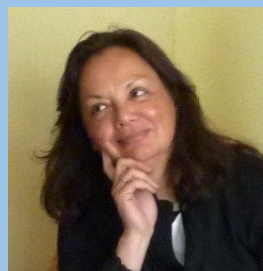




NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

- wordt **Yvonne** onze twaalfde voorzitter?
- onze sponsors in beeld: Ludo Aarts en Ni-Ke
- jongeren in sportbesturen
- wat zijn T&F Camps en hoe leuk zijn die?
- **Toon Heeren** wint zijn zestiende NK-medaille met goud op 5.000 m in Gouda
- wedstrijdverslagen
- wandeltrainer Bram Janssen legt uit
- impressie eerste dag van de Etten-Leurse AvondVierDaagse
- leden erbij en eraf
- wie organiseert in het najaar een kaderdag voor de Achillestrainers?
- uit Nieuwsbrief Verenigingsbestuurders: kortlopend lidmaatschap
- uit Nieuwsbrief Race Running: NSGK Race Running Cup groot succes!
- **Achilles RaceRunners getest**
- in september gaat bij Achilles een opleiding Jeugdtrainer van start
- nieuw in Eindhoven Marathon: **af tellende kilometerborden**
- veroudering en krachtsverlies: welke oefenstof is noodzakelijk?
- blijkt (tennis)kreunen toch te helpen!
- Marian Roest en de Nationale Rollatordag
- Gluren bij de burens: ben je een trailrunner of word je dat?
- achterkant met: webstat, 485 Facebook-vrienden en **NK senioren in Utrecht**



36 KM TO GO
DO YOU EVEN SWEAT?

39 KM TO GO
YOU ARE DOING GREAT!



Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief is een maandelijkse 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.

De Bijzondere Algemene Leden Vergadering van ARV Achilles op dinsdag 27 juni 2017 (**aanvang 20:00 uur**) heeft slechts één belangrijk agendapunt: Verkiezing nieuwe voorzitter.

Yvonne Brabander wordt als kandidaat-voorzitter voorgedragen door het bestuur. Omdat er zich vóór 14 juni 2017 geen andere kandidaten hebben gemeld, betekent dat deze Bijzondere ALV in het teken komt te staan van haar benoeming i.p.v. een verkiezing.



Yvonne Brabander heeft zich bij het bestuur spontaan aangemeld voor de functie van voorzitter. Hieronder stelt zij zich voor.

Wie ben ik en waar sta ik voor?

“Ik kom uit een gezin van trainers, docenten en examinatoren. De appel valt dus niet ver van de boom. Ik werd tijdens mijn HBO-studie getriggerd door het begrip ‘vitale organisaties’ en teamvorming en later door reorganisaties. Mijn voorkeur gaat uit naar bestuursfuncties en zaken uit de klei trekken. Ik vind het ook leuk om mensen met dezelfde interesse bij elkaar te brengen, bijvoorbeeld zoals destijds door het oprichten van mijn eigen motorclub met allemaal dezelfde motor, waardoor samenwerking met anderen gemakkelijker was. Ik loop warm voor alles wat met motoren te maken heeft.

In 2015 richtte ik naast een parttimebaan mijn tweede bedrijf op. Dit is gericht op gedrag vanuit de werking van de hersenen (www.brainlife.nl). Ik ben tevens bestuurder bij Thebe Extra met 110.000 leden en o.a. de portefeuille ‘personeel’. Men noemt en ziet mij als een ‘ideeëngenerator’, een netwerker en een gedreven leider met ondernemerskwaliteiten. Ik houd niet van strijken, oesters en van ‘poppenkast’, maar ik vind het wel leuk om poppenkastvoorstellingen te geven aan kleine kinderen. Ik heb niets met koken, maar wel met mee-eten en toetjes. Sommige mensen zouden het handig vinden als ik beter kon strijken maar zelfs een strijkcursus gaat mij volgens mij niet helpen.”

Waarom Achilles?

Vanaf de middelbare school was ik sprinter op de 100 en de 400 meter. Ik deed (opstap)groeps cursussen bij Sprint, Spiridon en Scorpio. De LT2 cursus voor assistent-trainer stond al langere tijd op mijn bucket list, maar het kwam er maar niet van. Vorig jaar heb ik toch de LT2 training bij Achilles gevolgd met het idee ook nog eens de LT3 training op te pakken. Hier hoorde ik over het voorzitterschap. Ik wil iets teruggeven aan de maatschappij door kennisoverdracht; uiteraard d.m.v. de hardloopsport, mensen en bedrijven helpen ontwikkelen, innovatie en ‘meten is weten’.

Streng, rechtvaardig maar als het even kan met humor.

Bij Achilles zie ik veel mogelijkheden om visie en beleid te ontwikkelen en uit te dragen. Ik zie voor me: simpele oplossingen maar wel gestructureerd, trainers ondersteunen en Achilles op de kaart zetten als één organisatie. Ik wil meer netwerken met de Atletiek Unie en de gemeente Etten-Leur. Zij willen graag visie en beleid uitwisselen.

Mijn motto: voor elk probleem is een oplossing.

ONZE SPONSOREN IN BEELD



Wie zijn wij

Sinds de oprichting van Timmerbedrijf Ludo Aarts in 1993 hebben wij professionele ervaring met het op maat vervaardigen van kozijnen, ramen, deuren en vele andere houtbe-

werkingen. Kennis, kwaliteit, vakmanschap, service en een prettige sfeer zijn kenmerken die horen bij onze timmerfabriek. Timmerbedrijf Ludo Aarts is een bedrijf waar gemotiveerde medewerkers zich dagelijks inzetten om jouw product geheel naar je wensen te vervaardigen.

Wat we voor je kunnen betekenen

Maak gebruik van onze jarenlange ervaring en vakkennis in houtbewerking van ramen, deuren en kozijnen. Vanaf het begin van het project denken wij met je mee en we vormen een duidelijk aanspreekpunt voor jou. Hierdoor zijn wij in staat om snel en flexibel efficiënte kwaliteitsproducten te leveren, geheel geproduceerd naar de wens van de klant.

