



NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

- Oproep van Ine en Meriam (jeugd-commissie)
- Achilles activiteiten en Bestuurs mededelingen
- Yakult Start To Run, door de ogen van een deelnemer
- Bordsponsors in beeld: Romfix en Remie
- Op zoek naar 50.000 unieke sporters
- Merie Schoone als supporter op zondag 29 oktober
- Bram Som: van topatleet naar haas
- Voordelen van Krachttraining en Wandelen
- Wedstrijdverslagen, klik op de titels voor meer ...
- Nieuwe bron: Psych Fysio en hardloopadviezen
- Sporters voelen zich gelukkiger
- Blog over vrijwilligers: "Help, ik zoek vrijwilligers"
- Nieuwe en vertrokken Achillesleden
- Bericht van de ledenadministratie
- Nieuwsbrief Atletiekunie: competitiewedstrijden 2018
- RaceRunning nu onderdeel para atletiek
- Atleten-commissie Atletiekunie
- Lever je schoenen in voor een nieuwe start
- Open dag Kluisshof: zaterdag 18 november 2017
- Hardlopers zijn langzamer gaan lopen
- Snellere spieren door krachttraining met onbekend gewicht
- Aandacht voor sponsorering van Achilles
- Gluren bij de burens: onverwachte ontmoetingen tijdens het hardlopen
- Achterkant: webstatistiek, bijna 500 Facebookfans, (inter)nationale atletiekagenda 1^e halfjaar 2018

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)

- Yvonne Brabander (voorz.)
- 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.

AAN ALLE OUDERS EN VERZORGERS

De jeugdcommissie van Achilles is op zoek naar nieuwe leden!

Zoals jullie wellicht weten bestaat de jeugdcommissie nu uit 2 leden, Ine Hondeveld en Meriam Baljon. Zowel Meriam als ikzelf(Ine) zijn er aan toe om het stokje over te dragen aan andere ouders.

Het **sinterklaas feest 2017** zal dan ook de laatste activiteit zijn die wij nog gaan organiseren. Het zou leuk zijn als we bij deze activiteit al hulp krijgen. Uiteraard zijn we bereid om te helpen bij de eerst volgende activiteit maar wel op de achtergrond!!

Wat houdt het in; je organiseert een 3-tal activiteiten per jaar, het gaat om :

- het sinterklaas feest
- carnavaal
- en de pupillendag.



Wie van jullie lijkt dit leuk om te doen ? Het zou voor de kinderen heel jammer zijn als dit niet meer opgepakt zou worden.

Wil je wat meer weten over dit alles, of wil je je aanmelden, dan kan dit bij:

- Ine Hondeveld, telefoonnummer 076 5018138 of e-mail naar jhondeveld@kpnmail.nl
- Meriam Baljon, telefoonnummer 076 5441484 of e-mail naar familiebaljon@hotmail.com

Alvast bedankt en tot snel!
Groetjes van Ine en Meriam



25 november 2016 - Sinterklaas bezoekt Achilles ©MvB

ACHILLES ACTIVITEITEN

28 nov - Achilles bestuursvergadering
30 nov - Platformoverleg
14 dec - Achilles bestuursvergadering
27 dec - Prognoseloop



21 jan 2018 47^e Achilles-cross
03 mrt 2018 - Intervisie: AchillesTrainersDag
27 sep 2018 - VIJFTIG JAAR A(R)V ACHILLES



Mededelingen vanuit het bestuur oktober 2017

- De **intervisie** voor onze trainers is verplaatst naar zaterdag 3 maart 2018. Tijdstip 12:00-16:00 uur en voor een lekkere lunch wordt gezorgd. In samenspraak met de Atletiekunie gaan we hier een leuk programma van maken.



- 50-jarig jubileum ARV Achilles in 2018.**
Het bestuur is via de platformleden ideeën aan het verzamelen voor het invullen van deze feestelijke clubdag. Mocht jij ook nog leuke tips hebben, laat het dan weten bij onze secretaris.
- Alle lichten uit en afzuiginstallatie afgezet?
Voor alle sleutelhouders van ons clubhuis: controleer wanneer je als laatste de baan en clubhuis afsluit en verlaat **ALTIJD** of alle **lichten uit** zijn **EN** de **schakelaars van de afzuiginstallatie** (onder de trap) van de kleedkamers en sportzaal op "●" gezet zijn.



Yakult Start To Run door de ogen van: een deelnemer

Yakult Start to Run, de hardloopcursus van de Atletiekunie, geeft je de mogelijkheid om in zeven weken ongeveer 25 minuten non-stop hard te lopen. Met de hulp van een professionele trainer leer je samen met je loopgroep op een verantwoorde manier hardlopen. Deze maand delen wij iedere week een verhaal van een deelnemer, loopgroep of trainer die meedoet met Yakult Start to Run. Deze week het verhaal van deelnemer Maurice Steeghs die bij AV TEMPO meedoet aan Start to Run.

"Zaterdag 21 oktober 2017 was het dan zo ver. De finale dag – afrennen – van Yakult Start to Run. Ik had al een winderige en natte ochtend achter de rug, maar op het moment van verzamelen bij het hoofdkantoor van Natuurmonumenten in 's Graveland was het droog en iedereen had er zin in. Eerst de warming up om alles lekker los te maken en warm te draaien waarna ik een prachtige route heb gelopen door de Gooise natuur. Iedereen kwam keurig over de streep na ruim drie kilometer aaneengesloten hardlopen. Dankzij de zes weken uitstekende voorbereiding door de trainers van AV Tempo was het mogelijk om dit doel te behalen."

‘Zo kom je van die bank af en ga je hardlopen’

"Het begon allemaal tijdens de voorlichtingsavond. De trainers wisten met hun enthousiaste verhalen mij en vele andere belangstellenden over de streep te trekken om mee te doen met Yakult Start to Run. Hoe kom je van de bank af en ga je drie kilometer zonder problemen, blessurevrij onafgebroken hardlopen? Daar wilde ik wel achter komen."

‘Op het begin leek het nog wat lafjes’

"Op de eerste stralende zonnige zaterdag had zich een enorme groep deelnemers verzameld. Na de ontvangst met koffie, instructie én groepsfoto werd iedereen verdeeld over de trainers. Het leek allemaal een beetje lafjes te beginnen, maar zo werd ons duidelijk ingepeperd dat niet de conditie maar de pezen en spieren getraind moesten worden om blessurevrij de eindstreep te kunnen halen. Tijdens de oefeningen werd ik door middel van een wisselsysteem steeds aan een ander maatje gekoppeld. Er werden tussendoor heel wat wetenswaardigheden over elkaar uitgewisseld. Toen ik begon, kende ik niemand en inmiddels weet ik na vele uurtjes inlopen, oefeningen en het kernprogramma hardlopen heel wat over mijn hardlooptmaatjes. Dat is ook de

verbindende factor die de cursus zo leuk maakt. Samen loop je ongemerkt een flink aantal kilometers zonder dat je er erg in hebt. Na afloop had ik een voldaan gevoel en ik heb inmiddels heel wat van de mooie omgeving gezien!"



‘Ik zie hardlopen nu als een gezellige bezigheid’

"Hardlopen zag ik altijd als een noodzakelijk kwaad om iets aan mijn conditie te doen, op deze manier is het echter een gezellige bezigheid die mij technisch, conditioneel en zonder blessures op een hoger hardlooptniveau brengt. Iedere trainer coachte mij en mijn loopgroep met zijn eigen specialiteit. Emelien voor de houdingscorrectie, Bram voor de gestructureerde warming-up, Maria voor de begeleiding van de geblesseerde deelnemers, een aantal trainers voor het bij elkaar houden van de groep tijdens het hardlopen en Binda voor het niet aflatende enthousiasme, de motiverende en stimulerende uitleg, de aanwijzingen, app-jes en schema's."

Na afloop van de Start to Finish stond iedereen er vol trots getooid met medaille en diploma en dat dankzij de geweldige organisatie en het enthousiasme van de trainers. Dat vrijwel iedereen zich heeft ingeschreven voor de vervolgcursus of zich al als lid heeft aangemeld bij de atletiekvereniging spreekt boekdelen!"

bron:



OPROEP AAN DE ACHILLES-OPSTAPPERS: jij hebt vast ook zo'n inspirerend verhaal van jouw motivatie om te beginnen, laat van je horen!

ONZE SPONSOREN IN BEELD



ROMFIX, de duurzame oplossing voor uw bestrating

Nooit meer onkruid tussen je straatwerk én verzakking van bestrating. Dat wil iedereen! Met ROMFIX® realiseer je het. ROMFIX® is toonaangevend in voegmortel en onderbouw voor de meest uiteenlopende bestratingen. Onze drainagemortel beperkt verzakkingen in bestrating en onze twee componenten voegmortels voorkomen ongewenste onkruidgroei. Dat levert je veel gemak én lagere onderhoudskosten! Of het nu gaat om een terras, looppad, oprit of openbare terreinen: ROMFIX® heeft voor elke toepassing het juiste product. Onze voegmortels zijn bovendien water- en gasdoorlatend. Zo is ROMFIX® een duurzame oplossing voor water-overlast en een veilig product bij een eventuele gaslekage.



