



NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

- **Alleen nog vandaag** kan Achilles profiteren van de acties van de **Jumbo** (Spek de Kas van de Club) en **Rabobank** (Clubkas Campagne). Meer hierover op pagina 2.
- Op pagina 3 de aftrap van de rubriek “**Onze sponsors in beeld**”. Maandelijks worden twee sponsors voor het voetlicht gebracht en worden bezoekers van onze site met de sponsorbanner één maand **gratis** doorgelinkt naar hun website: **Heri Atelier** en **Fysiotherapie Franken**.
- Op zaterdag 18 maart gezien tijdens een workshop op de Dag van de Atletiek op Papendal: de **Atletiek.nu Jury App** (meer daarover in de volgende Nieuwsbrief).
- Zaterdag 25 maart organiseerde het WOC weer de jaarlijkse **trainingspakkenwedstrijd**. Achilles publiceert [hier](#) 140 foto's.
- Ook op 25 maart, de **Run*Bike*Walk**, waar de deelnemers in totaal € 1.555,00 ophaalden voor de bestrijding en voorkoming van kanker.
- **Wil van Hattem** 80 jaar geworden en zij Kangoo Jumpt nog elke week, lees meer over dit rolmodel op pagina 7.
- Donderdag 6 april was de **Algemene Leden Vergadering**, op pagina 8 lees je over de belangrijkste onderwerpen.
- De volgende Achilles-wedstrijd is de **Koningsloop** in het Liesbos op 27 april, deze telt mee voor de Loperscompetitie.
- Tips voor hardlopers met **hooikoorts**, pagina 11.
- **Spreeuwenkijkers** gevraagd (zij zorgen voor ons grasveld).
- De **Atletiekcompetitie** start voor Achilles op zondag 30 april, dan gaat de mannenploeg naar Ede voor de 1^e wedstrijd in de tweede divisie. Informatie over competitiewedstrijden van de andere Achillesteam staat op pagina 14.
- Belevissen tijdens de **Run*Bike*Walk**, meer op pagina 15.
- De **losrakende veter** onderzocht, daar lees je op p. 16.
- Gluren bij de (zuider)buren: Atletiek Vlaanderen zie p. 17.

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 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.



Lid van Rabobank
West-Brabant Noord?
Breng jouw stem uit en
steun ons!

Stem van 6 t/m 18 april 2017 via
www.rabobank.nl/wbr

Een aanrader in je buurt

Rabobank

Rabobank Clubkas Campagne

Bestedingsdoel

Onze hoogspringmat voor de jeugd is aan vervanging toe. Dit is een speciale lage mat waar ook de pupillen gebruik van kunnen maken. Het is een investering van ongeveer € 3.500,00, waar we anders een jaar voor moeten sparen. De Clubkas Campagne kan een zet in de goede richting geven.

Jouw stem is geld waard! Jij steunt ons toch ook?

Als lid van Rabobank West-Brabant Noord mag je tijdens de Rabobank Clubkas Campagne stemmen op verenigingen en stichtingen.

Beslis mee en steun het verenigingsleven.
Geef [ons jouw stem](#) van 6 t/m 18 april 2017

**Breng jouw stem uit en
steun het verenigingsleven.**

Spek de kas van onze Club bij Jumbo Etten-Leur

Zoals jullie vast weten, organiseert Jumbo Etten-Leur een actie waarmee een financiële bijdrage voor onze vereniging bij elkaar kan worden gespaard. De actie heet 'Spek de kas van je club' en Jumbo Etten-Leur stelt daarvoor een bedrag van € 20.000,- beschikbaar.

Tijdens deze 'Spek de kas van je Club' actie ontvangen klanten voor elke € 10,- aan boodschappen een waardepunt. Deze waardepunt kunnen ze in de winkel doneren aan de vereniging van hun keuze.

Hoe meer waardepunten klanten doneren aan onze vereniging, hoe groter het totaalbedrag dat wij ontvangen. En daarmee kunnen wij materialen voor de jeugdathletiek aanschaffen.

Trommel dus zoveel mogelijk mensen op om (in ieder geval tussen 15 maart en 18 april 2017) hun boodschappen bij Jumbo Etten-Leur te doen en daarmee de kas van onze club te spekken!

Spek de kas van je club!



Hallo JUMBO

ONZE SPONSOREN IN BEELD



Heri Atelier is een eenmanszaak die zich hoofdzakelijk bezighoudt met het restaureren van oud meubilair en het geven van een moderne look hier aan. Na het vernieuwen van het meubilair is deze weer zo goed als nieuw en kan het weer jaren lang mee. Het proces van vernieuwing is niet geautomatiseerd en wordt elke dag weer met veel handwerk en passie uitgevoerd.

Producten

Heri Atelier houdt zich naast reparatie en restauratie van meubilair ook bezig met het maken van:

- Tafels en kasten
- plantenbakken (voor gebruik als tuinrand en als versiering)
- Tuin accessoires
- Tuinmeubilair

Milieu

Heri Atelier is milieubewust en maakt hoofdzakelijk gebruik van verf, lak en beits welke op waterbasis zijn. Deze zijn beter voor het milieu en net zo kwalitatief als verf op terpentinebasis. Er wordt enkel voor verf op terpentinebasis gekozen als dit expliciet wordt aangegeven door de klant.

Klik [hier](#) voor meer informatie over **Heri Atelier**

Haydar Kara na zijn marathondebuut op 25 oktober 2015 in Etten-Leur (3.25:10)



Fysiotherapie Franken

Al meer dan 30 jaar zijn wij enthousiast bezig in onze fysiotherapiepraktijk in Sprundel en hebben wij vele (master) specialisaties in huis. Een prettige sfeer, persoonlijke aandacht, deskundige begeleiding en zorg staan bij ons voorop. Wij hebben geen wachtlijst. Indien nodig kunnen wij u ook aan huis behandelen. Naast gewone fysiotherapie zijn onze specialisaties: Manuele therapie, Sportfysiotherapie, Manuele Lymfedrainage en Oedeemfysiotherapie, Oncologiefysiotherapie, Bekkenfysiotherapie (voor mannen, vrouwen en kinderen), Zwangerschapsbegeleiding en Ontspanningstherapie.

