that demonstrated that this can also result in strength gains over time. This is potentially very important and exciting news for serious athletes who are looking to optimize training adaptation. Let's have a look at some of the details of the study and see what practical recommendations come out of this.



The early study

In initial study by Peter Res published in Medicine and Science in Sports and Exercise in 2012 athletes performed resistance exercise at 8PM, then consumed a protein and carbohydrate drink immediately after the workout (20 grams of protein and 60 grams of carbohydrate) and went to bed at 11:30 PM after consuming 40 grams of protein or placebo. Protein synthesis was measured and was found to be significantly higher with the protein ingestion compared with placebo.

Lees [hier](#) verder ...

bron:  mysportscience

'Marathonrevolutie' groet en bloeit én zaait tweedracht

Een marathon lopen na honderd trainingdagen met een maximale duurloop van 14 kilometer. Het klinkt als gekkenwerk, maar dat is het volgens Koen de Jong geenszins. Samen met Stans van der Poel schreef De Jong het boek 'De Marathonrevolutie'. Daarin wordt de trainingmethode uit de doeken gedaan. Tijdens de marathon van Rotterdam liepen er afgelopen jaar honderd mensen mee die zich aan de hand van deze methode hadden voorbereid. Niet alleen liepen zij de marathon over het algemeen opvallend gemakkelijk uit, volgens De Jong kenden hun tijden minder verval dan de tijden van de gemiddelde andere lopers. Toch bestaat er in de traditionele hardloopwereld veel weerstand tegen de ideeën van De Jong en Van der Poel. Tijd voor een nadere kennis-making. Vanuit haar functie long-functielaborante in een ziekenhuis ontwikkelde Stans van der

De mensen die volgens de Marathonrevolutie hadden getraind, bleken minder verval te hebben in hun tijden

Poel apparatuur die de ademhaling en de hartslag in beeld brengt. Daaruit volgde de Energy Control Methode. Van der Poel begon haar eigen adviescentrum en daar leerde Koen de Jong haar kennen. Als jonge studentwielrenner met profambities kwam hij bij Van der Poel terecht voor advies op het gebied van ademhaling. "Profwielrenner worden is uiteindelijk niet gelukt,

maar mijn belangstelling voor ademhaling was gewekt en ik met Stans samen gaan werken. We hielpen mensen met ademhaling en trainingsschema's en ik heb de methode van Stans op papier gezet."



Omslagpunt

Wat houdt die methode precies in? "Stans kijkt niet naar de duur van een training, maar naar de kwaliteit. Een topsporter weet waar zijn omslagpunt ligt, wanneer hij gaat verzuren. Als je dat weet, weet je op welke hartslag je een marathon kunt lopen."

"Topsporters doen dat net onder het omslagpunt, maar recreatielopers doen er veel langer over, dus hun marathonhartslag ligt ook veel verder onder dat omslagpunt. Vergelijk het met een topsporter die zeventig kilometer gaat lopen. Stans vertaalde de topsportprogramma's naar recreatielopers. In plaats van het trainen op marathonafstanden, ging zij zelf samen met een paar anderen trainen op marathonhartslag en in veel kortere afstanden. Dat bleek te werken."

Lees [hier](#) verder ...

bron:

 sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT



NK Masters

Volgend jaar zal het NK Masters in Gouda plaatsvinden en wordt de vrijdagavond bij het programma betrokken zodat er meer lucht komt in het programma van zaterdag en zondag.

Evaluatie medaillelimieten wegwedstrijden

De in 2016 ingevoerde medaillelimieten voor de weg heeft bij de NK 10km (Schoorl) en de NK halve marathon (Den Haag) de nodige discussie opgeroepen. De opmerkingen zijn besproken in het Platform Masters. Het Platform adviseerde deze discussie in een ad hoc commissie te bespreken. In deze commissie hebben twee Technisch Gedelegeerden voor de weg, de coördinator Masters vanuit de Atletiekunie en drie leden het Platform Master, plaatsgenomen. Dit gesprek heeft in mei plaatsgevonden. De commissie heeft een advies aan het Platform Masters voorgelegd en die heeft het besproken en goedgekeurd. De notitie ter besluitvorming wordt nu onder de aandacht (het bestuur van) de Atletiekunie van de betreffende geleiding(en) gebracht. Zodra hier uitslag over is zullen wij middels de Nieuwsbrief een ieder op de hoogte brengen van de mogelijke veranderingen voor 2017.



JLN Transport BV

Symposium: Efficiënt trainen - 15 oktober 2016



Symposium: Efficiënt trainen *Waar de praktijk de wetenschap ontmoet*

Organisatie: ProRun - 15 oktober 2016

De laatste decennia is er enorm veel onderzoek gedaan naar de effecten van verschillende soorten training op het lichaam. De resultaten van dit onderzoek geven veel inzicht hoe het lichaam reageert op die trainingen. Maar, de vertaling van wetenschap naar de praktijk is voor iedere trainer een grote uitdaging. Of je nu trainer bent van toplopers of recreatieve lopers, in beide gevallen heb je te maken met deze uitdaging.

Je wilt in de beschikbare trainingstijd de loper zo efficiënt mogelijk laten trainen om de beoogde (relevante) resultaten te behalen. Dat betekent dat je als trainer niet alleen moet beschikken over een goede kennis en ervaring in werken met de trainingsprincipes maar ook inzicht moet hebben in de psycho- sociale-, motorische-, anatomische- en fysiologische eigenschappen van de loper. Bovendien kan een goed en slim gebruik van gepersonaliseerde voeding veel bijdragen aan een verbetering van het prestatievermogen.

Lees [hier](#) meer ...

bron:



OP HET GRAS TRAINEN



Op 4 augustus meldde de Gemeente Etten-Leur bij monde van Clemens dat vanaf maandag **15 augustus 2016** het gras op het middenterrein weer gebruikt mag worden.

VAKANTIE

Ook deze zomer hebben de jeugdtrainers vakantie.

De eerst volgende training voor de **Pupillen** is op zaterdag 3 september.

De **C/D-Junioren** worden voor de eerste training na de zomervakantie op donderdag 25 augustus weer op de baan verwacht.



Biomechanica en meetgegevens van speerwerpen

Enkele feiten over biomechanica van het speerwerpen. De video introduceert hoe de grond reactiekrachten te meten zijn en hoe je een bewegingsanalyse van speerwerpen kan maken. Je krijgt ook een aantal Finse top-niveau werpers in de video te zien. De biomechanische analyses en set-up zijn te zien in de video, deze werden uitgevoerd in Hipposhalli, Jyväskylä, Finland.

Kijk [hier](#) voor een video (05:02)

Nieuwe opstapcursus

Bij Achilles start ook dit najaar weer een opstapcursus voor hardlopers. Op maandag 5 september is de eerste training van de cursus die gedurende 16 weken op maandag en donderdagavond (20:00-21:00 uur) wordt gegeven door het geroutineerde trainersduo **Dini en Jac Beekers**.