Easy aan te brengen of overlaten aan de professional

ROMFIX® I-componenten voegmortel is zo eenvoudig te verwerken dat we zelfs de naam erop hebben afgestemd. ROMFIX® EASY, eenvoudig voor iedere doe-het-zelver. En voor als het wat zwaarder of grotere oppervlakte betreft kan je kiezen voor onze voegservice. Gecertificeerde medewerkers voegen je bestrating, snel en efficiënt en het geheel wordt keurig schoon opgeleverd.

5 jaar systeemgarantie

Met een combinatie met onze drainagemortel en voegmiddel ben je verzekerd van 5 jaar onbezorgd genieten! Nieuwsgierig? Klik [hier](#) voor meer info.



REMIE B.V. transport en kraanverhuur

Remie transport- en kraanverhuur bestaat bijna 40 jaar.

Wat ooit kleinschalig begon groeide uit tot een modern machinepark waarmee we zowel de particuliere als zakelijke markt bedienen. Met onze mobiele telescoop- toren- en autolaadkranen staan wij dag en nacht klaar voor onze klanten. Het is onze missie om uw hijs- en transportwerkzaamheden naar "hogere sferen" te brengen.



Remie transport- en kraanverhuur is al bijna 40 jaar een begrip in Zuidwest Nederland. We staan 24/7 klaar voor onze klanten. Met een team enthousiaste en professionele medewerkers helpen wij je graag. We denken in oplossingen, leveren maatwerk en communicatielijnen zijn kort.



Remie transport- en kraanverhuur beschikt over een modern machinepark met mobiele telescoop kranen, torenkranen en autolaadkranen. Hulpmaterialen zoals speciaal hijsgereedschap, persoonswerkbakken en hijsjukken hebben we ook zelf in huis. Wij ontzorgen onze klanten maximaal.

Meer weten over Remie? Klik [hier](#).

Bijeenkomst "Op zoek naar 50.000 Unieke sporters"

Beschrijving

De provincie Noord-Brabant, Zorgbelang Brabant, Sportservice Noord-Brabant en Zet nodigen je van harte uit voor "Op zoek naar 50.000 Unieke sporters" op donderdag 23 november 2017. Met deze bijeenkomst willen de organiserende partijen een brug slaan tussen de werelden van sport en bewegen en die van patiëntenorganisaties in Noord-Brabant.

De organiserende partijen hebben een gezamenlijk ambitie: de komende twee jaar 50.000 extra mensen met een beperking aan het sporten en bewegen te krijgen. Gezien het belang van sport en bewegen voor patiënten, staat 23 november helemaal in het teken van elkaar informeren en goede samenwerking. Zodat we onze gezamenlijke ambitie ook daadwerkelijk kunnen realiseren.

Vanuit de sport- en beweegwereld zijn vertegenwoordigers van de zeven Brabantse sportloketten aanwezig, de regionale organisaties die zich inzetten voor aangepast sporten. De sportloketten zijn toegerust om mensen met een beperking te activeren om te gaan sporten/bewegen, onder meer door de inzet van hun sportcoaches.

Programma

- 15:45 uur inloop
- 16:15 uur inleiding door lector Steven Vos (Fontys Sporthogeschool)
- 16:30 uur inleiding door gedeputeerde Henri Swinkels
- 17:00 uur start interactief gedeelte met medewerking van de heer Daan Kerklaan, directeur Zorgorganisatie Oosterhout en Omstreken en de Brabantse sportloketten aangepast sporten
- 17:45 uur inleiding Patrick Eliasar (Zorgbelang Brabant)
- 18:15 uur (duo)presentatie door ervaringsdeskundigen
- 18:45 uur netwerkborrel (tot 19.30 uur)



Provincie Noord-Brabant, Zorgbelang Brabant, Sportservice Noord-Brabant en Zet nodigen je van harte uit voor "Op zoek naar 50.000 Unieke sporters" op 23 november. De organiserende partijen willen een brug slaan tussen de werelden van sport en bewegen en die van patiëntenorganisaties in Noord-Brabant.

Datum en tijd

do 23 november 2017
15:45 – 19:30 uur

Locatie

Fontys Sporthogeschool
Theo Koomenlaan 3
5644 HZ Eindhoven

Klik [hier](#) voor aanvullende informatie en [hier](#) om je in schrijven.



Respect voor de supporters!

Dit was de eerste keer in 10 jaar, dat ik achter de hekken stond in plaats van ertussen. Dat was raar!

Ik had al 10 keer de halve marathon gelopen en dat was eigenlijk ook weer de bedoeling dat ik het dit jaar zou gaan doen, maar het liep even anders. Toen ik in 2015 vijftig werd, kreeg ik het idiote idee om een marathon te gaan lopen, en dat heb ik toen ook gedaan, intussen al 2 x in Rotterdam, dan train je in de wintermaanden en loop je in april. Kun je daarna gewoon weer in Etten-Leur meedoen.

Nu vond ik twee medailles geen aantal ... alle goede dingen bestaan uit drie ... dus toen besloot ik om dan maar de Kustmarathon te lopen. Ik ben nog niet van plan om naar New York te gaan, dus dan maar de zwaarste van Nederland lopen. Het ging me nog goed af ook! Met windkracht 7, harstikke veel regen en springtij, kwam ik toch nog in 4.35 over de finishlijn.

Maar dat betekende wel dat ik de halve marathon in Etten-Leur over moest slaan. Je lichaam heeft ook weer tijd nodig om te herstellen, dus ik besloot om met mijn zus iedereen maar aan te gaan moedigen ...

IK BEN NOG NOOIT ZO MOE GEWEEST!

We hadden afgesproken om bij het Ogenblikke te gaan staan voor de 5 km, want Rick Lambregts (neef van m'n zus) zou er toch maar een kwartier over doen. Dus als we daar stonden, konden we hem heen én terug zien. Dat was spectaculair! Hij ging al als eerste weg, en kwam ook als eerste weer terug ha ha! Dus dat was een makkie.



We zijn daar blijven staan voor de start van de 10, en we hadden ons goed voorbereid. Mijn zus had

een stok met daarop een grote ding-dong fietsbel en ik had m'n plumeau meegenomen, dat hadden we afgekeken in Rotterdam.

Dat werkte heel goed, als we bekenden zagen, en dat zijn er nogal wat in Etten-Leur, begon zij te bellen en ik te zwaaien. Volgens mij vielen we wel op! We hebben in ieder geval gehoord van de lopers dat ze ons al van verre zagen staan!



Na een tijdje zijn we bij Daan Hondeveld gaan staan, die stond lekker te DJ-en in de Bisschopmolenstraat. Dat is fijn voor de lopers, krijgen ze nog mooi een zetje energie voor het laatste stukje. Daarna hebben we snel een pannenkoek gegeten bij 't Ogenblikke, want van supporteren krijg je ook honger. Je moet ook van tevoren al een beetje bedenken wat de beste strategie is, waar je gaat staan. Sta je aan de kant van de Hema, dan is het veel moeilijker om weer overal snel te zijn, dus het beste is volgens ons aan de overkant, waar je snel je fiets kunt pakken en achterom de Bisschopmolenstraat zo alle kanten op kunt. Na de start van de halve marathon zijn we het buitengebied ingegaan, en met de harde wind was het hard trappen. We hebben eerst iedereen aangemoedigd op de Zundertseweg, daarna zijn we door de Muizenstraat naar de bocht van de Oosteindseweg/Boterstraat gereden en daar waren we wel wat vroeg om de halve marathonners te zien. Maar daar liepen de kanjers van de hele marathon al wel, op hun tweede ronde. Die konden zeker aanmoediging gebruiken! Die waren ook blij dat daar twee van die gekken in het buitengebied stonden!

Ze konden ons in de Oosteindsestraat al zien staan, hoorden we achteraf. Da's toch leuk! Toen onze favorieten weer voorbij waren, zijn we als een gek naar het viaduct van de Grauwe Polder gereden om ze daar weer aan te moedigen. Daar stonden we net op tijd!

Ik was blij dat mijn zus nog wat mueslibollen in d'r tas had zitten, ik kreeg er echt honger van ... 't was een heftig dagje, een keer héél wat anders om mee te maken. Respect voor de supporters, als loper kun je echt niet zonder! tekst: **Merie Schoone**

Van topatleet naar haas: 'Ik sta nu te juichen als anderen hard lopen'

OOSTERBEEK - Jarenlang liep hij voor de prijzen, oud-topatleet Bram Som uit Oosterbeek. Nu is hij al een aantal jaar een haas in de atletiekwereld. Meelopen tijdens een wedstrijd, maar nooit kunnen winnen. Waarom doet Som dat? Voor ons programma Gelderland Sport zochten we het uit.

