



nummer 57

juli 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

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

**05 sep - Rollatorrace in
Etten-Leur**

29 sep - 50 jaar Achilles



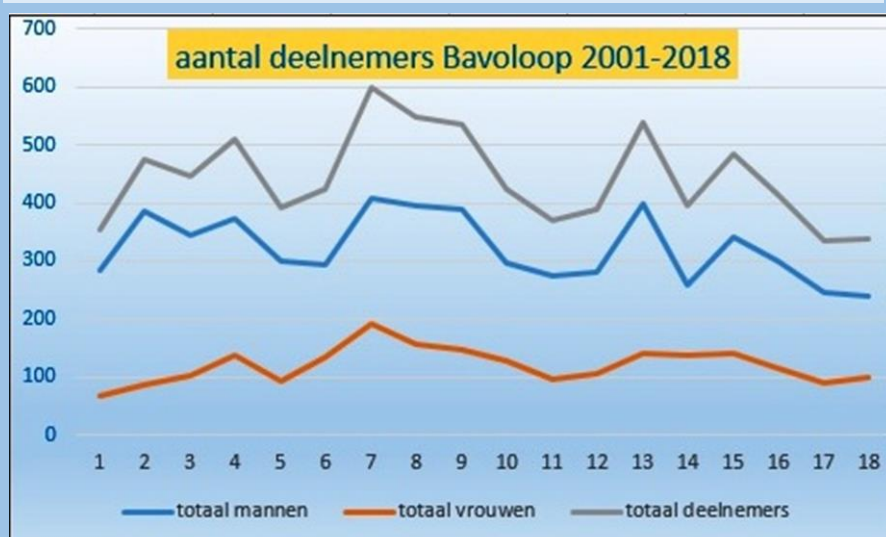
Mededelingen van het bestuur

- Het bestuur wil een brainstormsessie organiseren voor iedereen die hierin mee wil denken en mee wil praten, met o.a. onder genoemde vraagstukken;
 - waar staat onze vereniging over 5 jaar?
 - hoe krijgen we meer binding met onze leden?
 - hoe krijgen wij een gezond verenigingsgevoel?
- De voorlopige datum hiervoor is gepland op zaterdagmiddag 3 november vanaf 12:00 uur. We hebben hiervoor ondersteuning van de AtletiekUnie gevraagd en wachten nog op een reactie.
- Het bestuur is wederom gereduceerd tot 3 personen en zou dit heel graag uitgebreid willen zien met een voorzitter en één of meerdere bestuursleden. Wie heeft interesse om deze functies voor onze mooie vereniging in te vullen?
- Voor de kantine wordt een nieuwe koffiemachine aangeschaft waarmee we ook cappuccino en caffè latte kunnen serveren.
- Er is een uitnodiging naar burgemeester en wethouder sport gestuurd om het officiële gedeelte op het jubileumfeest op 29 september bij te wonen.
- Er is een afspraak gemaakt met de Gemeente Etten-Leur hoe we de sportdagen van de Brede Scholen op ons terrein in kunnen vullen. Omdat we hier geen vrijwilligers binnen ARV Achilles kunnen krijgen, wordt dit een uitdaging om te organiseren.

De Bavolooop, de in West-Brabant maar ook daarbuiten populaire stratenloop in Rijsbergen, gaat de 50 jaar niet halen.

Zelfs 32 jaar zit er niet in, nu het huidige bestuur al voor de 31^e editie heeft meegedeeld dat op 18 juni 2018 de laatste is.

Hieronder een grafiek van het aantal deelnemers aan de Bavolooop van 2001 t/m 2018. En trek zelf je conclusie.



INHOUD ARV ACHILLES

NIEUWSBRIEF nr. 56

KLIK

01 - Het grote Achilles-feest eind september, daar kan je nog steeds voor inschrijven. Wacht daar niet te lang mee, want de organisatoren moeten wel de tijd hebben om alles te kunnen regelen én inkopen.

02 - De inhoud en de Achillesactiviteiten in 2018 (info over clubkampioenschappen - wellicht op 1 september? - en prognoseloop volgt binnenkort)

04 - Weer twee sponsors in beeld; Jeffrey Wijkhuizen en Brouwers Houtbouw.

05 - In Trouw verscheen een mooi artikel over top hordenloopster Nadine Visser.

08 - In het kader van Privacy (AVG) wetgeving is het ook zaak dat je zelf oplet wat je weggeeft, lees het artikel over onder meer de Polar-app. Met name het delen van je gegevens kan wel eens verstrekken gevolgen hebben.

10 - Vier pagina's over voedingsadviezen voor hardlopers.

16 - Ook voor hardlopers: de noodzaak van heuveltraining door Rob Veer.

19 - Vijf redenen om niet zelf aan de slag te gaan, maar een trainer op te zoeken.

20 - De directeur van NOC*NSF over de toenemende bewegingsarmoede van de jeugd.

23 - Alle bordspansoren van Achilles op twee pagina's, de rubriek Onze sponsors in beeld elke maand 2 (nieuwe) bordspansoren voor.

25 - Volgens onderzoeker (en nog steeds actief hardloper, 5.000 m in 14:24.16) Bas van Hooren zorgt een actieve cooling-down niet voor minder spierpijn en spierstijfheid, of een sneller herstel van spierschade en spierfunctie. Ook beschermt het niet tegen blessures.

26 - Achterpagina met web- en Facebookstatistiek, Nederlandse Kampioenschappen 2018 en Ode aan de trainer, het motto van de Looptrainersdag op 10 november 2018.

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



ONZE SPONSOREN IN BEELD

Jeffrey Wijkhuizen Entertainment



Ideaal te boeken voor:

- Kinderfeestjes, scholen, evenementen,
- Buitenschoolse opvang en meer!
- Unieke show

Licht-, rook- en geluidseffecten

Of we nu met 4 kinderen zijn of 400,
dat maakt niet uit!

Goochelaar Jeffrey tovert een
lach op het gezicht van ieder kind!

INTERVIEW MET JEFFREY



Klik op de foto hierboven voor een interview
met Jeffrey!

Meer informatie over **Jeffrey Wijkhuizen
Entertainment**, kijk op de [website](#).

BROUWERS HOUTBOUW

Ruik het vers gezaagde hout, voel de massieve kracht van de balken en zie met eigen ogen hoe je tuinhuis op maat in elkaar wordt gezet. Onze houten tuinhuisen worden gemaakt van het allerbeste hout.



Je tuin is dé plek om te ontspannen. Met een terrasoverkapping, poolhouse of tuinhuis verleng je het buitenseizoen: je zit beschermd, waardoor je al vroeg in het jaar lekker buiten kunt zijn en ook tot laat in de nazomer kunt genieten van je tuin. Zeker wanneer je ook nog eens lekker buiten kunt eten. Met een OFYR * kan dat het hele jaar door!

Dit is slechts één van de vele houten buitenbelevissen die **Brouwers Houtbouw**, waarbij maatwerk standaard is, voor je kan realiseren.

Kijk voor meer inspirerende ideeën naar de mooie [bedrijfsvideo](#) en natuurlijk ook de [website](#) van **Brouwers Houtbouw**.

