



ACHILLES ClubDag2016



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 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.

In deze Nieuwsbrief

- **01** Achilles ClubDag2016 (evaluatie op 19 oktober)
- **02** Inhoud
- **03** Opstapgroep Nordic Walking
- **04** Jan Bakx overleden
- **05** Wordt je sterker van rompstabiliteitsoefeningen?
- **06** Extra voorziening bij Achilles tijdens Marathon Brabant
- **07** Hardlopen in een jurkje?
- **07-10** Waarom geen oranje speerwerpers op het Museumplein?
- **08** Wedstrijdverslagen
- **08** Loopevenementen aanmelden op hardlooptkalender
- **09** Leden eraf en erbij
- **10** Lopende Zaken: maak kennis met de loper in clubverband
- **11-12** Jongeren in sportbesturen
- **13** Dag van de atletiek
- **14** Column Baan één
- **15-16** Hoe scoort onze jeugd in het eerste Nederlandse beweegrappport?
- **17** Stranddag Nordic
- **18** Gluren bij de bureu
- **19** El Dias ging naar buiten voor een uitje
- **20** Achilles op Facebook (433 vrienden)
- **20** Achilles website (1.357.463 hits in 2016)
- **20** ARWB Crosscompetitie 2016-2017



Op donderdag van 17:30-18:45 uur trainen de A Pupillen o.l.v. Tjeerd Mijzen en Annelies Sijben en op zaterdag van 10:00-11:00 uur.



De D en C Junioren krijgen ook training van Tjeerd en Annelies (plus assistenten). Elke donderdag op de baan van 18:45-20:00 uur en op zaterdag van 11:00-12:00 uur.





Opstapgroep Nordic Walking gestart op 12 oktober

ARV Achilles begint op woensdag 12 oktober weer een serie van zes trainingen, tezamen de nieuwe opstapcursus Nordic Walking vormend. Nordic Walking is een trainingsvorm waarbij mensen zonder te grote belasting van spieren en gewrichten een sportieve inspanning kunnen leveren. Iedereen kan Nordic Walking beoefenen, dat maakt het zo leuk. Als je de conditie wilt verbeteren is dit een uitgelezen vorm van sport.

Nordic Walking is een sport.

Om deze sport verantwoord en zonder problemen te beoefenen moet je de techniek en de toepassing ervan goed onder de knie hebben. Daarnaast is Nordic Walking een goede totale workout voor de beenspieren, buikspieren, nek, schouders, armen en romp. Techniek aanleren Wie met Nordic Walking begint, moet eerst een korte techniekcursus volgen om op de juiste manier met de poles te kunnen omgaan. Daarna is het eindeloos genieten tijdens de ontspannen wandelingen (op verschillende niveaus) onder leiding van de gediplomeerde trainers van ARV Achilles.

Nordic Walking is wandelen met twee lange, lichtgewicht stokken (de 'poles'), die volgens een speciale techniek worden gebruikt voor het afzetten en in evenwicht blijven. Zowel armen, benen als rug worden er sterker van. Bij een juiste stokinzet beweegt het hele bovenlichaam mee. Nordic Walking is uitstekend geschikt voor mensen die op een ontspannen manier fit willen blijven en hun conditie willen verbeteren. Deze zes trainingen zijn bedoeld om, behalve voor het regelmatig wandelen te beoefenen, vooral om het op de juiste wijze aanleren van de techniek voor het gebruiken van de poles onder de knie te krijgen. Met een drietal ervaren instructeurs wordt je vanaf woensdag 12 oktober in drie weken klaargestoomd om op 29 oktober af te zwaaien als een Nordic Walker met een goede techniek. Met nadruk wordt gewezen op het aanleren van de correcte techniek van Nordic Walking, omdat dit is een voorwaarde om alle positieve effecten van deze sport te ervaren. Denk hierbij aan vergroten van je uithoudingsvermogen, het verbeteren van je flexibiliteit, het verbranden van overtollige vetten, het trainen van minder gebruikte spiergroepen, zoals de buikspieren, het verbeteren van je bloeddorstrooming en het optimaliseren van je bloeddruk.

Naast de cursus Nordic Walking bieden wij meerdere keren per week een reguliere manier van trainingen op het gebied van Nordic Walking, zodat uw conditie op peil blijft en de sociale contacten worden uitgebreid. Voor het luttele bedrag van €40,00 biedt Achilles je een cursus aan in 6 (bij elkaar behorende) lesdelen. Hierbij is de huur van de poles inbegrepen, plus de consumpties op de introductie- en afsluitavond. De opstaptrainingen zijn op: woensdag 12-19-26 oktober en op zaterdag 15-22-29 oktober 2016 De start is op woensdag 12 oktober om 19:30 uur in het clubhuis van Achilles (sportpark de Lage Banken aan de Concordialaan), op de zaterdagen wordt er in de Pannenhoeve gewandeld (09:00 uur tot 10:30 uur), vanuit parkeerplaats De Bak.

Belangrijk: voorwerk

Omdat de opstapcursus van zes keer zestig minuten in een tijdsbestek van 18 dagen plaats vindt, vragen de instructeurs van de deelnemers zelf al de noodzakelijke voorbereidingen te doen. Dat wil zeggen: zorg voor voldoende wandelervaring door bijvoorbeeld in de weken voorafgaand aan deze cursus zelf minstens twee keer per week ruim een uur te gaan wandelen. Hoe aanmelden?

Opgeven bij Rini Rebbens 06-25292458, Gerry Buckens 076-5016395 of 06-2229892



JLN Transport BV

JAN BAKX OVERLEDEN



Op zondagochtend 9 oktober 2016 is op 63-jarige leeftijd **Jan Bakx** overleden.

Tot drie jaar geleden was Jan altijd zeer actief als trainer en opleider binnen onze vereniging.

Zo was Jan medeauteur van de huidige bestuursvorm van Achilles en fungeerde hij vanaf die tijd jarenlang als coördinator trim.

Veel initiatieven staan op zijn conto geschreven, zoals de eindejaarsloop als laatste training van het jaar, de shirts en shirtspendors voor de trimlopers tijdens de Brabant Marathon in Etten-Leur.

Hij is in 2004 de aanjager en voortrekker geweest voor de Nordic Walking.

Naast het training geven, leidde Jan ook hulptrainers/instructeurs Nordic Walking op.

Achilles verliest in Jan een aimabel mens en een gedreven trainer, maar nog veel meer zullen zijn vrouw Dienneke en de kinderen hun partner en vader missen.

Wij wensen hen veel sterkte in het verwerken van dit verlies.

het bestuur en leden van ARV Achilles

Herinneringen aan Jan Bakx

Mijn eerste herinneringen aan Jan gaan terug naar 1994 toen wij een cursus assistent-looptrainer gingen volgen bij Achilles. Gevolgd door een opleiding tot looptrainer in 1995 samen met nog 5 andere leden van Achilles. Dat was best een pittige cursus waarbij we bij diverse atletiekverenigingen te gast waren. In deze cursus leerde je elkaar goed kennen en daar viel het organisatietalent van Jan al op.

Ook hebben Jan, Gré en ikzelf vele bijscholingsdagen gevolgd en bij de jaarlijkse Looptrainersdag van de Atletiekunie waren we bijna altijd present.

Gedurende vele jaren heeft hij training gegeven aan de halfacht groepen 3 en 4.

Als onderdeel van de Actie-Loop-Mee was Jan de bedenker van de Teerlingloop. Deze ontstond omdat we i.v.m. de MKZ- crisis niet meer in het Liesbos mochten trainen.

Tevens is Jan actief geweest als bestuurslid bij Achilles om een meer duidelijke structuur in de vereniging te realiseren.

Toen recreatief lopen niet meer zijn belangrijkste drijfveer was om te sporten schakelde hij over naar Nordic-Walking.

Hij volgde daarvoor een trainerscursus en onder zijn leiding is de Nordic-Walking groep opgestart en uitgegroeid tot die grote actieve groep zoals het vandaag de dag is.

Jan was altijd een prettige collega- trainer om mee samen te werken hoewel hij altijd een duidelijke mening had hoe e.e.a. georganiseerd zou moeten worden.

Achilles verliest met Jan een inspirerende trainer met veel organisatietalent en een voorbeeld voor veel sporters.

Cees van Leest
Looptrainer trimgroep I



Word je sterker van rompstabiliteits-oefeningen?