Hiernaast zijn wij ook gespecialiseerd in het behandelen van de volgende aandoeningen: Parkinson, reumatologische aandoeningen en artrose, claudicatio intermittens (etalagebenen) en COPD. Tevens kunnen wij Dry Needling, Deep Oscillation en Medical Taping als aanvulling op de gegeven behandelingen inzetten. Klik [hier](#) voor meer informatie.



Maak kennis met het team

- Menno Franken, MSc. Sportfysiotherapeut, Manueel Therapeut
- Nicoline Franken, MSc. Algemeen fysiotherapeute, bekkenfysiotherapeute, oedeem- en oncologiefysiotherapeute
- Michaël Franken, Algemeen fysiotherapeut, Master Manueel Therapeut

Rabobank zet in op samenwerking met sportclubs

De Rabobank gaat sport- en cultuurverenigingen vanaf nu niet alleen financieel sponsoren, maar ook begeleiden. In tijden waarin verenigingen steeds minder subsidie krijgen en het steeds moeilijker wordt om vrijwilligers en bestuurders te vinden, is dit volgens de bank hard nodig. Daarom krijgen alle clubs die de Rabobank financieel steunt - voetbalclubs, balletverenigingen, scouting of de plaatselijke harmonie - een begeleider die de penningmeester en het bestuur gaat bijstaan. Hij adviseert onder meer op het gebied van financiën, bestuur en gezondheid.



Bart van Leerdam, voorzitter van atletiekvereniging Prins Hendrik in Vught, werkt sinds kort met een toezichthouder van de bank. Van Leerdam geeft toe dat er in eerste instantie best vragen waren: "Zo van: levert het ons wel iets op? Maar nu zeg ik: het is altijd goed dat er iemand met een frisse blik je organisatie binnenkomt. En er wordt ons niets opgelegd."

Maatschappelijke rol

Rabobank presenteert de nieuwe plannen voor sponsoring van sport en cultuur vanochtend. De bank wil de focus van zijn sponsoractiviteiten de komende jaren verleggen van profsport (zoals wielrennen en paardensport) naar (amateur)verenigingen. Daarvoor wordt per jaar 30 miljoen euro uitgetrokken. Dit jaar steunt de bank zo'n 2500 clubs en verenigingen.

"Wij geloven in de kracht van clubs, verenigingen en stichtingen en daarom zetten wij hen de komende vier jaar centraal in onze sponsoring", zegt Rien Nagel namens de Rabobank. "Maar alle verenigingen en stichtingen hebben te kampen met teruglopende bijdragen van lokale overheden, moeite met het vinden van goede bestuurders, dalende ledenaantallen en te weinig vrijwilligers. Dat is gewoon een groot probleem, met ons advies en begeleiding willen we de clubs sterker en toekomstbestendiger maken."

Lees [hier](#) verder ...

Waarom ouder worden helemaal zo gek nog niet is (qua hardlopen dan)

Ouder worden. Het hoort niet alleen bij het 'gewone' leven, maar ook bij het hardloopleven. Bij elke leeftijd past namelijk een andere manier van lopen. Je lijf is immers anders op je zevende dan op je zeventigste, terwijl je op beide leeftijden kunt floreren op de hardlooppbaan. Welke afstand past bij je leeftijd?

Spierkracht versus duurvermogen

Hoe korter de afstand die je rent, des te meer spiervermogen je nodig hebt. Het draait hier immers om snelheid. Anders wordt dat bij de lange afstanden. Daar maakt het steeds minder uit dat je keihard kunt sprinten. Nee, het gaat erom dat je een bepaald tempo rent en dat vooral heel erg lang volhoudt. Het liefst urenlang.

In je eind twintiger jaren bereik je je piek in je spierkracht. Het is dus dan dat je het beste de korte of de middenlange afstanden kunt rennen. Vanaf dit moment begint je spierkracht af te nemen. Daar tegenop trainen vereist discipline is is een gevecht met een onvermijdelijke verliezer: jijzelf. Bij de lange afstanden is dit anders. Daar telt het duurvermogen en dat is veel beter trainbaar tot op hogere leeftijd. Niet voor niets gloriëren veel topatleten eerst op de 10 kilometer om vervolgens hun geluk op de marathon te beproeven.

De wetenschap

Er is interessant onderzoek gedaan naar het ouder worden en de prestaties bij de echt lange afstanden. We hebben het dan over wedstrijden, waarmee vergeleken de marathon een beginnersafstand is. Daar speelt de pure snelheid immers geen rol meer en is het enkel het duurvermogen dat telt.

Wetenschappers uit Zwitserland en Frankrijk onderzochten twaalf jaar lang de resultaten van een bekende 100 kilometer-loop in het Zwitserse Bern. De finishtijden van de groep 28-29-jarigen waren significant beter dan de 18-24-jarigen. En de atleten tussen de 30 en 34 waren weer sneller. Maar nu komt het: tot 49 jaar bij mannen en 54 jaar bij vrouwen bleven de eindtijden vervolgens even snel! De snelste tien lopers waren zowel bij de mannen als de vrouwen gemiddeld 39 a 40 jaar oud. Dat is overigens in lijn met andere onderzoeken naar ultra-lopers, waarbij stevast de lopers die eind dertig zijn het beste presteren.

Lees [hier](#) verder ...

bron:



ACHILLES TRIM TRAININGEN IN DE BOSSEN ROND ETTEN-LEUR

Het zomerprogramma voor de trimafdeling is op 12 april begonnen met trainingen op woensdagavond in de **Pannenhoef** om 19:30 uur tot en met 14 juni.

Daarna verplaatsen we deze trainingsavond naar de **Pagnevaart** van 21 juni t/m 23 augustus.

De groepen 4 en 6 trainen daar niet, maar gaan vanaf Moederdag (14 mei) op de woensdagavonden lopen in het **Liesbos**.



En natuurlijk op Koningsdag 27 april weer de Uurloop in het Liesbos, voor meer informatie kijk op pagina 9.

