



NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

- Westerstorm raakt ook Achilles
- Achilles activiteiten 2018
- Mededelingen van het Achilles-bestuur
- Oproep en agenda ALV woensdag 11 april 2018
- Twee nieuwe coördinatoren, die hun groep(en) vertegenwoordigen in het Platform: Garmt Renkema en Jan Muller
- Selfie maken tijdens sporten, goed idee?
- Brabotech en Jongmans' Metaal: onze bordssponsors
- Met rekken voorkom je geen spierkramp
- Het eerste atletiekspel: Maxithlon
- Wandelpasvoordeel
- Samenwerking West-Brabantse Nordiccers
- Spierkracht is alles: eerst trainen, dan sporten!
- De verschrikkelijke 400 van Sven Ootjers
- Wedstrijdverslagen
- Is hardlopen wel gezond?
- SamenLoop voor Hoop Breda
- Uit de Nieuwsbrieven van de Atletiekunie
- RaceRunning workshop op de Dag van de Atletiek
- 719 foto's van de DJA-cross door Jos van der Reep
- Talenten luisteren niet goed naar hun lichaam
- De stress van de trainer
- Hardlopen: een krachtig medicijn voor de overgang
- Bordssponsors van Achilles en meer over sponsoring
- Gluren bij de burens: Ben Vriends en heupoefeningen
- Achterpagina: Facebookfans, webstatistiek en NK's

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.



WESTERSTORM TREFT ACHILLES

De eerste storm vernielde de discuskooi aan de kantinezijde: gemeente EL laat voor € 7.000 een nieuwe kooi neerzetten en wij dragen bij aan nieuw kunstgras. De tweede storm rolde de dakbedekking bovenop de fitnessruimte op, met behulp van de brandweer zijn tijdens de storm zandzakken gelegd en is de tijdelijke lekkage van de fitnessruimte als het goed is nu gerepareerd, met alleen een paar nieuwe plafondplaten als directe schade.

ACHILLES ACTIVITEITEN

17 febr - Vrijwilligersavond ARV Achilles

03 mrt - Intervisie: AchillesTrainersDag

25 mrt - Run Bike Walk: Lion, RoadRunners Etten-Leur en ARV Achilles

31 mrt - Achilles Trainingspakkenwedstrijd

11 apr - ALGEMENE LEDEN VERGADERING

14 apr - Athletics Champs 1^e wedstrijd, Roosendaal

14 apr - Mini Ropa Run, Roparunteam 248 Go4Life en ARV Achilles

14 apr - 1^e competitiewedstrijd C/D junioren *)

22 apr - 1^e competitiewedstrijd Senioren, Vught

12 mei - Athletics Champs 2^e wedstrijd, Bergen op Zoom

13 mei - 1^e competitiewedstrijd B junioren *)

18 mei - Achilles Avondwedstrijd

19 mei - 2^e competitiewedstrijd C/D junioren *)

27 mei - 2^e competitiewedstrijd Senioren, arnhem

02 jun - Athletics Champs 3^e wedstrijd, Steenberghe

10 jun - 2^e competitiewedstrijd B junioren *)

30 jun - 3^e competitiewedstrijd C/D junioren *)

30 jun - Athletics Champs 4^e wedstrijd, Etten-Leur

01 jul - 3^e competitiewedstrijd Senioren, Nijmegen

01 sep - ARWB kampioenschappen voor pupillen (oude stijl)

27 sep - VIJFTIG JAAR A(R)V ACHILLES

29 sep - Clubkampioenschappen / Clubdag

***) organisator nog niet bekend**



Mededelingen van het bestuur februari 2018

- Er hebben zich 3 leden aangemeld om de clubdag op zaterdag 29 september feestelijk aan te kleden vanwege het feit dat ARV Achilles dit jaar 50 jaar bestaat.
Deze leden zijn: Alex Heijnemans, Fred Hoefs en Cees van Meer.

Agenda Algemene Ledenvergadering ARV Achilles 11 april 2018

1. De voorzitter opent de vergadering en presenteert de agenda
2. Afmeldingen/ingekomen stukken
3. Het bespreken van de notulen van de ALV d.d. 6 april 2017
4. Mededelingen van het bestuur
5. Bespreking jaarverslag bestuur
6. Behandeling en vaststelling van de financiële jaarstukken 2017 en begroting 2018
7. Verslag kascontrole door de kascommissie
8. Rook- en drankbeleid ARV Achilles

KORTE PAUZE

9. Herziening contributie LTV
10. Bestuursverkiezing, aftredende bestuursleden zijn:
 - Sjaak Dorsman - penningmeester, treedt af en stelt zich herkiesbaar
 - Toos van Vlijmen - bestuurslid, treedt af en stelt zich herkiesbaar
11. Rondvraag
12. Afsluiting van de vergadering

Voorstellen nieuwe coördinatoren Diensten: Garmt Renkema

Mijn naam is Garmt Renkema en ik ben sinds juli 1993 lid van Achilles. sinds die tijd loop ik op dinsdag- en donderdagochtend bij de 55+ groep.

Ik heb me aangemeld om als aanspreekpunt te kunnen fungeren voor de klusgroep, omdat deze functie al een paar jaar vacant was.

En dit alles doe ik in nauwe samenwerking met **Cees van Meer**.

Wat betreft de klusgroep, deze mannen doen onder meer het volgende: onderhoud van de baan, onkruidbestrijding, snoeien, het plaatsen van de reclameborden, schilderwerken. Zaken die we verder doen, zijn het vervangen en repareren van allerlei materialen, zoals onlangs het vernieuwen van de startblokken, het plaatsen van een deurdranger in de kantine, overkappingen van de hoogspringmatten, te veel om hier allemaal op te noemen.

Als er materialen moeten worden besteld t.b.v. bovengenoemde zaken, dan kan je dit aan ons doorgeven, zodat we actie kunnen ondernemen, en indien nodig in overleg treden met het bestuur van onze vereniging.



Lopersgroep: Jan Muller

Wie is dat, Jan Muller? Dat is die man die of gaat hardlopen, aan het hardlopen is, of terugkomt van het hardlopen. Ik ben die hardloper die de lange afstanden loopt, alles verder dan de marathon van 60 km, 12 uur, tot ?, dan weet bijna iedereen wel wie dat is.

Ik ben vanaf 1998 lid van Achilles, begonnen bij de trim, maar omdat ik daar te hard liep in 2000 naar de lopersgroep overgestapt. Daar train ik nu nog steeds bij trainer Tonio.

Vanaf 2010 heb ik ook nog een aantal opstappers onder mijn hoede gehad, erg leuk om te doen, vanaf nul naar 2 maal een 1/2 uur hardlopen is voor starters erg veel. Het geeft altijd nog een voldoening om te zien dat er een aantal daarvan nog steeds hardlopen. Toen Barbera aangaf te willen stoppen met de functie, vond ik dat ik toch wel weer wat kon betekenen voor de lopers en Achilles. Een functie is niet echt spannend, maar wel nodig is. Iemand moet de schakel zijn tussen bestuur en zijn of haar groep(en). Dus als jullie vinden dat er dingen zijn die via het bestuur moeten en of andere dingen in de club die onze groep kunnen verbeteren en of leuker maken, laat het me weten, er zijn al een aantal zaken waaraan gewerkt wordt of gaat worden.

Jan Muller: Bouwjaar 1964, woonplaats Sprundel.



Sporten en selfie, niet altijd een goede combinatie

Meer dan een derde van de jongeren (35 procent) zegt tijdens het sporten weleens een 'sportfie' gemaakt en gedeeld te hebben op social media. Oftewel een selfie maken tijdens het sporten. Dit blijkt uit onderzoek van Acties.nl, gehouden onder 1.115 Nederlanders. Verder denkt twee derde van hen gelukkiger te zijn wanneer ze er fitter zouden uitzien. Met die beelden ontstaat ook veel onzekerheid.

2x zoveel

Van alle ondervraagden maken jongeren bijna dubbel zoveel selfies tijdens het sporten dan de gemiddelde Nederlander (19 procent). Niet zo raar want deze generatie groeit helemaal op met de smartphone in de hand. Toch lijkt het maken van dit soort selfies niet voorbehouden aan alleen jongeren. In de leeftijdscategorie 50-59 jaar zegt een op de negen weleens een 'sportfie' te hebben gemaakt en gedeeld via social media. "Uit recent onderzoek van het CBS bleek al dat ouderen steeds vaker sporten", zegt Vince Franke van Acties.nl. "Onze cijfers laten zien dat zij ook het gebruik van smartphones en social media tijdens het sporten niet schuwen."

Maar al die selfies beïnvloeden je zelfbeeld tijdens en na het sporten. Het lijkt heel mooi al die beelden op social media maar de werkelijkheid zit toch anders in elkaar. In de trends die je ongetwijfeld als trainer aan het eind van 2017 bent tegengekomen zie je terug in dat mensen steeds vaker de smartphone gebruiken. Dat apparaat gaat bij heel veel hardlopers mee tijdens het trainen. De smartphone en het delen van de informatie of de beelden blijft niet beperkt tot lezen over hardlopen.

Digitale invloeden

Naast de sportfie heeft sportend Nederland te maken met andere digitale invloeden. Zo zegt bijna een op de vijf ondervraagden (17 procent) dat hun voedingspatroon wordt beïnvloed door voedseltrends die ze online tegenkomen. Meer dan een kwart (27 procent) zegt weleens onzeker te zijn (geweest) over het eigen lichaam vanwege foto's van anderen op social media. Onder jongeren groeit dit percentage naar 48 procent. "Facebook en Instagram geven natuurlijk geen compleet beeld", aldus Vince Franke. "Wanneer ik tegenwoordig op social media kijk, lijkt het wel alsof de wereld uit alleen maar bodybuilders en afgetrainde vrouwen bestaat."