Hij was Europees Kampioen in 2006 en liep tweemaal op de Olympische Spelen. Altijd deed de oud-atleet uit Oosterbeek mee om de prijzen, maar nu is dat al een tijdje afgelopen. Hardlopen doet hij nog steeds, ook in volle stadions, maar hij loopt nooit een race uit. Hij is namelijk haas.

Wat is een haas?

De Olympische Spelen van Londen zaten er niet meer in voor Som. Maar om helemaal te stoppen vond hij wat ver gaan. 'Ik wilde blijven hardlopen, maar niet meer de grens opzoeken. Ik wilde niet meer revalideren na blessures en dergelijke, maar het wereldje blijft zo leuk. Toen besloot ik om te gaan hazen. Tempo te gaan maken.' Een haas is namelijk iemand die voorop gaat in de race, niet meedoet om de prijzen maar er wel voor zorgt dat er hard wordt gelopen tijdens een

wedstrijd. 'Zo vragen ze mij bijvoorbeeld om een rondje in 50 seconden te laten gaan. Dan moet ik er voor zorgen dat de rest ook in 50 seconden het rondje loopt. Niet in 49,5 seconden en niet in 50,5 seconden. En dat het liefst ook nog gelijkmatig. Dus in rondjes van 24,5 en 25,5 seconden. Dat is de grootste kunst van het haaswerk', aldus Som.

Maar waarom doen de atleten dat niet zelf? 'Er is nooit iemand die echt op kop wil lopen, het mikpunt wil zijn van de rest. Net zoals bij het wielrennen kun je gebruik maken van de slipstream. Dus huren ze daar iemand voor in.'



Het gaat niet altijd goed...

Som doet dat al jaren met groot plezier en met succes. Al gaat het niet altijd goed, zo weet hij zich nog goed te herinneren. 'In Shanghai, volgens mij twee jaar geleden ging het mis. We lopen de eerste 100 meter altijd in banen, maar in mijn baan stonden nog speerwerpers en verspringers. Ook staat er een official voor mij dat er nog niet gestart kan worden. Toch klonk het startschot.' En dus stond Som stil, terwijl de rest al aan het lopen was. 'Toen moest ik alles op alles zetten om terug te komen en voorop te lopen. Dat heeft 300 meter geduurd en 120 meter daarna kon ik alweer uitstappen.' Klik [hier](#) voor de video (02:52).

'Het voelt alsof ik gewonnen heb'

En dat stoppen met de race moet toch raar zijn voor een oud-topatleet. 'Nee, het is niet heel vreemd. Ik haal nu de bevrediging uit het feit dat een race hard gaat. Ik heb zelf wel eens staan juichen als ze met 1.43 over de finish komen (op 800 meter). Daar zit de grote uitdaging, de grote kick. Het voelt dan ook alsof ik zelf een beetje gewonnen heb, ik heb er toch aan bijgedragen.'

bron:

Leef langer: doe krachttraining

We wezen er al meermaals op dat een combinatie van loop- en krachttraining belangrijk is. Een onderzoek toonde het belang van die laatste trainingsvorm aan.

Een onderzoek van de universiteit van Sydney analyseerde de gegevens van 80.306 volwassenen. De resultaten van die studie verschenen recent in American Journal of Epidemiology.



De belangrijkste conclusie die de Australiërs trokken: wie regelmatig krachttraining doet (minstens 2 sessies per week), heeft 23% minder kans om vroegtijdig te overlijden en 31% minder kans om te sterven als gevolg van kanker. "Lichaamsbeweging die spierkracht bevordert, is net zo belangrijk voor de gezondheid als cardio-activiteiten zoals joggen of fietsen", zegt professor Emmanuel Stamatakis, die het onderzoek leidde. Denk trouwens niet dat je noodzakelijk met gewichten moet sleuren: oefeningen zoals push-ups en sit-ups zijn even efficiënt.

De onderzoekers gaven ook mee dat een combinatie van cardiotraining (150 minuten per week aan matige intensiteit) en krachttraining je gezondheid ten goede komt. Lees [hier](#) verder ...

bron: Running.be

WEDSTRIJDVERSLAGEN

2017-09-24 [Arjan Dekkers weer 65+](#)

2017-09-25 [José van der Linden hittebestendig](#)

2017-10-03 [Marloes Nijland's Bredase Singelloop](#)

2017-10-09 [Toon Heeren rap in Rondje Seppe](#)

2017-10-30 [De Marathon helden van Achilles](#)

2017-11-02 [Marloes Nijland's Marathon Brabant](#)

2017-11-06 [Rick Lambregts op dreef tijdens 1^e cross](#)

Voordelen van wandelen

Elke vorm van beweging is goed voor je gezondheid, maar wandelen biedt nog heel veel andere voordelen.

Het kent weinig drempels, want bijna iedereen kan het, het kan altijd en overal, het levert nauwelijks blessures op en het is ook nog goedkoop. Omdat wandelen buiten plaatsvindt, valt er onderweg ontzettend veel te beleven en samen met anderen is dat extra leuk en gezellig.

Iedereen, altijd en overal

Als je kunt lopen, dan kun je ook wandelen. Man of vrouw, jong of oud, sportief of juist helemaal niet, kerngezond of met een chronische aandoening... er is altijd een vorm van wandelen die je aankunt of die je nieuwe uitdagingen biedt. Wandelen kan bijna altijd en overal. Als je dat niet wilt, ben je er namelijk niet voor afhankelijk van andere mensen, een specifieke plaats of bepaalde tijden. Op elk moment van de dag kun je de deur uitstappen voor een blokje om of een langere wandeling.

Gezond voor lichaam en geest

Tallose onderzoeken wijzen uit dat wandelen goed is voor onze fysieke en mentale gesteldheid. Verschillende positieve effecten hangen daarbij soms nauw met elkaar samen. Wandelen:

- verbetert je bloedcirculatie, je ademhaling, je zuurstofopname, je glucosehuishouding, je spijsvertering, je vetverbranding, je algemene conditie, je evenwicht en je immuunsysteem;
- versterkt en/of versoepelt je spieren, botten, gewrichten en kraakbeen;
- verlaagt je bloeddruk;
- zorgt voor de aanmaak van vitamine D (dankzij het zonlicht buiten);
- stimuleert je hersenactiviteit, de aanmaak van nieuwe hersencellen en de verbinding tussen hersendelen.

Als je regelmatig wandelt, voel je jezelf door dit alles fitter, sterker en energiever. Daarbij heb je minder kans op onder meer overgewicht, diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten, bot- en gewrichtsontstekingen, osteoporose (botontkalking), bepaalde vormen van kanker, bepaalde hersen- en longaandoeningen, geestelijke stress, slapeloosheid, angst en depressie. Lees [hier](#) verder ...

bron: Koninklijke Wandelbond Nederland

Hardloopadvies geven over loopondergrond, loopschoenen en corrigerende zolen

Ondergrond

Tijdens het hardlopen komt er bij elke pas meer dan twee keer het lichaamsgewicht op het been. Deze impact kan op den duur blessures veroorzaken in spieren, botten, kraakbeen, pezen en ligamenten. Er zijn twee manieren om deze impactkracht te reduceren:

- loopschoenen met een dempende zool
- aanpassing binnen ons eigen lichaam, een actief 'veersysteem' van pezen, ligamenten en spieren.

Veel hardlopers geloven dat de ondergrond waarop zij trainen bepalend is voor de impact op de benen en daarmee de kans op blessures. De algemene gedachten is dat het lopen op harde ondergrond veel meer impact heeft en meer blessuregevoelig is dan het lopen op zachte ondergrond. Organismen kunnen zich echter enorm aanpassen aan de ondergrond. In een onderzoek met schapen bijvoorbeeld werd aangetoond dat lichaamsstructuren enorm adaptief zijn. De schapen hadden na 30 maanden lopen op beton een significante verdikking van hun bot- en kraakbeenstructuur ten opzichte van schapen die op gras liepen. Met deze aanpassing was de belastbaarheid van het kraakbeen en de botten sterk toegenomen. In een ander onderzoek, bij mensen, werd gekeken hoe de grondreactiekracht was bij het lopen op zachte ondergrond overgaand in een harde ondergrond. De belangrijkste bevinding was dat de grondreactiekracht vrijwel gelijk bleef bij de overgang van zachte naar harde ondergrond (4 en 5). Visa versa gebeurde hetzelfde. Ons lichaam, en specifiek onze benen zijn kennelijk in staat om de 'vering' automatisch af te stellen op de hardheid van de ondergrond waarop gelopen wordt.