* OFYR is hét nieuwe buiten koken. De kegelvormige vuurschaal heeft een brede, platte rand die je gebruikt als een soort tepanyaki of plancha. Vanuit het midden straalt de warmte in een vloeiend verloop uit naar de buitenzijde, waardoor de plaat meerdere kooktemperaturen heeft.

Nadine Visser: 'Ik kan gewoon goed over hekjes springen'

INTERVIEW - Hordeloopster Nadine Visser verbrak het 29 jaar oude Nederlandse record op de 100 meter horden en is deze zomer een van de blikvangers op de EK atletiek in Berlijn.

De ene na de andere sporter feliciteert Nadine Visser (23) in de wandelgangen op Papendal. De hordeloopster krijgt high fives op weg van de atletiekbaan naar de kantine.

"Dank je", klinkt het telkens bescheiden. Visser heeft vorig weekend het 29 jaar oude record op de 100 meter horden van Marjan Olyslager verbeterd.

Ze was er al maanden naar op jacht en scherpte de oude toptijd van 12.77 aan tot 12.71 seconden. Toen ze het record eenmaal te pakken had, bij de Diamond League wedstrijd in Stockholm, ontbrak de uitzinnige vreugde waar sommige sporters mijlpalen mee vieren.

Geen perfecte race

Ze is er echt wel blij mee hoor, verzekert Visser achter een kop koffie in de lunchzaal van de atleten. Maar ze is nog niet helemaal tevreden. "Het is niet zo dat ik nu de vlag uithang. Ik heb al heel lang het idee dat ik dit kan lopen. Ik had het misschien wel eerder verwacht. Leuk dat ik dat record heb, maar het was nog geen perfecte race. Het kan nog sneller."

Ze staat liever niet te lang stil bij haar prestatie. De knop is alweer om, richting de Europese kampioenschappen in Berlijn in augustus. Daar wil de vrouw die in maart op de WK indoor in Birmingham verrassend brons pakte op de 60 meter horden, iets 'belangrijks' neerzetten.

Het tonen van emoties zit sowieso niet in de aard van de Noord-Hollandse, die tot haar zeventiende in Hoogkarspel woonde, een dorpje tussen Enkhuizen en Hoorn.

Nuchterheid

Soms ziet de atlete bij wedstrijden de vreugde van collega's, en vraagt ze zich af waarom zij zich niet zo kan laten gaan. "Ik heb dat ook wel eens tegen mijn trainer gezegd. Waarom kan ik nu gewoon niet helemaal uitbundig zijn? Wat gek eigenlijk. Het zit denk ik niet zo in me. Ik vier dingen meer van binnen." Ze wordt naar eigen zeggen sneller

emotioneel van kleine dingen. "Als ik heel gefrustreerd ben in de training als iets niet lukt kan ik heel erg balen van mezelf. Dan kan ik al bijna huilen. Ik heb het ook als ik blijdschap bij anderen zie. Daar kan ik soms emotioneler van worden dan van dingen die ik zelf doe."



Thuis gaat het lang niet altijd over atletiek, al houdt haar moeder de verrichtingen van haar dochter intensief bij. "Ze weet vaak meer dan ik", zegt Visser lachend. "Dan zegt ze dingen over een wedstrijd die pas over twee maanden is. Het is goed bedoeld, maar soms is het een beetje te veel. Dan vraag ik of het even niet over atletiek mag gaan."

Visser is blij dat haar broers zich met andere zaken bezighouden. De oudste is politieagent, de jongste studeert nog. "Ze zijn trots op wat ik doe, maar ze volgen niet alles en vinden het allemaal wel prima en normaal. Dat vind ik wel grappig. Dat is echt de nuchterheid van waar ik vandaan kom."

Visser komt niet uit een topsportfamilie, al is haar vader tegenwoordig gek van padel, een combinatie van tennis en squash. Haar moeder heeft in haar jeugd aardig gesprint, en een oom en tante waren ook goed in atletiek.

Cluppie

Visser kon in haar jeugd altijd al goed bewegen. Ze turnde vroeger en haalde prijzen op regionaal niveau. Toen ze dat niet meer leuk vond, ging ze op atletiek. Atletiekvereniging SAV in Grootebroek noemt ze nog steeds haar 'cluppie'. Ze is er nog steeds lid.

"Ik was relatief oud toen ik begon met atletiek, 12 of 13 jaar. Het ging heel goed, ik mocht al snel bij een trainer in Purmerend komen trainen. Dat was

LEES verder op p. 6

VERVOLG van p. 5

toevallig een sprint- en hordencoach."

Toen bondscoach Bart Bennema het talent van Visser spotte, mocht ze op Papendal komen trainen. Het jaar voor haar vwo-examen verhuisde ze naar Arnhem, waar ze met andere atleten in een flat ging wonen. Nu woont ze al een tijd samen met haar vriend in de buurt van haar trainingsbasis.

Visser, geschoold als meerkampster, twijfelde al een tijd tussen specialiseren en verder gaan op de meerkamp. Na haar bronzen WK-plak besloot Visser zich volledig toe te leggen op de horden. Ze voelt zich al geen meerkampster meer. "Want ik ben nu ook gewoon hordeloopster."



Meer diva's

Het is een andere wereld. Op de meerkamp gaan de concurrenten vaker amicaal met elkaar om. "Dat kan ook bijna niet anders als je twee dagen lang tegen elkaar aan het strijden bent. Je kunt moeilijk twee dagen lang voor je uit gaan staren." Bij de horden zitten meer diva's, net als op de sprint.

Toen Visser de overstap maakte, zeiden sommige teamgenoten dat het tijd was om wat aan haar kapsel te doen en wat meer make-up te dragen. "Omdat sommige meiden er in onze ogen wat overdreven uitzien", legt Visser uit.

"Het hoort een beetje bij de Amerikaanse en Jamaicaanse cultuur. Je bent daar ook een van de zoveel goede atleten. Misschien krijg je daardoor de drang om je op een andere manier te onderscheiden. Dat is in Nederland niet nodig, je bent vaak een van de weinigen die op jouw onderdeel goed is."

Wel grappig

Visser is niet bang voor de imposante vrouwen die voortaan haar concurrenten zijn. Ze vindt de

excentrieke kapsels alleen maar leuk. "Dafne (Schipers, red.) heeft het daar ook wel eens over. Wij vinden dat alleen maar grappig. Wij krijgen alleen nog maar meer zin om ze te verslaan."



Voor de start wacht Visser tegenwoordig af of er na oogcontact 'een hoi komt'. Soms komt die niet. Vindt ze ook goed. "De een kijkt je niet aan, met de ander maak je een praatje."

Visser hoeft geen moeite te doen om zich te onderscheiden. Het duurde bijna drie decennia tot Nederland weer een hordeloopster had die bij de internationale top hoorde. Visser heeft het onderdeel altijd al leuk gevonden. "Ik heb toevallig een heel natuurlijk gevoel om over hekjes te springen. En als je ergens goed in blijkt te zijn, vind je het al snel mooi."

bron:

Trouw



Klik op de bovenstaande foto om de video (05:29) van Buro Sport te activeren, waar Nadine Visser op door Frank Evenblij en Erik Dijkstra werd geïnterviewd.

