

Nieuwsbrief

Uitgave 51, januari 2018



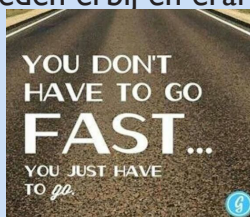
Wij zijn Achilles!

NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

EEN SPORTIEF EN GEZOND 2018

Dit lees je in deze nieuwsbrief:

- In de agenda: **Achillescross** op 21 januari 2018
(Kom helpen! We verzamelen op de locatie om 10.30u)
- p.2. Nieuwjaarsboodschap en **mededelingen bestuur**
- p.3. **Van de ledenadministratie!** & Leden erbij en eraf
- p.4 **Achilles activiteiten**
- p. 5 Programma Achillescross
- p.6 **Sponsors in beeld:**
Verkeersschool Blom en ReclameXperts
- p.7 **RaceRunners**, fysiotherapie en oefening
- p.8 Voor in de hardloopagenda
- p.9 Ademhalen: neus of mond?
- p.10 Verbeter je loophouding & train je innerlijke GPS
- p.11 Wat je BMI je niet vertelt & **Verkiezing Mooiste Wandelroute 2018**
- p. 12 Loop specifieke krachttraining & De sleutel naar marathonsucces
- p. 13 Je oude hardloopschoenen inleveren
- p. 14 Bordsponsors Achilles
- p.15 **Ook bij Achilles: rookvrije generatie**



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.

Aanleveren info website, nieuwsbrief, Facebook...
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. Laat je horen en stuur je bijdrage naar redactie@arvachilles.nl!



Van ons bestuur

Het nieuwe jaar is inmiddels al begonnen. Het bestuur kijkt terug en vooruit. Wat hebben we bereikt en wat komt er in 2018 op ons af?

- Men vroeg om meer beleid. Gaandeweg zijn er meer regels kenbaar gemaakt die voor iedereen gelden.
- We hebben meer partners waardoor onze geldstromen beter zijn geworden.
- En we houden de vinger aan de pols van alle bedrijfsprocessen. De samenwerking in het bestuur is goed.

Bedrijfsprocessen? Ook in 2018 werken we "het meten is weten" verder uit. Want er blijven altijd uitdagingen. Onze jaarplanning geeft meer overzicht. Zo noemen we de trainersdag op 3 maart, en niet te vergeten: **2018 is ons jubileumjaar!**

We zijn het nieuwe jaar goed begonnen: de eerste toelage via Thebe Extra voor de opslagplaats van de race-runners is binnen (zie foto Sjaak Dorsman).

Het bestuur wenst iedereen een gezond, sportief en vreugdevol 2018!

Data bestuursvergaderingen 2018

De vergaderdata voor de bestuursvergaderingen 2018 zijn als volgt (gedurende het jaar kunnen er nog wijzigingen plaatsvinden):

6 februari, 8 maart, 10 april, 15 mei, 7 juni, 12 juli,
6 september, 11 oktober, 15 november en
13 december.

Heb je zaken die je besproken wilt hebben op één van deze vergaderdata, stuur dan een mail naar secretaris@arvachilles.nl.

Mededelingen januari 2018

- Vrijwilligersavond zaterdag 17 februari

Op zaterdagavond 17 februari wordt wederom voor de vrijwilligers van ARV Achilles een avondje georganiseerd met een warm en koud buffet. Bijdrage per persoon is 5 EUR waarvoor je 4 consumptiebonnen krijgt. Meld je aan op secretaris@arvachilles.nl. Aanmelden kan tot 9 februari a.s.



- RunBikeWalk op zondag 25 maart

Op zondag 25 maart organiseren de Lions, in samenwerking met ARV Achilles en de RoadRunners, een RunBikeWalk run. Ditmaal op de zondagmiddag en er komt ook een kinderloop bij. Zie voor meer informatie de website <http://www.runbikewalkettenleur.nl>.

- Algemene Leden Vergadering woensdag 11 april

De datum voor de Algemene Ledenvergadering is vastgesteld op woensdag 11 april, aanvang 20.00 uur. Noteer dit alvast in je agenda!

Heb je interesse in een bestuursfunctie, meld je dan aan bij secretaris@arvachilles.nl. Wij horen graag van je!

- Mini Roparun zaterdag 14 april

samenwerking tussen Roparunteam 248 Go4Life en ARV Achilles

Op zaterdag 14 april organiseren we een Mini Roparun vanaf onze atletiekbaan. Hieraan kunnen **hardlopers** in teamverband mee doen, maar ook **wandelaars, kangoo jumpers, racerunners en Nordic Walkers**. Verdere info volgt zo snel mogelijk. Houd de website van ARV Achilles in de gaten!

- Bridgeclub Sans Atout Etten-Leur speelt op donderdagavond in onze kantine

Met ingang van 1 februari 2018 zal bridgeclub Sans Atout uit Etten-Leur op de donderdagavonden van onze kantine gebruik gaan maken voor hun wekelijkse bridge activiteiten.

