



NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

- Pendelbusjes, gratis erwtensoep, hottub, fruit bij Achilles op 29 oktober
- Achilles activiteiten en mededelingen van ons bestuur
- EIDias van de baan af
- Sponsoren in beeld: Bax Adviesgroep en Evenwicht
- Hardlopend ouder worden
- ReChill bij atletiek
- Hanneke heeft moeite om gemotiveerd te blijven
- Wedstrijdverslagen
- Support van ouders onmisbaar of onwenselijk?
- Ouder en sterker worden
- Leden erbij en eraf
- Uit de Nieuwsbrief voor Jury & Officials
- Uit de Nieuwsbrief voor verenigingsbestuurders
- RaceRunning (is een sport)
- Runnersworld: Run - Return - Recycle
- Polsstokhoogspringen is turnen met een bewegend toestel
- Bikse Natuurmarathon, een avontuur van Wil Goossens
- Looptechniek voor minder energieverstopping tijdens duurloop
- Enkele weken rekken vermindert spierstijfheid niet
- Bordsponsoren van ARV Achilles
- Geen burengegluur maar ClubDag-foto's
- Van Oers Marathon Brabant op zondag 29 oktober 2017 met starttijden en startvakken

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.

EXTRA VOORZIENINGEN BIJ ACHILLES OP ZONDAG 29 OKTOBER

- gratis pendel naar en van de start
- gratis erwtensoep met stokbrood, maar ook fruit
- gratis sauna, hottub en (koudwater)douches



Tijdens de Van Oers Marathon op zondag 29 oktober stellen we onze accommodatie weer beschikbaar voor lopers, hun supporters en de vrijwilligers die nodig zijn om dit geweldige evenement mogelijk te maken.

Pendeldienst naar de start

Met busjes wordt een **pendeldienst** gereden van het clubhuis naar het

inschrijfbureau of de start. En na afloop staan deze busjes weer bij de finish om iedereen naar het clubhuis te brengen. Dit jaar hebben we naast de gebruikelijke kleedkamers en douches ook voorzieningen als een sauna, hottub, koudwaterdouches waar gratis gebruik van gemaakt kan maken. Je gaat opgekikkerd weer naar huis!

Gratis erwtensoep met stokbrood

In de kantine brand de haard, is gratis fruit voor handen en serveren wij gratis erwtensoep met stokbrood. Naast het gewone assortiment hebben we die dag enkele prettige Belgische biersoorten in huis en bakken we friet voor degene die zijn zoutniveau en koolhydraten wil aanvullen. Kortom een sfeervolle plek waar het goed nagenieten en napraten is. Iedereen is van harte welkom!



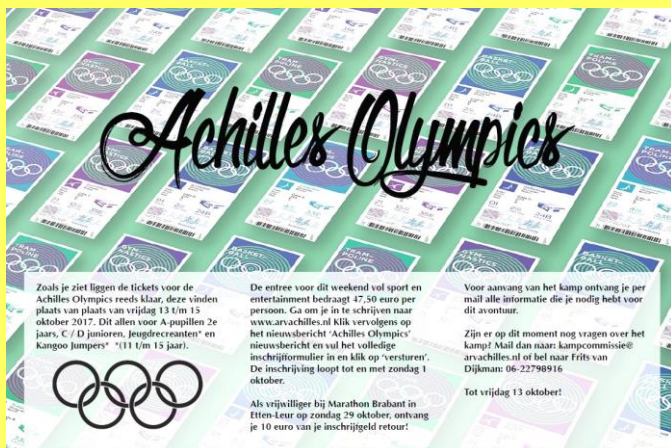
Gratis 2 consumptiebonnen

Achillesleden die in **Achilleskleding** die dag meedoen aan een wedstrijd ontvangen daarvoor 2 gratis consumptiebonnen, te besteden in onze kantine!

EN VEEL LOOPPLEZIER OP ZONDAG 29 OKTOBER 2017 IN ETTEN-LEUR !

ACHILLES ACTIVITEITEN

13 okt - Achilles Olympics t/m 15 oktober



15 okt - Aanvraag subsidie RaceRunners



19 okt - Achilles bestuursvergadering

28 nov - Achilles bestuursvergadering

30 nov - Platformoverleg

14 dec - Achilles bestuursvergadering

27 dec - Prognoseloop

21 jan 2018 47^e Achilles-cross



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

Mededelingen vanuit het bestuur oktober 2017

- Het bestuur is druk bezig met subsidie aanvragen in te dienen zodat we een opslagplaats voor de RaceRunners kunnen bouwen c.q. aanschaffen
- Door de groenopzichter van de Gemeente Etten-Leur is het advies gegeven om een 4-tal bomen te kappen naast de tribune. Onder andere twee berken geven veel vuil en groenaanslag op de baan. De afspraak is gemaakt om na de kap van deze bomen, te kijken wat en waar we wat kunnen terug planten.
- We zijn nog steeds op zoek naar een groepje leden die het 50-jarig jubileum van onze club vorm willen geven. Meld je aan bij onze secretaris als je hier interesse in hebt.
- De geplande kaderdag voor onze trainers op 11 november moet worden verzet, omdat deze tegelijkertijd valt met de trainersdag van de AU in Papendal. We komen zo snel mogelijk met een nieuwe datum. Ook voor deze dag zijn wij op zoek naar leden/trainers die leuke ideeën hebben om deze middag in te vullen.
- Wij denken er aan om het gehele ARV Achilles terrein rookvrij te maken zodat we een voorbeeld kunnen zijn voor alle sportverenigingen, met name in Etten-Leur. En nog belangrijker, dat al onze atleten in een gezonde lucht kunnen sporten
- We zijn nog steeds op zoek naar een bestuurslid die goed op de hoogte is met de technische kant van atletiek. Heb je interesse, meld je dan aan voor een gesprek met het bestuur bij de secretaris.
- Eind oktober is de eerste evaluatie m.b.t. de bedrijfsvoering van ARV Achilles, en in het kader van beleid de gedrags-top tien voor geheel ARV Achilles en het vrijwilligersbeleid.

Uitstapje ELDias

Op dinsdag 26 september stond een aantal leden van ELDias met introducees bij het sportpark te wachten op de bus van Muys voor het jaarlijkse uitje.

Er waren ook mensen opgehaald in Roosendaal, zodat de bus al half vol zat en er werden nog enkele mensen opgehaald bij de carpoolplaats Bagven. Met een nagenoeg volle bus reden ze verder. Het was koud in de bus en het uitzicht was zeer beperkt vanwege de mist.

Gelukkig bereikten ze zonder ongelukken om 10:30 uur restaurant Den Engel in Houten, waar ze koffie/thee met gebak kregen. Na een half uurtje reden ze verder naar de Loosdrechtse Plassen. Daar ging een gids mee om hen naar een andere opstapplek te brengen, waar hun boot al lag te wachten, zodat ze om 12:00 uur aan boord gingen, waar het ook koud was en waar ook geluncht werd.

Ze kregen te horen, dat de plassen zo'n 500 jaar geleden zijn ontstaan door het afgraven van turf. Die plassen zijn 4200 ha. groot en gemiddeld 2.20 m. diep. Op een bepaalde plek zijn legakkers aangelegd en er zijn ook eilandjes waar vooral in de zomer mensen verblijven.

In de Mijndense sluis, ook Kromme sluis genoemd, steeg het water 80 cm. De boot voer daarna de Vecht op, richting Utrecht. Er werd verteld, dat de Vecht ongeveer 200 jaar oud is en de belangrijkste verbinding vormde tussen Utrecht en Amsterdam. Onderweg werd gewezen op een gebouw uit de 18^e eeuw, met de toepasselijke naam Vechtlust. Het is verbouwd. Nu zijn er appartementen in.

In Nieuwersluis staat de Willem III-kazerne, die vroeger ook diende als militaire gevangenis en nu vrouwengevangenis is. Daarvoor staat de bijbehorende pupillenschool, die op de ene gevel de tekst had: "Eer aan de wapens" en op de andere: "Trouw tot in de dood." Eveneens passeerden ze het voormalige zomerverblijf van koningin Wilhelmina, waar die veel schilderde, ook de Vecht. Vroeger waren er veel theekoepels langs de Vecht. Nu zijn er enkelen gerestaureerd, maar nog maar weinigen over. In Breukelen staat het huis waar Ron Brandsteder heeft gewoond.

