



NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

27 DECEMBER 2017, LOOP JIJ MEE?

- Van de ledenadministratie: contributie
- Achilles activiteiten
- Mededelingen bestuur
- In de agenda: **Achillescross** op 21 januari 2018
- Leden erbij en eraf + Sinterklaas
- Sponsors in beeld: Buiks Hoveniers & Graszoden en Oranje Bewindvoering
- Teambuilding, verslag van Wil Goossens
- Brabant maakt sporten met beperking leuker
- Ben jij klaar voor crossseizoen?
- Atletiekunie Atleet van het Jaar 2017
- Hardlopen in de kou, trek laagjes aan
- **Santa Run Breda op 16 december 2017!**
- Loop je sneller als je lacht?
- Andere SantaRuns en Run2Day evenementen
- Nieuwsbrief verenigingsbestuurders Atletiekunie
- Bordsponsors Achilles

*De redactie van ARV Achilles wenst
iedereen fijne kerstdagen en een sportief
en gezond (blessurevrij) 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 (secr.)
- 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.

Prognoseloop 2017 op woensdag 27 december

Meteen na de Kerst weer een beetje in je ritme komen? Doe dan mee! Op woensdag 27 december 2017 is het tijd voor de **jaarlijkse Prognoseloop**. Dat is eerst lekker bewegen op jouw manier en dan gezellig naborrelen.

Het inschrijfformulier vind je in de hal van het clubgebouw. Hierop noteer je welke tijd je denkt te lopen op je gekozen afstand. Vergeet niet het formulier weer in te leveren.

De pupillen en junioren t/m 12 jaar starten om 19.15 uur voor 864 meter. De andere leden gaan om 19.30 uur van start (1.198, 2.396, 3.594 of 4.792 meter). Je horloge kan thuisblijven deze avond... **Geen horloges tijdens het lopen dus!**

We verzoeken iedereen net als andere jaren, iets lekkers mee te brengen voor de after-party (drank of etenswaren). **Let op:** neem niets mee wat over de datum of aangebroken is. Deze avond nemen we samen afscheid van het jaar 2017 en klinken we op het nieuwe jaar!

Beweging én gezelligheid bij Achilles, zien we je de 27^e?



Van de ledenadministratie

Wijziging contributie als gevolg van jaarlijkse Indexeringen

Zoals in de vorige nieuwsbrief al stond vermeld, worden de contributies m.i.v. 1 januari 2018 aangepast. Het percentage is 0,77% geworden. Dat geldt ook voor de bondskosten en kosten voor de wedstrijdlicentie.

De bron daarvan is de Consumentenprijsindex (CPI) van de CBS-rubriek 094100: *diensten voor recreatie en sport* over 2016. In feite loopt de indexering dus altijd een jaar 'achter'.

Een actueel overzicht met de tarieven zoals die per 1 januari 2018 zullen gelden, vind je niet alleen op de site (clubinformatie > [contributie](#)), maar zullen ook in de hal van onze accommodatie worden getoond.

Wij wensen iedereen alvast een gezond en sportief 2018 toe.

Namens de Ledenadministratie: Ineke Mekes en Adrie Vrolijk

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

ACHILLES ACTIVITEITEN

27 december – Prognoseloop



21 januari 2018 - 47^e Achilles-cross
– inschrijven tot 14 januari
mogelijk via website!

17 februari 2018 – Vrijwilligersavond

24 februari 2018 – Wandeltocht Bijloop en Turfvaarttocht vanaf Achilles

03 mrt 2018 - Intervisie: AchillesTrainersDag

29 sep 2018 - VIJFTIG JAAR A(R)V ACHILLES



Mededelingen vanuit het bestuur december 2017

- De vrijwilligersavond voor 2018 is vastgesteld op zaterdag 17 februari. Verdere informatie zal nog gaan volgen.
- We zijn nog steeds op zoek naar leden die onze jubileumdag op **zaterdag 29 september** mee willen helpen organiseren, het bestuur kan nl. niet alles. Meld je aan bij onze secretaris op secretaris@arvachilles.nl.
- Voor de racerunners hebben we de hand weten te leggen op een fietsenstalling die door een basisschool niet meer wordt gebruikt. Deze gaat omgebouwd worden tot een overdekte stalling voor onze Racerunners.

Bedankt Thebe Extra!



We ontvingen voor onze Racerunners 4.500 subsidie van Thebe Extra! Op donderdag 14 december heeft penningmeester Sjaak Dorsman de cheque uitgereikt gekregen.

Ook nieuws te melden? Een evenement aankondigen? Een wedstrijdverslag delen? Die ene fantastische foto? Ander leuk nieuws voor onze leden? De redactie wil graag iedereen aan bod laten komen. Stuur je bijdrage naar redactie@arvachilles.nl!

