

ARV Achilles Nieuwsbrief

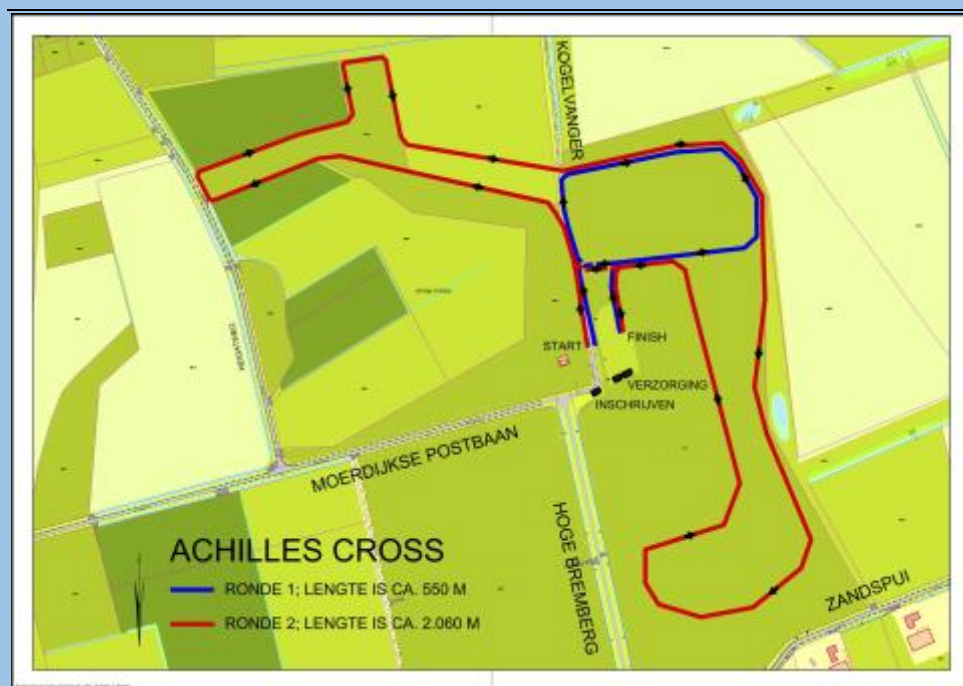
Uitgave 39, januari 2017



ACHILLES CLUBCROSS 22 JANUARI 2017

Nog niet ingeschreven voor de clubcross, maar toch zin om mee te lopen? Op de dag zelf kun je nog gewoon aanmelden. Pupillen en C/D junioren doen gratis mee! Zien we je in de "Kogelvanger"?

Natuurlijk zijn ook kantinebazen Cees en Conny aanwezig in de Kogelvanger met warme erwtensoep, chocomelk, koffie en thee en andere versnaperingen.



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.)
- Toos van Vlijmen (lid)

Wil je de Nieuwsbrief **niet** meer ontvangen, stuur dan een bericht naar redactie@arvachilles.nl en je emailadres wordt uit de verzendlijst verwijderd.

Oudere uitgaven kan je [hier](#) downloaden.

website

Meer informatie over Achilles, trainingstijden, (trainings)groepen, trainers, atletenprofielen van onze toptleten en andere clubinformatie kan je lezen op onze website www.arvachilles.nl.

social media

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

**LAATKOMERS VOOR OPSTAPGROEP
MOGEN ZICH NOG AANSLUITEN!**

Op maandag- en donderdagavond om 20.00 uur.



DE WARMING UP VOOR CARNAVAL 2017

**GRATIS
TOEGANG!**

Wanneer: Zaterdag 18 februari
Tijdstip: 21.11 uur tot 01.11 uur
Waar: Kantine Achilles
Wie: Voor alle leden en partners vanaf 16 jaar

Graag aanmelden voor 11 februari
Dit kan op de inschrijfflijst achter de bar.

STIJLORENRIJK

ZWAAJGAT

Van de ledenadministratie

De nieuwe contributies over het 1^{ste} kwartaal 2017 zijn inmiddels geïncasseerd en hebben gelukkig weinig problemen opgeleverd.