- Feestcommissie ARV Achilles 50 jaar

We hebben al 2 leden die zich hebben aangemeld om zitting te nemen in de feestcommissie om ons 50-jarig jubileum te vieren en er een leuk feest van te maken. Heb je interesse om mee te organiseren of heb je leuke ideeën voor deze dag/avond, meld je dan bij secretaris@arvachilles.nl.

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

De nieuwe contributies over het eerste kwartaal 2018 zijn inmiddels geïncasseerd en hebben gelukkig geen problemen opgeleverd.

Bondscontributie en wedstrijdlicentie over 2018

In de eerste week van februari zullen ook de bondscontributie en kosten voor de wedstrijdlicentie worden doorberekend. Bondscontributie geldt voor alle leden van Achilles; de licentie uitsluitend voor de atleten.

De incasso gaat met aparte bedragen, zodat duidelijk is waar de bedragen voor staan.

Tarieven 2018 (staan ook op de website)

Leeftijdscategorie	Bondscontributie	Wedstrijdlicentie (indien van toepassing)
Pupillen	€ 14,85	€ 8,05
Juniores	€ 15,65	€ 14,30
Senioren/Masters	€ 16,95	€ 22,85

Vrijwilligersbijdrage over 2017!

Hans Verschuren (vrijwilligerscoördinator) is momenteel, in samenwerking met de ledenadministratie, druk bezig om het overzicht te maken welke leden de vrijwilligersbijdrage over 2017 moeten betalen.

Geen eenvoudige klus, omdat hij daarbij volledig afhankelijk is van gegevens die hij van de diverse coördinatoren, marathon, avondvierdaagse en de leden zelf moet krijgen.

De bedoeling is dat hij iedereen die in 2017 geen taak zou hebben verricht, nog even een berichtje stuurt of dat inderdaad klopt. Dit om te voorkomen dat een lid ten onrechte voor een bedrag van € 35,00 zou worden 'aangeslagen'.

Helaas kan niet worden uitgesloten dat er toch ergens iets fout is gegaan, met een onterechte incasso als gevolg. Mocht dat onverhoopt voorkomen, sluit dit dan even kort met Hans en natuurlijk wordt dit dan weer gecorrigeerd.

Wij streven er overigens naar om ook deze bijdrage begin februari te incasseren.

**Namens de ledenadministratie
Adrie Vrolijk en Ineke Mekes**

Mailadres ledenadministratie: ledenadministratie@arvachilles.nl

Mailadres vrijwilligerscoördinator: vrijwilligers@arvachilles.nl

LEDEN ERAF

OPGEZEGD	GROEP	PER
Piet Lauwerijssen	Nagalm	31-12-2017
Monique Hoogenes-Hendrickx	Trimgroep 2	31-12-2017
Marianne van der Weide	Bodygym	31-12-2017
Roelie Jong-Holtrop	Kangoo	31-3-2018
Lalenur Kiliç	B Junior	31-3-2018
Gino Goossens	B junior	31-3-2018
Lisa Renkema	Kangoo	31-3-2018

LEDEN ERBIJ

NIEUW	GROEP	PER
Monique Versterre	Dames Trim DiDo	1-1-2018
Jürgen Koevoets	Trimgroep 5-7	1-1-2018
Stephan Lauwerijssen	Trimgroep 5-7	1-1-2018
Cecilia van der Sanden	Trimgroep 5-7	1-1-2018
Huub van Dongen	Trimgroep 5-7	1-1-2018
Tanja Lambregts	Trimgroep 5-7	1-1-2018
Jürgen de Jong	Trimgroep 5-7	4-1-2018
Melissa van Leeuwen-Maas	Trimgroep 2	5-1-2018
Richard Paans	Trimgroep 5-7	6-1-2018
Ilse Reinieren	Atletiek Senioren	6-1-2018
Myra Aerts	Trimgroep 5-7	1-1-2018
Ad Jansen	Trimgroep 5-7	1-1-2018
Jacqueline Bolier	Trimgroep 3	8-1-2018
Ravi Mohunlol	Achilles LTV	8-1-2018
Ria Blommaert	Trimgroep 4	8-1-2018
Marieke van de Lindeloof	Dames Trim	15-1-2018



Net voor de Kerst waren de opstappers klaar met hun cursus. We zijn blij dat zoveel van jullie bij ons blijven lopen. Veel loopplezier!

ACHILLES ACTIVITEITEN

21 januari 2018 - 47e Achillescross

Kom allemaal lopen, kijken of helpen!