Sinterklaas 2017

Bekijk [hier](#) de foto's van Meriam Baljon.
Bedankt Meriam en Ine voor jullie inzet!!!

De **opstapgroep** is bijna klaar. Maandag 18 december lopen zij hun einddoel: 2 x 30 minuten. Trainers Wim Blom en Marloes Nijland zijn nu al trots op al hun opstappers! We hopen dat jullie je met net zoveel plezier aansluiten bij een van onze loopgroepen.

HELAAS, omdat er niet genoeg trainers beschikbaar zijn kan er geen opstapgroep starten in januari 2018. We zijn hopelijk terug in het najaar.

LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Mees Ketels	C pupil	01-09-2017
Nicole Smulders	Trimgroep 2	14-11-2017
Jan van Caam	Nagalm	14-11-2017
Edgar van IJendoorn	Kangoo Jumps	17-11-2017
Fleur Eekelaar	B pupil	25-11-2017
Gijs Eekelaar	A pupil	25-11-2017
Ton Schuybroek	Heren trim	28-11-2017
Carolien van den Berg	Nordic Walker	6-12-2017
Thea Verstraeten	Bodygym	9-12-2017

OPGEZEGD	GROEP	PER
Theo Broekhoff	Heren Trim 55+	31-12-2017
Philip Mathon	D junior	31-12-2017
Susanne van der Linden	Lopersgroep	31-12-2017
Ilhan Saadet	Kangoo Jumps	31-12-2017
Caroline van Teeffelen	Bodygym	31-12-2017
Björn Verbaarschott	A junior	31-12-2017
Lisa Giesbergen	Kangoo Jumps	31-12-2017
Eefje van Batenburg	Kangoo Jumps	31-12-2017
Noa Sneek	B junior	31-12-2017
Leendert Vermeulen	Heren Trim	31-12-2017
Naan Jongenelis	Nagalm	31-12-2017
Dylan Frijters	Senior atletiek	31-12-2017
Kiara van den Heuvel	A pupil	31-12-2017
Celia van IJperen-Willemsen	Trimgroep 4	31-12-2017
Sander van der Steen	G-recreant	31-12-2017



Frans Chaulet en Wendy Schilperoort genoten van een warme drank na afloop van de

Zevenheuvelenloop 2017

ONZE SPONSOREN IN BEELD



Buiks Hoveniers & Graszoden is een bedrijf met ruim 40 jaar ervaring in de groenwereld gevestigd in Etten-Leur. Ons bedrijf is actief in de groenwereld voor de particulier, het bedrijfsleven, instellingen en gemeenten. Een team van 10 mensen zorgt voor een fijne groene woonomgeving direct bij jou in de buurt. Met onze jarenlange ervaring brengen wij graag onze kennis in woord en daad over.

- bodemverbeteraars
- bestratingen
- grondwerk
- begraafplaatsen
- gazon
- onderhoud
- ontwerp
- aanleg



Voor meer informatie over Buiks Hoveniers & Graszoden, klik [hier](#).



Oranje Bewindvoering

Soms lukt het niet om de financiën goed te beheren. Misschien door ouderdom, psychische problemen, schuldenproblematiek of een verslaving. **Oranje Bewindvoering** kan orde op zaken stellen en rust brengen.

Oranje Bewindvoering

Oranje Bewindvoering brengt orde op zaken. Dat is ons motto, en wij zullen er alles aan doen om dit voor onze cliënten te bereiken. Onze bewindvoerders zijn niet alleen thuis in alle relevante wetgeving, maar ook zeer ervaren op het gebied van schuldsanering en uitkeringen.

Wat is bewindvoering?

Bewindvoering is een maatregel die is vastgesteld in de wet. In de wet is te lezen dat: "Indien een meerderjarige als gevolg van zijn lichamelijke of geestelijke toestand tijdelijk of duurzaam niet in staat is ten volle zijn vermogensrechtelijke belangen zelf behoorlijk waar te nemen, kan de kantonrechter een bewind instellen over één of meer van de goederen die hem als rechthebbende toehoren of zullen toebehoren".

Bij bewindvoering gaat het dus om de financiële belangen van een cliënt. Niet de persoon zelf, maar zijn eigendommen worden onder bewind gesteld. Dit houdt in dat deze persoon niet meer zelf mag beslissen over zijn bezittingen en rechten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het bezit van een huis en recht op loon of uitkering.

Alles wat je wil weten over **Oranje Bewindvoering**, klik dan [hier](#).

Bezoek Suikerunie Biomassavergisting - Verslag van Will Goossens



De jaarlijkse teambuilding organiseren is ieder jaar weer een nieuwe uitdaging. De elementen verrassing, sportief bezig zijn, leerzaam en een hoop gezelligheid zaten er allemaal in.