Even later keerde de boot en begon aan de terugweg. Toen werd gewezen op een pand uit 1625: Weerenstein; op een huis uit 1615, dat 43 keer verkocht was, met grote beelden die dienden als versiering en bescherming; op het buitenhuis

Vredenhof uit 1748, dat nieuwe eigenaren kreeg, afgebroken werd en herbouwd met Ionische zuilen, een smeedijzeren hek kreeg, met de hand gesmeed! en niet toegankelijk is.



Na de lunch was het aangenamer geworden op de boot, de zon was er door gekomen en veel mensen zaten bovendeks gezellig te keuvelen. Ze keken hoe het er aan toe ging in de sluis en zagen onder andere een openluchtzwembad waar niemand in was, een ophaalbrug, een grasmaaier in de berm, vlak langs het water, een bunker in een weiland en ze genoten van de zon. Als die weg kroop, was het beduidend kouder.

Veel passagiers bleven beneden genieten van een drankje en ook onder degenen die buiten zaten waren mensen die dat gingen doen.

Om 16:00 uur legde de boot weer aan en even later reed de bus achter diverse huizen langs, die onderweg op de boot aan de voorkant te zien waren geweest. Het was nu in de bus ook aangenaam.

Om 17:30 uur stopte de bus in Terheyden bij De Gouden Leeuw, waar de passagiers zich het diner goed lieten smaken. Daarna werd de terugweg vervolgd en duurde het niet lang meer, voor de bus weer stopte op de carpoolplaats en even later bij het sportpark. Het was pas 19:30 uur, zodat bij Achilles nog volop trainingen bezig waren.

De mensen van het uitstapje van ELDias echter hadden een rustige dag gehad, waarover ze goed te spreken waren.

Ria van Ginneken

ONZE SPONSOREN IN BEELD



baxadviesgroep.nl
www.facebook.com/BaxAdviesgroep



BAX ADVIESGROEP
ADVISEERT PROFESSIONEEL,
ONAFHANKELIJK EN DESKUNDIG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN
076 526 9955 • info@baxadviesgroep.nl

"Hardlopen is goed!
Op tijd vertrekken beter!"

Evenwicht

www.evenwicht.biz
info@evenwicht.biz

Management en organisatie advies

BAX ADVIESGROEP

Bax Adviesgroep adviseert sinds 1993 onafhankelijk, en deskundig in hypotheek en verzekeringen.

Bax Adviesgroep is aangesloten bij Adfiz en VastgoedCert. Het voordeel is dat je een onafhankelijk, transparant en deskundig advies krijgt op het gebied van hypotheek en verzekeringen. Daarnaast zijn wij Erkend Starters Coach voor optimale begeleiding van starters op de woningmarkt, onder meer met aankoopbegeleiding, hypotheekadvies en startersleningen.

Diensten

- Hypotheek
- Hypotheek voor starters
- Autoverzekering
- Paticulier verzekeringspakket
- Zorgverzekering
- Aankoopbegeleiding

Han Bax

is erkend hypotheekadviseur en registermakelaar. Deze combinatie resulteert in een woonoplossing met de juiste financiering. Han werkt sinds 1993 in de financiële dienstverlening en makelaardij.

Als geboren (1972) en getogen burger van Etten-Leur is de buurt en de lokale woningmarkt voor hem meer dan bekend terrein.

Meer informatie over Bax Adviesgroep en de producten die deze bordsponsor biedt, klik [hier](#).



*"Wij proberen de ondernemer en/of manager op tijd te laten vertrekken!
Dat voorkomt steeds te moeten hardlopen!"*

Hans Pellis, Kees Lambregts

Evenwicht Management en Organisatie Advies is actief sinds 1 juni 2005 en we zijn werkzaam in tal van vakgebieden. Ons doel: het resultaat van uw onderneming nóg beter maken!

We zijn daarbij niet bang om ons op complexe problemen te storten en gaan voor het beste advies op het gebied van management, beleid, processen en kwaliteit. Dat doen wij op een professionele en vooral praktische manier. We zijn sterk in het voorbereiden en begeleiden van veranderingstrajecten, inclusief het duurzaam inzetten van uw personeel.

Voor meer informatie over Evenwicht en wat deze bordsponsor voor jouw bedrijf kan betekenen, klik [hier](#).

*Hardlopen is goed!
Op tijd vertrekken beter!*

Hardlopend ouder worden

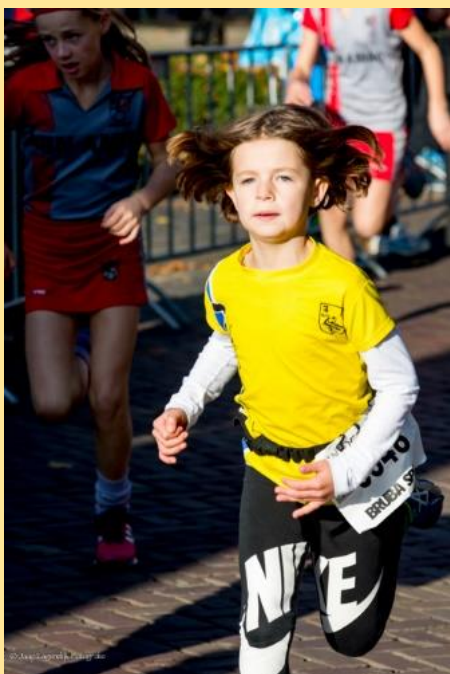
Sloeg de leeftijd opeens keihard toe? Afgelopen zaterdag werd ik dertig jaar. Dat betekent dus een definitief afscheid van de jeugd. Als klap op de vuurpijl liepen de benen tijdens een tempo-duurlooptje diezelfde zaterdag compleet vol en was ik niet vooruit te branden. Opeens kwam daar de twijfel: zou ik met het bereiken van de dertig mijn snelheid verloren hebben?

Explosiviteit neemt af

In de atletiek halen de meeste toppers hun beste prestaties voor hun dertigste. Dat geldt met name op de kortere afstanden. Bij het klimmen van de jaren, neemt de explosiviteit in je spieren af. Op de langere afstanden valt dit nog goed te compenseren door het opbouwen van duurvermogen, ervaring en kopershardheid.

Wat doet de VO2 max?

Naar het effect van ouder worden op je lichaam is uiteraard een hoop onderzoek gedaan. In [deze blog](#) wordt gesteld dat de beste graadmeter van je fitheid, je maximale zuurstofopname is (VO2 max). Deze neemt met 5 tot 15 procent af per decennium. Dit start bij de meeste mensen tussen hun 25'ste en 30'ste. Bij mij is de aftakeling dus inderdaad begonnen.



Deze afname wordt veroorzaakt door een aantal dingen. Zo worden je botten minder sterk, klopt je hart iets minder snel wanneer je je maximaal inspant (gemiddeld zes slagen minder per decennium) en neemt je spierkracht af. Uiteraard nemen naarmate de jaren klimmen ook allerlei andere ouderdomsziekten toe. Denk maar aan diabetes,

hart- en vaatziekten, Parkinson en MS.

Nee, oud worden is vaak geen pretje en je kunt op een gegeven moment die persoonlijke records definitief vergeten. Maar voordat je nu de rest van de dag gaat zitten sippen: dankzij het hardlopen zul je waarschijnlijk langer en gezonder leven.

Goed voor je verouderingssnelheid

Want hoewel je snelheid achteruit stieffelt, gaat je 'verouderingssnelheid' ook een stuk omlaag als je sport. Volgens dit [Harvard-artikel](#) gaat verouderen pas echt snel als je lichaamsfuncties niet meer gebruikt. Eigenlijk net als bij een oude auto. Die gaat pas echt achteruit als je hem in de garage laat staan. Zo blijkt uit onderzoek dat ook ouderen hun VO2 max met 30 procent kunnen verhogen als ze starten met trainen. Sporten heeft dus zin en houdt Vadertje Tijd op afstand.



Iemand van 35 doet in de atletiek al mee bij de veteranen. Dat betekent dat ik over vijf jaar de pensioensgerechtigde leeftijd in de loopsport zal behalen. Gelukkig zijn er genoeg aansprekende loopvoorbeelden om me uit een spontane depressie te houden. Zo deed Marlene Ottey nog op haar 44-ste mee aan de Olympische Spelen in Peking (waar ze de halve finale op de 100 meter haalde). En loopwonder Haile Gebrselassie liep in 2008 op zijn 35-ste nog een wereldrecord op de marathon. Er valt dus nog een wereld te winnen.

bron:



ReChill bij atletiek

Waren trainers in het verleden alleen opgeleid om fysieke oefeningen en spelvormen te geven, nu speelt ook de mind een grote rol. Kinderen bij hardlopen en andere vormen van atletiek korte oefeningen geven voor ontspanning en focus is normaal geworden. Nu ook met het televisieprogramma ReChill aandacht komt voor meditatie en ontspanning kun je de twee werelden aan elkaar verbinden.