Bondscontributie en wedstrijdlicentie over 2017

In de eerste week van februari zullen ook de bondscontributie en kosten voor de wedstrijdlicentie (indien van toepassing) worden doorberekend.

De incasso zal overigens met aparte bedragen gaan, zodat duidelijk is welk bedrag voor wat staat. Bondscontributie geldt voor alle leden van Achilles; de licentie uitsluitend voor de atleten.

Tarieven 2017 (staan ook op de site) zijn:

Leeftijdscategorie	Bondscontributie	Wedstrijdlicentie (indien van toepassing)
Pupillen	€ 14,75	€ 8,00
Juniores	€ 15,55	€ 14,20
Senioren/Masters	€ 16,80	€ 22,70

Vrijwilligersbijdrage over 2016

Hans Verschuren (vrijwilligerscoördinator) is, in samenwerking met de ledenadministratie, momenteel druk bezig om het overzicht te maken van welke leden de vrijwilligersbijdrage over 2016 moeten betalen. Dit is geen eenvoudige klus, omdat hij daarbij volledig afhankelijk is van gegevens die hij van de diverse coördinatoren, marathon, avondvierdaagse en de leden zelf moet krijgen.

De bedoeling is dat hij iedereen die in 2016 geen taak zou hebben verricht, nog even een berichtje stuurt of dat inderdaad klopt. Zo willen we voorkomen dat een lid ten onrechte voor een bedrag van € 35,00 zou worden aangeslagen.

Helaas kan niet worden uitgesloten dat er onvolkomenheden gebeuren en natuurlijk wordt dit weer gecorrigeerd, als blijkt dat er ergens iets fout is gegaan. Reken het Hans niet aan want nogmaals, hij is afhankelijk van informatie vanuit alle gelederen binnen onze 'organisatie'.

Namens Ledenadministratie en Vrijwilligerscoördinatie: Adrie Vrolijk en Hans Verschuren

Vragen over lidmaatschap etc. kunnen altijd worden gesteld via de mail: ledenadministratie@arvachilles.nl

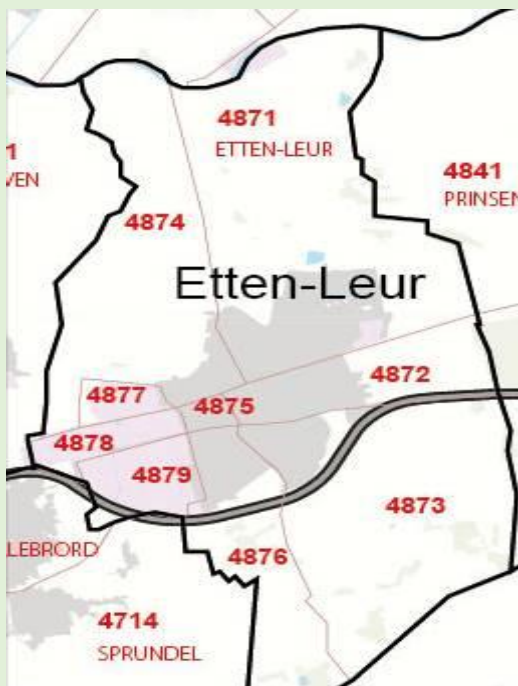
Mailadres vrijwilligerscoördinator: vrijwilligers@arvachilles.nl



Primeur - Zonnepanelen op tribune ARV Achilles - Primeur

ARV Achilles gaat samen met Energiecoöperatie DuurSaam Etten-Leur U.A. het dak van de Bert Duurland tribune vol leggen met **308 zonnepanelen**. Wil je of mag je geen zonnepanelen op je dak (huurwoning) of is je dak ongunstig gelegen, dan mag je zonnepanelen leggen op een andere plaats, zoals bij ARV Achilles.

Alle leden en sympathisanten van ARV Achilles die in postcodegebied 4871 wonen of aangrenzende postcodewijken (zie hieronder) kunnen zonnepanelen kopen via dit project.



