



nummer 56

juni 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)

- voorzitter: **vacature**
- Sjaak Dorsman (penn.)
- Ella Bastiaansen (secre.)
- Toos van Vlijmen (lid)

abonnement Nieuwsbrief

Klik [hier](#) om eenmalig op te geven of je maandelijks de Nieuwsbrief digitaal via email wil ontvangen.

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.

INSCHRIJVING JUBILEUMFEEST

Op de website, maar ook met de onderstaande link, kan je inschrijven voor het

Jubileumfeest 50 jaar Achilles

op zaterdag 29 september 2018 vanaf 13:00 uur.

De FeestCommissie nodigt je uit te kiezen uit drie mogelijkheden:

- Programma met BBQ
- Programma zonder BBQ
- Alleen BBQ

Leden betalen € 5,00, voor niet-leden kost de feestdag € 10,00.

Klik op [deze link](#) om je in te schrijven.

ACHILLES ACTIVITEITEN

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

07 jul - Run 4 Kika bij
Achilles

01 sep - ARVVB

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

05 sep - Rollatorrace in
Etten-Leur

29 sep - 50 jaar Achilles



Mededelingen van het bestuur

- De intentie is uitgesproken door de Sport BSO om het contract met 5 jaar te verlengen.
- Op zaterdagmiddag 7 juli zal er een Run 4 Kika worden georganiseerd op de baan van ARV Achilles. [Ouders van kinderen](#) die lid van ARV Achilles zijn, hebben ons hiervoor benaderd.



- Het bestuur is met een werkgroep het privacy reglement aan het opstellen m.b.t. de AVG.
- By Berry's heeft een nieuw 3-jarig contract getekend als hoofdsponsor en stelt voor alle trainers een jack ter beschikking. Trainers kunnen t/m **eind juni 2018** het jack passen en hun maat doorgeven.



- Op zaterdagmiddag 30 juni wordt de opslag van de Racerunners officieel geopend.



- De Avondvierdaagse is dit jaar weer goed verlopen en hadden we nagenoeg hetzelfde aantal deelnemers als in 2017.

INHOUD ARV ACHILLES

NIEUWSBRIEF nr. 56

KLIK

- 01 - Jubileumfeest, nu inschrijven
- 02 - Achilles activiteiten en Mededelingen van het bestuur
- 03 - INHOUD
- 04 - Sponsoren in beeld: Confident tandartsen en Tangeman autobedrijf
- 05-06 - Benodigde intensiteit bij hardlooptraining
- 06 - Hoe belangrijk zijn de kosten van sport voor jongeren?
- 07 - Tweede competitiewedstrijd mannen seniorenteam
- 08 - Kracht in je lijf
- 09 - Pool Expeditie
- 10 - Ontwikkeling van de competitie van C/D Junioren
- 11 - Nieuwsbrief Atletiekunie: Algemene Verordening Gegevensbescherming
 - Trainerscafé over de inzet van de smartphone
- 12-13, 15 - De acht grootste misopvattingen rondom voeding en hardlopen
- 14 - Leden eraf en erbij en wedstrijdverslagen en open huis FysioFit Sprundel
- 16 - Dag pingpongtafel!
 - Achilles op hardlopen.nl
- 17-19 - RaceRunning: RaceRunner maakt razendsnelle zegetocht
 - Clubkleding het hele jaar door te koop!
- 20 - Dirk Kuyt Foundation & RaceRunning
 - Bart Hondeveld's massage-aanbod
- 21 - Hoofdsponsor LC by Berrys
- 22 - Bord sponsoren bij Achilles
- 23 - Zaterdag 30 juni 2018: de 4e Athletics Champs bij Achilles
- 24 - Webstatistieken
 - Nederlandse Kampioenschappen in 2018
 - regionale hardloophwedstrijden

Wil je deze **Nieuwsbrief** blijven ontvangen, klik [hier](#) om de redactie toestemming te geven je emailadres hiervoor te gebruiken!



ONZE SPONSOREN IN BEELD



De tandartsenpraktijk is sinds 1974 al een begrip in Etten-Leur. In 2012 is onze naam Confident tandartsen geworden want wij vinden vertrouwen een van de belangrijkste pijlers van onze praktijk. Onze praktijk ontwikkelt en groeit voortdurend verder en velen weten ons te vinden.

Onze patiënten komen niet alleen uit Etten-Leur en omstreken zoals Rijsbergen, Prinsenbeek, Hoeven, Zevenbergen, Oudenbosch, Breda, Princenhage. Maar uit heel Nederland België en zelfs uit Oostenrijk, Canada en Hongkong.

"Tandartspraktijk Confident Tandartsen staat voor kwaliteit en vertrouwen"

In onze moderne tandartspraktijk werken we samen met een team van enthousiaste collega's die dagelijks voor je klaar staan om je de beste tandheelkundige zorg te bieden.

De Confident tandartsen hebben dezelfde wijze en hebben dezelfde ideeën over wat goede tandheelkunde is. Door de hoge kwaliteit, persoonlijke benadering en ontspannen sfeer komen wij samen met jou tot de mooiste en beste resultaten.

Wij zijn geen grote mondzorgketen, maar een praktijk met passie voor ons vak en één praktijkeigenaar als aanspreekpunt.

Doordat wij vrijwel alle facetten van de mondzorg aanbieden is Confident tandartsen een echte gezins-tandartspraktijk. Hoog kwalitatieve mondzorg en dat alles onder één dak.

Daarbij hebben een aantal van onze tandartsen speciale aandachtsgebieden zoals onder andere;

- cosmetische tandheelkunde
- endodontologie
- implantologie en
- kind- en angstbegeleiding

Voor meer informatie over **Confident Tandartsen**, kijk eens op [uitgebreide website](#) van deze bordsponsor van Achilles.



Welkom bij Bram Tangeman

Autobedrijf Bram Tangeman is al jarenlang de bekende Renault Specialist uit Etten-Leur en staat garant voor kwaliteit en vakwerk.

Naast Renault leveren en onderhouden wij ook andere merken. Wij hebben een groot team van deskundige monteurs.

Voor meer informatie raden wij je aan om contact met ons op te nemen. Wij staan je graag te woord.

Zekerheid

Wij zijn onder meer aangesloten bij de Bovag, Nationale Autopas, Renault Parts en de **Vereniging van Renault Specialisten (VSR)**. Wij gebruiken originele Renault onderdelen, software en gereedschappen.

Verkoop

Je kan bij ons terecht voor de aanschaf van jouw nieuwe personen en bedrijfswagen. Wij verkopen niet uitsluitend Renault, **wij verkopen alle merken!** Vanzelfsprekend met de complete fabrieksgarantie. Neem contact met ons op voor een goed aanbod.



Klik op de foto om de korte en bondige bedrijfsfilm van **Autobedrijf Bram Tangeman** te zien.

Nog meer informatie over deze bordsponsor van onze club zie je op de [website](#).



Benodigde intensiteit bij hardlooptraining

Bij de meeste lange afstandsloper bestaat een groot deel van de trainingen uit lange, laag tot matig intensieve duurlopen. Onderzoek toont echter aan dat deze trainingen relatief weinig effect hebben op het prestatievermogen. Trainen met hogere intensiteit zorgt daarentegen juist wel voor een verbetering van het prestatievermogen. Intensiteit wordt doorgaans bij hardlopen gedefinieerd als een percentage van de maximale hartslag of de VO₂max. Het uitgaan van de VO₂max is hierbij meer nauwkeurig.

Effect van intensiteit

Er zijn interessante bevindingen gedaan bij onderzoek naar het effect van intensiteit op het prestatievermogen. In een van deze onderzoeken werden 3 onderzoeksgroepen met elkaar vergeleken. Deze groepen trainden respectievelijk op 65%, 75% en 85% van de maximale hartslag. In alle 3 de groepen werd gedurende 10 weken 3x per week getraind. Het totale calorische berichtenieverbruik werd in alle 3 de groepen gelijk gehouden. Dit werd bereikt door de trainingstijd hierop aan te passen. De groep van 85% trainde 14,5 minuut per training oplopend tot 35 minuten bij de groep van 65%. Na 10 weken was de VO₂max bij de groep van 75% en 85% met 20% toegenomen, in de groep van 65% was geen verbetering.