De cursus is onder meer bedoeld voor mensen die geen ervaring in lopen hebben, maar wel in de buitenlucht op een gezonde manier aan hun conditie willen werken. Daarnaast worden mensen die in het verleden al wel gelopen hebben en dit weer willen oppakken, de mogelijkheid geboden om gestructureerd en gedisciplineerd opnieuw te gaan hardlopen.

Trainer in een groep

Door het lopen onder begeleiding in een groep wordt voorkomen dat je te veel en te snel traint. Een ander voordeel is dat door het lopen in een groep met gelijkgestemden op vaste tijden wordt voorkomen dat de individuele loper enthousiast begint, maar al snel weer stopt met lopen omdat het die week toevallig niet uitkomt. Samen ga je door. In een groep stimuleert men elkaar en zorgen de lopers er onderling al snel voor dat men tijd vrij maakt en de discipline opbrengt om de gehele cursus succesvol te volbrengen.

Ervaring

Uit cursussen in het verleden is gebleken dat ook de trainers het nodige enthousiasme over weten te brengen. Onze vereniging ziet jou graag komen! De Etten-Leurse atletiek- en recreatiesportvereniging ARV Achilles heeft met dit trainingsprogramma in de loop der jaren al veel personen aan het hardlopen gekregen. Onder begeleiding van gediplomeerde en ervaren looptrainers, die oog hebben voor je individuele situatie, werk je aan je conditie en je gezondheid, met als uiteindelijke doel na 16 weken 2 keer 30 minuten te kunnen hardlopen.

Kosten

De kosten voor de cursus zijn € 65,00 inclusief een consumptiekaart voor onze kantine ter waarde van € 25,00.

Aanmelden

Je kan je opgeven via het volgende emailadres: opstapgroep@arvachilles.nl of op maandag 5 september voor 20:00 uur op de atletiekbaan aanwezig zijn.



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

Morinomiya Q's Mall in Osaka, Japan



Over herstellen, knellen, eten en drinken

Van 30 mei tot 3 juni vond in Boston (VS) het jaarlijkse congres van het American College of Sport Medicine plaats. Dit massale congres had een ruim aanbod aan presentaties over gezondheid en bewegen, waaronder ook een aantal die voor de topsport interessant zijn. Speciale aandacht was er onder andere voor de onderwerpen herstel en voeding.

Hoe kan een sporter beter herstellen?

Op de website van Topsport Topics zijn meerdere samenvattingen te vinden over het nut van veelgebruikte hersteltechnieken, zoals massages, het nemen van ijsbaden, gebruik van compressiekleding en het gebruik van "pneumatische compressie".

Wat moet een sporter eten?

Vetten uit vis

Ook tijdens dit congres was er veel aandacht voor de rol die voeding speelt bij een goed herstel van de sportprestatie. Sporters concentreren zich vaak op het eten van voldoende koolhydraten en eiwitten en negeren ten onrechte het belang van voldoende vetten in de voeding. Vetten zijn, naast een energiebron voor met name duursporters, echter onmisbaar bij het transport van voedingsstoffen zoals vitaminen en bepaalde hormonen.

Verder lezen? Klik [hier](#) ...

bron:



Bouwbedrijf

Gebr.



erwijmeren v.o.f.

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



WEDSTRIJDVERSLAGEN

2016-01-11 Jeffrey Faes tweede in Heerle

2016-07-17 Mike Teekens wint 10 van Noordwijk

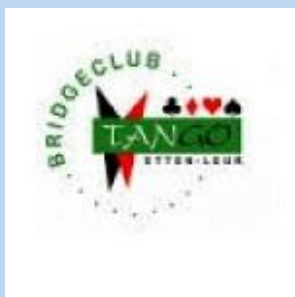
2016-07-30 Beste worp van Arjan Dekkers

cafe zaal

Marktzicht
Etten-Leur



NIEUWE HUURDER BIJ ACHILLES



Bij Cees van Meer meldden zich onlangs enkele bestuurders van de Bridgeclub Tango uit Etten-Leur voor informatie over het huren van een ruimte voor hun sport.

Die informatie uitwisseling mondde al snel uit in een overeenkomst, waarbij de leden van Tango vanaf 7 september 2016 elke woensdagochtend tussen 09:00 en 12:00 uur tot in ieder geval 27 april 017 aan meer dan twintig tafels in viertallen hun edele kaartspel gaan spelen.

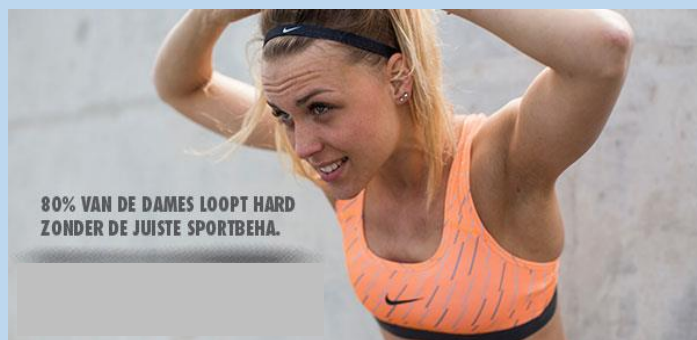


Waarom is een sportbeha belangrijk bij het hardlopen?

Een aantal jaar geleden liep ik nog niet met een sportbeha. Dat was wel lastig, want ik heb zelf ook een grote cupmaat en dan is hardlopen bijna onmogelijk. Soms hoorde ik van vriendinnen dat ze met twee normale beha's over elkaar heen gingen hardlopen. Dat begreep ik niet helemaal. Als vrouw heb je stevigheid nodig, maar twee beha's over elkaar heen?

Waarom een sportbeha?

Maar waarom moeten wij vrouwen nou een sportbeha? Vrouwen die geen goede sportbeha dragen, kunnen in het ergste geval eindigen met 'theezakjes'. Ondanks dit schrikbeeld is een sportbeha niet het eerste waar vrouwen die beginnen met hardlopen aan denken. Vaak denken ze namelijk eerst aan fatsoenlijke hardloopschoenen. Dan pas aan een leuk shirt plus broek en vervolgens merken ze tijdens het lopen dat het toch niet zo prettig is voor hun borsten.



Hoe komt dat? De vrouwenborst bestaat voornamelijk uit vet- en klierweefsel. De borst wordt op haar plaats gehouden door de huid en door banden die uit bindweefsel bestaan. Met deze banden zit de borst aan de dieper gelegen grote borstspier vast. De rekbaarheid van de banden is alleen groot, zodat de borsten zonder kunstmatige ondersteuning snel kunnen gaan hangen. De natuurlijke ondersteuning van de borst is dus minimaal en afhankelijk van de kwaliteit van het bindweefsel.

Bij het hardlopen gaan de borsten door hun gewicht omhoog en omlaag, waardoor de banden het zwaar te verduren krijgen. Hierdoor treden bij veel vrouwen pijnklachten op tijdens of na het lopen. Een goede sportbeha is in staat om deze bewegingen te beperken, waardoor klachten voorkomen worden en de kans op beschadiging van de banden afneemt.