Ons zenuwstelsel is in staat om zelfs voor het eerste grondcontact de benodigde stijfheid van de benen af te stemmen op de hardheid van de ondergrond. In een studie met zes lopers werd er bij een snelheid van 3 m/s gelopen over een ondergrond met twee hardheden, een zacht en een hard rubberen ondergrond. De bevindingen waren:

- De beenstijfheid nam met 29% af bij de overgang van hard naar zacht.
- ondergrond varieerde van 6 cm op de zachte

ondergrond.

- ondergrond tot 0.25 cm op de harde Er bleek een gelijkblijvend pasritme en verticale oscillatie! Dit terwijl de vervorming van de

Loopschoen

Uit onderzoek is gebleken dat veel van de beweringen over loopschoenen onjuist zijn. Zo is aangetoond dat ongeacht merk, aanschafprijs en uitvoering van de loopschoen er geen afname is van grondreactiekracht en daarmee ook geen afname in het aantal blessures. In een uitgebreide studie werd gekeken naar het blessurepercentage in relatie tot de aanschafprijs van de loopschoenen. Gedurende de voorbereidingstijd van 16 maanden naar een 16 km-wedstrijd werden 5038 lopers gevolgd.

Het blessurepercentage was als volgt:

- 14% bij de groep met schoenen tot 40 dollar
- 17% in de groep van 40-60 dollar
- 21% in de groep van 60-95 dollar en
- 32% in de groep van 95 dollar of meer

Het blessurepercentage in de groep met duurste loopschoenen was meer dan twee keer zo groot als in de groep met de goedkoopste loopschoenen (14). Dit wordt mede veroorzaakt op basis van de misleidende gedachte dat duurdere schoenen beter dempen en bescherming bieden (17). Onderzoek toont aan dat het lopen op loopschoenen met veelal dikke, dempende zolen ons zenuwstelsel in de war brengt. De zolen zorgen voor een verminderde proprioceptie. Dit is te vergelijken als piano spelen met handschoenen aan. De waarneming van het lichaam wordt vertroebeld. Door het lopen op zolen neemt, in tegenstelling tot de verwachting, de grondreactiekracht toe. In een onderzoek werd aan atleten gevraagd om van een plateau van 70 cm af te stappen en te landen op een zachte of harde ondergrond. De grondreactiekracht bij het landen op zachte ondergrond was groter dan bij de landing op de harde ondergrond (8). Het lijkt erop dat ons lichaam anticipeert op de ondergrond waarop we landen. Het been wordt 'stijver' gemaakt als we op een harde ondergrond lopen en visa versa.

Zolen vergroten mogelijk de impactkracht

De ontwikkeling van de loopschoen berust op een incorrect paradigma: 'dikke, zachte en vervormbare zolen voorkomen blessures en verlagen de impact op de benen en het lichaam'. Onderzoek toont het tegendeel aan, het lichaam is zeer krachtig door een enorm adaptief en aansturend vermogen. Het zenuwstelsel is in staat zeer snel de afstelling van de 'vering' aan te passen op basis van ... lees **VERDER** op pagina 11 ...

... **VERVOLG** van pagina 10 ...

hardheid en effenheid van de ondergrond. De grondreactiekracht lijkt eerder groter te worden door het lopen op loopschoenen (9).

De 'impact transient', wordt gezien als een belangrijke risicofactor voor blessures. Dit is de tijd waarin de piek in de grondreactiekracht wordt bereikt bij het maken van grondcontact. Dit gebeurt in de eerste 20 tot 50 milliseconde van de standfase. Een langere tijd van de impact transient zou een lager blessurerisico betekenen. Een studie vond aanwijzingen dat dit gebeurde bij zachte dempende zolen (10), een andere studie vond het tegenovergestelde (11). Eenderde van de onderzoeken vond geen verband. De belangrijkste les die uit deze onderzoeken opgemaakt kan worden is dat het onverstandig is om zomaar aan te nemen dat een dempende zool de impact op het lichaam verkleint.

Levensduur van schoenen

Uit onderzoek blijkt dat geadviseerd wordt om de loopschoenen na 322 tot 483 gelopen kilometers te vervangen. Dit advies is gebaseerd op de veronderstelling dat de schoen na deze afstand niet meer goed kan dempen en corrigeren en dat daarmee de kans op blessures toeneemt. Het tegenovergestelde blijkt echter het geval. Door de afgenomen demping en correctie vanuit de loopschoen moet het lichaam zelf meer actief dempen en wordt het zenuwstelsel getraind om preciezer het musculoskeletale systeem aan te sturen. In plaats van de veronderstelde toename in blessures is er juist een afname te zien (18).



Onderzoek bij barefoot (blootvoets lopen)

In een onderzoek naar barefoot lopen werden vijf groepen gemaakt:

- Amerikaanse atleten die altijd geschoeid hebben getraind.
- Van oorsprong blootvoets lopende Kenianen die nu op schoenen gingen trainen.
- Amerikaanse atleten die van geschoeid trainen naar blootvoets trainen gingen.

- Adolescente Kenianen die altijd blootvoets hebben getraind.

De bevindingen waren als volgt:

- Groep 1 en 5 liepen met een hiellanding
- Groep 2, 3 en 4 liepen met een voorvoetlanding
- De impactkracht was bij de hiellopers 3x zo groot als bij de voorvoetlopers
- Bij de voorvoetlopers was in de vroege standfase een grotere knieflexie, dorsaalflexie in de enkel en een 74% grotere verticale val van het lichaamszwaartepunt te zien dan bij de hiellopers. Deze verticale val variatie bij de voorvoetlopers geeft aan dat de 'vering' en stijfheid veel variabelere is dan bij de hiellopers en op deze manier de grondreactiekracht veel gelijkmatiger blijft.
- Bij de voorvoetlopers was er wel een veel grotere belasting op het spier-peesstelsel dan bij de hiellopers. Daarmee is er een vergrote kans op kuit en achillespeesklachten.

Het lijkt al met al aantrekkelijk om van geschoeid hardlopen over te stappen naar barefoot. Barefoot lopen leidt tot een betere looeconomie en een minder grote impactkracht op been en daarmee een afname in blessurerisico (13). Cruciaal hierbij is een heel geleidelijke opbouw in belasting. De spieren, pezen en gewrichten moeten gewend raken aan deze nieuwe manier van lopen. De balans tussen training en herstel blijft de allerbelangrijkste factor om niet geblesseerd te raken.

Corrigerende zolen

Corrigerende zolen worden nog vaak geadviseerd door fysiotherapeuten, podotherapeuten en verkopers van loopschoenen. De gedachte van corrigerende zolen is dat deze malalignment en een 'verkeerd' bewegingspatroon kunnen corrigeren. Dit zou de kans op blessures verkleinen. Onderzoek toont echter aan dat het aantal blessures in de afgelopen 30 jaar niet is afgenomen, ondanks de komst van de loopschoen en een toename in het gebruik van corrigerende zolen.

Er zijn studies die positieve resultaten tonen bij het gebruik van corrigerende zolen, maar bij veel van deze studies is moeilijk te onderscheiden of dit op basis van natuurlijk herstel is of door het gebruik van de corrigerende zool (26, 27). Daarnaast zijn er studies waarin het gebruik van corrigerende zolen gerelateerd wordt aan nieuwe blessures (31). Dit zou verklaart kunnen worden door een gedwongen verandering van het beweegpatroon en daarmee een nieuwe stress op het lichaam. Een ander discussiepunt is dat corrigerende zolen veelal in een statische ... lees **VERDER** op pagina 12 ...

... **VERVOLG** van pagina 11 ...

situatie worden aangemeten. De lichamelijke statische 'afwijkingen' kunnen echter volledig afwezig zijn in de dynamische functie bij het hardlopen. Daarnaast ontbreekt de definitie van wat een optimaal en normaal beweegpatroon zou zijn tijdens de hardloophbeweging.

De voorlopige conclusie rondom steunzolen is dat blessures veelal eerder ontstaan door een gebrek in de neurologische aansturing, functionele stabiliteit en spierkracht, welke niet weggelaten worden door corrigerende zolen. Specifieke kracht- en stabiliteitstraining verdienen de voorkeur om het blessurerisico te verkleinen.



Conclusie

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat veel mythes en aannames rondom hardloopschoenen niet waar zijn. Speciale hardloopschoenen zijn niet beter dan hardloopschoenen zonder speciale aanpassingen en gadgets. Daarnaast gaan loopschoenen vaak veel langer mee dan wordt geadviseerd. Loopschoenen voorkomen geen blessures en verbeteren ook niet het prestatievermogen. Het tegenovergestelde blijkt waar. Zo is aangetoond dat juist barefoot hardlopen een bijdrage levert aan het verminderen van blessures en het verbeteren van de loopeconomie.

Bron: Bron: Bron: Anderson, O. (2013). Running Science. Champaign: Human Kinetics. Chapter 6.