Samen naar het gewenste resultaat!

Door ons vakmanschap en jarenlange ervaring kunnen we alle mogelijke kozijnvarianten produceren. Graag luisteren we naar de wensen van onze klanten en zorgen voor de passende oplossing om samen tot het gewenste resultaat te komen. Meer informatie over **Ludo Aarts bv**, klik [hier](http://www.ludoaarts.nl).



Ni-Ke Assemblage V.O.F.

Eind 2013 namen Niels en Kees (Ni-Ke) Lazeroms assemblagebedrijf DinSi over van de familie Simons. Kees bracht zijn technische achtergrond en jarenlange ervaring in de kunststoffenindustrie in, Niels de kennis uit zijn HBO-Mechatronica-opleiding.

Met veel expertise en aandacht produceert Ni-Ke artikelen voor hun klanten. Zodat zij tevreden zijn over de kwaliteit. Dat begrijpen wij als geen ander. Daarom zijn wij het betrouwbare verlengstuk van jouw productieafdeling. Heb je halffabricaten die moeten worden na-bewerkt, bedrukt, verpakt of samengesteld met andere onderdelen? Wij halen ze op en brengen ze na bewerking terug. Met veel aandacht voor details en zo snel dat je niet eens de tijd hebt om de onderdelen te missen.



Service en kwaliteit staan voorop, maar je mag ook rekenen op onze persoonlijke aandacht. Bovendien helpen we je met ons vakkundige technische inzicht om processen te versnellen en zo goedkoper te maken. Kortom: we zijn er voor jou op het moment dat er "slimme handjes" nodig zijn, in elke branche.

Wat kan **Ni-Ke** voor je betekenen? Klik [hier](http://www.ni-ke.nl) voor info.

In de rubriek 'De jonge sportbestuurder' zegt Rienk Kan - secretaris van atletiekvereniging AV Heerenveen en mede-oprichter van discgolfvereniging Citypark Flyers in Groningen - onder meer: "Bij het besturen van een vereniging ben jij het navigatiesysteem en is er géén eindbestemming, louter tussendoelen."

Jongeren in sportbesturen

"Een vereniging is een miniatuur-samenleving die gestuurd moet worden"

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

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

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

"De grootste drempel die er ligt is dat 'bestuur' klinkt als iets voor volwassenen. Dit terwijl de meeste jongeren zich vaak nog niet als volwaardig volwassen voelen. Naast een studie is het een prima uit te voeren tijdsbesteding. Het kost je zeker twee à drie uur in de week, maar heel veel meer ook niet, tenzij je zelf anders besluit. Een vereniging is een miniatuursamenleving die gestuurd moet worden.

Om deze samenleving te leiden is het alleen echt niet nodig om een schat van ervaring te hebben. Een beetje common sense en volwassenheid is al voldoende, het missende deel leer je erbij."

Lees [hier](#) het hele verhaal ...



bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT



T&F Camps geloof

T&F Camps is niet een gewoon trainingskamp. Het is de week van je leven. Voor T&F Camps 'zit je op atletiek', erna is atletiek 'jouw sport voor altijd'. T&F Camps draait om passie voor atletiek. Wij doen er alles aan om voor alle deelnemers een week met unieke en onvergetelijke belevenissen neer te zetten.

Wij vinden elk kind, elke atleet bijzonder. Iedereen verdient dus extra aandacht. Hiervoor zorgen we in de trainingen, met een weldoordacht trainingsprogramma opgesteld door vooraanstaande coaches met veel ervaring in de jeugdathletiek en talentontwikkeling. Leuke, uitdagende trainingen die je aan het denken zetten en waar je ook in de weken en maanden na de kampen nog mee aan de slag kunt. We krijgen bovendien elk kamp bezoek van topatleten en toptrainers die voor inspirerende clinics zorgen.

Waar de kampen bij de oudere kinderen al om plezier draaien, omdat je op die manier nu eenmaal het meeste leert, is dat bij de jongere kinderen al helemaal zo. Het funprogramma met sociale activiteiten zit in het DNA van T&F Camps, loopt als een rode draad door het programma heen, en beslaat bij de jongere deelnemers een nog groter deel van het programma.

Kortom, een inspirerend kamp met heel veel lol en leerzame trainingen in dienst van de sociale en sportieve ontwikkeling van het kind. Daar gaan we voor bij T&F Camps!

Ervaringen van Jitse

T&F Camps is voor mij altijd een kamp vol nieuwe technieken, nieuwe trainers, nieuwe pr's en vooral veel nieuwe vrienden. Twijfel je dus nog? Kom gewoon mee en je hebt een onvergetelijke week!

Wil je meer weten over de T&F Camps, klik [hier](#).

PS: organisator [Pelle Rietveld](#) is een Nederlandse topmeerkamper en ook de coach van Nadine Broersen

Toon Heeren goud op 5.000 m NK Masters

In Gouda waar dit jaar en ook in 2018 het Nederlands Kampioenschap voor Masters wordt georganiseerd, heeft afgelopen zaterdagavond Achillesatleet Toon Heeren de gouden medaille omgehangen gekregen. Voor de start hadden de trainers al gerekend op een medaille.

Er waren drie kanshebber voor de eerste plaats bij de Masters M50 (50 t/m 54 jaar). Omdat de stylist uit Sint Willebrord op 8 maart juist 50 was geworden, is Toon in deze klasse de opvolger van Kees Lazeroms, die in 2013, 2014 en 2015 goud wist te winnen op de 12½ ronde op de 400-meterbaan. In 2016 sloot Kees zijn M50-carrière op die afstand af met een bronzen plak. Voor hem begint het Master M55-leven vanaf 9 maart 2018! Over de race valt eigenlijk niet zoveel te vertellen. Al na 400 meter zag de ervaringsdeskundige na al meer dan tien NK-optredens hoe de hazen liepen. Geen haas dus, of hij moest zelf het tempo maken. want zodra Toon na een rondje 74-75 van kop af ging, zakte het tempo tot in de 80 seconden. De Achillesmaster wist al dat zijn grootste concurrent Tonnie Stouten op vrijdagavond ook de 10.000 meter had gelopen. Die afstand won de atleet van AV Veluwe, zonder noemenswaardige tegenstand in een relatief langzame 36:16.75.