Lees [hier](#) verder ...

bron: **PRORUN**
the art of running

LEDEN erbij en eraf

NIEUW	groep	per
Thomas Verhaeren	C-Pupillen	18-7-2016
Rick van de Goorberg	B-Pupillen	18-7-2016
Joep de Klerk	Lopersgroep	18-7-2016
Lin Marijnissen	C-Junioren	19-7-2016
Lieneke Lucieer	Trimgroep DiDo's	3-8-2016

OPGEZEGD	groep	per
Sanne Visser	Kangoo Jumpers	30-9-2016
Imke Mijzen	B-Junioren	30-9-2016



CD-kamp Ahoy in Dorst, september 1985 (foto Ad van Meer)

Slaapgebrek is slecht voor duurprestatie, cognitie en gezondheid

Niet slapen vermindert op korte termijn de duurprestatie en een nacht kort slapen vermindert de nauwkeurigheid en de aandacht van sporters. Daarnaast blijkt dat sporters een grotere kans hebben op blessures en ziektes wanneer ze langere tijd slaapttekort hebben. Langer slapen dan normaal kan daarentegen sportprestaties verbeteren.

Gemiddeld heeft een mens zeven tot negen uur slaap per nacht nodig. Hoeveel dit precies moet zijn is per individu verschillend, maar bij minder dan zeven uur slaap per nacht is er sprake van een slaapttekort.

Wetenschappers suggereren dat sporters meer slaap nodig hebben dan niet-sporters. Dit komt doordat sporters beter zouden herstellen wanneer ze meer slapen, maar het is nog niet uitgezocht of dit daadwerkelijk klopt. Toch blijkt dat sporters minder lang en minder goed slapen dan niet-sporters. Met een literatuuroverzicht hebben de Amerikaanse auteurs uitgezocht wat de invloed is van weinig slaap op de prestaties en gezondheid van sporters.

Lees [hier](#) verder ...

bron: 



Bijschelingen najaar bekend!

Het is nu nog vakantieperiode maar NLcoach is al druk bezig met de voorbereidingen bijschelingen in het najaar. Wil jij je als trainer-coach verder ontwikkelen? Bekijk ons bijscholingsaanbod. Ben je Pro Lid? Vergeet je dan niet in te schrijven voor de bijschelingen! Als pro lid mag je in je lidmaatschapsjaar gratis deelnemen aan een themabijeenkomst, cursus en regionaal congres.



Themaweek 2016

Van maandag 5 september t/m vrijdag 8 september organiseert NLcoach elke dag een themabijeenkomst. Schrijf je in voor één van de themabijeenkomsten verspreid door het land en begin het seizoen met nieuwe kennis en inspiratie! Zoals bijvoorbeeld de Themabijeenkomst: 'Nieuwste inzichten van motorisch leren en motorische controle' in Breda op 8 september van 18:30 - 21:00 uur. Meer informatie, klik [hier](#) ...

bron: 

ULTRALOPEN

Jan-Albert Lantink over voor- en nadelen van ultralopen op latere leeftijd: 'Elke wedstrijd kan de laatste zijn'



Jan-Albert Lantink begon pas op late leeftijd aan ultralopen. Hij was 48 toen hij zich voor het eerst ging toeleggen op afstanden langer dan de marathon. Inmiddels heeft hij bewezen dat leeftijd niet noodzakelijkerwijs een nadeel is.

Met onder andere een tweede plek bij de Spartathlon en verschillende wereldrecords op zijn naam heeft hij bewezen nog steeds mee te kunnen met de besten. Ook al merkt hij dit jaar voor het eerst dat het herstel langer begint te duren.

We spraken hem over de voor- en nadelen van ultralopen op latere leeftijd en zijn plannen voor de komende maanden.

Kijk [hier](#) verder: Vivianne Ruijters van Losse Veter in gesprek met Albert Jan Lantink (08:07).

bron:



DOPING



Lars Timmerman spreekt zich uit over besluit IOC

Het besluit van het IOC om de Russen niet te weren van de Spelen heeft veel stof doen opwaaien. Prominente, met name, buitenlandse atleten spreken hun teleurstelling uit. In Nederland bleef het toch wat stil vanuit de atletenhoek maar nu geeft speerwerper Lars Timmerman op Facebook zijn mening. Lees zijn openhartig verhaal. Het verhaal van een schone atleet gedupeerd door dopinggebruik van zijn collega's. 'Ik zal nooit vergeten wanneer ik Lance Armstrong voor het eerst zag fietsen. Ik was als klein jongetje op bezoek bij mijn grote sportgekke neef en het "blauwe Nike mannetje" fietste een pieksteile berg op, haalde zo'n 20 man in en was als eerste boven. Totdat ik deze man, jaren later, met eigen ogen bij Oprah zag vertellen dat hij daarvoor "prestatie bevorderende middelen" nodig had geloofde de naïeve sportliefhebber in mij in zijn onschuld. boeken, dat ik en vele anderen deze man als groot voorbeeld zag, niet voor niets was geweest.

Lees [hier](#) verder ...

(foto: Erik van Leeuwen)

bron:



Grotere kans op blessures na piek in trainingsbelasting

Sporters die plotseling veel meer gaan trainen moeten rekening houden met een verhoogde kans op blessures. Tot vier weken na een snelle toename in de trainingsbelasting hebben ze nog steeds een verhoogd risico om geblesseerd te raken. Het is dus belangrijk om de trainingsbelasting rustig op te bouwen om blessurekansen te verkleinen.

De link tussen een hoge trainingsbelasting en een grotere kans op blessures is snel gelegd. Maar hoe hard en hoe vaak moet een sporter trainen om een verhoogd risico te hebben? Is dit bijvoorbeeld als een sporter continu een hoge trainingsbelasting ondergaat of wanneer er pieken zijn in de trainingsbelasting? Australische onderzoekers, Drew en Finch, hebben een overzicht gemaakt van de beschikbare literatuur over de invloed van trainingsbelasting op het blessure-risico bij verschillende sporten zoals voetbal, volleybal en hardlopen.

Kans op blessures

Een acute piek in de trainingsbelasting van een sporter is geassocieerd met een grotere kans op blessures. De piek is daarbij relatief gezien ten opzichte van de gemiddelde trainingsbelasting van een sporter. Daarentegen blijkt dat de kans op blessures afneemt als sporters structureel een matige trainingsbelasting hebben. Daarom stellen Drew en Finch voor om gebruik te maken van de ratio tussen acute en structurele trainingsbelasting. Dit is uit te rekenen door de gemiddelde dagelijkse trainingsbelasting van de afgelopen zeven dagen (acut) te delen door de gemiddelde dagelijkse trainingsbelasting van de afgelopen 28 dagen (structureel). Als de acute trainingsbelasting twee maal zo hoog is als de structurele belasting blijkt de kans op blessures meer dan drie keer zo groot. Het is dus belangrijk om de trainingsbelasting rustig op te bouwen om blessures te voorkomen.