17 febr 2018 – Vrijwilligersavond

24 februari 2018 – Wandeltocht Bijloop en Turfvaarttocht vanaf Achilles

03 mrt 2018 - Intervisie: AchillesTrainersDag

31 mrt 2018 - Trainingspakkenwedstrijd

30 juni 2018 – Athletics Champs 4e wedstrijd

01 sep 2018 / 15 sep 2018 – ARWB kampioenschappen pupillen (oude stijl)

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



WEDSTRIJDVERSLAGEN

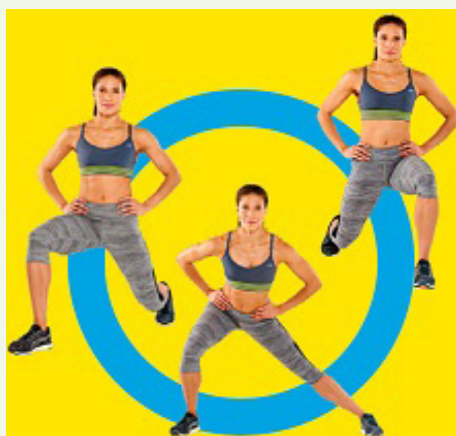
2017-12-28 Uitslag prognoseloop 2017

Geef je wedstrijdverslag aan de redactie door! Van de Achillescross bijvoorbeeld en het ARBW-circuit.

LET OP MET PARKEREN BIJ DE CROSS!

Er mag maar aan één kant van de weg geparkeerd worden. Er staat een bord van de gemeente en er wordt bekeurd.

Een allround oefening voor elke dag



KOMPAS-UITVALSPASSEN

- Stap uit met je rechterbeen (noord).
- Duw jezelf met je voorste voet terug en herhaal dit vervolgens naar alle richtingen; noordoost, oost, zuidoost en zuid.
- Switch van been en ga door met de cirkelbeweging.

Bron: Runner's World

Wedstrijden NK Atletiekunie

2, 3 en 4 februari	NK indoor meerkamp en masters	Apeldoorn
10 en 11 februari	ASICS NK indoor junioren A/B	Apeldoorn
11 februari	NK 10km op de weg senioren, junioren A en masters	Schoorl
17 en 18 februari	AA Drink NK indoor senioren	Apeldoorn
10 en 11 maart	NK cross senioren, junioren A/B en masters	Amsterdam
25 maart	NK halve marathon senioren en masters	Venlo
28 en 29 april	NK werpvijfkamp/kogelslingeren/gewichtwerpen	Zutphen

Sprinten op de indoorbaan waar al jouw atletiekhelden schitteren? Doe mee aan de Steden-driehoek KidsSprint of de KidsRun tijdens de AA Drink NK Indoor Senioren op **17 en 18 februari** in Omnisport, Apeldoorn. Dennis Licht geeft de warming-up. Hij won in 2016 tijdens de AA Drink NK Indoor Senioren goud op de 3000 meter.

Inschrijven? Ga naar www.nkindoor.nl

Ook in de agenda: Op 17 maart 2018 vindt de Dag van de Atletiek plaats. Hét evenement voor alle atletiektrainers en bestuurders van atletiekverenigingen en loopgroepen.



47e ARV Achilles -cross zondag 21 januari 2018



Tevens clubcross voor Pupillen en C/D-junioren van ARV Achilles

PROGRAMMA

11:00 uur.	
Mini pupillen	550 m.
B/C - pupillen	1.100 m.
A - pupillen	1.650 m.
Ca.11:30 uur.	Prijsuitreiking Achilles- en clubcross.
11.45 uur.	
D - junioren	1.650 m.
C - junioren	2.060 m.
Ca.12.15 uur.	Prijsuitreiking Achilles- en clubcross
13:00 uur.	Meisjes/vrouwen
B - junioren	4.120 m.
A - junioren	6.180 m.
Senioren	6.180 m.
Masters 35,45,55	6.180 m.
Trim (naar keuze)	4.120 – 6.180 m.
Ca. 13:45 uur.	Prijsuitreiking vrouwen
13.45 uur.	Jongens/mannen
B - junioren	4.120 m.
A - junioren	6.180 m.
Masters 35,45,55	8.240 m.
Senioren	10.300 m.
Trim (naar keuze)	4.120 - 8.240 m.
Ca. 14:30 uur.	Prijsuitreiking mannen.

Locatie

Is gelegen in het bosgebied "de Kogelvanger" aan de Zandspui tussen Etten-Leur en Rijsbergen. Rijksweg A58 Breda-Roosendaal. Afrit 18 rechtsaf. Stoplichten linksaf. Ronde linksaf richting Rijsbergen(Couperuslaan). Borden naar parkoers volgen. **Bij komst uit de richting Roosendaal neemt u afslag 18 en gaat dan linksaf. Bij de stoplichten pakt u de route op zoals hierboven beschreven**

Inschrijven

Via onze website www.arvachilles.nl kan je inschrijven tot uiterlijk 14 januari 2018.

Voor-inschrijven gratis voor Achillesleden.

Na-inschrijven tot 30 minuten voor aanvang van het betreffende nummer..

Tarieven.

