

nummer 55

mei 2018

Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief is een maandelijkse digitale uitgave voor alle leden en belangstellenden van Atletiek en Recreatiesport Vereniging Achilles in Etten-Leur. In de nieuwsbrief staan actuele ontwikkelingen in en om de vereniging en de atletieksport.

redactie Nieuwsbrief
(redactie@arvachilles.nl)

- Dick Ringelberg
- Marloes Nijland

bestuur ARV Achilles
(secretaris@arvachilles.nl)

- vacature
- Sjaak Dorsman (penn.)
- Ella Bastiaansen (secr.)
- Toos van Vlijmen (lid)

Wil je de Nieuwsbrief **niet** meer ontvangen, stuur dan een bericht naar redactie@arvachilles.nl en je emailadres wordt uit de verzendlijst verwijderd.

Oudere uitgaven kan je [hier](#) downloaden.

website

Meer informatie over Achilles, trainingstijden, (trainings)groepen, trainers, atletenprofielen van onze topatleten en andere clubinformatie kan je lezen op onze website www.arvachilles.nl.

social media

Ook op ons [Facebookaccount](#) worden regelmatig nieuwsfeiten en foto's geplaatst.



Op 27 september 1968 werd de atletiekvereniging Achilles opgericht. Dit jaar bestaat A.R.V Achilles dus **50 jaar!**

Om dit bijzondere jubileum te vieren organiseert A.R.V Achilles een speciale clubdag.

De Clubdag wordt georganiseerd op **29 september** en gaat een sportieve viering van onze mooie club worden waarbij alle groepen binnen Achilles, van jong tot oud, zich kunnen warm maken voor een onvergetelijke dag.

Hierbij komt sport en spel aan bod en mag een hapje en een drankje zeker ook niet ontbreken.

Meer nieuws over de jubileumviering lees je op de **volgende pagina ...**



Natuur bij Achilles, gewoon op een maandagochtend tijdens klusuren.

Aankondiging: Jubileumfeest 50 jaar A.R.V. Achilles



29 september 2018 wordt het Jubileumfeest van A.R.V. Achilles georganiseerd. Onze mooie club bestaat 50 jaar en dit gaan we uitbundig vieren op 29 september. Deze zaterdag kunnen alle sportgroepen van Achilles genieten van een gezellig en actief spelprogramma waarbij we van jong tot oud samenwerken voor een onvergetelijke dag. Met een dag vol entertainment en gastronomische traktaties is dit een evenement om niet te missen.



Opzet van de dag



Het jubileumfeest wordt een gevarieerde spelmiddag, met een heerlijke barbecue en afsluitend een feestavond!

Spelmiddag

We beginnen op 29 september vanaf 13:00 uur met de spelmiddag. Deze spellen worden op het gehele atletiekterrein opgezet en beloven een uitdaging voor alle deelnemers. Zowel actieve als behendige spellen zijn vertegenwoordigd en zijn uitvoerbaar voor elke categorie. De goed verzorgde spelmiddag duurt tot ongeveer 17:00 uur.

Aan de spellen zit een wedstrijdelement verbonden met een aantal grandioze prijzen!

Barbecue

Na een korte pauze kan je in feestelijke kleding rond 17:30 uur aanschuiven voor een heerlijke barbecue. De barbecue wordt ter hoogte van de kantine opgetuigd, waarbij rekening wordt gehouden met het wisselende Nederlandse klimaat, zodat er ongehinderd gepeuzeld en gekeuveld kan worden.

Avond

Wanneer de magen gevuld zijn gaan we over op het officiële gedeelte. Hierin vindt de prijsuitreiking plaats met eeuwige roem en unieke prijzen voor de overwinnaars. Vervolgens draait de DJ de volumeknop een standje hoger voor een feestelijke avond waar de onvermoeibare Achillianen een dansje kunnen wagen.

Meedoen?!

Wil je meedoen? Dan kun je inschrijven via de **Achilles website**. Zeer binnenkort komt daar de **inschrijf-pagina** beschikbaar en vindt je meer informatie over het jubileumfeest en de inschrijvingen.

Mededelingen van het bestuur

- Het bestuur zal zonder voorzitter doorgaan met de jaarplanning zoals deze al eerder was vastgesteld.
- Op 30 juni wordt de opslagruimte voor de Racerunners met een feestelijk tintje geopend. Er is subsidie aangevraagd voor het aanschaffen van 3 kinder Racerunner fietsen.
- Er is ook een subsidie-aanvraag bij de gemeente ingediend voor een nieuwe hoogspringmat.
- In nauwe samenwerking met de ledenadministratie is het bestuur bezig om de wetgeving m.b.t. de nieuwe wet op de privacy te bekijken en hoe we dit in kunnen passen binnen ARV Achilles.
- Bridgeclub Sans Atout heeft een zomerstop van 1 mei t/m 30 augustus.
- Het clubgebouw wordt voorzien van een nieuwe verflaag, zodat we daar weer een aantal jaren mee vooruit kunnen.

INHOUD ARV ACHILLES

NIEUWSBRIEF nr. 55

- 01 - Jubileumviering 50 jaar Achilles
- 02 - Wat kan je op zaterdag 29 september verwachten?
Mededelingen van het bestuur
- 03 - Inhoud
 - Achilles activiteiten
- 04 - Sponsors in beeld: **ALTYD** en **Ad Oostvogels Catering**
- 05-06 - Thijs Ros over het scouten van talenten
- 06 - Hardloopschoenenopbergtrap
- 07 - Achilles Avondwedstrijd 18 mei 2018
- 08-09 - sprinter of duurloper? Spierweefsel bepaalt sportprestatie
- 10 - Aan de andere kant van het wandelpad
- 10-11 - Waarom moet je core stability trainen?
- 12 - Krachttraining verbetert loopsnelheid bij ouderen
- 13 - Nieuwsbrieven Atletiekunie
- 14-15 - Hans Arnhard en het postuur van de speerwerper
- 16 - Leden eraf en erbij
 - Wedstrijdverslagen
- 17 - www.hardlopen.nl/arv-achilles
- 17-18 - Sportende tieners en hun ouders
- 19 - RaceRunning is een sport
 - Verkeersregelaars gevraagd door Avond4Daagse
 - Clubkleding kan je het hele jaar kopen bij Achilles
- 20 - Sportwomagement helpt vrouwelijke sporters in de spotlights
- 21-22 - Hoeveel moet je bewegen volgens de beweegrichtlijnen?
- 22 - Sportmassage door Bart Hondeveld
- 23 - Hoofdsponsor LC by Berrys
- 24 - Bordsponsors Achilles
- 25 - De teek moet je niet tegenkomen in het bos!
- 26 - Webstatistieken
 - Facebookvrienden van Achilles
 - Nederlandse Kampioenschappen 2018

En hier en daar een poster van een regionale hardloopwedstrijd.

ACHILLES ACTIVITEITEN

18 mei - Achilles Avondwedstrijd

19 mei - 2^e competitiewedstrijd CD's, THOR in Roosendaal

27 mei - 2^e competitiewedstrijd Senioren, Ciko'66 in Arnhem

02 jun - Athletics Champs 3^e wedstrijd, Diomedon in Steenbergse

10 jun - 2^e competitiewedstrijd B's, nog niet bekend

30 jun - 3^e competitiewedstrijd C/D's, Groene Ster in Zevenbergen

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

30 jun - Opening bergruimte RaceRunners bij Achilles

01 jul - 3^e competitiewedstrijd Senioren, Nijmegen Atletiek in Nijmegen

01 sep - ARWB kampioenschappen Pupillen (oude stijl), Achilles in Etten-Leur

05 sep - Rollatorrace in Etten-Leur

29 sep - 50 jaar Achilles



ONZE SPONSOREN IN BEELD

Altyd internet
diensten

076-7113932
www.altyd.nl



WordPress
Websites & webshops



Webhosting
Domeinregistratie



CRO
Conversie optimalisatie

“Wij gaan Altyd voor het maximale resultaat”

Wij realiseren jouw nieuwe website met de nieuwste technieken. De basis voor elke website is een gebruiksvriendelijke vormgeving, zowel in gebruik voor de bezoekers, als in het onderhoud door de beheerder. Naast het ontwikkelen van een website en/of webshop, verzorgen wij ook de hosting & domeinnaamregistratie zodat jouw omgeving altyd en snel bereikbaar is.

WordPress websites & webshops

- Maatwerk plug-ins
- Maatwerk & responsive thema's
- Geoptimaliseerd voor SEO
- Flexibel in gebruik

Webhosting & domeinregistraties

- Snelle webhosting door SSD opslag
- Servers in Nederlands datacenter
- Dagelijkse back-ups
- Snelle support

SEO zoekmachineoptimalisatie

- Hoge positie in de zoekresultaten
- Technische SEO
- Inhoudelijke SEO

Conversie optimalisatie meer omzet/leads met webshop

- Strategie en doelen stellen
- Analyseren
- Verbeteren en testen
- Evalueren en implementeren



**ALTYD, al
jarenlang
host van de
website van
ARV Achilles**



AD OOSTVOGELS CATERING

Ad Oostvogels Catering levert in Rijsbergen, Zundert, Etten-Leur, Breda en omstreken de totale catering voor bedrijven en particulieren. Organiseer je een feestje, partij, opening, bruiloft, verjaardag of bedrijfsuitje? Laat je gasten dan genieten van ambachtelijk en vers bereide buffetten, lunchen, tapas, (excellente) hapjes, belegde broodjes en meer. Kwaliteit, diversiteit, flexibiliteit en servicegerichtheid zijn de kenmerken van ons bedrijf. Heb je eigen speciale wensen die niet op de kaart staan? Samen met jou stellen we graag een ander menu voor je op. Ook ben ik gespecialiseerd in de bereiding van diëten.

Wij kunnen ook de complete inrichting van de locatie verzorgen, denk hierbij aan meubilair, verlichting, verwarming en tenten. Ga dan naar Aankleding en verhuur.

Ad Oostvogels Catering staat je graag bij voor de catering van jouw partij, groot of klein. Neem direct [contact](#) op voor meer informatie en je wensen.



Een kleine impressie uit de mogelijkheden die Ad Oostvogels Catering kan bieden:

- Maltese plank
- Wraps
- Hors d'oeuvre schotels
- Koffietafel
- Tapas
- Grieks Spaans buffet
- Luxe hapjes
- Excellente hapjes
- Koud buffet
- Petit fours en mini gebakjes

Thijs Ros over het scouten van talenten

‘We kijken niet alleen naar de ranglijsten’
In een sport met veel disciplines is het een stevige uitdaging om jonge talenten te scouten en te begeleiden. Thijs Ros is een van de talentcoaches die deel uitmaken van de technische staf van de Atletiekunie. De oud-meerkamper richt zich vooral op de explosieve onderdelen van de atletiek (sprinten, springen en werpen) en vertelt in dit interview over hun aanpak.