In een andere studie werden 40 lopers onderverdeeld in 4 groepen. De groepen trainden gedurende 8 weken, 3x per week volgens 4 verschillende methoden:

1. Lang, laag intensieve duurloop op 70% van de VO₂max.
2. Lactaatsdrempel training op 76% van de VO₂max.
3. Hoog-kort intensieve intervaltraining 15/15 (=> 15 seconden op 90-95% Hfmax, 15 seconden herstel).
4. Intensieve intervaltraining 4x4 (=> 4x4 minuten op 90-95% Hfmax, waarbij na elke 4 minuten 3 minuten herstel).

Het totale zuurstofverbruik werd in alle 4 de groepen gelijk gehouden om zo eerlijk te kunnen vergelijken. Na 8 weken was de VO₂max in de groep van 15/15 met 5.5% en in de groep van 4x4 met 7.2% toegenomen. Ook het slagvolume van het hart was in deze groepen met 10% verbeterd. Bij de

andere groepen was geen verbetering. De conclusie van dit onderzoek was dat trainen met een hogere intensiteit een groter effect heeft op het prestatievermogen dan minder intensieve trainingsvormen.

Naast een toename in het prestatievermogen is ook aangetoond dat het toevoegen van hoog intensieve en explosieve training de looeconomie sterk verbetert. Deze bevindingen kwamen naar voren bij een onderzoek met een groep ervaren 5-kilometerlopers. In hun trainingsprogramma werd 32% matig intensieve training vervangen door explosieve oefeningen, sprints en sprongkrachtoefeningen. Het prestatievermogen nam met 3% toe en tevens ook de looeconomie. Ter illustratie een loper die de 5 kilometer normaal in 18 minuten loopt zal hierdoor ruim een halve minuut van de tijd afhalen en dat is competitief gezien een groot verschil!

Trainingsdrempel en de juiste intensiteit

Een belangrijke en interessante vraag is waar de individuele trainingsdrempel ligt. Deze drempel bepaalt de minimale intensiteit om het lichaam te stimuleren en te laten adapteren naar een hogere belastbaarheid en prestatievermogen. Wanneer er onder deze drempel getraind wordt is er te weinig stimulus om fysiologische veranderingen teweeg te brengen. Er is ruim voldoende onderzoek naar de trainingsdrempel gedaan, de bevindingen waren sterk uiteenlopend. De waardes die in de verschillende onderzoeken gevonden werden waren:

- 36% tot 50% van de VO₂max.
- 75% van de maximale hartfrequentie (%Hfmax)
- 110-120 hartslagen per minuut (14) of 140-150 hartslagen per minuut (2, 10)

De grote verschillen kunnen verklaard worden door sterke individuele verschillen in fitheid, herstelvermogen en belastbaarheid. Ook kan het moment van testen van groot belang zijn. Wanneer een atleet bijvoorbeeld nog vermoeid is van een voorgaande training zal de waarde anders uitvallen dan wanneer de atleet volledig is uitgerust. Concluderend kan worden gesteld dat de trainingsdrempel een grote variatie kent en per individu verschillend is. Om een atleet goed te

LEES verder op p. 6

VERVOLG van p. 5

begeleiden en beter te maken is het noodzaak om de individuele capaciteiten en fysieke eigenschappen goed in kaart te brengen.

Naast de vraag wat de minimale intensiteit moet zijn is er de interessante vraag bij welke intensiteit het grootste effect op het prestatievermogen gegenereerd wordt. Er zijn 4 trainingsvariabelen die voorspellend zijn op het prestatievermogen:

- Loopeconomie.
- $\dot{V}O_2\text{max}$.
- Lactaatsdrempelsnelheid.
- Maximale snelheid.

Deze variabelen zijn sterk afhankelijk van elkaar. Toch komt er vanuit voortgaand onderzoek steeds meer de overtuiging dat de $\dot{V}O_2\text{max}$ de grootste factor is in het prestatievermogen. Bij de aangehaalde onderzoeken werd naast de reguliere training één $\dot{V}O_2\text{max}$ -training toegevoegd. In een tijdsbestek van 4 weken werd een verbetering van 3% op de $\dot{V}O_2\text{max}$, 6% verbetering in de looeconomie en 4% verbetering van de lactaatsdrempelsnelheid gevonden.

Conclusie

Om als loper progressie te blijven maken en efficiënt te trainen is het van groot belang om de juiste intensiteit te koppelen aan de trainingen. Aangezien er grote verschillen kunnen zijn in de individuele belastbaarheid, fysieke capaciteiten en kwaliteiten dient dit individueel te worden afgestemd. Het bepalen van de individuele trainingsdrempel is cruciaal. Deze drempel geeft aan wat de minimale intensiteit moet zijn om überhaupt een trainingseffect te genereren. Beginnende lopers kunnen vaak progressie maken met een relatief lage intensiteit (70% van de $\dot{V}O_2\text{max}$). Ook een volumetoename zorgt bij deze lopers voor progressie. Daarentegen is bij de gevorderde en elitelopers de intensiteit het belangrijkste. Hier is echter nog onvoldoende aandacht voor, volume wordt vaak nog als leidend gezien. Voor deze lopers is het advies om tenminste 25% van de weekkilometers op hoge intensiteit te trainen (90-105% van de $\dot{V}O_2\text{max}$).

Bron: Anderson, O. (2013). Running Science. Champaign: Human Kinetics. Chapter 20.

bron:

PsychFysio

Hoe belangrijk zijn de kosten van sport voor jongeren?

Hoe belangrijk zijn de kosten, om aan sport te doen? Dat onderzocht het Mulier Instituut, en daaruit blijkt dat één derde van de Nederlanders de huidige prijzen voor het doen aan sport bezwaarlijk vindt. Voor jongeren is dit percentage nog hoger: de helft van de jongeren (51%) geeft aan (vaker) te gaan sporten als sport goedkoper wordt.

Het Mulier Instituut heeft het onderzoek gedaan op basis van gegevens van de Sportersmonitor van NOC*NSF. De resultaten zijn verzameld in de factsheet [“Betaalbaarheid en betalingsbereidheid”](#). Uit het onderzoek blijkt dat één derde van de Nederlanders de huidige prijzen voor het doen aan sport bezwaarlijk vindt en zegt (vaker) te gaan sporten als sport goedkoper wordt. In 2016 was dat nog een kwart. Lees ook [het artikel](#) over hoe je als club voorzichtig om moet gaan met contributieverhoging.

Jongeren: de helft zou meer sporten

Voor jongeren is dit percentage nog hoger: de helft van de jongeren (51%) geeft aan (vaker) te gaan sporten als sport goedkoper wordt. Een verlaging van het toegangskaartje voor het zwembad kan maar liefst 41 procent van de Nederlanders ertoe bewegen (vaker) naar het zwembad te gaan. Lees ook [het artikel](#) over het onderzoek naar de bereidheid van leden een hogere contributie te betalen

Eenmaal lid: kosten sport minder belangrijk

Eenmaal lid van een sportvereniging of fitnesscentrum, blijkt voor de meerderheid van de sporters rek in de hoogte van de contributie te zitten. 79 procent van de leden van een sportvereniging en 57 procent van de leden van een fitnesscentrum is bereid om meer te betalen voor een lidmaatschap.