Grip

Van tevoren een wedstrijd doornemen zodat alle stappen duidelijk zijn, levert vaak een goed resultaat op. De spanning verdwijnt want je hardlopers hebben het gevoel dat ze weer grip op de situatie hebben. Juist ook bij jonge atleten waar de spanning en de verwachting heel hoog oplopen kunnen mentale oefeningen zeker van grote waarde zijn. Het is nog een relatief nieuw gebied maar steeds meer trainers passen deze oefeningen toe.

Pure ontspanning versus sportieve trainingsdoelen

Het is niet meer een andere zweverige wereld als je in je trainingen aandacht besteedt aan mentaliteit, rust en focus. Nu ontwikkelt zelfs NPO Zapp een serie om kinderen met oefeningen rust te bieden. Het heeft de coole naam ReChill en wordt vanaf 25 september elke maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag rond 16.05 uur op NPO Zapp uitgezonden. Na het succes van ReChill op Schooltv.nl eerder dit jaar, zijn 24 tv-afleveringen gemaakt voor NPO Zapp. Een aflevering duurt 7 minuten. Je kunt daardoor voor ontspanning ook oefeningen van dit programma combineren met atletiekdoelen die je hebt voor je jeugd. Houd rekening met een groot verschil: het programma wil kinderen 'ontspanning' aanbieden. Bij atletiek heb je meer mentale doelen. Deze sluiten verrassend goed aan bij wat de serie biedt. De serie stapt echt in de beleving van het kind. Die mentale belevingswereld zie je ook veel terug bij trainingen en wedstrijden.

Niet slapen? Verdrietig?

In elke aflevering wordt een herkenbare situatie behandeld waar iedereen wel eens mee te maken heeft. Welke oefeningen kun je bijvoorbeeld het beste doen als je niet kunt slapen? Wat doe je als je boos, verdrietig of jaloers bent? Of als je sorry moet zeggen? De oefeningen worden afgewisseld met grappige mantra's, persoonlijke testimonials van kinderen en leuke animaties met een wetenschappelijke introductie op de thema's. De sessies vragen geen voorbereiding, zodat iedereen meteen mee kan doen.

Waarom is ReChill bedacht? "Kinderen zijn tegenwoordig druk, druk, druk: hun best doen op school, sporten, muzikles, het bijhouden van social

media, noem maar op. Regelmatig ontstressen en het hoofd leegmaken is daarom belangrijk", meldt publieke omroep NTR. Het is een bewezen formule. In het succesvolle programma ReChill, bekend van Schooltv.nl, laat rapper en acteur Akwasi kinderen op zijn eigen komische en inspirerende wijze kennismaken met mediteren en ontspannen: ReChillen. Hierdoor krijgen ze beter grip op stress en hun emoties. NTR over mogelijk zweverig karakter: "Mediteren zweverig en saai? Niet met ReChill!"

"Ik ban het woord stress helemaal uit"

"Als het aan mij ligt, ban ik het woord stress helemaal uit. Dat kan met dit programma", geeft Akwasi aan. "Door te kijken en de tools die ReChill biedt aan te grijpen om zelf te mediteren, wordt je vrolijker, beter en hopelijk zelfs gezonder. Ik denk dat de technieken die worden gepresenteerd in ReChill alleen maar voordelen bieden."

Van mediteren naar presteren

Opvallend genoeg trekt ook Akwasi de lijn naar presteren: "Ik ben zelf de afgelopen zes jaar steeds meer gaan mediteren. Reden daarvoor is dat er als millennial ontzettend veel op je afkomt. Ik merkte dat het daardoor steeds moeilijker werd om te presteren. Door te mediteren, leerde ik te kanaliseren: voor een korte periode focussen op een bepaald punt, zodat je daarin een optimaal resultaat kunt halen. Nu heb ik rust en overzicht in mijn hoofd, en presteer ik beter dan ooit!"



Duidelijke resultaten

Uit onderzoek blijkt dat kinderen door te mediteren meer zelfvertrouwen krijgen, hun concentratievermogen en creativiteit erop vooruit gaan, hun lichamelijke gezondheid verbetert en de kans op stress en angst afneemt. Dat zijn belangrijke factoren voor de ontwikkeling van kinderen en deze dragen zeker bij aan atletiek.

Klik op de foto om het filmpje (06:48) te starten.

bron:



Hanneke heeft moeite om gemotiveerd te blijven met hardlopen.

Namens TV Gelderland mocht Psycholoog Toon Damen hierin adviseren.

Sporten dat begint eigenlijk tussen je oren en met motivatie. Als (sport)psycholoog kan Toon Damen in een gesprek prima analyseren wat er nodig is om zo'n uitdaging te lijf te gaan.

Klik [hier](#) voor het bijbehorende filmpje (03:02).



bron: Gelderland sport!



Dáár laat ik mijn hardloopschoenen!



WEDSTRIJDVERSLAGEN

2017-09-17 [Bikse Marathon](#)

2017-09-24 [Arjan Dekkers weer over de 65 meter](#)

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

2017-10-03 [Verslag van een Singelloopster](#)

2017-10-09 [Ook Toon Heeren sneller](#)

Blessures voorkomen of genezen?

**feet
analysis**
sportpodologie

Gratis sportschoenadvies
Individuele sportinlegzolen
Uitgebreide voetanalyse
Video-gangbeeldanalyse
Analyse looptechniek

Achillesleden ontvangen

10% korting

Feetanalysis

Mgr. van Dongenlaan 2, 4741 DH Hoven
T. 0165-508174, E. info@feetanalysis.nl
www.feetanalysis.nl

Support van ouders: onmisbaar of onwenselijk?

Ouders zijn enerzijds onmisbaar om talenten de kans te geven door te breken. Aan de andere kant kan gedrag van ouders ook de ondergang van talent betekenen. Ouders kunnen hun kinderen helpen door financiële en mentale steun te bieden. Wel moeten ze oppassen dat ze niet zo'n hoge druk opleggen dat hun sportende kinderen hier aan ten onder gaan.

Om te kunnen sporten hebben kinderen eigenlijk altijd de steun van ouders nodig. In het begin van een sportcarrière is dat vooral financieel. Later, als een kind talentvol blijkt te zijn, draven ouders geregeld op om als chauffeur met hun kroost stad en land af te reizen naar trainingen en wedstrijden. Daarnaast vormen ouders vaak een vangnet bij tegenslagen en kunnen ze hun kind ook in die gevallen emotioneel steunen.



Een grote emotionele betrokkenheid van ouders kan enerzijds ondersteuning bieden maar anderzijds leiden tot te hoge druk. Een groep Engelse onderzoekers is dieper ingegaan op deze kwestie door bestaande wetenschappelijke literatuur over dit onderwerp onder de loep te nemen.

(On)schuld

Voorals ouders die in hun kind een toekomstig medaillewinnaar zien, leggen hen geregeld (onbewust) een dermate hoge druk op dat een 'burn out' op de loer ligt. Een goede vertrouwensband tussen ouders en kind is belangrijk, omdat de kans op negatieve effecten groter is als deze ontbreekt. Dit geldt ook voor de karaktereigenschappen binnen het gezin. Zo blijkt bijvoorbeeld dat kinderen die perfectionistisch van aard zijn, de ondersteuning van ouders sneller opvatten als druk. Zij willen namelijk

te allen tijde voldoen aan de verwachtingen van hun ouders, met een verhoogd risico op een 'burn out'.



Ouders moeten ook leren

De onderzoekers staan uitgebreid stil bij de mogelijkheden om er voor te zorgen dat ouders wel hun kinderen ondersteunen, maar niet hun ontwikkeling om zeep helpen. In alle theorieën die onderzoekers aandragen speelt communicatie tussen ouders, kind en coach een sleutelrol. Coaches zullen het gesprek met ouders en kind aan moeten gaan, waarbij zelfreflectie het toverwoord is. Het moet voor ouders duidelijk zijn welke rol zij spelen in de begeleiding van hun kind en dat support positief en proactief moet zijn.