Trainingsbelasting

De auteurs raden teamsporters aan om hun trainingsbelasting te monitoren aan de hand van de mate van ervaren inspanning die een sporter na iedere training aangeeft op een schaal van 1 (rust) tot 10 (maximale inspanning). Dit getal, vermenigvuldigd met de duur van de training in minuten, geeft een indicatie van de interne

trainingsbelasting. Deze methode is ook wel de Foster-methode genoemd [1].

Ook duursporters kunnen de Foster-methode gebruiken. Daarbij kunnen duursporters hun interne trainingsbelasting ook bijhouden door bijvoorbeeld de gemiddelde hartfrequentie van een training te vermenigvuldigen met de duur van de training.

Voor sporters die veel werpen, zoals speerwerpers en honkballers, raden de auteurs aan om het aantal worpen te gebruiken om trainingsbelasting te bepalen.



Langtermijneffect

Sporters lopen niet alleen direct na een piek in trainingsbelasting een hoger risico op blessures. Ze lopen zelfs minstens vier weken daarna nog een verhoogd risico. Het is dus van belang om de trainingsbelasting rustig op te bouwen om daarmee de kans op blessures te verkleinen. Dit zou kunnen door bij bijvoorbeeld intensieve trainingen de duur en/of de herhalingen te beperken.

T.A. (Ruby) Otter

[1] Foster C, Florhaug JA, Franklin J, Gottschall L, Hrovatin LA, Parker S, Doleshal P, Dodge C (2001) A new approach to monitoring exercise training. J. Strength Cond. Res. 15: 109–115

Drew MK, Finch CF (2016) The relationship between training load and injury, illness and soreness: a systematic and literature review. Sports Med. Epub ahead of print. DOI 10.1007/s40279-015-0459-8

bron:



Nieuwe trainingsgroep bij Achilles: de RaceRunners



Na twee maanden is de proef om te zien of er sprake kan zijn van een samenwerking tussen ARV Achilles en een groep van vijf Racerunners geëvalueerd. Samen kwamen initiator Dick de Kort (coördinator trimgroepen), penningmeester Sjaak Dorsman en fysiotherapeut Ruud Touw tot de eensluidende conclusie dat vanaf 1 september 2016 de Racerunners een nieuwe trainingsgroep wordt bij Achilles. In de twee maanden dat een handvol jongvolwassenen in een rolstoel telkens op donderdag tussen 20:00 en 21:00 uur stukjes tot vele ronden op de atletiekbaan met behulp van racerunners aflegden, zag Ruud zowel het uithoudingsvermogen als de mobiliteit van de deelnemers toenemen. Het sociale aspect is van ook van groot belang, omdat door een prettige en ontspannen sfeer in een (trainings-) omgeving de onderlinge verhoudingen en contacten binnen, maar ook buiten de groep prima zijn en steeds beter worden.

Al met al een positief resultaat waarbij ook de vele publiciteit (Bode, Stadsblad Breda, Ginnikenkrant, stadsomroep Breda, Sociale media) zowel intern naar de groep als ook naar onze vereniging een positieve uitstraling heeft.

Wat is een RaceRunner?

Een RaceRunner is een soort driewiel fiets zonder pedalen en met een borststeun. Kinderen kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen. De RaceRunner 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 rolstoelsporten kunnen beoefenen. De RaceRunner lijkt voor deze doelgroep zeer geschikt om conditie te onderhouden of verbeteren en bij een sportactiviteit te participeren.

Doelgroep Achilles RaceRunners

Ruud wil zich in eerste instantie richten op de doelgroep

"jongvolwassenen in een rolstoel" omdat dit een groep is die de aandacht mist die ze als kind veel hebben gehad. Er wordt minder bewogen en ook de sociale contacten vallen weg. Op de langere termijn wil hij zich daarnaast ook op kinderen gaan richten (kleine driewielers).

Financieel

Rotary, NSGK en RGF hebben fondsen beschikbaar gesteld om racerunners aan te schaffen. Inmiddels zijn er twee gekocht en er is nog ruimte voor nieuwe aankopen. RaceRunner Wouter de Kort heeft de toezegging gehad van de gemeente Etten-Leur voor een bijdrage in een eigen RaceRunner. En ook Karin is bezig met de gemeente Breda. Met een spontane sponsoractie heeft Runnersworld Breda alle deelnemers een paar sportschoenen geschonken.

Afspraken

De deelnemers kunnen zich met ingang van 1 september aanmelden als lid van Achilles, de contributie wordt € 25,00 per kwartaal (1x trainen per week).

Opslag racerunners

Om de driewiel fietsen te stallen is als tijdelijke oplossing gekozen voor het staande ophangen aan het voorwiel aan de linkerkant van de materiaalruimte van Achilles. Op korte termijn wordt gezocht naar een meer permanente ruimte om de racerunners schadevrij 'op te bergen'. Wellicht is het mogelijk dat er kans is op projectsubsidie van de Gemeente Etten-Leur. Het streven is om zo'n tien driewielers te kunnen opslaan.



Trainingsuitbreiding

Uitbreiding naar een extra avond (dinsdag) is een optie voor de langere termijn - tot nu toe worden de RaceRunners slechts één avond per week gebruikt. Na de zomervakantie wordt gestart met het proberen te werven van nieuwe deelnemers. Tijdens de ClubDay op 24 september wordt onder meer een race van 1.000 meter georganiseerd, waaraan ook enkele RaceRunners kunnen meedoen.

Aantal wandelaars sterk gestegen naar 10,5 miljoen

Het aantal wandelaars in Nederland was nog nooit zo hoog. Dit blijkt uit de Nationale Wandelmonitor die Stichting Wandelnet vandaag publiceerde. Sinds 2010 steeg het aantal Nederlanders dat wandelt voor het plezier van 6,6 naar 10,5 miljoen.

Trends als bewuster bezig zijn met gezondheid en meer buiten willen zijn kunnen deze toename verklaren. De publicatie bevat meer cijfers en feiten over wandelen in Nederland. Zo wandelt men gemiddeld zeven kilometer per keer en wordt er op jaarbasis 1,7 miljard euro uitgegeven aan deze vrijetijdsbesteding.

Populairste vrijetijdsbesteding

Wandelen is de meest ondernomen vrijetijdsbesteding in Nederland. Jaarlijks worden er 441 miljoen recreatieve wandelingen gemaakt. Winkelen in de binnenstad (202 miljoen keer) en uit eten gaan (194 miljoen keer) volgen op de tweede en derde plaats. Ongeveer twee op de drie Nederlanders maakt weleens een wandeling voor het plezier. De voornaamste redenen om te gaan wandelen zijn buiten willen zijn (30%),

gevolgd door ontspanning (23%) en het op peil houden van de conditie (13%). Men wandelt het liefst in bosgebied (24% van de wandelaars), maar ook een ommetje door de eigen wijk is populair (22%). De meeste wandelingen per inwoner worden gemaakt in Zeeland, Limburg en Friesland.

Meer buiten willen zijn

Verskillende trends en ontwikkelingen kunnen de toename in het aantal wandelaars verklaren. Zo is 'buiten zijn' steeds populairder: tweederde van de Nederlanders zou graag meer tijd in de buitenlucht doorbrengen dan men nu doet. Ook zijn steeds meer mensen bewust met hun gezondheid bezig. Door gezond te eten, maar ook door meer te bewegen.

