



Het zit er weer op. Editie 34 van de Van Oers Marathon Brabant is een feit!

Mede dankzij uw inspanning kijken wij terug op een bijzonder geslaagd evenement.

Dank aan leden van ARV Achilles, RREL, collega atletiekverenigingen, Rode Kruis, GHOR, ELKV, Scouting Etten-Leur, Profwielerronde Etten-Leur, Avond4daagse, SC Unitas '30, familie, vrienden, burens en kennissen en alle anderen die zich ingezet hebben.

Zonder alle hulp is het onmogelijk om zo'n evenement tot een succes te maken. Veel deelnemers (nationaal en internationaal) spraken hun lof uit over de organisatie en de vrijwilligers die daar een grote rol in hebben gespeeld.

De volgende Van Oers Marathon is op 29 oktober 2017. Noteer het in uw agenda. Tot dan!

Dank namens bestuur Van Oers Marathon Brabant, onze coördinatoren Bep (jury), Marc (parkoers), Ruud (verzorging), Tonny (verkeersmaatregelen) en Johan (bestuurslid).

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.

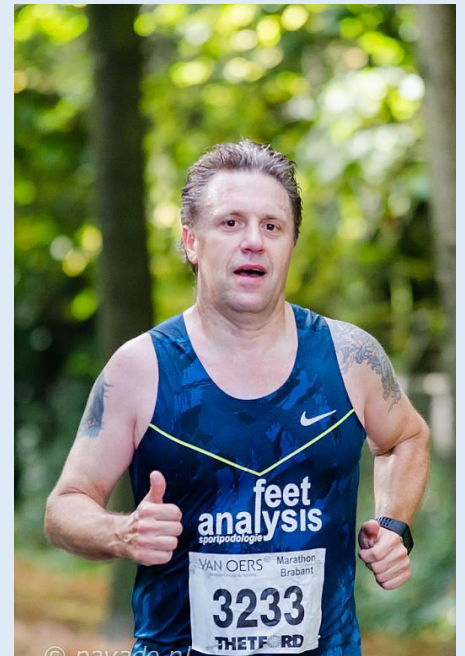
website

Meer informatie over Achilles, trainingstijden, (trainings)groepen, trainers, atletenprofielen van onze toptleters 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.

En hoe actief waren de trainers van Achilles op de laatste zondag van oktober 2016?



Dick de Kort in Parijs

Bijna een jaar geleden heb ik weer meegedaan aan de lichtjesloop in Breda van Runnersworld. Je loopt dan met ongeveer 1.000 mensen in het donker met een hoofdlampje vanaf de baan van Sprint het Mastbos in over brede bospaden gedurende 7 kilometer. Dat is een mooie gewaarwording, al die lichtjes voor en achter je. Na afloop dronken we dan natuurlijk wat in de kantine van Sprint en juist toen werd ik gevraagd door 2 dames of ik hen wilde "hazen" tijdens de "20 van Parijs". Ik kende deze loop niet, maar kon moeilijk anders dan hiermee instemmen.

En zo is het feit ontstaan dat ik op 9 oktober, een week na de Bredase Singelloop, in Parijs de 20 km. heb gelopen. Ik moest alleen betalen voor dat weekend en een medische verklaring afgeven van mijn huisarts. Heel raar dat ze die vragen, want ik loop op eigen risico ook zonder die verklaring. Mijn huisarts werkte mee, maar had dezelfde twijfel.



Op zaterdag 8 oktober om 06:00 uur 's morgens vertrokken wij met 2 bussen, ja, U leest het goed, met 110 mannen en vrouwen, naar Parijs via Bergen op Zoom. Midden in Bergen op Zoom kwamen we met die twee bussen vast te zitten op de markt waar men de kraampjes aan het vullen was ... Uiteindelijk in z'n achteruit zijn we weg gekomen en in begin van de middag waren we bij ons hotel. Het inchecken liep ook niet goed, want de kamers werden pas later vrij gegeven dan afgesproken, maar ja dat loste zich uiteindelijk vanzelf weer op. 's Middags zijn we onze startnummers gaan ophalen en alles wat daarbij hoort en konden we na hulp van de busschauffeurs Parijs in gaan. Dat werd rondlopen naar wat bezienswaardigheden, wat eten en niet te vergeten drinken. Om ongeveer 11:30 uur 's avonds waren we terug in ons hotel. De volgende dag was het een drukte van jewelste in de te kleine ruimte voor het ontbijt. Daarna gingen we met een groep te voet

op pad. Dat was wel 5 km. van de start, dus toen gezocht naar een metro, die niet reed en uiteindelijk taxi's besteld. Bij de start was het ook een mierenhoop met erg veel beveiliging en contrôle. Het duurde dan ook een klein half uur eer je in je startvak plaats kon nemen. Ook daar duurde het nog zeker 3 kwartier eer we konden vertrekken, maar dan ook onder de Eiffeltoren!



De start was gepland om 10:00 uur en wij vertrokken een half uurtje later. De eerste kilometer kom je natuurlijk niet in je ritme, en moesten de dames mij in de gaten houden en ik hen. Dat ging gelukkig goed. Na een enkele kilometers gingen we vervolgens een aantal km. vals plat omhoog en moest je dus gelijk flink aan de bak. De wegen waren gelukkig breed zodat je toch wel wat ruimte had ondanks de hoeveelheid van 30.000 deelnemers. Onderweg werden we om de 5 km. keurig verzorgd met water, sportdrink, sponzen, bananen, dadels en sinaasappels. Bij iedere 5 km. was dit allemaal aanwezig! De dames hielden het ritme goed vast en op een enkele plaspauze na bereikten we goed het 10 km.-punt. Ook daarna leek het goed te blijven tot een van de dames mij influisterde na het 12 km.-punt dat zij uit ging stappen. Ze had teveel last van haar heup, iets waar ze voor de start al weken last van bleek te hebben. Zo gezegd zo gedaan. Ik ben met de andere dame verder gegaan in hetzelfde tempo. Na km.-punt 14 liepen we langs de Seine en dat hield in dat je regelmatig een tunneltje in en uit moest lopen. Het werd dus pittig en ik weet niet hoe vaak wij dit gedaan hadden, maar ook de andere dame begon het moeilijk te krijgen. Ze maande mij om door te gaan zonder haar. Dit heb ik uiteindelijk gedaan na het 16 km.-punt, ook omdat ik er wel vertrouwen in had dat zij de finish zou bereiken. En dat was ook zo. Ze kwam 7 minuten na mij binnen. Uiteindelijk had ik 50 % van mijn doelstelling gehaald, en aan de finish stond de uitgevallen dame ons ook weer te verwelkomen. De finish was ook bij de Eiffeltoren.