Move-tegen-Pesten



Voor het 3e jaar op rij dansen we samen met kinderen van Etten-Leurse Basisscholen de Move-tegen-Pesten. Op deze manier maken we een statement en vragen we op een positieve manier aandacht voor dit onderwerp.

Op **vrijdag 21 april 2017** gaan we langs de volgende scholen:

09:00 uur - De Springplank

10:00 uur - De Toverlaars +t Kofschip (Voortouw)

10:45/11:00 uur - De Klankhof

11:45/12:00 uur - De Hasselbraam

13:00 uur - IKC De Vincent

14:00 uur - De Hofstee (locatie voetbalvelden DSE)

15:00 uur - De Leest

Met dit evenement hebben we een bereik van 1.673 kinderen.

Dat zijn er 473 meer dan vorig jaar!

Coach en vaste structuur? De waarde van loslaten en motivatie



Voor al in het hardlopen, van sprint tot marathon, ben je niets zonder een goed plan.

Trainingsschema, voeding, stressoren; je houdt alles in de gaten. Zo ben je opgeleid. Want dat is de route naar succes. Het is niet altijd wat bij de sporter past.

Wie een plan heeft, heeft zijn doelen helder. Dan is de stap naar verwezenlijking niet iets vaags maar haalbaar. Totdat je merkt dat je langs de kant staat te gillen dat het harder kan. Dat die techniek echt anders moet. Je geeft weer een pep talk. Helaas, het werkt niet meer. Die brok energie die je altijd zo mooi doorgeeft, lijkt niet meer de gouden pil. Dat is het ook niet meer. Ook al hebben veel consumenten het beeld van de moed insprekende coach, dat is maar een klein deel van het vak.

De andere zijde van je atleten moet je ontdekken. Pure energie doorgeven en alsmaar blijven motiveren is niet de oplossing die voor iedereen geldt. Dat is voor sommige trainers en coaches even wennen.

Lees [hier](#) verder ...

bron:



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

WEDSTRIJDVERSLAGEN

2017-03-26 [Foto's Trainingspakkenwedstrijd](#)
2017-03-26 [Mike Teekens op dreef in Venlo](#)
2017-03-26 [José van der Linden loopt weer prijs](#)
2017-04-02 [De Tien van Halsteren](#)
2017-04-06 [Snelle ambtenaar Henk Buesink](#)
2017-04-17 [De 120 en 60 van Texel](#)



Een doorweekte en enerverende 13e Dag van de Atletiek

Rijen dik voor Toon Gerbrands

750 trainers, 1500 sportschoenen, 650 trainingsjackies, 93 bestuurders, 93 spijkerbroeken en een stuk of wat paraplu's. Tel dit bij elkaar op; dan heb je de setting en diversiteit van bezoekers voor je die vanmorgen om 09:15 uur naar de opening van Toon Gerbrands kwamen luisteren. Toon Gerbrands, een icoon. Van oud volleyballer tot sportcoach, van bondscoach tot algemeen directeur AZ, van landstitel tot directeur PSV. Hij heeft al heel wat publiek voor zijn neus gehad maar een community van 750 atletiektrainers in de Athene Zaal op Papendal was zelfs voor Toon uniek. Een welverdiend compliment naar alle aanwezigen voor hij startte met zijn pleidooi over 'de sporter van de 21e eeuw'.



De rollen een dagje omgedraaid

Ook 800 meter loper Thijmen Kupers moest even schakelen toen hij 30 enthousiaste trainers op de baan had staan. "Ik vind het stiekem wel spannend; ik ben gewend dat ik de atleet ben, nu moet ik ineens trainers gaan coachen". Al snel was het ijs gebroken en toen eenmaal de actiemodus aanging, leek iedereen de regen alweer vergeten. Niet anders was het bij meerkampers Sybren Blok en Pieter Braun die de trainers aan hun lippen hadden in hun workshops over de technieken van een goede warming up en het verspringen.

Bestuurdersprogramma: samenspannen en zoek elkaar op

Het bestuurdersprogramma tijdens de Dag van de Atletiek werd geopend door voorzitter Theo Hoex met een terugblik op 2016 en de oproep dat we hier alleen op voort kunnen borduren als we dat samen doen. Het plenaire gedeelte werd ingevuld door Mariken Leurs, plaatsvervangend directeur Sport op het Ministerie van VWS. Met haar presentatie over ontwikkelingen en kansen voor bestuurders in de atletiek gaf ze bezoekers een blik vanuit het VWS-perspectief mee. Lees [hier](#) verder ...

Kangoo Jumpster Wil tachtig jaar



Wil van Hattem, het grote voorbeeld voor ons allemaal. Stilzitten en niets doen is geen optie, iedereen moet blijven bewegen! Kangoo Jumpen kan juist iedereen uitvoeren ondanks alle lichamelijke klachten die velen ervaren. Wil begrijpt niet dat niet meer mensen van haar leeftijd deze sport gaan beoefenen. Het is een blessurevrije aangename sport die ieder op eigen niveau en kunnen kan uitvoeren en alleen maar positieve reacties geeft op je lichaam en zo ook bij haarzelf met haar versleten knie. Het is zo geweldig om haar in actie te zien en haar eigen weg te zien vinden op de atletiekbaan. Zij is werkelijk een vrouw met een ijzeren discipline, 2x per week komt Wil trainen op de Kangoo Jumps bij ARV Achilles in Etten-Leur. Zelfs regenweer of sneeuw schrikt haar niet af, want sporten doet zij het liefst in de buitenlucht. Wil vindt het geweldig om tussen alle leeftijden te trainen. Zij geniet volop om tussen de 80-tal Kangoo Jumperden haar sport te beoefenen. Deze grote groep heeft de keuze om 'tegelijkertijd' in verschillende groepen op en om de baan te trainen. Er is een kinder- en jeugdgroep, een beginners-en gevorderdengroep, een Kangoo Power dansgroep en je kan naar keuze ook individueel jumpen. Bij ARV Achilles trainen zelfs complete gezinnen. Ideaal om met het hele gezin op hetzelfde tijdstip te sporten, dus geen oppas nodig. De jongste Jumper is 4 jaar en de oudste, "onze Wil" is nu 80 jaar geworden. Alle jumperden hopen dat Wil nog vele jaren samen met hen blijft jumpen, zij hoort er absoluut bij.