Lees [hier](#) verder ...

bron: Koninklijke Wandelbond Nederland



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

column baan één!

Baan één is onderdeel van een complex.

Niet een complex dat veelal meewarigheid of soms ergernis opwekt, maar van een systeem (zie ook de definitie van het laatste woord in de dikke Van Dale). Zo nu en dan geeft Mels een loopprogramma op, waarbij je een aantal ronden achter elkaar moet lopen. Dan probeer je daarin een zekere periodiciteit aan te brengen. Het zal dan ook weinigen verbazen dat een in scheikunde geïnteresseerd iemand als ik aan het Periodiek systeem van de elementen denkt. Toen die term in de derde klas van de middelbare school geleerd moest worden had ik daar wat moeite mee. Een rij van 2, twee van 8, twee van achttien en twee van 32 periodiek te noemen ... Ik werd daarbij natuurlijk gehinderd door kennis, die de uitvinder van het begrip, de Russische chemicus Mendelejev, nog niet had. Na een historische uitleg van onze scheikundeleraar, de heer de Jong, kreeg ik meer begrip voor deze benaming van het systeem van de chemische elementen. Ik schrijf het woord chemische hierbij omdat voorkomen moet worden dat verwarring ontstaat met de (wiskundige) Elementen van Euclides; daarover een andere keer.

Een aantal elementen heeft Nederlandse namen maar dat geldt slechts voor een minderheid. Allemaal hebben ze Latijnse namen en afkortingen daarvan. Die afkortingen bestaan uit één of twee letters waarmee je allerlei gedachtenspelletjes kunt doen. Het symbool van goud is Au en dat zal de mythologische koning Midas ook wel gezegd hebben als zijn door zijn aanraking in goud getransformeerde bordje ochtendpap uit zijn handen en op zijn tenen viel. En wat dacht u van As (mijn voorletters)? Mij oxideren levert rattenkruit, wat u slecht zal bekommen.

Als ik Periodiek Systeem denk of zeg, denk ik bijna altijd aan het gelijknamige boek van Primo Levi. De titel van het boek heeft diverse verbindingen en daar ben ik dol op, zeker na het lezen van Franz Werfel's Stern der Ungeborenen. Daar kom ik ij. e. w. d. in een volgende column nog op terug. Het boek van Levi maakte zoveel indruk op me dat ik de meeste van zijn andere boeken in korte tijd heb verslonden. Levi schreef in het Italiaans. Ik moest het dus met vertalingen doen en heb dan ook niet al zijn werk gelezen. Levi was één van de weinige overlevenden van Auschwitz en had dus alle reden om Duitsers te vervloeken. Hij schrijft echter met een mildheid, die ik in de van 15 jaar eerder daterende discussie over de Vier van Breda heel erg miste. Omdat hij worstelde met zijn overleven wilde ik hem schrijven, maar tussen droom en daad... Ik voelde me dan ook niet optimaal toen zijn overlijden, mogelijk door zelfmoord in het nieuws werd vermeld. Een fijngevoelig mens weggefallen ... Die eigenschap zou de journalist, die Dafne Schippers na de voor haar teleurstellend verlopen 100 meter finale in Rio interviewde, niet misstaan hebben. En zo zijn we weer terug bij onze hobby.



Arjaan Jansen

De redactie ziet graag een vervolg op deze vierde column. Zo is het beslist niet noodzakelijk dat er maandelijks slechts een afwisseling is tussen getypte gedachten van de redactie en Arjaan Jansen. Aarzel niet om contact op te nemen. Mail naar redactie@arvachilles.nl



KRACHTTRAINING IN DE ATLETIEK

Het krachthonk als noodzaak voor jong en oud

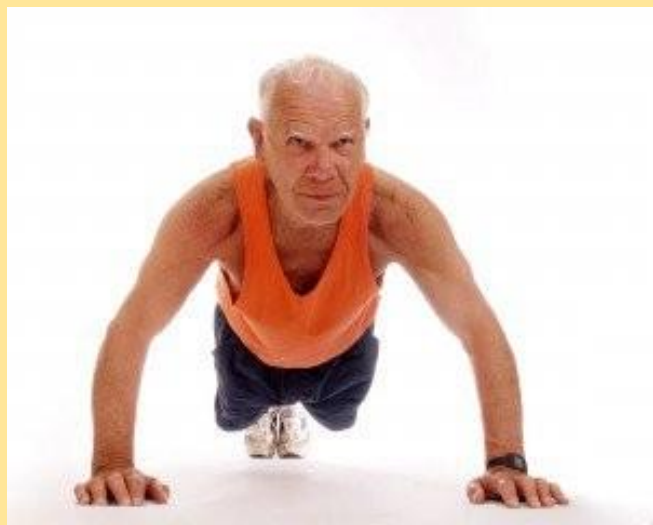
bron:

PROLOOP

Een aantal jaren terug is de discussie op gang gekomen over krachttraining als onderdeel van alle vormen van atletiek. Hugo Veenkers, Atletiekunie-looptrainer, heeft zich vaak in die discussie gemengd. Hij legt uit waarom het in zijn ogen voor iedere atleet belangrijk is om specifieke krachttraining te doen.

‘Onbekend maakt onbemind’, dat spreekwoord is zeker van toepassing op het onderwerp krachttraining in de atletiek. Ik denk dat hoofdzakelijk komt door gebrek aan kennis en de angst van veel atleten voor gewichtstoename.

In de literatuur wordt krachttraining als volgt omschreven: “Het is een training waardoor spierhypertrofie en/of neuromusculaire aanpassing ontstaat, welke krachtsvermeerdering geeft voor zowel korte als langdurige inspanningen. Door adaptatie wordt de prestatie bevorderende prikkel verbeterd.” In deze definitie staan veel goede argumenten om krachttraining te integreren in elk onderdeel van de atletiek. Het woord spierhypertrofie (toename van spiermassa) valt echter ook, en dat is nu juist iets wat met name langeafstandslopers zeker niet willen.



Kracht als algemeen atletiekbelang

Krachttraining geeft spierhypertrofie en een grotere neuromusculaire adaptie, waardoor er minder snel uitputting van het gehele lichaam plaatsvindt. Zowel korte als lange inspanningen kunnen hierdoor op een hoger niveau worden gedaan, waardoor er optimaler getraind kan worden. Ook de overige prestatiebepalende factoren en indicatoren zullen hiermee toenemen. Met krachttraining is zeer specifieke belasting mogelijk, bijvoorbeeld de totale spiermassa (vergroting van vermogen) bij de sprinter, de specifieke extremiteiten bij bijvoorbeeld hordennummers, verspringen en kogelstoten, maar

Doordat je alle spieren en pezen in het lichaam met krachttraining meer belastbaar maakt, neemt ook de kans op blessures af.

zeker

ook de bovenbenen en de buik- en rugspieren voor de marathonlopers. Doordat je alle spieren en pezen in het lichaam middels krachttraining meer belastbaar maakt, neemt ook de kans op het ontstaan van zowel chronische als acute blessures af.