Om te beginnen met **verrassing**. Daarvan kunnen we zeggen dat we met een groep van 20 personen op de fiets stapten terwijl, buiten de organisatie, niemand wist waar de tocht zou eindigen. Een paar kilometer na vertrek begon het al een beetje te miezeren, maar dat mocht de pret niet drukken. De trouwe volgers traptten in een redelijk tempo naar het einddoel. De weg ging voor het grootste deel door de polders. Het **sportieve element** was daarbij zeker aanwezig vanwege de snelheid en de afstand (25 km). Bijna op de eindbestemming aangekomen, veranderde de miezer in een flinke regenbui. Gelukkig duurde deze bui maar een minuut of tien, maar we werden wel goed nat daar in Stampersgat!

Eenmaal aangekomen werden we vriendelijk en gastvrij ontvangen door **Peter Gulden**, die als productie leider werkzaam is bij de Biomassavergisting van Suikerunie. Onze natte kleding konden we te drogen hangen. In de ontvangstruimte genoten we van een warme bak koffie of thee. Dit alles werd ook nog eens aangekleed met een grote koek, zodat we de weggetrapte calorieën snel aangevuld hadden.

Peter wist ons heel boeiend te vertellen over wat er niet alleen in de gebouwen, maar ook op de buitenterreinen gebeurde, eveneens dienstbaar voor het hele proces. Opvallend is de enorme goederen- en vloeistofstroom die zich op enkele vierkante kilometers afspeelt. Er is uiteraard veel energie nodig om dat op gang te brengen en te houden. Gelukkig levert dit bedrijf ook veel “groene” energie terug.



Na ruim een uur uitleg kunnen we het complex ook van buiten aanschouwen. Vanwege onze veiligheid krijgen wij een helm en een fluorescerend hesje. Door middel van een headset kunnen we het verhaal van Peter over zijn bedrijf goed horen. Op het terrein, in de gebouwen en boven op de installatie kunnen we zien hoe indrukwekkend het allemaal is. Sommigen van ons klimmen met knikkende knietjes naar het hoogste punt, anderen nemen volop foto's. Die kunnen we later bekijken. Het was best fris daarboven, dus de warme koffie en thee smaakte daarna weer goed.



Na Peter bedankt te hebben voor zijn leerzame verhaal vertrokken wij weer met de fiets naar Etten-Leur. Overigens wel via een enigszins gewijzigde route, omdat er op de heenweg nogal wat klei op de weg werd waargenomen. Uiteraard was het de bedoeling om veilig huiswaarts te keren naar het “feestadres” bij José van der Linden. Ook nu werd er flink doorgereden.

Veilig en wel kwamen we op de Zundertseweg aan, waarna we na een bijklets-uurtje konden beginnen aan de vele lekkere hapjes en drankjes. De partners voegden zich nu ook bij de groep, wat weer voor extra gezelligheid zorgde. Gedurende de hele avond waren er foto's en films van de het weekend daarvoor gelopen Herfstmarathon te zien.

Na het eten werd er een bingo-koning ingevlogen, die op vakkundige en humoristische wijze het volk goed bezig kon houden. Prachtige prijzen werden uitgedeeld, onbegrijpelijk dat dit met een beperkt budget mogelijk bleek te zijn. Nadat Corné (de bingomaster) ons met een tevreden gevoel achter kon laten om naar zijn volgende klus te gaan, deden wij ons verder te goed aan de drankjes.

Geleidelijk aan begonnen er enkele deelnemers naar elders te vertrekken, het was immers zaterdagavond. Deze dag kon goed afgesloten worden, mede dankzij de gastvrijheid van José.

Iedereen bedankt voor zijn of haar deelname, waarbij de **gezelligheid** gedurende de hele dag de boventoon voerde.

Namens de “feestcommissie”

Kees, José, Susanne en Wil



Brabant maakt sporten met beperking makkelijker

Stel dat je een beperking hebt, en heel graag wilt sporten. proberen gaat niet zo makkelijk, omdat je daarvoor vaak dure hulpmiddelen nodig hebt. Daarvoor is er Wheels2Sport, een initiatief dat de provincie Noord-Brabant ondersteunt met een subsidie van 82.500 euro, vanaf nu tot november 2020.

Een van de doelen in het sportplan van de provincie is dat de komende jaren 50.000 extra mensen met een beperking gaan sporten of bewegen. Een van de obstakels om te beginnen met sporten is de beschikbaarheid van hulpmiddelen. Voor mensen met een beperking is sporten niet vanzelfsprekend. Zonder hulp van sporthulpmiddelen is het voor hen vaak zelfs onmogelijk om te gaan sporten.

Bovendien: als je wilt gaan sporten maar niet weet wat je leuk vindt, is het fijn als je een paar dingen uit kunt proberen. Maar als je een dure sportrolstoel aan moet schaffen om een sport uit te proberen, dan wordt de drempel wel erg hoog.