Als hardloper ben je gebaat bij een laag lichaamsgewicht. De snelheid die je op een bepaalde afstand kunt volhouden is namelijk omgekeerd evenredig met je gewicht. Zo blijkt dat naast aanleg en het uithoudingsvermogen, het lichaamsgewicht de belangrijkste bepalende factor is voor je hardloopprestaties op de lange afstand. Op de 10 km loop je grofweg een halve minuut sneller voor elke kilogram vet die je verliest.

Het lichaamsgewicht is het resultaat van de lichaamssamenstelling. De vorige keer heb ik uitgelegd dat hieronder wordt verstaan voor hoeveel procent je lichaam uit water, botmassa, spiermassa en vetmassa bestaat. Dit artikel kun je hier teruglezen. Deze lichaamssamenstelling kun je proberen te beïnvloeden. De meeste mensen hebben een relatief te hoog lichaamsvetpercentage. Dit kun je proberen te verlagen zodat in verhouding het aandeel spieren hoger wordt en het totale gewicht omlaag gaat.

Lichaamsbouw
Aan je lichaamsbouw

kun je niet zoveel doen. Als je bijvoorbeeld een atletische (mesomorf, dus relatief gespierde) bouw hebt, dan zal je dus altijd een relatief hoger BMI hebben dan mensen die van nature dun en mager zijn (de leptosoom), ook al kunnen beide sporters hetzelfde vetpercentage hebben. Als de mesomorf dan toch een laag gewicht wil nastreven, gaat dat vaak ten koste van zijn spiermassa en ook van de prestaties! Daarom is het 'ideale' lichaamsgewicht voor iedereen weer anders en kun je nooit twee personen met elkaar vergelijken.

Constant calorietekort

Er worden de gekste dingen gezegd over vet verliezen maar uiteindelijk werkt er maar een ding: een constant calorietekort. Je lichaam moet dan namelijk op zoek gaan naar andere energiebronnen en gaat energie uit vet reserves halen. Met hardlopen kun je goed afvallen omdat je veel grote spiergroepen activeert en daarmee veel calorieën kunt verbranden. Maar door te trainen gaat je lichaam ook om meer energie vragen en heb je meer trek. Bovendien is het essentieel voor je herstel om na de training wel je brand- en bouwstoffen weer aan te vullen. Je moet dus zorgen dat je wel de juiste producten op het juiste moment binnenkrijgt. Wil je afvallen, dan zal je naast bewegen moeten zorgen voor volwaardige en voldoende voeding en de juiste timing hiervan. En dit is best lastig! Het is dan ook verstandig om advies op maat te vragen bij de gespecialiseerde sportvoedingsdeskundige.

Zorg in ieder geval voor voldoende eiwitinname en eet in plaats daarvan wat minder vetten en koolhydraten. 1,8 tot 2,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht is daarbij een goede

De invloed van je lichaamsgewicht op je hardloopsnelheid

richtlijn. Probeer dit over 5-6 porties over de dag te verdelen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat het lichaam maximaal 20-25 gram eiwit per keer kan verwerken. Het teveel aan eiwit wordt gewoon opgeslagen als vet! Hierbij geldt dus niet, hoe meer eiwit, hoe beter, zoals vaak wordt gedacht.

Daarnaast is het slim te gaan beginnen met krachttraining. Het hogere aandeel aan spiermassa zorgt voor een hogere verbranding en daardoor een hoger calorieverbruik.



bron:



tekst: **Mirjam Steunebrink**, sportarts bij SMA Noord in Groningen en Sportgeneeskunde Friesland en begeleidend arts tijdens juniorenkampioenschappen van de Atletiekunie. *Mirjam is zelf een fervent hardlooper.*

Sport-app Polar blijkt zo lek als een mandje

De fitness-app van het Finse bedrijf Polar wordt over de hele wereld door tienduizenden mensen gebruikt. Handig om tijdens het sporten de afgelegde afstanden, snelheid en verbruikte calorieën (..) in de gaten te houden. Maar de bijbehorende website van het bedrijf, waarop gebruikers kunnen zien hoe en waar ze gesport hebben, blijkt voor iedereen toegankelijk te zijn.

Dat ontdekte *De Correspondent* in samenwerking met de onderzoeksgroep Bellingcat. Bijna alle gebruikers hebben een naam en een woonplaats ingevuld op de profielpagina en hun activiteiten zijn op de daaraan gekoppelde landenkaart van Polar Flow te zien. Door die gegevens te combineren is het adres van een gebruiker te achterhalen. Veel sporters beginnen hun activiteit immers bij hun huis.

Activiteiten van sporters leiden via app naar privégegevens

Zo wist *De Correspondent* namen en adressen te achterhalen van bijvoorbeeld militairen, medewerkers van geheime diensten en personeel van nucleaire locaties over de hele wereld. Polar heeft in het weekend van 8 juli 2018, nadat het twee weken daarvoor door *De Correspondent* werd ingelicht, de landenkaart waarop de activiteiten van alle gebruikers te vinden zijn, *offline* gehaald. Zo was bijvoorbeeld eenvoudig te zien dat een Nederlandse militair, die deel uitmaakt van de Nederlandse missie in Irak, op 9 mei 2018 langs de landingsbaan van het vliegveld van Erbil in Noord-Irak liep. Via de landenkaart van Polar was te zien dat veel van zijn hardlooptactiviteiten bij een dorp in Nederland begonnen. Vervolgens kon op de kaart naar het huisadres gekeken worden, zoals bij Google streetview. Met een beetje googelen werd het huisadres vervolgens bevestigd en werden ook familiefoto's gevonden.

Op dezelfde manier werden ook de namen en adressen van medewerkers van de Amerikaanse inlichtingendienst NSA, de Nederlandse MIVD en de Russische inlichtingendienst GRU gevonden. In totaal vond *De Correspondent* op 208 locaties 6.460 individuen met 69 verschillende nationaliteiten.

Gevoelige locaties

Polar heeft inmiddels via een persbericht laten weten dat de landenkaart tijdelijk offline is gehaald omdat die 'mogelijk gevoelige locaties' prijs gaf. Maar het bedrijf zegt dat er geen sprake is van een datalek. Daarnaast benadrukt Polar dat het de keuze van de gebruikers is om gegevens over de sportactiviteiten te delen. Het bedrijf zoekt nu naar een manier om te voorkomen dat er via de landenkaart gevoelige data naar buiten komen. Tot die tijd is de functie offline.

Het ministerie van Defensie heeft het naar aanleiding van het verhaal van *De Correspondent* technisch onmogelijk gemaakt om dergelijke sport-apps op werktelefoons te gebruiken. Daarnaast is het personeel nogmaals gewezen op de risico's bij het gebruiken van dit soort apps.