Ros groeide op in Woerden, waar hij lid werd van AV Clytoneus. Als meerkamper kwam hij in 2001 tot een p.r. van 6643 punten. Hij studeerde aan de ALO in Den Haag. ‘Ik wist in groep 6 van de basisschool al dat ik gymleraar wilde worden, omdat ik lekker gymmen het leukste vond op school’, zegt hij.

Twaalf jaar werkte hij als vakdocent in het onderwijs. Tegelijkertijd was hij trainer bij zijn eigen vereniging. De Atletiekunie vroeg hem 2007 om regiotrainingen voor sprinters te verzorgen in Zoetermeer en Naaldwijk. Hij was onder meer coach van het Nederlands estafetteteam op de EYOF in 2011 en 2013 en begeleidde jonge sprinters in het daarop volgende jaar bij de WJK in Eugene. In diezelfde periode vroegen Vince de Lange en Bart Bennema hem als assistent voor de centrale trainingen van talentvolle jonge meerkampers op Papendal waardoor Ros in 2015 (Eskilstuna), 2016 (Bydgoszcz) en 2017 (Grosseto) als meerkampcoach aanwezig was bij de jeugdtournooien. Begin 2017 volgde een fulltime aanstelling als talentcoach. ‘Het werk in het onderwijs vond ik elke dag een feest. Maar werken op Papendal zie ik als een unieke mogelijkheid om me verder te ontwikkelen. Hier kun je training geven in een professionele omgeving’, zegt hij.

Wat zijn je opdrachten hier?

‘In eerste instantie heb ik mijn neus tegen het raam gedrukt bij de bondscoaches, om goed te zien hoe zij hier werken met de topatleten. Een tweede belangrijke opdracht is om in drie disciplines de kloof tussen het Nederlandse en mondiale niveau te dichten: polshoogspringen, speerwerpen en de 400 meter. De vraag is onder meer hoe we de kennis bij de trainers kunnen uitbreiden. We hebben onder meer een bijeenkomst georganiseerd met clubcoaches om hier per discipline plannen voor te

ontwikkelen.’ ‘De derde taak is het verzorgen van nationale trainingen voor de talenten. Voor de explosieve nummers doe ik dat samen met mijn collega’s Rogier Ummels en Robert-Jan Jansen. We zijn daarnaast betrokken bij de atleten die op Papendal trainen. Zelf geef ik bijvoorbeeld speerwerpertraining aan Pieter Braun. En als Ronald Vetter met zijn top-meerkampers op stage naar de VS gaat, neem ik de training voor de atleten die op Papendal blijven voor mijn rekening.’

Hoe selecteren jullie de talenten die voor de nationale trainingen worden uitgenodigd?

‘Voor de explosieve disciplines hebben we in het najaar testdagen georganiseerd. Daarvoor nodigen we atleten uit die ons in het zomerseizoen zijn opgevallen. Bij de jeugd gaat het niet alleen om hun prestaties, al kijken we natuurlijk wel naar de top van de ranglijsten. Maar we zien ook lichte sprietjes die fysiek nog wat minder ver zijn ontwikkeld dan hun leeftijdgenoten, maar wel heel makkelijk en goed kunnen sprinten of werpen en de juiste lichaamsbouw hebben. Die kunnen ook een eind komen.’ ‘We testen onder meer op snelheid, we hebben sprongtesten en een heel korte fietstest en we doen plyometrisch werk. Daarnaast hebben we gesprekken met de atleet en de trainer over hun trainingsprogramma en we gaan na of ze behoefte hebben aan advisering.’



‘Heel belangrijk is natuurlijk de vraag of ze “de juiste kop erop hebben staan”, zoals we dat wel noemen. De persoonlijkheid van het talent en de coachbaarheid zijn uiteraard erg belangrijk. Je hebt veel doorzettingsvermogen nodig om de top te bereiken en daarvoor is het wel een voorwaarde dat je het trainen écht leuk vindt. En ook dat je kunt omgaan met teleurstellingen. Het is een heel verschil of een jonge atleet bij een nieuwe, ongewone opdracht,

LEES verder op p 6

VERVOLG van p 5 zoals het kogelstoten met je “verkeerde” hand, zegt: “dat kan ik toch niet”, of gretigheid laat zien om te leren. Die mentale eigenschappen zouden we eigenlijk ook willen testen, maar daarvoor hebben we nog geen test die voldoende valide en makkelijk werkbaar is. NOC*NSF is daar wel mee bezig.’

Ook de ouders worden meegenomen in dit proces. ‘We organiseren bijvoorbeeld bijeenkomsten voor ouders van atleten die naar de jeugdtoernooien willen. Dan vertellen we onder meer over de limieten, over de voorbereiding op het toernooi en we geven informatie over doping’, aldus Ros.



Bij verenigingen en trainers leeft nogal eens het idee dat “Papendal” atleten naar zich toe wil trekken. Herken je dat?

‘Volgens mij is daar geen sprake van. We bespreken alles met de eigen trainers van de talenten. Een deel van hen heeft het uitstekend voor elkaar: voldoende tijd en kennis bij verenigingen die veel faciliteiten kunnen bieden. Atleten die hier voor de nationale trainingen komen kunnen bovendien aanvullend gebruik maken van de sportmedische hier als ze last hebben van blessures.’

‘Bovendien kom je niet zomaar op Papendal terecht. Je moet dan toegelaten worden tot het CTO, het Centrum voor Topsport en Onderwijs en daar zit het al bomvol. Maar als je echt talent hebt, is dit natuurlijk wel de plaats waar je alle begeleiding kunt krijgen die je nodig hebt om je verder te ontwikkelen.’

Tekst: Cors van den Brink

bron:



Dáár laat ik mijn hardloopschoenen!
Op de foto én tekst in de Nieuwsbrief van oktober 2017 reageerde Karin de Koning.



Op 27 april 2018 ontving van haar deze foto met de tekst: Het is inmiddels een half jaartje verder, maar ... ik heb hem!





foto: Paul van Dongen



baanwedstrijd ARV Achilles vrijdagavond 18 mei 2018



atletiekwedstrijd met elektronische tijdmeting

ONDERDELEN

80/100-200-800-3.000 meter, ver-,
hoog- en polsstokhoogspringen,
kogelstoten en discuswerpen.

C junioren worden niet toegelaten
op de 3.000 m, wel op de 200 m,
maar dan inschrijven als B junior.

PROGRAMMA

18:30 uur

polstokhoog
discuswerpen groep 1
hoogspringen

19:30 uur

80 meter sprint
kogelstoten
discuswerpen groep 2

19:40 uur

100 meter sprint

20:00 uur

800 meter

20:15 uur

200 meter

20:30 uur

verspringen
3.000 meter

Locatie

Sportpark Lage Banken, Concordialaan 206, 4871 ZD Etten-Leur. Op 700 meter lopen van het NS station. Kleedruimtes, douches aanwezig.

Inschrijven

Via Atletiek.nu kan je inschrijven t/m **16 mei 2018**. Inschrijfvergoeding € 3,00 per nummer. Na-inschrijven € 4,00 tot één uur voor aanvang van het onderdeel. Voor-inschrijven is gratis voor **Achilles-leden**, die betalen € 1,00 bij na-inschrijven. Bij de technische nummers hanteren wij in principe een maximum aantal deelnemers, dus VOL=VOL.

Definitief tijdschema

Zodra het definitieve tijdschema bekend is, wordt dat meteen gepubliceerd op onze website en Atletiek.nu.

Serie indeling

De serie-indeling van de loopnummers is op basis van de verwachte prestatie, en wordt de SNELSTE serie het eerst gelopen. Geen finales.

Technische nummers

Voor de technische nummers zijn er voor elk onderdeel 4 pogingen, hoogspringen maximaal 3 (aanvangshoogte 1,10 m) en polshoog maximaal 3 (aanvangshoogte 1,80 m).

Een deelnemer kan maximaal voor 3 onderdelen inschrijven.

Maximum aantal deelnemers per onderdeel:

hoogspringen: 15, polsstokhoog: 15, verspringen: 20, kogelstoten: 20, discuswerpen: 15 (voor zowel gr. 1 en gr. 2).

Informatie

Laatste informatie en uitslagen (ook van vorige jaren) staan vermeld op onze website. Algemene informatie: Johan Hack (jpc.hack@ziggo.nl).

Informatie MiLa-nummers: Dick Ringelberg (dickringelberg@gmail.com) of (0610192159).

Sprinter of duurloper? Spierweefsel bepaalt sportprestatie

Niet iedereen is in de wieg gelegd voor topsport of het leveren van fysieke topprestaties. Dat vermoeden leefde natuurlijk al sterk, op basis van een heel scala aan bevindingen op de meest uiteenlopende terreinen. Nu heeft het een wetenschappelijke basis gekregen. Bewegingswetenschapper Stephan van der Zwaard van de Vrije Universiteit in Amsterdam onderzocht de fysiologische determinanten van de fysieke prestatie. Hij promoveerde onlangs met het proefschrift 'Why muscles matter, optimizing sprint and endurance performance in athletes.'

Natuurlijk, zegt Van der Zwaard, heeft hij iets met sport en iets met topsport. "Ik doe zelf ook aan sport, vooral recreatief, en dan met name voetbal en hardlopen. In het kader van mijn onderzoek heb ik ook spierweefsel bij mezelf laten afnemen en grappig genoeg heb ik ontdekt dat ik meer in de wieg ben gelegd voor sprinten. Ondertussen was ik wel aan het trainen voor de marathon van Amsterdam. Poeh, dat heb ik geweten. Ik heb hem vorig najaar gelopen. Na 26 kilometer stortte ik volledig in. Ik heb de finish gehaald, maar dat was puur op karakter."

Spierweefsel

Voor de oplettende lezer: Van der Zwaard liet dus bij zichzelf wat spierweefsel weghalen, zoals dat ook gebeurde bij een testgroep van negenentwintig wielrenners van nationaal tot en met olympisch niveau. Zo kon hij de opbouw, samenstelling en eigenschappen van hun spieren goed tegen het licht houden en relateren aan hun prestatie. Het roept een beetje een beeld op uit speelfilms van wetenschappers in een sciencefictionachtige setting, snijdend in lichamen van nog levende mensen.

"De arts verdoofde de huid, maakte een klein sneetje en met een holle naald haalde hij dan wat spierweefsel weg"

"Ha, zo eng is het allemaal niet, hoor", zo stelt Van der Zwaard iedereen gerust. "Het ging maar om een klein beetje spierweefsel, uit de kniestrekkers van het bovenbeen, de quadriceps. Daarvan ben je snel hersteld, je hebt er geen last van bij verdere prestaties. Het gebeurde in het VUmc. De arts verdoofde de huid, maakte een klein sneetje

en met een holle naald haalde hij dan wat spierweefsel weg."

Onder de microscoop

Het spierweefsel werd met stikstof bevroren, in kleine 'salami-plakjes' gesneden en onder de microscoop bekeken, na chemische kleuringen. "Hiermee worden allerlei eigenschappen zichtbaar. Dan kun je bijvoorbeeld aan de kopjes van het eiwit myosine zien of het om snelle of langzame spiervezels gaat." Voor de goede orde: snelle vezels zijn meer geschikt voor sprinten, langzame vezels beter (efficiënter) voor het duurwerk.