Vrouwen langer gevoelig voor online beelden

Het zijn vooral de vrouwen die onzeker zijn over hun lichaam na het online zien van foto's van sportende mensen. In vrijwel alle leeftijdsklassen speelt dit mee. Slechts de dames ouder dan 50 jaar duiken onder het gemiddelde van 27%. Over het algemeen geldt; hoe ouder hoe minder invloed de beelden krijgen. Het verschil man-vrouw is groot. Bij mannen is de invloed van de online beelden al bij 30 jaar onder het gemiddelde gedoken van de 27%. De vrouwen zullen dan ook veel vaker reageren op beelden die je al trainer mogelijk online gebruikt.



Bewijs van je fitheid of onzekerheid?

Meer dan de helft van de jongeren (53 procent) zegt te sporten om een mooier lichaam te krijgen. Vrouwen tot 29 jaar zijn met 65 procent de absolute koploper. Opvallend is dat twee derde van de jongeren (64 procent) denkt dat zij gelukkiger zouden zijn wanneer ze er fitter zouden uitzien, tegenover 49 procent van alle Nederlanders. Franke: "Het is onder jongeren blijkbaar erg belangrijk om te sporten en aan je lichaam te werken. Door een selfie te schieten, kunnen zij hun harde werk met de wereld delen." Overigens komt de Nederlander graag goed voor de dag op vereniging of sportclub; 40 procent zegt het belangrijk te vinden dat hij of zij er leuk uitziet tijdens het sporten. Franke: "Een goed begin is het halve werk. Wanneer ik ga voetballen, heb ik bijvoorbeeld ook graag het nieuwste shirt van PSV aan."

bron:



ONZE SPONSOREN IN BEELD

BRABOTECH
Metselwerken BV

www.brabotechbouw.nl

Metselwerken
Lijmwerken
Steigerwerken
Voegwerken
Betonreparaties



Jongmans' Metaal BV

www.jongmans-metaal.nl Tel. 0165 - 56 39 78

Voor al je bouw- en verbouwplannen

Brabotech Aannemingsbedrijf BV is opgericht op 20 maart 2000. Sindsdien zijn we gegroeid tot een aannemingsbedrijf welke jouw bouw of verbouw van idee tot oplevering kan realiseren. Bij Brabotech staan we voor kwaliteit waarbij de klant altijd centraal staat.

Onze activiteiten zijn voornamelijk lokaal; Etten-Leur, Breda, Tilburg en Roosendaal. Daarnaast hebben we werkzaamheden in de gehele regio Noord-Brabant en de Randstad. Maar bel gerust voor de mogelijkheden als je in een andere regio zit.

Brabotech is in te schakelen voor verschillende projecten:

- Aanbouw aan woningen
- Renovatie van woningen
- Woningbouw particulier
- Woningbouw voor corporaties
- Woningbouw voor mantelzorg
- Utiliteitsbouw

BRABOTECH
Bouw BV
Bouwen doe je samen

Inlichtingen en informatie

Postbus 143 • 4870 AC Etten-Leur

+31 76 503 73 10

+31 76 501 57 02

info@brabotechbouw.nl

Of [bezoek](#) de website van **Brabotechbouw**.

Wij zijn specialist in het verwerken van o.a. staal, aluminium en roestvrijstaal van klantspecifieke halffabrikaten en/of eindproducten. Onze kracht ligt in het leveren van maatwerk en een ijzersterke service.

Met een team van goed gemotiveerde medewerkers zijn wij in staat om je als klant van offerte tot aflevering van dienst te zijn. Onze medewerkers staan garant voor kwaliteit en vakmanschap. Door voortdurende innovatie combineren wij goede kwaliteit met leverbetrouwbaarheid. Dit maakt ons een betrouwbare partner in het toeleveren van hoogwaardige staaltoepassingen. Wij maken producten volgens tekening maar meedenken behoort eveneens tot ons vak.



De foto **hierboven** is maar één van de [sterke staaltjes](#) van Jongmans' Metaal. Activeer de link voor meer ijzersterk werk van Jongmans' Metaal.

Voor meer informatie, kijk ook eens op de [website](#).



Rekken kan spierkramp niet voorkomen

Sporters kunnen spierkramp niet voorkomen door hun spieren vlak voor het sporten te rekken. De spieren van sporters verkrampen even snel, of ze daarvoor nu statisch, dynamisch of helemaal niet gerekt zijn.

Spierkramp kan behoorlijk pijnlijk zijn. Krampen zijn tijdens een training onprettig, maar bij wedstrijden zitten sporters er al helemaal niet op te wachten. Toch komt kramp zelfs bij goedgetrainde sporters regelmatig voor.

Hoe spierkramp precies ontstaat en wat een sporter kan doen om spierkramp te voorkomen, is nog niet geheel duidelijk. Een aannemelijke theorie is dat de kans op spierkramp vergroot als een sporter vermoeid is. Dit zou mede kunnen verklaren waarom voetballers bijvoorbeeld vaak tijdens een verlenging last van kramp krijgen. Voor de populaire theorie dat spierkramp veroorzaakt wordt door dehydratie of een zouttekort, is eigenlijk geen bewijs. Dat ook vantevoren rekken verkramping van de spieren niet tegen kan gaan, is onlangs ontdekt door onderzoekers van de universiteit van Michigan.

Kramp in je teen

Zij veroorzaakten kramp bij vijftien proefpersonen, door hun grote-teenspier elektrisch te stimuleren. Met steeds een minuut ertussen, kreeg de spier een steeds intensiever stroomstootje te verwerken, totdat de spier in een kramp schoot. Wanneer zowel de proefpersoon als de elektrische activiteit van de spier aangaven dat er van spierkramp sprake was, noteerden de onderzoekers de intensiteit van de stimulatie die hiervoor nodig was geweest.

Geen bescherming

De spieren van de vijftien proefpersonen verkrampden telkens bij evenveel elektrische stimulatie, of ze nu wel of niet van tevoren gerekt waren. Hoewel rekken kan helpen om een eenmaal verkrampde spier te ontspannen, kan rekken vóór de inspanning dus niet beschermen tegen het optreden van spierkramp.

Miller KC, Harsen JD, Long BC (2017). Prophylactic stretching does not reduce cramp susceptibility. Muscle & Nerve . In press, DOI: 10.1002/mus.25762

bron:



Welkom bij Maxithlon

Maxithlon is het eerste en enige online atletiekmanagerspel, waarin je je atletiekclub naar de glorie kunt leiden.

Je speelt niet tegen een computer, maar tegen echte mensen. Met hen strijd je om de seizoenskampioenschappen te winnen of om je positie in de National League te verbeteren.



1. REGISTREER

en begin met spelen

Snel, makkelijk en helemaal gratis
Maxithlon spelen is gemakkelijk: je hoeft niets te downloaden en je hoeft niet de hele tijd online te zijn om te kunnen winnen

2. MAAK EEN TEAM

Begeleid jouw team naar de overwinning

Bouw een team op aan de hand van een langetermijnstrategie en strijd met duizenden gebruikers over de hele wereld.

3. COMMUNICEER

Leer en deel je kennis met andere gebruikers

Neem een kijkje op onze actieve forums en maak een praatje met andere managers wereldwijd

Klik [hier](#) voor meer informatie!

bron: [Atletiekwereld 2.0](#)

Wandelvoordeelpas 2018 Volop voordeel voor KWBN-leden

Ook in 2018 krijgen KWBN-leden weer volop voordeel met hun wandelvoordeelpas.

Zo profiteren zij als vanouds van minimaal € 1 korting op de deelname aan onze wandelevenementen.

Organiseer je een evenement, dan kun je de korting verstrekken aan iedereen die de pas met bijgaande afbeelding laat zien.

Wandelvoordeelpas 2018



Op vertoon van de pas ontvangen KWBN-leden ook 10% op de wandelproducten van Vrijbouter. En zo is er meer voordeel te verkrijgen. Momenteel maken we afspraken met de partners die korting bieden in 2018. En gedurende het jaar breiden we de ledenvoordelen verder uit. Je vindt de voordelen voor 2018 door [deze link](#) te activeren.

Ben je KWBN-lid, dan ontvang je de wandelvoordeelpas in de laatste week van december op de deurmat. Heb je de pas half januari nog niet ontvangen? Stuur dan een mail naar info@kwbn.nl, zodat we ervoor kunnen zorgen dat je de pas alsnog ontvangt.

bron:



Afdelingen Nordic Walking gaan samenwerken

In april 2018 houden atletiekverenigingen in West-Brabant een regionale open dag om Nordic Walking te promoten. De open dag is een gezamenlijk initiatief van Achilles (Etten-Leur), AVO'83 (Oudenbosch), Baronie (Breda), Groene Ster (Zevenbergen), Spiridon (Gilze-Rijen), Spado (Bergen OP Zoom) en Thor (Roosendaal). Naar verwachting sluiten nog meer organisaties in West-Brabant aan.

Kom van de bank af en ga bewegen!

De atletiekverenigingen dagen zoveel mogelijk mensen uit om op de open dag eens kennis te komen maken met deze energieke sport. Door het lopen met poles (=stokken) train je je lichaam intensief. Bij een juiste techniek gebruik je 90% van je spieren. Goed voor je lijf dus. En het is heerlijk om samen in de buitenlucht te sporten. Nordic walking is eenvoudig te leren. Een korte cursus voldoet om de techniek onder de knie te krijgen.

Samen staan we sterker!

Vandaar dat we als nordic walkingverenigingen gaan samenwerken. We wisselen ervaringen uit en leren van elkaar. De open dag is een eerste activiteit die we gezamenlijk organiseren. Een andere afspraak is dat we elkaar in het vervolg uitnodigen voor evenementen. Daarmee bieden we onze leden meer variatie in een andere omgeving.

Wanneer is de open dag?

Zaterdag 7 april 2018. Zodra meer bekend is over het programma publiceren we dat.

Nordic Walking: van oorsprong een Scandinavische sport

Nordic Walking komt uit Finland en wordt daar in de zomermaanden gebruikt als vervanging voor langlaufen. De sport is populair bij onze oosterburen. Nordic Walking is 15 jaar geleden in Nederland geïntroduceerd.