Zonder kosten

Gedeputeerde Henri Swinkels: "Daarom hebben we Wheels2Sport naar Brabant gehaald, een soort 'uitleenpool' waar alle Brabanders met een beperking sporthulpmiddelen kunnen lenen. Zo kunnen ze zonder forse kosten uitproberen welke sport bij hun past. Want iedereen moet kunnen sporten in Brabant."

Wheels2Sport heeft een zogenoemde 'sport-o-theek', waar mensen tijdelijk een sporthulpmiddel kunnen lenen. Dit kan voor mensen zijn die voor het eerst een sport beoefenen, maar ook voor mensen die van sport willen of moeten veranderen, bijvoorbeeld om gezondheidsredenen. Er is een breed scala aan middelen beschikbaar, van court-producten (tennisrolstoelen, basketbalrolstoelen etc.), fietsen (aankoppelbikes, handbikes), elektrische sportrolstoelen voor E-hockey tot algemene sportrolstoelen. Er is geen eigen bijdrage voor de sporter.

Swinkels: "Als je wilt sporten, moet dat gewoon kunnen. Geweldig dat we als provincie daar nu in Brabant een bijdrage aan kunnen leveren. Ik hoop dat heel veel mensen er gebruik van gaan maken."

Meer info over de sport-o-theek is te vinden op www.unieksporten.nl/wheels2sport. Hier staat ook meer informatie over aanmelden en aanvragen.

Ben jij klaar voor het crosseizoen?

Het EK cross is gewonnen [door Kaan Kigen Ozbilen uit Turkije](#) (geboren in Kenia). De Nederlander Kahild Choukoud was de enige die namens ons land deelnam aan de cross. Hij werd 22^e (en is [daar blij mee](#)). Denk jij nu ook aan crossen? De Atletiekunie kwam met 10 [wist-je-datjes](#) voor de start van dit mooie winterseizoen.



De Atletiekunie organiseert vijf crosswedstrijden. De Loket.nl Warandeloop was de eerste eind november. Het wedstrijdverslag lees je op onze website!

Op 31 december is de [Sylvestercross](#) in Soest. Dan volgt op 19, 20 en 21 januari 2018 de [Abdijcross](#) in Kerkrade.

Op 27 en 28 januari 2018 is er [een cross in het Bredase Mastbos](#).

Het **NK Cross** vindt plaats [op 10 en 11 maart 2018](#) in het Amsterdamse Bos.

Tijdens de Mastboscross kun je op zaterdag samen met je aangelijnde hond hardlopen, tijdens de Canicross. Liever fietsen, mountainbiken of steppen met je hond? Daarvoor is er het Step & Bikejoring onderdeel.

Meedoen aan een cross? Tijdens je warming-up kun je het parcours al verkennen, wel zo handig! Zo weet jij waar en wanneer je het beste je slag kan slaan. Als je weet waar je misschien wat harder een bocht uit kan versnellen of welke heuvel iets harder op of af te rennen, maak je van het crossen niet alleen een strijd maar ook een leuk spelletje.

Het EK Cross komt volgend jaar naar Nederland! Op 9 december 2018 is dat, in Safaripark de Beekse Bergen.

Neem je zelf deel aan een van de crossen van de Atletiekunie of andere wedstrijden in de buurt? Stuur je foto's en verslag naar redactie@arvachilles.nl. Je vermelding komt dan op de website, op Facebook en/of in de volgende nieuwsbrief.



Atletiekunie Atleet van het Jaar 2017

ATLETE VAN HET JAAR: DAFNE SCHIPPERS

Ze prolongeerde haar wereldtitel op de 200 meter én pakte de bronzen plak op de 100 meter; dat was voor de vakjury voldoende bewijsmateriaal om hun stem aan Dafne te geven. Dafne kreeg de prijs uit handen van de 8-jarige Tim Schuttelaar, die dankzij de Facebook actie van de Atletiekunie naar de WK in Londen mocht. "Zo schattig en zo leuk dat dit zo met Tim is gedaan! Bedankt allemaal!" - Dafne Schippers.

ATLEET VAN HET JAAR: MENNO VLOON

De 23 jarige Vloon komt als winnaar uit de juryrapporten naar voren en pakt de titel "Atleet van het Jaar 2017".

Trotse winnaar Menno Vloon: "Ik had het niet verwacht, wel heel erg gehoopt!"

TALENT VAN HET JAAR: JASMIJN LAU

2017 kent veel jonge talenten met noemenswaardige prestaties; met name tijdens de EK onder 20 jaar in het Italiaanse Grosseto. Jasmijn Lau, die het goud op de 5000 meter op dit EK u20 in Grosseto pakte, atlete van Ciko '66, wordt tijdens het Atletiekgala "Talent van het Jaar 2017".