Voor-inschrijving Pupillen	€ 2,50
Na-inschrijving	€ 3,50

Voor-inschrijving Junioren	€ 2,50
Na-inschrijving	€ 3,50

Voor-inschrijving	
Senioren, Masters en Trim	€ 3,50
Na-inschrijving	€ 4,50

Informatie

Laatste informatie en uitslagen staan vermeld op www.arvachilles.nl.

Voor meer informatie, mail cross@arvachilles.nl of tel. 0765014537.

ONZE SPONSOREN IN BEELD



Verkeersschool Blom is een begrip in de regio. Hier slaag je voor je rijbewijs (van AM tot T) of beroepsopleiding (o.a. taxi, brandweerchauffeur en chauffeur LZV). Maar bij verkeersschool Blom kun je ook eindelijk eens een slip-control cursus, winterdiensttrainingen of caravantraining volgen.

Volg je rijles en wil je geen les vergeten? Al je gegevens over planning, het examen en voortgang vind je gewoon in de Rijles App. Wel zo handig!



Verkeersschool Blom is BOVAG gecertificeerd.

Voor informatie of een offerte op maat kunt u bellen met ons hoofdkantoor in Etten-Leur:

Tel: 076-50 15 535

E-mail: info@verkeersschoolblom.nl



ReclameXperts is een full-service reclamebedrijf met meer dan 25 jaar ervaring. Onze kennis is uw kwaliteit op het gebied van ontwerpen, uitvoeren en produceren van alle soorten van reclame-uitingen.

Zin om je bedrijf meer onder de aandacht te brengen? ReclameXperts is expert in:

- Reclame- en bouwborden
- Autobelettering
- Raambelettering
- Vlaggen en masten
- Drukwerk en behangwanden (incl. Canvas)
- Bewegwijzering
- Reclamezuilen
- Gevelbelettering
- Lichtreclame
- Spandoeken, banners en frames.

ReclameXperts heeft een heldere werkwijze. We bekijken op locatie met u de situatie en mogelijkheden. Vervolgens gaat ons ontwerpteam aan de slag om uw wensen te visualiseren. Na akkoord met ontwerp en offerte zorgen we voor realisatie en montage.

Meer weten?

Bel: 076 50 100 02

Of mail: info@reclamexperts.nl



“RaceRunning als groeiende sport in Nederland, wat was het een mooi item op RTL van de week!”

RACERUNNING CAMP & CUP IN DENEMARKEN 2018

Van 8 tot 15 juli 2018 wordt de 22e RaceRunning Camp & Cup in Kopenhagen, Denemarken georganiseerd. Twee Nederlandse atleten willen deelnemen. Wil jij ook gaan? Laat het ons even weten via info@racerunning.nl, dan brengen we jullie met de families in contact. Lees de [Engelstalige uitnodiging](#) voor meer informatie.



NSGK RACERUNNING CUP 14 april 2018

Op zaterdag 14 april 2018 organiseert RaceRunning Nederland in samenwerking met AV Cifla de NSGK RaceRunning Cup in Nijmegen. Schrijf de datum alvast in je agenda en houd de [website](#) in de gaten.

MERENDEEL NEDERLANDERS LOOPT TE LANG DOOR MET FYSIEKE KLACHTEN

Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie deed onderzoek onder ruim duizend Nederlanders.

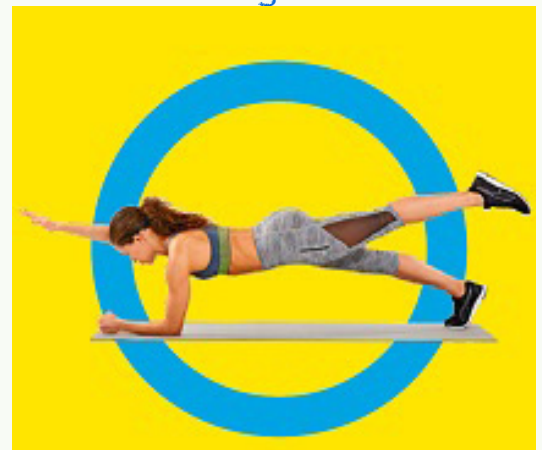
De resultaten:

- 56 procent wacht minstens enkele weken voordat zij met fysieke klachten contact opnemen met de fysiotherapeut.
- 34 procent wacht enkele weken tot een maand.
- 22 procent loopt een maand of langer door met klachten of besluit uiteindelijk geen contact op te nemen.

De belangrijkste reden is dat mensen hopen dat de klachten vanzelf overgaan. Anderen bezoeken liever eerst de huisarts of vrezden voor mogelijk hoge kosten die een bezoek aan de fysiotherapeut met zich kan meebrengen.

Een groot deel weet niet dat je zonder verwijzing bij de fysiotherapeut terecht kunt. Dat kan!