"Het combineren van sprint- en duurrestaties in de spier is zo makkelijk nog niet, en dit kun je vanuit de spier begrijpen"

Het eerste deel van de titel van zijn proefschrift ('Why muscles matter') lijkt nogal voor de hand te liggen. "Spieren zijn nodig om te bewegen. Of het nou gaat om het leveren van een topprestatie door een topsporter of om het dagelijks bewegen van iemand op leeftijd. Maar het 'why' in 'why muscles matter' is juist het vernieuwende: dat het combineren van sprint- en duurrestaties in de spier zo makkelijk nog niet is en dat je dit vanuit de spier kunt begrijpen."

Lastige combinatie

Zijn onderzoek moest duidelijk maken waarom het in fysiologische zin moeilijk is om sprint- en duureigenschappen in de spier te combineren. Ook onderzocht Van der Zwaard welk effect deze spiereigenschappen op de prestaties hebben en in hoeverre die te trainen zijn. "Daarbij hebben we onder andere gekeken naar twee spiereigenschappen: de spiervezeldikte en de oxidatieve capaciteit, dus de capaciteit van de spier om met behulp van zuurstof energie te leveren."

Uit het dierenrijk, vertelt Van der Zwaard, was dankzij eerder onderzoek al bekend dat er een negatieve relatie bestaat tussen deze twee spiereigenschappen voor sprint en 'duur'. "We hebben laten zien dat er ook bij topsporters zo'n negatieve relatie is tussen spiereigenschappen voor de korte of juist langere afstanden. Bij topsporters wordt bovendien het samenspel tussen sprint- en duurvezels beter gecombineerd." **LEES verder op p 8**

VERVOLG van p 7

Spieranalyse

Naast de biopten met spierweefsel werden in het onderzoek een driedimensionale scan met ultrageluid ingezet. “Dan kun je het spiervolume in kaart brengen, kun je zien hoe lang de spiervezels zijn en wat de totale dikte van de spier is.” Daarnaast werd gekeken naar de maximale kracht bij een kniestickeking, werd er bloed afgenomen en gekeken naar de zuurstofopname. Uiteindelijk deden de deelnemers ook twee prestatietesten.

“Met een driedimensionale scan met ultrageluid kun je zien hoe lang de spiervezels zijn en wat de totale dikte van de spier is”

“De ene was een sprinttest van dertig seconden op de fiets, waarbij het piekvermogen gedurende één seconde werd bekeken. Het andere was een duurtest op de fiets; een tijddrit van vijftien kilometer waarbij we keken naar het gemiddelde vermogen. Hier zagen we dezelfde negatieve relatie bij de sprint- en duurprestatie als op spierniveau, wanneer we rekening hielden met verschillen in lichaamsgrootte.”

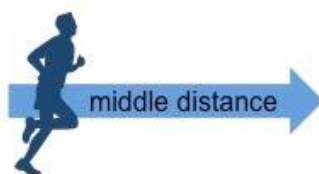
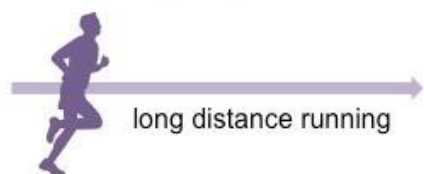
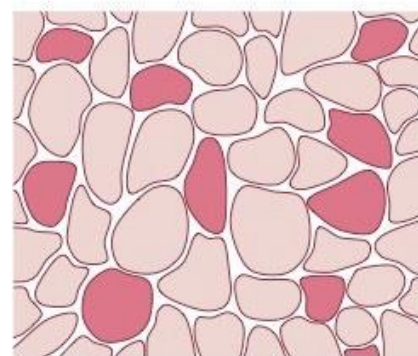
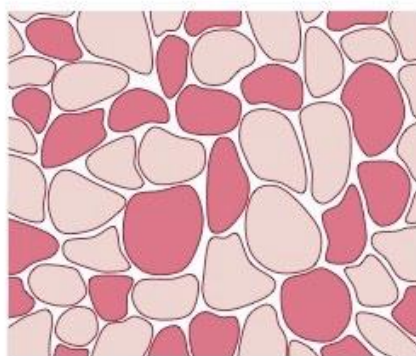
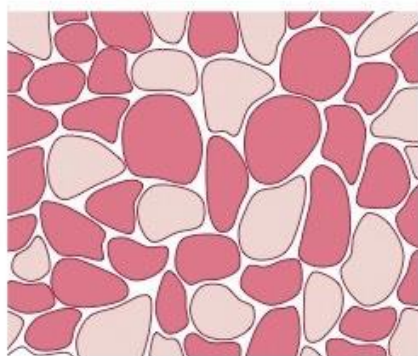
duurprestatie te combineren.” “Het aantal haarvaatjes kun je met behulp van training opkrikken. Dat doe je door er via een intensieve inspanning zo veel mogelijk bloed doorheen te pompen. Door de snelle bloedstroom langs de haarvaatwanden wordt de aanmaak van extra haarvaatjes gestimuleerd. Een extra trigger is trainen met minder zuurstof in de lucht, bijvoorbeeld op hoogte, waarbij het extra moeilijk is om de zuurstof naar de spiervezels te krijgen. Die haarvaatjes blijken het samenspel tussen de sprint- en duureigenschappen in de spier te verbeteren en dat heeft weer een positief effect op je prestaties.”

Talent voorspellen?

Met de wetenschap uit het proefschrift van Van der Zwaard doemt een toekomst op waarbij talenten voortaan fysiologisch getest kunnen worden op hun geschiktheid voor een sport. “Dat kan en dat is zeker een interessante gedachte als het om talenten voor topsport gaat. Zo kan de fysiologie een fysieke prestatie van de talenten goed in kaart brengen, bijvoorbeeld om beter te begrijpen wat zijn of haar sterke en minder sterke punten zijn en welke sportdiscipline mogelijk het beste bij hem of haar past. Maar er zijn daarnaast nog een heleboel

■ Slow twitch muscle fibres (red)

■ Fast twitch muscle fibres (white)



Geboren sprinter?

Op deze manier, weet Van der Zwaard, is goed in kaart te brengen wie meer een ‘sprinttype’ is en wie meer een ‘duurtype.’ Bovendien valt er ook een zekere mate van aanleg voor topsport op basis van het fysiologisch profiel van de atleten te onderscheiden. “Een interessante bevinding is dat het hebben van lange spiervezels en veel haarvaatjes wel eens gunstig kan zijn om een goede sprint- en

andere factoren die bepalen of iemand wel of niet geschikt is voor een sport en daarin een topper kan worden. Toch lijkt de fysiologie van de topsporter een belangrijke voorwaarde om die eerste plek kunnen te bemachtigen.”

Voor meer informatie: zie [hier](#), auteur: Marc Hoebe

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Aan de andere kant van het wandelpad

De grote hoeveelheid wandelevenementen in ons land komt niet zomaar uit de lucht vallen. Maandenlang wordt door wandelliefhebbers tijd en moeite in de organisatie gestoken. Benieuwd hoe het er achter de schermen aan toe gaat? Wandel.nl neemt een kijkje.

Meer dan zestig procent van de Nederlanders wandelt voor zijn of haar plezier. Een groot deel daarvan loopt graag langeafstandswandelingen. Er wordt in ons land goed ingespeeld op die diverse behoeften van wandelaars, want alleen al door aangesloten lidorganisaties van de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) worden er meer dan 1500 wandelevenementen per jaar georganiseerd. Al deze evenementen zijn te vinden in de wandelagenda op Wandel.nl. Veel van de evenementen worden opgezet door wandelliefhebbers, die hun hart en ziel in de organisatie steken.

Startpakket

Zo ook Peter Levink. Hij organiseert sinds vijf jaar de Kennedymars in Hengelo. Het startpakket om een wandelevenement op te zetten, bestaat volgens Peter uit een groep actieve vrijwilligers, veel stressbestendigheid, een luisterend oor en liefde voor de wandelsport.

Peter somt samen met drie vrijwilligers op wat hij heeft geleerd tijdens het organiseren van een wandelmars:

- Zet genoeg waterposten neer. Je wilt natuurlijk niet dat de deelnemers uitgedroogd bij de finish aan komen strompelen.
- Bezuinig niet. Vooral niet tijdens de eerste editie. Zorg ervoor dat de wandelaar niets te kort komt.
- Leg de wandelaars in de watten. Hebben ze een beetje aanmoediging nodig? Bied het aan!
- Peuter niet te veel aan je evenement. Als het eenmaal staat, dan staat het. Als je ieder jaar te veel veranderingen doorvoert, kan dit voor verwarring bij de wandelaar zorgen.
- Blijf informeel. Maak een gezellig praatje met de deelnemers en zorg ervoor dat zij zich thuis voelen.
- Denk goed na over de tijdstippen van je evenement. Organiseer je bijvoorbeeld een Kennedymars? Denk er dan eens over na om die vroeg in de ochtend te laten starten. Zo lopen de wandelaars veel langer in het daglicht.
- Zorg voor een binnenruimte. Als het gaat regenen, zitten de wandelaars tenminste even beschut.

bron: www.wandel.nl

Waarom moet je core stability trainen?

Jouw sport is hardlopen. En dus investeer je ook veel van je vrije tijd in je sport. Je wilt tenslotte die marathon uitlopen of die 15 kilometer over de heuvels bij Nijmegen. Allemaal waar. Je schaft de beste schoenen aan, zoekt het slimste schema op en je besteedt netjes tijd aan herstel. Allemaal goed. Maar je bent een atleet en dan is het tijd om wat breder te kijken. Ook die 'rare' oefeningen voor core stability moet je echt overwegen.

Boven je benen zit meer dan je denkt

Aan de slag gaan met de versterking van je kern: daarmee versterk je je geheel als hardloper. Je bestaat niet uit alleen maar beenspieren die de klus gaan klaren. Met duurloopwerk, interval en wat extra cross blijf je teveel vast zitten in het loopwerk. Boven die benen zit nog een helft die minstens zoveel invloed heeft op je prestatie.

Dat is niets voor mij

Core stability wordt vaak geassocieerd met trainingsschema's voor de professionals. Vergeet dat maar. Het is niet alleen goed voor de top, de oefeningen zijn uitstekend voor alle lopers. Trainers raden core oefeningen aan omdat je dan een groter bereik in je loopbeweging haalt. Je kunt bijvoorbeeld, door deze oefeningen uit te voeren, de fase van de lift beter uitvoeren. Dat resulteert in een betere hardlooppas. Of je gaat door de oefeningen eindelijk beter je heupen inzetten. Dat doet een loper die niet getraind is in zijn core hoogstwaarschijnlijk te weinig. Meer kracht in je hele lichaam levert een betere loophouding op.

Tijd anders besteden

Ook al train je maar een paar keer in de week, variërend van 2 tot 4 keer, maak dan toch ruimte vrij voor core stability. Het is prima als je daardoor in die hele trainingsomvang net een paar kilometer minder loopt omdat je ergens anders je tijd aan besteedt.