Al met al een fijne en nieuwe ervaring voor mij zowel als "haas" als met deze 20 km.-loop in Parijs. Op twee na hadden alle deelnemers uit de bussen die meegedaan hadden het gehaald. Na een snelle douche in ons hotel nog even wat gedronken op deze overwinning en toen huiswaarts. We waren 's avonds om half 12 weer terug in Breda.

Dick de Kort

Niet-dominante zijde trainen verbetert ook de andere zijde

Sporters die ook hun niet-dominante zijde trainen verbeteren hierdoor de prestatie van hun dominante zijde meer dan wanneer ze alleen de dominante zijde trainen. Dat blijkt uit Duits onderzoek waarin jonge verspringers die afwisselend met links en rechts afzetten, zich meer verbeterden dan verspringers die alleen met hun dominante been afzetten.

De meeste sporters hebben een dominante en een niet-dominante lichaamszijde. Dat kan bijvoorbeeld gaan om de arm waarmee een volleyballer smasht, het been dat een snowboarder het liefst vooraan heeft of de arm waarmee een tennisser slaat. Oud-tennisster Marijke Jansen is hierop een uitzondering. Jansen sloeg in de jaren '60 en '70 zowel met rechts als met links een forehand. Haar bijnaam was dan ook de vrouw zonder backhand. Zelden trainen sporters hun

niet-dominante zijde, en al helemaal niet om daarmee de prestatie van hun dominante zijde te verbeteren. Er zijn echter aanwijzingen dat dit wel kan werken. Dit blijkt onder andere bij tafeltennissers en basketballers het geval te zijn. Zij presteren met hun dominante arm beter nadat zij ook met hun niet dominante arm hebben getraind. Het achterliggende principe heet wel contralaterale transfer. Tot op heden is dit principe alleen onderzocht voor de armen. Duitse onderzoekers hebben nu onderzocht of dit principe ook opgaat voor de benen.

Jonge verspringers

Ook bij verspringers blijkt er sprake te zijn van contralaterale transfer. Jonge verspringers die tijdens de training afwisselend met links en rechts afzetten verbeteren daarmee de sprongprestatie van hun dominante been. Deze prestatieverbetering is zelfs groter dan wanneer de verspringers tijdens de training alleen met hun dominante been afzetten.

De verspringers die zowel met hun linker- als met hun rechterbeen trainten, sprongen na twaalf weken training met

hun dominante been 14 centimeter verder dan voor de training. Bij de verspringers die alleen met hun dominante been afzetten was deze toename negen centimeter. Na een periode van drie weken waarin niet werd getraind nam de prestatie na beide trainingsmethoden toe, zij het meer bij de verspringers die de afzet met beide benen hadden getraind; namelijk zes in plaats van drie centimeter.

Deze resultaten vonden de onderzoekers door 61 kinderen van gemiddeld tien jaar oud gedurende twaalf weken te laten trainen. De ene groep trainde de afzet alleen met hun dominante been. De andere groep zette afwisselend met rechts en met links af. Hierbij voerden zij de eerste zes weken een kwart van de spongen uit met hun niet-dominante been en de laatste zes weken driekwart. De training vond twee keer per week plaats en het totaal aantal sprongen was voor iedereen gelijk.

Tot slot

Deze studie laat zien dat sporters beter gaan presteren wanneer zij beide ledematen trainen in plaats van alleen het dominante. Of een dergelijke prestatieverbetering ook voor topatleten in het verschiet ligt, is op basis van deze studie helaas niet te zeggen. Het kan naar alle waarschijnlijkheid geen kwaad eens een periode ook de niet-dominante zijde te trainen. Stem dan wel de intensiteit van de trainingen af op de belastbaarheid van de niet-dominante zijde. Deze zal in de meeste gevallen lager zijn dan die van de dominante zijde.

P. (Paul) Schermers



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

Atletiek verandert: trailrunning wint aan populariteit

Trailrunning is in Zeeland aan een opmars bezig. Aan het evenement Trail by the Sea willen veel meer mensen meedoen dan het parcours aankan. Ook behoren twee Zeeuwse trailrunners tot de subtop in de wereld.

Trail by the Sea

Het evenement Trail by the Sea bestaat sinds 2012. Vanaf het begin is het al een populair evenement. Aan de eerste editie deden iets meer dan 400 mensen mee. Alle andere edities zaten vol. Per wedstrijd mogen er maximaal 500 atleten meedoen. Dat is afgesproken met Staatsbosbeheer om de natuur ook rust te gunnen.

Toppers

Huub van Noorden uit 's-Heer-Abtskerke en Tim Pleijte uit Vlissingen zijn de Zeeuwse toppers. Die laatste won dit jaar de Kustmarathon. Van Noorden deed datzelfde in 2013. Maar zij kunnen ook erg genieten van het trailrunnen. "Je loopt in een hele mooie omgeving", zegt Pleijte "Er is niet altijd tijd voor om naar het parcours te kijken, maar de foto's zijn achteraf altijd prachtig." Maar naast genieten, zijn de prestaties ook alleraardigst. Onlangs eindigden beide atleten op het wereldkampioenschap in de top-40.

bron:

Kijk [hier](#) (01:03) en [hier](#) (01:43) voor 2 filmpjes.



28 JANUARI 2017



VRIJWILLIGERSAVOND

Waar en wanneer?

Op zaterdagavond 28 januari 2017 wordt er door ARV Achilles een avond georganiseerd voor de **vrijwilligers**, met partner, van 19:00 - 24:00 uur in de kantine.

Kleine financiële bijdrage

Er wordt een geringe bijdrage gevraagd van € 5,00 per persoon, daarvoor krijgt iedereen een koud buffet en de hele avond gratis drinken aangeboden.

Hoe aanmelden?

Op de website staat nu een [formulier](#), wat je in kan vullen en waarmee de penningmeester de gevraagde bijdrage automatisch van je opgegeven bankrekening kan afschrijven.

Tot wanneer aanmelden?

Aanmelden kan tot uiterlijk 14 januari 2017.

**ALS ELKE VRIJWILLIGER
EEN STER KREEG**

**WERD HET NOOIT MEER
DONKER**

Loesje



2016-10-16 [Kees Lazeroms zilver NK 42,2](#)

2016-10-23 [Toon Heeren snel in Rucphen](#)

2016-10-31 [Jan Muller wint Indian Summer Ultra](#)

2016-10-31 [Marathon Brabant 2016](#)

Nog meer Trailrunning: Trailrunning als tegenreactie op het massale hardlopen

Genoeg van het gedrang tussen al die duizenden hardlopers in het startvak bij de jaarlijkse marathons van Amsterdam en Rotterdam? Genoeg van het opgaan in de massa, het zoeken van een lekker spoortje in al dat geweld en het voelen van de ellebogen van alle anderen die de nerveuze jacht naar een nieuw persoonlijk record hebben ingezet? Misschien is dan Trailrunning iets voor je, een combinatie van hardlopen en spoorzoeken, het liefst in de vrije natuur. Tom Wiggers, ex-topatleet, deed onlangs mee aan de Nederlandse kampioenschappen bij Schoorl en vond het een leuke ervaring. Ook al raakte hij de weg kwijt ...