Dat zal mij niet overkomen, dacht Toon en hij zorgde dat het tempo niet teveel zakte. Want anders zou die Schouten na een rustige boemelrace wel eens een heel scherp eindschot kunnen hebben. Maar zo ver liet de geroutineerde Heeren het niet komen. Door telkens weer de kop te pakken en het tempo terug te brengen naar 75-76 seconden per ronde, zorgde hij dat zijn tegenstrevers zoveel energie verloren, dat ze hem in de laatste fase van de race niet meer konden bedreigen.

Onder de aanmoedigingen van chauffeur Wilbert en fotografe Nicoline zette Toon in de laatste ronde met nog 250 meter te gaan en Schouten in zijn kielzog aan. Zijn eindsprint was ruim voldoende om de concurrentie af te schudden, maar een gesprek voeren lukte meteen na de finish even niet. In die kwart kilometer wist Heeren met 16:27.67 als eerste over de eindstreep te racen, en had hij een gat van ruim 5.5 seconden met de nummer twee geslagen.

Welgeteld heeft Toon Heeren nu 16 NK-medailles in zijn prijzenkast en wellicht volgen er nog meer!



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

2017-05-22 [Zevende Achilles Avondwedstrijd](#)
2017-05-30 [D-C-B-junioren in actie](#)
2017-06-01 [Mannenploeg Achilles verrast](#)
2017-06-07 [Pagnevaartloop \(nog niets over gelezen\)](#)
2017-06-12 [Succesvolle B-junioren \(thuis\)wedstrijd](#)
2017-06-12 [Corné van Beek's 42.195-debuut](#)
2017-06-13 [Goud voor Toon in Gouda](#)



Zo bereid je je voor op de perfecte wandeling: om fitter te worden moet je het lichaam prikkelen

Trainen voor een (avond-)vierdaagse of 'gewoon' lekker wandelen in het weekend? Trainer Bram Janssen geeft advies.

Van kilometers maken krijg je mogelijk wel blaren, maar niet per se een betere conditie. Het is goed om aan de duur van een wandeling te wennen, maar om fitter te worden moet je je lichaam prikkelen: je pas versnellen en vertragen, of krachttraining door verend lopen. Je conditie verbetert pas als je de grenzen ervan opzoekt.

'Ik adviseer mensen om in een interval met drie tempo's te oefenen: opwarmen in een lager tempo, dan je gewone tempo en dan iets sneller dan je gewone tempo, brisk walking of power walking wordt dat ook wel genoemd.

'Telkens een minuut tempo 3 wisselen met een minuut tempo 1 of 2 om bij te komen. De duur van tempo 3 kun je uitbouwen, de rust blijft een minuut. Je hoeft niet met een stopwatch te timen, je kunt ook natuurlijke objecten gebruiken zoals bomen, lantaarnpalen of een afslag, als je maar in tempo varieert.

'Doe je twee keer per week een intervaltraining van een uur of anderhalf dan zul je zien dat je na een maand al veel meer kunt. Dan kun je in het weekend een wandeling van een paar uur maken om aan de duur te wennen.

'Het verschilt natuurlijk van persoon tot persoon wat voor training iemand nodig heeft. Een fit persoon die dagelijks fietst of regelmatig sport kan ongetraind prima tien kilometer lopen of meer. Mensen met overgewicht of een aandoening aan hart of longen moeten rustiger beginnen.

'Het zijn de weken van de avondvierdaagse. Dan krijgen we altijd veel vragen van ouders over hoe ze hun kind kunnen voorbereiden. Het mooie is, kinderen doen eigenlijk de hele dag al aan intervaltraining. Ze spelen op verschillende tempo's. Fysiek kan een kind een wandeling van vijf kilometer gemakkelijk aan, psychologisch is het zwaarder. Een uur lang hetzelfde doen? Daar houdt een kind van 6 niet van. Dus rennen ze heen en weer van voor naar achter.

'Ook niet onbelangrijk in de training: oefen met het



Bram Janssen

Bram Janssen (1979) uit Nijmegen is coördinator wandeltrainingen bij de Koninklijke Nederlandse Wandel Bond. Hij is geschoold als sportdocent en leidt door het hele land wandeltrainers op. Zelf wandelt hij graag met vrouw en zoon van 6 in de Oostenrijkse bergen.

gewicht dat je op je rug zult meetorsen. Water, eten, een regenjas of warme trui, je hebt al snel een kilo of vijf bij je. Als je met een grote rugtas wilt gaan rondtrekken, oefen dan vast met dat gewicht, je houding is toch net even anders.

Fysiek kan een kind een wandeling van vijf kilometer gemakkelijk aan, psychologisch is het zwaarder

'Qua schoeisel is het ten dele een kwestie van smaak. Loop op schoenen die jij prettig vindt. Bij een enkele wandeling tot tien kilometer kan dat ook gewoon een eenvoudige sportschoen zijn, maar bij lange afstanden is een wandelschoen aan te raden. Eentje die zorgt voor ondersteuning, voor een goede afrol van de voet en die goed ademt als je bijvoorbeeld op asfalt moet lopen zoals bij de Nijmeegse vierdaagse.'

Meer weten over

WandelFit

klik [hier](#) voor meer informatie.





LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Yvonne Brabander	Adm.	22-05-2017
Amber Bongertman	Achilles-LTV	03-06-2017
Salahedine El-messaoudi	Kangoo Jumpers	04-06-2017
Ruben van Zomeren	Mini Pupil	07-06-2017
Pien Lips	Mini Pupil	07-06-2017
Dalia Asry	A Pupil	08-06-2017
Yassina Asry	A Pupil	08-06-2017

OPGEZEGD	GROEP	PER
Anna Knaapen	C Junior	30-06-2017
Carola Paulussen	Dames trim	30-06-2017
Mark Luijckx	Jeugd Recreant	30-06-2017
Wim Meeuwissen	55 plus	30-06-2017
Rien Mathijssen	Lopersgroep	30-06-2017
Miranda Heijsteeg	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Kimvan Eekelen	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Miranda Persoon	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Tonnie Faes	El Dias	30-06-2017
Bianca van de Griend	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Marga Dam	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Jur Poppelaars	Kangoo Jumpers	30-06-2017
José Mertens	Trimgroep 3	30-06-2017
Levi Rens	D Junior	30-06-2017
Babette Hereijgers	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Jeanette Jungbeker	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Anthony Jungbeker	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Jo de Regt	Nagalm	30-06-2017
Saara van Steen	D Junior	30-06-2017
Lin Marijnissen	B Junior	30-06-2017



A-C-H-I-L-L-E-S T-R-A-I-N-E-R-S-D-A-G N-A-J-A-A-R 2-0-1-7

Het bestuur heeft de redactie gevraagd een oproep te doen voor initiatieven en ideeën om in het najaar van 2017 een kaderdag voor alle Achilles-trainers te houden.

Met enig inzicht in Achilles zou je kunnen verzinnen dat zo'n dag een ideale gelegenheid is om de hopelijk dan in de steigers staande visie om te zetten in beleid. Het trainerscorps is natuurlijk hét gezicht naar buiten van de vereniging en het is belangrijk om dat kader te synchroniseren.

De laatste Trainersdag was georganiseerd door Mark van de Sande en Linda van der Sanden. Op zaterdag 24 augustus 2013 werden ongeveer 40 trainers voorafgaande aan een gezellige afsluitende BBQ onderworpen aan een viertal workshops. Conny Arnouts begon in de bovenzaal met een core stabilitytraining, daarna werd het horden- en voorbereidend discussiëren begeleid door Linda en Mark. Na de theepauze ging Patsy verder met een workshop Kangoo Jumpen en Cia Smulders sloot de actieve dag af met haar instructie Nordic Walking. Lees [hier](#) het verslag.

NIEUWSBRIEF VERENIGINGSBESTUURDERS

Atletiekunie

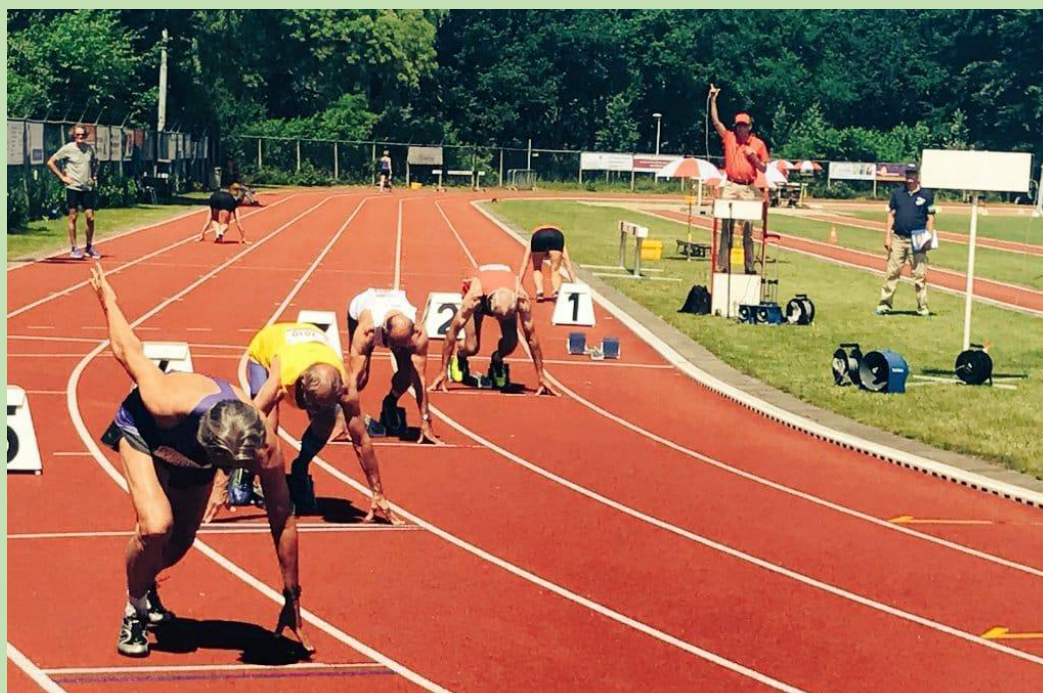
Update kortlopend (tijdelijk) lidmaatschap

Steeds meer verenigingen binden "kortstondige leden".

Deze leden kunnen met een tijdelijk bondslidmaatschap van 3 maanden bij de Atletiekunie zonder zorgen trainen bij de clubs. Vanaf mei 2017 is het kortlopend lidmaatschap voor alle lidcategorieën mogelijk. Verenigingen en loopgroepen kunnen dus nu ieder afzonderlijke kortlopend lid, van jong tot oud aanmelden. De minimale hoeveelheid aanmeldingen is niet meer van toepassing.

Aanmelden van de kortlopende leden blijft voorsnog handmatig verlopen omdat het kortlopend lidmaatschap nog niet geautomatiseerd kan worden verwerkt. Clubs ontvangen nog een handmatige factuur per e-mail. Dit zal op termijn, afhankelijk van ICT aanpassingen worden gewijzigd. Uiteraard zullen de ledenadministraties van clubs hierover worden geïnformeerd.

Alle informatie is terug te vinden op de [website](#) onder kortlopend lidmaatschap.



Wie niet meer Top(ATletiekLive) is moet slim zijn ... Baan 1 neemt de kortste weg naar de finish [#200m](#) [#NKMasters](#) [#M70](#) [#Gouda](#) [#SlimheidKomtMetDeJaren](#)

 Kay Schaafsma (11-06-2017)

NSGK RaceRunning Cup groot succes!