Ben je geïnteresseerd?

Neem dan contact op met Gerry Buckens, a.cbuckens@casema.nl of 076-5016395.

Spierkracht is alles: eerst trainen, dan sporten

Op zoek naar de beste verjongingskuur of een betere lichaamssamenstelling? Verbeter je spierkracht! Wil je een grotere belastbaarheid en minimale blessurekans? Train de spierkracht. Tot op hoge leeftijd op eigen benen blijven staan? Spierkracht is alles! Het klinkt logisch en toch wordt het belang van spierkracht voor een goede gezondheid en betere sportprestaties enorm onderschat. Boodschappen laat je bezorgen en wanneer je er zelf op uitgaat pak je de elektrische fiets. Duursporters kiezen liever voor een extra (lange) duurtraining dan korte intensieve krachttraining. Over wat sporters willen en waar ze behoefte aan hebben.

In mijn visie op fysieke belasting staat een aantal principes centraal. Eén daarvan is het principe 'van voorwaarden naar functies'. Functies staan voor wat mensen willen: sporten en bewegen. Voorwaarden gaan over waar mensen behoefte aan hebben: vitaal zijn en blessurevrij blijven. Voorwaarden zijn verbonden aan de kern van het lichaam: mobiele gewrichten, flexibele spieren en een stabiele romp. Functies zitten in de extremiteiten.

New York-marathon

Waar de (nieuwe) sporter graag zijn armen en benen wil inzetten, mag van de (deskundige) trainer verwacht worden dat hij oefenstof aanbiedt waarmee de sporter zijn belastbaarheid verhoogt, zodat deze op langere termijn betere prestaties kan leveren en zijn blessurekans enorm verkleint. Het ontbreekt de meeste trainers echter aan kennis bij het vergroten van de belastbaarheid. Bovendien gaan ze liever mee in de vraag van de sportconsument snel resultaat te boeken.

Deze consument bestelt als het ware een New York-marathon en vraagt zich nauwelijks af of zijn lichaam dit wel aankan. Laat staan dat hij zich de impact van de trainingsvoorbereiding op zijn sociaal leven realiseert. Een trainer die benadrukt hoe zwaar (het trainen voor) een marathon is en adviseert om meerdere keren per week kracht in het trainingsprogramma op te nemen, wordt ingeruild voor een trainer die meegaat in het enthousiasme en de beleving van de loper.

Ingrijpen in de basisvoorwaarden

Uiteraard moeten functies bij de betreffende tak van sport geoefend worden. Denk aan lopen, werpen, springen, draaien en keren. Techniektraining lost echter geen onderliggende fysieke problemen op, zoals een gebrek aan rompstabiliteit. In de meest recente uitgave van Sportgericht (1) lijkt schaatscoach Jac Orie deze visie te ondersteunen: 'Als iemand niet goed rijdt, zit het altijd ergens in die basisvoorwaarden en nooit in de details. Dat is wat ik geloof [...] Hoe beter ik die basisvoorwaarden voor elkaar heb, des te beter ik ga presteren, des te vaker ik goed ga presteren en des te beter alles stuurbaar wordt.'

Praktisch vertaald: een trainer kan wel tegen een hardloper zeggen dat hij niet zo moet sloffen (detail), wanneer de houdingsspieren niet bij (kunnen) dragen aan het stabiliseren van de romp bij elke volgende stap, is zo'n aanwijzing zinloos. Om het sloffen te verhelpen moeten de basisvoorwaarden verbeterd worden: dagelijkse oefeningen voor mobiele gewrichten en soepele spieren en twee keer per week een intensief krachtprogramma.



Scheepsmast

Uit voorafgaande komt naar voren dat elke beweging vanuit de romp wordt geïnitieerd. Hoe stabiel de romp, hoe sneller en krachtiger bewogen kan worden, hoe kleiner de kans op blessures. Het loont daarom in alle opzichten de dieper in het lichaam gelegen houdingsspieren sterker te maken. Deze spieren rondom het bekken en dicht tegen de wervelkolom aan verzorgen de onderliggende gewrichtsstabiliteit.

Wanneer deze spieren goed ontwikkeld zijn, worden zij automatisch geactiveerd tijdens het staan en gaan. Zijn de houdingsspieren te zwak, dan krijgen de grote spiergroepen de stabiliserende functie opgedrongen waardoor er meer druk op de wervelkolom ontstaat met pijnklachten aan het bewegingsapparaat en

LEES VERDER OP p 10

VERVOLG VAN p 9

blessures tot gevolg. Vergelijk dit met de mast van een schip: hoe steviger de mast verankerd is en hoe sterker en flexibeler het materiaal waaruit de mast is opgebouwd, des te groter de lasten die de mast aan zijn ra's kan torsen.

Blessures zijn vermijdbaar

Aan de hand van de hierboven beschreven analogie met de scheepsmast is het uitermate merkwaardig dat trainers mensen - sporter én vooral zijn belastbaarheid te vergroten, daar ligt de belangrijkste verantwoordelijkheid van de trainer. Orie parafraserend: stuur niet op de details maar verbeter de basisvoorwaarden.

In mijn oproep spierkracht hoger te waarderen voor sporters én niet-sporters bespeur ik de laatste tijd enige bijval. Zo beveelt de Gezondheidsraad in de nieuwe Beweegrichtlijn (augustus 2017) twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen aan.

Eindelijk een verruiming van de Beweegnorm. Alleen schiet de definitie van kracht in de Beweegrichtlijn tekort: 'Krachttraining zijn oefeningen waarbij lichaamsgewicht, losse gewichten (halters)- of machines als weerstanden

worden gebruikt', zo staat er te lezen.

Coördinatie onder weerstand

Hierbij wordt het trainen met vrije gewichten en in, op of aan apparaten op één hoop geveegd en dat is op zijn minst ongenueanceerd. Kenmerkend voor een effectieve krachttraining is namelijk niet alleen 'weerstand', maar 'coördinatie onder weerstand'. Dat bereik je niet in, op of aan een apparaat. Vrije gewichten (die de sporter met moeite kan verplaatsen) zijn daarom per definitie effectiever voor het versterken van de rompspieren dan oefeningen met machines. Ook geeft de Beweegrichtlijn geen antwoord op de vraag welke spier- en botversterkende oefeningen gedaan moeten worden voor welke spieren in het lichaam, hoe vaak en hoe zwaar ze moeten zijn.

Een andere voorbeeld van herwaardering van spierkracht in relatie tot lichamelijke fitheid, komt van Jeroen van Vugt, arts-onderzoeker en chirurg in opleiding. Uit zijn recente promotieonderzoek blijkt dat de omvang van de skeletspiermassa van de patiënt voorspelt hoe goed deze zijn operatie doorstaat. (2)



Spierkracht

Spierkracht is een fysieke eigenschap die een leven lang onderhouden moet worden. Rond het einde van de puberteit vormt de spiermassa zo'n

vijftig procent van het lichaamsgewicht. Vanaf het 25e levensjaar neemt de spiermassa elk jaar met circa één procent af. Iemand van 75 is dus nog half zo sterk als een 25-jarige. Het is daarom zaak bij het klimmen van de leeftijd, veel te blijven bewegen én wekelijks aan kracht te doen. Op die manier kunnen de spierkracht en coördinatie goeddeels behouden worden tot op hoge leeftijd.

Bovendien is spiermassa van positieve invloed op de algehele gezondheid. Meer spiermassa zorgt voor een hogere ruststofwisseling en betere lichaamssamenstelling. Krachttraining herstelt de hormoonbalans en is daarmee van positieve invloed op het beheersen van onze eetlust en mentale kracht. Ondanks al deze positieve effecten van spierkracht neemt, naarmate mensen ouder worden, de inactiviteit

toe. De terugloop van spierkracht wordt door hen gezien als een leeftijdsgegeven, net als andere fysieke ongemakken. In de meeste gevallen is dit niet terecht. Ziektes, stijfheid en verminderde beweeglijkheid zijn vaak terug te voeren op hun leefstijl in de decennia ervoor.

Zelfredzaamheid

De overheid wil dat burgers langer zelfredzaam zijn, maar vertelt ze niet hoe ze dat moeten doen. Liberaal beleid is immers gebaseerd op individuele keuzevrijheid. Elke burger - zo is de liberale gedachte - heeft dezelfde toegang tot allerlei



informatiebronnen en daarmee dezelfde keuzemogelijkheden als ieder ander. Een interessant gedachtengoed... op papier. In de praktijk is niet elke Nederlander hoogopgeleid en in staat informatie te wegen en te controleren. Gezien de maatschappelijke kosten die voortkomen uit ongezond gedrag, lijkt het me legitiem voor elke overheid zich met de

LEES VERDER OP p 11

VERVOLG VAN p 10

leefstijl van haar burgers te bemoeien.

Ook het CPB (3) deed onlangs een oproep aan het kabinet gezonde leefstijl te promoten, om zo de negatieve gevolgen van het verhogen van de AOW-leeftijd te verkleinen. 'Het huidige beleid gaat er volgens het CPB te stellig vanuit dat iedereen gezond oud wordt.'



Omdat gezondheid niet vanzelfsprekend is, is beleid en stimulering nodig. Het trainen van spierkracht door elke Nederlander verdient serieuze aandacht: twee keer per week, maximaal een half uur intensieve oefeningen in de beweegketen, met vrije gewichten en flinke weerstand. De kennis en techniek over het trainen van spierkracht dient reeds in het basisonderwijs te beginnen en op de middelbare school verder te worden uitgebreid, zodat iedereen kennismakt met effectieve lichamelijke belasting voor een goede gezondheid. Aan de spieren ligt het niet, die vernieuwen zich elke drie maanden, een leven lang!