Samenvatter Johan Horst
Redactie Peter van Burken

bron:

PsychFysio

Sporter voelen zich gelukkiger

Sinds de toenmalige Franse president Sarkozy in 2008 het Bruto Nationaal Geluk in plaats van het Bruto Nationaal Product als dé maatstaf voor welvaart op de internationale agenda zette, hebben sociale wetenschappers zich gebogen over indicatoren van geluk. Op de golven van dit debat kwam NOC*NSF met de term Bruto Nationaal Sportgeluk naar voren. De sportkoepel streeft ernaar om duidelijker over het voetlicht te brengen dat sport ertoe bijdraagt dat burgers zich goed voelen en positief gestemd zijn. NOC*NSF verzocht het Mulier Instituut een verkenning uit te voeren naar de relatie tussen sport en geluk. In juni presenteerde het onderzoeksinstituut de resultaten. Sporters blijken zich gelukkiger te voelen dan mensen die niet aan sport doen, maar over de causale relatie durft onderzoeker Remko van den Dool geen harde uitspraken te doen. "Het is een beetje een kip-ei-verhaal."

'Het streven van NOC*NSF en de Nederlandse sportbonden roept de nodige vragen op', schrijft Van Den Dool in het rapport Naar meer Bruto Nationaal Sportgeluk? 'Wat moet je verstaan onder 'geluk', hoe verhoudt geluk zich tot vergelijkbare emoties als tevredenheid, plezier, blijheid en welbevinden; hoe meet je geluk, moet je daarvoor kijken naar iemands persoonlijke beleving of kijk je of de juiste voorwaarden aanwezig zijn om te kunnen komen tot geluk; hoe beïnvloedbaar is geluk, en wat is daarin de bijdrage van sport?'



Ook vrijwilligers gelukkiger

Voor de verkenning maakten de onderzoekers van Mulier Instituut vooral gebruik van bestaande literatuur over geluk in het algemeen en over de combinatie van geluk en sport in het bijzonder. Lees [hier](#) het gehele artikel.

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Help, ik zoek vrijwilligers!

Nederland heeft een ongekend rijk verenigingsleven met vele **vrijwilligers**. Ze staan achter de bar, trekken de lijnen, doen het onderhoud op de club, maken schoon, rijden kinderen naar uitwedstrijden, schrijven teksten voor op de website. Ze fluiten, coachen, trainen en helpen waar het kan. Toch blijkt bij elke training *Welkom op de Club* weer dat clubs moeite hebben vrijwilligers te vinden of te behouden. Wat zou je daarin anders kunnen doen? “*Het is een tijdsding*”, verzucht een voorzitter van een badmintonclub als we het Gastvrijheidsspel spelen tijdens een masterclass voor de bond. “*Mensen hebben minder tijd, willen minder doen. Dat moeten we maar accepteren!*” Wij denken van niet.

In Nederland lopen we internationaal gezien echter voorop als het gaat om aantallen **vrijwilligers**. En helemaal in de sport, de sector waarin de meeste mensen geneigd zijn vrijwilligerswerk te doen. En ook niet onbelangrijk: CBS cijfers laten zien dat het grootste gedeelte van de actieve vrijwilligers in de leeftijdscategorie 35-55 jaar valt. En dat is nou juist de groep die het drukst is met carrière en kinderen. De vraag is dan ook niet alleen hoe bereik je deze groep enthousiaste mensen, maar ook: hoe kun je als club het beste aansluiten op hun verwachtingen, wensen en beleving?

Kijk naar je huidige manier van vrijwilligers werven
De eerste stap die vaak wordt gemaakt bij het werven van

vrijwilligers is een oproep in een nieuwsbrief of op de website gedaan. Wij vragen je dan: *Hoeveel mensen lezen dit bericht? Wie voelt zich gelijk aangesproken? Wie voelt zich aangesproken, maar zegt niet meteen ‘ja’?*

Clubs zetten vervolgens ook regelmatig deze tweede stap: *Mensen aanspreken langs de lijn en/of belrondjes plegen naar zo veel mogelijk leden die niet actief zijn als vrijwilliger.*

Inderdaad, persoonlijk vragen of hij of zij wil helpen is een insteek die al beter werkt dan de vraag te stellen van papier. De vraag is wel: wil je meteen scoren of ga je eerst een gesprek aan om iemand beter te leren kennen? Tijdens een van de trainingen kwam een vrouw naar ons toe die vertelde gevraagd te zijn om vrijwilligerswerk te doen voor de club. Eigenlijk wilde ze wel. Alleen kende ze degene die het haar vroeg helemaal niet en was ze als ouder van een nieuw jeugdlid nog helemaal niet goed bekend met de club. Dus zei ze ‘nee’.

Begin klein

Een tendens die we zien op clubs is dat er weinig *echt* contact wordt gemaakt. Elke week zijn er leden, ouders en vrijwilligers actief op de club, maar gaat contact vaak niet verder dan gedag zeggen. Weet je meer dan hun naam? Weet je wat ze leuk vinden aan de sport? Hoe ze tegen de club aan kijken? Waar ze blij van worden? Of ze zich thuis voelen? Wie zijn ze echt? Begin klein, maar begin daar in ieder geval mee, om Simon Sinek vrij te citeren.

Jij vindt het toch ook irritant als je 's avonds wordt gebeld door een verkoper?”

Aanspreken en contact maken om direct te scoren werkt niet. Het is net als telefonische verkoop. Vind jij het ook irritant als je 's avonds wordt gebeld door een callcenter die iets wilt verkopen aan jou? Je kent het bedrijf niet, je kent de mensen niet en ze bieden je een geweldig deal aan. Maar toch wimpel je ze meestal af. Waarom zou je dan wel ingaan op een dergelijk telefoontje van de sportclub waar je kind sport of waar je zelf actief bent?

Een bestuurslid van een voetbalclub uit Tilburg maakt iedere zaterdag een route over het complex. Hij neemt zich daarbij voor om twee mensen aan te spreken die hij nog niet kent. Niet om gelijk vrijwilligers te werven of ze voor iets anders te vragen, maar om ze te leren kennen. Door ze nu te leren kennen en de leden of ouders aandacht te geven investeert hij in de toekomst. Ze kennen hem, mogen hem en als hij over een maand of twee vraagt of ze iets willen doen voor de club is de kans vele malen groter dat ze het ook gaan doen. Dan gunnen ze hem – en daarmee de club – die vrije uren als vrijwilliger. Hij begon klein, maar nu is het een groot ding!

Tips, ideeën en inspiratie

- Kijk als club kritisch in de spiegel. Hoe investeer je aandacht en tijd in vrijwilligers als je er meer nodig hebt? Pleeg je belrondjes of ben je die juist voor?
- Spreek elke week minimaal 1 sporter aan die je niet of niet goed kent. Stel vragen als: waarom heb je voor onze sport gekozen? Heb je doelen gesteld voor jezelf? Wat was je eerste indruk van de club?

... lees **VERDER** op pagina 14 ...

LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Mees Keetels	C pupil	01-09-2017
Alisee van den Berk	Kangoo Jumps	01-10-2017
Connie Roks	Trimgroep 2	16-10-2017
Netty Mol	BodyGym	18-10-2017
Zoë Seric	A pupil	19-10-2017
Lisa Khusial	A pupil	19-10-2017
Ranya Kamal Sulaiman	B pupil	24-10-2017
Rami Kamal Sulaiman	A pupil	24-10-2017
Rachelle Veltman-Veraa	Trimgroep 1	24-10-2017
Finn Hanen	A pupil	24-10-2017
Bas de Winter	D junior	27-10-2017
Joey Vergouwen	C pupil	06-11-2017
Stacy Vergouwen	Mini pupil	06-11-2017
Naomi van den Broek	Mini pupil	10-11-2017

OPGEZEGD	GROEP	PER
Anneke Verschoor	BodyGym	30-09-2017
Melle van Gils	Mini pupil	31-12-2017
Addy Verschuren	Nordic Walker	31-12-2017
Jo van Kuijck	ELDias	31-12-2017
Jurjen Mey	B junior	31-12-2017
Luuk van Eekelen	Kangoo Jumps	31-12-2017
Janna van Herwijnen	A pupil	31-12-2017
Sem Neven	Kangoo Jumps	31-12-2017
Mia Otte	BodyGym	31-12-2017
Niels van der Sanden	C junior	31-12-2017
Ada Buijs	D junior	31-12-2017
Meriam Baljon-de Hoon	Trimgroep 3	31-12-2017



... **VERVOLG** van pagina 13 ...

Zijn er dingen die je nog mist of niet goed vindt?