Rompstabiliteitsoefeningen worden veel gebruikt als krachttraining, maar het is de vraag of deze het meest geschikt zijn om de spierkracht van de rompspieren te vergroten. Een uitgebreid literatuuronderzoek van Duitse en Oostenrijkse bewegingswetenschappers laat namelijk zien dat er geen aanwijzingen zijn dat sporters sterker worden van deze oefeningen of dat ze er beter door gaan presteren.



Veel sporters hebben de laatste decennia rompstabiliteitsoefeningen ingevoerd in hun trainingsschema, bijvoorbeeld als onderdeel van de warming-up. Het idee achter deze oefeningen is om de (dieper gelegen) spieren van de romp en andere spieren die bijdragen aan stabiliteit tijdens het sporten, sterker te maken. Doordat sporters deze oefenvormen massaal toepassen, lijkt het voor de hand te liggen dat dit ook de meest geschikte trainingvorm is om de stabiliteit van de romp te verbeteren. Klaus Wirth en zijn collega's vroegen zich af of hier bewijs voor is. Deze manier van trainen zou namelijk ook een voorbeeld van papegaaigedrag kunnen zijn: de concurrent doet het, dus doe ik het ook. De onderzoekers hebben alle studies naar rompstabiliteitstraining onder de loep genomen en de bevindingen op een rijtje gezet.

Geen bewijs

Opvallend genoeg hebben de onderzoekers geen bewijs gevonden dat het uitvoeren van rompstabiliteitsoefeningen een effectieve methode is om de kracht van de rompspieren van sporters te verbeteren. Ook de veronderstelling dat met rompstabiliteitsoefeningen specifiek dieper gelegen

rompspieren getraind worden, blijkt niet door wetenschappelijk onderzoek gestaafd te worden. Wirth en collega's hebben überhaupt geen onderzoek gevonden waarin rompstabiliteitsoefeningen met andere vormen van krachttraining zijn vergeleken.

Er is ook geen bewijs dat het uitvoeren van dergelijke oefeningen op een onstabiele ondergrond de kracht van de rompspieren kan vergroten, hoewel trainers dit wel soms denken. Daarentegen zijn er wel aanwijzingen dat hiermee de coördinatie van spieren te verbeteren is. Dit is echter inherent aan elke trainingvorm waarbij meerdere spieren actief zijn gedurende een beweging. Met andere woorden, deze "winst" is bij elke trainingvorm te behalen.

Verder blijkt er geen bewijs te zijn dat rompstabiliteitstraining leidt tot een verbetering van de sportprestatie. Aangezien er geen bewijs is voor een verbetering van de kracht van de rompspieren, is dit ook niet verwonderlijk.

De onderzoekers stellen verder vast dat sporters in de praktijk vaak weinig herhalingen doen bij een relatief lage weerstand. Dit heeft als nadeel dat de trainingsprikkel te laag zou kunnen zijn voor een optimaal trainingseffect. Sporters doen een klein aantal herhalingen omdat op een gegeven moment vermoeidheid optreedt, waardoor de oefening moeilijker correct uit te voeren is. Wanneer een sporter door de vermoeidheid onstabiel wordt, kan dit volgens de onderzoekers blessures in de hand werken.

Conclusie

Hoewel rompstabiliteitstraining eenvoudig door meerdere sporters tegelijk en snel uit te voeren is, is het hoogst twijfelachtig of deze trainingvorm de meest effectieve methode is om rompstabiliteit te verbeteren.

T.H. (Herman) IJzerman

Wirth K, Hartmann H, Mickel C, Szilvas E, Keiner M, Sander A (2016) Core stability in athletes: a critical analysis of current guidelines. *Sports Med.*, In Press DOI: 10.1007/s40279-016-0597-7

bron:



Extra voorzieningen bij Achilles tijdens Van Oers Marathon Brabant!

Tijdens de Van Oersmarathon op zondag 30 oktober stellen we onze accommodatie weer beschikbaar voor lopers, hun supporters en de vrijwilligers die nodig zijn om dit geweldige evenement mogelijk te maken.

Inlopen

Zoals iedereen weet biedt deze sfeervolle kantine de lopers de gelegenheid om zich mentaal voor te bereiden op de wedstrijd. Kunnen waardevolle spullen in bewaring gegeven worden. En zo jullie wensen kan er ingelopen worden naast de atletiekbaan.

Pendeldienst

Met busjes wordt een pendeldienst gereden van het clubhuis naar het inschrijfbureau of de start. En na afloop staan deze busjes weer bij de finish om iedereen naar het clubhuis te brengen.

Gratis erwtensoep met stokbrood

In de kantine brand de haard en naast het gewone assortiment delen we die dag gratis erwtensoep met stokbrood uit.



Daarnaast heeft de bar enkele prettige Belgische biersoorten in huis en wordt er friet gebakken voor degene die zijn of haar zout- en koolhydratenniveau wil aanvullen. Kortom een sfeervolle plek waar het goed nagenieten en napraten is. Iedereen is van harte welkom!

En ook dit jaar kunnen de bezoekende lopers gratis gebruik maken van onze kleedkamers en douches. Je gaat opgekikkerd weer naar huis!



Hardlopen in een jurk?! Deze dames willen niet anders

Hardlopen in een fleurig rokje of jurkje. De Zeeuwse marathonloopsters Paola van Gilst en Natalie Sinke willen niets anders meer.



Het geeft me een goed gevoel

"Ik weet nog dat ik zes jaar geleden riep: 'Ik ga toch zeker niet in een rokje lopen?' Maar nu wil ik niet anders meer", zegt de uit Vlissingen afkomstige Natalie Sinke. "Het is fleurig, ik voel me vrouwelijk, het geeft me een sterk en goed gevoel. En het zit gewoon lekker."

Praktisch

En het is ook praktisch: in de band van haar rokje kan ze haar telefoon of energie-gel kwijt. Daardoor hoeft ze niet met een speciale gordel om te lopen. Buiten Zeeland is hardlopen in een rokje volgens de twee vrouwen sowieso al meer gemeengoed.

Identiteit onderstrepen

In Amerika bijvoorbeeld zijn ze veel meer met sportmode bezig, daar onderstreep je met sportkleding je identiteit. Allerlei setjes zijn er op de markt: jurkjes met accessoires als armwarmers en (compressie)kousen in kleuren die bij de rest van je outfit passen. Het materiaal is niet zwaar en draagt comfortabel. "Qua prijs zijn ze ongeveer even duur als een broekje of shirtje van een bekend sportmerk", zegt Sinke. Duurder wordt het als je er bijpassende accessoires bij koopt, zoals de armsleeves.

Activeer het [filmpje \(02:06\)](#) en lees [hier](#) verder ...

bron:



Waarom er geen oranje speerwerpers op het Museumplein stonden?

Op dinsdag 5 juli 2016 vond de officiële opening van de EK plaats op het Museumplein. Een aantal Nederlandse speerwerpers deed mee aan het Testevent speerwerpen op het Museumplein.

Tijdens de eerste dag van het EK traden de speerwerpers aan voor hun kwalificatieronde. Maar in de grote Nederlandse ploeg is er geen deelnemer aan dat aansprekende onderdeel van de atletiek te vinden. Kees Sluys ging op zoek naar de oorzaken. Een van de grootste surprises tijdens de Olympische Spelen van Londen 2012 was de overwinning van een speerwerper uit Trinidad. Keshorn Walcott, nog geen 20 jaar, won daar voor favorieten als de Fin Tero Pitkamäki en de Noor Andreas Thorkildsen, die niet verder kwamen dan respectievelijk een vijfde en zesde plaats.

Ook een atleet uit lopersland Kenia maakte zijn opwachting. Maar deze Julius Yego, die zich met 81.81 meter voor de finale had gekwalificeerd, kwam in de eindstrijd niet verder dan de 12e plaats met slechts 77.15. Drie jaar later werd Yego in Beijing wereldkampioen met de fenomenale afstand van 92.72. Vóór de Egyptenaar Ihab Abdelrahman en Pitkamäki met zijn spectaculaire 'vallende' stijl.

Finnen en Tsjechen

Trinidad? Kenia? Egypte? De dienst werd toch altijd uitgemaakt door Finnen, Noren, Russen, Tsjechen, Duitsers, Balten, en soms een Brit of een Amerikaan?

Op de wereldseizoenranglijst van 2015 wemelt het inderdaad nog steeds van vertegenwoordigers uit de traditionele speerwerplanden, maar wie even verder speurt treft meer atleten uit exotische landen die aardig presteren. Bijvoorbeeld uit India, toch niet bepaald een atletiekland bij uitstek: Rajender Singh staat met 82.23 genoteerd, en de pas 18-jarige Neeraj Chopra met 81.04. Waar blijven de Nederlanders? Ja, daar op de 112e plaats verschijnt de eerste landgenoot: Mart ten Berge, met 77.27.