Geef je jezelf geen tijd en gelegenheid om je core te trainen, dan train/stimuleer je eigenlijk een zwakkere techniek. En dat is het laatste wat je als loper wilt. Je doel is een efficiënte pas waar geen energie bij verloren gaat. Dat is ook de pas waarbij je, als je moet, die efficiency kunt omzetten naar meer snelheid.

LEES verder op p 11

VERVOLG van p 10

Ook de beginner moet Core trainen

Het lastige van een aangeleerde slechte techniek is dat je die maar moeilijk kwijt raakt. Iedere loper zou vanaf het begin moeten werken aan core stability. Bovendien werken deze oefeningen goed op de algehele fitness en kan het de vaak gehoorde wens van minder gewicht ondersteunen. De gehele vorm van de hardloper verbetert vanaf het begin en dat helpt echt in de ontwikkeling van je sport.

Rondom in balans

Nog een reden om tijd in te ruimen voor core stability oefeningen: ze werken preventief tegen blessures. Met meer kracht in je lijf kun je net wat meer aan, terwijl dat anders eerder in een blessure zou verzanden. Dat ene tussensprintje kan nu makkelijker zonder nare gevolgen. Vaak zijn hardlopers zonder het te weten niet in balans tijdens het lopen. Met extra oefeningen wordt die balans hersteld. Daarom het advies: als je core stability oefeningen opneemt, zorg dan dat je zowel rug als buik traint. En train vooral je linker- én rechterkant. Het Amerikaanse begrip 'core' betekent kern, maar hier is het bedoeld als alle spieren rondom.

Oh, zit daar de verbinding

De spieren van je torso waar al die core stability oefeningen voor zijn gemaakt, geven de ruggengraat een sterke basis voor de beenbewegingen. De spieren die je ermee traint, liggen dieper in je torso. Deze spieren zijn verbonden aan je rug, je bekken, maar ook aan je schouderbladen. Nu zie je vanzelf dat je armen via je torso meewerken aan de hardloopbeweging. De invloed van je core wordt nu zonneklaar.

Core Stability in het kort:

- Goed voor alle hardlopers.
- Goed voor houding en preventie blessures.
- Zorg voor balans in de oefeningen. Rug en buik, linker- en rechterkant.
- Bouw de oefeningen rustig op, in tijd van inspanning of herhaling.
- Weinig tijd? Plankhouding met zijwaartse varianten.
- Steek tijd in de kwaliteit van de oefening en minder in de duur.

Wij hebben een uitgebreide set video's met core oefeningen voor de beginner, de halfgevoerde en de gevorderde loper.

[Klik hier voor de video's](#)

bron:



Leeftijdsgerelateerde vertraging van het looppatroon voorspelt klinische aandoeningen later in het leven.

Loopsnelheid correleert met maximale vrijwillige plantairflexie en kracht van de knie-extensie. Ook de spierkracht van de andere spiergroepen in de onderste extremiteit spelen een rol. Bij ouderen is het looppatroon anders dan bij jongeren. Op oudere leeftijd vindt er een shift van de mechanische output plaats van distaal naar proximaal, waardoor de plantairflexoren minder kracht hoeven te leveren en de heupextensoren meer. De verschuiving is mogelijk een compensatie van zwakte van de plantairflexoren. Krachttraining van de onderste extremiteit kan mogelijk het looppatroon van ouderen verbeteren, maar het is nog niet duidelijk of verbeterde kracht ook resulteert in een verbeterde functie. In deze studie bekijken de onderzoekers wat het effect is van krachttraining van de onderste extremiteit op het looppatroon van ouderen en wat er biomechanisch verandert.

Methode

De onderzoekers includeerden gezonde ouderen. Voorafgaand aan de studie werden de gewone loopsnelheid en de maximale

Krachttraining verbetert loopsnelheid bij ouderen



loopsnelheid (zonder te rennen) gemeten. De spierkracht van heupextensie, abductie, adductie, knie-extensie en enkel-plantairflexie werd gemeten met een hand-held dynamometer. Door middel van 3D-opnames werden zowel het comfortabele looppatroon als het snelle looppatroon geanalyseerd op biomechanica. In de trainingsgroep werd op de eerste dag ook de 1RM-beenkracht gemeten tijdens een leg press. Vervolgens kreeg de trainingsgroep gedurende 8 weken 2x per week krachttraining voor de onderste extremiteit. Na afloop van de trainingsperiode werden wederom de gewone loopsnelheid en de maximale loopsnelheid gemeten en vergeleken op kinematica.

Resultaten

In de trainingsgroep werden 15 mensen geïnccludeerd met een

gemiddelde leeftijd van 74,3 jaar. In de controlegroep waren er uiteindelijk 7, met een gemiddelde leeftijd van 73,6 jaar. De training vergrootte de maximale legpress met gemiddeld 40%. Maximale vrijwillige kracht in de vijf spiergroepen in de benen vergrootte met 32% in de trainingsgroep. De comfortabele loopsnelheid nam in de trainingsgroep meer toe dan in de controlegroep (10,8 vs. 7,6%) en hetzelfde gold voor de maximale loopsnelheid (17,6 vs. 9,0%). De trainingsgroep liep na de interventie 0,29 m/s sneller dan voor de interventie, wat een significant en klinisch relevant verschil is. Alleen in de trainingsgroep correleerden deze verhogingen van de loopsnelheid met een toename in paslengte. Na de training liepen de deelnemers meer rechtop: heup- en knie-

extensie namen toe in de standsfase. Ook verbeterde functie van de enkel was (matig) gecorreleerd met de toename in beide loopsnelheden, onafhankelijk van de veranderingen in spierkracht in heup- en kniegewricht.

Conclusie en opmerkingen

In deze studie blijkt een toename van de spierkracht in de onderste extremiteit de loopsnelheid van gezonde ouderen te vergroten. Vooral een toename in heupfunctie en kracht van de enkel plantairflexoren lijken hier een belangrijke rol in te spelen. Toch kunnen deze factoren niet volledig de toename van 0,29 m/s verklaren. De auteurs vermoeden dat er andere manieren zijn waarop ouderen hun loopsnelheid vergroten, maar weke factoren dat zijn, kan uit deze studie niet worden vastgesteld.

Bron: Uematsu, A., Hortobágyi, T., Tsuchiya, K., Kadono, N., Kobayashi, H., Ogawa, T., Suzuki, S.(2018). Lower extremity power training improves healthy old adults' gait biomechanics. Gait Posture. Mar 26;62:303-310.

*Samenvatter: Marjolein Streur
Redactie: Peter van Burken.*

bron: **PsychFysio**



Laat je niet bang maken door verhalen over AVG!

Steeds vaker lees je over de nieuwe privacywet AVG. Iedere organisatie, van bedrijf tot sportclub, krijgt ermee te maken.

Persoonsgegevens moeten goed beschermd zijn. Daarvoor moet je allerlei maatregelen treffen. “De wet is ingewikkeld en het is een berg werk”, hoor je vaak. Laat je er niet door afleiden of bang maken. Via ons partnership met het online AVG-programma kun je snel aan de verplichtingen voldoen. Na 15 stappen ben je al klaar! Er zijn al meer dan 150 clubs die je zijn voorgegaan. Jouw club nog niet? Meld je snel aan door te mailen naar privacy@atletiekunie.nl en vraag de vouchercode aan.

Lees [hier](#) een Q&A over veel gestelde vragen door sportverenigingen over de AVG.

Terugblik Dag van de Atletiek voor bestuurders

Samen hebben we op zaterdag 17 maart 2018 het startschot gegeven voor het nieuwe buitenseizoen.

De aanwezige bestuurders hebben elkaar vragen gesteld, kennis gedeeld & ervaringen uitgewisseld. Naast de workshops voor bestuurders was er een “ronde tafel” ronde. Er zijn tafellakens vol geschreven met tips voor ieders eigen uitdaging. Clubman Wim Tobé nam iedereen mee in hoe Taxandria is omgegaan met het vraagstuk rondom AVG. De aanwezige bestuurders beoordeelde de ronde tafel sessies met een 7,2. We hebben voldoende feedback ontvangen om de volgende keer een nog beter resultaat te halen.

Kyra van Leeuwen (Creatief besturen), Hikmet Weeling (4 inzichten voor bestuurders) en Peter van Baak (marketingpropositie en nieuwe verdienmodellen) gaven ons terug dat er veel creativiteit, positieve energie en vooral ook actiebereidheid in onze bestuurders zit.

Wil je als bestuurder verder met één van de workshops of onderwerpen, neem dan contact op met jouw Kieskring vertegenwoordiger of mail Margot Kouwenberg. [Lees verder](#) ...

START	AFSTAND	KOSTEN
11:00 uur	10 km Prestatieloop	€ 8,00 (voorinschrijving € 6,00)
12:30 uur	1,2 km Kinderloop t/m 10 jaar	€ 2,50 (voorinschrijving € 2,50)
13:00 uur	2,5 km Juniorenloop 11 t/m 15 jaar	€ 5,00 (voorinschrijving € 4,00)
13:00 uur	5 km Prestatieloop	€ 8,00 (voorinschrijving € 6,00)

Voor informatie ga naar www.rrel.nl



Van Goghloop Zundert

Programma:

Ochtend	Van Goghwandeling: afstanden en vertrektijden zie site
17.15u	CLTV Kinderloop 500 meter (tot en met 5 jaar)
17.35u	CLTV Kinderloop 500 meter (6 jaar)
17.35u	CLTV Kinderloop 1 km (7 jaar)
17.35u	CLTV Kinderloop 1 km (8 jaar)
17.35u	CLTV Kinderloop 1 km (9/10 jaar)
17.35u	CLTV Kinderloop 1 km (11/12 jaar)
18.30u	WAM 5 km prestatie loop en WAM 5 km wedstrijd loop
19.30u	Bij de Nonnen 2,5 km prestatie loop
19.30u	Van den Buijs Sanidrome 10 km prestatie loop
19.30u	Van den Buijs Sanidrome 10 km wedstrijd loop

www.vangoghloopzundert.nl
[@VanGoghloop](https://twitter.com/VanGoghloop)
[vangoghloopzundert](https://facebook.com/vangoghloopzundert)
[vangoghloopzundert](https://instagram.com/vangoghloopzundert)

11e EDITIE
ZATERDAG 2 JUNI 2018



Hans Arnhard en het postuur van de speerwerper

Kijk naar een wereldtopper met dezelfde fysieke bouw als je zelf hebt

Dat is de ogenschijnlijk simpele leidraad die coach Hans Arnhard hanteert voor de techniek die hij bij zijn atleten probeert in te slijpen. Speerwerper Thomas van Ophem, die vorig jaar het Nederlands record op 80,70 meter bracht, lijkt op Olympisch kampioen Thomas Röhler. Dus als Hans en zijn pupil Van Ophem op de bank zitten, zijn op de televisie in huize Arnhard regelmatig beelden van deze Duitser te zien.