Andere uitkomsten van het onderzoek zijn:

- Meer dan in 2016 worden de kosten verbonden aan sport bezwaarlijk gevonden (van 25% in 2016 naar 33% in 2018);
- Niet-sporters zijn vaker (35%) ontevreden over de kosten die zijn verbonden aan het doen van sport dan sporters met een lidmaatschap (25%);
- 23 procent van de mensen die niet lid is van een sportvereniging overweegt lid te worden bij een prijsdaling. Voor fitnesscentra is dit 33 procent.

bron:

**ALLES OVER
SPORT**

Tweede competitie -wedstrijd mannen senioren- team

**Na een redelijke
1e competitie
wedstrijd was op
zondag 27 mei
2018 de tweede
van drie wed-
strijden bij de
seniorencom-
petitie in de
tweede divisie.**

Met een team van 8 atleten en ons vaste jurylid Ine Hondeveld ging de reis dit keer naar atletiekclub Ciko '66 te Arnhem.

De dag begon om twaalf uur al direct voor drie Achilianen. Alex Heijnemans op speer, Joost Ketel op hoog en Rick Lambregts op de 3.000 meter steeple.

Alex wierp de speer naar een verdienstelijke 44,79 meter.

Joost sprong over 1,80 meter, 5 cm minder in vergelijking met de eerste wedstrijd.

Voor Rick begon om 12:00 uur de 3.000 m steeple, voor hem een nieuw looponderdeel wat hij nog niet eerder had gedaan. Hij begon

voortvarend en pakte direct de leiding, richting de laatste 2 rondes moest hij helaas 3 atleten voor laten gaan. Uiteindelijk kwam hij als 4e over de finish in een hele mooie tijd van 10:15.83.

Eén uur later mochten Raymond de Bruijn en Ruben Jaspers hun wedstrijd beginnen op de 100 meter sprint. Gezamenlijk in de serie kwamen ze tot respectievelijk 11.99s en 12.39s. Helaas blesseerde Ruben zich waardoor hij de rest van de dag niet meer in actie is gekomen.

Bart Hondeveld en Raymond de Bruijn mochten Achilles vertegenwoordigen op het verspringen. Op tijd hersteld van een gekneusde knieschijf wist Bart een nette sprong van 6,12m af te leveren. Iets later sprong Raymond de Bruijn een zeer net PR van 5,74m een verbetering van 19cm!



De 400 meter was het onderdeel van Alex Heijnemans en Ruben Baljon. Aan het begin werd gedacht dat Alex met gemak de punten op het onderdeel ging pakken. Het tweede deel van de race kwam Ruben opzetten waardoor het toch nog best spannend werd om wie de punten ging pakken. Alex kwam uiteindelijk in 58.00s over de finish en Ruben niet veel later in 58.83s.

De 400 meter, maar dan met horden, werd gelopen door Maarten Roeloffs. Met een tijd van 57.64s kwam hij over de finish, best een redelijke tijd gezien de de moeilijke omstandigheden van de hitte en een slechte start.

Joost Ketel mocht na het wegvallen van Ruben als enige van start op de 200 meter om de punten te gaan pakken. Na twee valse starts in zijn serie kwam hij uiteindelijk na 24.15s over de finish.

Bart Hondeveld's tweede onderdeel van de dag was het kogelstoten. Hij stootte de 7,25kg kogel naar een afstand van 10,62m.

Het voorlaatste looponderdeel van de dag was de 1.500 meter, waar Rick Lambregts en Ruben Baljon beiden voor de tweede keer op deze dag van start mochten gaan. Rick Lambregts wist net de serie te winnen door op de laatste 50 meter met een eindsprint een concurrent in te halen. Zijn eindtijd was uiteindelijk 4:13.41. Ruben Baljon kwam over de finish in 4:53.25 nét anderhalve seconde boven zijn PR.

Traditioneel het laatste onderdeel was de 4x100m estafette. Waar Maarten-Bart-Raymond-Joost zo snel mogelijk het stokje van start naar finish moeten zien te krijgen. Twee goede en een matige wissel zorgden ervoor dat de uiteindelijke tijd 45.25s werd!

Al met al hebben alle prestaties gezorgd voor een eindscore van 6.986 punten. Waarmee we in de landelijke tussenstand zijn gestegen naar een 29e plek van de 36 ploegen.

De resultaten en persoonlijke scores van deze 2e competitiewedstrijd staan [hier](#). De derde wedstrijd is op 1 juli bij Nijmegen Atletiek.

Verslag: Joost Ketel



Kracht in je lijf

Kilometers maken, dat ben je gewend. Soms is het nog belangrijker om naast het asfalt te trainen dan erop. Voor een perfecte houding, kilometers lang, gebruik je heel veel spieren in je lichaam.

Een stevige, goed getrainde torso helpt je in je doel om efficiënt en makkelijk kilometers te maken. Wordt het niet eens tijd om wekelijks nog meer die core stability te trainen? Met deze vier wat zwaardere oefeningen boek je snel resultaat.

Bij core stability wordt al snel de nadruk gelegd op buikspieren. Die heb je zeker nodig. Train die rechte, maar als loper ook vooral die schuine buikspieren. Bij stevige buikspieren wil je ook graag rugspieren die sterk zijn en daar kan deze eerste oefening je aan helpen. Het is handig als de ondergrond wat zachter is. Pak een matje, of iets anders, als je er maar goed op kunt liggen voor de volgende oefeningen.

1 Arm en been omhoog

Je gaat met je buik gericht naar de grond op handen en knieën steunen. Je armen zijn recht, zonder de ellebogen op slot te zetten. Je rug is recht. Als je voor het eerst deze oefening doet kun je het makkelijkste eerst met je arm beginnen. Later kun je arm en been tegelijk optillen.

Til een van beide armen op, gestrekt op schouderhoogte. Strek je arm recht voor je uit, ook je hand en vingers zijn gestrekt. Til dan je tegenovergestelde been op en strek die recht achteruit. Hoe rechter je arm en been is gestrekt, hoe zwaarder het is.

Even in die positie komen is makkelijk te doen. Houd die positie maar 30 seconden vast. Zet dan je been weer terug en trek je arm weer terug naar de steunende positie. Dan is het de beurt aan je andere arm en tegenovergestelde been. Je kunt starten met 10 herhalingen van 30 seconden. Wil je het jezelf nog wat lastiger maken, ga dan door tot 20 herhalingen.

2 Rug ontspannen

Nu je de rug belast hebt, is het prettig om de ontspanning op te zoeken. Ga met je rug recht op de grond liggen. Je trekt je knieën op en je voeten staan recht vooruit met de voeten op de vloer. Ga nu rustig, met controle, eerst met je beide knieën naar links en daarna naar rechts. Dit geeft ontspanning aan je rug en je stretcht je rugspieren. Tegelijkertijd train je in lichte mate je zijdelingse buikspieren.

3 Plank+

Ga over naar de meest klassieke oefening voor core stability: de plank. Leun op je ellebogen met je - onderarmen recht vooruit. Steun op je tenen. De truc is dat je niet hol of bol in deze stand steunt, maar recht. Inderdaad, als een plank tussen twee steunen. Wil je deze oefening nog wat zwaarder maken en voor lopers nog wat interessanter vanwege de belasting van het bekken? Dan doe je de plank en je steekt eerst je ene been recht achteruit en daarna het andere. Doe dit ook weer gecontroleerd, rustig.

Voor hardlopers is het nog interessanter om deze oefening zijwaarts te doen. Je hebt dan een schuine lijn omhoog vanaf de zijkant van je voeten tot en met je hoofd. Vergeet je hoofd niet, die vormt ook een deel van die lijn.

4 Sterke rug en schouders

Het is weer tijd om naar de grond te gaan. Ga liggen op je buik met je benen gestrekt maar los achter je. Je voeten zijn recht omhoog en je tenen rusten op de grond.

Til je hoofd op en je kijkt vooruit. Daarbij gebruik je ook je borstspieren, houd je borst goed omhoog. Je armen til je op en die heb je in een negentig graden hoek naast je. Uiteraard rusten die niet op de grond. Nu ga je met je armen vooruit, je blijft kijken naar het midden want daar klap of tik je met je handen. Daarna haal je de armen weer rustig terug in de uitgangspositie naast je. De armen blijven van de vloer.