De eerste Nederlandse atleet die (exact) 80.00 wierp was Jeroen van der Meer. Hij deed dat in 1990. Daarna lukte het nog welgeteld één werper om de begeerde grens richting de internationale subtop te overschrijden. In juni 1999 kwam Johan van Lieshout tot 80.51.

Het roept de vraag op: kunnen Nederlanders wel speerwerpen? **VERVOLG op pagina's 8, 9 en 10**

WEDSTRIJDVERSLAGEN

2016-09-18 [Eenmalige Rondwegloop](#)
2016-09-19 [PR Rick Lambregts Vijf van 't Aogje](#)
2016-09-25 [Mike Teekens verpulvert PR 42.195 m](#)
2016-09-25 [Alwin Roovers winst en PR 10 EM](#)
2016-09-25 [Jan Muller snelste Ecotrail Master](#)
2016-10-03 [Silvia Verhoeven hersteld van 100 km](#)
2016-10-03 [Veel Achilleslopers in Breda](#)
2016-10-03 [Henk Buesink op weg naar 21.097 EL](#)
2016-10-09 [Snelle tijden in Bosschenhoofd](#)
2016-10-12 [Raceverslag Mike Teekens Berlijn](#)

cafe zaal

Marktzicht
Etten-Leur



Loopevenementen aanmelden op hardlooptkalender



Wist je dat de Atletiekunie binnenkort de nieuwe hardlooptkalender lanceert? Op 1 november vindt de hardlaunch plaats en gaan alle loopevenementen live! Vanaf dat moment zijn alle ingevoerde loopevenementen zichtbaar op www.hardlopen.nl/kalender.

Ben jij er nog niet aan toegekomen om je loopevenement(en) in te voeren? Tot en met 31 oktober kun je jouw loopevenementen voor november, december 2016 en geheel 2017 invoeren!

Zorg ervoor dat je er op tijd bij bent en dat we elk jaar weer een complete hardlooptkalender kunnen presenteren! Niet alleen voor de hardlopers die hun planning voor 2017 willen maken, maar ook voor de publicatie van de aangesloten loopevenementen die in het magazine Runner's World staan.

Let op: loopevenementen die plaatsvinden in november en/of december 2016 moeten nogmaals worden ingevoerd omdat er per 1 november geen koppeling meer is met de "oude hardlooptkalender".

Ontdekkingsreis

'Ja, hoe komt het dat we sommige dingen wel kunnen en andere niet?'

Peter Verlooy, oud-trainer, oud-bondscoach, van 2001 tot 2013 technisch directeur van de KNAU en architect van het 'Papendalmodel', weet het ook niet precies, maar stelt wel vast: 'Er zijn pogingen geweest van speerwerpers om de top te bereiken. Maar dat gebeurde toch een beetje te veel in de eigen achtertuin. Ze wilden het zelf uitzoeken en hadden te weinig idee van wat er in de rest van de wereld gebeurde. Er waren te weinig coaches met het ware speerwerpvirus, coaches die stad en land afreizen om naar topwerpers te kijken en topcoaches te spreken. Wat heb je nodig voor die 80 meter en verder? Hoe trainen die atleten? Wat doen ze op 16-, 18- en 20-jarige leeftijd? En daarna?' Hij noemt als lichtend voorbeeld Gert Damkat, langjarig trainer van de zeer succesvolle kogelstoter/discuswerper Rutger Smith en reeds vele jaren bondscoach kogel en discus bij de atletiekunie. 'Die is begonnen zonder geld, zonder baan, zonder huis. Maar hij reisde wel de wereld over om alles en iedereen te filmen en te spreken. Hij was geraakt door dat werpen, en gooide daar zijn hele ziel en zaligheid in.

Er wordt te gemakkelijk gedacht – maar dat geldt niet alleen voor speerwerpen – over welke weg je moet bewandelen om de wereldtop te bereiken. Je moet bereid zijn om die ontdekkingsreis te beginnen, en de consequenties te aanvaarden: geen geld, geen waardering en geen zicht op direct succes.'

Talent

Natuurlijk is er talent. 'Fysiek is het best in orde. We hebben lange, sterke mensen. Ik denk dat het vooral een kwestie van te weinig kennis is. Want dat talent moet wel in de goede setting komen. Als je talent hebt voor wiskunde hebt moet je naar de beste universiteit met de beste docenten. En als je aanleg hebt voor speerwerpen moet je naar de beste coach en een plek met de beste faciliteiten. Er zijn mijns inziens twee wegen om de top te halen. Of je haalt een buitenlandse toptrainer naar Papendal of je gaat als atleet naar een buitenlandse topcoach. Zoals bijvoorbeeld Yego en Abdelrahman deden, die regelmatig in Finland train(d)en.' medaillewinnaar en oud-wereldrecordhouder met 91.46 – in 1992) naar Nederland gehaald. 'Dat was in 2003, in het Olympisch Stadion hield hij een clinic. Alle talentvolle werpers mochten daar komen. Na afloop hield hij een nabespreking, en zei hij: "Ik heb er één gezien, die is wel heel erg goed." Dat was de toen nog zeer jonge Lars Timmerman.'

LEDEN erbij en eraf

NIEUW	groep	per
Auke Korving	Mini Pupil	14-9-2016
Iris Verrest	B-Pupil	17-9-2016
Guus Anink	A-Pupil	17-9-2016
Guusje Horsten	D-Junior	18-9-2016
Sophie Quaijtaal	C-Pupil	20-9-2016
Vincent van der Star	Mini Pupil	22-9-2016
Lieke Hendrickx	B-Pupil	22-9-2016
Anne Vermaas	Trimgroep 6	22-9-2016
Sem Neven	Kangoo Jumpers	25-9-2016
Mark Franken	C-Pupil	25-9-2016
Jello Romma	D-Junior	27-9-2016
Chiel Grishaver	Lopersgroep	29-9-2016
Luciano Ludlage	Kangoo Jumpers	1-10-2016
Jenah Lurz	Kangoo Jumpers	2-10-2016
Inge Nijhof	Body Gym	3-10-2016
Sarah Touw	B-Pupil	4-10-2016
Lisa Touw	Kangoo Jumpers	4-10-2016
Patricia Haest-Kaaij	Lopersgroep	5-10-2016
Maarten Haest	Lopersgroep	5-10-2016
Ruben van den Berg	Lopersgroep	5-10-2016
Joke van Haaren	Body Gym/El Dias	5-10-2016
Emy Timmermans	A-Pupil	1-11-2016
Joep Mastenbroek	Kangoo Jumpers	10-10-2016
Bas Mastenbroek	Kangoo Jumpers	10-10-2016

OPGEZEGD	groep	per
Sam-Lucan van Tol	B-Pupil	16-9-2016
Sterre van Tol	A-Pupil	16-9-2016
Myrthe van Tol	D-Junior	16-9-2016
Adriënne Weijgers	Trimgroep 6	31-12-2016
Manon Joosen	Mila Jeugd	30-9-2016
Isabel Jacobs	Trimgroep 6	30-9-2016
Maybelline Martina-Seferina	Trimgroep 4	31-12-2016
Leny Helling	Kangoo Jumpers	31-12-2016
Bianca Schuurman	Kangoo Jumpers	31-12-2016
Quentin Schuurman	Kangoo Jumpers	31-12-2016
Marvin Schuurman	Kangoo Jumpers	31-12-2016
Thorsten Schuurman	Kangoo Jumpers	31-12-2016
Sanne van der List	B-Junior	31-12-2016
Tonny Monsieus	G-Recreant	31-12-2016
Romy Forzong	A-Pupil	31-12-2016
Fien van Herwijnen	Mini Pupil	31-12-2016
Rosalie Schrijver	A-Pupil	31-12-2016
Ronald Voeten	Achilles-LTV	31-12-2016
Milan Vervaart	Mini Pupil	31-12-2016
Annelies van Hattum	Nordic Walken	30-9-2016
Rina van de Luitgaarden	El Dias	31-12-2016

eindelijk een werper die zich binnen korte tijd zou kunnen gaan meten met de Europese (sub)top, was de gedachte.



Gestage progressie

Inmiddels is Mart ten Berge (25 jaar, 1.93 meter) zijn leeftijdgenoot Lars Timmerman voorbijgestreefd.