Het gaat uiteraard niet om het louter kopiëren van de techniek van een ander, benadrukt Arnhard. Iedere coach zal rekening houden met de individuele fysieke kwaliteiten van zijn atleet. Belangrijk is wel dat coach en atleet een ideaalbeeld voor ogen hebben, zeker voor de technisch gecompliceerde beweging van het speerwerpen.

Wurf und Stoss op de salontafel

Arnhard is al enkele decennia verbonden aan atletiekvereniging Hera in Heerhugowaard. Zelf was hij in zijn jeugd een verdienstelijk midden-afstand loper. Maar een van zijn zoons had vooral talent voor het werpen en daar is Arnhard zich meer en meer in gaan verdiepen. Bij Hera - en later als regiotrainer - begeleidde hij onder meer Lieja Koeman, Denise Kemkers, Eddy Cardol en de meerkampers Laurien Hoos en Pelle Rietveld. Momenteel is naast Van Ophem de jonge kogelstootster Jessica Schilder een van de pupillen van de inmiddels 75-jarige Arnhard. Hij volgde alle opleidingen tot en met die van de trainer-coach B,

Maar het meest heb ik toch geleerd van mijn inclusief de werpspecialisaties. 'Dat waren in dit tijd verrekt goede opleidingen', zegt hij. contacten met Dieter Kollark, de trainer van onder meer Astrid Kumbnuss. Ja, een man die in de voormalige DDR werkte, maar wel iemand met heel veel kennis over de werptrainingen, die bovendien bereid is om zijn kennis te delen met anderen. Binnenkort ga ik met Jessica Schilder weer een week bij hem op stage. Dat is heel leerzaam.' Op de salontafel heeft Arnhard het standaardwerk "Wurf und Stoss" van Gudrunm Lenz en Manfred Losch voor het grijpen liggen. 'Daar zit ik regelmatig in te bladeren als ik bij mijn atleten op blokkades stuit en ik niet meteen zie hoe we dat op kunnen lossen', vertelt hij.

Ook de Cubaanse atletiek heeft Arnhard leren kennen. Van Ophem was lid van het Alkmaarse Hylas, waar een Cubaanse meerkampcoach hem in contact bracht met een coach die op Cuba speerwerpers coacht. Hij trainde in februari en maart vier weken op Cuba; Arnhard en zijn vrouw waren er eerder al eens op bezoek. 'De faciliteiten zijn er bijna armoedig, maar er wordt keihard gewerkt en dat is ook nodig als je veel wilt bereiken', zegt hij.

Wat maakt een atleet tot een goede speerwerper en waarin onderscheidt hij of zij zich van atleten in de andere werpdisciplines?

'Speerwerpers hebben, net als discuswerpers, lengte nodig, waar kogelstoters daar iets minder van profiteren, of dat kunnen compenseren met hun explosiviteit', zegt Arnhard. 'Ik denk dat speerwerpers het vooral moeten hebben van de combinatie van kracht en lenigheid, misschien nog wel meer dan discuswerpers. Speerwerpers zijn wat atletischer en ze moeten geen enkele fysieke beperking in hun bewegingsapparaat hebben om de beweging perfect uit te kunnen voeren.

LEES verder op p 15

VERVOLG van p 14

Speerwerpers zijn wat atletischer en ze moeten geen enkele fysieke beperking in hun bewegings-apparaat hebben om de beweging perfect uit te kunnen voeren. Ze moeten natuurlijk over een goed getraind spierkorset beschikken en veel discipline hebben, ook om voldoende rust te pakken. Voor veel atleten is dat laatste het moeilijkste.'

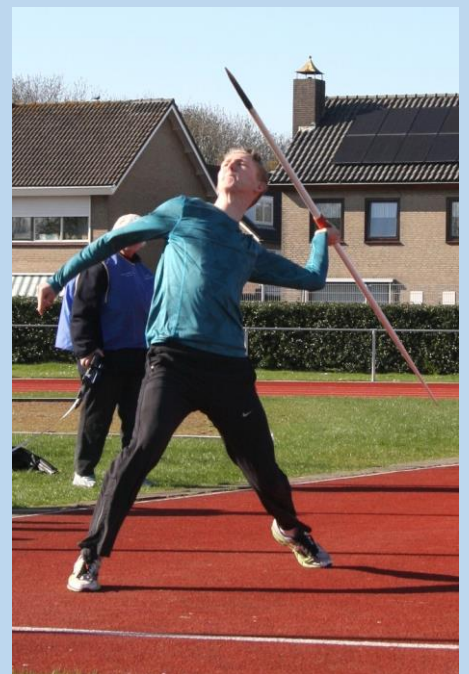
Over smaak valt niet te twisten, over de juiste techniek wel

Om te streven naar perfectie maakt Arnhard graag gebruik van een high-speed camera, waardoor hij iedere opgenomen worp beeldje voor beeldje kan bekijken. Dat doet hij tijdens de trainingen, maar het liefst ook thuis op het grootbeeld van de televisie. En hij vergelijkt die beelden dan weer met die van de grote voorbeelden. Tijdens wedstrijden laat hij zijn atleten niet meekijken. 'Tussen de verschillende pogingen moet je ervoor zorgen dat de atleet echt in de wedstrijd blijft', vindt hij. Dan moet een enkele verbale aanwijzing voldoende zijn. 'Ik heb ook niet altijd beelden nodig, omdat ik meestal op het oog wel zie wat er mis gaat.' Het kost allemaal veel tijd en geduld, zeker als je bedenkt dat de opleiding van een goede speerwerper minstens zeven jaar in beslag neemt. En over smaak valt niet te twisten, over de juiste techniek wel. Er lijken in Nederland nogal wat verschillende visies op de juiste beweging te bestaan. 'Tsja', zegt Arnhard. 'Ik ben maar een profeet die brood eet. Thomas en ik hebben ook wel eens wat onenigheid en dat moet kunnen. Maar dan pak ik de boeken en de foto's erbij en zoeken we naar de benadering die voor hem goed werkt. Thomas is gelukkig een atleet die goed zelf kan

reflecteren op zijn bewegingspatroon.' Voor Arnhard, die in zijn werkzame leven werkzaam was voor KPN, bleef het coachen altijd een vorm van "vrijtijdsbesteding". 'Er is geen sportcultuur in Nederland. Je moet het leuk vinden om er veel tijd in te steken en niet rekenen op inkomsten', zegt hij. 'En omdat ik de gelegenheid kreeg om vroeg met pensioen te gaan, hebben de atleten kunnen profiteren van een trainer die zich flexibel kon aanpassen aan hun mogelijkheden.' Dat speelt onder meer bij de 25-jarige Van Ophem, die als ICT-er werkzaam is, maar wel tien trainingen per week op zijn programma heeft staan. 'Liefst zie ik hem 's morgens een techniektraining doen en aan het eind van de middag een kracht- en lenigheidstraining. Maar hij is geen fullprof. Nu doet hij 's middags kracht en na een per uur rust 's avonds techniek.'

Arnhard laat zijn atleet met speren van verschillend gewicht trainen. 'Daarmee verhoog je de explosiviteit. Je moet voorkomen dat het lichaam in homeostase komt door steeds andere impulsen te geven. Die werptraining beperk ik overigens tot maximaal 45 minuten, omdat de werpbeweging blessuregevoelig is.' In de winterperiode werpt Van Ophem vaak met balletjes van verschillend gewicht om de werpbeweging te imiteren. 'Dat doen we in het clubhuis, waar we een mat tegen de muur hangen, omdat we helaas niet over een indoorhal beschikken en Papendal te ver is. Ik hoop voor volgend jaar hier in de omgeving een tuinder te vinden met een hal van voldoende afmetingen om indoor echt te kunnen werpen.'

*Tekst: Cors van den Brink
bron: Atletiekunie*



LEDEN eraf en erbij

OPGEZEGD	GROEP	PER
Arjan Dekkers	Senior atleet	16-04-2018
Kees van Sliedregt	Trimgroep 3	30-06-2018
Kitty Lauwen	Trimgroep 3	30-06-2018
Elke van Rijckevorsel	Kangoo	30-06-2018
Willie van Mieghem	BodyGym	30-06-2018
Joke van Haaren	ElDias	30-06-2018
Evi Bult	A-Pupil	30-06-2018
Levi van Dijk	B-Pupil	30-06-2018
Maksym Quee	G-Recreant	30-06-2018
Jos Vervaart	Kangoo	30-06-2018
Marieke van de Lindeloof	DiDo's	30-06-2018
Mirthe van der Sanden	Kangoo	30-06-2018

NIEUW	GROEP	PER
Thea Duindamp-Platteel	BodyGym	16-04-2018
Monique Bremer	Kangoo	01-05-2018
Fenne van Halderen	D-Junior	03-05-2018
Rosalie Dujardin Papo	A-Pupil	07-05-2018
Martin Kortsmid	Trimgroep 5	15-05-2018

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2018-04-21 [Pupillen/Junioren bij DJA](#)
 2018-04-23 [Silvia's 35^e marathon](#)
 2018-04-24 [Atletiekcompetitie gestart](#)
 2018-04-28 [Uurloop 2018](#)
 2018-04-28 [Masters in Oud Gastel](#)
 2018-05-12 [de 15 van Smaal](#)
 2018-05-13 [Silvia's 36^e marathon](#)
 2018-05-14 [Een week met competities](#)



Berry Snoeren ondertekent een driejarig (hoofd)sponsor contract met ARV Achilles, waarbij overeen gekomen is dat LCbyBerrys in 2018 in nature maximaal 75 trainersjacks (geel) aan Achilles verstrekt.



 [hardlopen.nl /clubs/arv-achilles](https://hardlopen.nl/clubs/arv-achilles)

Sportende tieners en hun ouders **Zoë Sedney (16) zou zo maar de nieuwe Dafne Schippers kunnen worden**

Sinds Zoë haar zus heeft gezien in Rio weet ze het zeker: ook zij wil naar de Olympische Spelen. Goed dat ze een paar jaar geleden definitief koos voor het atletiek en het hockey liet voor wat het was.

Of Zoë Sedney (16) de nieuwe Dafne Schippers wordt? Sedney krijgt de vergelijking steeds vaker te horen. Het lijkt een onmogelijk grote belofte om in te lossen. 'Ik vind het best irritant, want in mijn ogen lijken we helemaal niet zo veel op elkaar. Toevallig doen we dezelfde onderdelen, maar we zijn twee verschillende personen.'

Toch is de vergelijking tussen Sedney en Schippers haast onvermijdelijk. Sedney combineert de sprint met de meerkamp, net als Schippers deed. Tijdens de Europese Jeugd Olympische Spelen in het Hongaarse Győr won ze goud op de 100 meter horden en 200 meter sprint. Haar persoonlijk record op die laatste afstand van 23,74 is zelfs sneller dan dat van de huidige wereldkampioene Schippers op die leeftijd. Vader Melvin tempert de verwachtingen: 'Je kunt atleten op die leeftijd niet met elkaar vergelijken.'