Sprint, horden, werpen en springen

In de sprint-, horden-, werp- en springnummers gaat het er hoofdzakelijk om dat in zo kort mogelijke tijd zoveel mogelijk vermogen wordt geleverd. Dat vermogen dient uit de spieren gegenereerd te worden. Het is dus zaak deze spieren op optimaal dan wel maximaal niveau te hebben.

Krachttraining geeft onder andere een toename in zowel aantal als dichtheid van actine- en myosine filamenten, waardoor er dus meer capaciteit ontstaat om een groter vermogen te leveren, zoals een auto met meer vermogen zich ook sneller van A naar B verplaatst.

Krachttraining zorgt ook voor vergroting van de reactiviteit van bepaalde, voor het lopen, werpen en springen belangrijke spiergroepen. Het geeft een verbetering van de interne neuromusculaire coördinatie, waardoor er een betere samenwerking ontstaat tussen de diverse spiergroepen, hetgeen de prestatie optimaliseert. Het moment van de neuromusculaire vermoeidheid wordt uitgesteld. Het trainen op krachtonderdelen maakt ook dat de belastingsgraad evenredig toeneemt, waardoor er grotere piekbelastingen kunnen plaatsvinden. Denk aan

de krachten op de achillespees en de hamstrings bij de start uit het startblok, of de afzetfase bij de hordenloop.

Over de hypertrofie van de spier bestaat soms nog wat discussie. Algemeen is echter bekend dat het in de explosieve nummers bijna een must is om hypertrofie te hebben. Het wordt de laatste jaren steeds meer duidelijk dat het niet de enige prestatieverhogende factor is, maar dat het in de intermusculaire coördinatie een wezenlijke rol speelt.

Kortom: krachttraining draagt er mede toe bij dat je verder en hoger springt, harder loopt en verder werpt of stoot. Het verkleint ook de kans op blessures. Dit is een statement dat ik zeker durf te maken.



Midden-lange baanafstanden (400 tot 5000 meter)

Krachttraining verhoogt de basissnelheid, waardoor atleten relatief hogere tempo's langere tijd kunnen volhouden. Daardoor kun je langer aerobisch lopen en de anaerobe reserve voor het laatste bewaren, de finishing speed. En dat maakt nu net het verschil voor een record of de overwinning (zie Kipketer en Borsakowski). Het vergroot dus ook het effect van de anaerobe belastingsgraad.

Je hoeft op anaeroob lactisch gebied minder in omvang te trainen, omdat de relatief lichte en eenvoudige krachttraining deze trainingsvorm goed kan vervangen. Snelheid en trainingen in uithoudingsvermogen, die altijd zwaar zijn en relatief lang herstel vergen, kun je dus in omvang en aantal laten afnemen. Daardoor ontstaat ten eerste meer rust en kun je ten tweede pittige trainingen wat sneller op elkaar laten volgen. Dat is vooral handig voor atleten die in korte tijd twee piekmomenten hebben, bijvoorbeeld op toernooien met series en finales.

De marathonloper heeft van nature vaak een begrijpelijke angst voor gewichtstoename, maar de gewichtstoename na krachttraining is op zich een natuurlijke.

Je bereikt een betere looeconomie, doordat je alle spiergroepen in het krachthonk makkelijk kunt trainen en de bewegingen van het lopen beter op elkaar afgestemd raken. Het vermindert de kans op blessures, en ook dat is zeker geen onbelangrijk aspect. Aan het einde van voorbereidingsperiode 2 kun je een omschakeling aanbrengen naar snelheidstrainingen vanuit de krachttraining, waardoor je al met 'voorsprong' aan het echte snelle werk op de baan of in het bos (liefst licht heuvel op) kunt beginnen.

Kortom: ook hier een positief effect van krachttraining op de prestatie en de toename van (trainings)belasting.

Lange afstanden

De langeafstandloper bereikt met krachttraining een betere ontwikkeling van het gehele spiercorset van het lichaam, waardoor een betere afstemming van de diverse spiergroepen tijdens het lopen ontstaat. De looeconomie en looefficiëntie wordt optimaler, waardoor je een bepaalde hoge snelheid langer en vooral eenvoudiger vol kan houden. Doordat de spiergroepen goed op elkaar afgestemd zijn, neemt de kans op blessures af en zal je in de voorbereiding meer optimaal kunnen trainen. De belastbaarheid neemt toe, en daarmee ook de kans op overtraindheid. Let dus op deze valkuil.

Met krachttraining kun je ook de spiergroepen die je op de lange afstand ogenschijnlijk niet gebruikt optimaal trainen. Denk bijvoorbeeld aan de borst-, de rug- en buikspieren en de spieren in de armen. Ook deze spieren bevatten mitochondria die ervoor zorgen dat je zuurstof kunt omzetten in energie (het aerobe energieleverantiesysteem). Wanneer je deze spieren weet te trainen zal het aantal functionele spiercellen toenemen, net als het aerobe vermogen.



Na de voorbereidingsperiodes met de krachttraining in het 'honk' (voor de langeafstandlopers veelal in de eerste wintermaanden), is het eenvoudiger om te schakelen naar de relatief snelle bostrainingen of crosswedstrijden. De marathonloper heeft van nature vaak een begrijpelijke angst voor gewichtstoename, maar de gewichtstoename na krachttraining is op zich een natuurlijke. Deze spiertoename komt vooral door de hypertrofie van spieren die voorheen te weinig getraind waren en eigenlijk onderontwikkeld waren in vergelijking met bijvoorbeeld de beenspieren. Deze harmonie wordt nu hersteld, waardoor de kans op blessures kleiner blijkt te zijn dan je zou verwachten.

Jeugd en krachttraining

De jeugd neemt in de krachttraining een aparte plaats

in en dient gesplitst te worden in globaal twee hoofdgroepen: de groep tot en met 14 jaar en de groep van 14 t/m 18 jaar. Het spreekt voor zich dat deze leeftijdsindeling een indicatie is, het lijkt me begrijpelijk dat een kind met een hogere trainingsleeftijd in bewegingsvormen ook eerder met lichte krachttraining kan beginnen. Als stelregel kun je met vrij grote zekerheid zeggen dat de jongste groep het minst specifieke (eigenlijk totaal geen specifieke) krachttraining dient te ondergaan in het krachthonk.

De jongste jeugd van 0 tot en met 14 jaar

Deze groep doet vrijwel dagelijks aan krachttraining ook al beseffen zij, en vooral hun ouders, dat niet. Zolang kinderen buitenspelen doen zij min diverse vormen van krachttraining: ze klimmen in bomen, springen uit bomen (plyometrie), doen allerlei spelvormen met veel snelle elementen (tikkertje), meten met elkaar wie het grootste/hoogste gewicht kan tillen, leren bewegingsvormen aan die veel statische kracht (op de handen staan), maar ook dynamische kracht vergen (koprol, radslag, bokspringen). Op deze manier zijn ze volop bezig met een veelzijdige ontwikkeling van de diverse spiergroepen. Luisteren naar het lichaam staat hierbij voorop. Een kind gaat uit zichzelf in principe nooit voorbij de natuurlijke barrière van zijn eigen lichaam. Een kind tilt alleen maar het gewicht wat hij of zij kan dragen.



