



ZATERDAG 24 SEPTEMBER: CLUBDAG

De ClubDag2016, waar kan je aan meedoen en hoe moet je inschrijven?

Zoals je al vanaf de Nieuwsbrief van september 2015 hebt kunnen lezen organiseert ARV Achilles op zaterdag 24 september 2016 de ClubDag2016. Onderdeel daarvan zijn de Clubkampioenschappen.

De organisatoren zouden graag zien dat op de 24e zoveel mogelijk Achillesleden meedoen, om te sporten, te assisteren, te jureren maar ook voor de aanmoedigingen. Daarom hebben we een programma samengesteld waaraan veel leden mee kunnen doen. Want naast de gebruikelijke meerkamp voor de pupillen, junioren, (G-)recreanten, Jeugdrecreanten en senioren, de loopnummers voor Kangoo Jumpers, RaceRunners en hardlopers is er dit jaar voor het eerst ook gedacht aan de wandelaars, Nordic Walkers en gymmers. In tegenstelling tot 2015 geen meerkamp voor de ouders, die kunnen wel meedoen aan de 1.000/3.000 meter, wandelen of de Workout op het middenterrein.

TIJDSHEMA

12:00 u start meerkampen voor G-recreanten, Jeugdrecreanten, Pupillen, Junioren en Senioren

13:40 u start 1.000 meter Kangoo Jumpers

13:50 u afsluiting meerkamp Pupillen met pendelestafette, daarna is de prijsuitreiking van de Clubkampioenschappen voor de Pupillen

13:50 u start series 1.000 meter lopers

14:05 u start 3.000 meter Kangoo Jumpers

14:35 u start series 3.000 lopers

15:00 u start wandelaars en Nordic Walkers (duur ongeveer 60 minuten)

15:30 u start Achilles beweegt op het middenterrein, body gym met Connie Arnouts, Ria Frijters en Maja van der Horst (elk 20 minuten, totaal 60 minuten)

15:30 u start kennis maken met Kangoo Jumpen door Patsy Kolhorn

16:30 u einde alle onderdelen, afsluiting met hapjes en drankjes

Van 12:00 - 17:00 u: microfonist en muziek door Dennie van der Sanden, een ijscokar en springkussen voor de jeugd.

INSCHRIJVEN

Klik op [deze link](#) en vul het **formulier** of je gegevens in **atletiek.nu** in.

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, atletenprofielen van onze toptleten 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.

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 meerkampen
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?**



**hoe en waar moet je je
opgeven?**



**springkussen
ijskar
kennis maken
met Kangoo
Jumpen (15:30)
muziek en
geluid Dennie**

**Inschrijven: lees de mail en
ga naar www.arvachilles.nl**



ADMINISTRATIEKANTOOR
W. GOOSSENS



Op **zondag 30 oktober 2016** wordt alweer voor de 34e keer de [Van Oers Marathon Brabant](#) gehouden.

Op deze dag zullen ruim 400 vrijwilligers op de been zijn om alles in goede banen te leiden.

Wij doen een vriendelijke oproep aan Achillesleden*, familie, vrienden, clubs en verenigingen om ons hierbij te komen assisteren.

Bij de voorbereidingen en bij het opruimen de dag erna, maar uiteraard vooral op de wedstrijddag zelf!

*Voor Achillesleden telt dit mee voor de vrijwilligersbijdrage.

Het Marathonweekend wordt een druk weekend:

Vrijdag:

Worden dranghekken opgehaald en neergezet langs het parcours.

Zaterdag:

Worden diverse voorbereidingen getroffen.

Zondag:

Staan op zo'n 70 punten op het parcours verkeersregelaars (die de [e-learning-instructie](#) gevolgd hebben) en/of wegafzetters. M.b.v. een hesje en rode vlag zorgen zij er voor dat het verkeer wordt tegengehouden of juist op een verantwoorde manier doorgelaten.

Bij 5 verzorgingsposten en 3 sponsposten voorziet een groep volwassenen en kinderen (v.a. 10 jaar) de lopers van drinken, fruit en/of sponzen. Samen wordt de kraam opgebouwd, materialen neergezet én uitgedeeld en tot slot opgeruimd. Een ploeg van 20 mensen (m/v) begint al vroeg met het opbouwen van het lopers kwartier, ophangen van spandoeken/vlaggen en het op de juiste plek neerzetten van de dranghekken en afzettingen. En aan het eind van de dag wordt alles afgebroken, opgeruimd en weer in de vrachtauto geladen.

Maandag:

Wordt alles weer opgeruimd tot de volgende marathon!

Voor alle medewerkers is er een herinnering en ook voor een lunchpakket wordt gezorgd; gesmeerd en belegd door, u raadt het al ... vrijwilligers

Komt u ook helpen?

Geef uzelf (alleen of met anderen) op d.m.v. een formulier dat u vindt op de kluisjes onder de trap in het clubhuis van ARV Achilles, daar staat ook de "marathon-doos" waar u het formulier in kunt doen. Of [klik hier](#) om het formulier te downloaden.

Ook mogelijk: stuur een mailtje naar: vrijwilligers@marathonbrabant.nl

Alvast bedankt!

Johan van de Put - Bestuurslid vrijwilligers Marathon Brabant

MARATHON BRABANT: ALTIJD DE LAATSTE ZONDAG IN OKTOBER!

MARATHON BRABANT: zondag 30 oktober 2016

Hardlooptkalender

Van Oers Marathon Brabant

Inschrijven voor dit loopevenement Log invoeren in My Log Toevoegen aan My Events

Datum	zondag 30 oktober 2016
Plaats	Etten-Leur
Provincie	Noord-Brabant
Organisatie	Stichting Marathon Brabant
Starttijd vanaf	10:30
Adres start	Oude Bredaseweg
Adres finish	Markt
Station(s) binnen 2km van de start	Etten-Leur
Categorieën	mannen, vrouwen, jeugd, bedrijvenloop
Wedstrijd onder auspiciën van Atletiekunie	
Type loopevenement	Wegevenement
Wedstrijd	
Recreatie	
Run to the Start	
Inschrijven	Inschrijven
Uitslagen	Uitslagen

Afstanden

Afstand	Inschrijfgeld vanaf (€)	Starttijd	Info
42,2 km	17,00	11.45 uur	
21,1 km	14,00	14.00 uur	
10 km	10,00	11.30 uur	
5 km	7,00	10.45 uur	
0,9 km	1,00	10.15 uur	

Inschrijvingen

Inschrijving geopend per	01 mei 2016
Voorinschrijven tot en met	18 oktober 2016
Na-inschrijving mogelijk	
Na-inschrijving vanaf	zaterdag 29 oktober 9.30 uur-15.00 uur/zondag 30 oktober 1/2uur voor de wedstrijd
Adres na-inschrijving	Nieuwe Nobelaer, Anna van Berchemlaan 2 Etten-Leur
Korting op voorinschrijving voor Atletiekunieleden	

Inlichtingen

Contactpersoon	John van Oevelen
Telefoonnummer	0637355726
E-mailadres	info@marathonbrabant.nl
Website	http://www.marathonbrabant.nl
Routebeschrijving	Met de auto: komende uit de richting Roosendaal: A58 Afslag 19 (Etten-Leur West). Einde afrit linksaf. Doorrijden tot aan rotonde, op rotonde rechtsaf. Volgende twee rotondes rechtdoor rijden. U kunt kiezen voor ondergronds of bovengronds parkeren.

Parcoursgegevens

Parcoursrecord mannen	2 uur 28minuten44 seconden Patrick Twist (ned) (2010)
Parcoursrecord vrouwen	2 uur 58minuten50seconden Katleen de Cupere (Bel) (2012)
Soort parcours	verhard
Deelnemers vorige editie	4252
Gecertificeerd parcours (door de Atletiekunie opgemeten)	

Bijzonderheden

Bijzonderheden	In 2016 voor de 34e maal de klassieke en oudste herfstmarathon in Etten-Leur.
----------------	---

Gecertificeerde parcoursen

Uiteraard zijn de parcoursen van de Marathon Brabant gecertificeerd, alleen voor de 5 km is geen certificering uitgevoerd, omdat dit een trimloop betreft. Omdat een certificaat bij een ongewijzigd parcours 5 jaar geldig is, kwamen de wedstrijdtrajecten van de Marathon Brabant dit jaar voor herkeuring in aanmerking. Begin augustus 2016 zijn de drie wedstrijd parcoursen weer voor een periode van 5 jaar gecertificeerd.