Tom Wiggers
foto: Erik van Leeuwen



Dat was toch wel een dingetje, enkele weken geleden bij de NK Trailrunning. Tom Wiggers heeft de komende tijd bij verjaardagen het een en ander uit te leggen. "Ach, ik kan er nu wel om lachen." Met Zac Freudenburg was hij onlangs op weg om het recht van de sterkste te betwisten in de bossen en duinen bij Schoorl, nabij het Noord-Hollandse Bergen. "Na acht of negen kilometer kwamen we bij de drinkpost voor zeventien kilometer. Tsjja, toen wisten we dus wel dat er iets niet goed zat. We hebben elkaar toen aangekeken en zijn maar lekker doorgelopen. Ik heb vervolgens gewoon geprobeerd er nog zo veel mogelijk van te genieten."

Lees [hier](#) verder ...

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

De herkomst van het hordenlopen: de Slag om Horden

Hoe een boodschapper na 110 meter
over een hek struikelde en stierf



Het is een van de hoogtepunten van de Olympische Spelen: de 110 meter hordenlopen.

Weinig mensen weten waar deze Olympische afstand eigenlijk vandaan komt. Hiervoor moeten we terug naar de geschiedenis van het Oud-Drentse gehucht.

Het onderdeel stamt namelijk uit de Drentse oudheid. Tijdens de Slag om Horden (322 voor Christus) vochten de Germanen tegen de Drentse Kelten.

De strijd ging om het Drentse dorpje Horden, iets ten zuiden van het huidige Norg.

Direct nadat de bloederige strijd was beslecht in het voordeel van de Germanen, werd een boodschapper op pad gestuurd om de uitslag van de strijd mee te delen aan een willekeurige boer die 110 meter verderop woonde.

Dertien seconden later struikelde de boodschapper, Gregorius Sedokkum, over een hek. Hij viel dood neer, maar schreef wel geschiedenis.

Bron:

Jaap van de Venis

DE SPELD

NIEUW	groep	per
Renske Roks	Mini Pupil	16-10-2016
Stan van Zijl	Mini Pupil	16-10-2016
Saskia Giersbergen	Kangoo Jumper	17-10-2016
Amy Sprengels	Kangoo Jumper	17-10-2016
Ilona Varga	DiDo wandel	17-10-2016
Karin van Peer	Lopersgroep	18-10-2016
Janne Lemstra	D Junior	20-10-2016
Lott Roovers	Mini Pupil	26-10-2016
Patricia Lurz	Kangoo Jumper	26-10-2016
Femke van de Vijver	B Pupil	1-11-2016
Ecrin Erdogan	Kangoo Jumper	2-11-2016
Giorgina Ludlage	Kangoo Jumper	2-11-2016
Esmeralda Ludlage	Kangoo Jumper	2-11-2016
Willy van den Blink	Nagalm	3-11-2016
Cocky Pannekeet de Goede	Nagalm	7-11-2016
Marga Dam	Kangoo Jumper	8-11-2016
Bianca van de Griend	Kangoo Jumper	9-11-2016
Piet Vosselmans	55plus	11-12-2016
Agnes Schul-Valk	Nagalm	13-11-2016

OPGEZEGD	groep	per
Jens Heeren	Mini Pupil	31-12-2016
Esmee Brand	Trimgroep 4	31-12-2016
Francois van Osdorp	Trimgroep	31-12-2016
Jos Brand	Trimgroep 4	31-12-2016
Guusje Hortsen	C Junior	31-12-2016
Betsy Mensink	Trimgroep 4	31-12-2016
Jesper van Beek	B Pupil	31-12-2016
Ivanna Struijs	D Junior	31-12-2016
Ivon Roncken	Kangoo Jumper	31-12-2016

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

Cursus Assistent Looptrainer 2

Op vrijdag 18 november start bij ARV Achilles een Atletiekunie-opleiding die na vier geslaagde avonden voor ruim een dozijn Achillesleden het certificaat kwalificatie **Assistent Looptrainer 2** (Niveau 2) kan betekenen. Ook van Scorpio uit Oosterhout en het Roosendaalse THOR zijn kandidaten aangemeld.

De volgende 3 cursusavonden zijn: 9 december en 6 en 22 januari 2017, telkens van 19:30 - 22:00 uur.

De interne **cursus Assistent Looptrainer 2** is een korte cursus van drie à vier bijeenkomsten die een vereniging zelf kan geven op de eigen accommodatie. De cursus heeft tot doel assistenten op te leiden die de taken van de looptrainer kunnen overnemen, om zo de belasting voor de looptrainer te verminderen. Een Assistent Looptrainer 2 helpt de trainer met zijn werkzaamheden voor, tijdens en na de training. Hij werkt op aanwijzingen van de trainer. Hij heeft kennis van de normen en waarden van de loopsport en van de loopgroep waar hij assisteert. Hij kent de gebruiken en regels van de vereniging of loopgroep.

Met een certificaat Assistent Looptrainer 2 is de doorstroming naar Basis Looptrainer 3 relatief eenvoudig.

Basis Looptrainer 3 is een opleiding van 6 workshops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk worden uitgevoerd. De opleiding heeft tot doel zelfstandige trainers op te leiden. De nadruk van de opleiding ligt op het training geven van atleten. De opleiding is bedoeld voor trainers met loopervaring die zelfstandig op een verantwoorde wijze een groep atleten (junioren of senioren) training willen geven en/of door willen stromen naar de opleiding Prestatie Looptrainer 4 om met prestatiegerichte atleten aan de slag te gaan.

Klik [hier](#) voor meer informatie en [dit is de link](#) naar de opleidingspagina's van de Atletiekunie.



Wie worden de nieuwe gecertificeerde trainers bij ARV Achilles, sinds Frank Dirks op 17 mei 2014 slaagde voor zijn diploma Basis Looptrainer 3?

Factsheet koolhydraten tijdens inspanning

Achtergrond

Koolhydraten zijn samen met vetten de belangrijkste energiebronnen tijdens een duurinspanning. Het lichaam slaat koolhydraten in de vorm van glycogeen op in de spieren en deze voorraad wordt aangesproken als een sporter een duurinspanning moet leveren. De opslagcapaciteit van het lichaam voor koolhydraten is echter niet oneindig. Als een sporter met een goed aangevulde glycogeenvoorraad zich een uur tot anderhalf uur intensief inspant, zal deze voorraad op zijn. Als de glycogeenvoorraad uitgeput raakt, zal de prestatie zienderogen achteruit gaan. Dit kan een sporter ondervangen door tijdens de inspanning koolhydraten te eten of te drinken.