Noten:

1. Jac Orie: trainer, wetenschapper, vernieuwer, deel 4 (slot): Het geheim van de firma, H. van der Loo & D. Leseman, Sportgericht nummer 6, 2017, vakblad voor specialisten in beweging, 2-6.
2. Jeroen van Vugt promoveerde op 20 december 2017 aan het Erasmus MC. Bron: Nu.nl, 15 december 2017
3. CPB: Let op valkuilen AOW-voorstel, Teletekst, 8 december 2017

Geraadpleegde bronnen:

- Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08
- Krachttraining en coördinatie. Een Integratieve benadering, F. Bosch, 2010 Uitgevers, Rotterdam, 2012
- www.diamondtraining.nl
- www.pt-nijmegen.nl

Clemens Vollebergh (1963) leidt een redactie- en adviesbureau voor sport, gezondheid en leefstijl. Hij is topsportcoach/gediplomeerd trainer in de atletiek en bijscholingsdocent Nieuwe Kansen Sport. Als fervent hardloper kwam hij in 2009 na een slepende kuit- en achillespeesblessure in contact met een personal trainer. Deze leerde hem kracht- en mobiliteitsoefeningen waarmee hij werkte aan een grotere belastbaarheid en beweeglijkheid van zijn lichaam. Het aantal looptrainingen bracht hij van zes naar drie. Twee keer per week traint Vollebergh met kettlebells in sessies van 30'. Eenmaal per week loopt hij, in een sessie van 15' met de farm walker: volgens hem goed voor de botten en uitstekend voor de stabilisatoren langs de ruggengraat. Sinds vijf jaar verzorgt Vollebergh vanuit zijn bureau instructiecursussen kracht en mobiliteit, voor trainers en personeel van bedrijven. Met positieve resultaten.

Voor meer informatie:

www.sportredactieadvies.nl, 06-3398 7385.

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT



Sven Ootjers: 'Die 400 meter is verschrikkelijk'

Zelf zag hij er enorm tegen op als hij aan het eind van de eerste dag van een tienkamp de 400 meter moest lopen. Sven Ootjers kan zich ook nauwelijks voorstellen dat atleten bewust voor die afstand kiezen. Toch is hij inmiddels de coach van twee van de meest talentvolle atletes op dat onderdeel. Hoe zien hun trainingen eruit?

In deze tweede helft van januari heeft Ootjers zich aangesloten bij de grote groep Nederlandse topatleten die op trainingsstage zijn in Barcelona. De clubtrainer van Trias in Heiloo is er speciaal voor Lianne en Laura de Witte. Ook de 400-meterlopers Bjorn Blauwhof en Maureen Ellsworth trainen bij hem. Ze behoren tot de groep van ruim vijftien atleten die hij vrijwel dagelijks begeleidt. 'Ik woon in Heiloo letterlijk naast de baan, dus dat maakt het wat makkelijker. Maar het is wel een hele klus naast mijn baan als sportinstructeur in een gevangenis in Heerhugowaard en ik werk ook als docent op het Cios, vertelt hij.



Ootjers (1973) maakte in de Nederlandse atletiek vooral naam als hoogspringer. In de jaren 1992 tot 1994 won hij indoor en outdoor vijf Nederlandse titels en zijn p.r. staat op 2,21 meter. Maar ook op de 60m en 110m horden en op de zeven- en tienkamp stond hij bij NK's op het podium.

'Ik heb de CIOS-opleiding gedaan en eigenlijk altijd al

training gegeven. Eerst bij mijn eigen vereniging NOVA in Warmenhuizen en later bij Trias. In Heiloo heb ik lange tijd atleten getraind vanaf hun pupillentijd tot aan de senioren-leeftijd. Ik denk dat ik van mezelf kan zeggen dat ik oog heb voor talent en ik zocht altijd naar een aanpak waarbij kinderen en jongeren op het juiste moment de juiste dingen doen. Voor mij wil dat zeggen dat ze zich geleidelijk ontwikkelen en niet teveel met wedstrijden en prestaties bezig zijn. Ritme en frequentie zijn voor de jeugd belangrijk. Je moet niet te vroeg heel intensief trainen, want dan kun je ze kapot maken. Als is het natuurlijk prima om een paar keer per jaar wel heel gericht bezig te zijn voor een grote wedstrijd als de D- of de C-Spelen.'

Wat is specifiek voor jouw aanpak bij de 400-meterlopers?

'Ik denk dat mijn manier van werken iets anders is dan die van bijvoorbeeld Rana Reiner en Bart Bennema. Ik zeg niet dat ik de juiste aanpak heb. Voor mij blijft het ook een zoektocht. Maar tot nu toe werkt dit voor ons goed.' 'Ik laat mijn atleten bij de tempotrainingen altijd met een zo hoog mogelijke intensiteit lopen. Dat wil bijvoorbeeld zeggen dat ik een trainingsloop over 500 meter liever opdeelt in een 300 en een 200 meter, met een minuut pauze, zodat een atleet dan op wedstrijdsnelheid die hele afstand loopt.'

'Ik werk daarbij in twee piramides. Tussen oktober en februari neemt de omvang geleidelijk af en gaat de snelheid omhoog. Datzelfde gebeurt vanaf maart tot het zomerseizoen. Maar in die tweede piramide gaat alles wel op een iets hoger niveau. Een derde kenmerk van mijn trainingen is dat ik ieder jaar een nieuw element wil introduceren. Dit jaar is dat bijvoorbeeld een wekelijkse sleeptraining, waarbij atleten bij een snelheidstraining een net of een gewicht achter zich aanslepen.'

Hoe ziet een gemiddelde trainingsweek eruit?

'In het algemeen geldt dat mijn trainingen relatief lang duren: zo rond de 2,5 uur. We beginnen met een intensieve warming-up met bootcamp-achtige oefeningen en veel loopscholing. Na het programma doen we onder andere horden-stappen om de mobiliteit te verbeteren en werken we met medicinballen.'

'Op maandag doen we de lange tempo's. In het begin van de piramide is dat tussen 600 en 300 meter, als we dichterbij het wedstrijdseizoen zitten 300 tot 100 meter - en dat dan bijvoorbeeld met vier herhalingen.

LEES VERDER op p 13

VERVOLG VAN p 12

Op dinsdagmiddag hebben we dit jaar de sleeptraining. Op woensdag doen we tempo's over kortere afstanden - 150 tot 200 meter. Op donderdag doen we kracht. Op vrijdag trainen we in de duinen, met veel traplopen of korte sprints van anderhalve minuut heuvelop. En op zaterdag staat er weer een krachttraining op het programma. Tweemaal per week gaan de atleten 's ochtends loslopen en de zondag is een rustdag.'



Wat maakt een atleet tot een goede 400-meterloper?

'De echte specialisten zie je "flyen" over de baan. De afstand vergt dat je een deel van de race echt ontspannen kunt lopen. In de eerste bocht moet je makkelijk naar de juiste snelheid komen, daarna moet die ontspanning erin, anders verzuur je te snel. Om dat te kunnen, laat ik mijn atleten relatief veel 500-tjes lopen, ook al vinden de meesten dat vreselijk.'

'Belangrijk is dat je bij het indelen van de race je eigen plan leert te trekken. Veel Amerikanen hebben bijvoorbeeld de gewoonte heel hard van start te gaan. Daar moet je je niet door laten overrompelen, maar je moet al wel de juiste spanning in je lijf hebben om op snelheid te komen. Ervaring speelt dus een grote rol.'

Zelf was je geen liefhebber van de 400 meter?

'In de tienkamp vond ik dat laatste onderdeel van de eerste dag inderdaad verschrikkelijk. Je wist bij voorbaat dat je helemaal stuk zou gaan. Persoonlijk denk ik dat de meeste sprinters liever voor de 100 en 200 meter zouden kiezen, maar als je kwaliteiten daar niet liggen, moet je die 400 meter wel doen.'

Hoe zie je je eigen toekomst als coach?

'Dat kan ik nog niet goed overzien, hoewel ik me een leven zonder atletiek niet kan voorstellen. Ik heb



besloten om bij Trias alleen de topt atleten nog te begeleiden en krijg daarom minder uren betaald, hoewel ik er wel fulltime mee bezig ben. Vanuit de club gezien begrijp ik dat er niet teveel geld naar de top kan gaan. En ik begrijp het ook dat de Atletiekunie alles op Papendal concentreert. Maar voor mij als vader die zijn twee jonge kinderen wil zien opgroeien is de combinatie van een baan, training geven én een gezin een uitdaging.'



Tekst: Cors van den Brink

bron:



WEDSTRIJDVERSLAGEN

2018-01-21 [Rick Lambregts wint Achilles-cross](#)
2018-01-21 [Henk Buesink: dat had ik beter niet kunnen doen](#)

Twee verslagen maar? Maak een verhaal, een video of fotoreportage van je wedstrijd en geef dat door aan redactie@arvachilles.nl
Publicatie in Nieuwsbrief, website, Bode.

Is hardlopen gezond? Loopblessures en gezondheidsrisico's

Voordat je als fysiotherapeut je patiënt adviseert te gaan hardlopen, wil je natuurlijk eerst weten of er ook gezondheidsrisico's aan hardlopen kleven. Je leest namelijk weleens in de krant dat een hardloper tijdens de training overleden is.

Hardlopers hebben een hoog blessurerisico. Het percentage ligt tussen de 60-65% van alle lopers dat in een jaar een periode kent van blessure. Bij marathonlopers ligt dit percentage nog hoger, zo'n 90%. De definitie van een blessure is een fysiek letsel dat ernstig genoeg is om een noodzakelijke reductie in training door te voeren. Hardlopen kent een hoger blessurerisico dan andere duursporten. Hardlopen is belastend omdat het gehele lichaam gedragen wordt en het tegelijkertijd een herhalende eenzijdige belasting is. De belangrijkste oorzaken van blessures zijn, onvoldoende herstel en rust en een gebrek aan loop specifieke belastbaarheid.