De afstand klopt niet, het wijkt af van mijn gps horloge!

Een veelgehoorde opmerking na de finish in het lopers-kwartier.

Maurice Winterman (landmeter van beroep) is een van de bekendste parcoursmeters in Nederland en hij vertelt hierover het volgende:

"Er zijn diverse factoren die GPS-waarnemingen verstoren (hoge gebouwen in de stad, beweging aan de pols) waardoor GPS-horloges niet geschikt zijn om een nauwkeurige meting te doen, althans in vergelijking met de Jones-counter-methode. Vóór 1990 gebeurde alles met een loopwiel, maar dat was nogal onnauwkeurig. Bij de Jones-counter-methode wordt eerst het metertje op de as van een fietswiel geijkt aan de hand van een gemarkeerde afstand. Daarna wordt met twee fietsen en dus twee afstandsmeters de ideale lijn van het parkoers gereden. Na afloop vindt er een nieuwe ijking van beide afstandsmeters plaats, waarna we het gemiddelde nemen van het ijken vóór en na de parcoursmeting. Dit gebeurt omdat door verschil in temperatuur of vochtigheid het fietswiel kan krimpen of uitzetten. Misschien is dat slechts een millimeter, maar op een marathon betekent dat wel 42 meter."

Lees [hier](#) verder ...

bron:



Sportief wandelen bij Achilles
Naast de 'traditionele' onderdelen van de atletieksport, zoals springen, werpen en lopen kan je bij Achilles ook terecht voor andere sportieve activiteiten. Niet voor niets heet de Etten-Leurse club Atletiek en Recreatiesport vereniging Achilles, oftewel ARV Achilles.



(EL DIAS/SABEL)
Zo zijn er ook (trainings)groepen die zich louter en alleen met **wandelen** bezig houden. En daaronder valt dus niet Nordic Walken, oneerbiedig wandelen met stokken genoemd, want dat is nét weer een andere tak van sport, die overigens ook door Achilles (sinds 2005) wordt aangeboden. Dat gebeurt in twee groepen, de ene Nordict op maandag (19:30-20:30 uur) en donderdag 09:15-10:15 uur), vanaf de atletiekbaan. De andere groep gaat met poles in de slag op woensdag van 19:30-20:30 vanaf de atletiekbaan en op zaterdag van 09:00-10:00 uur in de Pannenhoeft, verzamelen op parkeerplaats de Bak.

Wandelen dus. Er is een wandelgroep, die voortkomt uit het ELDias-project; ELDias staat voor lopen door diabetici, waar in juni 2005 mee is begonnen. Later kwam daarbij het project Samen Bewegen Etten-Leur (SABEL), inwoners van Etten-Leur konden daarbij kiezen uit de diverse bewegingsprogramma's, aangeboden door verschillende sportverenigingen.

Tegenwoordig bestaat de wandelende tak van ARV Achilles uit de volgende (trainings)groepen:

- * De dames van de DiDo's, de trimsters die op dinsdag- en donderdagochtend hardlopen op de baan en in de zomer op donderdag in het bos, hebben voor de niet(meer)hardlopende trimdames een wandelgroep gevormd: elke dinsdag- en donderdag van 09:00 - 10:00 uur wandelen zij in min of meer niveaugroepjes vanaf de atletiekbaan.

- * Als vervolg van ELDias en SABEL wandelt een groepje mannen en vrouwen op dinsdag en donderdag op de atletiekbaan, van 09:30 - 10:30 uur.

- * Ook de 55plus trimgroep kent officieus een wandelgroep, de mannen en vrouwen die niet meer (willen) hardlopen, wandelen zo tussen 09:30 en 10:30 uur hun rondjes op de atletiekbaan, om daarna met hun hardlopende leeftijdsgenoten nog gezellig onder het genot van koffie of thee na te praten in de kantine.

- * Tenslotte is er ook een zaterdagse wandelgroep, die start om 09:00 uur vanaf de atletiekbaan aan de Concordialaan voor een gezamenlijke wandeling van ongeveer een uur.

Voor meer informatie is het raadzaam contact op te nemen met **Gerry Buckens**, de coördinator van het wandelen, Nordic Walken en gymmen bij Achilles (GymWandelNordic@arvachilles.nl).



(DiDo's wandel- en hardlooptdames)

Tijdens een Europees Kampioenschap gebeurt er altijd heel veel. Niet alleen bijzondere prestaties, maar er zijn ook vaak gevallen waarbij er voor een jurylid een bijzondere rol is weggelegd. Kijk bijvoorbeeld eens naar de finishfoto's die hiernaast staan. Het is de finish van de 5000 meter voor mannen en zo op het oog komen er 4 mannen tegelijk over de finish. De tijden van de eerste drie zijn zelfs op honderdsten gelijk. Aan de bediener van de ET installatie is nu de taak om de precieze plaatsbepaling te doen. Hiervoor hebben ze beide foto's nodig gehad, de foto van de hoofdtijd aan de buitenkant en de foto van de backup camera die aan de binnenkant staat. Op die manier hebben ze een uitslag kunnen vaststellen.



Het ultieme fotofinishvoorbeeld tijdens het afgelopen Europees Kampioenschap Atletiek



Video valse start uitleg



Af en toe komen er op internet interessante filmpjes tevoorschijn in de aanloop naar een groot toernooi zoals de Olympische Spelen. Zo ook **dit filmpje** (02:55) van NBC Olympics over de start en reactietijd.



Veiligheid bij werponderdelen

Veiligheid is een belangrijk onderwerp in de atletiek en in het bijzonder de veiligheid bij de lange werponderdelen. Niet voor niks staat er tenslotte een kooi om de ring bij het discuswerpen en kogelslingeren. Dat dit geen garanties geeft voor de mensen die buiten de kooi staan of zitten bleek tijdens de WJK wel. Bij het kogelslingeren voor de jongens gooide een atleet de slingerkogel tegen een paal van de kooi. Dit deed hij zo hard dat de kogel terugkaatste en over het net aan de andere kant van de kooi heen vloog. De kogel viel vervolgens op de jurytafel waar hij dwars doorheen ging en op de voet van een daar zittende official terecht kwam. Deze internationale official heeft hierdoor zijn voet gebroken, maar maakt het tegenwoordig naar omstandigheden goed. Een tip dus voor de juryleden (en atleten) bij de lange werponderdelen, blijf opletten ook al sta je buiten de kooi. Een kogel van 6 kg die vanaf ruim 10 meter naar beneden komt kan een hoop schade aanrichten.



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

DIGITALE NIEUWSBRIEVEN VAN DE ATLETIEKUNIE

Als je bij wilt blijven op het gebied van
Licentiehouders (trainers), Jurynieuwbrief,
Start bestuur, Jeugdathletiek, Run to the start
of Nieuwsbrief Masters.

The screenshot shows the 'Digitale Media' section of the Atletiekunie website. It contains a form for subscribing to digital newsletters. The form includes a list of newsletters with checkboxes: 'Nieuwsbriefs licentiehouders', 'Jurynieuwbrief', 'Start bestuur', 'Jeugdathletiek', 'Run to the Start', and 'Nieuwsbrief Masters'. All checkboxes are checked. Below the list is a checkbox for 'Ik wil op de hoogte worden gehouden van Atletiekunie voordeelacties', which is also checked. At the bottom are two buttons: 'Opslaan' and 'Aanmaken'.

The screenshot shows the 'Welkom' (Welcome) page of the Atletiekunie website. It contains a login form with fields for 'E-mail' and 'Wachtwoord' (Password). Below the form is a link for 'Vragen?' (Questions?). The page also features a navigation bar with links to 'Home', 'Competities', 'Testbatterijen', 'Inloggen', and 'Handelingen'. A footer at the bottom indicates the copyright year 2014.

Mijn Atletiek is een systeem dat in eerste instantie is gebouwd voor (bestuurders van) verenigingen. Mogelijkheden voor verenigingen zijn: het opvragen van diverse overzichten zoals leden, mutaties, facturen. Ook het Exit systeem, een enquêtetool om te achterhalen waarom leden de vereniging verlaten, is hier beschikbaar.

Vanaf augustus 2012 is Mijn Atletiek ook beschikbaar voor leden. Een individueel lid kan via Mijn Atletiek aangeven welke Nieuwsbrieven hij/zij wenst te ontvangen.