Bij deze oefening wil de borst nog wel eens inzakken. Houd je hoofd en borst goed hoog. Doe je deze oefening voor het eerst? Tik dan 10 keer met je handen voor je uit tegen elkaar. Doe 2 herhalingen van die 10 keer. Als je dit beter afgaat, dan kun je het aantal herhalingen uitbreiden.

Controle, rustig

Doe de oefeningen gecontroleerd, rustig en precies. Dit is een uitdagende extra training voor atleten die graag meer ontwikkelen dan alleen de beenspieren. Veel plezier met deze variant op core stability en hopelijk leveren je oefeningen je een betere loophouding die je heel lang kunt volhouden. Dat maakt je kilometers makkelijker. We hebben een serie instructie video's over core stability voor je klaar staan. Deze zijn voor de verschillende ervaringsniveaus gemaakt. Klik [hier](#) voor video's met core stabilityoefeningen

bron:



Het thema voor het Achilles kamp 2018 is bekend:

POOL EXPEDITIE

Vrijdag 12 t/m zondag 14 oktober 2018
Voor A-pupillen 2e jaars, C / D junioren
Jeugdrecreanten en Kangoo Jumpers (11 t/m 15 jaar)

Vragen: kampcommissie@arvachilles.nl
Nadere info volgt na de zomer vakantie



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

Ontwikkeling van de competitie van C/D junioren

Er wordt een nieuwe competitie opzet voor C/D junioren ontwikkeld en daar hebben we jullie hulp bij nodig! Draait er bij jou op de club een wedstrijd voor C/D junioren waar de junioren erg enthousiast over zijn? Deel je draaiboek of opzet dan met ons zodat wij dit mee kunnen nemen in de ontwikkeling van een nieuwe competitie voor C/D junioren.

Doelstelling

Door met plezier atletiek te beoefenen en de vaardigheid van C/D junioren te verbeteren willen we bijdragen aan een leven lang atletiek.

- Aantrekkelijke en uitdagende wedstrijden voor de junioren
- Meer deelname aan de competitie bij de junioren
- Een breed aanbod aan onderdelen dat in lijn staat met de jeugdvisie
- Een doorlopende leerlijn van de pupillen naar de junioren

Waar staan we nu?

Er is onderzoek gedaan onder zowel junioren die nog lid zijn, als junioren die zijn gestopt. Wat vinden ze leuk in de atletiek, wat juist niet en wat zien ze graag anders?

In de jeugdathletiek staat het belang van het kind voorop waarbij de aansluiting met de toekomstige atletiekbeoefening wordt gezocht. Door met plezier te sporten en de vaardigheid van junioren te verbeteren willen we bijdragen aan een leven lang sporten en bewegen.

De uitgangspunten van de jeugdvisie zijn de basis voor de atletiekbeoefening van junioren en dus ook voor de competitie. Zelfstandigheid: regie overdragen; de jeugd op weg helpen naar zelfstandigheid en verantwoordelijkheid.

- Succesbeleving: iedereen voelt zich een winnaar.
- Structuur: duidelijkheid geeft veiligheid en ruimte.
- Focus op ontwikkeling: eerst leren, dan winnen.
- Samen: samen aan individuele sport doen.
- Veelzijdige basis: eerst handig bewegen om beter te leren 'atletieken'.

De leerlijnen zijn gekoppeld aan de jeugdvisie en geeft de brug weer tussen de visie en de

praktijkuitvoering. Hier wordt per onderdeel (verdeeld onder lopen, springen, werpen) aangegeven hoe er binnen de verschillende leeftijdscategorieën naar de eindvorm van het onderdeel gewerkt wordt. Hoe ga je bijvoorbeeld van springen met een stok naar polsstokhoogspringen? Hoe maak je de stap van ritmelopen naar hordelopen? En wat zijn hierin de verschillen per leeftijdscategorie? De praktijk blijkt nog niet in lijn te zijn met de leerlijnen. Polsstokverspringen wordt bij de pupillen aangeboden, maar bij de C/D junioren komt er nog geen vorm van polsstokhoogspringen terug. Deze 'gaten' gaan we invullen.



Planning

Na het ontwerpen van de competitie komt er een testfase. In het najaar wordt een wedstrijdvorm getest. Vervolgens gaat dit geëvalueerd, bijgesteld en wellicht nogmaals getest worden. Wil jouw vereniging in het najaar de wedstrijdvorm testen, geef dit dan [hier](#) aan.

bron:





Trainerscafé: Smart smartphone gebruik tijdens je training

Privacy: de Atletiekunie en de AVG-wetgeving

De Atletiekunie wil sportclubs helpen bij het voldoen aan de nieuwe AVG-wetgeving (Algemene Verordening Gegevensbescherming) die met ingang van 25 mei 2018 geldt voor iedere organisatie die persoonsgegevens verwerkt.

Ook sportclubs en aanbieders verwerken persoonsgegevens en zijn dus verplicht om te voldoen aan de eisen van de AVG. Om clubs te ondersteunen hebben de sportbonden samen met NOC*NSF afspraken gemaakt met de Stichting AVG, die een praktisch stappenplan heeft ontwikkeld.

AVG-stappenplan

Het AVG-stappenplan van Stichting AVG neemt je mee in de acties die je moet ondernemen op het vlak van bijvoorbeeld ICT, interne procedures en contracten. Het stappenplan is aangepast voor de sport en is een hulpmiddel om te voldoen aan de AVG. Als club kun je een gratis vouchercode aanvragen die toegang geeft tot het stappenplan.

Een code kun je aanvragen door een mail te sturen naar Margot Kouwenberg via privacy@atletiekunie.nl onder vermelding van 'Aanvraag vouchercode AVG-tool'.

Verwerkersovereenkomst met Atletiekunie nodig?

Als club hoef je geen verwerkersovereenkomst af te sluiten met de Atletiekunie. Er is een verwerkersovereenkomst nodig als er een verwerkingsverantwoordelijke 1 en een verwerker 2 is. Leden die zich aanmelden bij de club worden ook lid bij de bond. Als club draag je bondscontributie af voor je leden. Dit betekent dat er een overeenkomst is tussen (1) de sporter en de club en (2) tussen de sporter en de bond.

Als club lever je persoonsgegevens van de sporter aan bij de bond. Dit gaat om verstrekking van gegevens aan een derde (de bond) ter uitvoering van de sportovereenkomst met de club. In dit geval zijn sporters lid van de club en van de bond wat betekent dat beide verwerkingsverantwoordelijk zijn in de zin van de AVG. De Atletiekunie en de club hebben beide een eigen grondslag voor verwerkingen die ze doen. In de meeste gevallen gaat dit om uitvoering van de eigen overeenkomst of gerechtvaardigd belang. In deze situatie is geen verwerkersovereenkomst nodig tussen de Atletiekunie en de club, doordat bond en club beide verantwoordelijk zijn.

Aan te raden is om op het aanmeldformulier van de club duidelijk op te nemen dat de sporter bij lidmaatschap bij de club ook lid van de bond wordt en dat de club bondscontributie afdraagt. Hierdoor is het lid goed op de hoogte van beide lidmaatschappen.

1 Verwerkingsverantwoordelijke: degene die het doel van de middelen voor de werking vaststelt

2 Verwerker: degene die ten behoeve van de verwerkingsverantwoordelijke persoonsgegevens verwerkt

Bron: Aanvullende Questions & Answers Sportverenigingen – voor sportbonden (DAS, mei 2018)

Op vrijdagavond 29 juni staat er een Trainerscafé met als thema "Smart smartphonegebruik tijdens je training" gepland.

Marleen van de Donk van Marketing- en Communicatiebureau &Jl neemt je na de gezamenlijke warme maaltijd mee in de kunst van diverse social media kanalen en uiteraard besteden we daarbij ook kort aandacht aan de nieuwe AVG. Je kunt je telefoon ook gebruiken om loopanalyses te doen met behulp van (hardloop-specifieke) apps.