Je krijgt hierdoor een mooi rendement van je spaargeld, je energie afrekening gaat omlaag, je bent duurzaam bezig en **je ondersteunt onze vereniging**. Achilles neemt als stroomverbruiker voor de baanverlichting en gebouw een deel van de stroomopbrengst af. Onze vereniging bespaart op de CO₂-uitstoot en helpt mee om de CO₂-reductie in Etten-Leur te realiseren.

Dit project gaat in samenwerking met Energiecoöperatie DuurSaam. Voor meer informatie kun je een e-mail sturen naar penningmeester@duursaam-etten-leur.nl. Ook kun je via een principe overeenkomst al een plek op het dak reserveren.

Voorbeeld: je neemt deel met 6 zonnepanelen wat ongeveer een opbrengst levert van 1400 kwh. Hiervoor betaal je ongeveer 2000 euro. Berekeningen tonen aan dat je jaarlijks ongeveer 200 euro terug ontvangt. Voor 15 jaar is dit 3000 euro. De bedragen zijn rond gehouden omdat de daadwerkelijke kosten nog berekend moeten worden en wij jullie niet blij willen maken met nog hogere rendementen. Je mag natuurlijk met meer of minder panelen meedoen. **Vol is vol.**

Honden en hardlopen: tips and tricks van Martin Gaus!



Het is een van de grootste angsten van de hardloper. Ren je net lekker door bos, park of duinlandschap, hapt een hond je naar de enkels. Lig je daar op de grond in je hardlooppakkie, terwijl het baasje verwoed probeert zijn hond van je af te slepen. Een trauma voor het leven is geboren.

Hoe bang moet je zijn voor honden Allereerst is een belangrijke relativering op zijn plaats aldus Gaus: De meeste honden die loslopen gaan niet achter joggers aan en wel omdat de eigenaren er niet aan moeten denken dat die jogger gebeten wordt. In de praktijk zijn het verdomd weinig honden die hardlopers aanvallen. De overgrote meerderheid van de baasjes heeft het beste met zijn hond voor. Die laten hun beestje alleen rondlopen als het kan.'

Honden die wel op hardlopers afkomen, doen dat vrijwel altijd om te **spelen**. Want verreweg de meeste honden zijn goed afgericht en bijten niet zomaar. En als ze dat wel doen, zullen normale baasjes ze juist aangeliind houden.

Maar als het toch spannend wordt? Gaus benadrukt dat om dat echt duidelijk waar te kunnen nemen, je lang met honden om moet gaan om ze goed te kunnen lezen. Maar over het algemeen herken je een hond die zich focust voor de confrontatie aan de staart die omhoog gaat.

Gaus: 'Je moet vooral **niet hysterisch** gaan doen, **keihard wegrekken** en gaan **schreeuwen en roepen**.' Dat zal alleen maar een extra motivatie zijn voor de hond om mee te doen met dit 'spelgedrag'.

Wat dan wel? 'Komt die hond dreigend naar je toe, ga dan **stilstaan** en kijk de hond niet aan. Aankijkgedrag is bedreigend voor een hond. Ik snap dat mensen niet willen stoppen om hun tempo vast willen houden, maar doe het toch maar', Gaus.

Gaus benadrukt nog een belangrijk punt: Degene die met de hond loopt, draagt de verantwoording. Als jij je hond uitlaat en er komt een fietser of een jogger aan dan wil je hond erachteraan. Aan jou de taak je hond goed op te voeden en in toom te houden.

Rennen met een hond Je hebt natuurlijk ook hardlopers met een hond. 'Honden vinden hardlopen fantastisch. Je kunt ze aangeliind houden, maar los laten lopen kan ook. Als een hond goed begeleid wordt, zit hij onzichtbaar aangeliind.'

Bijna alle middelgrote honden vinden het prachtig om te doen. Een goed getrainde herder of bordercollie, perfect! Alle jachthonden zijn er uitstekend geschikt worden. Ook terriërs zijn heel goede hardlopers. Naar mensen toe zijn zij juist heel erg aardig.'

Voor kleinere hondjes is een langere afstand al snel te veel van het goede en hele grote honden zijn met hun logge lijven helaas ook niet berekend op het draven van enorme afstanden.