Er bestaat geen handboek met de do's en don'ts voor ouders van een talentvol kind. Elke kind-ouder-situatie is uniek. Het is alleen wel essentieel dat zowel coaches, als ouders als kind inzien dat het uiteindelijk het kind is dat talent heeft. Hij of zij is alleen gebaat bij een omgeving waarin dat talent het best tot wasdom kan komen. Daarvoor is het belangrijk dat alle betrokkenen met elkaar blijven praten.

T.H. (Herman) IJzerman

bron:  **TOP** SPORT
ICS

Ouder en sterker worden

Je wordt ieder jaar ouder en wijzer. Maar niet sterker. Toch kun je een uitstekend hardloper zijn en blijven. Er is geen bron van eeuwige jeugd ontdekt, helaas. Je hoeft niet veel aan snelheid in te leveren. Hoe kan dat?

Je hebt van die snelle senioren. Ze zijn 60 maar denderen wel in iets meer dan 5 minuten naar een 1500 meter. Of een zeventiger die een marathon loopt in 3 uur. Menig twintiger doet het ze niet na. In wegwedstrijden kom je vitale ouderen tegen. Hoe kan dat toch? Gemiddeld gesproken daalt je spierkracht met ongeveer 1% per jaar vanaf ongeveer je dertigste levensjaar. Sommigen lijken aan die wetten te ontkomen.

Whitlock bijvoorbeeld weet zijn verval te beperken tot ongeveer 1,2% per jaar. Normaal voor zijn leeftijdsklasse, 80 tot 85 jaar, ligt dat op 5%. Hardlopers doen iets goed waar anderen de vitaliteit laten liggen. Ook van een aantal sterke Nederlandse lopers is bekend dat ze op hoge leeftijd nog steeds uitstekende tijden lopen.

Sleutel is...

De sleutel is efficiency. Je mag dan pure spierkracht verliezen, op hogere leeftijd blijkt de efficiency nog prima in orde. De aansturing van de spieren lijkt minder te lijden onder de toenemende leeftijd. De ideale mix van de senior is een langzame verschuiving van kilometers maken naar veel trainingstijd voor techniek. Daarmee houd je de efficiency op een hoog niveau en dat compenseert gedeeltelijk het

krachtsverlies.

Wel regelmatig trainen

Veel op techniek trainen is goed maar het kan niet de kilometers op de weg helemaal vervangen. Je hebt regelmatig je gewone looptrainingen nodig. Tijdens het hardlopen kun je de extra getrainde techniek testen. Dan blijkt pas echt of je de efficiency hoog kunt houden.

Grote spiergroepen

Je hebt kracht nodig om stevige hardlooppassen te maken en een hoog tempo vast te houden. Daarom is het voor de oudere hardloper zeker interessant om meer aan krachttraining te doen. Oefen vaker de grote spiergroepen. Het liefst met oefeningen die ook knieën, enkels en heupen versterken. Doe daarom geen geïsoleerde oefeningen maar oefeningen die een brede inzet vragen. Denk bijvoorbeeld aan korte sessies met lunges (uitvalspas) die je vaker traint. Bijvoorbeeld liever 4 x 5 lunges in plaats van 2 x 20. Een lunge is een perfecte oefening omdat je veel spieren en pezen gebruikt. Ook squatoefeningen zijn uitstekend.



De versterking van de spieren levert meestal ook een positieve bijdrage aan je coördinatie. Je voelt beter aan hoe je staat, loopt en versnelt. Dat zijn ideale ingrediënten om beter te gaan hardlopen.

Ervaring maakt wijs

Waar onderzoekers niet naar kijken maar wat wel een rol speelt is de ervaring van de hardloper. Wie al tientallen jaren actief is op hardloopschoenen heeft heel veel meegemaakt. Die ervaring sla je op. Je kan bijvoorbeeld beter je tempo inschatten. Of welke stappen je moet zetten, houding vanuit de heupen moet veranderen om die vervelende boomwortel met daarachter een plas te ontwijken. Dat kan je alleen maar in standhouden door te blijven sporten.

Fijn herstel

Regelmatig trainen, krachtontwikkeling, meer tijd steken in techniek en toch relatief veel kilometers blijven maken, dat vraagt een stevige inzet. Geniet van je herstel. Je bent geen twintig meer. Toen kon je gewoon de volgende dag weer hard trainen. Trek daar meer tijd voor uit. Geniet van het plezier van na je trainingen.

Deze mix kan je plezier in het hardlopen misschien nog wel groter maken dan toen je in je jonge jaren je persoonlijke records zette.

Bron: Aging and factors related to running economy. Quinn TJ, Manley MJ, Aziz J, Padham JL, MacKenzie AM. November 2011.

bron:



LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Thom van Hoof	B junior	01-10-2017
Micah van Beek	Mini pupil	01-10-2017
Tobias Pouw	Mini pupil	01-10-2017
Moos Rovers	Kangoo Jumps	01-10-2017
Kiara van den Heuvel	B pupil	01-10-2017
Ellen van Kampen	Kangoo Jumps	01-10-2017
Joshua de Bree	Mini pupil	01-10-2017
Emi van Es	Mini pupil	01-10-2017
Tess Broks	Mini pupil	01-10-2017
Marscha Mullens-Meijer	Kangoo Jumps	02-10-2017
Senna Mullens	Kangoo Jumps	02-10-2017
Robyn Mullens	Kangoo Jumps	02-10-2017
Diana van der Velden	Kangoo Jumps	03-10-2017
Mylan van der Velden	Kangoo Jumps	03-10-2017
Jay van der Velden	Kangoo Jumps	03-10-2017
Jana Tomeckova	Kangoo Jumps	04-10-2017
Corry Aarts-van Lisdonk	Eldias	05-10-2017
Mirthe van der Sanden	Kangoo Jumps	05-10-2017
Eliasz Zano	A pupil	06-10-2017
Leny Verhage	Kangoo Jumps	08-10-2017
Charlotte Quaijtaal	Mini pupil	10-10-2017
Nathan van 't Westende	Mini pupil	11-10-2017

OPGEZEGD	GROEP	PER
Ilse Blijlevens	Kangoo Jumps	30-09-2017
Michael Blijlevens	Kangoo Jumps	30-09-2017
Sanne Chaulet	Trimgroep 3	30-09-2017
Ruben van Zomeren	Mini pupil	30-09-2017
Frank Dirven	B junior	30-09-2017
Muts Verhulst	D junior	30-09-2017
Martijn Sprengels	Kangoo Jumps	30-09-2017
Amy Sprengels	Kangoo Jumps	30-09-2017
Ton van Boxsel	Kangoo Jumps	30-09-2017
Wim Westhuis	Nagalm	30-09-2017
Alisee van den Berk	Kangoo Jumps	30-09-2017
Anny de Graaf	Nordic Walker	31-12-2017
Corina van den Berg	Trimgroep 3	31-12-2017
Luna van Liere	Kangoo Jumps	31-12-2017
Iris van Liere	Kangoo Jumps	31-12-2017
Bas Mastenbroek	Kangoo Jumps	31-12-2017
Joep Mastenbroek	Kangoo Jumps	31-12-2017

Uit de Nieuwsbrief Juryleden & Officials

Hoogspringstaanders

Na een aantal incidenten bij hoogspringwedstrijden voor pupillen zijn er diverse meldingen binnen gekomen op het bondsbureau om een aanpassing bij dit onderdeel door te voeren.

Bij het hoogspringen bezeren veelvuldig pupillen zichzelf tegen de hoogspringlat, wat een negatief gevolg heeft voor de atleten zowel in de beleving als fysiek ongemakken.

Via deze nieuwsbrief willen wij kenbaar maken dat het gebruik van de hoogspringstaanders en lat van de Athletics Champs materialen, toegestaan zijn bij reguliere pupillenwedstrijden. Hierdoor wordt de lat middels een beugel aan de achterzijde opgevangen waardoor pupillen zich niet meer bezeren waardoor de kans op plezier in de atletieksport zal vergroten.





De Nederlandse Triathlon Bond (NTB) is per 1 september officieel gevestigd op sportcentrum Papendal.

Met de verhuizing van de NTB naar Papendal, waar ook de Atletiekunie is gevestigd, hebben beide sportbonden afspraken gemaakt over het uitwisselen van wedstrijdlicenties.

Triatleten kunnen vanaf 1 oktober zonder extra kosten via de NTB een wedstrijdlicentie van de Atletiekunie aanvragen en zodoende deelnemen aan officiële loopwedstrijden (zowel op de baan als op de weg en in het veld), inclusief Nederlandse kampioenschappen. Omgekeerd kunnen wedstrijdathleten van de Atletiekunie, zonder extra kosten voor een daglicentie, deelnemen aan officiële wedstrijden (inclusief NK's) van de NTB tot en met de olympische afstand. Lees [hier](#) het hele bericht.