Veel voorkomende blessures

Hardlopers hebben vooral te maken met blessures aan de voet en het been. Onvoldoende herstel en loop specifieke belastbaarheid zijn de belangrijke voorspellers op blessureleed. Hierdoor ontstaat overbelasting. Herstel is te definiëren als het herstellen van de beschadigde structuren en het aanvullen van de energiedepots in de spieren tussen de trainingssessies. Er zijn 5 anatomische voorkeursgebieden voor loopblessures:

- Knie, 25-30%
- Kuit en scheenbeen, 20%
- Illiotibiale band, 10%
- Achillespees, 10%
- Voet, 10%

Bij 65% van de geblesseerde lopers is de blessure in

een tijdsbestek van 8 weken hersteld. Bij de andere 35% duurt het herstel langer dan 2 maanden. Bij een doorgemaakte blessure is er een grote kans op recidief. De kans op eenzelfde blessure is 50%. Dit is mogelijk te verklaren vanuit een zwakke loop specifieke belastbaarheid. In de afgelopen 30 jaar is het totaal aantal blessures gestabiliseerd. Het percentage knieblessures is toegenomen. De claim van loopschoenfabrikanten dat moderne loopschoenen blessures voorkomen is daarmee ongegrond. Daarnaast is er, naar het lijkt, nog onvoldoende kennis over blessures.

Risicofactoren voor blessures

Er is veel onderzoek gedaan naar risicofactoren voor loopblessures. Uit onderzoek is gebleken dat zowel bij vrouwen als mannen evenveel blessures voorkomen. Verder is aangetoond dat loopsnelheid, ondergrond, trainingssnelheid, wedstrijdsnelheid en lichaamsgewicht geen risicofactoren zijn voor loopblessures. Er is nog onvoldoende evidentie in hoeverre voetplaatsing – hiel, midden-, of voorvoet – een risicofactor vormt voor blessures

Wat zijn dan wel de aangetoonde risicofactoren voor blessures?

- **De beginnende loper:** beginners hebben een hoger risico op blessures dan ervaren lopers met 3 of meer loopjaren. Dit gegeven sterkt de suggestie dat beginners een te lage loop specifieke belastbaarheid hebben. De belasting en belastbaarheid moet geleidelijk worden opgebouwd.
- **Meerdere dagen achter elkaar trainen:** deze factor is na de blessuregeschiedenis de meest bepalende risicofactor.
- **Omvang** van trainingskilometers per week >64 km.
- **Psychologische factoren:** lopers die lopen voor stress-release hebben een verhoogd risico. Dit wordt veroorzaakt omdat dit type loper geneigd is om bij een 'pijntje' toch de loopschoenen aan te trekken.
- **Trainen voor een marathon:** lopers die zich voorbereiden op de marathon hebben een hoger risico op blessures dan lopers die zich richten op kortere afstanden. Veelal is een gebrek aan loop specifieke belastbaarheid een belangrijke oorzaak. Van deze lopers raakt 16% geblesseerd in de voorbereiding en 18% raakt geblesseerd tijdens de marathon.

Er is een sterke relatie tussen het lichaamsdeel dat geblesseerd raakt en het type afstandsloper.

LEES VERDER op p 14

VERVOLG van p 14

Zo hebben marathonlopers meer voetblessures, middellange afstandslopers veelal lage rug en heupblessures en sprinters meer hamstringblessures.

Er zijn schattingen dat zo'n 25% van de blessures voorkomen kan worden door het enerzijds beter toepassen van herstel en anderzijds door loop specifieke krachttraining. Dit gegeven is nog wel beperkt qua wetenschappelijke onderbouwing.

Acute gezondheidsproblemen geassocieerd met hardlopen

Hardlopen bevordert de gezondheid en verkleint de kans op hartfalen. Toch zijn lopers niet gevrijwaard van hart- en gezondheidsproblemen. Het hardlopen kan zelfs het risico vergroten op hartproblemen ten opzichte van rust. Veelal is er dan wel sprake van een onderliggende genetische afwijking. Risicofactoren voor acute gezondheidsproblemen door hardlopen zijn: lange intensieve trainingsperiodes, te snelle toename in trainingsomvang en of intensiteit en koude of warme omstandigheden.

Risico's op het cardiovasculaire systeem

Hoewel het niet veel voorkomt zijn er helaas af en toe dodelijke slachtoffers bij de marathon. Het risico op acute hartdood bij de marathon varieert uit onderzoek van 1 op de 50.000 deelnemers tot 1 op de 80.000 deelnemers. Dit is een groter risico dan dat men omkomt bij een vliegtuigreis. Bij mannelijke lopers tussen de leeftijd van 30 en 64 jaar -zonder gediagnosticeerde hartafwijkingen- is het risico 1 op de 800.000 trainingsuren. Dat betekent concreet dat er 1 loper in 2192 jaar overlijdt tijdens

het trainen, waarbij de loper dan dagelijks 1 uur per dag traint. Vanuit dit oogpunt is het risico op acute hartdood zeer laag, zeker met het gegeven dat hardlopen de kans op hartfalen overall verkleint. In de periode van 1981 tot 2008 waren er in London Marathon 8 dodelijke slachtoffers onder de deelnemers te betreuren. Bij autopsie bleek dat 5 van de 8 slachtoffers een afwijking aan de kransslagader hadden en bij de andere 3 was er sprake van hypertrofische cardiomyopathie. Alle 8 slachtoffers bleken een genetisch hartdefect onder de leden te hebben. Er is veel discussie of sporters preventief gescreend en getest moet worden op hart- en vaatlijden. Uit de huidige bevindingen van een inspanningstress-test blijkt de meerwaarde zeer beperkt. Er is een hoog ratio van vals positieve testen. Bij de personen die niet goed door de test kwamen bleek uiteindelijk 63% een normale hartfunctie te hebben. Daarnaast zijn er schattingen dat het risico op overlijden bij een inspanning-stresstest groter is dan bij een marathon. De test zelf is dus gevaarlijker dan de marathon! Gezien de beperkte meerwaarde van een inspanning-stresstest is het is goed om als hardloper de lichamelijke signalen te herkennen van mogelijke hartproblemen. Zo kunnen de volgen-

de symptomen een signaal zijn:

- een knellend gevoel op de borst
- stijfheid in de keel en hals
- radiatiepijn in de linker kaak, linker schouder of linker arm
- onverklaarbare vermoeidheid onverklaarbare afname in prestatievermogen
- hartkloppingen
- discomfort tijdens het lopen dat direct na inspanning verdwijnt

Rhabdomyolysis

Lange duurtrainingen, marathons en ultra-marathons veroorzaken een significante spierschade. Deze spierschade herstelt zich veelal in een aantal dagen. Bij ernstige spierschade kan rhabdomyolysis optreden. Aanvullende factoren die het risico op rhabdomyolysis vergroten zijn een virale infectie, dehydratie, gebruik van pijnstillers en een te snelle toename in de trainingsomvang en intensiteit. Rhabdomyolysis is een proces waarbij kalium en het spiereiwit myoglobine uit de spiercel wegvloeien doordat de celwand beschadigd is. Deze stoffen komen vervolgens in het bloed terecht. Het vrijgekomen kalium kan de hartfunctie verstoren. De myoglobine is schadelijk voor de nieren. De myoglobine wordt namelijk in de nieren in het **LEES VERDER** op p 16



VERVOLG van p 15

afbraakproces omgevormd tot een giftige stof, ferrihaemate. Deze stof schaadt de nierfunctie en kan uiteindelijk leiden tot nierfalen. Rhabdomyolysis kan worden herkend door de kleur van de urine. Door de hoge concentratie myoglobine is de kleur van de urine donkerbruin, lijkend op Coca-Cola.

Hardlopen en infecties

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat intensief trainen het immuunsysteem kan verzwakken. Daarnaast kunnen factoren als mentale stress, ongezonde voeding, snel gewichtsverlies en slechte hygiëne het immuunsysteem negatief beïnvloeden. Al deze factoren zorgen voor een verhoogd risico op een virale of bacteriële infectie. Wanneer er getraind wordt met een infectie onder de leden kan dit zelfs leiden tot de dood. Zo kan het Cocksackie virus leiden tot hartritmestoornissen met dodelijke afloop en een luchtweginfectie de hartspierfunctie beschadigen.

Een hardloper kan met behulp van de nek-check bepalen of hij of zij wel of niet kan trainen. Als de aanwezige signalen en symptomen van ziekte zich boven de nek bevinden kan er nog met een rustige intensiteit getraind worden. De symptomen die zich boven de nek voor kunnen doen zijn, verkoudheid, kuchen, niezen en keelpijn. Als er symptomen onder de nek aanwezig zijn is rust voorgeschreven. Er kunnen dan symptomen aanwezig zijn als, koorts, pijn in de spieren, opgeven van slijm, braken en diarree.

Lange trainingen en inspanningen zoals de marathon zorgen voor tijdelijke negatieve veranderingen in het immuunsysteem. De functie van speciale afweercellen zoals de NK-cellen, T-lymfocyten en macrofagen wordt verstoord en verzwakt. Dit zorgt voor een verhoogd infectiegevaar gedurende de eerste 72 uur na de inspanning. Uit onderzoek is gebleken dat de inname van koolhydraten tijdens zulke inspanningen de kans op ziek worden verkleint. De inname van koolhydraten remt het vrijkomen van een grote

grote hoeveelheid stresshormonen. Er zijn nog geen middelen gevonden die kunnen bijdragen aan het verminderen van functieverlies van de speciale afweercellen.

Uit onderzoek is gebleken dat trainingen tot 60 minuten een minder grote impact hebben op het immuunsysteem. Dit sterkt de aanbeveling om minder te focussen op omvangrijke trainingen maar vooral te investeren in high-quality trainingen met een hogere intensiteit en korte duur.