Henk Buesink snelste gemeente ambtenaar in Harderwijk



Bryan van der Hoek en Auke Korving op het podium in Zundert



Silvia Verhoeven op het Texelse strand

ALV 6 april 2017

Samenvatting van de Algemene Leden Vergadering van ARV Achilles van donderdag 6 april 2017:

- We hebben een aanmelding gehad van iemand die interesse heeft in de functie van voorzitter. Er is inmiddels al een (positief) oriënterend gesprek met de dame in kwestie geweest.
- Eind maart hebben we ons jaarlijks gesprek met de wethouder Dujardin gehad. We zijn op onze vingers getikt m.b.t. het **verhuur van de kantine**. We mogen alleen de kantine verhuren voor sportgerelateerde bijeenkomsten en voor bijeenkomsten van organisaties, dus niet meer voor een verjaardag of huwelijksfeest. **Sponsoring:** over de borden op de achterkant van de tribune heeft dhr. Dujardin aangegeven dat we hier even pas op de plaats moeten maken. We wachten op verdere duidelijkheid m.b.t. het reclamebeleid van de gemeente Etten-Leur.
- We hebben vaker contact met het bestuur van de **RREL**. We hebben samengewerkt met de organisatie van het eerste Run*Bike*Walk event en binnenkort hebben we weer een gesprek met elkaar.
- We zijn door Avoord en Surplus Welzijn benaderd of het mogelijk is om mensen met (beginnende) **Alzheimer** bij ons te laten wandelen. Juist voor deze doelgroep is het van groot belang dat ze blijven bewegen. Deze mensen zouden kunnen integreren in de reeds bestaande wandelgroepen die op de baan wandelen.
- ARV Achilles gaat haar **50-jarig jubileum** vieren in 2018. Het bestuur zoekt leden die in de feestcommissie willen deelnemen om hier een leuk feest van te maken.
- **De Groene Vlinder** gaat per 1 september 2017 van ons clubhuis gebruik maken als Sport-BSO. De intentie hiervoor is duidelijk uitgesproken. De Groene Vlinder is ook de hoofdsponsor van de Avond4Daagse geworden.
- Daarnaast moeten we meer gaan **investeren** in atletiek trainings- en wedstrijdmaterialen.
- Er wordt voor 2017 een **positief resultaat** verwacht van zo'n € 1.000.
- **Baanverlichting**
De gemeente verstrekt goedkopere leningen met een laag rente percentage t.b.v. duurzaamheid. Onze lichtmasten en lampen

- zijn eigendom van de gemeente. We verbruiken 20.000 kW/jaar aan stroom, echter de lampen zijn nog geen 10 jaar oud. Als we deze nu zouden gaan vervangen is dit zonde van het geld. We moeten de lichtmasten dan eerst van de gemeente gaan overnemen en dan moeten we nog de LED-verlichting ervoor aanschaffen. Op dit moment is dit voor de vereniging niet rendabel en zullen we moeten wachten tot ze afgeschreven zijn.
- **Zonnepanelen**
Met Stichting Duursaam is er overleg geweest en ons tribune dak is heel geschikt om er zonnepanelen op te leggen. Er zouden 300 zonnepanelen opgelegd kunnen worden. Dat betekent dat we ons dak zouden kunnen verhuren en voor onszelf goedkope stroom t.b.v. onze installatie zouden kunnen verkrijgen. Na het sluiten van de vergadering heeft Jan Dekkers (penningmeester stichting DuurSaam Etten-Leur) hierover een presentatie gegeven.
- **Bestuursverkiezing**
Ella Bastiaansen treedt volgens het aftreedschema af als secretaris en stelt zich weer herkiesbaar voor 2 jaar. Dit wordt door de vergadering met applaus goedgekeurd.
- We zoeken nog een bestuurslid, bij voorkeur met kennis van de technische atletiek.
Rondvraag
Cees van Leest: wat is het beleid van de vereniging m.b.t. **jubilarissen**. Helaas hebben wij geen goede registratie in onze administratie. Daarom worden alle coördinatoren verzocht om bij een jubileum dit zelf te organiseren.
- Rosalie Sijben: vraagt waarom het verschil zo groot is qua **contributie voor de mini-pupillen** en de wat oudere pupillen? Het antwoord van Sjaak is dat we dit laagdrempelig willen houden om meer mini-pupillen aan te trekken.
- Rien Verhoeven: wat mag wel en wat mag niet in de **kantine qua feestjes**? Het antwoord is simpel: het moet sport gerelateerd zijn.
- Ruud Touw (trainer van de Racerunners): wat is de stand van zaken m.b.t. de **stalling van de racerunners**? We zijn er nog niet uit wat de beste locatie voor de stalling is. Sjaak gaat hier achter aan en hoopt voor de zomer meer duidelijkheid hierover te kunnen geven. Hij probeert hiervoor subsidie bij de gemeente te verkrijgen. Tijdens het bezoek van de wethouder Dujardin is hierover ook gesproken.

Voor het **uitgebreide ALV-verslag** dat secretaris Ella Bastiaansen heeft gemaakt, klik [hier](#).



de Uurloop / Koningsloop op donderdag 27 april 2017



4e van de 12 wedstrijden van de Loperscompetitie van de Lopersgroep van Achilles



Locatie

Is gelegen in het bosgebied het **Liesbos** aan de Leursebaan tussen Etten-Leur en Breda.

Inschrijven

Het is niet nodig om je in te schrijven, anders dan ter plekke.

Het is al sinds jaar en dag een GRATIS evenement, georganiseerd door de trimafdeling van Achilles.

Informatie

De start is om 10:00 uur in het Liesbos, 200 meter van de parkeerplaats.

De uitdaging is wederom: in één uur tijd zoveel mogelijk meters lopen.

Parcours

Het parcours bestaat uit een grote ronde van 2.220 meter en een kleine ronde van 1.225 meter.