Atletiekclubs komen goed uit de bus als het gaat om gezonde sportkantines!

Uit een onderzoek dat NOS recentelijk publiceerde, blijkt dat veel clubkantines op sportende zaterdagen gevuld worden door rokende, alcohol drinkende en broodjes kroket etende leden, sporters en ouders. Niet het ideaalbeeld dat je als gezonde sportvereniging uit wilt stralen, desondanks zijn er bij maar weinig sportclubs regels in het leven geroepen over rookgedrag en alcohol schenken, laat staan over het serveren van broodjes gezond in plaats van de vette hap.

Lees [hier](#) het hele bericht.



Rectificatie nieuwsbericht "Veranderingen in de trainersopleidingen"

Helaas moeten wij terugkomen op de voorgenomen wijziging om de VOG verklaring verplicht te stellen voor diplomering.

Bij controle is gebleken dat wij als Atletiekunie dit wettelijk niet mogen verplichten. Het verplicht stellen van een geldige VOG kan alleen worden gedaan door de vereniging waarin de betreffende vrijwilliger actief is. De gewenste doorvoering in de Toetsing gaat dus niet plaatsvinden. Omdat wij als overkoepelende vereniging van de clubs een voorstander zijn van veilig en verantwoord trainen, gaan wij actief de bestuurders van de verenigingen stimuleren om dit onderwerp te borgen binnen de club.

AANKOMENDE THEMADAGEN ATLETIEKUNIE Congres Explosief

Op 28 oktober 2017 zijn alle topcoaches en niveau 4 trainers van harte welkom op Papendal om nieuwe inzichten op te doen over belasting & belastbaarheid. In drie workshops en een plenaire sessie nemen gerenommeerde workshopleiders uit binnen- en buitenland hen mee de diepte in. [Lees meer...](#)

Looptrainersdag Side event Loopsportcoördinatoren & Evenementenorganisatoren

Onder het motto 'Samen laten we mensen beter lopen' organiseren we op 11 november a.s. tijdens de Looptrainersdag een side event speciaal voor loopevenement-organisatoren en loopsportcoördinatoren. Wil je uitgedaagd worden met de marketing van je club of evenement? Ben je nieuwsgierig naar de technische trends in de loopsport? Dan mag je deze dag niet missen! [Lees verder...](#)

Dag van de Atletiek

Ook dit evenement mag niet ontbreken op de verenigingskalender! Is jullie club actief op de baan? Kom dan zaterdag 17 maart 2018 met z'n allen atletiek beleven op Papendal. Bestuursleden, Juryleden en Trainers volgen een mooi, interactief programma. Dé aftrap voor seizoen 2018/2019! Geef zeker ook jullie arbitrerend kader de mogelijkheid zich te ontwikkelen. Een mooie beloning voor hun inzet. Goed geschoold kader betekent goedlopende wedstrijden, tevreden deelnemers en enthousiast publiek!

Zet de data op de **Achilleskalender** en bespreek de mogelijkheden tijdens het bestuursoverleg! Welk kaderlid van **Achilles** gaat waar heen?

Tóch sporten dankzij RaceRunning
Het is nog een vrij nieuwe sport, die snel oprukt in ons land: RaceRunning. Een mogelijkheid om te sporten voor mensen die dat anders vaak niet kunnen. Het begon op de afdeling revalidatiegeneeskunde van het VU medisch centrum.

RaceRunning is bedacht in Denemarken. Petra van Schie, kinderfysiotherapeut en onderzoeker bij het VUmc, zag de sport daar en besloot hem naar Nederland te halen. 'Het is prachtig om te zien hoe snel kinderen en volwassenen vooruitgaan bij RaceRunning, en hoe ze genieten van het kunnen lopen en rennen. Het geeft een enorm gevoel van vrijheid.'

De racerunner is geschikt voor kinderen en volwassenen met een lichamelijke beperking, zoals cerebrale parese of spina bifida, die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken. Als sporten in een rolstoel niet lukt vanwege een slechte handfunctie, kan de racerunner wél een optie zijn.

Atletiekverenigingen

In 2015 hebben Petra van Schie en haar collega's van het VUmc- RaceRunningteam bij tien kinderrevalidatiecentra, verbonden aan mytylscholen, workshops gehouden. 'De meeste centra hebben daarna een of meer racerunners aangeschaft. Ze gebruiken die tijdens de behandeling, bijvoorbeeld om fitheid te trainen of het lopen te oefenen. Kinderen gebruiken de racerunner soms ook om te lopen op het schoolplein.'

Als sport is RaceRunning snel aan het groeien. Er zijn in Nederland inmiddels vijftien atletiekverenigingen die een RaceRunninggroep hebben. 'Nu loopt een project, door NSGK gefinancierd, dat als doel heeft nog véél meer atletiekverenigingen te ondersteunen in het opzetten van een groep. We organiseren clinics en begeleiden de trainers.' Vorig jaar werd voor het eerst een nationale RaceRunningwedstrijd gehouden.



Lekker hard

Het streven is dat uiteindelijk iedereen die dat wil in de eigen buurt kan RaceRunnen, zegt Van Schie. 'Ook volwassenen. Omdat ik zelf kinderfysiotherapeut ben is de aandacht tot nu toe vooral op de jeugd gericht geweest, maar ook voor volwassenen is het een geweldige sport. We hopen dat er financiering komt voor wetenschappelijk onderzoek, zodat we kunnen aantonen wat de positieve effecten zijn en hoe de sport het beste kan worden ingezet. Als het nut bewezen is, zullen racerunners mogelijk ook eerder vergoed worden. Daarnaast bestaat internationaal de wens om RaceRunning tot paralympische sport te brengen. Ook daarvoor is meer wetenschappelijke kennis nodig, onder andere als onderbouwing voor een classificatiesysteem.'

Anies van 17 is spastisch. Bij Atletiekvereniging Haarlemmermeer ontdekte hij RaceRunning en die sport beoefent hij nu fanatiek. Hij zegt: 'Ik kan in RaceRunning mijn energie kwijt. Het fijne is dat je gewoon lekker kan bewegen en dat je lekker hard kan. Hopelijk kan ik over tien jaar naar de Olympische Spelen!'

Bron: artikel overgenomen uit Revalidatie Magazine



**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**



Richard Cote: ‘polstokhoogspringen is turnen met een bewegend toestel’

Zelf kwam hij in 1993 tot een persoonlijk record van 5,25 meter. Zijn pupil Menno Vloon verbeterde op 10 juni van dit jaar het Nederlands record hoogspringen tot 5,85. Richard Coté (46) vertelt over de eigenschappen én de trainingen van atleten in hun discipline. ‘Je moet er een beetje gek voor zijn.’

Hij is geen bondscoach en sinds enkele jaren ook geen clubtrainer meer. Maar Coté doet nog altijd wat hij als zijn opdracht en passie beleeft. ‘Ik wil jonge sporters graag helpen om hun grenzen te verleggen, zodat ze prestaties leveren die ze zelf aanvankelijk niet voor mogelijk hielden.’ En of het doel dan deelname aan een NK is of kwalificatie voor een WK of de Spelen, dat maakt hem eigenlijk niet zoveel uit. ‘Maar ik heb wel ervaren dat het lastig is om atleten van heel verschillend niveau tegelijkertijd te begeleiden. Daarom heb ik mijn werk als coach bij Lycurgus in Krommenie twee jaar geleden opgezegd en werk ik alleen nog met Menno. Ik moet kiezen, want ik heb een gezin én ik heb een fulltime baan want als atletiektrainer kun je geen droog brood verdienen’, zegt hij.

Net als zijn huidige pupil begon Coté relatief laat met atletiek. ‘Ik was zeventien en bij mijn eerste training met een groepje polstokhoogspringers kwam ik al tot 2,50 meter. Toen mocht ik blijven’, grijnst hij. Nog geen tien jaar later nam hij afscheid als actief atleet. ‘Ik kon in Duitsland een baan krijgen als fysiotherapeut en besloot daarom te stoppen. Maar ik had intussen al wel training aan de jeugd gegeven en toen ik twee jaar later terug kwam in Nederland ben ik de trainer-coach B-opleiding gaan doen. ‘Ik had zelf veel praktische ervaring met het polstokhoogspringen en ook al eens bij een Poolse topcoach in Bydgoszcz kunnen trainen. Nu wilde ik daar graag de theoretische kennis aan toevoegen.’ Bijna twintig jaar was hij clubtrainer bij Lycurgus, voor diverse disciplines. Met Vloon specialiseert hij zich weer op zijn eigen onderdeel, ook al is voor het polstokhoogspringen het trainingsprogramma heel divers, zoals uit zijn verhaal zal blijken.