Hardlopen in warme omstandigheden

Het hardlopen in een warme omgeving, vanaf 25 graden en warmer, kan de loopcapaciteit enorm reduceren. Daarnaast kan het lopen in warme omstandigheden zorgen voor hyperthermie. Hyperthermie is een abnormale stijging van de lichaamskerntemperatuur. Deze temperatuurstijging zorgt voor een verminderde aansturing vanuit het zenuwstelsel, daardoor neemt de loopsnelheid en het prestatievermogen af. Wanneer de lichaamstemperatuur 40-41 graden is neemt het concentratie- en het zweetvermogen af en kan er duizeligheid en misselijkheid optreden. Bij een lichaamstemperatuur van 43-44 graden kan er celschade optreden in het zenuwstelsel.

Om de kans op hyperthermie te verkleinen is het aan te bevelen om gedoseerd te trainen en zo het lichaam te laten acclimatiseren. Het lichaam zal op deze manier geleidelijk aan het zweetvermogen verbeteren en de bloedstroom naar de huid vergroten. Het proces van acclimatiseren kost ongeveer 7 tot 14 dagen.

Hardlopen in koude omstandigheden

Het hardlopen in een koude omgeving kan het risico op hypothermie vergroten. Daarnaast zijn ook wind, regen en uitputting een risicofactor voor hypothermie. Mannen hebben een groter risico op hypothermie dan vrouwen. Dit verschil wordt veroorzaakt door het vetpercentage. Een vrouw heeft van nature een hoger vetpercentage en daarmee een betere isolatie voor het lichaam.

Wanneer er sprake is van hypothermie neemt het inschattingsvermogen van de loper af. Bij het lopen in koude of natte omstandigheden kunnen een waterdicht jack, vochtregulerende kleding, beperkte omvang van de training en het slim gebruik maken van de wind het risico op hypothermie verkleinen. Bij koude dagen met wind is het verstandig om de heenweg tegen de wind in te lopen en op de terugweg met de wind mee.

Conclusie

Hardlopen verbetert in belangrijke mate de fitheid en de gezondheid. Daarentegen is er een grote kans op blessures. Er is ook een klein verhoogd risico op een acuut gezondheidsprobleem, en in mindere mate op andere acute gezondheidsproblemen. Dit risico is echter veel kleiner dan het risico op een gezondheidsprobleem als men een zittend leven leidt.

Bron: Anderson, O. (2013). Running Science. Champaign: Human Kinetics. Chapter 39. Samenvatter Johan Horst
Redactie Peter van Burken

bron: **PsychFysio**

Op 9 en 10 juni 2018 wordt er een **SamenLoop voor Hoop** georganiseerd bij AV Sprint.

Dit is een evenement van KWF Kankerbestrijding en wordt van begin tot eind georganiseerd door enthousiaste vrijwilligers.

Wat maakt de SamenLoop zo bijzonder?

De SamenLoop voor Hoop is een 24-uurs wandelstafette waarbij teamleden afwisselend op een parcours wandelen. Er worden diverse ceremonies en optredens georganiseerd. Tijdens de SamenLoop staan we stil bij kanker én vieren we het leven, we zien dat niemand alleen staat in de strijd tegen kanker en in het verwerken van verloren dierbaren. Meeleven, doorleven en beleven staan daarom centraal. Tevens proberen we zo veel mogelijk geld in te zamelen voor onderzoek naar de oorzaken en de bestrijding van kanker.

Doe mee aan dit unieke evenement !
inschrijfgeld € 15 p.p
Ben je geïnteresseerd? Schrijf jezelf dan snel in!

Op de [website](http://www.samenloopvoorhoop.nl) klik je op inschrijven, waarna je je gegevens kunt invullen. Het is de bedoeling dat er één persoon teamleider is, die contactpersoon is voor het team. Verzin een teamnaam, waaronder de andere teamleden zich ook inschrijven. Een team bestaat uit 10 à 15 personen. Voor (ex) kankerpatiënten (survivors) is er extra aandacht, een speciaal programma, waarin er onder andere leuke workshops worden georganiseerd.

Je kunt ook een actiepagina aanmaken, waarop je je verhaal kwijt kunt en aandacht kunt vragen voor de inzamelingsacties die worden gehouden door jouw team. Er zullen enkele bijeenkomsten georganiseerd worden voor teamcaptains met als doel voorlichting te geven, materialen te verstrekken, vragen te beantwoorden, kennis te maken met elkaar en elkaar te inspireren. Ook kun je je individueel inschrijven en later een team vormen, of meedoen in een ander team. Uiteraard kun je ook vragen stellen via het mailadres op de website.



Meer informatie over donaties en inschrijvingen

via de website:

<https://samenloopvoorhoop.nl/breda>

via e-mail: breda@samenloopvoorhoop.nl

Wij zien reacties met belangstelling tegemoet! Ook wanneer je niet wilt lopen, maar wel zou willen meehelpen als vrijwilliger meld je dan ook zeker aan!

Vriendelijke groet,

Namens Commissie Teamwerving SamenLoop voor Hoop Breda: Inge Ros en Marja Kouwenberg

(klik op de foto om de poster te downloaden)





BIJSCHOLING KIDSRUNNING TRAINER

Hardlooptrainers Nederland start op **10 maart 2018** met een nieuwe bijscholing **Kidsrunning Trainer**.

Uitgebreide informatie vind je op de website van [Hardlooptrainers Nederland](http://HardlooptrainersNederland.nl).

Voor deelname aan deze scholing ontvang je 4 licentiepunten niveau 3.

Ledenadministratie: digitale ledenpassen

De digitale ledenpassen zijn verzonden naar alle leden van wie wij een e-mailadres hebben in ons ledenbestand. Hiervan is ca. 4% retour gekomen vanwege een onjuist e-mailadres.

De ledenadministratie van de vereniging wordt opgeroepen om deze te corrigeren en volledig te maken. Met deze informatie hopen wij onze database volledig te maken en wordt de digitale ledenpas alsnog verzonden.

Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met [Arda Pommer](#)

Koningsspelen 2018

Ga voor een koningsmatch! Biedt de school bij jou in de beurt een atletiekprogramma aan en maak gebruik van Ren.Spring.Gooi of Athletics Champs. Daarnaast staat het de vereniging natuurlijk vrij om hier zelf een invulling aan te geven!

Klik [hier](#) voor meer informatie.

Dag van de Atletiek

Leden van ruim 110 verschillende atletiekverenigingen en loopgroepen hebben zich inmiddels ingeschreven voor de **Dag van de Atletiek op zaterdag 17 maart 2018**. Is jouw club al vertegenwoordigd?

Schuif aan bij bijvoorbeeld de workshop “creatief besturen” van Start2Create of stel je vragen aan de adviescommissie accommodatie. Discussieer mee bij de rondetafelgesprekken over o.a. het privacyvraagstuk, de bestuurder/accommodatie van de toekomst. Of kies voor een actieve workshop over jouw favoriete discipline. Lees [hier](#) verder.

Privacywetgeving

Per 25 mei 2018 treedt de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG of GDPR) in werking.

Deze wet vervangt de huidige Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP). NOC*NSF heeft als initiatiefnemer een Handboek voor verenigingen ontwikkeld. Het handboek bespreekt op laagdrempelige wijze de basisprincipes van het privacy-recht. Daarnaast is er een stappenplan gepubliceerd door de autoriteit persoonsgegevens. Lees [hier](#) meer informatie over hoe je als vereniging aan de slag kunt met de nieuwe wetgeving.

bron:



Dag van de Atletiek: Maak kennis met RaceRunning

Deze [interactieve workshop](#) bestaat uit een inhoudelijke presentatie over RaceRunning en hoe het tot nu toe georganiseerd is in Nederland. Daarnaast licht ik toe hoe RaceRunning Nederland atletiekverenigingen kan helpen bij het opzetten van een RaceRunning groep. Er is veel ruimte voor vragen.

Na het theoretische gedeelte kan je zelf ervaren wat RaceRunning is door een racerunner uit te proberen. Indien gewenst kunnen we ook verschillende trainingsvormen bespreken en oefenen, zodat jullie voldoende baggage hebben om een clinic RaceRunning bij je eigen vereniging te organiseren.



Petra is als kinderfysiotherapeut en onderzoeker werkzaam bij de afdeling revalidatiegeneeskunde van VUmc. Daarnaast is zij projectleider van het project RaceRunning (zie ook www.racerunning.nl), dat als doel heeft RaceRunning in heel Nederland op de kaart te zetten. Dit doet zij samen met een team van RaceRunning- en atletiektrainers en bewegingsagogen.

Ramon is trainer van RaceRunning Nederland en verzorgt samen met Petra de workshop.

Klik [hier](#) voor de 791 foto's die **Jos van der Reep** maakte tijdens de DJA-cross op 4 februari 2018.



Klik hier voor de [uitslag](#) en [eindstanden](#) van de ARWB-cross competitie 2017/2018



**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**



Veel talenten luisteren niet goed naar hun lichaam

Ruim een derde van de talentvolle jonge sporters ervaart druk van de omgeving om gezondheidsklachten te negeren. De bereidheid om met pijnklachten toch aan een wedstrijd deel te nemen is het grootst bij sporters die een technische sport beoefenen en een coach hebben met een autoritaire leiderschapstijl.

Veel sporters hebben er veel voor over om uiteindelijk door te breken en een succesvol topsporter te worden. Zij moeten hiervoor opvallen bij de (bonds)coaches en dat betekent; bij belangrijke wedstrijden schitteren. Veel topsporters zijn daarom bereid om koste wat het kost aan wedstrijden deel te nemen.

Een groep Duitse onderzoekers is bij ruim 1100 jonge talentvolle sporters nagegaan in hoeverre gezondheidsklachten hen ervan weerhoudt om aan wedstrijden deel te nemen. Daarnaast wilden de onderzoekers weten wat de keuze van de talenten beïnvloedde om al dan niet gehoor te geven aan gezondheidsklachten. De sporters waren 14-18 jaar en kwamen uit in Duitse jeugdselecties van allerlei Olympische sporten. De resultaten zijn uiteengezet in twee studies.