De NSGK RaceRunning Cup die op 3 juni 2017 werd gehouden bij AV Spirit in Lelystad was een groot succes. Na de clinics in de ochtend werd er 's middags hard gestreden om de medailles op de afstanden 100, 200, 400 en 800 meter. Kijk [hier](#) voor de tijden van de deelnemers.



De allround winnaars van de dag waren, op de foto van links naar rechts: Syenne de Groot van Haag Atletiek (klasse 3), Pepijn Scheepers van AV Spirit (klasse 1) en Lotte Koevermans van AV Spirit (klasse 2). Nogmaals gefeliciteerd! Iedere deelnemer ging aan het eind van de dag met een mooie herinneringsmedaille naar huis. Kijk op onze [FB pagina](#) voor nog meer nieuws en alle foto's.

Voor meer nieuws, klik dan hier voor de [Race Running Nieuwsbrief](#).

Maximale inspanningstesten bij personen met Cerebrale Parese tijdens Racerunning

Marianne Asscheman en Lonneke Meijer zijn studenten die een master bewegingswetenschappen volgen aan de VU Universiteit te Amsterdam. Zij zijn voor hun master onderzoek terecht gekomen bij de afdeling revalidatiegeneeskunde in het VUmc. Petra van Schie is hier kinderfysiotherapeut en bekend met het Racerunnen. Zij wilde graag onderzocht hebben of een Racerunner daadwerkelijk de fysieke fitheid van kinderen en volwassenen verbetert. Om dit te onderzoeken maken wij gebruik van 2 testen.

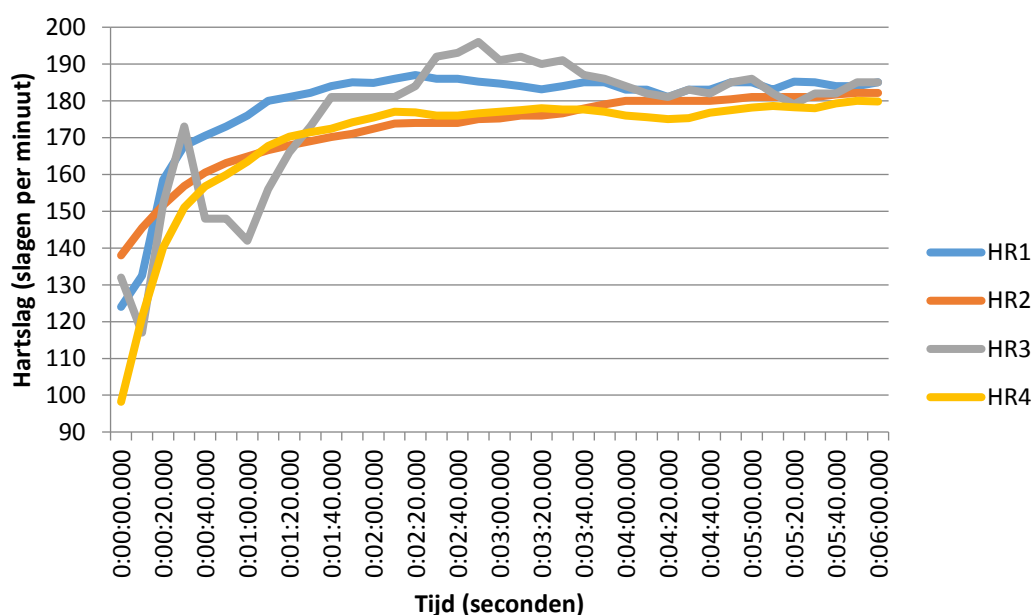
De eerste test is gebaseerd op een 6 Minuten Loop test, en houdt in dat de deelnemer 6 minuten lang zo hard mogelijk moet voortbewegen op de Racerunner.

De tweede test is een interval test waarbij de weerstand om vooruit te bewegen steeds verder wordt verhoogd door middel van een extra remmechanisme. Om de fysieke fitheid van de deelnemers te meten, maken wij gebruik van een hartslagband en meetapparatuur die de zuurstofopname en kooldioxideverbruik meet aan de hand van een kapje die over het gezicht wordt geplaatst.

In april en mei 2017 hebben Marianne en Lonneke in een drietal sessies met vier RaceRunners testen gedaan omtrent het niveau en de bijbehorende waarden met een maximale inspanningstest. Hieronder je een samenvatting van hun bevindingen.

Hierbij de resultaten van de deelnemers aan ons onderzoek in Etten-Leur. In onderstaande grafiek zie je het verloop van de hartslag tijdens de 6 minuten racerunner test. Een snelle stijging is zichtbaar voor alle deelnemers tijdens de eerste paar minuten van de test. Een hartslag boven de 180 slagen per minuut wordt gezien als een maximale hartslag. Zoals te zien is in de grafiek, bereiken alle deelnemers een hartslag van 180.

Hartslagverloop van de deelnemers uit Etten-Leur tijdens de 6 Minuten Racerunner Test



Lees verder op de volgende pagina.



Wat ons verder opviel was dat de VO2peak, een maat voor fysieke fitheid, erg laag was bij alle deelnemers. Dit zou veroorzaakt kunnen worden doordat deze deelnemers in het dagelijks leven niet veel fysiek actief zijn wat kan zorgen voor een lagere zuurstof opname. Door middel van training kan de VO2peak wel verbeterd worden, dus mocht er nog een herhalingsmeting komen over een tijdje, dan is het interessant om te kijken of deze waarde toeneemt.



Marianne Asscheman en Lonneke Meijer
Studenten
Bewegingswetenschappen aan de VU



Achilles (uit- en thuis-)wedstrijden in 2017

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



BREDA

HAAGDIJK 251 • 4811 TS BREDA

T (076) 522 15 61

Opleiding assistent jeugdtrainer bij Achilles

GEEF JE OP!

Er gaat een opleiding voor assistent jeugdtrainer gegeven worden bij Achilles op 5 zaterdagochtenden in het najaar van 2017: 2 en 23 september, 7, 14 en 28 oktober ABAT2-training (Assistent Baan Atletiek Trainer).