In het Inlogscherm kun je aanvinken: Onthoud mijn wachtwoord en log automatisch in. Er zijn regelmatig meldingen dat dit niet werkt. Indien je ingelogd bent en je klikt dan op Uitloggen dan worden je opgeslagen gegevens (in een cookie) ook inderdaad verwijderd. Sluit je de browser door op het X (kruisje) te klikken dan worden de gegevens wel onthouden en kun je naar Mijn Atletiek gaan en dan ben je direct ingelogd.

Vragen?

Voor vragen / opmerkingen kun je een e-mail sturen naar: info@atletiekunie.nl

Bouwbedrijf

Gebr.



erwijmeren v.o.f.

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

WEDSTRIJDVERSLAGEN

2016-08-15 [Sommerlopet in Kristiansand](#)
2016-08-17 [De Hoevenepolderloop](#)
2016-08-22 [Genk-Waterschei: de Cole Mine Trail](#)
2016-08-29 [Alex Heijnemans brons op ZNK](#)
2016-08-29 [De Nationale C-spelen](#)
2016-08-30 [De 10 van Groot Steenberg](#)
2016-09-11 [Debuut Silvia Verhoeven op NK 100](#)
2016-09-11 [Weer een 33-er voor Toon Heeren](#)

Plank oefeningen voor lopers met Melissa Boekelman

In navolging van de plank-oefeningen van **Dennis Licht** (Nieuwsbrief nr. 31, mei 2016):

Tom Corstjens kennen we als kogelstoter en partner van **Melissa Boekelman**, veelvoudig Nederlands kampioene kogelstoten. Hij is echter ook fysiotherapeut en veel in de weer met sporters.

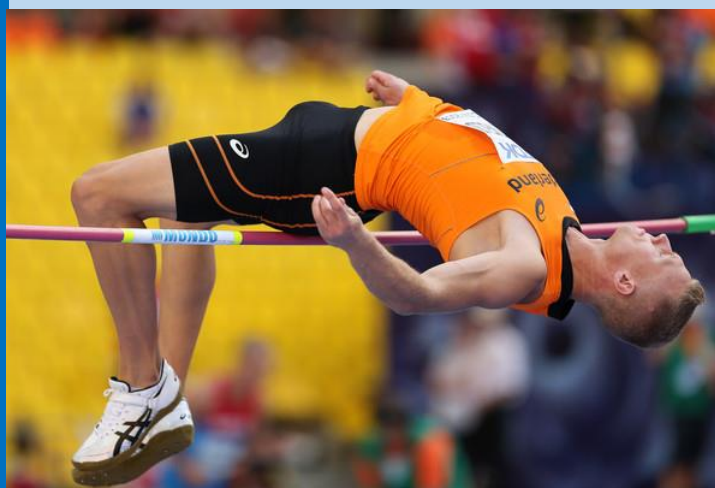
Afgelopen week filmde we een serie oefeningen startend vanuit de 'plank'. De oefeningen zijn goed thuis te doen en kosten slechts enkele minuutjes. 'We doen een opbouw voor de hele lichaamsstabiliteit vanuit de armen, schouders via de romp tot in de benen,' aldus Tom Corstjens. 'Kijkend naar de oefeningen zelf hebben we een opbouw gedaan vanuit de basisplank naar de loopbeweging en uiteindelijk daar een reactief stuk toegevoegd.'

[Plank oefeningen Melissa Boekelman Tom Corstjens 2016 \(01:57\)](#)



Pelle Rietveld: Hoger springen door de lat lager te leggen: een pleidooi voor realistische ambities

Aan Charles van Commenée, een van de succesvolste sportcoaches die ons land ooit heeft voortgebracht, wordt de volgende uitspraak toegeschreven: **'Er is nog nooit iemand hoger gaan springen door de lat lager te leggen.'** Ik heb zelf jarenlang aan hoogspringen gedaan, zowel met als zonder stok, en op basis van mijn eigen ervaringen krijg ik dan toch de behoefte om die uitspraak enigszins te nuanceren. Er is namelijk alleen sprake van een geslaagde poging als de lat blijft liggen. Leg je de lat echt structureel te hoog, dan zal toch vroeg of laat duidelijk worden dat je een te optimistisch beeld hebt geschetst van je eigen mogelijkheden. Je hebt gebluft en uiteindelijk wordt daar doorheen geprikt.



Ik heb het gevoel dat hetzelfde gebeurt met het topsportbeleid. Iedereen die iets wil bereiken, moet er een investering voor doen. Je loopt niet ongetraind een marathon en als je naar de Olympische Spelen wilt moet je daar jaren voor trainen. Als je bij de beste tien topsportlanden van de wereld wilt horen zal je daar in moeten investeren. Alleen zeggen dat je bij de beste tien topsportlanden van de wereld wilt horen, maar er niet een passende investering bij doen is bluf. Beleid zonder budget is bluf.

Lees [hier](#) verder ...

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

NIEUW	groep	per
Jan de Praat	Lopersgroep	15-8-2016
Els Vervaart	Kangoo Jumpers	24-8-2016
Sarina Elsevier	Racerunner	1-9-2016
Tom van Gorp	Mini Pupil	2-9-2016
Karin Martens	Racerunner	3-9-2016
Jesse Hultermans	Mini Pupil	5-9-2016
Freek Felet	Racerunner	5-9-2016
Wouter de Kort	Racerunner	6-9-2016
Karin Rutters	Kangoo Jumpers	6-9-2016
Mirte Maas	Kangoo Jumpers	6-9-2016
Ileyke Kliic	Mini Pupil	8-9-2016
Racheli Wagenaar	Kangoo Jumpers	8-9-2016
Marleen Wijnands	Racerunner	8-9-2016
Puck Reesink	C Junior	8-9-2016
Pleun Hollander	Mini Pupil	12-9-2016
Robine Koenen	C Pupil	13-9-2016
Milan Vervaart	Mini Pupil	13-9-2016
Mark Luijckx	Jeugd Recreant	14-9-2016
Eva Lips	Mini Pupil	14-9-2016

OPGEZEGD	groep	per
Mayra Gommers	B-Pupil	30-9-2016
Kees Leautaud	trimgroep	30-9-2016
Bob van der Ham	B Junior	30-9-2016
Sander Verhulst	A Junior	30-9-2016
Yousrah Idlaafou	A Pupil	30-9-2016
Hind Idlaafou	C Pupil	30-9-2016
Jorik van den Broek	B Junior	30-9-2016
Laura van Lissem	Mila jeugd	30-9-2016
Sven Putter	Mini Pupil	30-9-2016
Evelien Dekkers	senior atleet	31-12-2016


welkom Karin

Zo kan iedereen honderd kilometer hardlopen (nou ja, bijna iedereen)

‘Ieder van ons bezit het potentieel van zijn eigen avontuur.’ De Nederlandse koning van het ultralopen, wijlen Jan Knippenberg, schreef het in De mens als duurloper (1987). Terwijl ik steeds langer en verder hardloop in de Californische bergen spreekt dat idee van dat intrinsieke avontuur me aan.

Een ultra is elke run langer dan de marathon. Dit extreme duurlopen is in opmars. Met name op onverharde paden – trailrunning – maar ook op de weg begint de ultralooper een vaste verschijning te worden.

Lopen is goed voor elk orgaan, inclusief het brein, en bovenal voor het humeur. De wetenschappelijke literatuur is glashelder. Maar ik denk dat het de behoefte aan avontuurlijke ontdekkingsreizen is die steeds meer sportievelingen weg lokt van ons zittende bestaan.

In The Race That Eats Its Young (2014), een documentaire over de ongeëvenaard zware Barkley-ultra van 160 kilometer in het ruige achterland van Tennessee, zegt de organisator: „Je moet serieus nemen wat je hier probeert te doen, maar ook om jezelf kunnen lachen. We hebben te maken met hoopgeleide mensen. Ze zijn gewend te slagen. Maar ze zijn niet bang om iets te proberen waar ze vermoedelijk niet in zullen slagen.”

Weg van telefoons en verplichtingen gaat de duurloper op zoek naar grenzen. Zeker op de zachte trails buiten de bebouwde kom kan je eigen avontuur vorm krijgen. ‘Terug naar de essentie van het hardlopen’, zoals Abdelkader Benali schrijft in het voorwoord van Los. ‘Met de natuur als bewustzijnsverruimend middel.’