Wat is er al bekend?

- Sporters zijn bereid gezondheidsklachten te negeren om toch aan een wedstrijd deel te nemen.

Wat is nieuw?

- Ruim een derde van alle jonge talenten ervaart druk van buitenaf om gezondheidsklachten te negeren.
- Bijna de helft van de jonge sporters negeert gezondheidsklachten.

Tot de grens

Het blijkt dat een groot deel van de onderzochte talenten bereid is om gezondheidsklachten te negeren om hun coach niet teleur te stellen. Daarnaast geeft bijna de helft van de sporters aan

gewrichtsklachten te negeren om toch aan een wedstrijd deel te nemen. Met andere woorden, talenten zijn dus geneigd om hun gezondheid op het spel te zetten en zelfs met pijn te spelen om de boot maar niet te missen. Daar komt nog eens bij dat het nemen van pijnmedicatie voor ruim veertig procent van alle ondervraagden geen legitieme reden is om wedstrijden over te slaan.

Sportcultuur en coach

Het blijkt dat autoritaire coaches voor meer druk zorgen bij talenten om ondanks gezondheidsklachten toch te gaan sporten dan meer democratisch ingestelde coaches. Dit geldt vooral voor sporters die een technische sport beoefenen. Sporters die het best naar hun lichaam luisteren zijn voornamelijk duur- en krachtsporters die geen druk voelen van buitenaf om koste wat het kost aan wedstrijden deel te nemen.



In de praktijk

Dit onderzoek is uitgevoerd bij Duitse toptalenten, of de getallen overeenkomen met die van Nederlandse talenten is natuurlijk niet met zekerheid te zeggen. Het ligt echter voor de hand dat de situatie in Nederland vergelijkbaar is. Het is voor coaches in ieder geval belangrijk om te weten dat veel talenten bereid zijn gezondheidsklachten te negeren. Een coach zal dus een duidelijk beeld moeten hebben van klachten die er spelen om zo blessures of langdurige gezondheidsklachten te voorkomen. Daarnaast zal de coach zich bewust moeten zijn van zijn rol en de druk die hij de sporters op kan leggen.

Diehl K, Mayer J, Thiel A, Zipfel S, Schneider S (2018) „Playing hurt“: der Umgang jugendlicher Leistungssportler mit Gelenkschmerzen. Schmerz., In Press DOI: 10.1007/s00482-017-0263-5

Mayer J, Giel KE, Malcolm D, Schneider S, Diehl K, Zipfel S, Thiel A (2018) Compete or rest? Willingness to compete hurt among adolescent elite athletes. Psych. Sport Exerc., 35: 143-150

bron:



De stress van de trainer en hoe je die kleiner maakt

De meeste trainers zijn vrijwilligers. Met hart en ziel worden de trainingen verzorgd maar daarnaast heb je ook een baan, gezin en andere activiteiten. Je groep verwacht je volledige inzet. Dus ren je van werk, naar gezin en naar de hardlooptrainingen. Poeh, dat is veel. Hoe maak je die stress lichter?

Mentale sprintjes

Een werkgever verwacht natuurlijk ook je volledige inzet. Het lijkt daarop alsof de trainer constant sprintjes trekt om toch op tijd bij zijn loopgroep te zijn. Dan komt het managen van je tijd om de hoek. Door stil te staan bij wat belangrijk is, kun je het aantal mentale sprintjes verkleinen. Dat scheelt een hoop stress. Je start met meer overzicht en open minded je training en dat is niet alleen prettig voor jezelf maar ook voor je hardlopers. Dubbel rendement, dat is een extra reden om naar je tijdsindeling te kijken.

Uur langer of beter?

Je werk is ook uitdagend en vraagt veel inzet. Al snel ligt de verleiding op de loer om toch wat vaker een uurtje langer te werken. Die gewoonte is er ook op de dagen dat je looptraining geeft. Dan gaat het wringen. Het nadeel van langer werken is dat het niet altijd effectief is. Je aandachtscurve is al over de top van de dag. Het is dan heel lastig om die curve nog een keer een stijgende lijn te geven. Een uur langer doorwerken kan nog wel eens heel weinig echt opleveren. Kun je die taak van het laatste uur

verschuiven?

Kies jij voor belangrijke acties?

Dan heb je de afweging die je dagelijks maakt tussen urgente taken en belangrijke taken. Je neigt naar urgent om als eerste aan te pakken. Is dat slim? Soms kan je niet anders maar je kijkt liever als trainer naar de belangrijke taken. Je kunt beter het gesprek aangaan met die specifieke hardloper met zijn looptrainingsprobleem dan dat je de groep moet aansturen op de volgende opdracht. De groep is urgent maar als je het probleem met die ene loper aanpakt, weet je dat je hem of haar enorm helpt. Misschien wel voor de rest van zijn leven. Die afweging van 'urgent' versus 'belangrijk' speelt ook op de dagen dat jij training geeft. Je training is een 'belangrijk' tijdsblok. Daar tegenover staat dat je in je werk misschien een urgent probleem hebt. Nu blijkt uit ervaring dat de mensen die op de 'belangrijke taken' hun tijd indelen effectiever bezig zijn. Even een snelle tweedeling maken van je taken op de dag dat je training geeft in urgent vs belangrijk kan je helpen bij wat je oppakt die dag. Als er alleen maar 'urgente taken' op je lijst staan, weet je dat het een stressvolle dag wordt. Kun je die taken delegeren, laten vervallen of anderszins bijsturen? Dan leer je om vanuit stress over te gaan naar een betere balans. Dat werkt ook positief in de aanloop naar je training.

Energie op peil?

Een dip in energie kan zorgen voor een irritant lastige training. Na werk of studie, direct naar de training haal je misschien nog wel. Als je dan training geeft, kun je halverwege door je energievoorraad raken. Dan is het opeens een stuk lastiger om

op slimme vragen van je lopers antwoord te geven. Daarom is het ook beter om in de tijd tussen werk en training ook tijd te besteden aan voeding en drinken. Geen energiedip levert een leuke training op. Bovendien heb je dan scherp in de gaten wie wat doet en hoe goed ze het doen. Tenslotte ben jij ook degene die vooruitgang monitort en de hardlopers stimuleert in hun ontwikkeling. Moet je wel zelf fit voor de groep staan.

Plan voor de training

Wie slechts in zijn hoofd een paar ideeën heeft over de komende training zal veel onrust ervaren. Het zijn slechts losse eindjes van wat je écht aan de hardlopers wilt overdragen. Maak een kort plan voor de training. Vaak is de combinatie van steekwoorden opschrijven en structuren al een goede tool om het goed in je hoofd te ordenen. Wie geen plan heeft, blijft doelloos wat oefeningen herhalen. Het plan zorgt er voor dat je met een fris hoofd bij de training aankomt. Je bent van stuurloos opeens een trainer met een missie

Een trainer is vaak een spil in een club of loopgroep. Als je van tevoren allemaal andere vragen krijgt die niet over de training gaat, is het lastig om je focus vast te houden. Kun je het allemaal tegelijk aan? Geen probleem, laat maar komen. Vind je het vervelend dat je vooraf andere zaken moet aanhoren, vraag dan of de vragen op een ander moment gesteld kunnen worden. Vraag jezelf weer af; doe ik wat urgent is, of wat belangrijk is? Je bent flexibel als trainer maar je kunt niet toveren.

bron:



Hardlopen is een krachtig medicijn voor de overgang

Hardlopen is een sport die je overal kan beoefenen, weinig kost en veel voor de gezondheid kan doen. Vandaar dat ook veel vrouwen zich daartoe aangetrokken voelen. Maar, wat als de vrouw in kwestie in de overgang komt?

Ze ondervindt dan al heel vervelende periodes van opvliegingen, die gepaard gaan met warmte stuwung, licht gevoel in het hoofd en overmatig zweten. Door fysieke inspanning krijg je het ook warm en ga je zweten. Versterk je de effecten van de menopauze dan niet? Laten we eens kijken hoe dat zit.

De overgang en menopauze

Gemiddeld komt de Nederlandse vrouw rond haar 50e jaar in de overgang. In deze fase, die enkele jaren duurt raken de eicellen op en verandert de hormonale balans van het lichaam. Er worden steeds minder vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen en progesteron) gemaakt. Hierdoor zal de menstruatie ook uitvallen. Door dit alles krijgt de vrouw opvliegers met daarmee warmte stuwung en zweten. Dit wordt veroorzaakt door de verhoogde productie van stoffen die een ontstekingsreactie teweeg brengen (zogenaaude pro-inflammatoire cytokines). Hierdoor gaan de bloedvaten in de huid openstaan (net zoals bij koorts). Als gevolg hiervan neemt de hersendoorbloeding af. De vrouwen worden op zo'n moment licht in het hoofd, een beetje duizelig. Bovendien hebben vrij veel vrouwen in deze periode van hun leven last van psychologische symptomen zoals depressie, angst, concentratie stoornissen.

Veel minder bekend is, dat ook de spierkracht versneld afneemt als gevolg van de dalende oestrogeen spiegels. Al met al komen vrouwen zo in een periode van hun leven, waarin ze verminderd belastbaar zijn.



Na de overgang komt de vrouw in de postmenopauze. Haar hormonale systeem heeft zich aangepast, ze heeft nauwelijks of veel minder opvliegers. Echter, door de verminderde productie van oestrogenen, verliest ze botmassa. Daarmee is de kans op botbreuken, ook

behoorlijk groter dan bij de man. Gelukkig weten we nu, dat gewicht-dragende sporten, zoals hardlopen veel ellende kunnen voorkomen.

Sporten vermindert de symptomen van de overgang

In 2016 verscheen de eerste publicatie (1) waarin post menopauzale vrouwen voor en na een trainingsperiode werden gemeten. Zestien weken training (hardlopen, fietsen, roeien, 3 tot 5 x per week) met matige intensiteit deed de doorbloeding van de huid van de romp en onderarm tijdens opvliegers met zo'n 50% afnemen! Tevens daalde de zweet secretie sterk.