Meerdere grote en of kleine ronden kunnen gelopen worden (hardlopen, wandelen, met of zonder poles).

Verzorging

Zoals de deelnemers gewend zijn is er water en zijn er sinaasappelpartjes om na het uur hardlopen de energievoorraad weer aan te vullen.

LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Chantal Zandvliet	Kangoo Jumpers	15-03-2017
Bart Broos	B Pupil	19-03-2017
Luna van Liere	Kangoo Jumpers	21-03-2017
Iris van Liere	Kangoo Jumpers	21-03-2017
Wilco Verwijmeren	Trimgroep 4	22-03-2017
Alain Jansen	D Junior	27-03-2017
Racel de Craen	Kangoo Jumpers	05-04-2017

OPGEZEGD	GROEP	PER
Kyra Ernst	C Pupil	30-06-2017
Yvo Schrantee	Lopersgroep	30-06-2017
Marcel Koole	Trimgroep	30-06-2017
Lucas de Jager	B Pupil	30-06-2017
Mikail Cengel	B Junior	30-06-2017
Racheli Wagenaar	Kangoo Jumpers	30-06-2017



Tips voor hardlopers met hooikoorts

Het is lente! Dat is voor de meeste hardlopers goed nieuws, maar niet als je last hebt van hooikoorts. Met lenteweer is de kans groter op pollen in de lucht die klachten veroorzaken bij hooikoortspatiënten. Met deze tips ben je goed voorbereid op het hooikoortsseizoen.

1. Zoek de pollen niet op

Als je allergisch bent voor graspollen, dan is een rondje hardlopen door de weilanden niet heel handig. En ben je allergisch voor bomen, dan kun je het park en het bos beter links laten liggen. Kortom: kies een route uit waarop je jouw allergenen niet tegenkomt. Het is dus ook goed om te weten voor welke pollen je allergisch bent. Woon je in de buurt van strand en zee? Ga daar dan naartoe om hard te lopen, want hier zit minder stuifmeel in de lucht dan in het binnenland.

2. Draag een zonnebril

Dit is een goede tip om je ogen onderweg te beschermen en klachten te voorkomen. Er bestaan speciale hardloonzonnebrillen die ook goed blijven zitten terwijl jij aan het rennen bent.

3. Loop op een ander tijdstip

Vaak zitten er 's ochtends de meeste pollen in de lucht. In het hooikoortsseizoen kun je dan ook het beste 's avonds hardlopen. Is er een bui op komst? Wacht dan met hardlopen totdat het gestopt is met regenen. Alle pollen zijn dan uit de lucht gespoeld.

4. Check de hooikoortsverwachting

Het is daarom ook slim om het weerbericht in de gaten te houden. Vooral zonnige en windige dagen zijn minder aangenaam voor hooikoortspatiënten, omdat er dan veel stuifmeel in de lucht zit. Houd daar rekening mee bij het inplannen van je trainingen. Het is daarom ook goed om te weten wat de hooikoortsverwachting is. Op www.pollennieuws.nl kun je elke dag zien welke pollensoorten de komende dagen in de lucht worden verwacht bij droog weer.

5. Kleding direct in de was

Pollen hechten zich gemakkelijk aan bezwete kleding. Gooi je loopoutfit dus meteen na je training in de was. Spring ook zo snel mogelijk onder de douche en was je haren grondig. Ook hier kan namelijk veel stuifmeel aan blijven kleven, dat voor je het weet op allerlei plekken in je huis gaat rondzweven.

6. Ga naar de huisarts

Heb je verschillende voorzorgsmaatregelen genomen en krijg je toch klachten? Dan kan je huisarts medicijnen voorschrijven die de overdreven afweerreactie van je lichaam afremmen. Bijvoorbeeld tabletten, oogdruppels of een neusspray. Meestal hoeft je deze medicijnen alleen tijdens het klachtenseizoen te gebruiken. Hardlopers die aanleg hebben voor astma, kunnen tijdens het hooikoortsseizoen last hebben van een tijdelijke vorm van astma. Een piepende ademhaling of prestatieverlies bij allergie kan duiden op deze astmatische klachten. Zeker voor prestatiesporters kan het raadzaam zijn om te testen of tijdens hooikoortsklachten de longfunctie niet verslechtert door een allergische vernauwing van de luchtwegen. *bron: Lopende zaken sportzorg.nl*



Met je club in het voorprogramma van de FBK Games

Nieuwe financiering door NSGK

De Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK) heeft besloten om het project 'NSGK RaceRunning gaat verder; RaceRunning verovert Nederland' voor 2 jaar financieel te ondersteunen. Hier zijn wij natuurlijk reuze blij mee! Zo kunnen we er voor zorgen dat nóg meer atletiekverenigingen RaceRunning als sport gaan organiseren. Wij helpen hen er graag bij.



Artikel over NJK RaceRunning in NVFK Magazine

In het nieuwe NVFK Magazine, het tijdschrift voor kinderfysiotherapeuten, is een mooi artikel gepubliceerd over het Nederlands Jeugd Kampioenschap RaceRunning dat in september 2016 is gehouden in Rotterdam. Lees [hier](#) het door Alexander Reeuwijk geschreven artikel.



Op zondag 11 juni vindt de 36e editie van de FBK Games plaats in Hengelo. In samenwerking met de Atletiekunie is er voor jouw vereniging een bijzonder pakket samengesteld.

Ben je lid van een atletiekvereniging of van de Atletiekunie?

Dan krijg je 25% korting op jouw kaartjes. Gebruik daarvoor de volgende actiecode: atletiekunie2017. Wil jij voor een grote groep (35+) kaarten kopen? Stuur dan een e-mail naar ticketing@fbkgames.nl. Door aan te geven van welke atletiekvereniging jij lid bent, kun je ook kans maken om zelf tijdens de FBK Games in actie te komen.

Met je atletiekvereniging kun jij op 11 juni in actie komen in het voorprogramma van de FBK Games. De **8 atletiekverenigingen** die met de meeste supporters komen, krijgen namelijk een startplaats in het voorprogramma van de estafette!

Wat moet je doen tijdens de FBK Games in actie te komen?