Ten Berge wordt in Emmen getraind door zijn vader, Geert ten Berge, zelf oud-speerwerper. Die vermoedt dat Timmerman in het begin wellicht te intensief heeft getraind.

‘Toen Lars die 79 meter gooide zat Mart op 65 meter of zo. Ik zei: wij bouwen rustig op, en op den duur moet dat er uit gaan komen. Vorig jaar bleek dat al een beetje: Mart zat steeds rond de 75 meter, met die 77.27 als uitschieter.’ En gezien Marts leeftijd lijkt hoop op betere prestaties gerechtvaardigd: ‘Hij moet sterker worden. Daar werken we aan. Je top komt pas op je 27ste, 28ste.’

Maar in Team Ten Berge (Geert traint ook nog zoon Tim en dochter Danien) komt men tijd te kort. ‘We trainen zes keer in de week, dat is het maximum omdat Mart een baan heeft.’

‘Dat is in principe te weinig,’ zegt Mart. ‘We zijn een paar weken geleden naar een trainingskamp in Portugal geweest. En dan merk je: als je alle tijd hebt voor je sport kun je twee of drie keer per dag trainen. Nu heb ik maar één mogelijkheid per dag, en die moet je ook grijpen. Want anders heb je een training overgeslagen.’

Maar na een vermoeiende werkdag (als leraar lichamelijke opvoeding) is het niet altijd eenvoudig om goed en voluit te trainen.

Mart: ‘Als ik alle rust had om te trainen, te slapen, te herstellen, te eten enzovoort, kun je alles exact inplannen. En dan zou de progressie sneller gaan.’

Het ligt niet alleen aan de bond die geen geld in het speerwerpen steekt: ‘Ook aan de overheid. Als je afgestudeerd bent moet je eigenlijk wel direct aan een baan beginnen, omdat je anders niet meer terugkomt in het vak. Die keuze moet je maken.’

‘Nou, móeten,’ nuanceert Geert, daarmee de

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



Maak kennis met de loper in clubverband!

**Kom meer te weten van hardlopers en
doe er je voordeel mee!**

Als bestuurder, coördinator of ondernemer in de loopsport ben je dagelijks bezig om zoveel mogelijk hardlopers aan je club te binden. Maar weet je eigenlijk wel wie ze zijn en wat ze willen? Hoe goed ken jij hun wensen en motieven? Al deze informatie is erg belangrijk om lopers ook in de toekomst bij de club te laten lopen. Om hier meer inzicht in te krijgen heeft de Atletiekunie onlangs een landelijk onderzoek uitgevoerd naar hardlopers in clubverband.

Hieronder staan een aantal resultaten van het onderzoek, de kern van het onderzoek vind je in een overzichtelijke infographic (zie volgende pagina). Wil je meer weten van het onderzoek? Lees dan gauw de [samenvatting](#). Ook het complete onderzoek is [hier](#) te vinden!



observaties van Verlooy min of meer bevestigend: 'Die keuze *kun* je maken. Want in principe zou je je volledig kunnen focussen op de atletiek. Maar dan moeten er extra offers worden gebracht. Uiteindelijk werp je dan misschien 85 meter. Maar het houdt ook een keer op. Dan heb je een mooie tijd gehad, maar wat ga je vervolgens doen?'

Uitschieters

Helemaal vol er voor gaan zit er bij Team Ten Berge dus domweg niet in. Niettemin is men hoopvol waar het om de nabije toekomst gaat.

Voor Mart is de 80 meter eigenlijk dit jaar al het doel. 'Want natuurlijk wil ik op het Museumplein staan! De eis van de atletiekunie is 79.14. En de IAAF-eis is 79.00 meter. Als je dat gooit en je wordt eerste bij het Nederlands Kampioenschap mag je ook naar het EK.'

Geert ziet de gestage progressie: 'Mart komt van 69, via 72 naar 77 meter. En het afgelopen seizoen zat hij bij alle wedstrijden boven de 70 meter.'

Mart: 'Tijdens wedstrijden zie je ook bij de beste werpers vaak heel grote uitschieters. Neem Yego. Die won het WK met 92.72. Maar tijdens diezelfde wedstrijd begon hij met 75 meter, zijn tweede worp was 83 zoveel en toen kwam opeens die 92 meter. Gigantische verschillen dus.'

Geert: 'Als alles klopt kan die speer bij jou ook een keer doorvliegen. Dan gooi je zo vijf meter verder.'

NK Atletiek 18 juni 2016: Spektakel in de laatste worp

Lars Timmerman was na 1 worp de enige werper over de 70 meter en in de 4 pogingen die volgden op de eerste kwam er geen enkele atleet in de buurt van zijn leidende positie. Het was uiteindelijk de nummer 2 in de wedstrijd, [Mart ten Berge](#), die in zijn laatste worp de leidende positie overnam. Lars verbeterde zich nog wel in de laatste poging, maar bleef op het zilver steken. Daan Meyer veroverde in deze wedstrijd het brons.

bron:

ATLETIEK WEEK

"We moeten een vereniging worden die iedereen kent en waar iedereen bij wil horen"

Jongeren in sportbesturen

De besturen van sportverenigingen en andere sportorganisaties bestaan nog steeds voornamelijk uit 'oudere' mannen. Vrouwen maar zeker ook jongeren zijn er sterk in de minderheid. Terwijl een divers samengesteld bestuur - op basis van bijvoorbeeld leeftijd, geslacht, ervaring en opleiding - wellicht beter kan inspelen op veranderende sportbehoeftes van (potentiele) leden en daarmee de toekomst beter tegemoet kan treden.

In de rubriek 'De jonge sportbestuurder' komt steeds een jongere aan het woord die de nodige ervaring heeft met bestuurswerk in de sport en andere jongeren wil stimuleren daar op zijn minst ook eens over na te denken. Door te laten zien hoeveel plezier ze eraan beleven maar ook hoeveel meerwaarde hun inbreng heeft voor de club én henzelf.

'Deze jonge sportbestuurder': **Jouke Dijkstra**, bestuurslid 'jeugdzaken' én 'trainingszaken' bij **atletiekvereniging de Liemers**.

1. Kan je jezelf kort introduceren?

"Mijn naam is Jouke Dijkstra, ik ben 23 jaar oud en student aan de academie lichamelijke opvoeding in Nijmegen. Ik ben op mijn zevende begonnen met atletiek bij atletiekvereniging de Liemers en op mijn zestiende ben ik daar ook gaan training geven. Daarnaast houd ik erg van fotografie en werk ik in mijn vrije uurtjes als freelance persfotograaf.

2. Welke functie en/of taken heb je binnen het bestuur van je vereniging?

"In juli 2015 ben ik in het bestuur van atletiekvereniging de Liemers gekomen voor jeugdzaken, nu een jaar later heb ik de functie trainerszaken daarbij genomen. Als bestuurslid jeugdzaken ben ik bezig met alles wat met jeugd te maken heeft. Dat is dus zo breed te maken als je het zelf wilt. Zo heet ik nieuwe jeugdatleten welkom, beantwoord ik vragen van ouders en verzorgers, zorg ik dat er voldoende faciliteiten zijn voor de jeugd om goed te kunnen trainen en help ik Titusport - een ondersteunende partner van de vereniging - met de ontwikkeling van het

jeugdbeleidsplan voor de vereniging."

"Als bestuurslid trainerszaken ben ik eerste aanspreekpunt voor alle baantrainers en daarnaast het aanspreekpunt voor de coördinator van de wegtrainers. Taken die daaronder vallen gaan ook van de aanschaf van een nieuwe pylon tot het zoeken naar nieuwe trainers om het trainerscorps te versterken."

"Op dit moment ben ik vooral aanspreekpunt en zorg ik voor communicatie richting trainers en jeugd. Door alle drukte momenteel vanwege nieuwbouw bij de vereniging is dat ook wel even voldoende. De nieuwbouw genereert taken die niet specifiek bij een bepaald persoon neergelegd kunnen worden, dus nu zorg ik bijvoorbeeld ook voor de inrichting van de kantine en het krachthonk en dat er voldoende poetsdoeken zijn voor de grote schoonmaak. Wanneer de rust na de nieuwbouw is wedergekeerd, hebben het werven van nieuwe trainers en het ontwikkelen van een sportmenukaart de prioriteit voor mij."

"Ik merkte de laatste jaren dat de vereniging stil stond in haar ontwikkelingen"

3. Hoe ziet de rest van jouw bestuur er qua samenstelling uit?

"Ik haal de gemiddelde leeftijd naar beneden. De overige bestuursleden zijn net als ik afkomstig uit de vereniging. Hun achtergrond is erg divers. Zo hebben we een voorzitter die voor Akzo Nobel heeft gewerkt, een secretaris die gemeentelijk werk heeft gedaan in de sector ruimtelijke ordening, een penningmeester die boekhoudster is bij een makelaar en een raadslid die zich met de vrijwilligers bezig houdt."