We hoeven niet te doen alsof we Kilian Jornet zijn, de sublieme Spaanse ‘mountain ultra trailrunner’ die nu probeert zonder extra zuurstof de Mount Everest in een recordtijd te beklimmen. Maar een ultra is te wel degelijk doen voor vrijwel iedereen die wil.

Zeven trainingstips.

- Maak tijd
- Doe het samen
- Eet alles
- Word een gear junkie
- Hallo, ochtendmens
- Overweeg een hond
- Oefen geduld

Diederik van Hoogstraten schreef het boek Los: Hoe ik mezelf terugvond in trailrunning, met een voorwoord van schrijver Abdelkader Benali.

Lees [hier](#) het gehele verhaal van Diererik.

Slaap en gezondheid lijden niet onder “train-low”

Triatleten die trainen volgens de “train-low-methode”, slapen daar niet minder lang door en lopen ook niet meer infecties op dan triatleten bij wie de koolhydraatvoorraad wel continu op peil is. Dat blijkt uit een vervolgstudie van Franse bewegingswetenschappers die eerder lieten zien dat af en toe gaan slapen en de volgende ochtend trainen met een lage koolhydraatvoorraad de duurprestatie kan verbeteren.

In de afgelopen jaren is er zowel vanuit de sport als vanuit de wetenschap veel interesse ontstaan in de meerwaarde van af en toe trainen met een lage koolhydraatvoorraad. Hierbij is het uitgangspunt niet om minder koolhydraten in te nemen maar juist om deze gedurende de dag anders te verdelen. Deze zogenaamde “train-low-methode” zou de aanpassing aan de uitgevoerde (nuchtere) training verbeteren omdat de trainingsprikkel door de beperkte koolhydraatvoorraad groter is. De eerste studies op dit gebied lijken dat idee te onderbouwen. Zo liet een aantal van de onderzoekers van het huidige artikel in een eerdere studie zien dat triatleten door deze methode beter presteren tijdens een wedstrijd ([zie hier](#)).

Over mogelijke negatieve gevolgen van deze trainingsmethode is tot nu toe maar weinig bekend. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat de iets hogere trainingsprikkel tot een verhoogd risico op infecties kan leiden of tot een slechtere kwaliteit van slaap. Deze symptomen treden namelijk vaak op bij sporters die een intensief trainingsblok uitvoeren.

Slaap en infecties

Triatleten die een trainingsblok van drie weken uitvoeren met de “train-low-methode” slapen hierdoor niet minder lang en lopen ook niet meer infecties op dan triatleten die niet af en toe trainten met een uitgeputte koolhydraatvoorraad. De onderzoekers vonden deze resultaten nadat ze 21 goed getrainde triatleten zes weken hadden laten trainen. Hierbij was het trainings- en voedingsprogramma de eerste drie weken voor iedere atleet gelijk. In de drie daaropvolgende weken sliepen elf triatleten met een lage koolhydraatvoorraad. Deze lage voorraad werd bereikt door na vier uur ‘s middags geen koolhydraten meer in te nemen en in de avond wel nog een intensieve intervaltraining uit te voeren. De volgende ochtend werd vervolgens voorafgaand aan het ontbijt een rustige training uitgevoerd. In totaal namen alle triatleten overigens evenveel koolhydra-



ten. Degene die de “training-low-methode” volgden, verdeelden ze alleen anders gedurende de dag. Een uitgebreide omschrijving van de trainingen die de triatleten uitvoerden is hier te lezen. De slaap van de triatleten is gedurende de totale zes weken elke nacht bijgehouden. Daarnaast is op meerdere momenten bloed afgenomen en is gevraagd in hoeverre de atleten last hadden van infecties van de bovenste luchtwegen. Hoewel alle triatleten in de tweede drie weken ongeveer twintig minuten eerder naar bed gingen, sliepen ze daardoor niet langer. Ze lagen gewoon iets langer wakker. Hierbij was er geen verschil tussen de twee groepen. De triatleten die hun koolhydraatname manipuleerden hadden ook niet vaker last van infecties aan de bovenste luchtwegen of hogere ontstekingswaarden in hun bloed dan de andere triatleten.

Tot slot

Duursporters die de “train-low-methode” willen gebruiken om hun prestatie te verbeteren, hoeven er niet voor te vrezen dat ze daardoor slechter slapen of een grotere kans hebben op infecties. Sporters die deze methode in de praktijk willen brengen moeten alleen laag intensief trainen op het moment dat ze een lage koolhydraatvoorraad hebben. Bij een te hoge trainingsintensiteit verloopt de aanpassing aan de training waarschijnlijk wel minder goed omdat er dan andere energiesystemen worden aangesproken. Daarnaast dient de koolhydraatvoorraad bij intensieve trainingen natuurlijk volledig op peil te zijn.

Tot slot is het aan te raden dat sporters hun plannen voor degelijke trainingen met zowel hun trainers als hun voedingsdeskundigen afstemmen.

Paul Schermers

bron:



"Sportverenigingen in Nederland hebben een gouden toekomst mits de bakens worden verzet"

De vraag van Loek Jorritsma aan Ted van der Bruggen, 30 augustus 2016

De vraag van ... Loek Jorritsma, gepensioneerd VWS-ambtenaar met veel kennis over juridische verankering van sport in het beleid van de rijksoverheid
Aan ... Ted van der Bruggen, zelfstandig consultant die voor het werven van vrijwilligers een programma heeft ontwikkeld

De vraag

Ik ben er van overtuigd dat de sportvereniging in haar huidige vorm, weliswaar met noodzakelijke aanpassingen die iedere tijd vereist, voor de sport in Nederland van onschatbare waarde is. Jij bent als verenigingsadviseur dagelijks met sportverenigingen bezig. Deel jij die visie? Hebben sportverenigingen in Nederland inderdaad een gouden toekomst in jouw ogen?

Het antwoord

Het is duidelijk dat sportverenigingen een onschatbaar grote maatschappelijke waarde hebben. Dat vrijwilligersorganisaties, die de overheid relatief weinig kosten, de mogelijkheid van sport voor velen bieden, is hun grootste waarde. Door sportverenigingen wordt, bewust en onbewust, een belangrijke bijdrage geleverd aan de volksgezondheid, de sociale samenhang, individuele ontplooiing, emancipatie en integratie.

Zeker bij de huidige decentralisatie in het sociale beleid van de overheid wordt aan sportverenigingen een steeds grotere maatschappelijke rol toebedacht. De belangrijke waarde van sportverenigingen in Nederland wordt door vrijwel iedereen, ook de overheid, onderschreven. Daarom is de tweede vraag van Loek Jorritsma 'Hebben sportverenigingen in Nederland een gouden toekomst?' een interessantere.

"Ik ben ervan overtuigd dat de verenigingen hun maatschappelijke betekenis kunnen blijven vervullen. Beter nog, ik weet het zeker!"

Ik zal onderbouwen dat sportverenigingen een gouden toekomst kunnen hebben. Daarvoor is bij een groot aantal mensen een omslag in denken en doen vereist. Ik kom niet zo zeer met een mening, nee, ik kom met feiten gebaseerd op resultaten. Hiermee verwacht ik iedere lezer ervan te overtuigen dat sportverenigingen met een andere opstelling dan gebruikelijk hun potentieel kunnen aanspreken. Ik ben er verder van overtuigd dat de verenigingen hun maatschappelijke betekenis kunnen blijven vervullen. Beter nog, ik weet het zeker!

Allereerst zal ik inzoomen op een aantal misvattingen die een open debat verlammen. Daarna leest u over drie methoden die aangetoond hebben sportverenigingen vitaler maken. En dat met structureel resultaat. Een aantal onderdelen die een verfrissende aanpak met zich meebrengt passeert de revue. Resultaten worden uit de doeken gedaan. Ik wil aangeven welke kansen sportverenigingen derhalve hebben om de toekomst tegemoet te treden. Tenslotte een oproep aan de lezer om deze nieuwe kennis uit te dragen.

Anders denken: oplossingsgericht in plaats van probleemgericht

Zowel in onze sportsector als in diverse media wordt ernstig getwijfeld aan de toekomst van 'de sportvereniging'. Er wordt beweerd dat de georganiseerde sport zwaar onder druk staat. Weinig mensen zouden vandaag de dag nog vrijwilligerswerk willen doen. Ledenorganisaties, zoals sportverenigingen zijn, zouden niet meer van deze tijd zijn. En sportverenigingen zouden al lang niet meer interessant zijn voor sponsors.