Ook de hersendoorbloeding reageerde gunstig op de training. D.w.z. de doorbloeding verbeterde grofweg met 25%.

De verklaring voor deze positieve effecten is te vinden in de sterk verminderde productie van ontstekingsbevorderende (proinflammatoire) stoffen (2).

Conclusie

Hardlopen is een probaat middel om de vervelende symptomen van de post menopauze te verminderen. Alhoewel er nog geen onderzoek is gedaan naar het beste trainingsschema, lijkt het sterk aan te bevelen om 3-5x per week 30-45 minuten te gaan hardlopen met een hartfrequentie tussen de 145 en 155 slagen per minuut. Zowel duurlopen als interval trainingen zouden moeten worden gedaan. Naast het positieve effect op de symptomen van de overgang wordt dan ook de botsterkte mee getraind.

Dr. Hans Keizer

Literatuur

1. Bailey, T.G. et al. Exercise training reduces the acute physiological severity of post-menopausal hot flushes. J Physiol 594 (3): 657-667, 2017
2. Tartibian, B., et al. A randomized controlled study examining the effect of exercise on inflammatory cytokine levels in post-menopausal women. Post Reprod Health 21 (1): 9-15, 2015

bron:



BORDSPONSOREN ACHILLES

Al 20 bordsponsoren van ARV Achilles kregen in de laatste 10 Nieuwsbrieven een vermelding en hebben daarnaast telkens één maand op de homepage 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 niet zonder gevolgen gebleven. Bijna maandelijks worden er nieuwe reclameborden opgehangen en worden kandidaat-sponsors benaderd.

De sponsorcommissie bestaat uit Rien uit Corné van Beek, Sjaak Dorsman, Hans Wierema en Jan Dekkers. Waar nodig vraagt de commissie input van andere leden van onze club, zoals de voorzitter, secretaris of WOC-voorzitter. In **februari 2018** is de eerstvolgende (4^e) vergadering gepland.

Sponsorbeleid naar de sponsoren toe

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

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

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



REMIE B.V.
TRANSPORT - KRAANVERHUUR




BUIKS
HOVENIERS & GRASZODENKWEKERIJ

Haansberg 88
Etten-Leur
076-5015576
www.buiks.nl



Oranje Bewindvoering

DE SNELSTE WEG
NAAR JOUW RIJBEWIJS!



Blom
VERKEERSCHOOL



RECLAMEXPERTS
"ONZE KENNIS IS UW KWALITEIT"



BRABOTECH
Metselwerken BV
www.brabotechbouw.nl

- Metselwerken
- Lijmwerken
- Steigerwerken
- Voegwerken
- Betoneparaties



Jongmans' Metaal BV
www.jongmans-metaal.nl Tel. 0165 - 56 39 78



HER ATELIER
WWW.HERATELIER.NL

- MEUBEL REPARATIE
- ITUNIMEUBELS 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 vergaauwen woning inrichting

- GORDIJNEN
- VLOEREN
- RAAMDECORATIE
- ZONWERING

Kozijnen Ramen Deuren

timmerbedrijf **Ludo Aarts bv**

www.ludoaarts.nl



NI-KE
ASSEMBLAGE VOF

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

Voor al uw assemblage, montage, verpakking, en bedrukkingwerkzaamheden



Praktijk Kluisshof
fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

Achter de Molten 86 Etten-Leur 06-10139266 www.praktijkkluisshof.nl 8 dagen per week open



MKFOTOGRAFIE
UDEN

BEDRIJFSFOTOGRAFIE
ZAKELIJK PORTRET
ARCHITECTUUR
LIFESTYLE & INTERIEUR
360° PANORAMA TOUR

www.mkfotografie.nl



MKFOTOGRAFIE
ETTEN-LEUR



ADMINISTRATIE-ASSURANTIEKANTOOR
W. GOOSSENS
KRQONSTRAAT 11. TEL. 076-5032242

modocwerkt
De volgende stap in jouw loopbaan!
www.modocwerkt.nl



BAX



BAX ADVIESGROEP
ADVISEERT PROFESSIONEEL, ONAFHANKELIJK EN DESKUNDIG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN

076 536 0000 • advies@baxadviesgroep.nl

"Hardlopen is goed!
Op tijd vertrekken beter!"

Evenwicht
www.evenwicht.biz
info@evenwicht.biz

Management en organisatie advies



ROMFIX
VOORKOM ONKRUID IN BESTRATING

ROMFIX.NL

Heupen zijn belangrijker dan je denkt. In het februarinummer legt toploper Ben Vriends uit hoe je deze kunt versterken. Bekijk hier de bijbehorende video's.

In het februarinummer van Runner's World worden de heupen uitgelicht. Sterke heupen zijn van groot belang om hard te kunnen lopen.

Krachttraining is ook voor langeafstandslopers een belangrijk onderdeel. 'De praktijk heeft mij echter geleerd dat veel lopers niet goed weten hoe ze dat moeten aanpakken', aldus Vriends. Naast zijn leven als atleet, is het zijn passie om zowel breedtesporters als toplopers te coachen.

Voeg deze vier oefeningen toe aan jouw wekelijkse trainingen:

1. Rompstabiliteit

Het verbeteren van de rompstabiliteit vormt het begin van de cyclus; daar moet altijd aan gewerkt worden. Herhaal deze cyclus vier tot zesmaal.



2. Heup-abductie

Deze oefeningen zijn zeer geschikt om de glutes minimus en medius te versterken. Tien herhalingen per been.



Ben Vriends is in 1990 geboren in Breda en opgegroeid in Zundert. Na zijn ALO opleiding op de sporthogeschool is hij in Eindhoven blijven wonen.

Halverwege 2011 begon hij met hardlopen, meldde zich in het voorjaar 2012 bij Achilles-LTV en werd steeds fanatieker. Na 4 jaar bij Dick en Dick te hebben getraind is hij per 1 Januari 2016 begonnen met Ben Vriends Training en Coaching. Destijds met 7 hardlopers in zijn loopgroepje.

Tijdens zijn opleiding en werk als Leraar LO kon Ben zijn potentieel niet volledig benutten en besloot per 1 augustus 2017 om fulltime atleet/trainer/coach te worden. Hij ging op trainingsstage in Kenia om het hardlopen van de besten te leren. Inmiddels tellen de hardlopgroepen van Ben Vriends Training en Coaching zo'n 50 vaste klanten en geeft Ben regelmatig clinics voor bedrijven en verenigingen.

Op naar nog veel mooie hardloopjaren voor Ben en de mensen die hij helpt bij de trainingen!

3. Stabiliteit kracht-specifiek

Dit is een dynamisch vorm van rompstabiliteit. Bewegingsspecifiek en gericht op het uitvoeren van de loopbeweging. Herhaal deze oefening tien keer.



4. Plyometrie

Plyometrische training is een trainingsvorm die tot doel heeft om de spieren een snelle, krachtige en explosieve beweging aan te leren. Doe acht herhalingen.



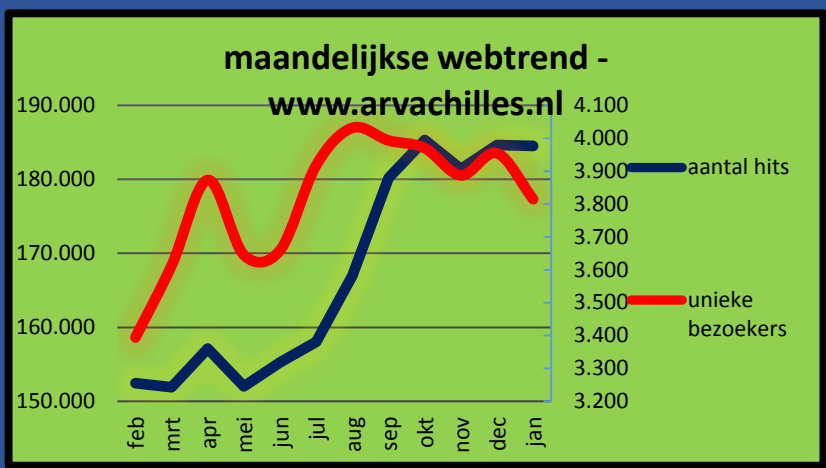
**Op 15 februari
2018 vinden 514
personen ARV
Achilles op
Facebook leuk.**

**Nodig je vrienden
uit om deze pagina
leuk te vinden.**

Op naar de 600!

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.



NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN 2018

Datum	Nederlands Kampioenschappen	Organisatie	Plaats
17 en 18 februari	AA Drink NK indoor senioren	AV'34	Apeldoorn
10 en 11 maart	NK cross senioren, junioren A/B en masters	Phanos	Amsterdam
25 maart	NK halve marathon senioren en masters	Stichting Venlo Loopstad.com	Venlo
28 en 29 april	NK werpvijfkamp/kogelslingeren/gewichtwerpen	AV Hanzesport	Zutphen
12 mei	NK teams voor senioren	nmb	nmb
1, 2 en 3 juni	NK atletiek masters	AV Gouda	Gouda
2 en 3 juni	NK meerkamp junioren A/B	Haag Atletiek	Den Haag
9 juni	ONK Para-atletiek	Nijmegen Atletiek	Nijmegen
15, 16 en 17 juni	ASICS NK atletiek junioren A/B	AV NOP	Emmeloord
22, 23 en 24 juni	ASICS NK atletiek senioren	Gez. Utrechtse atletiekverenigingen	Utrecht
2 september	NK teams voor junioren	nmb	nmb
8 september	NK 100km senioren en masters	AV Aquilo/Run Winschoten	Winschoten
29 en 30 september	NK Estafette	AV Startbaan	Amstelveen
7 oktober	NK snelwandelen 50km mannen /10km vrouwen	RWW	Rotterdam
21 oktober	NK marathon senioren en masters	Stichting Sportevenementen Le Champion	Amsterdam



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.