4. Hoe lang ben je bestuurslid? En hoe lang denk je het nog te blijven?

"Ik ben nu iets meer als een jaar bestuurslid en ik hoop toch zeker nog wel een aantal jaar bestuurslid te blijven. Wie weet met de ambitie om te zijner tijd als voorzitter toe te treden. Dit omdat altijd wil blijven groeien en binnen een vereniging is de voorzittersrol dan toch wel de top. Om dan na een aantal jaar samen met de overige bestuursleden terug te kijken naar alles wat je dan bereikt hebt lijkt me mooi. En als je dan op de positie van voorzitter - kapitein van het schip - zit geef je jezelf toch wel een extra schouderklopje denk ik."

5. Wat was voor jou de reden om in het bestuur toe te treden?

"Sinds ik trainer werd bij de vereniging kwam ik wat meer in contact met het bestuur. En ik merkte de laatste jaren dat de vereniging stil stond in haar ontwikkelingen. De vereniging werd gedraaid op de manier zoals hij die jaren daarvoor ook draaide. Toen ik net voor de vakantie van 2015 door de toen nog vicevoorzitter - nu voorzitter Jacqueline van Pelt - gevraagd werd om in het bestuur te komen heb ik daar even over nagedacht. Al redelijk snel heb ik toen gezegd dat ik graag voor de jeugd in het bestuur wilde gaan. Ik dacht bij mezelf, dat stilstaan en die verveling moet veranderen. We moeten een vereniging worden die iedereen kent en waar iedereen bij wil horen. Niet alleen omdat je er door de trainingen goed van wordt maar ook omdat het er gezellig is!

6. Je spreekt over stilstand en verveling. Heb jij uiteindelijk daar verandering in kunnen aanbrengen? Wat was jouw unieke aandeel daar in?

"Ik denk dat ik daar als bestuurslid vooral verandering in heb gebracht door de handdoek op te pakken en er maar gewoon voor te gaan. Niet altijd wetende of iets goed uit zou pakken maar gewoon de uitdaging aan gaan. Mezelf als het gezicht van de jeugd binnen de vereniging op te stellen geeft mensen natuurlijk ook een aanspreekpunt."

"Iemand met verstand van een tak binnen de vereniging is voor - zowel nieuwe als bestaande - leden denk ik fijn. Dat samen met de realisatie van een nieuwe en geweldig mooi clubgebouw laat iedereen binnen de vereniging ook weer leven. Met de pet van trainerszaken op ben ik bereikbaar voor trainers, ik kom alle trainers regelmatig tegen op de baan, maak een praatje met ze en op die manier weten ze ook dat ze gehoord worden. Op die manier voelen ze zich part of the team en dat maakt ze enthousiast."

7. Wat leer je allemaal als verenigingsbestuurder te zijn? Welke voordelen heeft voor je, wat moet er voor laten?

"Verenigingsbestuurder zijn heeft - naast dat ik het leuk vind - veel voordelen. Je schuift bijvoorbeeld aan bij sportbonden, andere verenigingen en andere grotere sportorganisaties en instellingen. Op die manier netwerken is niet alleen goed voor de vereniging maar ook voor jezelf."

"Het grootste nadeel vind ik dat je werkt met vrijwilligers: de een heeft zeeën van tijd en de ander maar een uurtje per dag. Voordat je soms iets bereikt hebt is er al een hele tijd overheen gegaan. Daarnaast heb je natuurlijk nog de spreekwoordelijke mensen aan de zijlijn, die weten het altijd beter. Als bestuurder probeer je het op een zo'n goed mogelijke manier te doen maar iedereen tevreden stellen lukt niet altijd."



8. Voor welke bestuurlijke uitdaging sta je vooral in het komende jaar?

"Onze nieuwbouwaccommodatie zo goed mogelijk gaan benutten. Dat wil in grote lijnen zeggen zorgen voor uitbreiding van ons trainerscorps om zo een groter en gevarieerder aanbod te hebben. Met als doel een groei van het ledenaantal."

9. Beveel je andere jongeren aan om ook bestuurder te worden?

"Ja! Al ben je maar een algemeen bestuurslid die hier en daar wat taken op zich neemt. Hiermee doe je voor jezelf veel kennis op en je helpt je vereniging er natuurlijk enorm mee."

"Toen ik zelf nog geen bestuurslid was dacht ik dat het besturen van een vereniging gemakkelijk was"

10. Wat moet er volgens jou gebeuren om méér jongeren richting bestuur te krijgen?

"De jongeren uitnodigen om eens een kijkje in de keuken van bestuurders te nemen. Toen ik zelf nog geen bestuurslid was dacht ik dat het besturen van een vereniging gemakkelijk was: hier en daar een e-mail sturen, zo nu en dan bij elkaar zitten om te vergaderen en dan ook nog soms even je kop laten zien bij een wedstrijd. Maar dat is het zeker niet, bij besturen komt veel meer om de hoek kijken."

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Dag van de Atletiek, 18 maart 2017

De eerste stappen op weg naar een interessant bestuurdersprogramma zijn gezet!

De globale indeling delen we alvast met jullie. We beginnen het middagprogramma met een gezamenlijke opening, vervolgens gaan jullie tijdens de inspiratielunch genieten van een gezonde lunch en een goed tafelgesprek. Komend jaar breiden we de tafelgesprekken uit naar drie rondes van 35 minuten, dat betekent iets meer tijd per sessie en een extra ronde ten opzichte van vorig jaar. De inspiratiesessies staan nog niet vast, ideeën zijn nog altijd welkom via dagvandeatletiek@atletiekunie.nl

De eerste stappen op weg naar een interessant bestuurdersprogramma zijn gezet!

De globale indeling delen we alvast met jullie:

We beginnen het middagprogramma met een gezamenlijke opening, vervolgens gaan jullie tijdens de inspiratielunch genieten van een gezonde lunch en een goed tafelgesprek. Komend jaar breiden we de

tafelgesprekken uit naar drie rondes van 35 minuten, dat betekent iets meer tijd per sessie en een extra ronde ten opzichte van vorig jaar. De inspiratiesessies staan nog niet vast, ideeën zijn nog altijd welkom bij het projectteam. Onder het mom van "samen staan we sterk" segmenteren we soms op clubgrootte, soms op regio en soms op onderwerp.

Als je bent uitgegeten, praat je tijdens een kop koffie nog even na met collega-bestuurders of neem je een kijkje op de Atletiek Expo voordat je naar je (zelf gekozen) workshop gaat.

Na de workshop komen alle deelnemers, dus ook de trainers en de juryleden, bij elkaar en proosten we samen op de Atletieksport!

Via de website en deze nieuwsbrief houden we je op de hoogte van de voortgang van het programma.

"Wij zijn Atletiek" tijdens de 13e editie van de Dag van de Atletiek, Hotel- & Congrescentrum Papendal in Arnhem op zaterdag 18 maart 2017.



BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

10%
van de omzet is
voor jouw club!*

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

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

Hoe werkt het:

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

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

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



column baan één!

Tweeslachtigheid

Aan de ene kant is ARV Achilles een sportieve, sociale en gezellige vereniging, waar veel mensen uit Etten-Leur en omgeving samen sporten en bewegen. De leden staan open voor nieuwe uitdagingen en ontwikkelen nieuwe initiatieven om bijvoorbeeld ook minder validen, zowel lichamelijke als geestelijke, verschillende vormen van beweging aan te bieden.

Zoals er na een proefperiode van enkele maanden vanaf september 2016 een nieuwe trainingsgroep, de RaceRunners, is bijgekomen. In deze Nieuwsbrief is dat al enkele malen voor het voetlicht verschenen, zelfs met actiefoto's erbij, maar toch kan ik me voorstellen dat niet iedereen een duidelijk beeld had wat RaceRunners nu echt is. Wat zijn dat voor apparaten en wie gebruiken die dan? Dat hebben veel leden op zaterdag 24 september tijdens de ClubDag kunnen zien, toen Wouter en Karin samen met de Kangoo Jumpers duizend meter op de baan aflegden.

En nu is er weer een voorstel dat mensen die Alzheimer als aandoening hebben, onder begeleiding bij Achilles op de baan kunnen wandelen. De wandeltrainers zijn in ieder geval al positief, er moet echter nog eerst een opleidingstraject worden doorlopen, voordat er daadwerkelijk door Alzheimer patiënten bij Achilles gewandeld kan worden.