Prestatie: Duurprestatie <75 minuten

Voor een sporter die een duurprestatie moet leveren die minder dan een uur duurt heeft het innemen van koolhydraten tijdens de inspanning geen meerwaarde. Het is dan wel belangrijk dat de glycogeenvoorraad op peil is bij de start.

Toch zijn er studies waaruit blijkt dat koolhydraten ook tijdens een relatief korte duurinspanning een positieve bijdrage kunnen leveren aan de prestatie, en wel als mondspoeling [2]. Dit zou het pleziercentrum in de hersenen stimuleren en daarmee de prestatie met enkele procenten verbeteren. Dit is echter geen vaststaand gegeven want recent zijn er meerdere studies verschenen waarin geen effect is gevonden [1,3]. Hoe een toegenomen activatie van deze hersengebieden soms wel en soms niet tot een kleine prestatieverbetering kan leiden is net bekend [2]. Het is daarnaast voor veel sporters in de praktijk lastig om bij een kortdurende inspanning een mondspoeling met koolhydraten uit te voeren.

Duurprestatie 1-2 uur

Als de inspanning langer dan een uur duurt doet het lichaam een serieus beroep op de glycogeenvoorraad. Uitputting van deze voorraad zal zonder twijfel leiden tot prestatieverslechtering. Als een sporter in twee uur ongeveer 30 gram koolhydraten per uur inneemt zal de prestatie gemiddeld bijna vijf procent verbeteren in vergelijking met het niet innemen van koolhydraten [4,6].

Duurprestatie 2-3 uur

Sporters kunnen 60 gram koolhydraten het best via een drank innemen. Het is belangrijk dat een sporter eerst in een trainingssituatie de inname van deze hoeveelheden koolhydraten uitprobeert, aangezien dit kan leiden tot maag- en darmklachten [4,6].

Duurprestatie >2½ uur

Als een sporter 90 gram koolhydraten per uur in wil nemen is het noodzakelijk dat hij een combinatie van verschillende soorten koolhydraten nuttigt. Het lichaam kan namelijk niet oneindig veel koolhydraten van één soort opnemen. Een combinatie van glucose en fructose of maltodextrines en fructose bijvoorbeeld kan ervoor zorgen dat het lichaam meer gram koolhydraten per uur op kan nemen. De verhouding in de drank of gel moet dan in deze voorbeelden 2:1 zijn (glucose/maltodextrines:fructose) [4].

Ook hier is het belangrijk dat een sporter eerst in een trainingssituatie oefent met het verwerken van zulke grote hoeveelheden koolhydraten.

Conclusie

Hoe langer de inspanning duurt, hoe belangrijker de inname van koolhydraten wordt. Dit is niet vreemd aangezien de glycogeenvoorraad op een gegeven moment uitgeput raakt, waardoor de prestatie afneemt. Waar er nog twijfels bestaan over het nut van mondspoeling bij een relatief korte inspanning, is het volstrekt duidelijk dat een sporter koolhydraten in moet nemen als hij zich langer dan een uur intensief inspant.

Topsport Topics in samenwerking met NOC*NSF



bron: 

Mijn Herfstmarathon 2016

Mijn bijna traditionele verhaal over de herfstmarathon (nu van 2016) wordt een week later aan het papier toevertrouwd. Als ik dan terugkijk dan moet ik zeggen, wat hebben we in alle opzichten een mooie wedstrijddag gehad met een goed temperatuurtje, geen wind en heel veel toeschouwers. Een nagenoeg vlekkeloze organisatie en dat alles goed ondersteund door honderden enthousiaste vrijwilligers en met een prima deelnemersveld van ongeveer 4.500 personen over alle afstanden gerekend. Eentje om in te lijsten zullen we maar zeggen.

Als deelnemer begint het ongeveer 3 maanden voor de wedstrijd van de laatste zondag van oktober al te kriebelen. Ga je een hele of een halve lopen? Nou na 3 geslaagde missies op de hele was het weer eens tijd voor een halve dacht ik zo en dan hopelijk weer een beetje sneller dan de vorige. Dat is geen gekke gedachte want alle lopers willen iedere keer weer harder. Toch moet die gedachtegang een keer ophouden, want er kan onderweg van alles gebeuren en ook de rek kan er een keer uit zijn.

Ongeveer 20 Achilles lopers gingen de uitdaging van de halve aan en slechts één moedig lid nam de strijd met de hele marathon op.

De meeste lopers staan een beetje zenuwachtig aan de start, dat alles wordt gedurende een aantal minuten nog wat extra aangemoedigd door opzwepende muziek. De rest wordt door speaker Frans Jacobs op professionele wijze voor zijn rekening genomen.

Dan valt het bekende schot en zet de meute zich in beweging. We waren om tactische redenen in het eerste vak gaan staan (er was plek zat), maar volgens onze te verwachten eindtijd had dat eigenlijk het tweede vak moeten zijn. Met loopmaatje Anita hadden we een plannetje gemaakt (net als in Drunen) om zo lang mogelijk samen de halve te lopen, zodat we elkaar een hele tijd konden ondersteunen. Enkele “ongeorganiseerde” Etten-Leurse lopers hadden zich bij ons aangesloten, omdat ook zij graag onze beoogde tijd van 1.45 wilden lopen.

De last-minute bestrating in de Bisschopsmolenstraat (met dank aan de stratenmakers) zorgde er voor dat we niet door het gevreesde zand hoefden te dabben, na de rotonde is er echter nog veel werk voor deze vaklui te verrichten aangezien de stenen daar niet echt vlak liggen en vele verkeersdrempels als



stoorzenders het tempo goed weten te breken. Ik dacht dat die drempels alleen de snelheid van het gemotoriseerde verkeer moesten beïnvloeden, maar zij deden ook hun werk bij al die flitsende lopers. Dan na 2 kilometer wordt het tijd voor een klimmetje. Als eendjes lopen de atleten het viaduct over met moeder de gans voorop. Gelukkig voor hen volgt er dan een afdaling zodat we zomaar in de Sprundelsebaan terecht komen. Wat verder onderweg opvalt, is dat er ongelooflijk veel publiek ons staat aan te moedigen. Het is aangenaam dat je naam en die van de vele andere lopers veelvuldig wordt geroepen. Ook sfeerbepalend en verlichtend voor het lopen zijn de diverse plaatsen, waar men opjuttende muziek heeft aangezet, dat is aangenaam.