1. Meld je aan door een mail te sturen naar ticketing@fbkgames.nl met daarin jouw aanmelding als vereniging.
2. Zorg dat jouw vereniging zo goed mogelijk is vertegenwoordigd in de kaartverkoop.
3. Stel een team samen van 5 personen voor de estafette. De estafette bestaat uit: 100m-200m-400m-800m-1500m
4. Houd je mail en onze website in de gaten op dinsdag 6 juni.

De keuze wordt bepaald door het totaal aantal verkochten kaarten per vereniging t/m zondag 4 juni. Dinsdag 6 juni maken wij de 8 verenigingen bekend die een startbewijs krijgen in de estafette.

bron:





Waarnemingen gevraagd voor de spreeuwennestkasten

Eentje hangt er rechts naast de tribune en de andere nestkast hangt aan de kronkelwilg links achter het reclamebord van Marathon Brabant. De redactie wil graag weten of er al spreeuwen belangstelling voor deze gratis nestkasten hebben. Er zijn al spreeuwen gezien op en naast de atletiekbaan.

Omdat aan één de bomen die de gemeente in maart had geselecteerd om gekapt te worden een nestkast was opgehangen, is deze verplaatst naar de kronkelwilg. In die kast lag al een beetje mos op de bodem. Maar of de spreeuw de verhuizing naar deze andere locatie op prijs heeft gesteld, dat is nog onbekend.

Daarom: hou in de gaten of er spreeuwen in of uit de nestkasten vliegen. Mocht het zo zijn dat er al op eieren gebroed wordt, dan zie je de eerste tijd weinig beweging. Maar zodra er jonge spreeuwjes zijn, dan vliegen de oudervogels af en aan met voedsel.

redactie@arvachilles.nl



RUNNERS WORLD

BREDA

HAAGDIJK 251 • 4811 TS BREDA

T (076) 522 15 61

Achilles (uit- en thuis-)wedstrijden in 2017

zo 30 apr 1^e competitiewedstrijd 2^e divisie, Climax - Ede

za 06 mei 1^e competitiewedstrijd C/D Junioren, Scheldesport - Terneuzen

za 13 mei 1^e Athletics Champs Pupillen, Spado - Bergen op Zoom

vr 19 mei Avondwedstrijd ARV Achilles

zo 21 mei 1^e competitiewedstrijd B Junioren, Spirit - Oud Beijerland

za 27 mei 2^e Athletics Champs Pupillen, ARV Achilles - Etten-Leur

za 27 mei 2^e competitiewedstrijd C/D Junioren, Delta Sport - Zierikzee

zo 28 mei 2^e competitiewedstrijd 2^e divisie, Sprint - Breda

za 10 jun 3^e competitiewedstrijd C/D Junioren, AV'56 - Goes

zo 11 jun 2^e competitiewedstrijd B Junioren, ARV Achilles - Etten-Leur

za 17 jun 3^e Athletics Champs Pupillen, Diomedon - Steenbergse

zo 18 jun 3^e competitiewedstrijd 2^e divisie, Nijmegen Atletiek - Nijmegen

za 01 jul 4^e Athletics Champs Pupillen, DJA - Zundert

za 30 sep ClubDag ARV Achilles, met daarin geïntegreerd de clubkampioenschappen

Atletiek: gewoon schoon

Atletiek vertegenwoordigt bewegen en sport in zijn puurste vorm; rennen, springen en werpen. Met eenvoudige regels die iedereen gelijke kansen geeft. Jezelf verbeteren en presteren op basis van talent en goede training is de basis.

Met Atletiek, gewoon Schoon laten we zien dat schone atletiek de enige manier is om het beste uit jezelf te halen, ongeacht je niveau. Want een schone atletiek is een eerlijke atletiek.

Voor jonge talentvolle sporters die in aanraking komen met de dopingregels, dopingcontroles en mogelijke risico's voor onbewust dopinggebruik heeft de Dopingautoriteit een e-learningplatform gelanceerd. Via het doorlopen van 16 vragen wordt bij de sporters meer kennis en bewustzijn gecreëerd.

Naast de E-learning blijven fysieke voorlichtingen ook een meerwaarde hebben voor de kennis en bewustwording over anti doping. In de komende periode worden clubs ook gevraagd om een fysieke voorlichting van de Dopingautoriteit te organiseren. Wanneer verenigingen nu al zelf interesse hebben, kunnen zij zich hier aanmelden.

"Een schone sport betekent voor ons dat we het maximale uit onszelf halen zonder doping te gebruiken en met keihard trainen"

#gewoonschoon*

Atletiek, gewoon schoon*

Atletiekunie

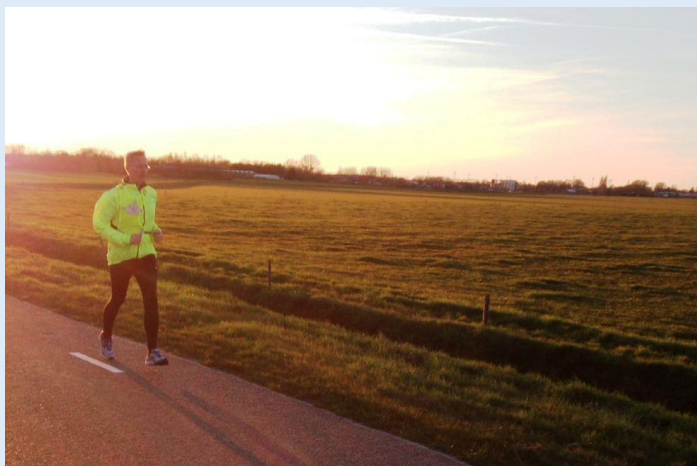
DOPING AUTORITEIT

NOC*NSF

De belevenissen van een Run*Bike*Walk team op zaterdag 25 maart 2017



Wat doe je als je nieuwsgierig bent naar de RopaRun? Je probeert het gewoon eens zelf, in het klein. Tijdens de allereerste Run Bike Walk in Etten-Leur. Oké, als je eigen trainsters in de organisatie zitten en vol enthousiasme over zo'n evenement praten, kun je als leden van trimgroep 3 bijna niet anders. Maar toch, ons clubje is wel in voor wat nieuws. Ongeveer 43 kilometer fietsen afwisselen met lopen.