Een allround oefening voor elke dag



EENBENIGE & EENARMIGE PLANK

- Til vanuit de plankhouding je linkerbeen op en strek je rechterarm voor je uit.
- Houd dit 5 seconden vast.
- Keer terug naar de uitgangspositie en spiegel de beweging.
- Houd dat ook weer 5 seconden vast.
- Doe de oefening om en om.

Bron: Runner's World

Voor in de hardlooppagina

TRAILRUN CLINIC MASTBOSTRAIL

Na het succes van onze #MastbosTrail vorig jaar is er 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 het prachtige parcours. Een goede voorbereiding is het halve werk!

TIJD 9:30-11:00 uur

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



De Urban Trail Series is een razend populair hardloopconcept in Nederland waarbij je de stad op een sportieve en unieke manier ontdekt! Bekijk [hier](#) waar je kunt lopen!

Marikenloop at the park: hét hardlooffestival

Hét hardlooffestival voor vrouwen met drie afstanden: 5 km, 7,5 km en 10 km. De Marikenloop betekent een compleet dagje uit. In het park is namelijk van alles te zien en te beleven: live-muziek, sportieve workshops, een shopping zone, foodtrucks en nog veel meer.

Place to be: Park Brakkenstein in Nijmegen.

Het festival vindt plaats op **27 mei** en de inschrijving is geopend!

NN Zevenheuvelenloop

Noteer alvast in je agenda: Zevenhevelennacht en NN Zevenheuvelenloop op **zaterdag 17 & zondag 18 november**.

Psssssssst..... 15 gouden regels voor hardlopers

Ongeacht je niveau, een aantal loopregels moet je kennen als hardloper. Leuk voor onze nieuwe leden, maar net zo handig voor al onze ervaren hardlopers!

Regel 1: De train-specifieke regel

De effectiefste training lijkt in alles op het evenement waarvoor je traint. Dit is de voornaamste trainingsregel voor elke activiteit. Als je een 10 kilometer wilt lopen in 4.30 minuten per kilometer, dan moet je een aantal keren in dat tempo hardlopen. Je kunt je ook voorbereiden op de specifieke wedstrijdstandigheden door enkele keren onder die condities te trainen (denk aan ondergrond, heuvels of bruggen, maar ook aan de temperatuur).

Regel 2: De 10-procentsregel

Voeg niet meer dan 10 procent per week toe aan de totale hoeveelheid trainingskilometers.

Regel 4: De 10-minutenregel

Begin elke training met 10 minuten wandelen of rustig joggen en doe hetzelfde aan het eind van je training. Daarmee maak je je lichaam klaar voor de training door geleidelijk de bloedcirculatie te stimuleren en de kerntemperatuur van de spieren te verhogen. Ook als cooling-down is het aan te bevelen. Abrupt stoppen kan kramp in je benen veroorzaken, evenals misselijkheid, duizeligheid of flauwvallen.

Lees verder op [de website van Runner's World!](#) Dan vind je ook de uitzonderingen op de regels. (want natuurlijk zijn die er...)

Ademhalen: NEUS OF MOND?

(de eeuwenoude vraag...)

Bron: Redactie ProRun

Hardlopen is gewoon zo snel mogelijk je ene been voor de andere zetten. Wie dat het beste kan, wint. Mooi niet. Iedere loper kan je vertellen dat hardlopen venijnig lastig is.

Als je je bewegingen een beetje in de smiezen hebt, kun je meteen aan een nieuw onderwerp beginnen. Je ademhaling. Voor veel lopers - **en ook andere sporters** - is het onder controle krijgen en houden van hun ademhaling zo'n beetje het moeilijkste wat er is. Want hoe krijg je dat in vredesnaam voor elkaar?

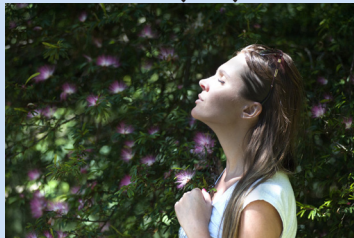
Neus of mond

Beginnende lopers vertellen elkaar vaak dat de ideale loper door zijn neus inademt en door zijn mond uitademt. Dat klopt mooi niet. Door je neus krijg je veel te weinig lucht binnen om je lijf intensief aan het sporten te krijgen. Door het mondje dus (en als je daarbij ook nog eens door je neus ademt is dat natuurlijk prima).

Leer jezelf aan om zodra je gaat hardlopen meteen te beginnen met door je mond te ademen, anders raak je binnen no time in ademnood.

Diep via de borst ademen

Vraagje: wanneer krijg je meer lucht binnen, als je diep ademhaalt of kort en oppervlakkig als een hijgend paard? Juist. En toch hoor je in het park heel veel lopers ademhalen in een vernietigend tempo. Probeer dit te veranderen, want dat loopt echt een stuk beter. En als je dan toch bezig bent: **adem zoveel mogelijk via je buik**. Op die manier krijg je veel meer zuurstof binnen en daar profiteren je hardloopbenen weer van. Ook vermindert dit de kans op hardloopvijand nummer 1: steek in je zij.