Want wat maakt een sporter tot een goede polstokhoogspringer?

‘Het zijn atleten met een grote turnvaardigheid die goed overweg kunnen met een, zoals ik dat noem, “bewegend toestel”, wat de polstok feitelijk is’, zegt Coté. ‘Menno heeft beide sporten zelfs lange tijd gecombineerd – tot bleek dat hij in atletiek verder kon komen. Daarnaast hebben polstokhoogspringers het loopvermogen van een 200-meterloper nodig en de sprongkracht van een verspringer. En ze moeten een beetje gek zijn, want wie gaat er nu ondersteboven aan een stok hangen, op meer dan vijf meter hoogte. Dat vergt veel mentale kracht en durf, want het blijft altijd gevaarlijk. Dat zie je maar aan Menno, die bij de WK tegen de paal botste en geblesseerd raakte.’ De voorbereidende trainingen kunnen volgens Coté al wel beginnen bij A- en B-pupillen. Niet dat die

meteen over een lat moeten springen. ‘Maar geef ze een houten “bezemsteel” van twee of tweeënhalve meter en laat ze daarmee verspringen. Dan leren ze al met zo’n stok te lopen en die goed te planten - en ze oefenen het springen. En je kunt allerlei gymvaardigheden leren: de koprol voor- en achterover, verschillende vormen van de handstand, zwaaien aan het touw en oefeningen aan de rekstok en de ringen. Menno traint nog altijd regelmatig in een turnzaal, ook om zijn schouders goed en krachtig te ontwikkelen, want die heb je als polstokhoogspringer hard nodig.’

Van timmerman tot fulltime atleet

De 23-jarige Vloon verruilde begin 2016 zijn baan als timmerman grotendeels voor een bestaan als fulltime atleet. Zijn trainingsweek laat een gevarieerd programma zien. Op maandagochtend doet hij een looptraining (bijvoorbeeld 8 x 100 of 8 x 200 meter). ’s Avonds traint hij in de turnzaal. Op dinsdag doet hij ’s ochtends een krachttraining en ’s avonds een serie oefeningen die zijn fysiotherapeut hem voorschrijft en die vooral bedoeld zijn als blessurepreventie. Pas op woensdag staat de eerste techniektraining mét de op het programma. Vloon doet die vaak bij Coté’s collega-coach Jaap van der’ Plaat in Zoetermeer. Op de donderdag is er weer een combinatie van krachttraining en fysio-programma. Op vrijdag doet Vloon een looptraining met de stok – maar zonder te springen. Na een rustdag op zaterdag heeft hij zondags een tweede techniektraining met sprongen. ‘De afgelopen jaren hebben we dit programma gevolgd, omdat Menno nog volop bezig was om zich fysiek te ontwikkelen. Komend jaar gaan we waarschijnlijk ook op vrijdag springen. We willen graag dat hij stabielere prestaties levert. Die recordsprong was dit seizoen echt een uitschieter en die bracht hem hoog op de internationale ranglijst. Maar om echt tot de wereldtop te behoren moet hij dit vaker laten zien.

Daarvoor zal hij ook zijn aanloop moeten verlengen. ‘Menno is geel goed bij een aanloop van acht of twaalf passen. Maar hij kan zijn snelheid pas optimaal benutten als hij 16 passen maakt, zoals bij het record. De wereldtop gebruikt nog twee of vier passen extra. Maar je moet met die hogere snelheid wel netjes blijven springen en controle houden over je bewegingen. Daar gaan we aan werken.’

Prestaties van polstokhoogspringers lijken vaak afhankelijk van heel kleine factoren

‘Dat klopt wel’, zegt Coté. ‘Als je net iets minder fit bent of een stok kiest die net te soepel of te stug is voor wat je op dat moment aan kan, zal een sprong helemaal mislukken. Bij een soepele stok kun je de lat er al bij het stijgen afstoten. Bij een te stugge stok zie je vaak dat de atleet de hoogte wel haalt, maar niet óver de lat komt. Zeker als je – bij sprongen boven de vijf meter – flink boven de hoogte komt waarop je de stok vastgrijpt, luistert het allemaal heel nauw. Bovendien kun je het visueel dan minder goed controleren. Dan moet je echt op je techniek durven te vertrouwen.’ Daar gaan Coté en Vloon de komende tijd dus hard aan werken. Met als eerste grote doel de WK indoor in Birmingham in maart 2018 en in de zomer de EK in Berlijn.

Tekst: Cors van den Brink



De Natuurmarathon Hilvarenbeek

Beste Achillianen,

Als sportliefhebber kunnen jullie je best wel voorstellen hoe het is om in de natuur je favoriete sport te beoefenen. Zeker wanneer het 15 à 16 graden is, windstil en een lekker zonnetje aan de hemel.

Onder hele goede omstandigheden heb ik kunnen genieten van de natuur en het geweldige buitengebied van Hilvarenbeek. We zijn zelfs nog even naar het buitenland (België) geweest.

Mijn streven was om binnen 4 uur dit varkentje te wassen.

De voorbereiding van deze tocht van 42.2 km. vergt altijd veel tijd en inspanning. Gedurende 13 weken dien je een schema (met dank aan Jac B.) te volgen. Dit betekent wekelijks 4 of 5 keer je snelle(?) loopsloffen aantrekken. Bij de start van dit schema is een goede basis vereist, met andere woorden dan moet er probleemloos een halve marathon gelopen kunnen worden. Daarna begint de geleidelijke opbouw, waarbij het aantal kilometers oploopt tot ongeveer 35 km. Het is niet erg om af en toe een training te missen, of wanneer je verkouden bent een paar dagen niets te doen. Ook dan is rust beter dan je geforceerd inspannen.

De laatste 2 weken staan in het teken van rust en herstel van de geleverde inspanningen in de voorgaande periode.

De laatste week begin je meer op pijntjes te letten. Zo ook mijn persoontje, dat nabij de achillespees van de linkervoet

opspelend spiertje met een moeilijke naam blijkt te hebben. (m.gastromenicus) Op vrijdagavond nog gauw even naar dochter Patricia om dat euvel te laten verhelpen. Zij doet als therapeut haar uiterste best, maar het blijft altijd spannend. Gaat dat spiertje met de moeilijke naam deze keer mijn marathon (en die van mijn supporters) bederven? laten verhelpen. Zij doet als therapeut haar uiterste best, maar het blijft altijd spannend. Gaat dat spiertje met de moeilijke naam deze keer mijn marathon (en die van mijn supporters) bederven?

s Morgens vroeg had ik al 4 bruine boterhammen met jam naar binnen gewerkt, deze moesten de macaroni-bodem van de avond daarvoor verder aanvullen. Na nog een lekker bakske koffie gedronken te hebben, vertrok ik om 8 uur met mijn familie naar Hilvarenbeek. Het was toen in Etten-Leur nog redelijk mistig, maar naarmate we verder naar de eindbestemming reden, kreeg de zon de overhand.

In Hilvarenbeek kunnen we ons in een gemeenschapsgebouw verkleden en voorbereidingen treffen voor de tocht. Water en gels verzamelen, een laatste banaantje eten en de tepels insmeren en afplakken, ter voorkoming van 2 rode vlekken op mijn geel-blauwe Achilles shirt. Het startnummer bevestigen en de chip aan een schoen vastmaken, want het is altijd handig dat je (netto) tijd opgenomen kan worden. In de kleedkamer tref ik nog 3 andere Achillesmaten, Kees, Corné en Willem, zij gingen 31 km. lopen als voorbereiding op de enige echte Herfstmarathon in Etten-Leur. We wensten elkaar good luck en een mooie wedstrijd. Aan de start staan 217 atleten, die de 21.1 km. (83), de 31 km.

(93) of de 42.2 km. (41) gaan lopen. Het aantal dat de finish bereikt is voor de 21.1 km. (79), de 31 km. (86) en de 42.2 km. (35) personen.