UIT DE NIEUWSBRIEF VAN ATLETIEKUNIE

2016 was een memorabel atletiekjaar en nu is hét moment om nog eens na te genieten van de verschillende hoogtepunten in onze atletiekgeschiedenis. De **eerste Olympische medaille sinds 1992**, maar liefst **zeven medailles op de Paralympische Spelen** én als knaller een fantastisch **EK atletiek** in Amsterdam.

Hooggespannen verwachtingen bij onze atleten voor de EK indoor in Belgrado en het WK Atletiek in Londen, maar ook op het bondsbureau staan we niet stil. Gelet op de snelle veranderingen in de sport zetten we in 2017 nieuwe stappen om de stijgende lijn vast te houden en te versterken. Dat kunnen we niet realiseren zonder samenwerking: alleen samen met onze leden, clubs, loopgroepen, wedstrijdorganisatoren en partners kunnen we onze ambities waarmaken!

Wij wensen je een goed en sportief nieuw jaar!



ZET IN JE AGENDA: 25 MAART 2017

Op 25 maart wordt in Etten-Leur de allereerste Run Bike Walk georganiseerd! Minimaal de helft van de opbrengst komt ten goede komt aan **stichting Roparun**. De afstanden:

-Voor de **wandelaars**; 10 of 20 km.

-Voor de "runners" bedragen de afstanden +/-; 23, 42 en 65 km.

(Een team van "runners" bestaat uit 5 personen: 1 fietser en 4 Run-Bike-Runners. Dat wil zeggen, de leden lopen en fietsen afwisselend met elkaar)

De starttijd voor wandelaars is vanaf 17.00 uur en voor de "runners" is deze afhankelijk van de opgegeven snelheid (min. 11 km/uur). Start en finish (23.00 uur) bij het Witte Paard.

Inschrijven kan via [rbv](#)
inschrijving € 12,50 p.p.

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.
Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



WEDSTRIJDVERSLAGEN

2016-12-26 [Succesvolle Kerstcross](#)

2016-12-30 [Prognoseloop Achilles](#)

2017-01-08 [Pagnevaartloop en Halve van Egmond](#)

22 januari Achilles Cross!



Bron: Marjolein Stegeman



Wat weten we nu van hielklachten zoals hielspoor?

Zo'n 1 op de 10 Nederlanders heeft wel eens last van zijn hiel, in 80% van de gevallen gaat dit om fasciosis plantaris. In de volksmond wordt dit vaak hielspoor genoemd. Het is een overbelasting van de peesplaat aan de onderzijde van je voet. Het komt vaker voor bij mensen met overgewicht, maar ook bij atleten komt dit regelmatig voor. Wat is het eigenlijk en wat helpt het beste om zo snel mogelijk weer blessurevrij te zijn?

Hielspoor en overbelasting van de peesplaat onder de voet | Onder de voet bevindt zich een sterke pees die vanaf het hielbeen naar de tenen loopt en eigenlijk de voetboog vormt. De pijn is in de meeste gevallen duidelijk voelbaar onder de hiel, maar kan ook in het verdere verloop van de pees voelbaar zijn. De meeste mensen ervaren de pijn vooral na het opstaan, bij het beginnen met wandelen of lang staan. De pijn is vaak te provoceren door op de hiel te drukken. De pijnklachten verdwijnen als je eenmaal in beweging bent. Er kan sprake zijn van zwelling.

Er bestaan veel verschillende termen voor deze veel-voorkomende blessure aan de peesplaat aan de onderzijde van de voet; plantar fasciosis, plantar fasciitis, heel spur (hielspoor) en jogger's hiel, om toch in hardlooptermen te blijven. Voorheen werd gedacht dat het ging om een ontsteking (fasciitis) van de peesplaat, maar inmiddels is duidelijk dat het gaat om microscheurtjes van de pees bij de aanhechting op het hielbeen.

[Lees online verder](#) over de risicofactoren, behandeling en oefeningen.