"Ik dacht Jorinde wint het sowieso dus nee, ik had het echt niet verwacht. Ik vind het een enorme eer! Ik wil iedereen bedanken voor de support!" een enorm blij Jasmijn Lau.

PARA ATLEET VAN HET JAAR: MARLOU VAN RHIJN

Naast twee sterke mannen, wheeler Kenny van Weeghel en verspringer Ronald Hertog, is het blade babe Marlou van Rhijn die de titel "Para atleet van 2017" wint. Haar gouden medaille op de 200 meter én haar zilveren plak op de 100 meter tijdens de WK para atletiek in Londen gaven de doorslag.



WEDSTRIJDVERSLAGEN

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

2017-11-20 [Rick Lambregts pikte weer crossje mee](#)

2017-11-26 [Lotto Crosscircuit van start in Beekse Bergen: De Warandeloop](#)

2017-12-11 [Jose van der Linden wint SPADO cross](#)

Welke hardlooptkleding in de kou?

In herfst en de winter ben je vaak geneigd je te warm te kleden. Wat kun je dan het beste aantrekken? [Hardlopen.nl-expert Mirjam Steunebrink geeft advies.](#)

Kies voor laagjes. Tijdens het hardlopen kun je een laag uittrekken om je lichaam zo op de juiste temperatuur te houden. Vaak is de eerste 5 minuten hardlopen koud. Naarmate je langer op pad bent krijg je het steeds warmer. Dan kun je fijn een laagje uitdoen.

1. Basislaag: onderkleding

Deze laag draag je het dichtst op de huid. Kies voor ademend en goed ventilerend materiaal dat je warm houdt en het vocht transporteert. Deze basislaag moet het lichaam drooghouden! Katoenen onderkleding is niet geschikt omdat katoen vocht vasthoudt waardoor je het snel koud krijgt. Om te onthouden: bij een temperatuur lager dan 7 graden is een basislaag een vereiste. Goede en isolerende onderkleding is lekker dun en heeft een goede pasvorm, dit zal je niet hinderen tijdens het hardlopen.

2. Middenlaag: bovenkleding

Deze laag beschermt tegen kou en houdt de natuurlijke lichaamswarmte vast. Ook deze laag transporteert het vocht ofwel naar buiten ofwel naar de volgende laag. Deze laag moet goed passend zitten, zonder hinderlijk te zijn en bestaat uit een sportshirt. Kies opnieuw voor ademend en goed ventilerend materiaal, erg belangrijk.

3. Buitenlaag: tegen wind en kou

De buitenste kledinglaag is een schild tegen kou, wind en regen. Al het vocht dat vanaf het lichaam via de lagen 1 en 2 is doorgevoerd, krijgt na deze laag de volledige vrijheid het lichaam te verlaten. Deze laag moet wind- en waterdicht zijn, maar toch goed ademen. Laat je goed voorlichten als je een waterdicht jack gaat aanschaffen, er zijn nogal wat mogelijkheden afhankelijk van hoe wind en waterdicht het jack is en ook behoorlijke prijsverschillen.

PS WINACTIE BOL.COM 3 lagen van Craft thermokleding! GRIJP JE KANS!

Ho! Ho! Ho!

Het is nu toch tijd om aan Kerst te denken! Je hebt misschien al de eerste kerstbomen gezien in de Hudson's Bay, de gezellige verlichte straten van Breda en de prachtige kerstkrans met 2000 lichtjes in de Grote Kerk. Deze geven allen zin in kerst en dat geeft ons vooral zin in hét kerstevenement van Breda: de Rotary Santa Run.

Jazeker, het is weer zo ver! **Dit jaar vindt de zesde editie van de Rotary Santa Run plaats op zaterdag 16 december in het hartje van Breda.** Het doel in 2017 is om zoveel mogelijk geld op te halen voor het gekozen goede doel. Dit jaar gaat de opbrengst niet naar één, maar twee goede doelen; de stichting Happy Hippo en de restauratie van de Grote Kerk. Stichting Happy Hippo werkt samen met de voedselbank van Breda en geeft kinderen in Breda de mogelijkheid om hun verjaardag te vieren.

Wij hopen jullie dit jaar met open armen weer te kunnen ontvangen, terwijl jullie in kerstmannenpakken klaar staan voor de familierun van het jaar! Dit jaar zullen de ontvangst, start, finish en after-party plaatsvinden in de Grote Kerk. Ook zal de run deels een avond urban-trail zijn, waarbij jullie als deelnemers door meerdere gebouwen en kerst verlichte straten zullen lopen. Klinkt dat niet al magisch?

Kom nog meer in de kerstsfeer op [onze vernieuwde website](#) en vergeet je vooral niet in te schrijven.