Als er nog meer geïnteresseerden hiervoor zijn die zich nog niet via Tjeerd Mijzen hebben opgegeven, kunnen ze zich **bij ella@arvachilles.nl aanmelden.**

Achtergrond jeugdatletiek

In de jongste categorie (6-9 jaar) wordt de basis gelegd voor de verdere bewegingscarrière of sportcarrière van het kind. De nadruk ligt hier op de ontwikkeling van motorische vermogens: het FUNdament. Dit FUNdament is om twee redenen belangrijk: hoe meer FUN, hoe positiever de atletiekbeleving en de kans op lange atletiekdeelname en hoe beter het FUNdament, hoe verder je kan door ontwikkelen. Veel en veelzijdig bewegen op een speelse manier is het motto. Noodzakelijk is aan te sluiten bij de belevingswereld van de kinderen waarin vooral het plezier voorop staat. Belangrijk is ook het recht doen aan de enorme bewegingsdrang van deze kinderen. Leg ze geen bewegingsbelemmeringen op door gericht aan techniek te gaan werken.

Het veel en veelzijdig bewegen blijft ook bij kinderen van 10-12 jaar, de fase van leren trainen, erg belangrijk. Stapsgewijs komt hier het ontwikkelen van de atletiek specifieke vaardigheden bij. Speels prestatieve atletiek blijft de leidraad.

Vanaf ongeveer 12 jaar ligt het accent in trainingen op het leggen van een fysieke basis gericht op omvang om zo de belastbaarheid te vergroten.

ASSISTENT BAANATLETIEKTRAINER

- *HELP DE TRAINER
- *HELP DE JEUGDLEDEN
- *HELP JE CLUB

GEEF JE OP!

Daarnaast wordt er aandacht besteed aan een verdere ontwikkeling van atletiek specifieke vaardigheden. Een grote variëteit aan trainingsvormen is ook in deze fase erg belangrijk.

Klik [hier](#) voor de **jeugdvisie** van de Atletiekunie en hoe er door de Atletiekunie naar **[jeugdtraininggeven](#)** wordt gekeken.



Assistent Baanatletiektrainer niveau 2

De cursus Assistent Baanatletiektrainer 2 (ABAT2) is een korte interne cursus van 3-5 workshops van 2,5 uur met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk kunnen worden uitgevoerd. Een vereniging kan de cursus zelf aanbieden op de eigen accommodatie. Het doel van de cursus is assistenten opleiden die de taken van de trainer overnemen om zo de belasting voor de trainer te verminderen.

Let op: als Assistent Baanatletiektrainer 2 sta je niet zelfstandig voor de groep.

Cursisten

Deelnemers zijn minimaal 15 jaar oud. Er zijn verdergeen instroomeisen aan deze cursus verbonden. Na afloop ontvang je een certificaat voor het volgen van de ABAT2.

Voorwaarden opleider

Om de kwaliteit van de interne cursussen te waarborgen, heeft de Atletiekunie een aantal eisen opgesteld. Een bevoegde opleider voldoet aan minimaal één van de onderstaande eisen:

- Gediplomeerd Atletiektrainer niveau 3 of 4 (JAT3, PAT3, AT3, BBAT3, PBAT4)
- Trainer met kwalificatie PvB 3.1 Training geven
- Gekwalificeerd Praktijkbegeleider in de Sport
- Opleider van de Atletiekunie (KSS)

bron:



Aftellende km-borden primeur bij Marathon Eindhoven

In 2017 ontvangen alle deelnemers aan de [Marathon Eindhoven](#) onbewust een extra ondersteuning. Voor het eerst in de geschiedenis plaatst de organisatie 42 aftellende km-borden langs het parcours.

“Na 195 meter wordt er gestart met het eerste bord: '42 km to go'. Elke kilometer wordt er afgeteld en hiermee hopen wij een psychologisch voordeel te creëren voor de deelnemers. Het oogt makkelijker wanneer je het getal continue kleiner ziet worden in plaats van groter. Daarnaast komt er op elk bord een korte motiverende quote.” Zo licht directeur Edgar de Veer toe.

Alle onderdelen finishen op de Vestdijk. Dus dat betekent dat elke loper deze primeur van aftellende km-borden zal zien. Aangezien veel lopers de standaard 5 km-borden en -tijden graag willen zien, blijven deze behouden langs de parcoursen.

Enkele voorbeelden:



**YOUR BEST IS
YET TO COME!**



DO YOU EVEN SWEAT?



**YOU WERE BORN
TO DO THIS**



YOU ARE DOING GREAT!



©Frans Vledder

Veroudering en krachtsverlies

Bij ouderen neemt de spiermassa af. Dat is voornamelijk te wijten aan het dunner worden (atrofie) van de type 2 spiervezels. Maar ook het zenuwstelsel veroudert. Er verdwijnen o.a. zelfs motor-neuronen in het ruggemerg (zenuwcellen die de spieren aansturen). Dat betekent weer, dat er coördinatieproblemen komen. De verouderende spier krijgt door de veranderingen in het zenuwstelsel een andere spierverdeling. Met name neemt de relatieve oppervlakte van de type 1 spiervezels toe. Opvallend is vooral het krachtsverlies van de type 2 spiervezels. Hierdoor wordt de oudere spier als geheel langzamer. En juist hieraan is veel te doen: Krachttraining! Reeds na 6 maanden krachttraining (3x per week) is er geen verschil meer tussen ouderen van rond de 70 jaar en ongetrainde jongeren tussen de 20 en 25 jaar.

Effecten van krachtverlies op de loopstijl

Krachtverlies van de hierboven beschreven spieren leidt tot vermindering van:

- De stabiliteit van de onderrug
- De heupstrekking en stabiliteit van het bekken bij de voetlanding
- Het doorzwaaien van het bovenbeen. Dit tezamen veroorzaakt een kortere pas en minder stabiliteit bij de steunfase
- Kracht bij de voetafzet
- De voetstabilisatie bij de landing

Oorzakelijk verband tussen de schuifelpas en krachtsverlies

De belangrijkste oorzaak van een schuifelpas is krachtsverlies van al deze hier genoemde spieren. Vooral krachttraining (met of zonder apparaten) kan hierin verbetering brengen. Tevens moet aandacht besteed worden aan de beweeglijkheid van de gewrichten (onderrug, heup en voet).