Na ongeveer 5 kilometer is de eerste verversingspost op de Klappenberg met diverse soorten drank en fruit. Ik neem daar naast een bekertje water ook een stuk banaan, maar beseef dan al heel snel dat ik die niet aan had moeten nemen, omdat het de ademhaling niet goed beïnvloed. Nooit te oud om te leren dus. Mijn loopmaten zijn helaas een beetje teruggevallen, omdat mijn tempo dankzij het mooie asfalt daar hoger werd.

Dat alles werd nog even met een “verslikmoment” verstoord, maar ik zet de strijd voort in het Schuivartaagpad. Ik zit nog steeds exact op schema, maar wordt wel ingehaald door mensen die wellicht in “langzamere” startvakken zijn gestart.

Geleidelijk aan halen we ook steeds meer deelnemers van de hele in. Sommigen wandelen of staan helaas met kramp naast de weg. Het is dan nog ver, zeker als je al een ronde van 21 km gedaan hebt. Hou vol, wordt er door veel medelopers geroepen. Het lopersvolk is meestal toch wel een sociaal meelevend gezelschap, dat is ook mijn ervaring uit mijn deelnames aan de hele, waarbij een extra aanmoediging goed overkomt,

ook al zie je op dat moment ontzettend af. Een paar kilometer verder komen we in Rijsbergen terecht en ook nu staat er bij de afslag van de Pannenhofsebaan heel veel publiek. Net om het hoekske bij een woning is de drinkenpost geïnstalleerd op een voor de lopers onverwachtse plaats, immers bij de vele voorgaande versies was deze een kilometer verder midden in het bos bijna bij de zwarte schuur.

Nu komen we op de 10 km door op 48:56. Daar ben ik dik tevreden mee, maar hoe lang houd ik dit tempo nog vol? Verder wordt er genoten van de kleurenpracht van de bladeren aan en onder de bomen. We hebben toch maar een mooie dag uitgekozen, om dit alles te mogen aanschouwen. Hoewel ik wel eerlijk moet zijn, want onderweg wordt de scherpthe van het waarnemingsvermogen helaas steeds minder. In de eerste kilometer werd er nog redelijk wat gesproken, nu zwijgt iedereen. Neen, beter gezegd, hijgt iedereen. Als de helft erop zit begint de strijd niet alleen met de loopgenoten, maar vooral met jezelf. Daar word je ondanks het gehijg stiller van. De wereld om je heen wordt steeds vager, hoewel het geroep en de aanmoedigingen nog steeds hoorbaar zijn, maar je begint je steeds verder van de “gewone” wereld af te sluiten. Een proces welke, naarmate de te lopen afstand groter wordt, zich automatisch ontwikkelt. De toeschouwers nemen ook waar dat er geleidelijk aan, bij de een iets meer dan bij de ander, een gedaantewisseling plaatsvindt. Immers de slijtageslag is begonnen. Er zijn toeschouwers, welke zich op de fiets begeven en het zuidelijke buitengebied van Etten-Leur e.o. doorkruisen, zij zijn het die op vele plaatsen ineens opduiken en je oppeppen om ook die laatste loodjes goed af te leggen. Dank daarvoor! Geleidelijk aan doen we met zijn allen “een jas uit”, maar het is voor het goede sportieve doel zullen we maar zeggen. Als we het bos uitkomen, komen we in Sprundel op de Oosteindseweg terecht.



Dat begint met een venijnige klim richting parkeerplaats, maar zoals ik hiervoor al schreef volgt er na een klim een daling.

Dat komt goed van pas, vooral wanneer er een “oude” bekende mij voorbij loopt.



Ik sluit me met pijn en moeite bij hem aan, maar moet hem na een paar kilometer geleidelijk aan laten gaan. Dat is jammer. Mijn tussentijd op de 15 km is nog veelbelovend (1.13:40), maar aan het begin van de bewoonde wereld komt de bodem van mijn energie-emmer in zicht. Op 3 kilometer van de finish in de buurt van het viaduct bij de Grauwe Polder beginnen mijn hamstrings tegen te stribbelen. Dan het viaduct opkrabbelen, de afdaling zorgt voor een beetje verlichting, maar het gestage tempo van de eerste 15 km is er helemaal uit. Steeds meer lopers “vreten” mij op, maar ik MOET verder.

Eindelijk komt de Bisschopsmolen weer in beeld. Stond die maar op de Markt dacht ik, dan was ik er!



Nu nog een dikke kilometer stoempen, het wordt steeds drukker en de aanmoedigingen worden ook weer talrijker. Het winkelcentrum, de Van Goghkerk, het gemeentehuis, het Zwaantje en dan komt er een manneke van 16 jaar (las ik later in de uitslagen) die heeft het lef om met mij (61) de sprint aan te gaan. Dat is toch wel een beetje brutaal zou ik zo zeggen.

Ik schraap en krab al mijn energie uit mijne lege

emmer bij elkaar en ... kom precies gelijk met die snotpiek over de streep. Nu kwam ik toch nog één seconde te laat over de finish (1.45:01), doordat dat ventje te laat begon met sprinten!!!!
Het zal duidelijk zijn dat ik daar uiteindelijk wel dik mee tevreden ben.



Bij de finish werden we weer blij gemaakt met de herinneringsmedaille, drinken en fruit. Ook familie en bekenden stonden ons hier op te wachten. Aan hun en vele bekende medelopers (wat voor tijd had jij?) konden we ons zo juist beleefde loopavontuur weer uitgebreid vertellen. Hopelijk is dat mij voor de lezer van dit artikel ook weer gelukt.

Met een sportieve groet aan organisatie, vrijwilligers, deelnemers en publiek.
Tot volgend jaar!

Wil Goossens

foto's: Paul van Dongen, redactie en ChronoTrack



JLN Transport BV

EVALUATIE CLUBDAG2016

Opzet was dit jaar was iets anders als andere jaren; er is een poging gedaan om alle groepen van de club bij deze dag te betrekken. Hierdoor is de vrijdagavond met de lange loopnummers komen te vervallen.



Mede door het goede weer is het wedstrijdgedeelte volgens het chronoloog afgewerkt.

Er was een springkussen voor de kinderen aanwezig waar goed gebruik van is gemaakt. Dennie van de Sanden had een dubbelfunctie als DJ en microfonist.

Verder was er een ijscoboer op het terrein aanwezig, iedereen die een startnummer had kreeg een bon voor een gratis ijsje.

Recreanten

Hebben hun programma net als andere jaren afgewerkt, echter bij de G recreanten zijn we vergeten medailles aan het eind van de 200m. uit te reiken.

Pupillen

Deelname bij de pupillen en junioren viel uiteindelijk niet tegen. Net als andere jaren wordt er op het laatste moment ingeschreven.