Naast een theoretisch deel, zit er ook een praktijkdeel in dit Trainerscafé, waarbij we naar buiten gaan om te oefenen.

LEES verder op p. 12

De acht grootste misopvattingen rondom voeding en hardlopen

Alles wat je na 20.00 eet komt direct op je heupen, van brood wordt je dik en een eierkoek is een gezond tussendoortje. Er zijn maar weinig onderwerpen waar zo halsstarrig aan misopvattingen wordt vastgehouden als voeding. Ook in de – ietwat conservatieve – hardloopwereld zijn deze onjuistheden schering en inslag. Wil je écht gezond bezig zijn: ga dan niet de mist in met onderstaande missers.

1. Ontbijten moet!

Is ontbijten beter voor je gezondheid? Ja, zegt de overgrote meerderheid van de Nederlanders. Maar dat valt nog te bezien. Voor een gezond gewicht blijkt het niet uit te maken of je wel of niet direct iets eet als je opstaat. Wanneer jij pas later op de ochtend trek krijgt en al je maaltijden verschuift is er geen vuiltje aan de lucht en kun je het ontbijt gerust overslaan. Sommige mensen hebben gewoon een aantal uur nodig om op te starten en eten liever een stevige lunch of diner. Ook kan het je prestatie bevorderen om af en toe pas te ontbijten na je training. Door op nuchtere maag een rondje te rennen stimuleer je de vetverbranding. Met iets minder snelle brandstof tot zijn beschikking zal je lichaam eerder gebruik maken van vet als energiebron. Hierdoor leer je het lichaam om vet te kunnen verbranden. Handig als je traint voor lange afstanden zoals een (ultra)marathon. Wanneer het wel beter is om te ontbijten? Als je een intensieve training voor de boeg hebt. Door wel te ontbijten verminder je de spierschade als gevolg van de training. Ook is het beter wel te ontbijten als je, zonder ontbijt, later op de dag grijpt naar ongezondere snacks. Krijg je rond 12 uur ineens enorme trek dan is het voor je lichaam moeilijker weerstand te bieden aan suiker- en vetrijke producten. Om dit te voorkomen eet je het liefst een ontbijt rijk aan vezels en eiwit zoals kwark of Griekse Yoghurt met muesli en fruit.

2. De man met de hamer

Je hoort het mensen nog weleens zeggen. In hun poging om hun pr op de tien kilometer te verbeteren starten ze voortvarend. Bij kilometer zeven wordt het ineens heel zwaar en is het vechten om de laatste drie kilometer nog enigszins goed door te lopen. In de sterke verhalen na de wedstrijden wisten ze precies de oorzaak van de ineenstorting: de man met de hamer.

Vanaf nu kun je hun van repliek dienen. Wat mensen bedoelen is dat ze in de problemen komen met hun ademhaling. Door te snel te starten ontstaan er afvalstoffen in onze spieren. Er kan onvoldoende zuurstof naar onze spieren worden gebracht om deze afvalstoffen voldoende af te voeren. Met als gevolg een langzaam opbouwende verzuring die ons noodzaakt om ons tempo te laten zakken. Vervelend is het zeker. Maar er is hier geen sprake van de man met de hamer. Deze man komt alleen langs als er onvoldoende energie in ons lichaam bevindt in de vorm van koolhydraten. Alleen bij langdurige wedstrijden (denk de marathon) of bij een wedstrijd op nuchtere maag (en dan ook nog zonder avondeten) komt deze man om de hoek kijken. Op het moment (meestal rond 35 kilometer) dat ons lichaam meer vetten moet gaan verbruiken in plaats van koolhydraten vloeit de energie ineens uit je lichaam. De remedie? Een gelletje, wat sportdrink of een energiereep kan uitkomst bieden.

Anders voelt het bijna letterlijk of je een klap met de man met de hamer hebt gehad. Heb je bij sprintafstanden of wedstrijden over 3, 5 of 10 kilometer ineens een stuk minder kracht in je benen dan is er heel waarschijnlijk sprake van verzuring. Gelletjes of sportdrink kunnen je dan niet helpen om er bovenop te komen. **LEES verder op p. 13**

VERVOLG van p. 11

Neem dus je eigen smartphone mee en leer daarop meteen alle tips and tricks. Kortom, deze bijeenkomst zit boordevol handige tips hoe jij als hardlooptrainer jouw telefoon optimaal kunt gebruiken tijdens een training. Zien we je **29 juni**?

Tijd:

18:00 uur tot 22:30 uur

Locatie:

Beekhuizenseweg 99, 6881 AH Velp

Licentiepunten: I

Vanaf 10 inschrijvingen gaat dit Trainerscafé definitief door, bij onvoldoende animo krijg je het volledige inschrijfgeld teruggestort.

Prijs

- leden Hardlooptrainers Nederland € 30,00
- leden Atletiekunie € 45,00
- niet leden € 60,00

bron:



VERVOLG van p. 12

3. Een eierkoek is een gezond tussendoortje

Ons lichaam vaart wel bij voeding vol met vitaminen, mineralen, vezels, waardevolle eiwitten en gezonde vetten. Het liefst halen we het meeste deel van onze energie uit producten die rijk zijn aan deze stoffen. Zo geeft een banaan je niet alleen energie maar krijg je er meteen een portie magnesium, kalium, vitamine C en vezels bij. Nog niet zo lang geleden stond vet gelijk aan ongezond. Tussendoortjes die weinig vet bevatten werden daarom automatisch gezien als 'gezond'. Een eierkoek bevat met 1 gram inderdaad heel weinig vet. Maar ook weinig voedingsstoffen. Het grootste deel van de eierkoek bestaat namelijk uit suiker en tarwebloem. Tarwebloem is het vezelarme, middelste bestanddeel van een tarwekorrel. Met andere woorden: een eierkoek levert je geen vet, maar ook weinig anders goeds. Er kleeft zelfs een nadeel aan dit vermeende gezonde tussendoortje: door het gebrek aan eiwit (ondanks de naam eierkoek), vezels en gezonde vetten worden de suikers in een eierkoek heel snel opgenomen. Hierdoor geeft het snel energie (het zorgt voor een snelle stijging van onze bloedsuikerspiegel) maar krijg je ook snel weer trek. Het enige moment dat een eierkoek een ideaal tussendoortje is: net voor een training of wedstrijd.

Juist door het gebrek aan vezels, vet en eiwit levert het een laag risico op maag- en darmklachten en komt er razendsnel suiker in je bloedbaan. Andere tussendoortjes die je beter alleen net voor het sporten eet: ontbijtkoek (belangrijkste bestanddeel: suiker), Sultana's, liga's of kant en klare mueslirepen.

4. Krachtsporters hebben meer eiwit nodig dan duursporters

Onze spieren hebben baat bij een constante aanvoer van eiwit. Daarom eet je het liefst om de twee a drie uur een eiwitrijk product. Een glas melk bij je ontbijt, een beker yoghurt tussendoor en een omelet bij je lunch. Alles opgeteld zou je zo aan 1 tot 2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht moeten komen. Dat krachtsporters meer eiwit moeten eten dan duursporters is echter onjuist. Tijdens het hardlopen ontstaan er in onze spieren kleine spierscheurtjes. Voor het herstel van deze scheurtjes en voor de opbouw van nieuwe spieren hebben we daarom net zoveel eiwit nodig als iemand die dagelijks in het krachthonk te vinden is. Dat je van meer eiwit, grotere spieren krijgt is ook maar een deel van het verhaal. Zowel voor duursporters als krachtsporters bestaat er een maximum aan eiwitopname.

Neem je meer eiwit op een dag dan zal je niet nog grotere spieren krijgen. Je lijf kan de extra hoeveelheid namelijk niet omzetten in extra spierherstel of spiermassa en zal dit extra eiwit opslaan als vet. Belangrijkste boodschap: neem, ook als hardloper, voldoende eiwit, verspreid over de dag. Maar overdrijf het niet.