De 10 meest gelezen artikelen van Runner's World in 2016

1. [Alles wat je moet weten over kuitspieren](#)
2. [De 11 geboden voor de marathon](#)
3. [Zo kom je van zware benen af](#)
4. [Kies voor deze voeding bij pijnlijke spieren](#)
5. [Stem eten en training op elkaar af](#)
6. [De 6 beste krachtoefeningen voor hardlopers](#)
7. [6 oefeningen voor sterke knieën](#)
8. [De 15 gouden hardlooptips](#)
9. [Vijf workouts voor een snelle 5 kilometer](#)
10. [Hoe langzaam gaat je langzame duurloop?](#)

WandelTrainersDag 2017

Save the date

Op zaterdag 8 april 2017 vindt de jaarlijkse WandelTrainersDag plaats. AtletiekUnie.

Tijdstip: 08.30 – 16.45 uur

Waar: Sportcentrum Papendal Arnhem

Inschrijven: vanaf 13 februari 2017

Verslag editie 2016: www.wandeltrainersdag.nl

Inbegrepen:

- 4 workshops naar keuze o.l.v. ervaren workshopsleiders
- Digitale hand-out na afloop
- Wandelsportplein
- Praktische verrassing
- Koffie/thee bij ontvangst en in pauzes
- Lunch
- Borrel en hapjes na afloop
- Gratis parkeren
- Gratis WiFi

Inspirerend, praktisch, leerzaam en vooral gezellig!

LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Miranda Heijsteeg	Kangoo Jumpers	27-12-16
Stephan Wapperom	Licentielid	01-01-17
André Wevers	Trimgroep 4	29-12-16
Ad de Hoon	Trimgroep 1	29-12-16
Marc van den Broek	Trimgroep 4	01-01-17
Cathinka Fransen	Trimgroep 4	03-01-17
Jacobine van Oosterbosch	Kangoo Jumpers	03-01-17
Merel van Oosterbosch	Kangoo Jumpers	03-01-17
Isabella Coremans	Trimgroep 1	03-01-17
Mariska Rovers-Bervoets	Trimgroep 1	07-01-17
Tonnie Faes	Eldias	08-01-17
Alfons Diepstraten	Nagalm	09-01-17
Mariëlle van Oosterhout- de Jongh	Racerunner	10-01-17
Sanna Chaulet	Trimgroep 4	11-01-17
Elisha Ogenia	B Junior	11-01-17
André Ogenia	B Junior	11-01-17
Gerad Surewaard	Nagalm	11-01-17
Saadet Ilhan	Kangoo Jumpers	13-01-17
Sumeyye Balci	Kangoo Jumpers	16-01-17
Melahat Balci	Kangoo Jumpers	16-01-17

OPGEZEGD	GROEP	PER
Roel Hendriksen	Kangoo Jumpers	31-12-16
Eliza van Londen	Kangoo Jumpers	31-12-16
Michael Groeneweegen	Licentielid	31-12-16
Mats Künzel	D Junior	31-12-16
Carmen van Dorst	Kangoo Jumpers	31-03-17
Stijn Pijnenburg	B junior	31-03-17
Ad van Beek	Trimgroep	31-03-17
Bram Romme	B junior	31-03-17
Willem Luksemburg	Nagalm	31-03-17
Femke van de Vijver	B pupil	31-03-17

Welkom opstappers!

Maandag 19 december 2016 was vast en zeker een mijlpaal voor de leden van onze opstapgroep van najaar 2016. Op deze avond voltooiden zij hun doel: 2x 30 minuten hardlopen, met een rustpauze. De diploma's zijn uitgereikt op donderdag 5 januari 2017 en vele leden van deze groep hebben zich al aangesloten bij onze trimgroepen. Van harte welkom!



Nordic Running als aanvulling op hardlopen

Voor wie zijn looptechniek en loophouding wil verbeteren, zijn spieren wil versterken of op zoek is naar meer uitdaging in het hardlopen is er Nordic running. Nordic running is de intensieve variant van Nordic walking. Niet wandelen, maar hardlopen met stokken.

Het is goed om blessures te voorkomen, je verbruikt meer energie en je hartslag is hoger.