Keuzes

Tot twee jaar geleden deed Zoë naast atletiek aan hockey. Daar was goed te zien hoe vlug ze was. Haar teamgenoten gaven haar stevast een lange bal, waarna Zoë de tegenstanders met een straatlengte voorsprong klopte. Met Zoë in de spits speelde de hockeyclub uit woonplaats Zoetermeer in de landelijke competitie. Ze had voor beide sporten talent, maar twee jaar geleden moest ze kiezen omdat er te weinig tijd was voor beide sporten.

Het werd atletiek: 'Snelheid is mijn grootste kracht. Atletiek is de sport die daar het beste bij past.' Sinds ze is gestopt met hockey en zich volledig focust op atletiek, is ze snel vooruitgegaan. 'Toen ik nog hockeysde werd ik op NK's 5de. Nu word ik bijna altijd eerste.'

Olympische Spelen 2024

Als Zoë een voorbeeld moet noemen, zoekt ze het letterlijk dichtbij huis. Haar zeven jaar oudere zus Naomi nam in Rio deel aan de Olympische Spelen, in de estafetteploeg met Dafne Schippers. 'Normaal gesproken zie je alleen onbekende atleten op televisie tijdens de Spelen. Nu stond daar ineens mijn zus. Ik dacht: dit is gaaf.'

Wat haar zus al heeft bereikt, wil Zoë ook meemaken. Haar doel is mee te doen aan de Olympische Spelen van 2024 in Parijs. Stiekem denkt ze ook al aan die van 2020 in Tokio. 'Mijn zus en ik dromen ervan om samen in de estafetteploeg te lopen op de Olympische Spelen.'

LEES VERDER op p 18

Grote puzzel

Ook voor vader Melvin en moeder Mandy zou dat het mooiste sluitstuk vormen van de inspanningen die zij zich voor de sport van hun dochters hebben moeten getroosten. Urenlang reden ze hun dochters naar trainingen en wedstrijden. Soms was dat moeilijk te combineren met hun werk als accountmanager (vader Melvin) en logopedist (moeder Mandy). En ook de twee andere dochters, Amy en Megan, wilden ze evenveel aandacht geven. Eerst zagen ze Naomi groeien van talent naar olympisch atleet. Nu ligt er voor Zoë misschien wel eenzelfde carrière in het verschiet.

Het helpt daarbij dat het gezin alles al een keer heeft meegemaakt bij zus Naomi. Zoë's ouders weten de weg in de atletiek. Moeder Mandy heeft zichzelf gekscherend omgedoopt tot 'de manager'. Op de salontafel in de woonkamer ligt een document met het wedstrijdschema voor het aankomende seizoen. Met verschillende kleuren is aangegeven waar Zoë allemaal kan deelnemen. Naast sprinten doet ze ook aan de meerkamp. Moeder Mandy: 'Een atletiektoernooi loopt doorgaans over twee of drie dagen. Ze kan onmogelijk overal aan meedoen, want ze zit in meerdere onderdelen. Een toernooi betekent voor ons altijd een grote puzzel.'

bron: Volkskrant, Jurriaan Nolles



Mijn zus en ik dromen ervan om samen in de estafetteploeg te lopen op de Olympische Spelen
Zoë Sedney



16 juni 2018
Schrijf je nu online in!
WWW.BAVOLOOP.NL

Gratis Kinderloop 2,9 & 5 Kilometer
10 Kilometer

BODE
EKMS
Rabobank

CHECKOUTTIPS ON THE BACK

TURFLOOP SCHIJF
Zaterdag 14 juli 2018

Een loop voor jong en oud door de bosrijke omgeving van Schijf

Start: 18.00 uur Kermisloop voor de kinderen
Er is een leuke prijs voor alle deelnemers van de Kermisloop
19.00 uur Turffloop 5 km & 10 km

Kosten: Kermisloop € 3,00
Turffloop 5 km & 10 km
Voorinschrijving vanaf april € 6,00
Inschrijving op zaterdag 14 juli € 7,00

Voorinschrijven vanaf april mogelijk via turffloopschijf.jouwweb.nl

Locatie: Kermisterrein gelegen aan de Roosendaalsebaan te Schijf

Voor meer informatie kijk op onze facebookpagina of turffloopschijf.jouwweb.nl

Staf & Bianca
Van Cuijl, keurslager
Stationsstraat 2, Eindhoven, 076-501 24 00



De zevenjarige Cato vond eindelijk een sport die bij haar past

Cato van den Hoogen (7) wil net als haar twee zussen óók sporten. Vanwege haar handicap kan ze niet terecht bij clubs in de buurt. Gelukkig is er RaceRunning. "Ze kijkt er de hele week naar uit," aldus haar vader Kees van den Hoogen.

Bij RaceRunning loopt of rent iemand op een soort driewielers zonder pedalen en met een borststeun. Heel geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking die in het dagelijks leven (soms) een rollator of looprek gebruiken. Sinds kort is er een RaceRunning groep voor kinderen in Amersfoort, de woonplaats van Cato. Dit meisje werd geboren met cerebrale parese en heeft hierdoor nagenoeg geen kleine hersenen. "Onze eerste vraag was of Cato hiermee kon leven. Dat dit geen probleem was, was een enorme opluchting," vertelt haar vader Kees. "De eerste tijd stond in het teken van wat ze allemaal niet kon of nooit zou kunnen. Dat was pittig. Misschien zou ze nooit kunnen praten of zelfstandig kunnen lopen, bijvoorbeeld. Maar dan kennen ze Cato nog niet. Die heeft een wilskracht van heb ik jou daar!"

Inmiddels praat Cato honderduit en loopt ze voor een rollator. Eerst ingesnoerd, maar tegenwoordig kan ze zichzelf in balans houden. "Ik ben ervan overtuigd dat ze los gaat lopen," aldus Kees. "Cato wordt nu behandeld door een fysiotherapeut die haar tot de max wil pushen om te leren lopen. Ik vind dat geniaal, want het is precies wat ze wil. Het gaat met vallen om opstaan, maar natuurlijk wel een veilige omgeving. En heel belangrijk: Cato geeft zelf haar grenzen aan."

Het zevenjarige meisje houdt van dansen, maar naar dezelfde dansclub als haar elfjarige zus is volgens Kees geen optie. "Door het looprek loopt ze in zo'n dansklas gemakkelijk tegen andere kinderen aan. Dat is geen doen." Haar ouders zochten naar een sportclub voor kinderen met een handicap, tot ze werden benaderd door Gabriëlle van Asbeck, de eerste fysiotherapeut van Cato. Zij wilde samen met collega Henriëtte Stemerding een RaceRunning-groep opzetten en zocht kinderen om hieraan deel te nemen. "De eerste les was middenin de roos," vertelt Kees. "In huis komt Cato niet verder dan een beetje schuifelen met de rollator of langs de tafel. Of ze kruipt over de grond. Bij RaceRunning kan ze vrijuit snelle rondjes over de atletiekbaan maken, ze werkt zich in het zweet én ze heeft sociale contacten. Ze wil niets liever. Als zevenjarige wil ze zelfstandig zijn, maar voor Cato is dat moeilijk. Ze is daardoor wel eens gefrustreerd. Haar stralende koppie als ik haar op die RaceRunning-fiets over de baan zie gaan, is een heerlijk gezicht."

Ook voor jou is er een geschikte sport die je leuk vindt, waarbij je aan je conditie en je gezondheid werkt én waarbij je een hoop gezelligheid vindt met mede-sporters. Ook bij ARV Achilles wordt een RaceRunning jeugdgroep opgestart. Informeer bij **Ruud Touw** RaceRunning@arvachilles.nl

28 mei t/m 1 juni 2018
Avond4daagse Etten-Leur

GEVRAAGD VERKEERS-REGELAARS

De Groene Vlinder Avond4Daagse in Etten-Leur is op zoek naar Verkeersregelaar tijdens de komende Avond Vierdaagse van maandag 28 mei t/m donderdag 31 mei 2018.

Jouw inzet geldt ook om je vrijwilligersbijdrage voor 2018 bij ARV Achilles in te vullen.

Voor meer informatie, neem contact op met de secretaris: ella@arvachilles.nl

Clubkleding ... het gehele jaar te koop !!

Achilles biedt haar leden de kans om eigen clubkleding aan te schaffen voor het beoefenen van je sport.

Hoe kom je aan clubkleding? Neem contact op met Adrianne van der Sanden, kleding@arvachilles.nl

Je maakt een afspraak met Adrianne. De kleding wordt daarna gepast. Is het gevraagde kledingstuk op voorraad, dan mag het meteen meegenomen worden. Is het niet op voorraad, dan moet het besteld worden, en kan het even duren. Betaling vindt altijd plaats door middel van het tekenen van een eenmalige machtiging.

Korting voor nieuwe leden

Elk nieuw lid van ARV Achilles krijgt eenmalig een wedstrijdshirt tegen de gereduceerde prijs van €10,00. Voorwaarde hierbij is dat het shirt moet worden aangevraagd **binnen 6 maanden**, gerekend vanaf de datum dat het lidmaatschap is ingegaan.

Wat voor artikelen er zijn, hoe de kleding eruit ziet, en wat de prijzen zijn, kun je vinden op <http://www.arv-achilles.nl/leden/clubkleding/>

Sportwomagement helpt vrouwelijke sporters in de spotlights

Vrouwelijke topsporters helpen bij hun 'personal branding'. Dat is de missie van Sportwomagement ('wij geven vrouwen in de sport het podium dat ze verdienen') van oprichtsters Anouk Dijkhoff en Suuz Amijs. Zij gingen op 7 april van start met hun nieuwe label.

Anouk Amijs en Suuz Dijkhoff kennen elkaar al wat langer, vanuit een gezamenlijk verleden bij het bekende Triple Double van Bob van Oosterhout. "Toen hadden we al wel een connectie", vertelt Amijs, die nadien voor zichzelf begon met Buro22 in SX.

Leeuwinnenfeest

Bij het Europees kampioenschap voetbal voor vrouwen van afgelopen zomer, uitmondend in de winst van Oranje en een spontaan volksfeest rond de Leeuwinnen, kregen ze weer nadrukkelijker met elkaar te maken. "Met Buro22 verzorgde ik de pr en communicatie voor het toernooi. Anouk was verantwoordelijk voor alle maatschappelijke en side-events, ook al in het voorafgaande jaar. Door dat evenement ontwikkelden we een bepaald gevoel. We merkten dat de speelsters naast de sport zelf nog niet echt gewend waren zo in de belangstelling te staan en de rol van sportieve influencer te kunnen spelen."

"Dat veranderde behoorlijk tijdens het evenement. Zelfs vlak voor het EK was er nog betrekkelijk weinig aandacht vanuit de media, dat kwam pas echt goed op gang toen het succes er was. Blijkbaar gaat het zo dus wel vaker, constateerden wij. Het betekent dat vrouwelijke sporters over het algemeen minder aandacht krijgen. Dan kun je je afvragen hoe dat komt en hoe je dat kunt veranderen. Wij mogelijkheden liggen om hen daarbij te ondersteunen."