5. Hoe donkerder je boterham, hoe beter

Volkorenbrood is een van de weinig beschermde namen in de voedingsindustrie. Een speltbrood mag zo heten als er ook maar 1% spelt inzit. Een meergranenbrood noemen we zo, als er minstens twee soorten granen inzitten. Ook als 99% daarvan witte bloem is en maar 1% volkorenbloem. Voor een volkorenbrood gaat dat

verhaal niet op. Volkorenbrood krijgt alleen die naam als het voor 100% uit volkorenmeel bestaat. Het liefst eten we dit brood. Volkorenmeel (in tegenstelling tot volkorenbloem) bestaat uit de hele graankorrel: dus inclusief alle vezels, mineralen en vitaminen van het schilletje van de graankorrel. Tarwebloem daarentegen (net zoals bijvoorbeeld speltbloem, roggebloem of boekweitbloem) bestaat alleen uit de witte kern. Het schilletje van de graankorrel zorgt voor de donkere kleur van volkorenbrood. Maar een donkerder brood wil niet automatisch zeggen dat het meer van het buitenste schilletje bevat. Zo zijn sommige meergranenbroden heel donkerbruin. Deze kleur ontstaat echter door de toevoeging van moutextract of zelfs gebrande suiker. Niets gezonds aan. Om zeker te weten dat je het juiste brood kiest kijk je dus het beste even op het label: Kies een brood dat geen bloem maar meel bevat. Wil je zeker zijn? Neem dan enkel volkorenbrood. En voor de oplettende lezer: alleen volkorenBROOD is een beschermde naam. Volkorencrackers, volkorenbescuit of volkorenpasta hoeven niet geheel uit de hele graankorrel te bestaan.

6. Van brood word je dik

We gaan nog even door op brood. Word je daar nu dik van? Deze vraag kunnen we gebruiken om meteen duidelijk te maken: er is geen een product waar je dik van wordt. Het gaat er om of die boterham extra wordt gegeten. Iedereen heeft een bepaalde energiebehoefte. Laten we zeggen dat je (als fanatieke hardloper) elke dag 3000 kcal moet eten om aan deze energiebehoefte te voldoen. **LEES verder op p. 15**

LEDEN eraf en erbij

OPGEZEGD	GROEP	PER
Aniel Schuller	D-Junior	30-06-2018
Daniel Schuller	B-Pupil	30-06-2018
Floor Dirne	B -Junior	30-06-2018
Mimi van Erp	Nagalm	30-06-2018
Marsha Mullens	Kangoo	30-06-2018
Senna Mullens	Kangoo	30-06-2018
Joël Toet	B -Junior	30-06-2018
Arjan Roelen	Trimgroep 2	30-06-2018
Raoul Gulden	A-Pupil	30-06-2018
Dewi Gulden	B-Pupil	30-06-2018
Bijou Weterings	D-Junior	30-06-2018
Ruben van den Berg	Lopersgroep	30-06-2018

NIEUW	GROEP	PER
Jore Korving	Mini Pupil	22-05-2018
Marcus Jongenelis	D -Junior	29-05-2018
Julius van Well	Mini Pupil	03-06-2018
Elisa Dorst	C-Pupil	09-06-2018
Emma van Gurp	A-Pupil	11-06-2018
Cor van Vliet	55plus	13-06-2018

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2018-05-19 [Achilles Avondwedstrijd](#)
 2018-05-22 [Toon Heeren wint Lelieloop](#)
 2018-05-22 [Succesvolle MiniRopaRun](#)
 2018-05-27 [Een wedstrijd bij Spiridon](#)
 2018-05-28 [Rondje Sprundel](#)
 2018-05-29 [Cheltenhamrun](#)
 2018-06-01 [Video competitiewedstrijd](#)
 2018-06-04 [Goud voor Toon Heeren](#)
 2018-06-06 [Avondwedstrijd Steenberg](#)
 2018-06-07 [Pagnevaartloop](#)
 2018-06-14 [CR 7-kamp voor Linda](#)



open huis

Begin 2018 zijn we verhuisd naar onze nieuwe locatie. U bent van harte welkom om er een kijkje te komen nemen!

vrijdag 22 juni
opening
18-21 uur

zondag 24 juni
open huis
tijdens Sint Jansfeesten
11-17 uur



FysioFit Sprundel
St. Janstraat 13
4714 EA Sprundel
0165 38 56 04
www.fysiofitsprundel.nl

Stap binnen en doe mee aan één van de fysieke challenges, geschikt voor alle leeftijden! Met o.a. een vermogenstest op de nieuwe Keiser M3i

Doe mee en maak kans op een: Inspanningstest inclusief trainingsadvies t.w.v. 125,-



FysioFit Sprundel:

- ✓ Geen wachtlijst
- ✓ Altijd dezelfde behandelaar
- ✓ Eén-op-één begeleiding
- ✓ Beoordeeld met een 9,3

VERVOLG van p. 13

Of je nu 30 chocoladenrepen eet of 500 appels: beide leveren ze je 3000 kcal. Van die chocoladerepen of die appels word je – mits je binnen de 3000 kcal blijft – geen van beide dik. Toch kies je liever voor die appels (of natuurlijk nog beter: voor gevarieerde voeding) zodat je niet alleen 3000 kcal binnenkrijgt maar ook vezels, vitaminen, mineralen, eiwitten en gezonde vetten. Er zit nog wel een kleine maar aan dit verhaal. Sommige producten zorgen ervoor dat je lang vol zit. Zo verzadigd een kom kwark langer dan een schaalje chips, terwijl dat schaalje chips misschien meer kcal bevat. Om te voorkomen dat je te veel eet kies je dus het beste voor producten die lang verzadigen. En dan is een boterham eigenlijk niet zo'n slechte keuze. Mits je kiest voor een volkorenboterham (zie boven) vol vezels met beleg dat een beetje eiwit en vet (bijvoorbeeld ei of pindakaas) bevat kun je wel een paar uur vooruit. Een witte boterham met jam is daarentegen niet zo'n goed idee. Door de snelle suikers heb je binnen no time weer trek. Eet je dan een extra boterham om de trek te stillen dan zou je inderdaad kunnen zeggen: brood maakt dik.

7. Fruit en groenten? Ik neem wel een multivitamine

De vitamines A, B, C, D, E en K zijn belangrijk voor een gezond lichaam. We gebruiken ze voor de opbouw van nieuwe cellen, ze bieden weerstand tegen schadelijke invloeden van buitenaf en houden onze botten, haren, en onder andere nagels sterk. Om voldoende van alle vitamines binnen te krijgen zal je een variatie aan groenten en fruit moeten eten. Waarom al die moeite doen als je deze vitamines ook uit een pil kunt halen? Een multivitamine-supplement bestaat, zoals de naam al doet vermoeden, vooral uit vitaminen.

Maar groenten en fruit bevatten naast vitaminen nog een hele lading andere stoffen die goed voor ons zijn. Zo bevat een kiwi niet alleen vitamine C maar is het ook rijk aan vezels, aan kalium, en aan het zichtsbevorderende stofje luteïne. Bovendien zou de unieke combinatie van anti-oxidanten die je vindt in kiwi's het risico op kanker verminderen. Voor groenten geldt hetzelfde. Spinazie bevat niet alleen een grote hoeveelheid vitamine K maar zit ook vol met vezels, ijzer en het prestatiebevorderende stofje nitraat. Om alle gezondheidsvoordelen van groenten en fruit mee te pikken kun je die pillen dus beter laten staan.