Voordat je aan Nordic running begint, is het van belang dat je de techniek van Nordic walking goed onder de knie hebt.

Nieuwsgierig?

Lees verder op de [site van hardlopen.nl](http://site.van.hardlopen.nl)

Mogelijk bij Achilles: RACERUNNEN!

Meer weten? Kijk eens op de website: www.racerunning.nl

COLUMN: Dick Ringelberg

OVERAL LOPEN MENSEN HARD

Ook in Chili in Zuid-Amerika is hardlopen een populaire bezigheid. Volkssport nummer één is natuurlijk voetbal, maar wat je op het eerste zondag van april in de 460 jaar oude hoofdstad Santiago met zo'n 6 miljoen inwoners opvalt, is de gigantische hoeveelheid hardlopers.

Er worden op 2 april 2017 dertig duizend hardlopers verwacht, gelijkelijk verdeeld over 10, 21,1 en 42,2 km. Een groot deel van het centrum is afgezet en staat geheel in het teken van dit grootste sportevenement in Chili.

Opvallend in vergelijking met Nederland is dat het 'zwaartepunt' qua leeftijd niet bij ongeveer 45 jaar ligt, maar eerder boven in de twintig en onderin de dertig. In dit land lopen veel meer jongeren mee dan in West-Europa. Wanneer ik bijvoorbeeld fit aan de 10 km mee zou doen, is de kans groot dat ik bij de eerste tien van mijn leeftijdscategorie eindig. Iets wat me in Etten-Leur niet eens zou lukken. Dat zegt wel iets over hoe de verhoudingen qua leeftijd liggen bij de hardlopers.

In Chili zijn mensen van mijn leeftijd (de derde leeftijd zeggen ze hier, en dat levert je meteen korting op bij het openbaar vervoer, musea e.d.) helemaal niet met sporten of een gezond leven bezig. Mannen en vrouwen zijn in Chili nog volop actief in het arbeidsproces, zorgen voor de eerste levensbehoeften, studiekosten voor de kinderen, een eigen huis en een eigen auto. Dus voor sporten is helemaal geen tijd. Dat doen hun kinderen wel, die krijgen dat mee van school, en de media.

Dat zo'n evenement in deze wereldstad leeft, merkte ik meteen tijdens mijn eerste hardlooptraining dit jaar. Omdat ik in december vorig jaar ook al redelijk wat trainingskilometers op Chileense bodem heb afgelegd, viel het me op dat er in dit nieuwe jaar ineens meer mensen aan het rennen waren.

Er zullen er vast ook bij zijn die in het kader van goede voornemens hardloopschoenen aantrekken. Maar ongetwijfeld lokt ook 2 april voor menige Chileen en zijn die dan ook aan het trainen geslagen.

Dat trainen gaat mij hier wel goed af, alleen het lopen van een wedstrijd in Chili is me nog niet gelukt. Niet vreemd, want wanneer je hier in december en januari bent, is het hartje zomer, met een gemiddelde temperatuur van 29 graden. Dan is 2 april te vergelijken met het jaargetijde wanneer de Bredase Singelloop wordt gelopen, altijd op de eerste zondag van oktober.

Het 'lopen' is hier iets anders geregeld dan in Nederland. Atletiekbanen zijn er in deze hoofdstad wel, maar privé, in gebruik bij militairen en universiteiten. In het bos lopen? Weinig kans in deze metropool. Je hebt een Parque Forestal, langs de rivier de Mapoche, maar dat langwerpige park wordt doorsneden door verschillende verkeersaders.

Natuurlijk zijn er in Santiago andere stadsparken te vinden, maar om daar nu rondjes van 500 meter te gaan lopen? Blijft er niet veel anders over de gewoon de straat op te gaan, een fietspad opzoeken (die zijn er echt!) en zo een parkoers vinden waarbij je zo min mogelijk hoeft over te steken.