Zonder enig idee wat ons precies te wachten stond, stonden we zaterdagavond – met hoge uitzondering, waarvoor dank – met zessen aan de start. Fietsen verlicht, tassen gevuld met eten en drinken, eerste loper klaar. Nog snel de laatste afspraken: we wisselen om het kwartier en in deze volgorde: Frans, Edwin, Martin, Jolanda, Marloes en Wendy. Om half 7 's avonds gingen we ...

Onderweg bleek hoe lastig zo'n fiets-loop-route is als je er niet goed bekend mee bent. Dat kwartier werd bij de eerste loper al 10 minuten. Niet eens zo erg, want tijd om écht moe te worden is er niet bij. Tassen vol eten en drinken hadden we na afloop over.

Het was veel te onhandig om steeds af te moeten stappen om iets uit je fietstas te graaien. Die fietswissels leken al nergens op. Laat staan op dat moment je dikkere jas pakken en aantrekken, de fiets opstappen en heel hard naar de rest toe fietsen ... helemaal als dan ook nog de mouw binnenstebuiten zit en je dat fietsend niet goed krijgt ... en dan ook nog af en toe op andermans fiets zitten ... uitdaging!

De dikkere jas voor op de fiets was wel weer slim bekeken van mij. Ons looptempo kun je toch geen fietstempo noemen, dus je koelt snel af. Koud beginnen aan jouw tien minuten hardlopen bleek minder prettig. Maar dat hardlopen was heerlijk. Wat krijg je op de fiets toch een zadelpijn te verduren. Hoe vaak ik wel niet dacht: laat mij lopen, ik wil. De rest had het net zo zwaar, hoor. Je bent toch meer dan 4 uur onderweg. In het donker welteverstaan. Over de Markdijk, zie je dat al voor je? Gelukkig hadden we een hoofdlampje bij ons voor het kaartlezen. Dat kon overigens het vele slingeren op de fiets niet voorkomen. Gelukkig kwamen daar geen ongelukken van. We hebben wel een extra stukje gelopen vanwege een foutje in de Verloren Hoek. Gelukkig kwamen we daar snel achter en zaten we snel weer op het juiste spoor. Om kwart voor 11 bereikten we de finish, moe maar tevreden. Nog een laatste kilometer hardlopen met alle deelnemers en we konden aan ons welverdiende biertje (of een paar meer ...).

Nu denk je misschien: afzien, daar heb ik geen zin in! Geloof me, dat wordt ruimschoots goedge maakt door teamspirit, gezelligheid en gelach. Wat hebben wij onderweg genoten, samen. En dan die sterrenhemel boven je zien. Mooier kon het niet. Volgend jaar doen we dit weer, dan beter voorbereid!

Marloes Nijland



Wetenschappers onthullen oorzaak van losrakende schoenveters

Wetenschappers hebben voor het eerst aangetoond waarom schoenveters zo vaak weer losraken na het strikken. Doordat mensen tijdens het lopen bij iedere stap met hun schoenen op de grond stampen, worden er subtiele krachten uitgeoefend op gestrikte schoenveters, die daardoor steeds losser komen te zitten.

Verder wippen de uiteindes van de veters omhoog tijdens elke pas, waardoor de knoop in de strik ook nog eens heel langzaam uit elkaar wordt getrokken.

Dat melden Amerikaanse onderzoekers in het wetenschappelijk tijdschrift [Proceedings of the Royal Society B](#).

Loopband

Nog nooit eerder had een team van wetenschappers zich gebogen over de vraag waarom gestrikte schoenveters zo vaak losschieten. "We hebben er constant mee te maken in het dagelijks leven", aldus hoofdonderzoeker Colin Adams van de Universiteit van Californië op nieuwssite [Science Now](#). "En toch heeft nog nooit iemand de tijd genomen om uit te zoeken waarom het gebeurt."

De wetenschappers kwamen onder meer tot hun bevindingen door proefpersonen met gestrikte veters op een loopband te laten lopen, net zo lang totdat de strik los schoot. De bewegingen van de veters werden gefilmd en nauwkeurig geanalyseerd.

Lopen

De stampbewegingen van de schoenen en de opwippende uiteindes van de veters hadden ongeveer evenveel invloed op het losraken van de strik, zo blijkt uit de studie. "Allebei deze krachten zijn nodig om een strik los te krijgen", aldus Adams.

Schoenveters schieten vrijwel alleen los tijdens het lopen, zo ontdekten de onderzoekers. Als proefpersonen alleen op een stoel zaten en wiebelden met hun schoenen, of op de grond stampten, raakten hun veters zelden of nooit los.

bron: je raad je al ...



Gluren bij de burens

Atletiek Vlaanderen: Welke training kan jouw kind verwachten?

Een brede basisopleiding

Atletiek biedt kinderen een gevarieerde sportieve vrijetijdsbesteding in winter en zomer. Tot de leeftijd van 14 jaar richten wij ons op een zo breed mogelijke motorische ontwikkeling. In een maatschappij waar vrije tijd steeds schaarser wordt en het aanbod alsmaar diverser, is het voor een kind steeds minder evident om de motoriek te ontwikkelen. Buiten spelen staat niet meer op het dagelijkse programma, nochtans zijn deze basisvaardigheden essentieel om letterlijk vlot door het leven te gaan. Een goede motorische basis zorgt ervoor dat we ons lichaam beter kunnen controleren en gemakkelijker nieuwe bewegingen aanleren of bijsturen, dit is dan ook de kapstok waaraan topatleten later hun topprestaties aan hangen.

Einddoel: een goede fysieke scholing

Gelukkig is atletiek een sport die vele variaties kent; lopen, springen, werpen, ... waardoor kinderen van jongsaf een afwisselend programma aangeboden krijgen. Het einddoel van onze jeugdopleiding is dan ook een fysiek geschoolde atleet die in staat is om zijn/haar lichaam te controleren en de basis beheerst van lopen, werpen én springen. Vanuit deze brede basis kan een atleet dan het stapje hogerop zetten naar de competitie-atletiek of topsport. Maar ook jeugdathleten met minder competitieve ambities willen we een goede scholing geven en vooral ook de 'goesting' om een leven lang actief van onze sport te genieten.