Merry christmas greetings en tot ziens op zaterdag 16 december!

Team Rotary Santa Run Breda

Loop je sneller als je lacht?

Kun jij tijdens het hardlopen nog lachen of kom je niet verder dan een grimas? Hardlopen.nl-expert Rob Veer dook in [een onderzoek naar de positieve effecten van lachen op je hardloopte prestatie](#).

De meeste lopers krijgen pas een glimlach op hun gezicht als ze de finish naderen. Tot dat moment is het gelaat geconcentreerd en in zichzelf gekeerd. Sommige gezichten wekken zelfs de indruk dat er zwaar wordt afgezien. Dat maakt dat toeschouwers zich soms hardop afvragen of hardlopen daadwerkelijk wel zo leuk is als wordt beweerd.

Big smile | Van Emil Zátopek, die in 1952 drie keer goud won op de Olympische Spelen van Helsinki, was bekend dat hij hard liep met een verbeterd grimas op zijn gezicht. Zelf zei hij daar eens over: "Ik heb onvoldoende talent om heel hard te lopen en daarbij ook nog eens vriendelijk te lachen." Andere toplopers als Haile Gebrselassie en Eliud Kipchoge ogen tijdens een race vriendelijker en razen soms met een *big smile* over het asfalt.

Brits onderzoek | Dat verschil in gezichtsuitdrukking tijdens het hardlopen was ook een aantal Britse wetenschappers opgevallen en het riep bij hen de vraag op of die invloed heeft op de loopefficiëntie. Kun je beter glimlachen of ben je eerder bij de finish als je boos kijkt?

Lachopdracht | Om het antwoord op die vraag te vinden zetten de onderzoekers 24 hardlopers op een loopband en lieten die elk vier keer zes minuten hardlopen, met constante snelheid. Elk blokje van zes minuten liepen ze met een andere opdracht.

Eén van de vier opdrachten was: frons je voorhoofd met samengeknepen wenkbrauwen alsof het lopen je bijzonder zwaar valt. Tijdens een ander blokje van zes minuten moesten ze eenmaal een lach op het gezicht toveren, niet alleen met de mond maar ook met de ogen (oogspieren). Bij een derde blokje moesten ze armen en schouders zo ontspannen mogelijk houden en het vierde blokje liepen ze zonder aanwijzingen.

Minder zwaar | De onderzoekers stelden dat 14 van de 24 lopers minder zuurstof gebruikten in het blokje met de lachopdracht dan in de andere drie blokjes. De hardlopers vonden het hardlopen tijdens dat blokje minder zwaar; de blokjes waarin met een frons moest worden gelopen werden juist als zwaarder ervaren. Ondanks dat de verschillen klein waren en keihard bewijs ontbreekt, concludeerden de onderzoekers dat lachen een positief effect heeft op de loopprestatie.

Het kan in elk geval weinig kwaad om voortaan met een stevige glimlach je wedstrijd te lopen. Voor Emil Zátopek komt deze kennis te laat, hij overleed 17 jaar geleden. Had hij het kunnen lezen, dan had hij waarschijnlijk zijn gezicht vertrokken tot een grimas, en gezegd: "Verdorie, had ik dát geweten!"

Bron: *Moving Matters*, magazine van de Nederlandse Vereniging van Bewegingswetenschappen Nederland. ([VvBN](#)).

Andere Santa Runs

Hardlopen.nl

16 DECEMBER: SANTA RUN HILVERSUM

Het idee van een Santa Run is simpel en leuk: verkleed als Kerstman speld je een nummer op en loop je tussen andere Kerstmannen een korte afstand. Meestal loop je ook voor een goed doel. Zaterdag 16 december kan dat bijvoorbeeld in Hilversum over 3 km.

16 DECEMBER: FOUTE KERSTRIEN RUN

Trek je liever iets anders aan dan een kerstmannenpak? Dan is de Foute Kersttruien Run meer iets voor jou. Bij deze funrun loop je 5 km door het Vondelpark in een opvallende rendieren of sneeuwpop-trui. De startnummers voor de loop zijn al uitverkocht, maar wie weet is er nog ergens iemand die toch geen Kersttrui kon vinden. Meer info: uglyswaterrun.nl

17 DECEMBER: RENDIERJAGER KERST MARATHON (DRENTHE)

Zin om vóór de kerstdagen nog een marathon te lopen? Dan is de Rendierjager Kerstmarathon een mooie gelegenheid. Bij dit kleinschalige evenement voor maximaal 25 deelnemers loop je op de laatste zondag voor kerst in de bossen tussen de Drentse dorpjes Gieten en Gasselte een halve (vier ronden) of hele marathon (acht ronden).