8. Alles wat je na 20.00 eet wordt niet meer verbrand

Ruim 60% van de Nederlanders denkt dat je beter na 20.00 niet meer kunt eten. Wat je na dit tijdstip in je mond zou stoppen zou direct als vet op je heupen verschijnen. Maar wat nu als je pas om 20.00 klaar bent met je training? Zou je dan niets meer verbranden? En dus niet

meer kunnen eten? Complete onzin. Of je afvalt of aankomt heeft te maken met de totale hoeveelheid energie die je op een dag eet. In principe zou je al die energie in één maaltijd kunnen eten, zelfs na 20.00. Voor een prettig gevoel is het natuurlijk fijner om al deze energie te verspreiden over de dag. Heb je 's avonds laat nog getraind dan is het juist heel belangrijk dat je nog wel iets eet. Tijdens je nachtrust kan je lijf namelijk heel goed herstellen van al jouw inspanning. Enige reden om na acht uur niet al te veel meer te eten is dat je wellicht moeilijk in slaap kunt komen met een te volle maag. Maar dat geldt ook voor een te lege maag. Na acht uur nog trek? Gewoon eten dus.

Door: Miriam van Reijen

bron:





Dank jullie wel voor het meedenken over een nieuwe locatie voor de tafeltennistafel van A.R.V. Achilles! De Gemeente Etten-Leur is overspoeld door reacties en dat maakte het kiezen natuurlijk moeilijk. Maar, we houden jullie niet langer in spanning. Volgende week wordt de tafeltennistafel geplaatst in ... Het **Vogelaarpark**, nabij het multicourt. Op deze plek kunnen de scholen, BSO, kinderopvang en de buurt er gebruik van maken.

Buurtsportcoach @Belaid van Etten-Leur Actief! nodigt jullie alvast uit om op 25 juni een potje te komen tafeltennissen. Je bent vanaf 19:00 uur welkom. Doe je mee?

Samen hardlopen bij ARV ACHILLES



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



RaceRunner maakt razendsnelle zegetocht

Soms moet een spectaculaire uitvinding even wachten op internationale erkenning. Voor het hulpmiddel RaceRunner is die erkenning nu definitief op de kaart gezet. Sterker; RaceRunning is opgenomen in de wereld van Paralympische Spelen. Maar wat is het precies?

We schrijven 1989. In Denemarken ontwikkelde ergotherapeute Connie Hansen - zelf rolstoelafhankelijk maar ook paralympisch atlete - een driewielige loopfiets met borstondersteuning. Aanleiding voor dit idee was een ontmoeting van Hansen met de paralympische atleet Mansoor Siddiqi. Mansoor heeft cerebrale parese en deed mee aan races waarin hij zijn doorsnee-rolstoel achterwaarts voortstuwde met zijn voeten. Leuk dat racen 'in z'n achteruit' maar het schoot - zeker qua besturing - niet op. Mansoor wilde dus 'iets' anders, waarmee hij voorwaarts kon lopen en veiliger mee kon sturen. En zo kwam Hansen op het idee van een driewielige loopfiets met borstondersteuning. Hansens vader - een gepensioneerde smid - maakte het prototype van wat later de RaceRunner zou worden. De ingrediënten; een paar oude sloopfietsen, wat onderdelen van een bureaustoel en ... een stofzuigerstang. De lasverbindingen van dit prototype waren bij wijze van spreken nog niet eens afgekoeld, of Mansoor moest er atletisch mee aan de slag in de 5 km-race te Kopenhagen tussen de rolstoelracers. Aan de hand van deze ervaringen werd de RaceRunner steeds verder geoptimaliseerd. Ontwerpster Hansen vernoemde die eerste versie van haar vinding naar de vrolijke en energieke mascotte 'Petra' van de zomer-Paralympics in 1992 te Barcelona. De Petra Bike was geboren ...

Het zou juist 'n 'Petra' zijn die de RaceRunner naar Nederland bracht, te weten Petra van Schie, kinderfysiotherapeut en onderzoekster aan het VUmc Amsterdam.

WHATS IN A NAME

Van Schie: "In 2010 was ik in Denemarken om daar les te geven aan kinderfysiotherapeuten over bepaalde tests. Mijn naam Petra kenden ze daar in een andere hoedanigheid; als Petra Bike. Petra Bike? In de pauze lieten ze me op hun mobieltjes filmpjes zien van de RaceRunner die inderdaad als fabrieksnaam Petra Bike had. Ik begreep gelijk wat de RaceRunner voor mensen met een beperking

LEES verder op p. 18

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 Adrienne van der Sanden, kleding@arvachilles.nl



Afspraak maken

Je maakt een afspraak met Adrienne. 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/>

VERVOLG van p. 17

zou kunnen betekenen. Dus eenmaal terug in Nederland, waar niemand ooit gehoord had van de Petra Bike, heb ik met behulp van fondsen vier RaceRunners aangeschaft en die verdeeld onder kinderrevalidatiecentra in en rond Amsterdam. Met mijn collega's in die centra hebben we een klein onderzoekje gehouden voor wie de RaceRunner het meest geschikt zou zijn, wat de problemen kunnen zijn, etc. Revalidatiecentrum Heliomare was echter zo enthousiast dat ze gelijk zelf zo'n driewieler aanschafte. Daarna was er de Dam tot Damloop, een kinderevenement in Zaandam. Deze loop is ook voor kinderen zonder beperking en daar hebben ze toen vanuit Heliomare een groepje kinderen aan toegevoegd met een beperking maar ook met ... de RaceRunner."

PRIJSKAARTJES

Tijdens alle experimenten en onderzoeken met de RaceRunner bleek dat dit vervoermiddel uitstekend geschikt zou zijn voor atletiekverenigingen met in de gelederen van hun leden ook mensen met een beperking. Sterker zelfs; de RaceRunner zou zomaar voor een vergroting van het ledenaantal kunnen zorgen uit de hoek van atleten die juist een beperking hebben. Maar tussen droom en werkelijkheid hangen soms venijnige prijskaartjes. En dat was het moment waarop Van Schie de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK) benaderde. PR-man Mariël Verburg: "Onze stichting heeft als doel inclusie, dus kinderen met en zonder beperking samen naar school laten gaan en samen laten sporten. Voor kinderen met een beperking die gebruik moeten maken van een rolstoel of rollator is die RaceRunner heel interessant, omdat ze daarmee ook kunnen hardlopen. Petra's idee was om de RaceRunner te introduceren bij atletiekverenigingen en daar op termijn een officiële sport van te maken, zoals bijvoorbeeld discuswerpen of hardlopen. Dus in 2015 hebben we de eerste vijf RaceRunners aangeschaft en die via een uitleenpool van het VUmc Amsterdam ter beschikking gesteld aan atletiekverenigingen. Deze uitleenpool was zo'n groot succes dat we sinds kort nog 25 RaceRunners extra hebben aangeschaft. Op dit moment is RaceRunning de snelstgroeiende sport voor mensen met een beperking. Ik denk dat dit komt door het programma van het VUmc Amsterdam om zoveel mogelijk RaceRunners onder te brengen bij atletiekverenigingen. Op dit moment zijn er twaalf reguliere atletiekverenigingen die een RaceRunner hebben en nog een stuk of tien zitten in de aanschaffase. En buiten de atletiekverenigingen zijn er nog vijftien locaties, zoals mytylscholen en revalidatiecentra, die ook RaceRunners hebben."

OPBLOEIEN

Een van de koplopers die als eerste een RaceRunner in huis hadden, is de Atletiekvereniging Haarlemmermeer. Trainer Peter Kemner: "We waren als vereniging al bezig met G-atletiek, dus trainingen geven van alle atletiekonderdelen, maar dan specifiek aan groepen kinderen met een beperking. Dus toen Petra in 2014 kwam met die RaceRunner, vonden wij dat natuurlijk gelijk heel interessant. In 2015 hebben we drie RaceRunners kunnen lenen van het VUmc Amsterdam en later hebben we via een crowdfunding-actie, die in totaal achtduizend euro opleverde, in

LEES verder op p. 19



VERVOLG van p. 18

eerste instantie vier RaceRunners zelf aan kunnen schaffen. We hebben nu twaalf RaceRunners en je ziet die kinderen met RaceRunners enorm opbloeien. We hebben nu ook twee psychologen op de baan die onderzoek doen naar de mentale effecten van deze driewielers. Maar wat we nu al zien is dat kinderen met de RaceRunners een ongelooflijke groei in hun zelfvertrouwen doormaken. En dat is natuurlijk schitterend!" Sinds de oprichting van atletiekvereniging Zuidwal in Huizen in 1982 was één van de doelstellingen sporten ook aanbieden aan atleten met een beperking. Op dit moment zijn er van de 750 leden er 25 met een beperking. Trainer Cees Leeftang: "In 2016 ben ik bij een clinic geweest van Petra van Schie en ben enorm geïnspireerd geraakt door de mogelijkheden van de RaceRunner. Dus op 7 december hebben het NSGK en het Foppe Fonds een samenwerkings-overeenkomst ondertekend, waardoor wij als atletiekvereniging in staat zijn om drie RaceRunners aan te schaffen."