Strava

Het is niet de eerste keer dat door een sport-app uiterst gevoelige informatie op straat blijkt te liggen. Begin 2018 bleek de sport-app van Strava onbedoeld militaire bases bloot te leggen, die geheim moesten blijven. Op de wereldkaart van Strava waren alle hardloop- en fietsrondjes keurig te zien. Op de kaart waren ineens midden in een woestijn sportactiviteiten zichtbaar. Na onderzoek bleken op die locaties militaire bases te liggen. Dit probleem werd ontdekt door een 20-jarige student uit Australië. Het was gemakkelijk te verhelpen door de functie 'delen' uit te zetten.

Hierna werd door deskundigen al gezegd dat dit het 'topje van de ijsberg' was, omdat er veel meer apps zijn die gevoelige locaties en andere gegevens van gebruikers registreren. Dat blijkt ook uit het onderzoek naar Polar. Er werd ook gekeken naar populaire hardloop-apps als Runkeeper en Endomondo, en ook hier zijn met enige inspanning gebruikers te identificeren en is hun woonadres te achterhalen.

LEES verder op p. 9

VERVOLG van p. 8

Henk van Ess, expert op het gebied van zoeken op internet en sociale media, gaf recent een cursus aan Amerikaanse journalisten. Een van de deelnemers was de journalist Tom Winter, onderzoeksjournalist bij NBC News, iemand die goed nadenkt over privacy en welke sporen hij op internet achterlaat. Toch wist Van Ess van hem in een handomdraai allerlei gegevens te achterhalen.

Voor de cursus had Van Ess de profielfoto van Winters Facebookaccount als voorbeeld gebruikt, om te laten zien wat een onschuldige foto allemaal verklapt. Op die foto is Winter te zien in een helikopter met een koptelefoon op, een telefoon om zijn pols waarop de tijd was te zien. Waar en wanneer en met wie hij vloog wilde Winter geheim houden, maar Van Ess liet zien dat hij aan de hand van de foto heel gemakkelijk en snel wist te achterhalen waar Winter vloog op het moment van de foto, in welke helikopter en welke afstand die had afgelegd.

Op de koptelefoon stond een vluchtnummer van een New Yorkse politiehelikopter die 19 maart 2018 voor het laatst vloog, volgens de website Flightaware.com. ook was het horloge van Winter te zien, en met Google Images was te achterhalen dat het om een specifiek model Citizen ging. Van Ess zocht de diameter van het horloge op, mat vervolgens op de foto hoe groot de telefoon was en wist toen dat het om een specifiek model Blackberry ging die in mei 2017 op de markt was gekomen.

Dus wist Van Ess dat Winter tussen mei 2017 en 19 maart 2018 in de helikopter zat. Zijn horloge gaf 14.10 uur aan, het was licht, dus overdag. Via openbare vluchtgegevens was er maar één politiehelikopter met een extra persoon aan boord in die periode: op 3 juli 2017. En zo kon Van Ess Winter exact vertellen waar de helikopter zich om 14.10 uur bevond. De journalist schrok zich rot en paste meteen zijn profielfoto aan.

Slordig

Onwetendheid en slordigheid, zegt Van Ess, daardoor geven mensen van alles bloot op internet. Ook geheim agenten en militairen doen dat, personen van wie je beroepshalve zou verwachten dat ze heel voorzichtig zijn. 'Ik vond afgelopen week de volledige profielen van 280 soldaten van NATO Allied Joint Force Command in Brunssum. Deze Facebookgroep is 'closed' en niet 'secret'. Daardoor zijn de namen van de soldaten en andere medewerkers volledig openbaar.'

Op LinkedIn vond Van Ess tot voor kort medewerkers van de Nederlandse Inlichtingendienst AIVD die melden dat zij top secret level A en level B

hebben. 'Of iemand die opschepte dat hij 15 jaar andere mensen heeft gevolgd. Dagelijks zie ik dingen waarvan ik denk, dat zou ik nou zelf nooit doen' Mensen staan er volgens hem ook nauwelijks bij stil dat kleine brokjes informatie samen een totaal plaatje kunnen vormen. 'Sport-apps zoals Strava en Polar zijn gemaakt om anderen te imponeren. Kijk eens hoeveel ik heb gelopen vandaag, dat wil ik mijn vrienden laten zien. Alle vrienden bij elkaar laten een patroon zien: waar is de militaire basis. Een individuele loper vindt dat niet erg. Maar alle data bij elkaar, dat geeft opeens veel meer inzicht.'



Onduidelijk

Het probleem is volgens Van Ess dat voor gebruikers vaak totaal onduidelijk is waarmee precies ze met de installatie en het gebruik van de app akkoord gaan. 'De voorwaarden van de apps zijn onleesbaar. Meestal geef je je gegevens ermee weg. En denk niet dat dit geen gevolgen heeft. Kijk alleen maar eens naar de betaaldienst Pipl.com. Die bevat vele mobiele telefoonnummers van Nederlanders die het bedrijf gekocht heeft van app-makers.'

Onnodig

Waar moet je als gebruiker dan op letten bij een app? Simpel, zegt Van Ess, deel alleen in sociale media wat ook de burens mogen weten. 'Vraagt een app je gegevens, klik dan op 'Meer' en schakel uit dat al je vrienden bekend worden aan de app en andere zaken die onnodig zijn.' Maar het belangrijkste is: onthoud dat alles commercieel is. 'Besef dat alles wat je deelt kan worden gebruikt voor een ander doel. Jij bent geld waard voor sociale mediabedrijven. Elk gegeven dat je achterlaat, geeft hen een kans te adverteren.'

bron:

de Volkskrant

tekst: Tom Kreling

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

Voedingsadvies voor hardlopers

Voeding speelt een belangrijke rol in het verbeteren, maar ook het limiteren of verslechteren van het prestatievermogen. Een goed lopersdieet is relatief eenvoudig samen te stellen, maar daarbij is de juiste kennis wel van groot belang. Een lopersdieet bestaat in de basis vooral uit koolhydraten en in mindere mate uit eiwitten en vet.

Kijkend naar de toplopers uit Kenia bestaat hun dieet uit veelal slechts 12 voedingsproducten. Het dieet is daarbij koolhydraatrijk en vetarm. Bij veel (recreatieve) lopers is er vaak een gebrek aan koolhydraatinname.

Koolhydraten stapelen

Sinds de jaren '70 is er het inzicht dat koolhydraten de belangrijkste energiebron zijn voor het verbeteren van het prestatievermogen. In een van de eerste onderzoeken hiernaar werd gekeken naar het effect van een koolhydraatrijkdieet op het

prestatievermogen. De onderzoeksgroep bestond uit 10 fitte hardlopende studenten. De test bestond uit een 30 km wedstrijd, waarna 3 weken training volgde om daarna de 30 km wedstrijd te herhalen. In de voorbereiding op de eerste 30 km wedstrijd kregen 6 van de 10 lopers een koolhydraatrijk dieet en de andere 4 een gemiddeld koolhydraatrijk dieet. Na de eerste 30 km-wedstrijd werd het dieet gewisseld. De resultaten na de twee wedstrijden waren overtuigend. Het koolhydraatrijke dieet zorgde voor een 6% afname in de gemiddelde looptijd en ook waren de 'koolhydraatlopers' langer in staat een hogere snelheid vast te houden. Na afloop van beide wedstrijden werd er een spierbiopt van alle lopers genomen om de glycogeenconcentraties te bepalen. Bij de groep met een gemiddeld koolhydraatdieet bleek dat de glycogeenconcentratie tot nagenoeg 0 gram per kilo spier was teruggelopen. Bij de groep met een koolhydraatrijk dieet was dit gemiddeld nog 11 gram per kilo spier.