"Allerlei excuses waarbij gewezen wordt op externe factoren waar je geen greep op hebt worden aangevoerd om niet zelf je beleid ter discussie te stellen"

Bovenstaande beweringen zijn fabels - resultaten van deze nieuwe aanpak bewijzen dat - en werken verlamdend: het wordt een 'self fulfilling prophecy', het wordt uiteindelijk waar. Deze manier van denken leidt er ertoe dat verenigingsbestuurders en koepelorganisaties niet in betere tijden geloven. Er wordt probleemgericht gedacht in plaats van oplossingsgericht. Allerlei excuses waarbij gewezen wordt op externe factoren waar je geen greep op hebt (bijvoorbeeld 'onze leden zijn consumenten geworden' en/of 'onze sport komt te weinig op de televisie') worden aangevoerd om niet zelf je beleid ter discussie te stellen.

En dan moeten we hierbij nog bedenken dat in tegenstelling tot wat gedacht en beweerd wordt, er sprake is van een toename van sporters in het algemeen. De georganiseerde sport verliest de laatste jaren slechts heel licht ten opzichte van de ongeorganiseerde sport. En dat na een sterke groei in de voorafgaande twintig jaar. De afname van sporters die zijn aangesloten bij een sportvereniging bedraagt nu minder dan 1% per jaar maar wordt overdreven belicht.

33% van de Nederlanders is lid van een sportvereniging, dat is een stabiel gegeven (bron: Mulier Instituut OBiN'06-'13).

Anders doen: pilotprojecten hebben geleid tot een nieuwe aanpak

In samenwerking met Sportservice Nederland heb ik vanaf 2007 gewerkt aan de ontwikkeling van nieuwe methoden om vrijwilligers, leden en sponsors te werven. Na pilotprojecten met meer dan 150 verenigingen heeft dat geresulteerd in de methoden Meer Vrijwilligers in Kortere Tijd, Meer Leden in Kortere Tijd en Meer Sponsors in Kortere Tijd (zie www.meerinkorteretijd.nl).

"Vrijwilligers beschikken niet over zeeën van tijd, daarom krijgen zij tools panklaar geleverd"

Tijdens vier workshops verspreid over vier maanden wordt met een team van drie of vier vrijwilligers per vereniging gewerkt om de doelstelling van de vereniging te bereiken. Samen met het vrijwillig kader worden óf vrijwilligers óf leden óf sponsors geworven. Het spreekt voor zich dat er ook aandacht is voor een beter behoud van vrijwilligers, leden of sponsors.

Dit proces met meerdere verenigingen, is planmatig en gestructureerd. Het volgen van workshops is één van de mogelijkheden. De complete cursus kan ook online gevolgd worden waarbij men online begeleid wordt. De methoden zijn verenigingsvriendelijk en door iedereen uitvoerbaar. Vrijwilligers beschikken niet over zeeën van tijd, daarom krijgen zij tools panklaar geleverd; er blijft genoeg ruimte voor eigen creativiteit. Bij alle drie methoden moeten de handen flink uit de mouwen worden gestoken. Zo mogelijk worden alle acties tijdens de periode van de cursus daadwerkelijk uitgevoerd.

"Om er voor te zorgen dat een vereniging over het gewenste aantal vrijwilligers beschikt is het nodig alle leden van te voren te laten weten dat ieder lid benaderd kan worden"

Een greep uit de onderdelen van de nieuwe aanpak

Om succes te hebben moet bij veel verenigingen een nieuwe weg worden ingeslagen. Hierbij een greep uit de onderdelen van deze methoden.

Vrijwilligerswerving

Om er voor te zorgen dat een vereniging over het gewenste aantal vrijwilligers beschikt is het in de huidige tijd noodzakelijk alle leden van te voren door middel van

een campagne te laten weten dat ieder lid benaderd zal of kan worden. De leden wordt individueel gevraagd een taak voor de vereniging op zich te nemen. Hierbij staat centraal welke competenties van dat lid dienstbaar voor de club kunnen zijn.

Eén van de onderdelen van de nieuwe aanpak is dat er aandacht wordt geschonken aan de follow-up van het gesprek. Bij de meeste verenigingen geeft meer dan tachtig procent van de leden aan wel iets te willen doen. De nieuwe generatie vrijwilligers is bereid kleinere taken op zich te nemen; taken met een duidelijk begin en einde. Dit leidt er toe dat taken binnen de verenigingen gesplitst worden; dit kan zelfs leiden tot een nieuwe organisatie van de vereniging.

Ledenwerving

Ledenwerving wordt bij vrijwel iedere vereniging succesvol indien de weg van belangstellende tot lid, zeg van bezoeker van een Open Dag tot een betrokken lid, er één is waarbij diverse stadia worden doorlopen. Voorbeeld: tijdens een laagdrempelig sportgebeuren wordt ieder niet-lid persoonlijk aangesproken op individuele sportmotieven én uitgenodigd voor een volgende sportieve stap. Na deze stap volgt weer een volgende stap in de richting van de vereniging. Dit kan een aantal trainingen zijn.

"Verenigingen denken nogal eens ten onrechte dat een nieuw lid vandaag de dag binnen te halen is met één melding op Facebook of met een flyer. Er is meer voor nodig"

Ondertussen heeft het potentiële lid korte persoonlijke e-mails ontvangen. Zo wordt de band met een potentieel lid opgebouwd. Door dergelijke stappen groeit de aanvankelijk aarzelende sporter langzaam naar het lidmaatschap toe. Verenigingen denken nogal eens ten onrechte dat een nieuw lid vandaag de dag binnen te halen is met één melding op Facebook of met een flyer. Er is meer voor nodig.

Sponsorwerving

Voor een succesvolle sponsorwerving is het, zeker tegenwoordig, noodzakelijk dat de vereniging zich verplaatst in de potentiële sponsor. Die staat als potentiële samenwerkingspartner centraal. Dit betekent onder andere dat vooraf een uitgebreide analyse van het bedrijf wordt gemaakt voordat er enige communicatie plaatsvindt. De sponsormotieven die de potentiële sponsor kan hebben en de 'match' tussen het bedrijf en de vereniging worden in kaart gebracht. Het eerste contact, waaronder zeker de openingszin, wordt voorbereid en geoefend.

Het tot op detailniveau voorbereiden van de contacten met de potentiële sponsor leidt bij meer dan zestig procent van de eerste contacten tot een persoonlijk vervolgesprek. Zonder deze aanpak wordt een percentage van nog geen tien procent gescoord! Uit de hier genoemde

"Van de sportvereniging wordt verlangd dat men het anders doet dan voorheen. De bereidheid hiertoe wordt vooraf in een inspanningsverbintenis vastgelegd"

voorbeelden blijkt dat van de sportvereniging wordt verlangd dat men het anders doet dan men in het algemeen hiervoor gewend was. De bereidheid hiertoe wordt vooraf in een inspanningsverbintenis vastgelegd. Dat is een innovatief element dat in Nederland, vooral door koepelorganisaties, moeilijk geaccepteerd wordt. Wanneer de trajecten met succes zijn afgerond wordt juist die inspanningsverbintenis door de verenigingen als 'stok achter de deur' geroemd.

Meer vrijwilligers, meer leden, meer sponsors

Bij bovenstaande aanpak zijn de resultaten zonder meer verbazingwekkend. Meer dan duizend verenigingen hebben op deze wijze al vrijwilligers geworven. Elke vereniging die de juiste stappen heeft gezet is het gelukt het gewenste aantal vrijwilligers te werven. Daarom durven de aanbieders van deze methode succes te garanderen.

Bij de nieuwe manier van ledenwerving worden gemiddeld meer dan vijf keer zoveel leden geworven dan het jaar daarvoor zonder deze methode. Een illustratief voorbeeld hiervan is Rugby Nederland. Eric Voet, directeur Development, laat weten dat bij rugbyclubs die deze methode inzetten de ledengroei 24% was. In datzelfde jaar bedroeg de landelijke groei slechts 6%.

"Het is geen uitzondering dat het aantal sponsors én de sponsoropbrengsten in enkele maanden tijd wordt verdubbeld"

Bij de innovatieve methode voor sponsorwerving zijn de opbrengsten voor de verenigingen direct merkbaar in de financiële huishouding. Het is geen uitzondering dat het aantal sponsors én de sponsoropbrengsten in enkele maanden tijd wordt verdubbeld. Al met al worden ongedachte resultaten geboekt.