23 DECEMBER: SANTA RUN BY NADINE (DONGEN)

Atlete Nadine Broersen organiseert een sfeervol loopevenement in Dongen. De jeugd kan hier 0,6 km of 1,4 km lopen en er is een 4,2 km. Het draait om Kerst, muziek, lichtjes, bewegen en gezelligheid. De opbrengst gaat naar Spieren voor Spieren.

2E KERSTDAG: KERSTLOPEN

Op 1e Kerstdag staan geen Kerstlopen op de kalender, maar op 2e Kerstdag zijn het er des te meer. Zo kun je in Scheveningen 5 of 10 km lopen bij de [Kerststrandloop](#). In Spanbroek heb je een pittige [Kerstcross](#) over 5 of 10 km. In Limburg kun je ook een Kerstcross lopen over de Brunsummerheide bij Heerlen: de [56e Avon Heerlen Kerstcross](#).

RUN2DAY Breda!

ZATERDAG 23 DECEMBER

RUN2DAY
BRED A

CHRISTMAS RUN 2017

Zaterdagmorgen **23 December** gaan we, gewoon omdat het gezellig is, lekker een rondje lopen vanuit de winkel! Dit zal een rondje van 6-7 km zijn wat op een ontspannen tempo gelopen zal worden zodat het voor iedereen met een beetje loopervaring prima te doen is. Na afloop trakteren we op heerlijke warme chocomel en wat lekkers erbij!

Kortom een heerlijke manier om de kerstdagen in te luiden en nog even wat actiefs te doen!

Deelname aan deze gezellige run is uiteraard GRATIS! Zet jezelf op "gaat" in het [Facebook Event](#) en je bent erbij!

TRAILRUN CLINIC MASTBOSTRAIL

Na het geweldige succes van onze **#MastbosTrail** vorig jaar organiseren we ook in 2018 - in samenwerking met Run2Day Breda - een trailrun. Dit keer een korte van 12KM en een lange van 21KM.

Speciaal voor deze wedstrijd staat op **20 januari een TrailRun clinic** op de planning. Tijdens deze clinic geven we je tips en tricks en zal een deel van de route worden verkend. Een mooi moment om kennis te maken met je concurrenten én natuurlijk het prachtige parcours. Een goede voorbereiding is het halve werk! TIJD 9:30-11:00

INSCHRIJVEN Meld jezelf via [dit Facebook-evenement](#) aan door jezelf op 'aanwezig' te zetten. That's it! Deelname is gratis.



Eric van der Burg nieuwe voorzitter Atletiekunie

De Unieraad heeft tijdens de Unieraadsvergadering (dd 30 november) Eric van der Burg officieel benoemd als voorzitter van de Atletiekunie. Eric wordt daarmee de opvolger van Theo Hoex, die aan het einde van de maximale zittingstermijn is gekomen en een stevig gepositioneerde sportbond achterlaat. [Lees verder.](#)

Pieke de Zwart nieuwe directeur Atletiekunie

Pieke de Zwart start op 1 december 2017 in de functie van algemeen directeur van de Atletiekunie. Hij volgt Joëlle Staps op die de afgelopen 12 maanden de functie op interimbasis heeft vervuld. Pieke zal in zijn rol verder invulling gaan geven aan de ingezette transitie van de Atletiekunie. [Lees verder.](#)

Rutger Nienhuis nieuwe programmamanager breedtesport

Rutger Nienhuis is sinds 1 november binnen de Atletiekunie begonnen als Programma Manager Breedtesport. Samen met de afdeling breedtesport wil hij de strategie van de Atletiekunie vertalen naar breedtesport beleid en projecten om zo de atletiek in Nederland te versterken.

Hiervoor heeft Rutger ruim elf jaar gewerkt bij de Nederlandse Volleybal Bond en heeft daar verschillende functies vervuld waarin hij veel ervaring heeft opgedaan en kennis vergaard over de sport- en verenigingswereld. Zelf is Rutger een fanatieke sporter, met name hockey en tennis.



80% gerenoveerde atletiekaccommodaties na oplevering afgekeurd

Van de tien atletiekaccommodaties die dit jaar gerenoveerd zijn, werden er acht na oplevering afgekeurd. Voor de Atletiekunie reden om in actie te komen. De Adviesgroep Atletiekaccommodaties gaat gemeenten en verenigingen met raad en daad bijstaan. Aannemers zijn er blij mee, de adviesbureaus zien echter een geduchte concurrent de markt betreden.

De Atletiekunie zag de laatste jaren veel kennis op het gebied van accommodatiebeheer en –renovatie verdwijnen. Het aantal aannemers dat zich ermee bezig houdt, daalde van negen naar vijf en ook gemeenten stellen andere prioriteiten.