Koolhydraatbehoefte voor lopers

Hoeveel koolhydraten moet een loper innemen voor maximalisatie van de glycogeen capaciteit? Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat dit

LEES verder op p. 11

VERVOLG van p. 10

afhankelijk is van het gewicht van de loper, de intensiteit en het volume van de training. Deze factoren bepalen hoeveel energie er verbruikt wordt tijdens de training. Vanuit de huidige bevindingen is het advies voor om tijdens intensieve trainingsperiodes 8-9 gram koolhydraten per kg/lichaamsgewicht te nuttigen. Dit advies geldt vooral voor de (semi)professionele lopers. Voor de recreanten ligt het advies op 4-7 gram per kg/lichaamsgewicht. Dit is veelal veel meer dan de meeste lopers aan koolhydraten innemen.

Simpele en complexe koolhydraten

Naast de vraag hoeveel koolhydraten benodigd zijn voor een maximale glycogeencapaciteit is er ook de vraag welke koolhydraten het meest effectief zijn. Is het beter om vooral simpele koolhydraten, de mono- en disachariden, in te nemen. Of zijn complexe koolhydraten, de polysachariden, beter om de glycogeencapaciteit op peil te houden? Hypothetisch zou verondersteld kunnen worden dat de simpele koolhydraten makkelijker op te nemen zijn door het lichaam vanwege de kleinere structuur. Op deze manier zouden deze koolhydraten beter en sneller bijdragen aan het aanvullen van de glycogeencapaciteit dan de complexe koolhydraten. In een onderzoek werd deze hypothese centraal gesteld. De onderzoeksgroep bestond uit 6 vrouwelijke en 9 mannelijke hardlopers. Deze werden verdeeld in 3 groepen: 1 groep kreeg een koolhydraatrijk dieet met 540 gram complexe koolhydraten per dag, 1 groep kreeg een koolhydraatrijk dieet met 540 gram simpele koolhydraten per dag en de controlegroep kreeg een gemiddeld dieet met 322 gram koolhydraten per dag. Dit dieet werd voorafgegaan door een test op de loopband. De lopers moesten op 70% van de VO₂max hardlopen tot het moment van uitputting. Daarna volgde 3 dagen herstel waarin het voorgeschreven dieet werd aangehouden waarna de test werd herhaald. Beide koolhydraatrijke groepen hielden de test 26% langer vol. De groep met een gemiddeld koolhydraatdieet slechts 6%. De conclusie was dat het type koolhydraat niet uit maakt voor de glycogeencapaciteit. Wel was het advies vanuit gezondheidsoogpunt om vooral complexe koolhydraten te nuttigen. Een populaire strategie om de glycogeencapaciteit te vergroten is de depletie-repletie methode. Bij deze strategie wordt de glycogeencapaciteit door training en dieet zover

mogelijk uitgeput om daarna met een hoog koolhydraatrijk dieet te streven naar een supercompensatie in de glycogeencapaciteit. In een onderzoek werd gekeken in hoeverre deze strategie aan te bevelen is voor het vergroten van het prestatievermogen. De onderzoeksgroep bestond uit 20 goed getrainde atleten, die gemiddeld zo'n 80 km per week trainden en tenminste 5 marathons hadden gelopen. De groep werd onderverdeeld in 4 groepen van 5 personen. De groep kreeg gedurende 6 dagen een specifiek dieet. Tijdens deze 6 dagen hielden alle lopers een gelijkwaardig trainingsprogramma aan. De interventies waren als volgt:

Ook interessant:

- [Energiesystemen en brandstof voor de hardloper](#)
- [Trainingsadviezen voor een goede hardlooeconomie](#)
- [Eiwitsupplementen geen toegevoegde waarde voor sporter bij gezond eetpatroon](#)

* Groep 1: volgde 3 dagen een eiwitrijk-, vetrijk- en koolhydraatarm dieet (15% van de calorieën vanuit koolhydraten). Daarna volgde 3 dagen met een koolhydraatrijk-dieet met simpele koolhydraten (70% van de calorieën vanuit koolhydraten).

* Groep 2: volgde 3 dagen een eiwitrijk-, vetrijk- en koolhydraatarm dieet (15% van de calorieën vanuit koolhydraten). Daarna volgde 3 dagen met een koolhydraatrijk-dieet met complexe koolhydraten (70% van de calorieën vanuit koolhydraten).

* Groep 3 en 4 volgde 3 dagen een gemiddeld dieet waarbij 50% van de calorieën vanuit koolhydraten kwam. Daarna volgde 3 dagen waarbij de ene groep een koolhydraatrijk dieet met simpele koolhydraten aanhield en de andere groep met complexe koolhydraten (70% van de calorieën vanuit koolhydraten).

Na deze 6 dagen bleek dat de depletie methode geen extra impuls gaf aan de glycogeencapaciteit. Bij groep 3 was wel een significante verbetering in de glycogeencapaciteit. De conclusie bij dit onderzoek was dat tijdens een intensieve trainingsperiode simpele koolhydraten kunnen bijdragen aan het optimaliseren van de glycogeencapaciteit.

Proteïne behoefte voor lopers

Proteïnen zijn belangrijk voor lopers. Proteïnen zijn vooral betrokken bij processen van herstel na training en tevens bij adaptatie gedurende de supercompensatie. Enkele voorbeelden hiervan zijn het aanmaken van nieuwe capillairen voor de bloedvoorziening, herstellen en sterker maken van het hart, bindweefsel, pezen, spieren en ligamenten. Daarnaast dragen de proteïnen bij aan de energielevering. Afhankelijk van de duur en intensiteit van de inspanning is dit maximaal 15% van de totale

LEES verder op p. 13



Masterclass bij jou op de club?

Vraag dit dan nu aan! Het hele jaar door kan jouw club scholingen aanvragen op de eigen accommodatie.

Verenigingen kunnen scholingen aanvragen voor de trainers. Er is een aanbod op het gebied van [Lopen](#), de [Baan](#), specifiek voor de doelgroep [Jeugdtrainers](#) of een scholing [RaceRunning](#).

Van blessurepreventie tot trainingsschema's maken, van motorisch leren tot het aanleren van atletiektechniek, er is veel mogelijk!

Wil je les van een bepaalde expert? Laat het ons weten.



Atletiekunie en Hartstichting slaan handen ineen voor Rookvrije sportaccommodaties

Zaterdag 9 juni 2018 vond de tweede wedstrijd van het baancircuit plaats, de Gouden Spike: een rookvrije editie bij Leiden Atletiek. Tijdens dit evenement maakte de Atletiekunie bekend dat ze zich inzet voor een Rookvrije Generatie. De Atletiekunie vindt het belangrijk om rookvrije sport te stimuleren bij alle atletiekverenigingen om op die manier sporters, en met name kinderen, een omgeving te bieden waar zij rookvrij kunnen opgroeien.