Nog meer tips

- Probeer bij elke twee a drie passen te ademen. Dat zorgt voor een mooie adembalans.
- Als je net begint met hardlopen, hou dan de 'praat-grens' aan. Loop op zo'n tempo dat je nog kan praten, zonder buiten adem te raken. Zo weet je zeker dat je niet veel te hard loopt. **Gouden regel!**
- Heb je last van je ademhaling, dan doet even stoppen vaak wonderen.
- Focus vooral op het gecontroleerd uitademen. Inademen doe je toch wel.

De laatste tip is een dooddouner en geheel tegenstrijdig met al het bovenstaande: **laat het los**. Hoe meer je over je ademhaling nadenkt, hoe slechter het gaat. Leer jezelf zo snel mogelijk een effectieve manier van luchthappen aan en geniet daarna weer lekker van de omgeving en het brandende gevoel in je lijf (en je longen).

OEFENINGEN

(van de redactie, Marloes Nijland)

Ademhaling is ontzettend belangrijk. Of je nu hardloopt, atletiek beoefent, de kangoo jumpers onder bindt, wandelt, of nordic walking, bodygym, nagalm, qi gong doet... bij alles. Letten op je ademhaling kan rust geven, ook tijdens inspanning.

Oefeningen op het ritme van je ademhaling.

ProRun tipte 'probeer bij elke twee a drie passen te ademen'. Zo heb je nog wel meer wat je op een bepaald ritme kunt doen. Yoga en Pilates maken daar bijvoorbeeld gebruik van. Daarvan afgeleid is mindfulness voor hardlopen. De bewegingen voer je uit op het ritme van de ademhaling en je krijgt meer controle over je lichaam door je ademhaling bewust te sturen en te beïnvloeden.



Happy met Yoga Tip: ademhaling meditatie

Kom simpelweg gemakkelijk zitten. Dit mag natuurlijk in de kleermakerszit of in de Lotushouding, maar kan ook prima op een stoel.

Sluit je ogen en begin simpelweg het ritme van de adem te observeren. Je hoeft er niets aan te veranderen. Alleen proberen met je aandacht bij de adem te blijven zoals die komt en gaat.

Dwaalt je aandacht af, breng hem dan rustig, zonder boos te worden weer terug naar de ademhaling. Dit is het enige. Heel simpel, maar tegelijkertijd heel lastig. Je gedachten gaan ontzettend snel op zoek naar dingen om aan te denken.

Hoofd te vol of voel je stress?

Vaak doe ik een simpele ademhalingsoefening voordat ik ga slapen: adem 3 seconden in door je neus, houd je adem 1 seconde vast (of wat langer) en adem dan 5 seconden uit door je mond. Je wordt vanzelf rustig en je verdrijft je gedachten.

Verbeter je loophouding

Je looptechniek kun je bijna vergelijken met je vingerafdruk. Daarmee ben je geboren, maar toch kun je er nog wel iets aan verbeteren.

Redactie Runner's World

Schreven wij hierboven 'eenvoudig'? Besef dat je zonder jarenlange training bij een goed opgeleide trainer van een echte verbetering van je looptechniek niet heel veel moet voorstellen.

Gelukkig bezit jij bij Achilles die trainer!

Toch kennen we enkele eenvoudige zaken, waarop je wel degelijk kunt letten. Doe je voordeel met deze zeven tips:

- Maak je onderweg zo groot mogelijk en loop met je borst vooruit. Leun niet heel erg voorover met je bovenlichaam.
- Voorkom dat je steeds naar de grond voor je kijkt, maar richt je ogen verder naar voren. Fixeer je blik steeds op zo'n vijftien meter voor je.
- Je zou denken dat je sneller gaat lopen als je paslengte groter wordt. Lopers die geforceerd hun passen vergroten, lopen echter tegen problemen op.
- Je maakt wel grotere passen als je tegelijkertijd ook veel sterker wordt, maar dat is niet zo eenvoudig te realiseren.
- Het is slimmer om je paslengte te verkorten en de pasfrequentie te vergroten. Denk aan 170 tot 180 passen per minuut. Daarbij verminder je ook nog eens de klappen van de landing op je lichaam, zodat je blessures voorkomt.
- Loop ook eens een heuvel op, verkort daarbij je pas en laat je armen harder werken. Probeer dan niet om je vaste tempo te handhaven, maar wel de fysieke inspanning die je gewend bent.
- Of loop juist geconcentreerd en gecontroleerd een lichte heuvel af. Je maakt met gemak langere passen, maar probeer de paslengte te beperken en let daarbij vooral op je techniek en coördinatie



Laat technische hulpmiddelen thuis en train je innerlijke GPS

Horloges of speciale apps die via GPS je loopgegevens meten, zijn hartstikke handig. Je ziet in één oogopslag hoeveel kilometer je hebt gelopen, wat je gemiddelde snelheid is en ga zo maar door. Het bijhouden van je gemiddelde snelheid kan ervoor zorgen dat je makkelijker je streeftijden behaalt.