Welke trainingen voor de (oudere) loper?

Het eerste trainingsdoel (behoud van spiermassa) voor een beginnende oudere loper zou moeten zijn het verhogen van de spier-kracht en -massa van alle hierboven genoemde spiergroepen. Indien 2 x per week krachttraining wordt gegeven (die als onderdeel van de warming-up of cooling down) kan zijn, dan kan de spierkracht en contractiesnelheid binnen 2 maanden al met 30% zijn toegenomen. Elke oefening kan zonder probleem uitgevoerd worden op 75% van IREP-max (dit is het maximale wat je kunt halen bij één herhaling (REP-repetition)).

Het aantal herhalingen ligt tussen de 8 en 12. Zo'n serie wordt 3 x herhaald, met een seriepauze van 1½-2 minuten, waarin dynamische rek- en ontspanningsoefeningen kunnen worden gedaan. Een andere benadering, althans voor de beenspieren, is het inlassen van sprinttraining. Hiervoor kunnen heuvel sprints dienen, maar bij gebrek aan heuvels, kan ook een serie (6-8x) sprints over 50-100 meter worden uitgevoerd. wel op de ontspanning letten.

Krachttraining voor de heup- en bovenbeenspieren

De volgende oefeningen kunnen worden gedaan: Bilsperen en de achterste kuitsperen. Uit hurkzit 10-15 x opspringen.

Uitvoering: Bovenbeen horizontaal, romp nagenoeg verticaal. Drie series, in de seriepauzes (1½ min.) dynamische rek- en ontspanningsoefeningen. in de eerste vier weken is de uitvoeringssnelheid ca. 75% van het maximum. Probeer daarna zo hoog mogelijk te springen, maar ontspannen. Na vier tot acht weken doorbuigen tot de bil op de hak komt (niet forceren als dat que lenigheid niet mogelijk is).

Kuitsperen: Thuis staan op de grond voor de eerste traprede Een andere benadering, althans voor de beenspieren, is het inlassen van sprinttraining. Hiervoor kunnen heuvel sprints dienen, maar bij gebrek aan heuvels, kan ook een serie (6-8x) sprints over 50-100 meter worden uitgevoerd. wel op de ontspanning letten.

. Beurtelings de enen voet op de eerste of tweede trede zetten en uitstrekken tot stand op die trede. Been afvoerders: Elastieke band om de enkels.

Uitvoering: Rechtop staan, eventueel aan de kant van het standbeen steun zoeken bij een boom of een partner. Het andere been zoveel mogelijk naar buiten bewegen en even op de maximale uitslag vasthouden. Snelheid van uitvoeren: ca. 75% maximaal, 10-15 herhalingen, 3 series, rust weer 1½ min.

Heupspieren: Schaatspringen. Let erop dat de heup horizontaal blijft.

Of gewone kniebuigingen (squats) zonder of met toegevoegd gewicht.

Brede rug- en lendespiers: Alle buikspieroefeningen uit liggende (gebogen knieën) positie waarbij de romp naar het bovenbeen beweegt.

tekst: Hans Keizer

bron: ProRun Magaziune nr. 2, voorjaar 2017



Kreunen helpt

Je hoort ze regelmatig rondom je in een wedstrijd. Mannen en vrouwen die kreunen, zuchten, steunen of grommen. Die het parkoers, de weg, de warmte of de wind lijken te vervloeken. Ook bij de baanatletiek is het niet vreemd; werpers en gooiers die met het wegwerpen van de discus, kogel of speer een diepe kreun laten horen. Recent onderzoek laat zien dat dit gekreun niet voor niets is en niets te maken heeft met een slecht humeur.

Een kreunopdracht

In een studie onder goedgetrainde tennissers werd gekeken naar de RPE (mate van ervaren inspanning op een schaal van 6-20), de hartslag, de zuurstofopname en de ventilatie tijdens twee sessies. In de eerste sessie werd de deelnemers gevraagd zo hard mogelijk te kreunen terwijl ze 5 backhand en 5 forehand slagen uitvoerden. In een andere sessie deden ze hetzelfde, maar dan zonder te kreunen. Elke sessie bestond uit 5x2 minuten met steeds 1 minuut pauze. De snelheid van de bal werd gemeten met een radarpistool.

3.8% snellere bal

Wanneer er gekreund werd vloog de bal met 3.8% meer snelheid over het net. Met gekreun ging het om een gemiddelde snelheid van 83.4 km/u, zonder kreun met 80.3 km/u. Er was echter geen verschil in RPE, hartslag, ventilatie of zuurstofopname tussen beide sessies. Wel namen deze (logischerswijs) toe naarmate de sessie vorderden, ook hierin bestond geen verschil tussen beide sessies.

Ook voor hardlopers?

De vraag of kreunen ook voor hardlopers geldt is interessant. Het idee van kreunen is dat je kort en krachtig veel lucht uitblaast. Het moment waarop je veel kracht moet leveren kan je het beste doen terwijl je uitademt. Wil je bijvoorbeeld zwaar squatten of een gewicht heffen dan is het ook verstandig bij het moment van omhoog komen/heffen diep uit te ademen. Dit kan ook met een kreun.

Tijdens het hardlopen is het een ander verhaal. Maar ook dan is diep uitademen van belang, zeker bij intensieve inspanning. Waar je bij inademen zuurstofrijke lucht inneemt, stoot je bij uitademen koolstofdioxide uit. Door krachtig (en kreunend) uit te ademen zorg je voor een snelle uitstroom van koolstofdioxide. Vooral voorafgaand aan een versnelling of heuvel kan dit zin hebben. 3.8% verbetering is enorm; wellicht het proberen waard!

Tekst: Mirima van Reijen

Bron:

Callison ER et al 2014. Grunting in tennis increases ball velocity but not oxygen cost. J Strength Cond 28:7:1915-1919

bron:



Nationale Rollatordag



Op 6 september 2017 is de **nationale rollatordag**.