Veel sportverenigingen in Nederland, waaronder de atletiekverenigingen, hebben de stap naar rookvrij al gezet. Momenteel is ongeveer 1 op de 5 atletiekaccommodaties reeds rookvrij. Met een rookvrije sportaccommodatie wordt de jeugd beschermd tegen de verleiding om te gaan roken en het schadelijke meerroken.

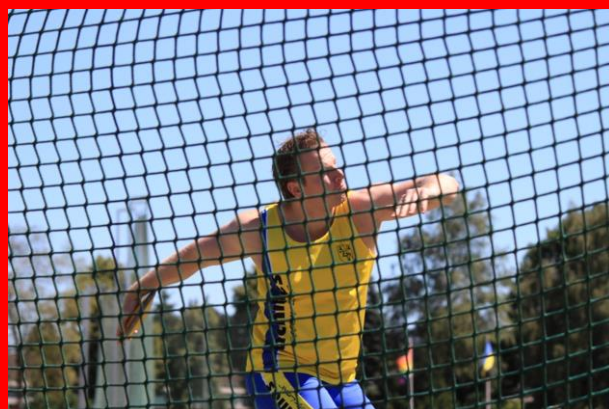
Lees [hier](#) verder ...

De Achilles mannencompetitieploeg moet op 9 september naar Grootebroek

In deze West-Friese plaats in Noord-Holland wordt bij SAV de promotie/degradatie wedstrijd georganiseerd.

Om in de 2^e divisie te blijven moeten de Achillesmannen, die als 35^e van de 36 teams eindigden in de **2^e divisie**, daar ook naar.

Ondanks het clubrecord dat **Stephan Wapperom** met zijn discus al in de eerste poging met 56 cm. verbeterde tot 42.87 m. (in worp 4: 42,85!).



VERVOLG van p. 11

energielevering. Uit onderzoek is gebleken dat een eiwitinname van 1 gram per kg/lichaamsgewicht voldoende is voor een recreatieve loper. Voor de goed getrainde en vergevorderde loper wordt een hoeveelheid van 1,5 gram per kg/lichaamsgewicht geadviseerd. Voor de eliteloper ligt dit nog iets hoger, zo'n 1,6 gram per kg/lichaamsgewicht. Met een gezond en gevarieerd voedingspatroon is dit zeker in de Westerse landen zonder verdere eiwitsupplementen realiseerbaar.

Vetbehoefte voor lopers

De vetbehoeften voor een loper zijn beperkt. Bij intensieve trainingsperioden is het advies om ongeveer 15% van de benodigde calorieën uit vetten te halen. Vetten zijn belangrijk voor het immuunsysteem, het hart- en vaatstelsel, absorptie van bepaalde vitamines en de celfunctie. Vet is hoog calorierijk, 9 kcal per gram. Het is daarmee belangrijk om goed te kijken naar de samenstelling van voeding om zo niet ruimschoots over de 15% aanbevolen vetten heen te gaan. Daarnaast is het belangrijk dat het zoveel mogelijk enkelvoudige onverzadigde vetten zijn en dat deze vetten omega-3 bevatten. Enkele voorbeelden van goede vetrijke producten zijn: vette vis en olijfolie.

Dieet voor sprinters

Al voor Christus waren er ideeën over welke voeding bij zou dragen aan sprintprestaties. De Spartaanse sprinter Charmis zwoer bij vijgen. Sprintgenoten Dromeus en Stymphalos waren echter van mening dat het eten van vlees de sprintprestatie bevorderde. Veel huidige sprinters houden een eiwitrijkdieet aan. Uit onderzoek is echter gebleken dat vooral koolhydraten van groot belang zijn voor het uitvoeren van hoog intensieve snelheidstrainingen. Bij korte explosieve inspanningen daalt de glycogeenconcentratie razendsnel. Net als voor lange afstandlopers is ook voor sprinters een koolhydraatrijk dieet enorm belangrijk. In een onderzoek werd gekeken naar het effect van een koolhydraatarm- en een koolhydraatrijk dieet op een sprintraining. De groep atleten hielden 36 uur voorafgaand aan een sprintraining 1 van de 2 diëten aan. De training bestond uit 60-seconden maximaal sprinten met 3 minuten herstel waarbij de output per sprint gelijk moest blijven. De koolhydraatrijke groep kwam tot 14.3 sprints en de koolhydraatarme groep kwam tot 10.4 sprints. De totale volhoudtijd van de koolhydraatrijke groep was 37% langer dan de koolhydraatarme groep, respectievelijk 42 om 57,5 minuut. Bij een ander onderzoek werd er gekeken naar het effect koolhydraatinname op herstel tussen

2 trainingssessies. De training bestond uit 5 sets van 5 maximale sprints met 30 seconden herstel, en tussen de set 5 minuten herstel. Deze training werd 2 dagen later herhaald. Gedurende de rustdagen werden er 2 diëten aangehouden waarbij 1 groep 100 gram koolhydraten per dag innam en de andere groep 450 gram koolhydraten per dag. Bij het herhalen van de training had de groep met een koolhydraatrijk dieet een grotere output in de sprints ten opzichte van de eerste training. De groep met een koolhydraatarm dieet liet geen verbetering zien.

Concluderend kan worden gesteld dat een koolhydraatrijk dieet beter is voor sprinters dan een eiwitrijk dieet. Een koolhydraatrijk dieet bevordert tussentijds herstel. Hierdoor kan een eerstvolgende training met een hogere kwaliteit worden afgewerkt. Dit samen zorgt voor een significante verbetering in het prestatievermogen tijdens competitie.

Proteïne behoefte bij sprinters

Er is aanzienlijk onderzoek gedaan naar de proteïne behoefte bij sprinters in relatie tot optimaal presteren en herstellen. Sprinters zouden hypothetisch meer eiwitten nodig hebben dan duursporters. Sprinters streven immers naar een toename in spiermassa om zo meer kracht- en vermogen te kunnen leveren in de sprint. Het aandeel krachttraining bij sprinters is groter dan bij duursporters. Voor het spierherstel en aanmaak van extra spierweefsel zou meer eiwit nodig zijn. De eiwitbehoefte kan worden bepaald aan de hand van de stikstofbalans. Bij training komt een deel van de benodigde energie vanuit eiwitten. Bij de verbranding van eiwitten komt stikstof vrij en dit wordt via urine uitgescheiden. De stikstofconcentratie in de urine kan indiceren wat de eiwitbehoefte is.