- Juist de mensen die druk zijn met een werkend leven en kinderen hebben, zijn bereid hun mouwen op te stropen. Luister naar hun wensen en behoeften in hun rol als vrijwilliger.
- Organiseer een avond aan het begin van het seizoen voor nieuwe leden en de ouders van nieuwe jeugdleden. Breng ze bijeen op een speelse manier. Laat ze kennis maken met elkaar, met jou als vereniging. Ga niet gelijk zenden met wat je allemaal moet doen voor de club, hoe het werkt, welke vrijwilligersfuncties er zijn, etc. Een nieuwe ledenavond is niet een moment om iets te verkopen, maar zie het als een investering om een band op te bouwen.
- Neem ouders letterlijk mee in het spel dat hun kind gaat spelen door het ze zelf te laten ervaren. Laat hen sporten met de volwassen leden en koppel ze actief aan elkaar.

In het (komende) tweede deel van deze blog over vrijwilligers gaan we meer in op de volgende stap: je hebt mensen die vrijwilligerswerk willen doen, maar hoe zorg je dat ze op de juiste plek komen en behouden blijven voor de vereniging?



Klik op de foto om de video (03:32) te starten.





Van de ledenadministratie

Jullie hebben al een tijd niets van ons gehoord of gelezen en daar was ook geen reden voor ...

De administratie en alle betalingen zijn up-to-date en zoals jullie ondervinden, wordt de contributie steeds in de eerste week van elk kwartaal geïncasseerd.

Ik denk dat we daar met z'n allen best trots over mogen zijn!

Inmiddels lopen wij tegen het einde van het jaar en daarom zijn er wel wat aandachtspunten:

Opzeggen lidmaatschap

Elke opzegging is er natuurlijk één te veel, maar als je toch van plan bent om m.i.v. 2018 te stoppen, zeg dan op **vóór 1 december 2017**. Dit niet alleen omdat dit zo in onze statuten staat vermeld, maar deze datum is ook een belangrijke peildatum voor de bond (Atletiekunie):

Voor iedereen die op 1 december 2017 als lid staat geregistreerd, krijgt Achilles (en vervolgens jij ...) de rekening gepresenteerd voor de bondscontributie 2018. Dezelfde regel is van toepassing m.b.t. de wedstrijdlicentie.

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



Wijziging contributie als gevolg van jaarlijkse Indexeringen

Zoals elk jaar zullen onze contributies per 1 januari 2018 worden aangepast, als gevolg van de jaarlijkse indexering.

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

Op dit moment is dit percentage nog niet bekend, maar in de Nieuwsbrief van december komen we hier op terug. De diverse bedragen zoals die per 1 januari 2018 zullen gaan gelden, worden ook tijdig bekend gemaakt.



Vrijwilligersbijdrage

Voor de leden die in 2017 geen vrijwilligerswerk hebben verricht, zal de bijdrage die daarvoor staat in het eerste kwartaal 2018 worden doorberekend. De procedure die daarbij wordt gehanteerd vind je terug op onze site onder [vrijwilligersbeleid](#).

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

**Namens ledenadministratie,
Ineke Mekes
Adrie Vrolijk**

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

ledenadministratie@arvachilles.nl

COMPETITIEWEDSTRIJDEN 2018

	Competitie					
	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Finale, p/d	NK	NK Meerkamp
Juniores C/D	14-apr	19-mei	30-jun	8-sep		
Juniores B	13-mei	10-jun		16-sep	15/16/17 juni	2/3 juni
Juniores A	15-apr	26-mei*		2-sep	15/16/17 juni	2/3 juni
Seniores	22-apr	27-mei	1-jul	9-sep	22/23/24 juni	23/24 juni
Masters	13-mei	10-jun		23-sep	1/2/3 juni	
NK Teams	12-mei			9-sep	22/23/24 juni	23/24 juni

* 26 mei is een zaterdag

Landelijke adviesdata schoolvakanties	
Mei vakantie	28 april tot en met 6 mei
Zomervakantie	
Noord	21 juli tot en met 2 september
Midden	14 juli tot en met 26 augustus
Zuid	7 juli tot en met 19 augustus
Andere belangrijke data	
Examenperiode	14 t/m 29 mei

Terugblik Congres Explosief

Afgelopen zaterdag 28 oktober hebben we ruim 90 enthousiaste coaches en trainers welkom geheten op Papendal voor de tweede editie van het Congres Explosief. De dag stond in het teken van belasting en belastbaarheid.

Dit thema werd gekozen omdat het een belangrijk aandachtspunt is in de jeugd- en topatletiek. Nog te vaak wordt in de jonge jaren te weinig aandacht besteed aan de algemene training en opbouw van de belastbaarheid en te snel gekozen voor specifieke belasting, wat tot problemen kan leiden als jonge atleten sneller en sterker worden. Goed om aandacht te besteden aan dit onderwerp.

Hand-outs (klik op de naam van de workshop voor download)

Naam workshopleider	Naam workshop
Bart Bennema	Hordentechniek
Paul Brice	Biomechanische analyse hordenlopen
Paul Brice	Biomechanische analyse verspringen
Paul Brice	Biomechanische analyse draaitechniek
Gert Damkat	Draaitechniek van het kogelstoten
Ton Leenders	Belastbaarheid voor explosiviteit
Aston Moore	The jump training process
Wim Vandeven	Belasting en belastbaarheid
Ronald Vetter	Belastbaarheid van een speerwerper

Loket.nl Warandeloop Tilburg trapt Crosscircuit af

In het weekend van 24, 25 en 26 november geeft de Locket.nl Warandeloop Tilburg het startsein voor het nationale Crosscircuit. Dit circuit vormt de ruggengraat van de (inter)nationale winterkalender in Nederland op crossgebied. Het winterseizoen van 2017-2018 bestaat naast de Locket.nl Warandeloop Tilburg ook uit de Sylverstercross (31 december), Abdijcross (19 t/m 21 januari), Mastboscross (27 & 28 januari) en afsluitend het NK Cross (10 & 11 maart).

EK Cross Tilburg 2018, verhuizing naar Beekse Bergen

Op 24, 25 en 26 november staat Safaripark Beekse Bergen, voor de eerste keer, drie dagen lang in het teken van top- en breedtesport en van gezonde strijd en gezelligheid. De locatiewijziging is ingegeven door het feit dat volgend jaar december de SPAR European Cross Country Championships naar Tilburg komen, en wel naar Beekse Bergen. De komende twee edities kunnen toppers daarom alvast het officiële EK-parcours verkennen, terwijl er voor recreanten meer en nieuwe mogelijkheden zijn. De organisatie heeft deze gebeurtenis aangegrepen om ook het internationale Crossgala verder onder de loop te nemen.



Crossgala en Beekse Bergen Cross

Het internationale Crossgala is dit jaar alleen toegankelijk voor deelnemers die hebben voldaan aan de kwalificatie-eis. Voor mannen bedraagt deze een tijd van 32 minuten of sneller op de 10 km. Alle andere lopers kunnen deelnemen aan de sterk bezette Beekse Bergen Cross, deze heeft dezelfde afstand als het Crossgala. Uiteindelijk worden de uitslagen van het Crossgala en BB Cross samengevoegd en op basis daarvan worden punten toegekend voor het Nationaal Cross Circuit.

RaceRunning vanaf nu een onderdeel bij de para atletiek!

CPIRSA heeft bekend gemaakt dat RaceRunning vanaf nu toebehoort tot de para sport in de atletiek!

Op de website van de CPIRSA (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association) is dit positieve nieuws bekend gemaakt. De mededeling komt van zowel de IPC (International Paralympic Committee) als van CPIRSA.

De IPC heeft RaceRunning na een lange lobby een plek verschaft binnen de atletiek, waarbij RaceRunning zich voor het eerst mag gaan presenteren tijdens de aankomende Europese kampioenschappen Para atletiek in augustus 2018 in Berlijn.

Gedurende dit kampioenschap zal er gebruik worden gemaakt van het huidige classificatiesysteem, echter zal verder onderzoek en ontwikkeling moeten leiden tot een classificatiesysteem dat overeenkomt met internationale eisen.

Lees [hier](#) de gehele aankondiging van dit goede nieuws!



RaceRunning bij Looptrainersdag 11 november 2017

Tijdens de 22ste editie van de Looptrainersdag, georganiseerd door de Atletiekunie op zaterdag 11 november 2017, zal Elske Warners namens RaceRunning NL een RaceRunning onderdeel in het blok 'keuzecross' verzorgen. Interessant voor alle looptrainers en bestuurders!

Aan alle atleten van de Atletiekunie!

De atletencommissie vraagt om jullie mening!

Dit is het uitgelezen moment om alle tips, ervaringen, klachten, ideeën, complimenten etc. van afgelopen jaar aan ons door te geven, zodat we richting komend seizoen hiermee aan de slag kunnen gaan, waardoor onze impact zal toenemen.

Stuur een email naar:

✉ atletencommissie@atletiekunie.nl



Wouter Brus (sprinten)
Thijmen Kupers (mila/weg)
Femke Pluim (springen)
Nadine Broersen (meerkamp)
Ronald Hertog (paralympisch)
Erik Cadée (werpen)

Losse flodders verspreid over Facebook kunnen we niet in behandeling nemen. Verder wordt alles zorgvuldig gelezen, behandeld en meegenomen naar de komende vergaderingen.