Wie een spelend kind goed onder de loep neemt, zal zien dat hij of zij met alle basiseigenschappen uit de atletiek al van nature kennis maakt. Even ter opfrissing van het geheugen: die basiseigenschappen zijn in willekeurige volgorde: uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht, snelheid, techniek en coördinatie. Het krachthonk kan echter wel degelijk gebruikt worden, ook door de jongste jeugd, om daar onder strikte begeleiding in de winterperiode, wanneer het (te) koud is, een warming-up te doen of om op matten bewegingsvormen aan te leren, bijvoorbeeld de koprol.

De oudere jeugd van 15 tot en met 18 jaar

Deze groep is voor wat betreft de krachttraining al redelijk specifiek belastbaar, al zal het accent in de krachttraining nog steeds dienen te liggen op het aanleren van bewegingen die pas na de laatste groeiperiode uitmonden in specifieke vormen van krachttraining. Je kunt hierbij gebruik maken van halters of dumbbells. Alles dient te gebeuren onder deskundige

begeleiding omdat juist deze jeugd de neiging heeft om eerder teveel in één keer te willen tillen, dan het accent te leggen op het trainen met kleine hoeveelheden en veel herhalingen.

In principe ga je bij jeugd niet met gewichten werken die hun lichaamsgewicht te boven gaan, dit om de wervelkolom zoveel mogelijk te ontlasten. Het accent dient te liggen op herhalingen met relatief lage gewichten waarbij de basis van de oefening, de juiste uitvoering, goed aangeleerd wordt. In elke training kan gewerkt moeten worden met een opbouwende belasting, waarbij de piekbelasting in principe vermeden dient te worden. Ook de oudere jeugd kan het krachthonk uitstekend gebruiken in de warming-up en dan met name in de herfst- en winterperiode.

Al met al zal krachttraining in het krachthonk voor deze groep jeugdige atleten een waardevolle aanvulling zijn op hun trainingen en zullen zij zeker voldoende uitdaging zien in het aanleren van oefenstof die ze wel kennen, maar nog niet kunnen. Uiteindelijk zal krachttraining bij jeugd ook een wezenlijke bijdrage leveren in de preventie van blessures. Verder geeft krachttraining ook veel plezier en is het een relatief lichte vorm van training. We weten allemaal dat de jeugd veel wil, maar het liefst met zo min mogelijk inspanning die opgelegd wordt door anderen dan hun leeftijdsgenoten.

Voor jong en oud

De krachttraining in het krachthonk is het meest bruikbaar buiten de wedstrijdperiodes, omdat in wedstrijdperiodes de hoge snelheden in de trainingen centraal zullen staan die zo specifiek zijn dat ze alleen op de voor het onderdeel specifieke ondergrond, veelal de baan, kunnen plaatsvinden. Maar een goede voorbereiding (in de VP's 1 en 2) is ook in deze het halve werk. Voor jong tot oud en van groot tot klein biedt het krachthonk dus mogelijkheden die door hun onbekendheid helaas vaak nog onbemind zijn. Ik hoop dat ik met deze woorden wat van de onbekendheid heb kunnen wegnemen en de weerstand zodanig heb verlaagd dat het krachthonk eerder als noodzaak dan als last wordt ervaren.

Hugo Veenker, (10 januari 1958) is al meer dan 45 jaar actief in de atletiek. Hij is zeer breed opgeleid bij de Atletiekunie tot aan niveau 5 en actief als opleider voor de Atletiekunie op niveau 2, 3 en 4. Hij heeft een Sport- & loopadviesbureau en is oprichter van een eigen loopgroep met inmiddels ruim 350 leden op diverse locaties in en rond Dokkum. Als Atletiektrainer niveau 5 is hij onder andere gespecialiseerd in polsstokhoogspringen, bij AV Heerenveen. Veenker geeft training aan atleten van diverse verenigingen in het Noorden. "Ik zie het als een uitdaging om theorie te integreren in de praktijk en te werken vanuit de visie van het holisme. En dat alles denkend vanuit de atleet."

Wie een spelend kind goed onder de loep neemt, zal zien dat hij of zij met alle basiseigenschappen uit de atletiek al van nature kennis maakt.

Polsstokhoogspringen op het Schouwburgplein

Op zaterdag 6 en zondag 7 juni 2015 stond het polsstokhoogspringen op het Schouwburgplein in Rotterdam op het programma. Dit was een initiatief van de PAC-atleten Sam Kranse, Isabel Jansen, Remon Berrevoets, Nils Stok en Any Koch. Zij beoefenen al een aantal jaren het onderdeel polsstokhoogspringen en zij hebben hun sport op een prachtige manier gepromoot. Een gesprek met Sam Kranse, een van de initiatiefnemers.



Hoe zijn jullie op dit idee gekomen om dit Polshoog evenement te gaan organiseren?

Ik sprong op 6 september (vorig jaar) een wedstrijd op een marktplein in Wareme, België. Wij zijn toen samen gaan bedenken hoe we dit ook in Nederland konden organiseren. Daarop hebben we besloten Amsterdam, Rotterdam, Utrecht en Den Haag te mailen. Uiteindelijk was Rotterdam de enige die met ons in gesprek wilde gaan en is dit prachtige evenement eruit komen rollen.

Hoe kijken jullie hierop terug?

Het was een fantastische ervaring om dit te organiseren. Vanuit de atletiekwereld hebben we al heel veel leuke reacties gehad. Amsterdam, Dordrecht en Breda hebben al aangegeven onze hulp te willen bij de organisatie van evenementen in hun stad, dus we hopen een circuit van polsstokwedstrijden in Nederlandse steden te kunnen maken.

Was er eigenlijk speciale toestemming voor nodig van de atletiekunie en ook goedkeuring van de Gemeente Rotterdam in verband met Algemene politie verordening en vergunning?

We hadden toestemming nodig van de gemeente, waar we een hele fijne contactpersoon hadden. Deze man

heeft alle vergunningen voor ons geregeld en daarnaast ook nog geluidsinstallatie, dranghekken en andere benodigheden. Daarnaast hebben we de wedstrijd aangevraagd bij de atletiekunie, om te zorgen dat alle PR's telden als officiële PR's.