De aanbevelingen qua eiwitinname lopen sterk uiteen van 0,8 tot 3 gram eiwit per kg lichaamsgewicht. De aanbeveling van 0,8 gram is een breed gedragen normering. Ook het Nederlands Voedingscentrum houdt deze normering aan. Hierbij wordt wel uitgegaan van een normaal fysiek activiteitsniveau zonder sport. De aanbeveling van 3 gram eiwit is afkomstig uit Oost-Europa waar veel krachtsport beoefend wordt. Deze aanbeveling is echter met weinig onderzoek onderbouwd. Uit huidige evidentie wordt voor sprinters een eiwitinname van 1,2 tot 1,7 gram per kg/lichaamsgewicht geadviseerd. Vooral in fases met een aanzienlijk aandeel krachttraining wordt geadviseerd om voldoende eiwitrijke voeding te

LEES verder op p. 14

VERVOLG van p. 13

nuttigen. Bij een evenwichtig voedingspatroon is er voldoende eiwit inname en zijn er geen eiwitsupplementen nodig.



Conclusie

Voor optimaal herstel- en prestatievermogen is goede voeding cruciaal. Voor zowel lange afstandlopers als sprinters moeten koolhydraten de basis vormen van het dieet. Het advies voor (semi)professionele lopers is om in intensieve trainingsfases 8 gram koolhydraten per kg/lichaamsgewicht in te nemen. Voor recreanten ligt deze norm lager. Door voldoende koolhydraatinname blijft de glycogeencapaciteit zo groot mogelijk en zijn trainingen op hogere intensiteit en met meer kwaliteit uitvoerbaar. Daarnaast is er een beter tussentijds herstel. De eiwitinname is afhankelijk van de trainingsintensiteit en het aandeel krachttraining. De aanbeveling qua eiwitinname is 1,2 tot 1,7 gram per kg/lichaamsgewicht.

Bron: Anderson, O. (2013). *Running Science*. Champaign: Human Kinetics. Chapter 44.

bron:

PsychFysio



vader en zoon Vergauwen tijdens de 2,9 km van de Bavoloop

SPONSOR Houdemoederin, de vrouwen die op 14-9-2018 de Mont Ventoux gaan beklimmen voor het goede doel

Als oncologiefysiotherapeute bij [FysioFit Sprundel](#) kom ik regelmatig in contact met mensen die kanker hebben. Probeer hen zoveel als mogelijk te helpen in onze praktijk. Maar graag wil ik ook buiten mijn werk om, zelf iets doen voor allen die 'knokken' voor kwaliteit en kwantiteit van leven. Om diverse onderzoeken mogelijk te maken, om te ontdekken wat hen zou kunnen helpen ... Ja, daarvoor wil ik heel graag een keer de Mont Ventoux samen met leden van mijn gymgroepen en alle andere betrokkenen beklimmen! Stap voor stap op ook deze weg!



Op 14 september a.s. ga ik samen met Anita van den Brand, Corrie van Wesel en Hanny Van de Reijt de Mont Ventoux beklimmen. 22 km de berg op, op weg naar de top, voor allen die zó graag kwaliteit willen toevoegen aan elke dag van hun leven. Dit jaar, is mijn **'Vandaag ben ik gaan lopen'-jaar**, in vele opzichten, maar zeker ook voor alle mensen die kanker hebben!

Graag wil ik jullie vragen mij te sponsoren voor hen. Dit kun je doen door naar www.colsensation.nl te gaan en dan bij deelnemers mijn naam **Nicoline Franken-Osterman** (deelnemer 222 en tevens onderdeel van het team **'Houdemoederin'**) in te typen. De rest volgt vanzelf.

Alvast hartelijk dank!

OPGEZEED	GROEP	PER
Naomi van den Broek	Mini-Pupil	30-06-2018
Annie de Regt	Nagalm	30-06-2018
Bram van der Spek	A-Pupil	30-06-2018
Betsie Kragting	Trimgroep-4	30-06-2018
Wil van de Gaag	Body Gym	30-06-2018
Lalenur Kiliç	B-Junior	30-09-2018
Ruben Jaspers	B-Junior	30-09-2018
Monique Bremer	Kangoo	30-09-2018

NIEUW	GROEP	PER
Menno Hermeling	RaceRunning	25-06-2018
Kim Timmer	Kangoo	26-06-2018
Esmee Broeren	Mini-Pupil	28-06-2018
Nelleke Scholten	Kangoo	05-07-2018

2018-06-19 [Laatste Bavolooop](#)
2018-07-01 [Athletics Champs finale](#)
2018-07-07 [Kees Lazeroms wint in Heerle](#)



Bijscholing: Opleiding Kidsrunning Trainer

Zie jij het als ook als een uitdaging om jonge mensen te inspireren en te motiveren om te leren hardlopen?

Op **15 september** organiseert Hardlooptrainers Nederland i.s.m. met verschillende partners de opleiding Kidsrunning Trainer. Ideaal voor (jeugd)looptrainers die (willen) werken met kinderen in de leeftijd van 8-14 jaar bij de club, op school of tijdens buitenschoolse opvang! Ook ideaal voor docenten bewegingsonderwijs, combinatiefunctionarissen en buurtsportcoaches.

Meld je aan voor deze ééndaagse opleiding en verbreed én verdiep je kennis en vaardigheden op gebied van motorisch leren, didactiek en groepsdynamische processen.

Op 15 september organiseert Hardlooptrainers Nederland i.s.m. met verschillende partners de cursus Kidsrunning Trainer. Ideaal voor looptrainers die (willen) werken met kinderen in de leeftijd van 8-14 jaar bij de club, op school of tijdens buitenschoolse opvang! Ook ideaal voor docenten bewegingsonderwijs, combinatiefunctionarissen en buurtsportcoaches.

Meld je aan voor deze ééndaagse opleiding en verbreed én verdiep je kennis en vaardigheden op gebied van motorisch leren, didactiek en groepsdynamische processen.

Met deze cursus investeert Hardlooptrainers Nederland in de deskundigheidsbevordering van looptrainers die werkzaam (willen) zijn in het primair of voortgezet onderwijs. De opleiding brengt twee werelden dicht bij elkaar. Namelijk die van het onderwijs (experts in spelend leren) en de atletiek en loopsport (experts in leren hardlopen). Door deze twee werelden samen te brengen levert Hardlooptrainers Nederland een essentiële bijdrage aan het bewegen loopplezier van kinderen in de leeftijdscategorie van circa 8 tot 14 jaar.

Klik [hier](#) voor meer informatie.

bron:

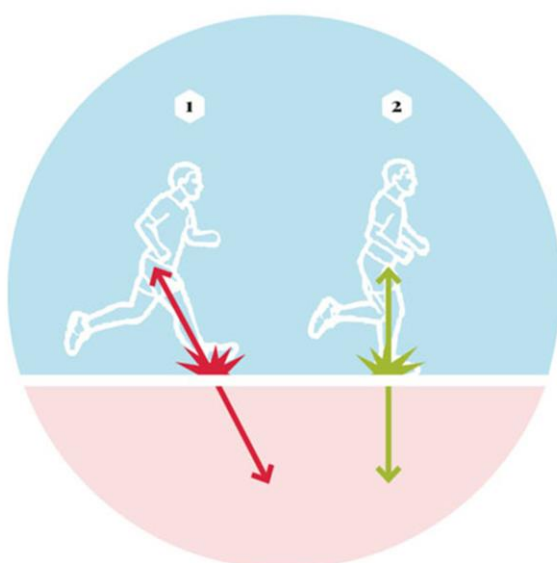


Heuveltraining: een krachtige trainingstool

Je hardloopprestatie is een mix van de volgende conditiefactoren: uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en lenigheid. Met heuveltraining sla je meerdere vliegen in één klap. Dit artikel gaat over het hoe en waarom van heuveltraining. Na het lezen ervan kun je bergen verzetten!