Dit jaar is er niemand meer na de inschrijfdatum ingeschreven. De meerkamp is gegaan net als voorgaande jaren alleen hebben we balwerpen vervangen door Vortex werpen, dit is goed bevallen.

Mini's en C-Pupillen

Bij de Mini & C-pupillen was het chronoloog ruim opgezet waardoor de kinderen tussendoor lang moesten wachten dit had te maken met beschikbaarheid van de onderdelen.

Doordat verder het chronoloog strak in elkaar zat is de pendelestafette dit jaar niet helemaal tot zijn recht gekomen.

(verder p. 15)

Van de ledenadministratie

Jullie hebben al een tijd niets van ons gehoord of gelezen en daar was ook geen reden voor ... De administratie is goed op orde en zoals jullie ondervinden, wordt de contributie in de eerste week van elk kwartaal geïncasseerd.

Inmiddels lopen wij tegen het einde van het jaar en daarom toch wat aandachtspunten:



Opzeggen lidmaatschap

Elke opzegging is er natuurlijk één te veel, maar als je toch van plan bent om m.i.v. 2017 te stoppen, zeg dan op vóór 1 december 2016. Dit niet alleen omdat dit zo in onze statuten staat vermeld, maar deze datum is ook een belangrijke peildatum voor de bond (atletiekunie):

Voor iedereen die op 1 december 2016 als lid staat geregistreerd, krijgt Achilles (en vervolgens jij ...) de rekening gepresenteerd voor de bondscontributie 2017. Dezelfde regel is van toepassing m.b.t. de wedstrijdlicentie.

Hou daar dus a.u.b. rekening mee!

Wijziging contributie als gevolg van jaarlijkse Indexeringen

Zoals te doen gebruikelijk zullen onze contributies per 1 januari 2017 worden aangepast, als gevolg van de jaarlijkse indexering.

Wij hanteren daarbij hetzelfde percentage als dat waarmee de Atletiekunie haar tarieven (o.a. voor bondscontributie en wedstrijdlicentie), gaat aanpassen.

Het voorstel van de Atletiekunie is 1,34%. Formeel dient dit percentage echter nog te worden goedgekeurd op de Unieraadsvergadering van 24 november a.s.

In de nieuwsbrief van december komen we hier op terug. De diverse bedragen zoals die per 1 januari 2017 zullen gaan gelden, worden ook tijdig bekend gemaakt.

Vrijwilligersbijdrage

Voor de leden die in 2016 geen vrijwilligerswerk hebben verricht, zal de bijdrage die daarvoor staat in het eerste kwartaal 2017 worden doorberekend. De procedure die daarbij wordt gehanteerd vind je terug op de site: [Vrijwilligersbeleid](#).

Om misverstanden hierover te voorkomen, is het de bedoeling dat desbetreffende leden vooraf hier nog een mail over ontvangen.

Tot slot

Wij wensen iedereen alvast een gezond en sportief 2017 toe.

Adrie Vrolijk, namens ledenadministratie,

Vragen over lidmaatschap etc. kunnen altijd worden gesteld via de mail:

ledenadministratie@arvachilles.nl



donderdag 6 april 2017: Algemene Leden Vergadering ARV Achilles, aanvang 20:00 uur

Hoe kunnen we het terras voor de kantine gezelliger en meer uitnodigend maken?

In de platformvergadering van 12 oktober jl. is een voorstel gedaan namens een aantal leden om het terras "op te leuken". Daar zouden wij graag vanuit de leden suggesties of mogelijk zelfs ontwerpen willen ontvangen, hoe we dit aan kunnen pakken.

Redacties naar: secretaris@arvachilles.nl

BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

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

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

Hoe werkt het:

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

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

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



10%
van de omzet is
voor jouw club!*



Volgend weekend begint de ARWB Crosscompetitie
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° THOR-cross	THOR	Roosendaal
2	11-12-2016	SPADO-cross	SPADO	Bergen op Zoom
3	08-01-2017	17° Pagnevaart-cross	AVO'83	Hoeven
4	22-01-2017	46° Achilles-cross	Achilles	Kogelvanger
5	12-02-2017	DJA-cross	DJA	Zundert

4 goede krachtoefeningen voor hardlopers

Wanneer je jezelf als loper wilt ontwikkelen, zal je moeten trainen. Dat klinkt als gesneden koek en eigenlijk is dat ook gewoon vrij logisch. Minder logisch is het misschien dat je dat trainen niet alleen moet beperken tot je standaard rondjes hardlopen. Krachtoefeningen zijn minstens zo belangrijk wanneer je (flinke) progressie wilt boeken. Maar welke oefeningen zijn nou écht goed voor een hardloper? Wij zetten er alvast vier voor je op een rij!



Squats

En dan bedoelen we natuurlijk niet van die halfbakken squats, maar squats waarbij je je volledige lichaamsgewicht met je bovenbenen draagt. Plaats je voeten ter breedte van je heupen en maak een zitbeweging tot je in een kniehouding van ongeveer 90 graden belandt. Vervolgens kom je weer omhoog en dit ritueel kun je een stuk of twaalf keer herhalen. Voel je dan nog geen verzuring? Dan doe je er gewoon nog eens twaalf! Het mooie aan squats is dat je hiermee een heleboel specifieke spieren traint die je tijdens het hardlopen flink gebruikt. Daarnaast kun je squats heel eenvoudig nog even ná je reguliere training meepakken.



Squats op één been

Tijdens het squatten kun je je ook beperken tot het gebruik van één been. Balanceer op je voet, buig je knie en doe alsof je gaat zitten op een stoel achter je. Eenmaal in een hoek van 90 tot 115 graden? Dan kom je weer terug omhoog. Ook hier geldt: twaalf keer per been en bij te weinig verzuring nog een aantal extra! Groot voordeel van deze enkelbenige squats? Je traint meteen je voetbalans!



Deadlifts op één been

Een andere mooie oefening die je kunt doen terwijl je op één been staat, is deadliften. Neem een hanteerbaar gewicht in je handen, buig iets door de knie van je been die op de grond blijft staan en strek je andere been rustig naar achteren. Vervolgens probeer je de gewichten vlak voor en naast je benen te houden. Nu het zware gedeelte: buig rustig op en neer met het been dat op de grond staat en na een stuk of twaalf deadlifts zul je de verzuring zeker wel gaan voelen. Deze oefening kun je ook eventueel zonder gewicht doen.



Core

Inmiddels hebben de meeste hardlopers er wel van gehoord: ook het versterken van je core spieren is uiterst cruciaal. Niet voor niets is 'planking' onder hardlopers razend populair. Je gaat op de grond liggen, komt omhoog op zowel je tenen als je ellebogen en blijft gedurende een minuut (of korter of langer, afhankelijk van je niveau) zo strak mogelijk 'hangen'. Wist je trouwens ook dat fietsen uitermate goed is voor je buik- en rompspieren? Ideaal dat je op die manier ontzettend veel oefeningen met elkaar kunt combineren dus!

bron:



Spierafname bij ouderen, hoe voorkom je dat?