Aan de andere kant kun je ook te afhankelijk worden van technologie. **Je luistert niet meer naar je gevoel** en gaat blind af op de tijden en snelheden die verschijnen.

Hoewel GPS-technologie steeds beter wordt, zijn de resultaten nog altijd niet helemaal precies. GPS-signalen worden verstoord door hoge gebouwen en bomen, dat kan ervoor zorgen dat de gemeten gegevens niet helemaal kloppen met de werkelijkheid. Let maar eens op de actuele snelheid, en hoe die op en neer gaat, of bekijk na afloop je route. Liep je echt door die sloot?

Laat al die hulpmiddelen ook eens thuis en vertrouw op jezelf. Als je dat vaak genoeg doet, ga je vanzelf aanvoelen of je tempo hoog genoeg is om je streeftijd te halen.

Voordelen zonder technologie

- Herstelopen: bij trainingen waarbij de snelheid er niet toe doet, kun je alle hulpmiddelen het beste thuislaten. Probeer te genieten van het lopen zonder focus op prestatie.
- Bekend terrein: op je vaste route kun je prima vertrouwen op je innerlijke GPS. Waarschijnlijk weet je toch wel precies bij welke punt je bijvoorbeeld vijf kilometer hebt afgelegd.
- Veel storende factoren: GPS werkt onnauwkeurig als je looproute tussen bijvoorbeeld hoge gebouwen ligt. Dan kun je je horloge of telefoon net zo goed niet meenemen.

Bron: Runner's World

Wat je BMI je niet vertelt.... (bron: ProRun)



Je kan je BMI uitrekenen door je gewicht in kilogram te delen door het kwadraat van je lengte in meters. Vanaf een BMI van 25 is er volgens de Wereldgezondheidsorganisatie overgewicht, vanaf 30 obesitas en vanaf 35 extreem obesitas. Maar zegt je BMI zoveel?

Het blijkt dat het eigenlijk niet zo rechte-doorzee is. Sommige mensen hebben meer spieren (hardlopers bijvoorbeeld) of zwaardere botten dan gemiddeld. Een bodybuilder zal sneller een hogere BMI hebben, maar nauwelijks lichaamsvet hebben. Een persoon die slank is, kan ook ongemerkt veel lichaamsvet hebben zonder dat hun BMI in een risico categorie valt.

Dit laten de Amerikaanse professoren Daniel Hruschka en Grag Hadley weten in een nieuw onderzoek gepubliceerd in vakblad Obesity Reviews. Obesitas is een sluipende ziekte met veel gezondheidsrisico's. Aangezien het zo onopgemerkt kan zijn en niet alleen af te meten is van je BMI pleiten gezondheidsexperts voor betere meetmethodes. En daarom werken Hruschka en Hadley aan een betere methode om obesitas te meten, want je gewicht en je BMI zegt dus niet eens zoveel.

Uit een recent Amerikaans onderzoek blijkt ook dat 30 procent van de mensen met een 'gezond BMI' metabool ongezond zijn. Hierbij kijken ze naar **bloeddruk, waarden aan cholesterol en andere vetten, glucose en insulineresistentie**. Volgens professor ontwikkelingspsychologie Caroline Braet (UGent) is de BMI slechts een schatting. "Ook lichaamsbouw, soorten vet en levensstijl zijn van belang", zegt ze in De Morgen.

Gelukkig zijn er al vijf alternatieven onderzocht die kunnen zien of jij gezond bent. Dit zijn de vetmassa-index, de vetvrije massa-index, de taille-omtrek, de verhouding taille-lengte en het percentage lichaamsvet. Helaas zijn deze methodes duur, ingewikkeld en niet precies genoeg. Onderzoeker Breat geeft aan dat het beter is om naar de levensstijl te kijken. **Als je gewicht stabiel is, je gezond eet en voldoende beweegt, zou dit al voldoende moeten zijn en zegt de BMI op zich weinig.**

Verkiezing Mooiste wandeling 2018

Wandelzoekpagina organiseert de verkiezing van de mooiste wandeling van 2018! Door te stemmen kun je ook een mooie wandelgids winnen.

Stemmen tot en met 4 februari

Uit een voorselectie van 15 wandeltochten van het afgelopen jaar kun je nu jouw 3 favoriete wandelingen kiezen. Stemmen kan op [de website van Wandelzoekpagina](#) tot en met 4 februari.



Loop specifieke krachttraining

Bron: PsychFysio

Bij het uitvoeren van een loop specifieke krachttraining is het van groot belang om een goede warming up te doen. Dit betekent 15 minuten in een rustig tempo hardlopen, met geïntegreerd dynamische mobiliserende oefeningen.