Het schot klinkt en de meute zet zich in beweging. Het is bijzonder verraderlijk om in het begin, wanneer je nog zo fris als een hoentje bent, te snel te starten. Als je aan zo'n afstand gaat beginnen, moet je voor jezelf een plan maken over de gewenste snelheid van de eerste 20/30 km. Voor mij was dat 5:30 min. per km., of zeg maar 11 km. per uur. Dit met de bedoeling om dat tempo zo lang mogelijk vast te houden. Al lopend kom ik in de eerste ronde na een paar kilometer in een grotere groep terecht, deze gingen voor de 21 of 31 km. Een aantal kwetterde er op los alsof het hen helemaal geen moeite kostte. Ik luisterde maar, het was immers nog ver. Het parcours is zeer divers, al na een kilometer moesten we een onverhard pad volgen van eveneens die lengte en daarna weer de verharde weg op. Dan Esbeek met een stuk (helaas voor lopers) onvriendelijke bestrating, dat laten we achter ons en vervolgen onze tocht langs de Provinciale weg. Daarna worden we rechtsaf het bos ingestuurd, de bestrating is niet erg vlak, opletten geblazen dus! Na bijna 8 km. komt mijn begeleider Teun mij vergezellen. Hij gaat mij van de nodige extra natjes en droogjes (gelletjes) voorzien. De drinkposten op het parcours kunnen voor de hele marathonlopers de vochtbehoefte niet voldoende aanvullen (met alle respect voor de goede bedoelingen van de organisatie). Als je tijdens zo'n lange tocht te weinig vocht tot je neemt dan kan dat ervoor zorgen dat je eerder kramp of andere ongemakken

krijgt, waardoor je de finish niet haalt.

Na de hobbelweg komen we op een zandpad terecht, waarop de sporen van tractorverkeer nog goed zichtbaar waren. Ondanks het zware parcours kan ik het 5:30-tempo goed volhouden, daarna gaan we de grens over en wisselen fiets- en voetpaden elkaar af. We komen ook weer op een stuk onverharde weg met een keerpunt, waarvan we bij eerdere edities (vóór 2016) ook gebruik maakten. Dan komen we uiteindelijk op de laatste 5 km. uit, welke redelijk verhard is. Het beste bewaard men voor het laatst zullen we maar zeggen. Mijn loopvriendinnen zijn gaandeweg een stuk rustiger en stiller geworden. Na 12 km. zeiden ze doodleuk: "Ik zou niet graag nog een ronde doen hoor!" Ik heb hen toen maar verteld, dat ik de uitverkorene was die dat nog wel mocht doen ...

Als we bij het beginpunt voor de tweede ronde komen staat mijn familie mij aan te moedigen. Na ongeveer 500 meter nemen mijn metgezellen van de 31 km. een andere route (nog een rondje van 10 km.) Dan is het echt rustig, geen lopers meer in de buurt, pas nabij Esbeek zie ik in de verte een man in een oranje shirt voor mij lopen. De goede man is waarschijnlijk te snel gestart, want binnen een paar kilometer ga ik hem voorbij en kan hij mij helaas niet volgen. Hij heeft eveneens een vriendelijke begeleidster om hem tijdens de tocht te ondersteunen. Aan het eind van het eerder in de eerste ronde beschreven zandpad kan ik mijn tweede tegenstander op de bietenkar gooien. Jammer voor hem, want hij loopt helaas te wandelen. (te hard gestart of ander ongemak?).



Bij deze oude krijger gaan de gelopen kilometers ook meetellen, bij de drinkposten wordt een tweede bekertje aangepakt. Er zijn meer aanbieders dan afnemers, concurrentie is in geen velden of wegen te zien. Mijn begeleider Teun spreekt mij bemoedigend toe, want de laatste loodjes wegen best zwaar. Hij stuurt een foto naar het thuisfront van "the lonely runner", dat alles in een bomenrijke laan tussen de grasgroene velden. Het is echt genieten ook al moet je zo diep gaan.

De betekenis van een Natuurmarathon wordt mij, vooral in de tweede ronde als eenzame loper, steeds duidelijker. Ik ben blij dat ik dit na een goede voorbereiding mag meemaken op een mooie zondag in september.

Als we voor de tweede maal bij het keerpunt uitkomen wordt het langzaam maar zeker duidelijk dat deze zware natuurmarathon binnen 4 uur afgelegd gaat worden. Een kilometer voor de finish wordt ik nog ingehaald door een medeloper, helaas kan ik zijn tempo niet volgen en ben dan ook blij dat de eindstreep steeds dichterbij komt.

Moe maar voldaan loop ik na 3.57:37 onder het finish doek door! Deze vierde geslaagde marathon moest dan ook 's avonds gevierd worden met mijn familie. De patat en vette hap gingen er naar hartelust in, de verbruikte calorieën werden in een rap tempo aangevuld. De komende weken gas terugnemen en genieten van het behaalde resultaat. Als alles goed herstelt zal ik in Etten-Leur eens geen halve of hele marathon maar de 10 km. lopen, dat is weer eens wat anders.

Tot dan!

Hilverenbeek, 17 september 2017
Acteur en auteur Wil Goossens

Looptechniek voor minder energieverspilling tijdens duurloop

Duurlopers doen er goed aan om met constante snelheid te lopen en zo min mogelijk omhoog en omlaag te bewegen met hun romp. Hierdoor verspillen zij minder energie tijdens een duurprestatie.

Vooraf bij relatief lange afstanden hebben hardlopers baat bij een looptechniek die zo min mogelijk energie kost. Dan is de zogenaamde loopeconomie het grootst. Een groep Engelse bewegingswetenschappers heeft met behulp van een groot aantal metingen onderzocht welke beweegpatronen samenhangen met het energieverbruik tijdens het lange afstandslopen. Met deze gegevens hopen ze duurlopers van advies te kunnen voorzien.

Advies aan duurlopers

Duurlopers moeten zo min mogelijk op-en-neer bewegen. Het lichaam steeds omhoog bewegen kost energie, die de loper niet meer kan gebruiken om sneller naar voren te bewegen. Ook is het raadzaam om het bovenlichaam zo stabiel mogelijk te houden. Het is goed als de romp zo min mogelijk fluctuaties in de horizontale verplaatsing vertoont, want door wisselingen in voorwaartse snelheid verliezen hardlopers ook onnodig energie. Tot slot lijkt het nuttig om korte stappen te maken waarbij de benen recht onder het lichaam neergezet worden. Ver met het been voor het lichaam landen zorgt namelijk ook voor energieverlies.

Economisch lopen

De onderzoekers testten voor hun studie 97 getrainde hardlopers van verschillende niveaus. De sporters kwamen allemaal drie keer lopen op een loopband. Hierbij registreerden de onderzoekers hun beweging bij verschillende snelheden en de hoeveelheid energie die zij in rust en bij elke loopsnelheid verbruikten. Vervolgens konden de bewegingswetenschappers nagaan welke techniek samenhangt met een goede loopeconomie. Dit levert geen onomstotelijk bewijs dat een bepaalde houding of beweging werkelijk de oorzaak is van een betere loopprestatie. Toch is het aannemelijk dat lopers die weinig energie verspillen ook een betere duurprestatie kunnen leveren.

De snelste lopers

De 30 snelste lopers uit de onderzochte groep hadden een persoonlijk record op de tien kilometer van minder dan 31 minuten voor de mannen en maximaal 35 minuten voor de vrouwen. Zij hadden zoals verwacht een relatief kort contact van de voet met de grond bij het neerzetten en ze maakten korte, snelle stappen.

Tijdens het lopen hielden deze getrainde hardlopers allemaal een beetje voorover met hun bovenlichaam, maar dit bleef wel relatief stabiel. Of minder goede lopers er goed aan doen om te proberen de looptechniek van deze toplopers te kopiëren, weten de onderzoekers niet zeker. Hoewel andere eigenschappen zoals het lichaamsgewicht en de maximale zuurstofopnamecapaciteit ook belangrijk zijn voor een duurprestatie, is het zeker aannemelijk dat duurlopers baat kunnen hebben bij het aanleren van een looptechniek waarbij ze zo min mogelijk energie verspillen.

L. (Lieke) Schiphof-Godart

Folland JP, Allen SJ, Black MI, Handsaker JC, Forrester SE (2017). Running technique is an important component of running economy and performance. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 49: 1412-1423.



bron:



Enkele weken rekken vermindert de spierstijfheid niet

Een korte periode rekken heeft weinig invloed op de stijfheid van spieren en pezen. De spier- en peeseigenschappen veranderen niet door een paar weken af en toe te rekken, blijkt uit een overzichtsstudie.