Ik heb een mooi loopstukje gevonden, langs een door de stad stromend kanaal, waar ik zeker 1.300 meter aan één stuk kan hardlopen. En omdat het langs het water is, heb ik ook nauwelijks hoogtemeters. Ideaal om tempo-trainingen te doen. Andere parkoersen lenen zich daar absoluut niet voor. Probeer maar eens 1.000-tjes te lopen wanneer je route binnen een kilometer van 600 naar 800 meter gaat. Of wanneer je elke 250/300 meter een (zij)weg moet oversteken. Daarnaast heb je in Chili, net zoals in veel andere Latijns Amerikaanse landen het fenomeen straathonden. Maar op mijn renroutes heb ik daar geen hinder van.

Wel ben ik vorige week aangevallen door een klein (schoot)hondje, meer kef dan hond overigens. Een klein meisje was 'haar' hondje aan het uitlaten (met zo'n verstelbare riem met opwindmechanisme). Zij liep aan de rand van het fietspad, haar vader fietste heel langzaam achter haar aan. Voor haar, en ook voor haar hondje, kwam er volkomen onverwachts een rennend persoon aan. De riem was te lang, het hondje spurtte op mij af, en voordat ik überhaupt kan stoppen hoorde ik 'kai' en vloog het hondje door de lucht. Gelukkig mankeerde het diertje niets, want nadat ik de 1.300 meter had uitgelopen en omgekeerd was, zat het meisje met hondje veilig op schoot op een bankje. Gezien zijn geblaf herkende het beestje mij, maar bij de derde passage van hondje, meisje en vader bleef het stil.



Als illustratie van dit verhaal een foto van een loica (stumella loyca - grote weidespreeuw), die ik in januari 2014 in Torres del Paine zag, maar nu ineens twee midden in Santiago!

Ook een verhaal te vertellen? Stuur je bijdrage naar redactie@arvachilles.nl



Geleerd in de cursus Assistent Looptrainer 2 (Niveau 2):

De anaerobe drempel en onze energiesystemen.

Dat uitleggen valt niet mee, maar ik kan een poging doen. Eerst het lichaam zelf. Dat geeft de voorkeur aan het verbranden van vetten, want die blijven 4 tot 6 weken in je lichaam voorradig. Als je zit of wandelt, verbrand je daarom vet. Je verbruikt echter weinig energie, dus de vetverbranding is wel minimaal. Moet je lichaam heel snel wat doen, bijvoorbeeld voor een sprintje, dan gaat het koolhydraten verbranden. Dat gaat namelijk het snelste. Koolhydraten sla je wel maar voor 1 uur op. Eiwitten heb je nodig voor herstel van de spieren, belangrijk.

Dan die drempel. Anaerobe betekent 'zonder zuurstof'. Aerobe houdt in 'met zuurstof'. Het aerobe energiesysteem gebruik je bij je dagelijkse bezigheden en heeft betrekking op je conditie.

Dat zit zo: het duurt 1,5 a 2 minuten voordat de zuurstof die je inademt terecht komt in je voeten. Dat is dus voordat je aerobe energiesysteem kan gaan werken. Voor die tijd heeft je lichaam twee andere systemen om op terug te vallen:

- 1) Anaerobe a-lactisch. Dat is de eerste 10 tot 14 seconden nadat je lichaam het seintje geeft dat het in beweging moet komen.
- 2) Anaerobe lactisch. Dat is na die 10 tot 14 seconden en tot die 1,5 a 2 minuten dat de zuurstof je cellen bereikt. Dit systeem zorgt voor de verzuring in bijvoorbeeld je benen. Zolang jij rustig aan doet, hoeft dit systeem niet hard te werken en zul je ook geen verzuring ervaren. Dit geldt wel voor dat sprintje dat je ineens trekt.