Aan de andere kant signaleer ik een afname in bereidwilligheid om als vrijwilliger iets te doen voor je medeclubgenoten. Hoewel, vrijwilliger? Als je het hebt over atletiek- en hardlooptrainers? Hoewel een gediplomeerde trainer bij onze club altijd de status van vrijwilliger heeft, functioneert een trainer niet echt als vrijwilliger. Wanneer de vrijwilliger als trainer zijnde eenmaal is aangesteld als functionaris voor een trainingsgroep, dan verwachten zijn pupillen dat hij of zij er altijd is. Dus niet alleen bij minimaal twee trainingen iedere week, maar ook tijdens cross- en competitiewedstrijden of indoor- en andere baanwedstrijden, maar ook op regionale en nationale kampioenschappen wordt van de trainer aanwezigheid verwacht. Plus nog eens de voorbereiding van de trainingen, gesprekken met ouders en/of atleten en overleg met vakgenoten en clubkader.

Dus hoezo vrijwilligheid? Van daaruit valt te begrijpen dat bij afname van het aantal gediplomeerde trainers het een steeds grotere uitdaging wordt om voor opvolging te zorgen.

Waar ik het niet mee eens ben, dat het eisen van een trainer, omdat je daar als contributie-betalend lid recht op heb. Natuurlijk, je mag van een sportvereniging verwachten dat er verantwoordelijk trainerskader aanwezig is, maar aan de andere kant mag die vereniging van de leden verwachten dat er uit hun gelederen mensen opstaan die intrinsiek gemotiveerd zijn om na een trainersopleiding zelf die verantwoordelijkheid op zich te nemen en voor de groep te gaan staan. Want Achilles, dat ben jij ook!

Zie bijvoorbeeld de foto van de zeven geslaagde looptrainers uit april 1995. Eenentwintig jaar na dato zijn er nog steeds vier man actief als trainer, nu helaas nog maar drie. Het kan (of kon) dus wel.

Om positief af te sluiten; tijdens het laatste Platformoverleg meldde Hans de Bruijn dat Edward Heijnemans sinds begin oktober weer op woensdagavonden de training verzorgt voor de A/B junioren en senioren.

En ik hoop dan ook dat wat ons verenigd, sterker is dan wat ons verdeeld.



Dick Ringelberg



Hoe scoort onze jeugd in het eerste Nederlandse Beweegrapport?



Op 19 september 2016 is in het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht de eerste Nederlandse Physical Activity Report Card For Children & Youth uitgebracht. Dit 'schoolrapport' geeft de landelijke prestaties van het beweeg- en zitgedrag van de jeugd weer. Scientias.nl mocht het rapport alvast inkijken en sprak met de schrijver ervan, inspanningsfysioloog Tim Takken.

'Nederlanders zitten veel, jongeren het meest', 'Nederlandse jongeren zijn kampioen zitten', 'Jongeren zitten te veel'. Dit zijn de eerste hits die je krijgt wanneer je op Google de zoekterm 'zitten jeugd' intikt. Afgaand op de media is de jeugd van tegenwoordig nog maar moeilijk in beweging te krijgen. Cijfers worden echter amper genoemd. Hoe staat het nu met de beweegarmoede onder de jongeren en hoe is dat in vergelijking met andere landen?

"Gek genoeg kon die vergelijking nooit gemaakt worden", vertelt Takken. "Allerlei organisaties en instanties verzamelen in Nederland een brij aan gegevens maar het overzicht ontbreekt." In het ziekenhuis heeft Takken regelmatig te maken met kinderen die niet meer aan sport doen. Takken: "Ik zie jongeren van 15 die geen enkele beweegervaring hebben. Ze doen voor het eerst een piepjestest op school en stoppen dan na een paar minuten omdat ze hun hart voelen bonzen en hun ademhaling versnellen. Ze denken dat hun hart het zal begeven en gaan hyperventileren. Ze zijn gewoon bang om te bewegen omdat ze er niet mee opgegroeid zijn."

Toen twee jaar terug op een congres in Toronto het initiatief voor een internationaal beweegrapport werd gelanceerd, pakte Takken namens Nederland de handschoenen op. Met een groep van zo'n twintig experts op het gebied van bewegen bij kinderen, kostte het iets meer dan een jaar om de wirwar van Nederlandse data te vertalen in één overzichtelijk rapport dat eenvoudig naast die van een ander land gelegd kan worden.

Mager zes minnetje

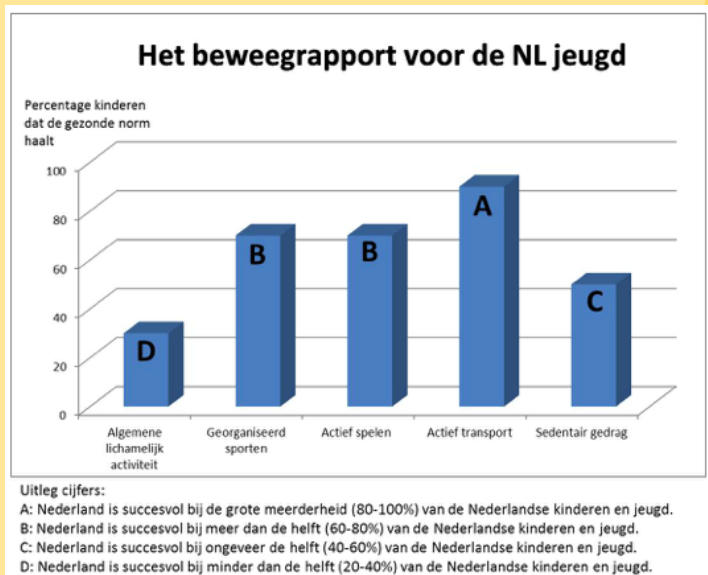
Het rapport geeft cijfers voor vijf 'vakken': algemene lichamelijke activiteit, georganiseerd sporten, actief spelen, actief transport en sedentair gedrag. De figuur laat de cijfers van het beweegrapport zien, de tabel geeft de belangrijkste resultaten. Naar internationaal gebruik lopen de cijfers van E (laagste) tot A (hoogste). Vooral voor algemene lichamelijke activiteit scoort de Nederlandse jeugd ondermaats, met een D tot gevolg. In de andere categorieën gaat het iets beter maar er is maar één vak waar de jongeren met vlag en wimpel

slagen en dat is voor actief transport. Want jawel, Nederland is een fietsland en de meeste kinderen gaan op de fiets naar school.

Takken had wel in de gaten dat er beweegarmoede onder de jeugd was maar deze resultaten vielen hem toch tegen. Takken: "Vooral het lage cijfer voor algemene lichamelijke activiteit baart me zorgen. Meer dan de helft van de kinderen haalt de beweegnorm niet. Zonder de fiets zou de jeugd een dikke onvoldoende voor bewegen hebben gehaald. Nu haalt ze net een mager zes minnetje."

Waarschijnlijk vallen een aantal resultaten nog positief uit omdat ze voortkomen uit vragenlijsten en peilingen die vaak sociaal wenselijk worden ingevuld. Terwijl fitnessfreaks en topsporters tot op de minuut bijhouden hoeveel ze sporten, zal een middelbare scholier hier een stuk minder nauwkeurig van op de hoogte zijn. Takken beaamt deze tekortkoming maar hij moet het er mee doen. "In Canada zijn onderzoeken gaande waarbij kinderen een versnellingsmetertje, die hun activiteiten en bewegingen registreert, om hebben. Dan krijg je als onderzoeker écht een goed beeld. Dit soort onderzoeken doen we helaas niet in Nederland."

Een totaal van veertig landen zal de komende tijd hun beweegrapport bekend maken. Takken heeft nu alleen nog de cijfers van Australië vluchtig gezien. Onze jongste jeugd lijkt het af te leggen tegen de jonge Aussies. "Meer kinderen daar zitten op de sportclub", is Takkens uitleg.



Vierde risicofactor

De afname in bewegen is een trend die al langer gaande is, niet alleen bij de jeugd. Volgens de

Wereldgezondheidsorganisatie WHO is lichamelijke inactiviteit inmiddels de vierde risicofactor voor mensen om vroegtijdig aan dood te gaan. Onderzoekers van de 'Lancet Physical Activity Series Working Group' geven aan dat bijna 10% van de wereldwijde sterfgevallen te wijten is aan een gebrek aan bewegen.