HET 1/3-PRINCIPE

Syb Tilstra is bestuurslid van het Foppe Fonds, een fonds dat is opgezet door ex-voetbal(trainer) Foppe de Haan om zowel kinderen met een beperking, als valide kinderen met ouders met een financiële beperking, weer aan het sporten te krijgen. Syb: "Wij vonden de RaceRunner een dermate leuk apparaat, omdat het heel veel mogelijkheden biedt aan kinderen met een beperking. Daar wilden we uiteraard wel toe bijdragen met ons '1/3-principe'. Als een atletiekvereniging bijvoorbeeld één of meerdere RaceRunners wil aanschaffen, betaalt het NSGK éénderde van de aanschafprijs, het Foppe Fonds eveneens éénderde en de club moet dan zelf die laatste 1 éénderde ophoesten. Op die manier krijgen meer clubs de kans om de RaceRunner in te zetten, wat weer bijdraagt aan de emancipatie van de atleet met een beperking." Tot slot zijn er de echte ervaringsdeskundigen, zoals de 13-jarige Bas, lid van Atletiekvereniging Haarlemmermeer. Bas: "In het begin was het effe wennen omdat ik nog nooit op zo'n ding gereden had. Maar na vijf keer was ik eraan gewend en het mooie is dat je met de RaceRunner meer kan dan je gewend was." Clubgenote Diana (15) "Ik mocht in oktober 2017 tijdens de training de RaceRunner proberen. En het was heel gaaf om nu te kunnen rennen zonder om te vallen. Voor mij heel belangrijk want ik ben gek op sporten. Straks krijg ik er eentje voor thuis. Daar kijk ik nu al erg naar uit."

PAUL WAAYERS

bron: Support Magazine, april 2018



Heel goed nieuws voor alle atletiekverenigingen die RaceRunning aanbieden!

Tijdens de Dirk Kuyt Foundation Beach Run is op 15 juni 2018 de samenwerking tussen NSGK voor het gehandicapte kind, Foppe Fonds en de Dirk Kuyt Foundation gevierd.

Gezamenlijk wordt ervoor gezorgd dat het raceren mogelijk is bij heel veel atletiekverenigingen in Nederland. Om kids met een motorische beperking te laten hardlopen zijn racerunners nodig. Dankzij inspanningen van de drie organisaties is er een mogelijkheid voor atletiekverenigingen om een bijdrage te krijgen, zodat raceren binnen hun vereniging mogelijk is.

Jongeneel Transport Dirk Kuyt Foundation Beach Run is een goed voorbeeld van integratie van sporters met en zonder beperking: hardlopers, wheelers, handbikers en racerunners; iedereen deed mee!

Fotobijschrift: Yke Faber (Foppe Fonds), Dirk Kuyt (Dirk Kuyt Foundation) en Henk-Willem Laan (NSGK).



Deze foto is op 15 juni 2018 gemaakt tijdens de Dirk Kuyt Foundation Beach Run

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.

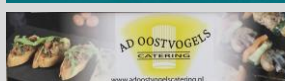
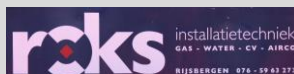
Sponsorbeleid naar de sponsoren toe

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.

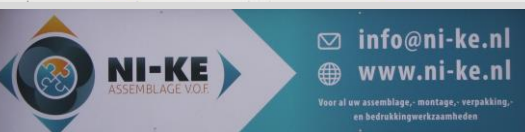
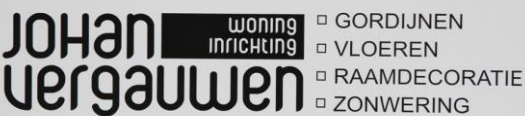
En verder is het mogelijk om als sponsor reclame te maken met behulp van de monitor die in de hal van ons clubgebouw is geplaatst. In een roulerend nieuwsoverzicht kunnen meerdere publicitaire uitingen worden opgenomen.

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

*) 2x contract niet meer verlengt



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



Athletic Champs regio 12 wedstrijd 4

📅 Zaterdag 30 juni 2018

🕒 10:15u - 13:05u

🏠 ARV Achilles, te Etten-Leur

📍 Concordialaan 204 4871 ZD Etten-Leur

✉ jpc.hack@ziggo.nl

👥 0 deelnemers

Outdoor Hand gemeten

Cat	Onderdelen
-----	------------

👤 JPA2	Estafette: Team-est
--------	---------------------

👤 JPA1	
--------	--

👤 MPA2	Meerkamp: 60m, Duur, 60mH, Sling, Vortex, Ver
👤 MPA1	

👤 JPB	Estafette: Pendel, Team-est
-------	-----------------------------

👤 JPC

👤 JPMini

👤 MPB	Meerkamp: Duur, M-bal, Vortex, Hoog, Ver
-------	---

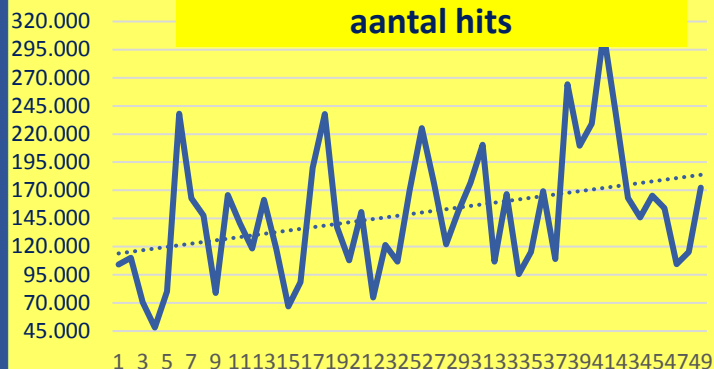
👤 MPC

👤 MPMini

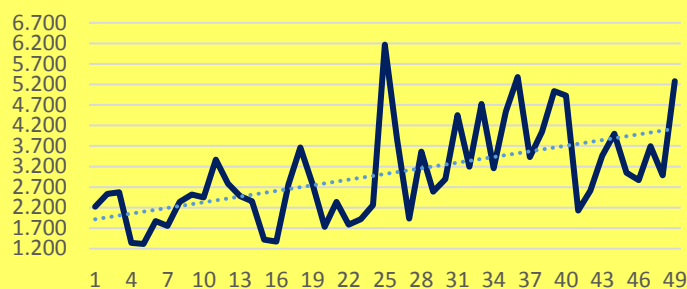
Betreft de 4e wedstrijd in het kader van de Athletic Champs voor pupillen in regio 12.



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 49 = mei 2018

facebook

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

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN IN 2018

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

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 Turfloop 5 km & 10 km

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

Voorinschrijven vanaf april mogelijk via turfloopschijf.jouwweb.nl

Locatie: Kermisterrein gelegen aan de Roosendaalsebaan te Schijf

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

Staf & Bianca
Van Caillie, kersenslager
Stationsstraat 2, 1118-LEUW, 070-501 24 00



Op zondag 19 augustus 2018 vindt alsnog de uitgestelde 17^e Halderbergeloop plaats. Programma: 11:00 uur - start voor alle afstanden., Wedstrijd/Prestatieloop - 10 km, Prestatieloop 10 km - 5,3 km

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.