Op basis van de resultaten kunnen we niet anders concluderen dan dat er binnen iedere vereniging voldoende leden zijn die zich als vrijwilliger voor de vereniging willen inzetten, dat iedere sportvereniging kan groeien qua aantal leden én dat voor iedere vereniging sponsors te vinden zijn.

Het is prachtig indien bij een vereniging jaren na de introductie van deze methoden blijkt dat de aanpak nog steeds herhaald wordt waarbij de methoden in veel gevallen steeds meer verenigingsspecifiek worden toegepast.

Een gouden toekomst als de bakens worden verzet

De uitstekende resultaten die worden behaald tonen aan dat sportverenigingen in Nederland een gouden toekomst hebben mits de bakens worden verzet. Open staan voor nieuwe manieren van vrijwilligers-, leden- en sponsorwerving zorgt er voor dat de verenigingssport haar potentiële kracht blijft benutten. Dat sportverenigingen vrijwilligersorganisaties zijn blijkt van grote waarde te zijn; binnen iedere sportvereniging zijn er leden die bruikbare competenties hebben. Samen hebben de leden een groot arsenaal aan competenties waar menig commercieel bedrijf van droomt.

Leden zijn betrokken bij de betreffende sport en dragen hun vereniging een warm hart toe; hierdoor zijn leden bereid zich voor de club in te zetten. Gezamenlijk hebben de leden een uitgebreid netwerk, belangrijk bijvoorbeeld bij sponsorwerving. Kortom, een ledenorganisatie heeft een geweldig groot potentieel!

Om dat potentieel aan te spreken is een nieuwe aanpak noodzakelijk. Niet alleen een sterke oriëntatie op de sociale media is een must, ook elementen uit de moderne sportmarketing en sportpsychologie dienen te worden geïntegreerd.

"De lezers van Sport Knowhow XL roep ik op geen ongenueanceerde en niet op de werkelijkheid gebaseerde verhalen te verspreiden"

Stop met die fabels; het nieuwe denken is doen

Nu we constateren dat met deze methoden resultaat zeker is, weten we dat sportverenigingen een gouden toekomst kunnen hebben. Echt ingewikkeld zijn de te nemen stappen niet. Velen van ons kunnen de verenigingen ondersteunen door samen met hen de mouwen op te stropen en ondernemender te worden.

De lezers van Sport Knowhow XL roep ik op geen ongenueanceerde en niet op de werkelijkheid gebaseerde verhalen te verspreiden over moeilijk te vinden vrijwilligers, niet te krijgen nieuwe leden en de onmogelijkheid om sponsors te vinden. Het zijn fabels.

De verenigingsleden en ook kader van sportorganisaties vraag ik hun verantwoordelijkheid te nemen en samen te werken aan de toekomst van het fundament van de sport in Nederland: de sportvereniging. De gouden toekomst van de sportverenigingen ligt in uw handen.

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEEL ACADEMIE • TAVEL • WED. SPORTMARKET

column **baan één!**

Overall het zelfde?

Soms ga je dat denken. Wanneer je toevallig een artikel leest of een verslag kijkt tijdens een journaaluitzending of een item in een actualiteitenprogramma. Maar nu kwam ik iets tegen in de laatste column van de afscheidnemende voorzitter van Groningen Atletiek.

Al zoekende naar een interessant stukje tekst voor de Nieuwsbrief-rubriek "Gluren bij de burens" klikte ik, nieuwsgierig geworden door de inleidende kopregel "Gert@letiek enzo – afl. 315 – Doe!", verder om te lezen wat de columnist kwijt wilde. Wat bleek, de terugtrekkende voorzitter had juist eind augustus 2016 besloten om te stoppen met zijn columns. Na 314 columns (waarvan er eentje blijkbaar nooit is geplaatst) gaf de schrijver drie, of eigenlijk vier, redenen op om het bijltje erbij neer te gooien.

Hij vond het tijd voor vers bloed, klinkt logisch gezien die bijl. Wat hij terecht betreurde was niet het gemis van een bestuurslid, maar veel eerder de toekomst van zijn atletiekvereniging die hem zorgen baarde. Want wie ging er na hem de kar trekken, dat zouden alle volwassen leden zich moeten aantrekken.

Dat er geen nieuwe columnist komt, allá, dat is het minst erge. Daarnaast was zijn inspiratie langzaam teruggelopen door het steeds minder wordende contact met het merendeel van de leden. Maar ook het gebrek aan respons is een reden waarom de columnist er mee kapt. Nooit een reactie gekregen op zijn schrijfsels, waaruit hij, wel iets wat gemakkelijk, concludeerde dat zijn geesteskinders niet of slechts weinig werden gelezen.

En tot slot klaagde de voormalige voorzitter nog over het te laat publiceren van zijn columns. Misschien gehinderd door een webredacteur die niet op een zodanige wijze met zijn club is vervlochten dat hij of zij het belang, maar ook de actualiteit van de ingeleverde copy op waarde kon inschatten. Inderdaad een niet te onderschatten onderdeel van de motivatie om 'stukjes' te schrijven.

Vraag dat maar eens na bij de webredactie, die probeert wekelijks een artikel (met actuele foto!) in de Etten-Leurse Bode geplaatst te krijgen.

Maar even terugkomend op het begin van dit relaas, de inhoud komt helaas niet onbekend voor. Ook onze club kent deze malaise. Sinds Arno Mol met de Algemene Leden Vergadering van 8 april 2014 zich niet meer herkiesbaar stelde, heeft hij nog tot eind december van dat jaar als ad interim de voorzittershamer vastgehouden. En sinds 1 januari 2015 is ARV Achilles voorzitterloos.

Dat betekent dat de Etten-Leurse atletiekvereniging nog steeds wacht op de twaalfde voorzitter (m/v). Maar ook: bij wie moet de Gemeente zijn wanneer er iets op de baan (waarvan Achilles de hoofdgebruiker is) moet worden georganiseerd? Wie gaat er namens Achilles met de Gemeente onderhandelen over onderhoud van de baan, verzoeken van scholen, Hoop voor Loop enzovoorts? Wie moet men hebben over zaken die Achilles aangaan? Wie coördineert de verschillende bestuurstaken? Wie leidt de ALV-, bestuurs- en platformvergaderingen? Wie trekt de kar voor wat betreft de Avond4Daagse? Wie is er binnen Achilles aanspreekpunt voor zaken die niet goed verlopen?



*De redactie ziet graag een vervolg op deze vijfde column.
Zo is het beslist niet noodzakelijk dat er maandelijks slechts een
afwisseling is tussen getypte gedachten van de redactie en Arjaan
Jansen. Graag ook bijdragen van andere leden; wat zit je dwars?
Aarzel niet om contact op te nemen. Mail naar redactie@arvachilles.nl*



Inname en timing van eiwit kan helpen bij gewichtsverlies

(door: Miriam van Reijen) Al eerder schreven we op Losse Veter over het belang van eiwit voor spierherstel. Door gedurende de dag kleine porties (~ 20 gram) eiwit in te nemen is de opname door het lichaam beter dan wanneer er, minder frequent, grotere porties worden ingenomen. De meeste volwassenen krijgen het grootste deel van hun eiwit binnen tijdens de avondmaaltijd. Door ook bij het ontbijt, de lunch en tussendoor porties eiwit toe te voegen krijgen de spieren een constante bron van eiwit. Hierdoor kan het herstel na inspanning beter uitgevoerd worden. Een recente studie laat zien dat deze portionering van eiwit ook bij kan dragen aan gewichtsverlies.

Meer eiwit voor gewichtsverlies

Om af te vallen zal je minder energie in moeten nemen dan je verbruikt. In principe maakt het weinig of je minder vet, koolhydraten of eiwit eet. Echter, door wat meer eiwit te eten, ten koste van vet en koolhydraten kan afvallen wel makkelijker zijn. Eiwit geeft namelijk een langdurig verzadigd gevoel waardoor je minder snel weer trek krijgt. Ook zijn er aanwijzingen dat eiwit ervoor kan zorgen dat je minder spiermassa (maar vooral vetmassa) verliest als je afvalt.