Dat bewegen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, verschillende kankers en depressie verlaagt: we weten het allemaal maar doen te weinig met de boodschap, zegt Takken. "Het grote probleem zit hem in het bewegen op de achtergrond. Dat wordt steeds minder omdat mensen liever de roltrap nemen of op een e-bike gaan fietsen." De jeugd volgt. Steeds meer middelbare scholieren gaan op een e-bike naar school en skateboards zijn tegenwoordig ook in een gemotoriseerde versie te koop.

De gevolgen van de beweegarmoede onder de jeugd zijn nu al volop zichtbaar, zegt Takken. En daarbij doet hij niet zozeer op de steeds verder uitdijende jeugd.

Takken: "Jongvolwassenen halen de functietesten van de politie en brandweer niet en Defensie heeft moeite om fitte mensen aan te nemen. Als je een straaljagerpiloot bent, heb je spierkracht nodig om een snelle bocht door te komen. Als je vliegtuig neerstort omdat je te slap bent, dan is je baas daar niet blij mee. Toch een duur ding, zo'n JSF."

Lullige speelklimpaal

Ideeën om de jeugd weer aan het bewegen te krijgen, Takken heeft ze wel. Kinderen moeten betrokken worden. Takken: "Veel speeltuinen worden niet gebruikt. Dat komt omdat ze worden aangelegd uit het perspectief van volwassenen. Aan de gebruikers, de kinderen dus, wordt helemaal niks gevraagd. Van de volwassenen moet het altijd veilig. Maar als een kind vroeger in een boom klom, hoefde daar toch ook geen CE keurmerk op te staan. Nu staat er zo'n lullige speelklimpaal met een rubberen ondergrond, daar gaat toch geen kind in klimmen."

Ons paradepaardje, de fiets, moet gekoesterd worden. Takken: "Vooral de middelbare scholieren moeten blijven fietsen want na de lagere school stoppen veel kinderen met georganiseerd sporten. Een minimumleeftijd voor de e-bike zou goed zijn en laten we de scholieren in ieder geval geen OV-kaart geven."

Incomplete gegevens

Voor het beweegrapport keken Takken en zijn collega's ook naar de inspanningen van de overheid om sport en bewegen bij kinderen te bevorderen. Een cijfer kon hij echter niet geven. Takken: "De gegevens waren incompleet. De overheid maakt beleid en trekt vervolgens geld uit voor allerlei projectjes. Maar of het effectief is, daar kijkt ze niet naar. Men checkt alleen of het geld op de juiste plek terecht is gekomen maar niet of kinderen meer zijn gaan bewegen of gezonder zijn

Takken zal de mogelijkheid niet onbenut laten om zijn boodschap over te brengen wanneer hij het beweegrapport vandaag officieel overhandigt aan een afgevaardigde van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Wat het oplevert, dat weten we misschien over twee jaar. Dan verschijnt het namelijk het volgende beweegrapport.

DE BELANGRIJKSTE RESULTATEN (VOOR 2014)

- 28% van de 12-17 jarigen haalt de Nederlandse Beweegnorm; 32% van de jongens en 24% van de meisjes.
- 24% van kinderen uit de stad voldoet aan de Beweegnorm; voor niet-stedelijke gebieden is dit 31%.
- 71% van de 12-17 jarigen sport minimaal één keer per week; 55% van de allochtone jeugd en 77% van de autochtone kinderen.
- 73% van de 4-11 jarigen speelt na schooltijd wekelijks minimaal één keer buiten.
- 80% van de 4-11 jarige kinderen kijkt minder dan 2 uur per dag televisie of zit minder dan 2 uur per dag achter de computer.
- Tijdens een doordeweekse schooldag zit een 4-11 jarig kind gemiddeld 7,5 uur per dag; een 12-17 jarig kind zit 9,9 uur per dag.

Bronmateriaal:

- Interview Tim Takken
- Physical Activity Report Card for Children & Youth (www.super-lab.nl/report-card-2016/)
- Active Healthy Kids Global Alliance (www.activehealthykids.org)
- IM Lee et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet 2012.
- LB Andersen et al. Update on the global pandemic of physical inactivity. Lancet 2016.

bron:



Stranddag Nordic

STRANDPAVILJOEN
DE ZEEUWSE RIVIERA

Op 22 september reden we met drie auto's met Nordic-walkers uit Etten-Leur naar het vakantiepark Vezenahof bij Koudekerke/Dishoek, waar Ellen en Dotje in een bungalow op ons wachtten. Daar voegden Hans en Addy zich nog bij ons en met 16 personen dronken we en buurtten we wat. Hans ging verder zijn eigen gang en 15 vrouwen trokken naar het strand voor een pittige wandeling.



De lunch werd gebruikt in restaurant Valkenisse, nadat Loes nog even op bezoek was geweest bij Toos Langen, die daar in de buurt op een vakantiepark zat. Ook Hans voegde zich daar weer bij de groep.

De wandeling werd voortgezet naar Zoutelande, maar nu onder langs de duinen. Daar werd heel even uitgerust en nu terug. Onderweg nog even gepauzeerd bij het strandpaviljoen De Zeeuwse Riviera en verder ging het weer, met veel gelach trouwens en dat lag niet alleen aan de wijntjes.

De overvloedige bagage en de poles werden terug naar het vakantiepark gebracht en na nog wat gedronken en gebabbeld te hebben wandelden we naar het strandpaviljoen Piet Hein, waar Ellen gereserveerd had voor het diner. Addy had haar spullen naar haar eigen park teruggebracht en zat nu met Hans al te wachten.

We hebben gesmuld van het eten en kregen een grote verrassing te zien: een prachtige zonsondergang die door velen gefotografeerd werd.



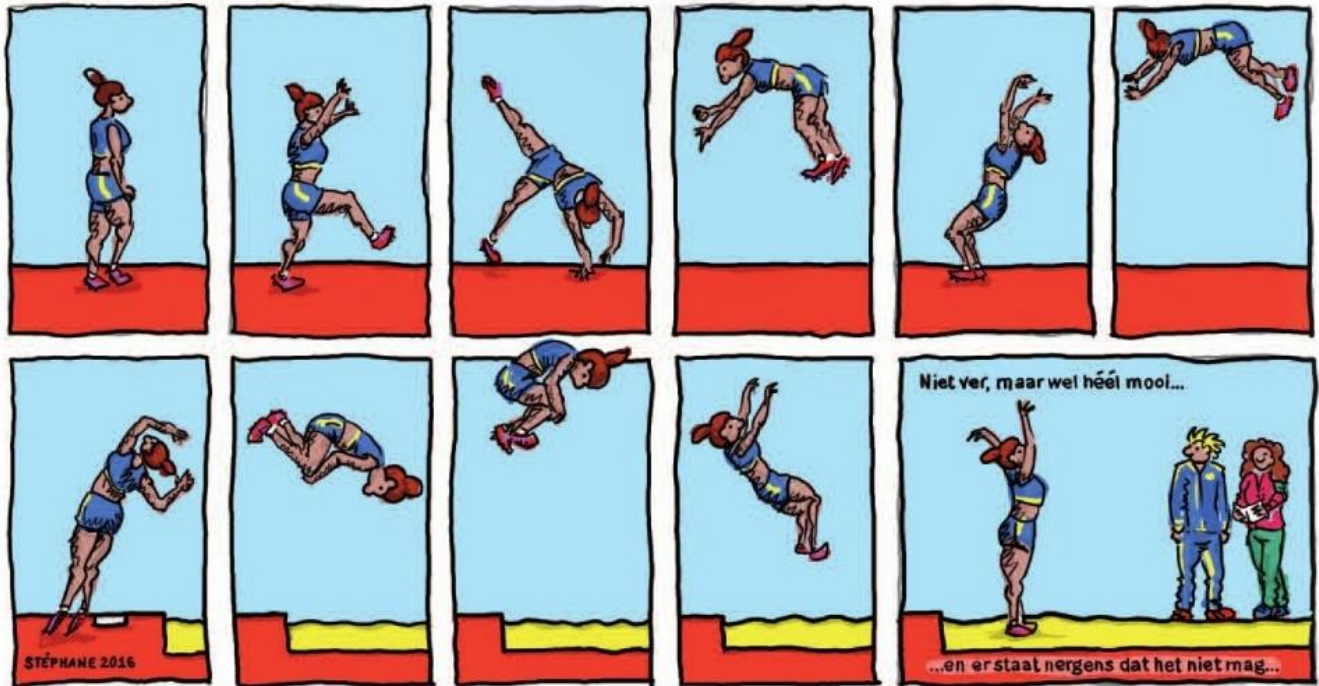
Na het eten werd er afscheid genomen en terug naar Etten-Leur gereden, zodat we om ongeveer 21:30 uur thuis waren.