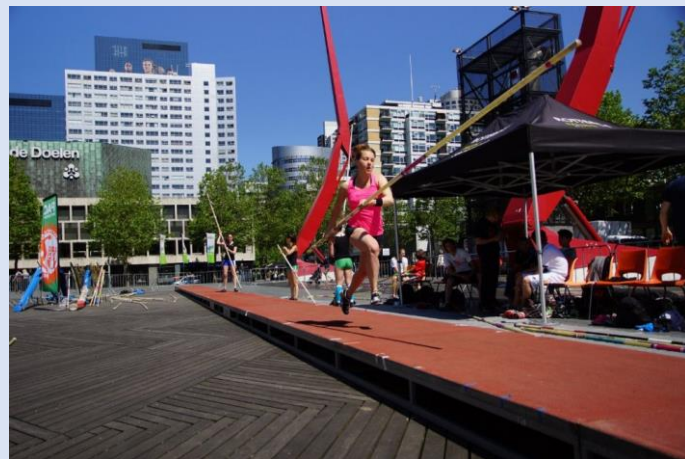


Ik denk dat jullie tevreden kunnen zijn met de grote opkomst inclusief de deelname van 22 PAC-atleten?

Ja, het was fantastisch. We hebben prachtige prestaties gezien van de PAC-atleten, maar ook van andere atleten uit alle hoeken van Nederland!

Was dit een eenmalige wedstrijd?

We hebben inmiddels toestemming gekregen van de gemeente om volgend jaar dit evenement weer te organiseren, omdat het een gigantisch succes was. We hopen volgend jaar in meerdere steden een wedstrijd op



te kunnen zetten, een grote sponsor te regelen en er een mooi polsstokcircuit van te maken.

Waren er veel juryleden nodig en waar kwamen zij vandaan?

Wij hebben erg veel hulp gehad van ouders van deelnemers die al ervaring hadden met het jureren van polsstok. Polsstokhoogspringen is een onderdeel dat lastig is om te jureren en daarom is het van groot belang dat mensen enige ervaring hebben, anders duurt het erg lang. Daarnaast hebben ook leden van PAC enorm geholpen, waarvoor wij erg dankbaar zijn.

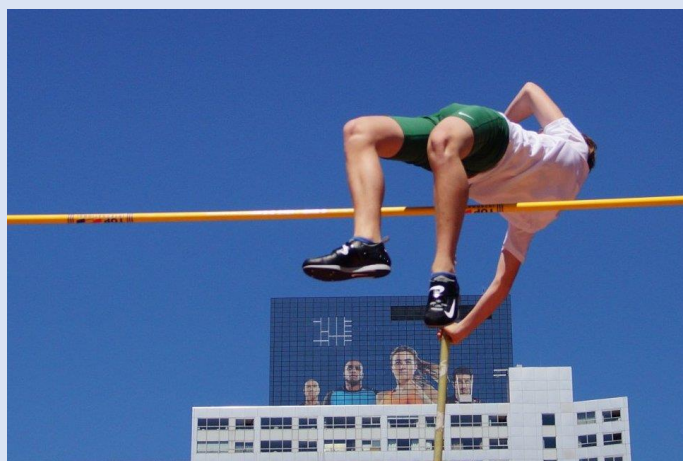
Waren er veel toeschouwers?

We hebben bij iedere wedstrijd meer toeschouwers gehad dan we verwachtten. In totaal hebben we aan meer dan 1.000 mensen kunnen laten zien wat onze sport is. Van tevoren wisten we dat zondag druk zou worden en dat bleek ook zo te zijn. Rond de 100 meter die wij aan dranghekken hadden uitgezet, stonden overal mensen. Maar ook de zaterdag is goed bezocht. In de restaurantjes langs het Schouwburgplein stonden alle stoelen naar de mat toegedraaid, zodat mensen tijdens het eten konden meekijken.



Was er een speaker bij die uitleg gaf bij de wedstrijden?

Op zaterdag heeft Remon Berrevoets de rol van speaker op zich genomen om ervoor te zorgen dat mensen tijdens de wedstrijd uitleg kregen over het polsstokhoogspringen en hij de deelnemers kon oppeppen. Op zondag hebben we een officiële speaker ingehuurd van de atletiekunie die de wedstrijd heeft omgeroepen. Deze twee mannen hebben een sfeer gecreëerd rond onze wedstrijden en ze hebben er ook



zeker voor gezorgd dat er meer mensen op onze wedstrijden afkwamen. Uiteraard hebben wij dit niet alleen kunnen doen. Met vijf mensen waren we vanaf het begin af aan in de organisatie betrokken. Tevens hebben wij enorme hulp gehad van enkele andere PAC-leden, waaronder Bram Ruijssen, Martin Blok en Wing Tong bij de organisatie. Daarnaast hebben we bij het opbouwen/afbreken en het jureren fantastische hulp gehad van enkele PAC-cers. Onze eeuwige dank daarvoor.

We zijn van plan om volgend jaar een nog groter, mooier en beter evenement neer te zetten. Iedereen is bij dezen van harte uitgenodigd!

bron: PAC & 't nieuws nr. 2-2015

Tekst: Enno van Waardenberg

Foto's: Martin Blok



[klik hier voor de video \(02:13\)](#)



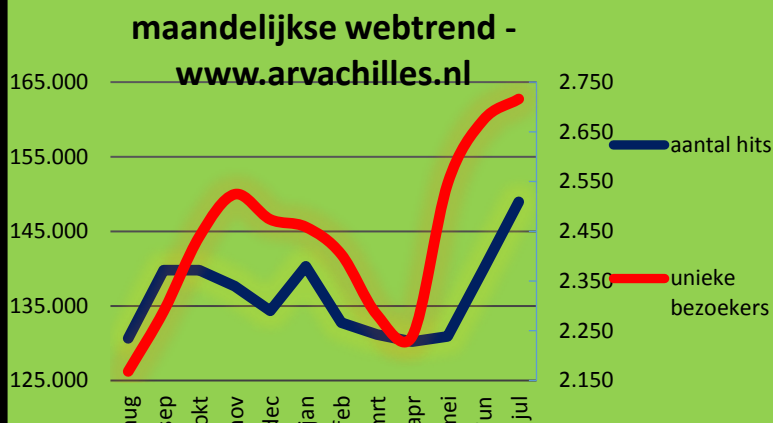
Op 15 augustus 2016 vinden 415 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

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 24-09-2016 Achilles ClubDag, met daarin geïntegreerd:

ARV Achilles ClubDag 2016

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

voor wie?

alle Achillesleden

waar?

op en rond de atletiekbaan

wanneer?

zaterdag 24 september hoe laat?

12:00 start meerbampen
14:00 1.000 m, daarna 3.000 meter
15:00 start wandelen/NW
15:30 Achilles beweegt
16:30 einde sporten, hapjes en drankjes

wat nog meer?

springkussen ijsbar

hoe en waar moet je je opgeven?

dj Dennie?

daarover volgt z.s.m. meer info!

Clubkampioenschap 2016, het negende onderdeel van de Loperscompetitie. Wandel- en nordic walking parkoersen. Een uur lang fitness op het middenterrein. Een springkussen, een ijscobar. Hapjes en drankjes na afloop. We zijn in onderhandeling met DJ Dennie voor muziek én live wedstrijdverslag. Misschien een demo Kangoo Jumpen.

Echt definitief worden de plannen voor de ClubDag 2016 na het eerst volgende overleg van de organisatoren. Tussen eind augustus en begin september dus meer informatie over de ClubDag en hoe iedereen zich op kan geven.

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](https://facebook.com/arvachilles). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.