Van brede bewegingsvaardigheden naar basis atletiektechnieken

Het wetenschappelijk gefundeerde Canadese "long term athlete development model" wordt als de norm aanvaard voor het ontwikkelen van atleten, dit hanteert een stappenmodel met elk een eigen inhoud die vertrekt vanuit brede motoriek en dan steeds specifiekier toewerkt naar de piekprestaties vanaf 23 jaar. Elk fase moet hierbij doorlopen worden om de top te behalen, een fase overslaan (zelfs al begint aan atleet later met een sport) kan een motorisch tekort geven dat op een latere fase het verschil maakt. Vanaf de 4e fase kan de stap ook gezet worden naar een levenslange sportbeoefening.

Fundament

In de eerste jaren is het vooral belangrijk om een bewegingsbasis op te bouwen met fundamentele bewegingen zoals kruipen, stappen, lopen, klimmen, klauteren, duwen, roteren en evenwicht te ontwikkelen. Deze basis brengen wij aan in de Kangoeroe en Benjamin-categorie. Gezien deze vaardigheden niet echt atletiekspecifiek zijn volgen we hierbij het MultiMove-programma. Het gaat hier voornamelijk over al bewegend ontdekken, het moet nog niet allemaal technisch correct zijn zolang ze maar veel

bewegingservaring opdoen.

Leren trainen

De vaardige Benjamins en Pupillen gaan al iets meer de stap zetten richting de basis van lopen, werpen en springen. Hierbij leren we hen vereenvoudigde technieken aan zodat zij zich kunnen concentreren op wat belangrijk is. Wij geven een minimum aan technische richtlijnen, meer kunnen zij nog niet verwerken of uitvoeren.

Atletiekbewegingen zijn van nature ontstaan en zo kunnen ze het best leren, een te bewuste benadering geeft op deze leeftijd meestal een minder resultaat.

We werken vaak in spelvormen, niet alleen omdat het leuk is maar ook omdat ze hiermee meer herhalingen kunnen doen. Wel zorgen we ervoor dat elke oefening een technisch doel heeft, met de juiste opstelling kunnen we er ook in een spel voor zorgen dat jouw kind automatisch de juiste beweging zal uitvoeren.

Trainen om te trainen

Bij de Miniemen gaan we de atleten verder ontwikkelen en voorbereiden op de noden van de atletiek. Op deze leeftijd krijgen zij dan ook specifiekere trainingen gericht op de basistechnieken van lopen, werpen en springen en op het uitbouwen van een basis in snelheid, uithouding, kracht, core stability en lenigheid.

We doen nog steeds alle disciplines, deze variatie geeft niet alleen leerwinsten op lange termijn maar ook een lichaam in evenwicht dat beter belastbaar is tegen blessures.

Onderzoek leert dat topatleten relatief laat specifiek aan de slag gaan. De praktijk staft deze wetenschap, de meeste topatleten specialiseren zich immers pas na de groeispurt (meisjes ca. 14j, jongens 16j). Daarnaast vinden wij ook gewoon alle disciplines superleuk, jij ook?

Aangepast aan jouw niveau

Niet elk kind heeft dezelfde mogelijkheden, daarnaast is elk kind continu aan het groeien op een ander tempo. In de trainingen houden we dan ook rekening met wie jouw kind is en wat hij/zij kan. We proberen dan ook elk kind op zijn/haar niveau uit te dagen en iets bij te leren. Zo kan ook jouw kind het beste uit zichzelf halen!

Samen trainen

Wij vinden het belangrijk dat jouw kind zich amuseert op training, atletiek is dan misschien een individuele sport maar zonder vrienden en plezier blijf je het niet doen. Samen trainen, samen naar een wedstrijd gaan en vooral samen plezier maken zorgt voor een gelukkige atleet, en een gelukkige atleet is een atleet voor het leven!

bron: [atletiek Vlaanderen](http://atletiek.vlaanderen.be)

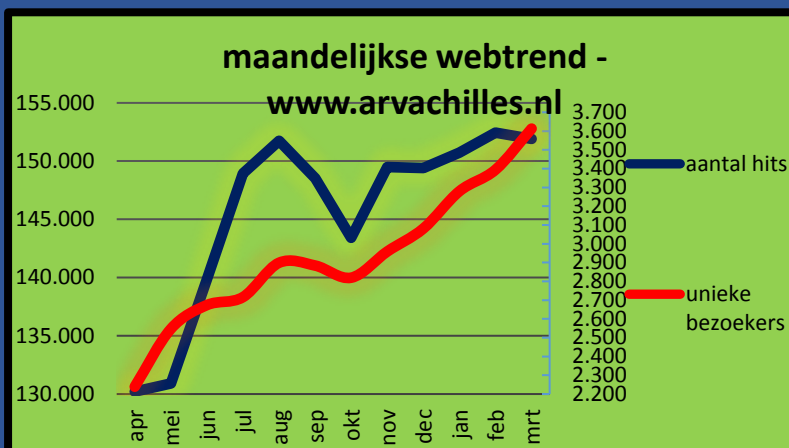


Op 17 april 2017 vinden 476 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook

Over de grafiek hiernaast: de cijfers zijn verwerkt in een voortschrijdend 12-maands gemiddelde. April = het aantal hits van mei 2015 t/m april 2016 gedeeld door 12. Mei = juni 2015 t/m mei 2016 / 12.



ASICS NK ATLETIEK
WWW.NKATLETIEK.NL

14 T/M 16 JULI 2017

ONLINE TICKETS KOPEN:
WWW.NKATLETIEK.NL/TICKETS
 KORTING VOOR ATLETIEKUNIE LEDEN

Hartje Utrecht. Strijdtoneel voor atletiekspektakel.

LOCATIES:
 ATLETIEKBAAN MAARSCHALKERWEERD
 ONDER DE DOM CENTRUM

Atletiekunie

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.