Bedankt voor jullie medewerking.

**RUN
RETURN
RECYCLE**

powered by
FASTFEET GRINDED



**LEVER JE
SCHOENEN
IN VOOR EEN
NIEUWE
START**



Recycle jouw hardloopschoenen!

Vanaf nu kun je je oude hardloopschoenen inleveren bij alle Runnersworld winkels. Waarom? Omdat ze dan hergebruikt worden voor onder andere sportvloeren en onze eigen hardloopbanen in de winkels. Dit draagt bij aan de reductie van afval.

Elk jaar worden wereldwijd miljoenen (sport)schoenen geproduceerd, maar wereldwijd wordt nog geen 5% hiervan gerecycled. Daarom komt Runnersworld in actie! Meer weten over ons milieuvriendelijke initiatief? Lees er alles over op onze website. Geen schoenen meer naar de vuilstort! Lees [hier](#) verder.



CONTACTGEGEVENS

Runnersworld [Breda](#)
[Haagdijk 251](#)
[4811 TS Breda](#)
(076) 522 15 61

[Mail ons](#)
[Bezoek onze website](#)

OPENINGSTIJDEN

MA: 13:00 - 17:00 uur
DI: 09:30 - 18:00 uur
WO: 09:30 - 18:00 uur
DO: 09:30 - 20:00 uur
VR: 09:30 - 18:00 uur
ZA: 09:30 - 17:00 uur
ZO: gesloten

**VOLG
ONS**





Praktijk *In goede handen!*
Kluiskenshof
 fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

WEES WELKOM
OPENDAG
ZA 18/11/17
 van 14:00 tot 19:00 uur

fysiotherapie | oedeemtherapie | osteopathie | senioren gym | shockwave therapie | dry needling | compressie kousen

Wees welkom! De locatie die 50 jaar lang bekend stond in Etten-Leur als Gymzaal Vondellaan is sinds kort het nieuwe thuis van Praktijk Kluiskenshof. Gelegen aan Achter de Molen (naast wijkgebouw Ut Praotuis) hebben we een mooie hedendaagse paramedische praktijk gecreëerd voor fysiotherapie, oedeemtherapie en osteopathie. Daarnaast is er speciaal aandacht voor de actieve 60-plussers, voor wie Kluiskenshof bijvoorbeeld Senioren gym, Fit & Vitaal- of Rek & Strek-lessen geeft. Nieuwsgierig geworden? Kom dan gezellig binnen lopen, Achter de Molen/Nieuwe Kerkstraat 31 te Etten-Leur.

Tot ziens, Yvonne Boot

Hardlopers worden steeds langzamer bij de Zevenheuvelenloop

NIJMEGEN - De deelnemers aan de Zevenheuvelenloop zijn door de jaren heen steeds langzamer geworden. Zowel de Nederlandse toppers als het grote veld van amateuratleten noteren gemiddeld steeds tragere tijden. Ook zondag 19 november bij de 34ste editie zal het vermoedelijk weer minder snel gaan dan vorig jaar.

Dat blijkt uit de statistieken van de stichting Zevenheuvelenloop. In 2000 finishte Henk Goossens als middelste loper in een tijd van 1 uur, 17 minuten en 29 seconden. Er waren toen net zoveel deelnemers sneller als langzamer dan hij. Met dezelfde tijd had hij in 2016 echter bij de beste 38 procent gehoord.

We hebben geconstateerd dat de snelste twintigers en dertigers van toen, sneller waren dan die van nu

De Zevenheuvelenloop is ook steeds meer een wedstrijd voor minder ambitieuze lopers geworden. Er doen veel meer recreanten mee. Hardlopen als hobby nam een enorme vlucht en fitheid werd belangrijker dan snelheid. Dat is ook aan de gemiddelde tempo van de deelnemers te zien. In 1985, toen er voor het eerst over 15 kilometer werd gelopen, liep bijna iedereen (94 procent) sneller dan 12 kilometer per uur. In 2016 was dat nog maar 1 op de 3 (30 procent).



Minder training

„Het heeft met de tijdsgeest te maken", denkt directeur Ronald Veerbeek van de Zevenheuvelenloop. „Vroeger trainden fanatieke lopers zes keer per week, dat is nu veel minder. Ze hebben andere prioriteiten en zijn drukker met andere dingen."



Volgens hoogleraar Maria Hopman, die al jaren gezondheidsonderzoek doet onder deelnemers aan de Zevenheuvelenloop, is er meer aan de hand. „We hebben geconstateerd dat de snelste twintigers en dertigers van toen, sneller waren dan die van nu. Ze zijn dus nu niet alleen minder fanatiek, maar waarschijnlijk is de motoriek minder geworden."



bron: de Gelderlander



Snellere spieren door krachttraining met onbekend gewicht

Handballers die niet weten hoe zwaar de gewichten zijn waarmee zij trainen, verbeteren de snelheid waarmee ze hun spieren samentrekken meer dan sporters die deze kennis wel hebben. Dit geldt met name wanneer ze trainen met zwaardere gewichten.

Deze conclusie werd getrokken in een recente studie bij goed getrainde handballers, maar biedt ook perspectief voor andere sporters. Bij veel sport-specifieke bewegingen, zoals werpen en springen, verkort de spier in zeer korte tijd. De snelheid waarmee een sporter dit kan, heeft dus grote invloed op zijn sportprestatie.

Eerder werd al aangetoond dat sporters tijdens een krachttraining meer vermogen leveren wanneer ze niet weten hoe zwaar de gewichten zijn waarmee ze trainen (zie hier). Ook bleken handballers harder te gaan gooien van een vierweekse krachttraining met onbekende gewichten, dan van een training met bekende gewichten (zie hier). Uit de huidige studie blijkt dus dat dit weleens zou kunnen komen doordat de spieren zich sneller samentrekken.

Gooien met gewichten

Dat trainen met een onbekend gewicht zorgt voor een hogere bewegingssnelheid werd duidelijk uit de analyse van 28 jonge handballers. Zij werden in drie groepen ingedeeld; een groep die wist met hoeveel gewicht er getraind werd, een groep dit niet wist, en een controlegroep die geen krachttraining deed. Het trainingsprogramma waaraan de sporters deelnamen besloeg vier weken, twee trainingen per week. Tijdens de krachttraining voerden de handballers een 'rebound bench press throw' uit. Bij deze oefening lagen de handballers op hun rug, met de armen omhoog gestrekt richting een halter. Tien centimeter boven de handen van de sporters lieten de onderzoekers de halter vallen. De handballers werd gevraagd de halter te vangen, naar hun borst te brengen en vervolgens zo hoog en krachtig mogelijk terug te gooien. De halter hing in een soort rails waardoor het alleen in verticale richting kon bewegen. De oefening werd uitgevoerd met gewichten van 30, 50 en 70 procent van 1RM, in willekeurige volgorde. Gemiddeld was 1RM ongeveer 75 kilogram. De 'rebound bench press throw' is een plyometrische oefening, waarbij spieren eerst verlgngen en direct daarna verkorten.

Anticiperen

De hogere bewegingssnelheid bij sporters die niet wisten hoe zwaar de gewichten waren, wijst er volgens de onderzoekers op dat onwetendheid over het gebruikte gewicht zorgt voor een hogere spieractivatie. De spieren bereiden zich als het ware voor op het ergste. Deze anticipatie zorgt voor een hogere snelheid

en meer geleverd vermogen in de eerste 150 milliseconden van de beweging.



Aangezien het samentrekken van de spieren in de meeste sport-specifieke bewegingen korter dan 250 milliseconden duurt, zou deze hogere snelheid in de eerste 150 milliseconden dus beste wel eens een verschil kunnen maken. Hoewel in de huidige studie niet gemeten is of deze hogere snelheid in de praktijk ook daadwerkelijk tot betere sportprestaties leidt, is dit wel aannemelijk. Uit de eerder verschenen studie bij handballers bleek namelijk dat zij hun ballen harder wierpen wanneer zij hadden getraind met onbekende gewichten. Hierbij deden ze precies dezelfde training als in de huidige studie.

I.M. (Inge) van Schouwenburg

Hernández-Davó JL, Sabido R, Behm DG, Blazevich AJ (2017). Effects of resistance training using known vs unknown loads on eccentric-phase adaptations and concentric velocity. Scand. J. Med. Sci. Sports. Epub ahead of print, DOI: 10.1111/sms.12933.



BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze 14 bordsponsoren van ARV Achilles kregen in de laatste 8 Nieuwsbrieven een vermelding en hebben daarnaast telkens één maand op de homepage van onze website gestaan met een aan hun eigen website gelinkte foto. Ook op het publicatiebord was hun bedrijfsprofiel te lezen. Meer informatie over (bord)sponsoring bij ARV Achilles: mail naar sponsoring@arvachilles.nl of neem contact op met Rien Verhoeven.