Sportwomagement richt zich niet exclusief op de toppers maar juist ook op de talenten die het nog moeten gaan maken

Personal Branding

Sportwomagement zegt vrouwelijke topsporters te willen ondersteunen bij hun personal branding. Het richt zich niet exclusief op de toppers maar juist ook op de talenten die het nog moeten gaan maken, en het wil zich niet mengen in de sfeer van het persoonlijke makelaarschap en de transferwereld. Amijs: "Meiden van vijftien of zestien jaar hebben nog weinig te besteden, we willen het laagdrempelig houden. We bieden ze bijvoorbeeld workshops aan of één op één sessies."

"Vanaf vijftig euro kunnen ze een workshop volgen. Dan gaat het vooral om hoe je social media succesvol in kunt zetten en om hoe je van jezelf een merk kunt maken, ook buiten het veld. Zo kun je stap voor stap een strategie ontwikkelen, ook afhankelijk van hoe je sportieve carrière verloopt en hoe je je daarnaast wilt ontwikkelen."

Meer aandacht voor sportsters

De voetbalsters hebben wel wat losgemaakt, weet Amijs, zoals ook de prestaties van vrouwen in olympische disciplines in het oog springen. "De laatste jaren komt er wel meer aandacht voor vrouwen in de sport. Je ziet ook wel dat het meer online gebeurt, wat dat betreft liggen er zeker kansen om aan meer zichtbaarheid te werken."

Maar wat voor veel vrouwelijks topsporters geldt – het gevecht om aandacht, zendtijd en financiële ondersteuning via sponsors – geldt zeker ook voor veel van hun mannelijke collega's in takken van sport die minder vaak in het middelpunt van de belangstelling staan. "Met Sportwomagement wilden we echt iets nieuws, met een volledige focus op vrouwen, om echt voor één groep te kunnen gaan. We willen wel een beetje het klassieke beeld veranderen dat het bij vrouwen al snel om reclame voor make-up of zoiets moet gaan en dat het oké is als je de boel roze verft. Je kunt op een heel andere manier heel gave campagnes met vrouwen opzetten en veel acties zijn voor zowel mannen als vrouwen toepasbaar."

Ook voor andere professionals

Sportwomagement wil ook wat kunnen betekenen voor vrouwelijke professionals aan de organisatorische kant van de sport. "Dat kan heel breed zijn. Zo hadden we laatst een bijeenkomst met ruim veertig vrouwen die allen werkzaam zijn in de sport en zijn we naar een interland van de Leeuwinnen geweest. We willen graag van tijd tot tijd zulke netwerkborrels houden, ook al omdat we merken dat veel vrouwen in de sport van elkaar kunnen leren."

De workshops voor individuele sporters beginnen in september. "Verder is het zo dat we geen vijfjarenplan hebben. Volgend jaar april gaan we evalueren en kijken we hoe we verder willen gaan."

Voor meer informatie: www.sportwomagement.nl

bron: **sportknowhow**
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Hoeveel moet je bewegen volgens de beweegrichtlijnen?

Bewegen is een must, daar kan geen twijfel over bestaan. Maar hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven? Dat vertellen de beweegrichtlijnen je. En die geven ook meteen aan: bewegen is goed, meer bewegen is beter.

De beweegrichtlijnen

De Gezondheidsraad heeft aan de minister van VWS (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) advies uitgebracht over nieuwe beweegrichtlijnen. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op een uitgebreide analyse van al het bestaande onderzoek naar de gezondheidseffecten van bewegen. Deze analyse – [waarover je hier meer kunt lezen](#) – benadrukt wederom het belang van bewegen. En toont ook weer de negatieve effecten aan van langdurig en veel zitten. Op basis van de gevonden resultaten, zijn de volgende beweegrichtlijnen opgesteld.

De beweegrichtlijnen voor volwassenen

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en boversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

[Lees ook dit artikel met alle informatie over het nieuwe advies voor ouderen.](#)

De beweegrichtlijnen voor kinderen

Voor kinderen van 4 tot 18 jaar geldt de volgende beweegrichtlijn:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

Voor kinderen jonger dan vier jaar geven de beweegrichtlijnen, wegens gebrek aan onderzoek, geen advies. Voor hen is het belangrijkste dat ze gevarieerd bewegen en motorische vaardigheden aanleren.

[Lees ook dit artikel met alle informatie over de beweegrichtlijnen voor kinderen.](#)

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel je minimaal moet bewegen. De positieve effecten van bewegen werken volgens een continuüm, een stijgende lijn. Meer beweging is dus altijd beter! Of dit nu vaker, langer, of intensiever is.

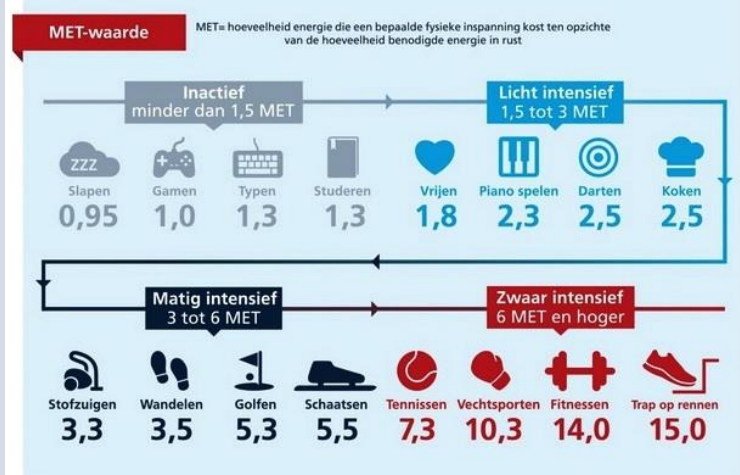
Een advies dat voor iedereen geldt, ongeacht leeftijd, is om minder te zitten. [Veel en langdurig zitten lijkt namelijk negatieve gezondheidseffecten te hebben.](#)

Deze effecten worden minder zwaar naarmate je meer beweegt, maar je moet heel veel boven het minimum bewegen als je de effecten echt teniet wilt doen. Daarom adviseren de beweegrichtlijnen om je bewust te zijn van je zitgedrag en stilzitten te verminderen, of te minimaliseren.

Intensiteit van bewegen

Sporten en bewegen kan met verschillende intensiteit. Hardlopen kost meer inspanning dan wandelen en traplopen is meestal intensiever dan yoga. Intensiteit is te verdelen over licht, matig en zwaar.

- Bij licht intensieve lichamelijke activiteit is er geen sprake van verhoogde hartslag of versnelde ademhaling. Denk hierbij aan afwassen, musiceren, klussen in huis of bijvoorbeeld yoga.
- Matig intensieve lichamelijke activiteit zorgt voor een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling. Matig intensieve activiteiten zijn wandelen, fietsen, trampoline springen of paardrijden.
- Iemand die zwaar intensief lichamenlijk actief is gaat zweten en raakt buiten adem. De meeste actieve sporten vallen in deze categorie (bijvoorbeeld voetbal, hockey, hardlopen, squash of wielrennen).



LEES verder op p 22

MET-waarden?

Intensiteit van bewegen wordt vaak uitgedrukt in MET-waarden. Een manier om uit te drukken hoeveel energie een bepaalde lichamelijke activiteitskosten in vergelijking tot de energie die je in rust verbruikt. Wil je weten welke MET-waarde een activiteit heeft of wil je wat meer weten over MET-waarden? [Lees hier dan meer.](#)

Daarnaast is stilzitten (zitgedrag) een aparte categorie, waarbij je helemaal niet beweegt. Hieronder vallen alle activiteiten waarbij je niet of nauwelijks meer energie verbruikt dan in rust. Over het algemeen geldt dit voor activiteiten die je zittend of liggend uitvoert (bijvoorbeeld: lezen, TV kijken, computeren, gaming, studeren).

Spier- en botversterkende oefeningen

In de richtlijnen is opgenomen dat kinderen drie keer per week aan bot- en spierversterkende activiteiten moeten doen. Volwassenen en ouderen moeten dit twee keer per week doen, waarbij voor ouderen geadviseerd dit te doen in combinatie met balansoefeningen.

- Botversterkende activiteiten bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals springen, gewichtheffen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.
- Spierversterkende activiteiten (krachttraining of de combinatie van kracht- en duuractiviteiten) omvatten activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren te verbeteren. Voorbeelden zijn krachttrainingsoefeningen met eigen lichaamsgewicht en duuractiviteiten als fietsen en zwemmen.
- Balansoefeningen zijn oefeningen gericht op het verbeteren van de balans terwijl iemand staat of beweegt, zoals op één been staan of een voorwerp van de grond oprapen. Maar denk ook aan yoga, ballet, TaiChi, of turnen.

Botversterkende activiteiten

krachtoefeningen en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast.



Volleybal



Traplopen



Dansen

Spierversterkende activiteiten

Krachttraining of combinatie van kracht- en duurtraining. Activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren te verbeteren.



Voetbal / Buitenspelen



Fietsen



Fitness

Balansoefeningen

Oefeningen gericht op balans en flexibiliteit. Bij balans gaat het om het samenwerken van je spieren.



Stoelyoga



Lunges

[Op het YouTube kanaal van Allesoversport vind je 24 korte filmpjes met verschillende oefeningen voor het verbeteren van je conditie en het versterken van je botten en/of spieren.](#)

Beweegnorm, Fitnorm, Combinorm

Op welke manier de nieuwe beweegrichtlijnen afwijken van de bestaande normen (beweegnorm, combinorm en fitnorm) [lees je in dit artikel.](#)

bron:

ALLES OVER
SPORT

Sportmassage

Mijn naam is **Bart Hondeveld**, ik ben geboren in 1997 (nu 20 jaar oud) en al jaren lid van Achilles. Momenteel studeer ik aan het CIOS in Goes in het laatste jaar. Als ik ben afgestudeerd ga ik aan de opleiding Fysiotherapie beginnen. Op het CIOS heb ik al verschillende certificaten behaald die me helpen bij mijn vervolgstudie zoals sportmassage en medical taping.

Om mijn technieken en de kneepjes van het vak bij te houden, heb ik van het bestuur de goedkeuring gekregen om de behandelruimte bij Achilles te mogen gebruiken. Mensen die geïnteresseerd zijn kunnen met mij een afspraak maken tegen een kleine vergoeding.



Ik ben te bereiken op:
T 06-29771717
E bart_hondeveld@hotmail.com

Alvast bedankt!
Bart Hondeveld

Voor Bart's sportieve (atletiek-) hoogepunten, klik [hier](#).

LC by BERRYs is de naam waaronder Berry Snoeren



zijn vestiging van Runners World Breda voortzet

Lopers Company

Lopers Company, de jongste hardloop en wandel formule van Nederland. Het is de missie van Lopers Company om lopers te helpen bij alle aspecten van het lopen. Onze medewerkers zijn allemaal lopers en hebben de reputatie u op het gebied van uw hardlooptrusting optimaal te kunnen adviseren. Onze medewerkers hebben blessures gehad, hebben aan honderden lopen meegedaan en beschikken over een netwerk van sportartsen, fysiotherapeuten, trainers en personal coaches. Om u te helpen bij het maken van de voor u juiste schoenkeuze, maken we gebruik van een gerichte loopanalyse. Ook kunt u bij ons terecht voor informatie over loopgroepen, wedstrijden, wedstrijd organisatie, tijdwaarneming en nog veel meer.