's Nachts eiwitten toedienen zorgt voor een snellere groei van de spieren. Dat kan ouderen helpen, bij wie het moeilijk is om de spieren op peil te houden. Dat zegt PhD-onderzoeker Bart Groen, die vrijdag promoveert aan het Maastricht UMC+. Groen wilde weten hoe eiwitten effectiever kunnen bijdragen aan spieropbouw. Groen onderzocht ouderen, voor wie het lastiger is om spieren op peil te houden en opnieuw op te bouwen na een periode van ziekte of bedrust.

Eiwitten worden in het lichaam omgezet in aminozuren. De promovendus ontdekte dat ruim de helft van de aminozuren in het bloed komt, waarna een deel spierweefsel wordt. Omdat dit proces bij ouderen overdag te langzaam gaat, bekeek Groen of er 's nachts winst te behalen valt.

Groen diende bij een aantal ouderen 's nachts 40 gram eiwit toe via een sonde. Hierdoor kwamen er meer aminozuren in het bloed en ging de aanmaak van spieren sneller.

De nachtelijke spieropbouw kan verder worden gestimuleerd door zogeheten neuromusculaire elektrostimulatie. Hierbij worden spiersamentrekkingen opgewekt door elektrische schokjes. Behalve elektrostimulatie en 's nachts eiwit toedienen kan het ook helpen om kort voor het slapen eiwitten in te nemen. "Het op peil houden van spiermassa en -kracht is voor ouderen belangrijk, maar soms lastig. We hebben nu een relatief eenvoudige methode die daarbij kan helpen."



Naast de inname van voldoende eiwitten blijft krachttraining een effectieve manier om spierweefsel op te bouwen en te onderhouden.

Daarover meer in de volgende Nieuwsbrief: **Vergeet die crunches. Als je sneller, fitter en sterker wilt worden, moet je je bekkengebied trainen!**

bron:



(vervolg van p. 11)

Tijdens de pendelestafette waren er ook de lange afstand nummers bezig. De banen 1&2 waren met een lint afgezet. De banen 4 t/m 6 waren beschikbaar voor de pendelestafette. Er waren twee grote groepen gemaakt die tegen elkaar liepen.

Junioren

Meerkamp gedaan met vier onderdelen (sprint, kogel, ver, hoog) alles is hier goed verlopen.

Voor de lopers en trimmers

Opkomst hier viel tegen hadden we meer deelname van verwacht. Een keuze uit een 1.000 meter of 3.000 meter bij een aantal lopers was onduidelijkheid over de starttijd. In het voortraject was de start eerder geplant op het definitieve chronoloog was dit een uur later.



Kangoo Jumpers

Een keuze uit een 1.000 meter of 3.000 meter Opkomst was goed, bij de 1.000 meter hebben er ook een aantal RaceRunners meegedaan.

Nordic Walking

Deze groep heeft een route gelopen buiten de baan, waren eerder terug als verwacht. Hierdoor zijn deze mensen niet gebleven bij de "na"-borrel. We hadden deze groep pas om 16:30 uur terug verwacht.

Body gym

Er was gekozen voor een gym-demonstratie van 3 x 20 minuten. De gegeven demo's waren goed bezocht. Ook deden hier veel junioren aan mee. Wel zijn de demo's te laat van start gegaan waardoor dit is uitgelopen. In overleg met de trainer heeft de Wedstrijdleader besloten om de prijsuitreiking voor de junioren tussendoor te doen. Het plan was om hierna de laatste demonstratie te hervatten nabij het podium of terras. Helaas is dit niet meer door gegaan.

Dit alles neemt het WOC mee naar 2017.

Geef je stem aan het project de Gouden Gans 2016

Door extra uren te maken op mijn werk heb ik de mogelijkheid gekregen om deze uren te investeren in de stichting Care Karnataka met als doel te gaan werken in NR Pura, in het zuiden van India.

De stichting dingt met het project 'School voor Speciaal Onderwijs' mee naar de Gouden Gans 2016, die uitgereikt wordt door **De Wilde Ganzen**. Een prijs ter waarde van € 10.000, die de Stichting Care Karnataka vrij aan het project mag besteden. In totaal hebben zich 111 projecten aangemeld voor deze prijs.

De tien projecten met de meeste stemmen vanuit de publieksjury, en de jury bestaande uit Particuliere Initiatieven, worden voorgelegd aan de vakjury. Die kiest uiteindelijk vijf finalisten. Het Nederlandse publiek brengt begin 2017 haar stem uit op deze vijf projecten. Wij durven jullie medewerking te vragen voor de verkiezing van de Gouden Gans 2016. Help ons die € 10.000 te winnen. Jullie kunnen je stem uitbrengen via www.goudengans.nl/karnataka. Daar zie je dat de projectnaam van ons project is afgekort tot: Speciaal Onderwijs. Ons projectnummer is 2015.0307. Jullie kunnen dit verzoek natuurlijk ook doorsturen aan al je vrienden en kennissen en zo ook om hun stem vragen. Het project van de Stichting waarvoor we werkzaam waren, wordt hieronder beschreven.

Begin november zijn mijn vrouw Jeanne Oomen, kinderfysiotherapeut/ambulant begeleider, en ik na enkele intensieve weken veilig en met een voldaan gevoel teruggekomen uit Zuid India. We hebben nascholing gegeven voor de fysiotherapeuten en stafleden van het Social Welfare Centre (SWS); bijna alle kinderen van de fysiotherapieafdeling gescreend; adviezen gegeven voor aanpassingen in de behandeling en 'home visits' gedaan.

De staf vond het een waardevol programma, dat zeker ten goede zal komen aan de kinderen en hun ouders en de medewerkers van SWS. In de loop van die twee weken verspreidde het bericht over de activiteiten van ons als Nederlandse kinderfysiotherapeuten zich snel door de hele regio, met als gevolg dat er tot op de laatste dag nog nieuwe kinderen werden aangemeld. Ook hebben we gezamenlijk een overzicht gemaakt van aangepaste instrumenten en meubilair, nodig voor de school en de fysiotherapieafdeling,

waaraan ook een grote behoefte bestaat bij de ouders thuis. De bedoeling is dat deze materialen gemaakt worden door de lokale timmerman.