Sponsorcommissie

Zoals aandachtige leden inmiddels wel zullen hebben gemerkt, zijn de activiteiten van de Sponsorcommissie van Achilles niet zonder gevolgen gebleven. Bijna maandelijks worden er nieuwe reclameborden opgehangen en worden kandidaat-sponsors benaderd.

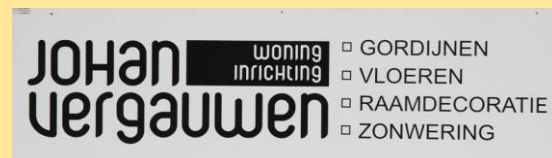
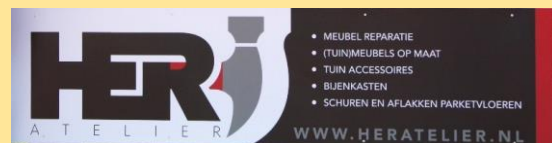
De sponsorcommissie bestaat uit Rien Verhoeven en Corné van Beek, penningmeester Sjaak Dorsman, Hans Wierema en Jan Dekkers, terwijl de redactie hier louter een uitvoerende functie heeft. Waar nodig vraagt de commissie input van andere leden van onze club, zoals de voorzitter, secretaris of WOC-voorzitter. In januari 2018 wordt de eerstvolgende (4^e) vergadering gepland.

Sponsorbeleid naar de sponsoren toe

De Commissie zorgt ervoor dat het tekenen van het sponsorcontract en het ophangen van het reclamebord niet het einde van de activiteiten van Achilles-zijde betekent. Elke (bord)sponsor wordt in de Nieuwsbrief toegelicht en krijgt een maand lang gratis een naar de eigen website doorklikbare banner. Sponsoren krijgen hierdoor de mogelijkheid ook door middel van een banner meer bekendheid te krijgen. Daarnaast hoopt Achilles extra aandacht voor de sponsoren te genereren door de desbetreffende nieuwsbriefpagina op het publicatiebord te plakken.

En verder is het sinds kort mogelijk om als sponsor reclame te maken met behulp van de monitor die in de hal van ons clubgebouw is geplaatst. In een roulerend nieuwsoverzicht kunnen meerdere publicitaire uitingen worden opgenomen.

Meer informatie over sponsormogelijkheden bij ARV Achilles: sponsoring@arvachilles.nl



Voor Haagse Bluf, het clubblad van HAAG Atletiek, schrijven Annemarie en Jeroen een column. Dit keer over de onverwachte ontmoetingen die je tijdens het hardlopen kunt hebben.

Hé zusje. Vandaag bleef er tijdens mijn training iemand achter me fietsen. Net voordat ik het een beetje ongemakkelijk begon te vinden, haalde hij me in. 'Zo jij loopt hard! Goed bezig!' En hij reed weer verder. Heb jij ook weleens van die onverwachte ontmoetingen tijdens het lopen?

Ik loop eigenlijk bijna nooit meer alleen en met een groep zijn we natuurlijk veel te intimiderend. Maar als ik dan alleen ga, wissel ik vaak alleen maar een knikje of een groet uit met andere lopers. De keren dat het meer is dan dat, associeer ik toch helaas vaker met negatieve aandacht. Domme dingen die naar je geroepen worden of gewoon wat typische geluiden; sommige types moeten gewoon per se wat zeggen. Soms is dat grappig, maar het kan ook vervelend zijn. Naar mijn idee is het toch anders of je als man of als vrouw over straat (hard)loopt. Ik voel me soms echt lopen!

Het lijkt me wel vervelend als je je niet helemaal op je gemak voelt tijdens het lopen. Bij mij zijn de reacties bijna altijd positief. Soms wel heel flauw. 'Ze hebben 'm al hoor.' Er zijn gewoon nog steeds mensen die dat zeggen en daarna vooral zelf heel hard moeten lachen. Ik heb weleens discussie met voorbijgangers die vinden dat je niet op de stoep mag hardlopen. En soms met fietsers dat ik niet op de weg of het fietspad hoor.



En waar ik voor uitkijk, zijn loslopende honden. Een keer ben ik flink gebeten in m'n bovenbeen. Sindsdien loop ik voor honden graag wat meters om.

Een hond heb ik gelukkig nog niet achter me aan gehad! Laatst heb ik wel een paar honderd meter extra gelopen door en voor een voorbijganger. Ze vroeg me de weg naar Hollands Spoor en ik bedacht me een stuk verderop dat ik haar verkeerd had gestuurd. Het was donker en ik weet wat het is om een trein te moeten halen. Dus hoe verder ik liep, hoe schuldiger ik me ging voelen. Toen ben ik toch maar even teruggelopen om mijn fout te herstellen.

Goede service van je!
En waarschijnlijk een prima versnelling in je training!

Jeroen van Aken



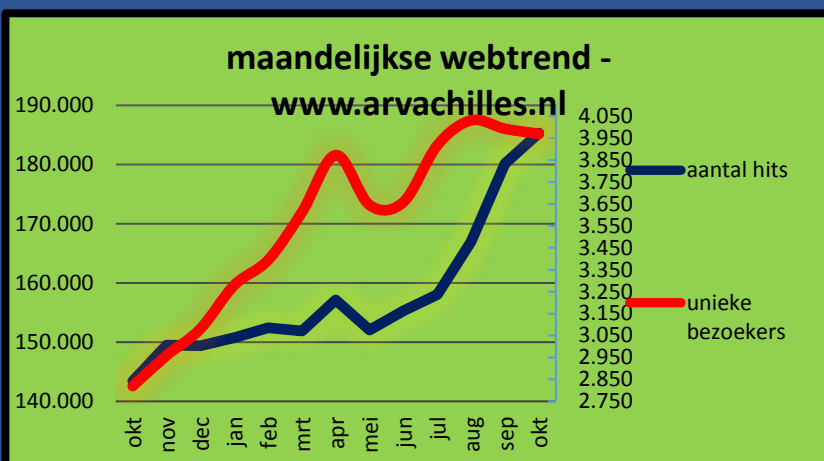
Op 15 november 2017 vinden 497 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

Op naar de 500!

facebook

Over de grafiek hiernaast: de cijfers zijn verwerkt in een voortschrijdend 12-maands gemiddelde. April = het aantal hits van mei 2016 t/m april 2017 gedeeld door 12. Mei = juni 2016 t/m mei 2017 / 12.



Januari	Evenement	Locatie
Zo 14	Saucony Egmond Halve Marathon	Egmond aan Zee
Vr/Zo 19/21	Abdijcross	Kerkrade
Za/Zo 27/28	Mastboscross	Breda
Februari	Evenement	Locatie
Vr/Zo 02/04	NK Indoor Masters	Apeldoorn
Za/Zo 03/04	NK Indoor Meerkamp	Apeldoorn
Za/Zo 10/11	ASICS NK Indoor Junioren	Apeldoorn
Zo 11	Groet uit Schoorl Run/NK 10km	Schoorl
Za/Zo 17/18	AA-Drink NK Indoor Seniores	Apeldoorn
Maart	Evenement	Locatie
Vr/Zo 01/04	WK Indoor Seniores	Birmingham (ENG)
Za/Zo 10/11	NK Cross Junioren A/B, Seniores, Masters	Amsterdam
Zo 11	European Throwing cup	Leira (POR)
Zo 11	NN CPC Loop	Den Haag
Zo 18	Stevensloop	Nijmegen
Zo 18	Parellloop	Brunssum
Ma/Za 19/24	EMACI	Madrid (SPA)
Zo 25	Weir Verloop/NK Halve Marathon	Venlo
April	Evenement	Locatie
Zo/Ma 01/02	Pasen	
Zo 08	NN Marathon Rotterdam	Rotterdam
Za 14	Competitie Junioren C/D Ronde 1	nrb
Zo 15	Competitie Junioren A Ronde 1	nrb
Zo 22	Enschede Marathon	Enschede
Zo 22	Competitie Seniores 1e/2e/3e divisie Ronde 1	nrb
Za/Zo 28/29	NK Werp/vijfkamp/Kogelslingeren/Gewichtwerpen Masters	Zutphen
Mei	Evenement	Locatie
Vr 04	Diamond League	Doha (QAT)
Do 10	Harry Scholting Games	Vught
Za 12	NK Teams Seniores	nrb
Za 12	Diamond League	Shanghai (CHI)
Zo 13	Competitie Junioren B/Masters Ronde 1	nrb
Za 19	Ter Specke Bokaal	Lisse
Za 19	Competitie Junioren C/D Ronde 2	nrb
Zo/Ma 20/21	Pinksteren	
Ma 21	T-Meeting	Tilburg
Vr/Zo 25/26/27	World Para Athletics Grand Prix	Notwill (SUI)

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.