Berry Snoeren

Ik ben Berry Snoeren eigenaar van LC By Berry's. Als fanatieke hardloper ben ik 8 jaar geleden begonnen als mede eigenaar van de nr 1 hardloopwinkel in Breda. Na 3 jaar mede eigenaar te zijn geweest werd ik volledig eigenaar.

In de loop der jaren heb ik al met veel plezier en deskundigheid vele lopers en loopsters geholpen aan de juiste hardloopschoen. Wat is er nu leuker dan mensen blij maken met goede hardloopschoenen. De naamsverandering zal door de klanten zeker als prettig worden ervaren omdat ik nu samen met mijn team nog beter kan inzoomen op het juiste assortiment voor u. We verwelkomen je graag bij LC By Berry's

Janneke Luitjes

Ik ben Janneke en ik werk al 7 jaar met veel plezier bij de nummer 1 hardloopwinkel van Breda. Ik ben in 2012 afgestudeerd als gymdocent en heb het lesgeven een aantal jaar gecombineerd met het adviseren van mensen op het gebied van hardlopen. Anderhalf jaar geleden heb ik afscheid genomen van het onderwijs om fulltime in de winkel te komen werken. Sindsdien ben ik bij alle facetten die bij het runnen van een winkel komen kijken betrokken maar het leukste blijft het contact met de mensen. Onze nieuwe naam zal niks veranderen aan de manier waarop ik iedereen in onze winkel zal helpen om zijn of haar doelen te bereiken.

Marcel van Andel

Hallo, ik ben Marcel van Andel en werk sinds enige jaren met veel plezier op zaterdag By Berry's. Uiteraard is hardlopen mijn hobby; mijn uitdaging is om jaarlijks een marathon te lopen, dit jaar heb ik me ingeschreven voor de Reykjavik Marathon. Ook wielrennen heeft mijn interesse, de Fiets Elfstedentocht staat ook op het programma. Mijn drive in de winkel is om iedereen, vanuit eigen ervaring, zo goed mogelijk te adviseren met schoenen, kleding en accessoires zodat er met veel plezier kan worden hardgelopen. Tot ziens in de winkel en veel fijne loopkilometers gewenst!



Openingstijden

Maandag	13:00 - 17:00 uur
Dinsdag	09:30 - 18:00 uur
Woensdag	09:30 - 18:00 uur
Donderdag	09:30 - 20:00 uur
Vrijdag	09:30 - 18:00 uur
Zaterdag	09:30 - 17:00 uur
Zondag	wordt gecommuniceerd via site!

Meer informatie over LCby Berrys, klik [hier](#)

BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze 27 bordsponsoren *) van ARV Achilles kregen in de laatste 16 Nieuwsbrieven een vermelding en hebben daarnaast telkens één maand op de homepage van onze website gestaan met een aan hun eigen website gelinkt logo. En 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

De sponsorcommissie bestaat uit Rien Verhoeven en Corné van Beek, penningmeester Sjaak Dorsman, Hans Wierema en Jan Dekkers, terwijl de redactie hier louter een uitvoerende functie heeft. Waar nodig vraagt de commissie input van andere leden van onze club, zoals de voorzitter, secretaris of WOC-voorzitter. In september 2018 wordt de eerstvolgende (5^e) vergadering gepland. Zo wordt eendrachtig samengewerkt met de Jubileumcommissie om de sponsoren bij 50 jaar Achilles te betrekken en wordt gezocht naar optimalisatie van de Rabobank Clubkas Campagne.

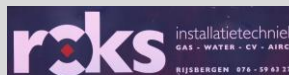
Sponsorbeleid naar de sponsoren toe

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. De Mini Ropa Run op 13 april 2019 is bijvoorbeeld een uitgelezen sponsor-event.

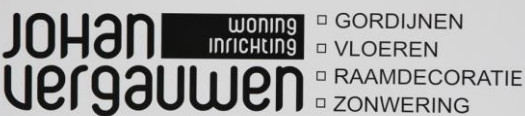
En verder is het mogelijk om als sponsor reclame te maken met behulp van de monitor die in de hal van ons clubgebouw is geplaatst. In een roulerend nieuwsoverzicht kunnen meerdere publicitaire uitingen worden opgenomen.

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

*) 2x contract niet meer verlengt



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



De teek moet je niet tegenkomen in het bos!



Eén van de vervelendste tegenstanders van de hardloper is wel de teek.

Een klein spinachtig beestje dat zich graag ophoudt in landelijke gebieden, bossen en duinen. Juist die plekken waar hardlopers graag trainen. Medio april 2018 is het 'De week van de Teek' waarin we weer eens op de gevaren van een tekenbeet worden gewezen.

Teken voeden zich met bloed van mensen of dieren. Ongemerkt kunnen ze over je huid kruipen naar een geschikte plek om zich te voeden. Vaak is het alleen maar vervelend maar meer en meer zijn de teken in Nederland besmet met een micro-organisme genaamd Borrelia.

De teek heeft deze bacterie als larve opgelopen van een besmette vogel, muis of ander knaagdier. Na verloop van tijd gaat de larve over in het stadium van nimf en weer later in het levensstadium van volwassen teek. Het zijn met name de nimfen en de volwassen teken die ook wel hardlopersbloed lusten. In Nederland is één op de vijf teken besmet en in sommige gebieden zelfs een derde van alle teken. De ziekte die je krijgt van de besmette teek heet de Ziekte van Lyme. Op de site ([LINK](#)) van het RIVM staat een uitgebreide beschrijving van de symptomen. Het meest voorkomende signaal van de ziekte van Lyme is een rode, ringvormige uitslag op de plaats van de tekenbeet. Soms is de uitslag een blauwachtige of roze vlek. De vlek verschijnt meestal na enkele dagen tot twee weken na de beet, maar dat kan ook pas na 3 maanden zijn. Vervelend is echter dat niet iedereen die rode vlek of kring krijgt maar hooguit eventjes een paar dagen wat grieperig is.

Als de ziekte niet wordt herkend en behandeld dan kunnen later allerlei klachten ontstaan. Dat deze klachten zijn veroorzaakt door een tekenbeet maanden geleden, is dan lastig te achterhalen.

Bij besmetting is het belangrijk contact te zoeken met de huisarts, zodat behandeling met antibioticum snel gestart kan worden. Maar voorkomen is altijd beter dan genezen. Je kunt er voor kiezen om niet in de meest besmette gebieden te gaan lopen. Een overzicht hiervan is te vinden op de site van het RIVM. Maar dat is wel heel jammer als dat nu juist een onderdeel is van je favoriete trainingsrondje.

Probeer in ieder geval niet te veel in het struikgewas en de dichte begroeiing te komen. Draag verder lange mouwen en een lange tight. En smeer je huid in met DEET, een middel dat verkocht wordt in de drogisterij en de buitensportzaken tegen de muggen.

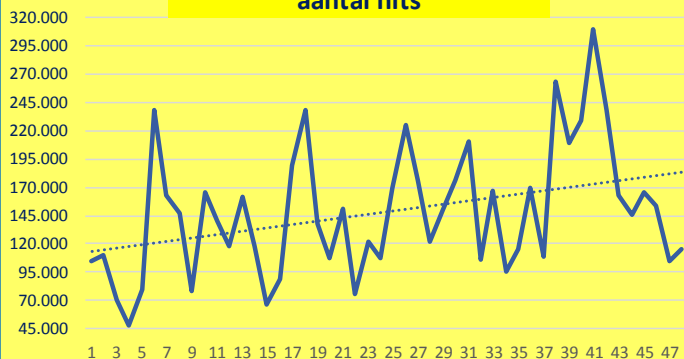
En als je bent wezen trainen in een gebied waar veel teken zijn, check de dagen na de training of je ergens een teek ziet zitten. Ze zitten graag in huidplooiën maar ook op andere plekken zijn ze vaak te vinden. De met bloed volgezogen nimfen zijn enkele millimeters groot, de volwassen teken zien er uit als donkerrode speldenknoppen. De teek kunt je het best verwijderen met een speciale tekentang, ook te koop bij de drogisterij of buitensportzaak. Gebruik in ieder geval geen alcohol of jodium voor het verwijderen. En schrijf in je trainingslogboek de datum van de verwijdering van de teek. Want de symptomen van de Ziekte van Lyme krijg je vaak pas enkele weken later.



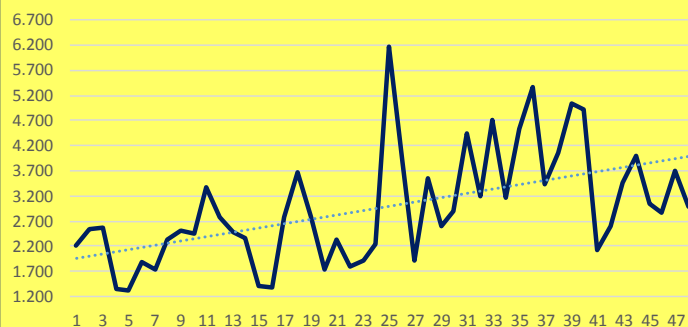
bron:



website Achilles vanaf mei 2014
aantal hits



website Achilles vanaf mei 2014
aantal unieke bezoekers



verklaring grafiek: 1 = mei 2014, 13 = mei 2015, 25 = mei 2016, 37 = mei 2017 en 47 = maart 2018.

facebook

Op 15 mei 2018 vinden 509 personen ARV Achilles op Facebook leuk. Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN IN 2018

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	nbn	nbn
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	RWV	Rotterdam
21 oktober	NK marathon senioren en masters	Stichting Sportevenementen Le Champion	Amsterdam

peitsman
anno 1885

3 JAAR
1988 2018

**RONDJE
SPRUNDEL 2018**

**Zaterdag 26 mei
Aanvang 16.00 uur**

Jeugd-Run
5 kilometer Prestatie-Run
10 kilometer Wedstrijd/Prestatie-Run

www.rondjesprundel.nl

**CHELTENHAM
OPKIKKER RUN**

Zaterdag 26 mei 2018
Kom je ook?
Mats is ambassadeur van
Stichting Opkikker en is dol op
hardlopen. Loop je met Mats mee?
De gehele opbrengst gaat naar
Stichting Opkikker

Start & Finish
J.F. Veldkleeplein in
Stampergat

Inschrijven is vooral
mogelijk per
e-mail of op
de dag zelf

Meer info
Check onze
facebook pagina

Contact
opkikkerrun@hotmail.com

Doel je niet mee maar wil je toch graag doneren
Ims 'Opkikker' naar 4333 en doneer eenmalig 5,00 euro.
Kijk op www.opkikker.nl voor meer informatie
over Stichting Opkikker en doneren.

Inschijfeld
3,00 euro

Overname en brief gesponsord door: Sted. Imp. & Copy Company met

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.