“Het zijn de kunstgrasvelden die de klok slaan”, zegt Bob Thomassen, die namens de Atletiekunie zitting neemt in de Adviesgroep. “Logisch natuurlijk, er zijn veel meer verenigingen die daarmee bezig zijn maar atletiekaccommodaties mogen er niet de dupe van worden.” En toch is dat wat dreigt te gebeuren.

Bol van reglementen

Thomassen wijst erop dat atletiek een complexe sport is, een jurysport bovendien, die bol staat van de reglementen. “Toevallig heb ik hier het boek voor me waar al die regels en voorwaarden in staan: 322 pagina’s.” Om een wedstrijd te mogen organiseren of bijvoorbeeld een record officieel te erkennen moet aan al die eisen voldaan worden. Verenigingen en atleten hebben er dus baat bij als bij renovatie die regels in acht worden genomen.

Thomassen zag de afgelopen jaren voldoende voorbeelden voorbij komen om vast te stellen dat er op dat vlak vaak licht zit tussen de plannen en de uitvoering. “Een polsstokhooginsteekbak met vlak daarnaast een meterkast. Levensgevaarlijk. Of een discus die bij een goede poging van de werper zo de loopbaan bereikt. Echt gebeurd.”

Bron: [SportknowXL](#)

**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**



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.

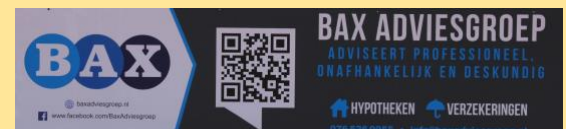
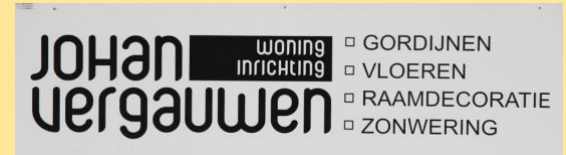
De sponsorcommissie bestaat uit Rien Verhoeven en Corné van Beek, penningmeester Sjaak Dorsman, Hans Wierema en Jan Dekkers, terwijl de redactie hier louter een uitvoerende functie heeft. Waar nodig vraagt de commissie input van andere leden van onze club, zoals de voorzitter, secretaris of WOC-voorzitter. 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.

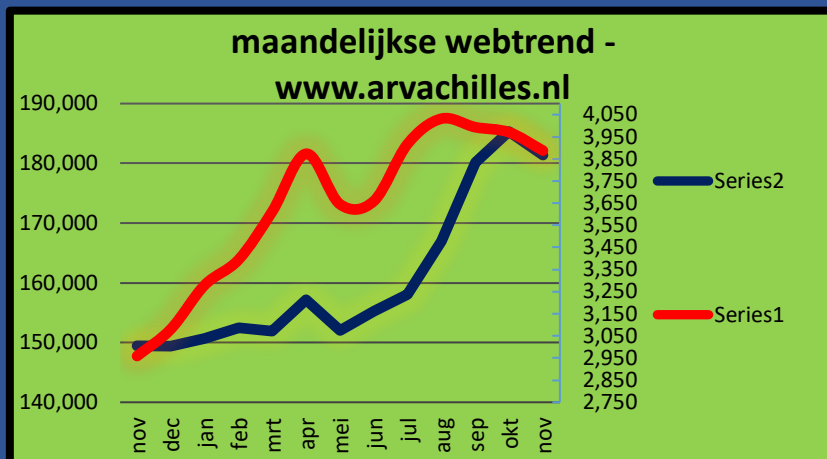


Op 15 december 2017 vinden 499 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden. Nu echt 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 2015 t/m mei 2017 / 12.



Ben jij, of is je kind, tussen de 8 tot 12 jaar oud? Zin in een leuk dagje uit? Kom dan [naar de AA Drink NK Indoor op 17 en 18 februari](#) in Omnisport Apeldoorn.

Met de **KidsRun** en de **Stedendriehoek KidsSprint**. In het Sportcafé is er een **SportMarkt**. Hier staan verschillende lokale/nationale ondernemingen die hun dienst of product onder de aandacht brengen.

“Ga zeker niet sporten als je verkouden bent,” [aldus sportarts Chris Goossens](#).



Algemene krachttraining is gericht op het verbeteren van de algemene kracht van het gehele lichaam. De gedachte hierbij is dat tijdens intensieve inspanning minder snel compensatiebewegingen optreden tijdens het hardlopen door een betere lichaamsbeheersing. Door minder compensatie is er minder energieverbruik en daardoor neemt het prestatievermogen toe. Lees verder: <https://www.psychfysio.nl/algemene-krachttraining-hardlopers/>

Achillespees heeft zes uur nodig voor eerste herstel, [volgens nieuw onderzoek](#).



Heb jij het [Laarzenpad](#) al bewandeld? Deel je ervaring met ons.

Of wat dacht je van winterwandelen? De ANWB heeft [10 mooie routes](#) voor je.

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.