Eten wat je wilt

Bijna 80 inwoners van New York deden mee aan deze studie. Het ging om niet-rokende, gezonde mannen en vrouwen zonder cardiovasculaire ziekten of tekenen van diabetes. Alle deelnemers deden minder dan 2 x per week 30 minuten aan fysieke inspanning en hadden in de afgelopen twee jaar geen intensieve training gedaan. Gemiddeld hadden de deelnemers een BMI van 28.6 ± 5.4 (dus overgewicht) en een vetpercentage van 36.6 ± 7.4 . Ze waren gemiddeld 46 ± 9.4 jaar. Tijdens de 16 weken durende studie werden alle deelnemers at random verdeeld over drie groepen:

1) Groep 1 kreeg 3 keer per dag een portie van 20 gram eiwit (totaal 60 gram) als aanvulling op hun gewone voeding. Er was in deze groep geen sprake van energierestrictie.

2) Groep 2 kreeg ook 3 keer per dag een portie van 20 gram eiwit maar combineerde deze met 4 intensieve intervaltrainingen per week.

3) Groep 3 kreeg ook 3 keer per dag een portie van 20 gram eiwit en combineerde deze met 4 keer per week een gevarieerde training bestaande uit yoga, interval- en duurtraining. Het eiwitsupplement bestond uit 21 gram wei-eiwit en werd op vaste momenten ingenomen: binnen 60 minuten na het wakker worden, om twee uur 's middags of binnen 30 minuten na een training en binnen 2 uur voor het naar bed gaan. De deelnemers werd geïnstrueerd de rest van hun dieet ad libitum te volgen.

Ad libitum betekent naar vrije keuze. Onderstaande tabel laat de resultaten van de studie zien.

1: eiwit 2: eiwit met interval 3: eiwit met combinatietraining

Gewichtsafname (kg)	-1.8	-1.1	-3.3
Afname in vetpercentage (%)	-0.6	-0.9	-2.0
Afname middelomtrek (cm)	-9.3	-7.6	-10.3
Energie-inname voor de studie (kcal)	2005	2039	2015
Energie-inname na de studie (kcal)	1949	1956	2034
Energieverbruik door sport voor (kcal)	795	530	411
Energieverbruik door sport na (kcal)	1136	904	723
Maaltijden per dag voor de studie (n)	5	5	4
Maaltijden per dag na de studie (n)	5	5	6

De onderzoekers trokken de volgende conclusies:

- 1) De inname van wei-eiwit, met of zonder training, zorgt voor een afname in gewicht, vetpercentage en middelomtrek.
- 2) Wei-eiwit in combinatie met gecombineerde training zorgt voor een grotere afname in lichaamsgewicht, vetpercentage en middelomtrek dan wei zonder training of wei met intervaltraining.

Uit overige (bloed)analyses bleek dat de gecombineerde training ervoor zorgde dat er minder triglyceriden (vetzuren) in het bloed aanwezig waren en dat de insulinegevoeligheid toenam. Opvallend was dat zelfs zonder training, de lichaamssamenstelling van de deelnemers verbeterde. De rest van de voeding (en de samenstelling) bleek namelijk nagenoeg hetzelfde. Zo bestond voor de studie de voeding van groep 1 uit 19% eiwit (90 gram), 33% vet (72 gram) en 48% koolhydraten (220 gram). Na de studie was dit gewijzigd in: 25% (123 gram) eiwit, 31% (68 gram) vet en 45% (219 gram) koolhydraten. In de studie werd ook gekeken naar de mate van verzadiging van de deelnemers. Deze bleek, tegen de verwachting in, niet te zijn veranderd door de toename in eiwit.

Een kanttekening

De resultaten van de studie lijken dus veelbelovend. Ze wijzen er op dat een toename in eiwitinname, verdeeld over porties van 20 gram, bij kan dragen aan gewichtsverlies en een verandering in lichaamssamenstelling. Wel is er een kanttekening bij te plaatsen. De deelnemers in de eerste groep, die geen training kregen voorgeschreven, werden tijdens de studie wel actiever. Waarschijnlijk werden ze onbewust toch beïnvloed door deelname. Het is de vraag of de resultaten ook hadden plaatsgevonden als de deelnemers hun inactieve levensstijl hadden doorgezet.

Eiwit met sporten heeft effect!

Wel van overtuigend bewijs is dat eiwit, in combinatie met een gevarieerde training, in amper 16 weken kan leiden tot goede resultaten: gewichtsverlies van gemiddeld 3 kilogram, een afname in vetpercentage van 2% en een 10cm smallere omtrek. Hiervoor is geen hongerdieet nodig, de deelnemers bleven dezelfde hoeveelheid eten als voorheen.

bron:



Persoonlijke benadering bij zoektocht naar vrijwilligers

Het lijkt zo simpel. Het is ook wel briljant door de eenvoud. Bij de Amsterdamse volleybalvereniging Albatros bedacht ex-voorzitter Rik Burger een oplossing voor de eeuwige zoektocht naar nieuwe vrijwilligers. Hij kwam tot de 'vrijwilligersscout': een vertrouwenwekkende, communicatief vaardige man of vrouw die anderen persoonlijk gaat benaderen voor een functie als vrijwilliger. Die scout werf je ook al via persoonlijk contact, waarbij je meer op de warmte van de persoon let dan op de kwaliteiten die normaal als vereiste gelden.

Misschien raken we het soms allemaal een beetje kwijt. We zijn gewend aan computers, aan grote instellingen, aan geautomatiseerde berichten, aan communicatie via WhatsApp en mail. Het kan een grote wirwar van mogelijkheden opleveren, met de kans dat de concrete actie ondersneeuwt en het juist zaak wordt een stap terug te doen. Terug naar de basis, naar de meest basale vorm van communicatie. Realtime, live, van mens tot mens. Daar moest ook, bedacht Rik Burger, de kern liggen bij het vinden van vrijwilligers.

"Tsja, hoe gaat zoiets?" In zijn toenmalige rol als voorzitter van volleybalclub Albatros in Amsterdam liep hij tegen een herkenbaar probleem aan. "Veel clubs zijn op zoek naar vrijwilligers. Dat was bij ons niet anders. We zijn de laatste jaren behoorlijk gegroeid, onder andere van vier naar twintig jeugdteams. Dan heb je het dus over een positieve ontwikkeling, veroorzaakt doordat we ons beter gingen organiseren. We trokken kwalitatief betere jeugdtrainers aan, via mond-tot-mond reclame kregen we die aanwas. Maar toen kwamen we dus wel een beetje met de handen in het haar te zitten. Want voor sommige teams lukte het bijvoorbeeld niet meer om trainers te vinden."

Een vrijwilligersscout moet het charisma hebben om, juist in deze tijd, mensen persoonlijk te kunnen benaderen

Vrijwilligerscentrale

Het was ook wel een kolfje naar de hand van Burger. "Ik was werkzaam bij de vrijwilligerscentrale in Amsterdam als hoofdredacteur van een magazine over vrijwilligerswerk. Ik hoorde wel dat gewoon een briefje ophangen bij de club of de supermarkt niet zou werken. Ik heb toen bedacht dat ik om me heen moest kijken. Zo van: wie vind ik leuk? Van wie zou ik enthousiast raken om iets voor onze club te doen?"

Hij noemde zijn idee de 'vrijwilligersscout.' Dekte de lading prima, maar een andere naam had ook gekund. Het gaat Burger om de inhoud. Een vrijwilligersscout moet het charisma hebben om, juist in deze tijd, mensen persoonlijk te kunnen benaderen. En daarbij moet de scout zich iets realiseren. "Een belangrijk principe is dat het niet meer draait om de vraag of iemand iets kan.

Daar houden toch wel veel clubs zich mee bezig, of iemand wel het vereiste diploma heeft en gekwalificeerd genoeg is. Maar het gaat er niet in eerste instantie om of iemand iets kan. Want op die manier ontdek je nooit verborgen talenten. Het gaat er veel meer om of iemand iets wil, of iemand gemotiveerd en enthousiast is of dat je iets kunt vinden waardoor ze enthousiast raken. Als dat er is, kunnen ze die vaardigheden altijd weer later verder ontwikkelen. Bijvoorbeeld door ze op cursus te sturen en te zorgen dat ze wel de vereiste kennis voor een functie krijgen." "Laat je sportclub niet in z'n hemd staan." Met zijn idee voor de vrijwilligersscout schopte Burger het tot de uitverkoren beste acht inzendingen bij een wedstrijd van sportkoepel NOC*NSF, onder de titel 'laat je sportclub niet in z'n hemd staan.' "Maar we hebben niet gewonnen en ik snap nog steeds niet waarom. Dit is meteen uitvoerbaar voor elke vereniging," zegt Burger met een lach.