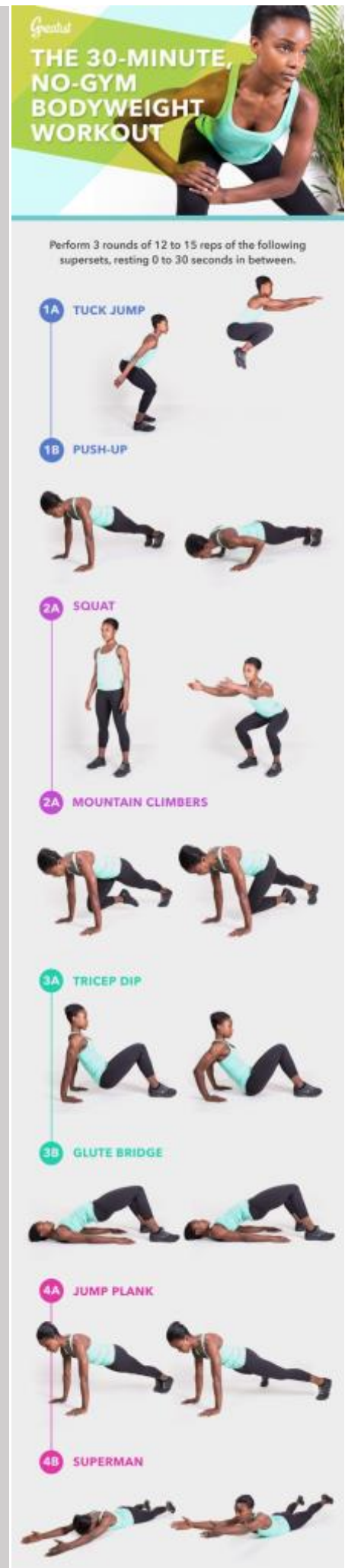
Eerst gaan de twee anaerobe systemen in werking. Bij iedereen. Na die 2 minuten gaat het lichaam verder met het wegwerken van het lactaat, dan verbrandt het eventjes koolhydraten en dan denkt het lichaam aan de vetverbranding.

Ben je een echte duurloper, dan ben je goed getraind in het aerobe maar heb je veel meer moeite met de snelle sprintwerken, waarbij je nog veel in het anaerobe systeem blijft. Maar iedereen heeft ook een anaerobe drempel. Bijvoorbeeld een maximale hartslag of tempo. Kom je boven die drempel, dan ga je verzuren. Pijnlijk!

Moeilijk? Ja! Vooral belangrijk is dat je de eerste 2 minuten rustig begint met je training. **Krachttraining** is net zo belangrijk voor hardlopers als het lopen zelf. Hoe sterker je spier, hoe meer kracht deze kan opvangen en hoe minder belasting er op je pezen komt. Een keer per week krachttraining is genoeg.

Marloes Nijland

Rechtse workout afkomstig van [RunMagazine](https://www.runmagazine.nl)

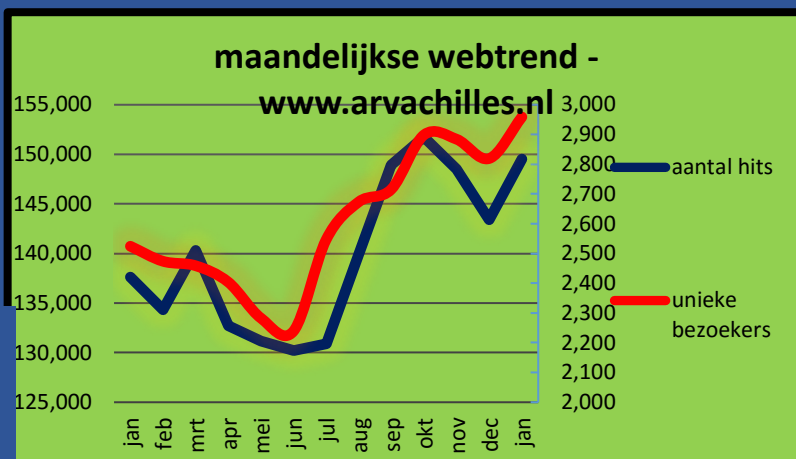


Op 17 januari 2017 vinden
461 personen ARV
Achilles op Facebook
leuk.

facebook

Nodig je vrienden uit om
deze pagina leuk te
vinden.

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



22 jan 2017 - 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 (ARWB 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 werpvijfkamp, 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. Utrechtse verenigingen	Utrecht
30 juni, 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	nmb	Nmb
15 oktober	NK marathon senioren en masters	Le Champion	Amsterdam

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.