Bij elke loop specifieke krachtoefening moet er een actieve lichaamshouding en vormspanning zijn, dat betekent het lichaam lang maken, het lichaam bij eenbenige oefening goed boven het standbeen brengen, statig bovenlichaam met het groot maken van de borst en de schouders breed. Vervolgens kan de volgende krachttraining worden doorlopen. (afsluitend 10-15 minuten cooling down).

1. One leg squat

(2 x 10 herhalingen)

2. Runners pose

(5 seconden vasthouden, 2 x 12 herhalingen)

3. One-leg heel raise

(2 seconden vasthouden, 2 x 12 herhalingen)

4. Toe walking with opposite-ankle in dorsiflexion

(stapjes van 30 centimeter, 2 x 20 meter)

5. Balance and excentric reach with toes

(10 herhalingen met de voet achtereenvolgens voorwaarts, zijwaarts en mediaalwaarts)

6. Wall shin raise with pulse

(2 x 40 herhalingen shin raise, 2 x 40 herhalingen puls)

7. High bench step up

(2 x 12 herhalingen)

8. Running-specific arm swing

(2 x 40 herhalingen)

9. One-leg straight leg deadlift

(12 herhalingen per been)

10. Bicycle leg swing

(2x 50 herhalingen)

11. Reverse bicycle leg swing

(2 x 50 herhalingen)

12. Sprints

(8 x 100 meter met 20 seconden wandelen als herstel)

13. Partial squat

(3 x 10 herhaling gevolgd door één keer 10 seconden vasthouden)

14. Falls to earth wit forward hops

(7 herhalingen per been)

Afronden: 800 meter jogging, 5 minuten op 5 km wedstrijdtempo, 1,5 km rustig joggen, en 15 minuten stretchen van benen en rug.



De sleutel naar marathon-succes: Wat voor loper ben jij en wat voor schema hoort daarbij?

[Deel I](#)

Voor wie zijn zinnen heeft gezet op een marathon is het nog knap lastig een goed en passend trainingsschema te vinden. Je ziet af en toe door de bomen het bos niet meer en de aanbieders van de verschillende soorten schema's weten allemaal met veel overtuigingskracht te vertellen waarom hun programma het beste is.

Het lijkt wel alsof in hardloopland niemand het met elkaar eens is. Of zijn er toch wel wat overeenkomsten te vinden?

Voor iedereen die in dit nieuwe jaar een marathon wil gaan lopen – of in een volgend jaar, ook mooi – gingen we op zoek naar die overeenkomsten.

Drie soorten lopers

We sloegen aan het vergelijken, deden navraag en een hoop leeswerk om voor drie categorieën lopers uit te vogelen welke ingrediënten in een degelijk trainingsschema moeten zitten. De eerste categorie is de hardloper die geen tijdsdoel heeft, maar enkel de marathon wil uitlopen. Categorie twee bestaat uit lopers die onder de 3:30 uur wil finishen en de laatste categorie is voor die ambitieuze types die bij het illustere genootschap der 'sub 3-lopers' willen horen, een marathon lopen in minder dan drie uur.

Meer in de volgende nieuwsbrief...

**RUN
RETURN
RECYCLE**

powered by
FASTFEETGRINDED



**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 bordssponsors 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. De redactie heeft hier louter een uitvoerende functie. Waar nodig vraagt de commissie input van andere leden van onze club, zoals de voorzitter, secretaris of WOC-voorzitter. In januari 2018 is de eerstvolgende (4e) vergadering gepland.

Sponsorbeleid naar de sponsors toe

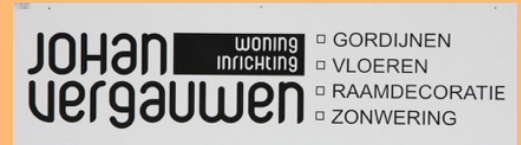
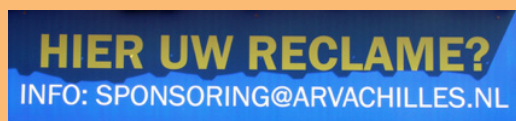
De Commissie zorgt ervoor dat het tekenen van het sponsorcontract en het ophangen van het reclamebord niet het einde van de activiteiten van Achilles-zijde betekent.

Elke (bord)sponsor wordt in de nieuwsbrief toegelicht en krijgt een maand lang gratis een naar de eigen website doorklikbare banner. Sponsors krijgen hierdoor de mogelijkheid ook door middel van een banner meer bekendheid te krijgen.

Daarnaast hoopt Achilles extra aandacht voor de sponsors 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 17 januari 2018 vinden 509 personen ARV Achilles op [Facebook](#) leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

ROOKVRIJE GENERATIE

Ook Achilles gaat zich inzetten voor een rookvrij sportterrein. We willen ons sterk maken voor een rookvrije generatie. Want: "zien roken, doet roken". Een rookvrije sportclub is een mooi begin!!! Doe je mee?



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.

Deze nieuwsbrief van ARV Achilles verschijnt maandelijks en is digitaal via de website beschikbaar.