In het in januari 2016 gestarte Speciaal Onderwijsklasje werden ondertussen onderwijs, logopedie en bezigheidstherapie gegeven. Ook werd samen met de staf overlegd over het curriculum en de groepsindeling voor de nieuwe school, waarvan de muren van de eerste verdieping van de School voor Speciaal Onderwijs al

overeind staan. Half november wordt het beton voor het plafond gestort. Het ziet er naar uit dat de school in juni 2017 geopend wordt. En dit wordt dan de eerste speciaal-onderwijschool in de uitgebreide regio rond Narasimharajapura (NR Pura)!

Zoals jullie kunnen lezen komt het project in aanmerking voor (extra) financiële ondersteuning van de Wilde Ganzen. Wij waren getroffen door de professionaliteit en betrokkenheid van het bestuur van deze stichting en dragen de organisatie een warm hart toe. Vandaar aan jullie het verzoek je stem uit te brengen.

Steun ons en **STEM NU!**

Alvast hartelijk dank voor jullie medewerking.

Ruud Touw, kinderfysiotherapeut (en trainer/begeleider RaceRunners)



Gluren bij de burens: Spado Spike nr. 5 oktober 2016

Niet alleen bij ARV Achilles is **RaceRunnen** een nieuw onderdeel, er zijn meerdere atletiekclubs in Noord-Brabant en Zeeland die de driewielfietsen op de atletiekbaan alle ruimte geven.

Sinds mei 2016 is **Prins Hendrik** gestart met G-Atletiek. Gestart is met een training waar jongens en meisjes van 6 tot 18 jaar met een beperking een aantal atletiekonderdelen kunnen beoefenen en waar kinderen met een cerebrale parese op sportieve loopfietsen kunnen racerunnen. De trainer is Carolien Wellen (cm.wellen@live.nl) met een aantal vrijwilligers.

Op 19 november wordt bij **Delta Sport** in Zierikzee een RaceRunning Workshop gegeven door bewegingsagoog Arnoud Edelman Bos.

In Nederland is er een website **Race Running**, waar onder meer het aantal RR-locaties wordt bijgehouden.



Workshop racerunnen is een succes

Op woensdag 21 september heeft bij atletiekvereniging SPADO een workshop plaats gevonden om kennis te maken met de racerunner. Een racerunner is een driewielfiets zonder pedalen en met een borststeun, waarmee je je kunt voortbewegen door te lopen of te rennen. De Racerunner is geschikt voor kinderen (of volwassenen) met een lichamelijke beperking (zoals bv. cerebrale parese, spina bifida of syndromen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit. Daarnaast belemmert de beperkte handfunctie vaak deelname aan rolstoelsport, waardoor racerunnen een geschikte sport kan zijn.

Het project 'racerunnen is een sport' heeft als doel om het racerunnen in Nederland te promoten, kinderen te enthousiasmeren en atletiekverenigingen zowel praktisch als inhoudelijk te ondersteunen bij het opstarten van een racerunteam binnen de vereniging. Bij de workshop waren meer dan 20 geïnteresseerden aanwezig. Zowel ouders als potentiële atleten waren aanwezig, maar ook vertegenwoordigers van S&L (Lambertijnenhof), Bravis ziekenhuis en de Mytyschool in Roosendaal. De workshop werd verzorgd door Arnoud Edelman Bos (bewegingsagoog) en Petra van Schie (kinderfysiotherapeut). Beide specialisten zijn verbonden aan het VU mc in Amsterdam. Binnen SPADO zal nu een plan gemaakt worden om te bezien of in 2017 met een groep gestart kan worden.



Op 13 november 2016 vinden 448 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

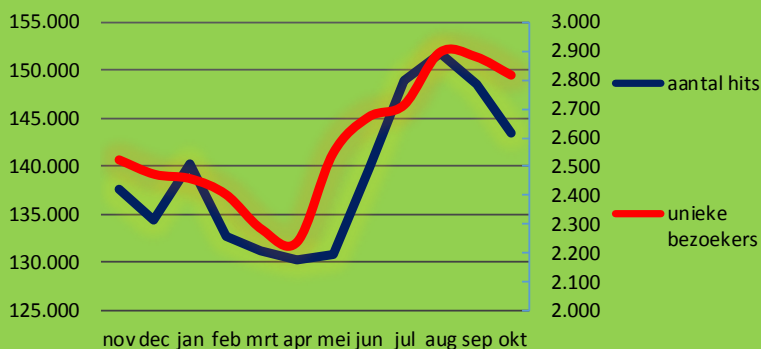
Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook



WEDSTRIJDAGENDA: nu alleen nog de **Achilles-kalender** hieronder staan alle NK-wedstrijden

maandelijks webtrend - www.arvachilles.nl



28 dec 2016 - Prognoseloop, start 19:30 uur, inschrijfformulieren komen t.z.t. te liggen in de hal.

22 jan 2017 - 46^e Achilles-cross, tevens clubcross.

25 mrt 2017 - Trainingspakkenwedstrijd

5-12-19 of 26 mei 2017 - ARV Achilles Avondwedstrijd

30 sep 2017 - ClubDag2017, inclusief clubkampioenschappen meerkamp

competitiewedstrijden 2017 (ARVB of nationaal): afhankelijk van organisatie-capaciteit en/of aanvraagwens(en)

Datum	Nederlandse Kampioenschappen	Organisatie	Plaats
3, 4 en 5 februari	NK indoor meerkamp en masters	Atletiekunie	Apeldoorn
11 en 12 februari	NK indoor senioren	AV '34	Apeldoorn
12 februari	NK 10km op de weg senioren, junioren A en masters	Le Champion	Schoorl
18 en 19 februari	NK indoor junioren A/B	Stichting ACIJ	Apeldoorn
4 en 5 maart	NK cross senioren, junioren A/B en masters	Phanos/ Amsterdamse Boscross	Amsterdam
19 maart	NK halve marathon senioren en masters	Stichting Zevenheuvelenloop	Nijmegen
13 en 14 mei	NK werpvijskamp, gewichtwerpen en kogelslingeren	Unitas	Sittard
20 en 21 mei	ONK atletiek Para-atletiek	AV Scheldesport	Terneuzen
13 en 14 mei	NK meerkamp junioren AB	AV Nop	Emmeloord
20 mei	NK Teams voor senioren	Haagatletiek	Den Haag
9,10 en 11 juni	NK atletiek masters	AV Gouda	Gouda
14,15 en 16 juli	ASICS NK atletiek senioren	Gez. Utrechse verenigingen	Utrecht
30 juni en 1 en 2 juli	NK atletiek junioren A/B	Prins Hendrik	Vught
9 en 10 september	NK 100km senioren en masters	AV Aquilo	Winschoten
10 september	NK Teams voor junioren	nbn	nbn
15 oktober	NK marathon senioren en masters	Le Champion	Amsterdam
	NK Trailrunning	MudSweatTrails	nbn

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.