We konden terugzien op een heerlijke dag.

tekst: Ria van Ginneken, foto's Ellen Aarts

TEGENDRAADS; omdat het kan...

STRIP door Stéphane Wienneke



ATLETEN ONTWIKKELEN TIJDENS HUN SPORT-CARRIÈRE ALTijd BEPAALDE GEWOONTES EN VASTIGHEDEN. DENK AAN VASTE TRAININGSDAGEN, VASTE TIJDSTIPPEN WAAROP JE TRAIT, VASTE RONDJES DIE JE LOOPT EN VASTE TRAININGSSHEMA'S DIE JE VOLGT

Tegendraadse oefeningen: simpel maar effectief

Want jij weet wat goed voor je is, wat je leuk vindt en op welke momenten je behoefte hebt aan je training.

Toch kan een tegendraadse training je helpen bij het maken van progressie. Want door tijdens je training de oefeningen op een net iets andere manier uit te voeren, train je veel spieren en delen van je lichaam die je anders weinig gebruikt. En daar hoeft je je trainingsschema zeker niet helemaal voor om te gooien.

Een tegendraadse training kan al beginnen bij de warming-up. Veel oefeningen die tijdens de loop-scholing worden gedaan, kun je prima op een tegendraadse manier uitvoeren. Denk aan knieheffen achteruit of zijwaarts, kaatssprongen met één been in plaats van twee benen of hakken-billen waarbij je drie keer het linkerbeen afwisselt met drie keer het rechterbeen.

Ook kunnen diverse oefeningen van de warming-up gecombineerd worden, bijvoorbeeld de kaatssprong of om en om knieheffen en hakken-billen. Allemaal eenvoudige aanpassingen die je training net wat uitdagender maken en waarbij de motoriek getest wordt.

Ook zijn er diverse baloefeningen die je tegendraads kunt uitvoeren. Gebruik als rechtshandige eens wat vaker je zwakkere linkerarm, en als linkshandige je rechterarm. Of probeer een bal liggend of zittend uit te stoten in plaats van staand. Veel baloefeningen worden uitgevoerd tegen een muur of net, maar kunnen ook prima worden gedaan door omhoog te gooien. Vooral het uitstoten met één arm wordt hierdoor een stuk lastiger.

Buik- en rompspieroefeningen, voor veel atleten de afsluiting van een training, kun je ook wat moeilijker maken voor jezelf. Zo worden deze oefeningen vaak snel uitgevoerd met veel herhalingen, terwijl je meer effect bereikt met een rustige uitvoering en misschien wat minder herhalingen.

Dat geldt bijvoorbeeld voor bekende oefeningen als crunches en opdrukken. Ook kun je de oefeningen zwaarder maken door op bepaalde momenten de spanning even vast te houden.

Dit zijn allemaal algemene oefeningen die veel atleten bekend voorkomen, maar er zijn natuurlijk ook tal van voorbeelden voor specialisten.

Zo kun je als sprinter starten met je andere been voor, als hoogspringer de aanloop nemen vanaf de andere kant, als verspringer afzetten met je andere been of als discuswerper met je andere arm gooien en dus ook de draai andersom maken. Genoeg manieren om het eens anders aan te pakken en wat variatie aan te brengen.

Ferdie Cornelissen

ELDiasgroep ging naar buiten voor een uitje

Op donderdag 8 september ging een groepje leden van ELDias, vergezeld van genodigden en andere liefhebbers een dagje uit.

De tocht ging per touringcar naar Nijmegen, waar aan de Waalkade de pannenkoekenboot te wachten lag, waarmee we een rondvaart gingen maken. De loopplank naar de boot liep heel schuin omhoog, zodat de mensen die slecht ter been waren maar met moeite boven konden komen. Hoewel de rondvaart met de pannenkoekenboot was, werd er geen pannenkoek gegeten, want er werd koffie en thee met gebak geserveerd. Ook lekker natuurlijk.

We zagen mooie zwarte runderen aan het strand van het natuurgebied. Die vonden het met dit warme weer ook lekker om verkoeling te zoeken in het water. We werden gewezen op de splitsing van de rivier en kregen uitleg over het voeren van een blauw scherm. Een boot met dat scherm voer aan de verkeerde kant van de rivier, om minder last te hebben van de stroming.

Na de rondvaart van een uur moesten we de heel schuine loopplank weer naar beneden af lopen en ook dat viel voor een aantal mensen niet mee. Maar het personeel van de boot was heel behulpzaam en ook de medereizigers hielpen. Daarna reed de bus ons naar Millingen, naar het restaurant Het rijk van Nijmegen, waar we konden lunchen. In een andere zaal zat nog een gezelschap en ook het terras buiten zat vol. Ze deden daar goede zaken.

Na de lunch kwam er een gids bij, die met ons een rondrit ging maken door het Rijk van Nijmegen. Ze wist volop te vertellen. We hebben prachtige huizen gezien, zijn zelfs even de grens over geweest en hoorden, dat er veel Nederlanders net over de grens woonden. Hun kinderen zaten echter meestal in Nijmegen op school, omdat de Duitse scholen andere lestijden hadden en daardoor al om 14:00 uur uit waren.



Ze verwachtten, dat de ouders dan met de kinderen huiswerk gingen maken. Werkende ouders hebben daar echter geen tijd voor. Daarom gingen de kinderen in Nederland naar school.

Na de rondrit werden we weer teruggereden naar het restaurant, waar wij nu zelf op het terras konden zitten in afwachting van het diner. Dat hebben we ons goed laten smaken. We hebben een mooie dag gehad met prachtig weer.

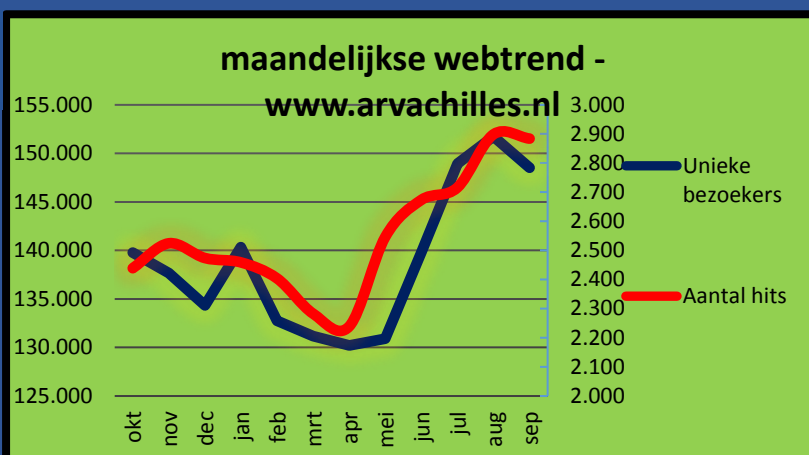
Ria van Ginneken



Op 15 oktober 2016 vinden 433 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook



Na zondag 30 oktober begint de ARWB Crosscompetitie weer. De editie 2016-2017 telt vijf wedstrijden, zowel voor de AB Junioren, senioren en masters, maar ook voor de Pupillen en C/D junioren.

	wanneer	cross	club	waar
1	20-11-2016	50^e THOR-cross	THOR	Roosendaal
2	11-12-2016	SPADO-cross	SPADO	Bergen op Zoom
3	08-01-2017	17^e Pagnevaart-cross	AVO'83	Hoeven
4	22-01-2017	46 ^e Achilles-cross	Achilles	Kogelvanger
5	12-02-2017	DJA-cross	DJA	Zundert

De prijsuitreiking voor de jeugdcrossen zal zoals gebruikelijk plaatsvinden meteen na afloop van de laatste wedstrijd bij DJA.

Voor de andere categorieën is de uitreiking van de prijzen op EEN NADER TE BEPALEN DATUM in de kantine van AVO'83 in Oudenbosch.

Voor meer informatie over deze crosscompetitie, klik [hier](#).



Bouwbedrijf

Gebr.



erwijmeren

v.o.f.

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

ARV Achilles Nieuwsbrief is een uitgave van ARV Achilles, Etten-Leur. Je ontvangt deze maandelijkse nieuwsbrief omdat je lid bent van deze atletiekvereniging. Meer informatie redactie@arvachilles.nl Laatste nieuws?

Kijk op de [website](#) of bezoek de [facebookpagina](#). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.