Achilles-secretaris Ella Bastiaansen heeft onlangs kennis gemaakt met Marjan Roest, de beweegcoach van gemeente Etten-Leur sinds april 2017.

Marian, bij intimi bekend als de moeder der Warndorffs en pupillentrainer bij Groene Ster gaat een rollatorloop organiseren op onze baan op die dag - drie verschillende afstanden.

Na afloop zorgt Achilles voor soep en broodjes voor de deelnemers. Voor meer informatie:

marianroest@huppeldepup.nl

Over de landelijke organisatie, en de evenementen in voorgaande jaren kan je [hier](#) wat meer lezen.



COLUMN



BORN RUNNERS

Ben je een trailrunner of word je dat?

Het is een onmogelijke vraag om in 500 woorden te beantwoorden, maar aan het eind van dit stuk wil ik toch een antwoord hebben.

Dat je 'sportminded' moet zijn staat vast, laten we daarmee beginnen. Toen Jan Janssen in 1968 de Tour de France won, reed ik als een gek rondjes rond het plein waar ik woonde. Toen Enith Brigitha (schone) gouden tijden zwom, trok ik volop baantjes in het regionale Bosbad. Gerard Nijboer werd kampioen op de marathon in Athene en ik trok mijn gympen aan en liep buiten het dorp een rondje over de Havendijk van 10 kilometer, ongetraind. Ik was bezig met sport zonder beseft, laat staan organisatie.

Na het beoefenen van meerdere sporten in clubverband, deed ik een aantal triatlons in de jaren tachtig. Daarbij ging het lopen me het beste af, maar ik kwam niet op het idee om me aan te sluiten bij een loopgroep. Trainen deed ik voor mezelf, ik liep veel op de weg en in het bos en behaalde als 'recreatieloper' aardige resultaten met gemiddeld zo'n 15 kilometer in het uur.

Bij toeval werd ik na mijn 40e 'wedstrijdloper' en trainde fanatiek op de baan en op de weg. Mijn tijden werden beter, maar ik vond niet echt plezier in de wedstrijden waarbij elk jaar hetzelfde traject gelopen werd en waarbij het onder elkaar voornamelijk om tijden ging. 'Wat was je tijd?' was de centrale vraag. Nooit: 'Heb je lekker gelopen?' Rond 2010 kwam het trailen op. Echt bijzonder vond ik het niet, want ik liep vaak op paden en als ik in het

buitenland op vakantie was trok ik er op uit in de heuvels. Impulsief schreef ik in voor een 19 kilometer bij de Koning van Spanje in Limburg, liep deze vrij gemakkelijk uit en was verkocht door de sfeer die er om dit evenement hing.

Hijgend over een heuvel, badderen in een beekje en worstelen met wortels; dat vond ik wel wat. Sportief bezig zijn en het nog leuk vinden ook, zonder de drang van het wegzetten van betere tijden gaf rust. Het lopen in de natuur met gelijkgestemden bracht me in evenwicht. Het klinkt paradoxaal: dan kan het snel gaan. Ik zocht veel verschillende trails op in Nederland en wilde weten of de Ardennen heuvels daar ook voor mij weggelegd waren. Ja dus.

Nu, enkele jaren verder, heb ik me erin verdiept, geef clinics, run een community en ik heb een netwerk om me heen vergaard waar ik veel positiefs uit haal. Er verschijnen steeds nieuwe uitdagingen in binnen- en buitenland en ik loop 4000 kilometer per jaar, meer dan ooit, zonder blessures. Uiteindelijk is het mijn 'way of life' geworden.

Er moet in mij dus een gen aanwezig zijn dat zich pas later nadrukkelijk manifesteerde. 'I am a born trail runner, and that's it'.

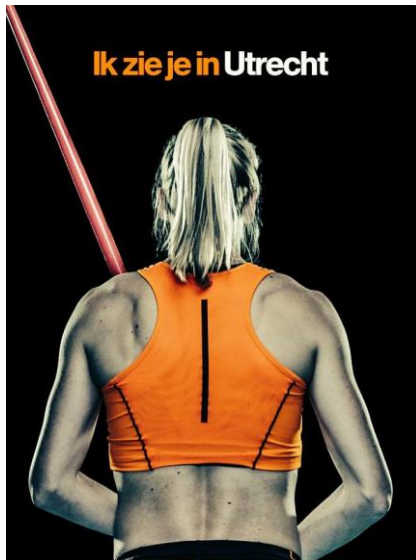
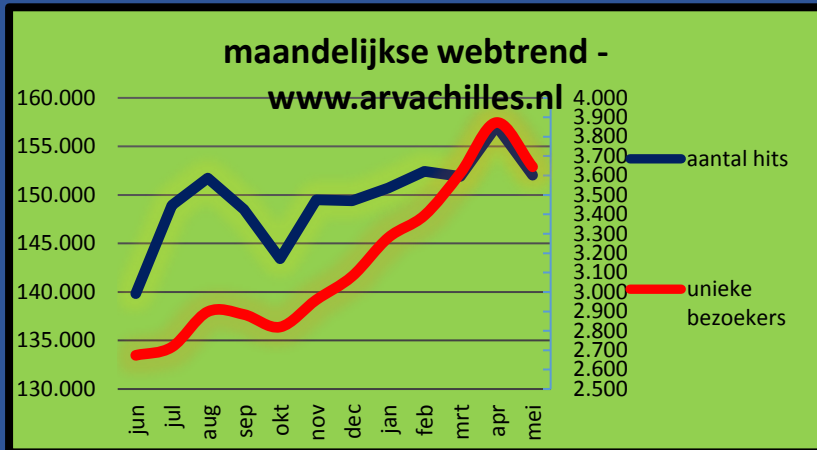
Mijn tip: Begin rustig aan, groei gestaag, neem de tijd, de ruimte en geniet. Alle padjes zijn ook voor jou weggelegd. ●

Op 15 juni 2017 vinden 485 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.