Rekken vormt een vast onderdeel van de warming-up en cooling-down van vele sporters. Toch is al lang bekend dat rekken de sportprestatie en het herstel niet verbetert. Wel kunnen sporters door te rekken hun beweeguitslag vergroten. Dit kan nuttig zijn als sporters bepaalde bewegingen moeten kunnen maken, zoals wanneer turners met gespreide benen over een rekstok proberen te vliegen. Een groep Europese wetenschappers heeft met behulp van een literatuuroverzicht geprobeerd te achterhalen of rekken de mechanische eigenschappen van spieren en pezen verandert, of dat er andere zaken een rol spelen.

Eens stijf, altijd stijf?

De belangrijkste bevinding van de onderzoekers is dat spieren en pezen niet minder stijf worden van drie tot acht weken rekken. Sporters die gedurende enkele weken hun spieren twintig minuten per week rekten, vertoonden namelijk geen veranderingen in de eigenschappen van de spieren en pezen.



Uit deze overzichtsstudie is echter niet op te maken of aanpassingen in de spier- of peesstructuur kunnen optreden als sporters langer dan acht weken of meer dan twintig minuten per week rekken. Omdat zij geen studies konden vinden waarin de effecten van langdurig rekken op de spiereigenschappen zijn onderzocht, is onbekend wat er na maanden- of jarenlang rekken op spierniveau gebeurt.

Een rekbaar begrip

Wel worden de meeste mensen al na een paar weken rekken iets leniger. De toename van de beweeglijkheid komt echter volgens de onderzoekers niet door veranderingen in de structuur van de spier of de pees. Het veranderen van de spier- of peesweefselstructuur kost namelijk volgens hen veel meer tijd.



De verbeterde beweeglijkheid is daarentegen te danken aan een lagere pijnprikkel. Sporters waren volgens de onderzoekers iets beweeglijker geworden omdat ze de pijn van het rekken beter konden verdragen: ze waren eraan gewend geraakt. Er waren wel grote verschillen tussen de geanalyseerde studies. In sommige studies kregen de sporters de opdracht om te stoppen met rekken zodra het ongemakkelijk voelde, maar in andere gevallen moesten zij doorgaan tot het werkelijk pijn deed. De kans is groot dat deze verschillen effect hebben op de toegenomen beweeglijkheid na een paar weken rekken.

Uitgerekt

Sporters kunnen hun beweeglijkheid door te rekken in een paar weken een klein beetje verbeteren. Dit komt waarschijnlijk doordat zij het ongemakkelijke gevoel ervan iets beter leren verdragen. Wat het effect is van jarenlang rekken op de spiereigenschappen, is tot nu toe echter niet bekend.

L. (Lieke) Schiphof-Godart

bron:



BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze twaalf bordsponsoren van ARV Achilles kregen in de laatste zeven 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. 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 na het tekenen van het sponsorcontract en het ophangen van het reclamebord ook het einde is van de activiteiten van Achilles-zijde. Elke ((bord)sponsor wordt in de Nieuwsbrief toegelicht, krijgt een maand gratis een naar de eigen website doorklikbare banner. Sponsoren krijgen hierdoor de mogelijkheid ook door middel van een banner meer bekendheid te krijgen.

Ook hoopt Achilles extra aandacht voor de sponsoren te genereren door de desbetreffende nieuwsbriefpagina op het publicatiebord te plakken.

Daarnaast is het sinds kort mogelijk om als sponsor reclame te maken op 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



HER atelier
WWW.HERATELIER.NL

- MEUBEL REPARATIE
- (TUIN)MEUBELS OP MAAT
- TUIN ACCESSOIRES
- BIJENKASTEN
- SCHUREN EN AFLAKKEN PARKETVLOEREN



FYSIOTHERAPIE
FRANKEN
info@fysiotherapiefranken.nl
www.fysiotherapiefranken.nl

Algemene fysiotherapie • Bekkenfysiotherapie • Manuele therapie
Oedeemfysiotherapie • Oncologiefysiotherapie • Sportfysiotherapie



feet analysis
sportpodologie

Haal het maximale uit uw sportprestaties en blijf niet sporten met pijn!

ADVIES • ANALYSES • BIJEFITTING • INLAIS

Mer. van Dongenlaan 2 - 4741 DH Hoeven - T. 0165-508174 - info@feetanalysis.nl - www.feetanalysis.nl



JOHAN VERGAUWEN

woning inrichting

- GORDIJNEN
- VLOEREN
- RAAMDECORATIE
- ZONWERING



Kozijnen Ramen Deuren

timmerbedrijf Ludo Aarts bv

www.ludoaarts.nl



NI-KE
ASSEMBLAGE VOET

info@ni-ke.nl
www.ni-ke.nl

Voor al uw assemblage, montage, verpakking, en bedrukking werkzaamheden



Praktijk Kluiskenshof

fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

Achter de Molen 88 Etten-Leur 06-10128266 www.praktijkkluiskenshof.nl 6 dagen per week open



UDEN

BDRIJFSFOTOGRAFIE
ZAKELIJK PORTRAIT
ARCHITECTUUR
LIFESTYLE & INTERIEUR
360° PANORAMA TOUR

WWW.MKFOTOGRAFIE.NL

ETTEN-LEUR

ETEN-LEUR



ADMINISTRATIE-
ASSURANTIEKANTOOR

W. GOOSSENS

KRQONSTRAAT 11. TEL. 076- 5032247



modocwerkt

De volgende stap in jouw loopbaan!

www.modocwerkt.nl



BAX

BAX ADVIESGROEP
ADVISEERT PROFESSIONEEL
ONAFHANKELIJK EN DESKUNDIG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN

076 526 8855 • info@baxadviesgroep.nl



Evenwicht

Management en organisatie advies



HIER UW RECLAME?

INFO: SPONSORING@ARVACHILLES.NL

deze maand geen Gluren bij de burelen

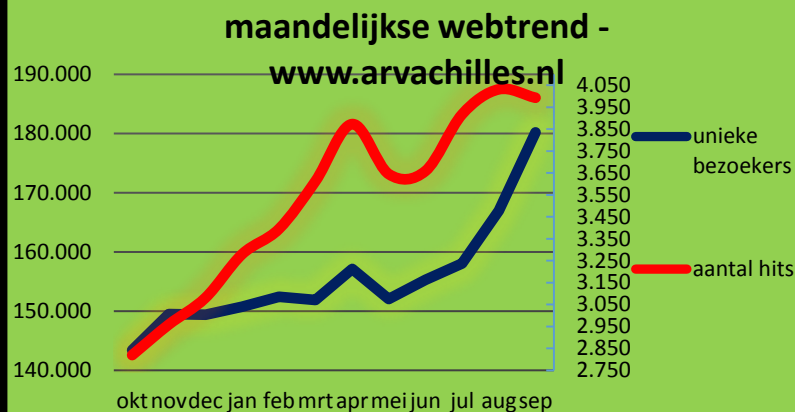


Op 14 oktober 2017 vinden 486 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook

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



STARTTIJDEN

VEEL SUCCES!

AFSTAND	START
Bruba Running Familieleop	9.45 uur
Thetford 5 km prestatieleop/ Asselbergs&Klinkhamer bedrijvenloop 5 km	10.45 uur
Thetford 10 km loop/ Asselbergs&Klinkhamer bedrijvenloop 10 km	11.30 uur
Thetford hele marathon/estafettemarathon	11.45 uur
Thetford halve marathon/ Asselbergs&Klinkhamer bedrijvenloop halve marathon	14.00 uur



STARTVAKKEN

Bij onderstaande afstanden wordt gebruik gemaakt van startvakken:

5 km

- Vak 1 < 25 minuten
- Vak 2 Tussen 25 en 30 minuten
- Vak 3 Bedrijvenloop/deelnemers Van Oers en Thetford
- Vak 4 >30 minuten

10 km

- Vak 1
- Vak 2 Tussen 45 en 55 minuten
- Vak 3 Bedrijvenloop/deelnemers Van Oers en Thetford
- Vak 4 >55 minuten

Halve marathon

- Vak 1
- Vak 2 Tussen 1 uur en 40 minuten en 1 uur 50 minuten
- Vak 3 Bedrijvenloop/deelnemers Van Oers en Thetford
- Vak 4 >1 uur en 50 minuten

Hele marathon

- Vak 1
- Vak 2 >3 en 30 minuten

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](https://facebook.com/arvachilles). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.