De jury van ex-hockeyster Minke Booij, voormalig schaatser Erben Wennemars en oud-journalist Kees Jansma kwam tot een top 3 van hockeyclub Houten, voetbalclub OJC Rosmalen en atletiekvereniging Suomi. Winnaar werd Houten, met het idee om werkzoekenden een plek te bieden, door ze tegen gereduceerd tarief te laten sporten en tegelijk netwerken.

De aandacht is misschien ook al mooi geweest. Burger: "Ik weet bijvoorbeeld ook dat er binnenkort in Almelo een bijeenkomst is over het vinden van vrijwilligers, waar mijn idee aan de orde komt. Dat is dan leuk om te horen."

"Te vaak klagen clubs over het gebrek aan vrijwilligers. Nou, ik kan me voorstellen dat nieuwe mensen dan al geen zin meer hebben"

Bij zijn eigen club gaat hij rustig verder met het persoonlijk benaderen van ouders en leden voor functies als vrijwilligers. "Ik heb geen visitekaartje waar 'vrijwilligersscout' op staat. Zo moet je het ook niet zien. Het is belangrijk als je veel mensen kent. Ik geef bijvoorbeeld veel groepen training. Dan benader ik graag mensen die ik vertrouw en van wie ik denk dat ze een bepaalde verantwoordelijkheid aankunnen. Het gaat ook om hoe je mensen benadert. Dat ze opstappen bij een supervliegtuig en niet bij een zinkend schip. Te vaak klagen clubs over het gebrek aan vrijwilligers. Nou, ik kan me voorstellen dat nieuwe mensen dan al geen zin meer hebben."

Invulformulier

Een vrijwilligersscout is nog altijd 'niet zaligmakend', weet Burger. Bij Albatros kwam zijn opvolger als voorzitter met het idee om nieuwe leden een formulier te laten invullen met wat basale informatie over hun achtergrond. Het lijkt haaks te staan op de gedachte van de persoonlijke benadering. "Maar dat hoeft natuurlijk niet. Het een kan het ander aanvullen. Je komt bijvoorbeeld dan aan de weet dat de ouders van een nieuw jeugdlid zelf hebben gevolleybald. Nou, dan kun je ze daarna misschien weer persoonlijk benaderen."

Voor meer informatie klik [hier](#).

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Prima opkomst Opstapgroep

Bij Achilles zijn de trainers Jac en Dinie Beekers zeer tevreden over de twintig deelnemers die zich op de eerste maandag van september meldden op de atletiekbaan aan de Concordialaan voor de najaars Opstapcursus.



Zo tegen de Kerst hoopt het echtpaar de 20 opstappers conditioneel en looptechnisch zo ver te kunnen brengen dat ze twee keer een half uur achtereen kunnen hardlopen.



JLN Transport BV



de nieuwe huurder: Bridgeclub Tango



Een sprintende Achilles junior op de Nationale C-spelen

In het laatste weekend van augustus organiseerde AAC in Amsterdam de jaarlijkse nationale C-spelen, het officiële Nederlands Kampioenschap voor C Junioren. Ruben Jaspers was de enige deelnemer in onze clubkleuren.

Zaterdag, series 150 meter

De door Tjeerd Mijzen getrainde junior kwam uit op de 150 meter (zaterdag) en de 100 meter (zondag). Op zaterdag moest Ruben in en aan de slag met 39 andere C-jongens en werd in de vierde van vijf series derde in 18.45 sec. Om voor een finaleplaats in aanmerking te komen was de eerste plaats goed voor de Q, terwijl de drie snelste jongens zich met een q eveneens konden kwalificeren. Zijn 18.45 betekende de twaalfde tijd, terwijl hij zich als nummer veertien voor dit onderdeel had weten te plaatsen.

Zondag, series 100 meter

Op zondag startte Ruben op de 100 meter, daar stond de Achillesjunior als 20e deelnemer genoteerd. In de vijfde van in totaal acht series sprintte hij naar derde plaats met 12.20, de beste 'verliezertijd'. Om uit te komen in een van de drie halve finales moest je bij de eerste twee eindigden en die nummers 1 en 2 werden aangevuld met de acht tijd snelste 'verliezers'.

Zondag, halve finale 100 meter

In de derde halve finale werd Ruben vijfde met 12.32, om de finale te bereiken was winnen vereist of bij de drie tijdsnelsten te horen. Een mooie ervaring om mee te doen bij de beste C Junioren van Nederland en als 13e te eindigen op de 100 meter sprint, met in het achterhoofd de 20e plaatsingstijd.



DOE MEE!!

WORDT HULPOUDER



Ik ben Patrick van Loon (vader van Anne-marie C junior 1^{ste} jaar) en ik ben hulpouder. Ik doe dit nu inmiddels een jaartje en vind het hartstikke leuk om de atleten en de trainers bij te staan in hun prestaties. Het is ook niet echt veel tijd dat je als hulpouder moet investeren. Elk beetje hulp wordt door de trainers super gewaardeerd. Zelf ben ik ongeveer 1 1/2 uur per week hulpouder en soms wat meer als ik meehelp tijdens wedstrijden. Maar dat is altijd eigen keuze. Als hulpouder kun je tijdens de trainingen de trainers helpen met het klaarzetten en opruimen van materiaal, zodat de trainers effectiever met de trainingen bezig kunnen zijn. Soms vragen de trainers wel eens om zelfs mee te doen

met beginspelen. Tijdens wedstrijden kun je ook helpen door bijvoorbeeld nummers uitdelen, zorgen dat atleten op tijd de warming up gaan doen en dat ze op tijd op hun onderdeel aanwezig zijn. Ook ben je een vraagbaak voor de atleten die je met allerlei vragen naar je toe kunnen komen. Verder is het altijd plezierig om foto's te maken van de sportieve prestaties van onze atleten. Ook dit levert regelmatig hilarische momenten op. Maar bovenal is het gewoon ERG FUN om mee te gaan naar wedstrijden en te helpen bij trainingen, dus ik raad iedereen aan DOE MEE en meld je aan als hulpouder want tot op heden komen we steeds enthousiaste hulpouders te kort!!

SAFARI KAMP

Rooaarrrrr, hier is de uitnodiging voor het: Achilles Safari Kamp wat plaatsvindt van vrijdag 21 t/m 23 oktober 2016. Dit allen voor A-pupillen 2e jaars, C / D junioren, Jeugdrecrëanten* en Kangoo Jumpers*
*(11 t/m 15 jaar).

Het inschrijfgeld voor dit weekend vol leuke avonturen bedraagt 47,50 euro per persoon. Ga om je in te schrijven naar <http://www.arvachilles.nl/> Klik vervolgens op het 'Safari Kamp' nieuwsbericht en vul het volledige inschrijfformulier in en klik op 'versturen'. De inschrijving loopt tot en met zondag 9 oktober.

Als vrijwilliger bij Marathon Brabant in Etten-Leur op zondag 30 oktober, ontvang je 10 euro van je inschrijfgeld retour!

Voor aanvang van het kamp ontvang je per mail alle informatie die je nodig hebt voor dit avontuur.

Zijn er op dit moment nog vragen over het kamp? Mail dan naar: kampcommissie@arvachilles.nl of bel naar Frits van Dijkman: 06-22798916

Tot vrijdag 21 oktober!

Op 15 september 2016 vinden 424 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

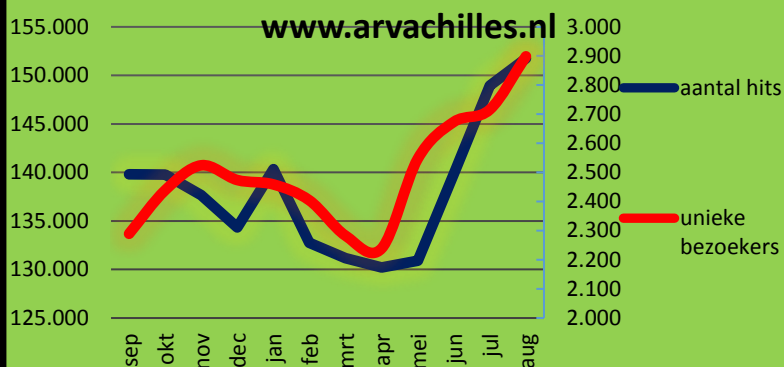
Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook



WEDSTRIJDAGENDA: nu alleen nog de **Achilles-kalender** hier vindt je alle andere NL-wedstrijden

maandelijkse webtrend -



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!*



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.