Heuveltraining (voor) techniek

Efficiënt en blessurevrij hardlopen heeft erg veel te maken met de plek waar je landt. Bij een landing (ver) voor je lichaamszwaartepunt ontstaat een enorme impact en een dito rem. Ben je een haklander? Dan weet je zeker dat je voor je lichaamszwaartepunt landt, aangezien een haklanding onder je lichaamszwaartepunt fysiek onhaalbaar is. De kunst is dat je voet zo snel door de lucht te bewegen dat ie op tijd terug is. Ergens ligt een optimale pasfrequentie waar dat het geval is. Daar komt heuveltraining in beeld. Bij loopjes heuvelaf is a) de snelheid gratis hoog en b) de impact extra vervelend als je de passen te groot maakt. Om te grote passen te voorkomen bij downhill reps wordt je gedwongen een hoge pasfrequentie te handhaven. Belangrijk: bij heuvelaf lopen niet achterover leunen en de armen dicht bij je houden. Voor een snelle knie-inzet heb je volledige controle over je core nodig en bij achterover leunen ben je die kwijt. Probeer maar eens de knieën te heffen terwijl je overdreven achterover leunt. Zie onderstaande afbeelding ter illustratie van de te grote en de juiste pas danwel de te trage en de juiste voetsnelheid:



Bij herhalingen heuvelaf kom je in snelheidsgebied terecht dat op het vlakke nog niet haalbaar voor je is, zodat je wel de techniek ervoor kunt trainen zónder dat je energetisch in problemen komt. Hetzelfde principe wordt bij sprinters toegepast door ze aan een

elastiek te laten trainen die ze tot hogere snelheden dwingt dan ze solo halen. Uiteraard moet de pasfrequentie niet hoger dan de optimale. Bij nóg meer passen zal de landingsplek hetzelfde blijven, maar zal de afzet niet meer optimaal zijn. Voor de meeste mensen zal de optimale pasfrequentie rond de 90/min liggen (1 been tellend).

Bij heuvelop lopen geldt dat je netjes rechtop blijft lopen en niet voorover gaat hangen vanuit je heupen. Passen inkorten en de armen dichtbij het lichaam houden door de handen dichtbij borst te houden. Niet té ver omhoog kijken omdat dan de neiging ontstaat te ver achterover te gaan leunen.

Heuveltraining voor kracht

Hoor je jezelf 'ploffen' tijdens de landing? Ervan uitgaande dat je geen Pipo de Clown-schoenen draagt, is dat het gevolg van een te grote pas en/of een krachttkort in je kuiten. Om reactief te kunnen lopen heb je kuitkracht nodig. Bij de juiste pasfrequentie ontstaat een middenvoetlanding van waaruit je direct kunt starten met afwikkeling en afzet. Des te harder je loopt, des te korter/reactiever dit moment wordt. Snel kunnen lopen heeft heel veel te maken met de (kracht van de) kuitspieren. Ook daarvoor kunnen we heuveltraining goed inzetten. Doe korte herhalingen heuvelop waarbij je de focus legt op de juiste pasfrequentie alsmede de juiste afzetricting. Wat het laatste betreft dien je ervoor te zorgen dat je je gehele been strekt parallel aan de heuvel/berg. Bij een te hoge hielaanslag (voet beweegt richting achterwerk) ga je te veel op de plaats stuiteren en ben je je voorwaartse stuwing kwijt.

Voor effectieve prikkels bij korte uphill reps dien je uit te gaan van zo'n 20-90 seconden intervals, waarna je rustig terughobbelt (met de juiste pasfrequentie!) en nog een klein stukje vlak dribbelt/wandelt voordat je de volgende herhaling doet. Doe niet al je herhalingen in 1 blok, maar loop een rustig kwartiertje tussen de blokken in. Voorbeeld: 3x 6x 30' met pauze 2 min en een seriepauze van 10-15 min rustige duur.

Niet alleen je kuiten zullen een extra krachtpuls krijgen, ook hamstrings en bilsieren zullen met de juiste strekking hard aan het werk moeten om je omhoog te krijgen. Wellicht overbodig te melden, maar uiteraard dien je na heuveltraining genoemde beenspieren extra goed te stretchen na afloop van de training.

Bij lange herhalingen heuvelop gaan we naast het trainen van het uithoudingsvermogen ook de bovenbenen extra krachttraining laten doen. Doe ze bij voorkeur op een iets minder steile helling (4-6% waarbij je bij korte herhalingen wel tot 8-10% kan gaan)

LEES verder op p. 17

VERVOLG van p. 16

en let wederom op de juiste pasfrequentie en dito afzetricting. Mooi bijkomstig voordeel van heuvelop lopen – zowel kort als lang – is dat je eenvoudiger hoge intensiteiten kunt trainen zónder de schokbelasting die je daarbij op een vlakke weg of baan zou hebben.

Bij heuvelaf lopen trainen we naast de eerder genoemde techniek (om de juiste voetsnelheid te hebben om op de juiste plek te landen is de coördinatie van groot belang) ook een andere vorm van kracht: de excentrische krachten die bij de landing een rol spelen. Voor een afzet dienen de spieren samen te trekken (met een mooi woord 'contraheren') en de krachten die daarbij spelen noemen we concentrisch. Bij de landing is de spier juist verlengd en dient dan plotseling een klap op te vangen. Dat noemen we excentrische kracht. De laatste is de schadebrenger voor je spieren. Als triatleet had ik altijd een uitdaging. Er moest een marathon gelopen worden na 180 km fietsen en 3,8 km zwemmen. De zwem- en fietstrainingen betekenen dat je niet de loopomvang in training kunt halen die een marathonloper haalt. Door heel bewust mijn laatste duurtrainingen in zeer heuvelachtig terrein te doen bereidde ik mijn bovenbeenspieren toch voor op de schokbelasting die ik 42 km zou moeten ondergaan. En trainde ik en passant de coördinatie die nodig is om de juiste pasfrequentie te handhaven bij hoge snelheden.

Heuvelaf lopen heeft ook met vertrouwen te maken. Als je te veel wilt afremmen, is de neiging groot achterover te gaan hangen en voor behoud van balans en controle de armen wijd uiteen te slaan. Dan zijn de te grote passen onvermijdelijk. En de spierpijn ook.

Heuveltraining in Nederland

We wonen niet allemaal in Limburg of op de Utrechtse Heuvelrug. Maar ga in je omgeving goed op zoek naar mogelijkheden. Trappen, bruggen, viaducten. Overal in Nederland zijn wel mogelijkheden te vinden om in ieder geval heuvelop te kunnen trainen. Veel trainers laten hun atleten aan het eind van duurlopen enkele versnellingen doen voor de coördinatie. Probeer deze eens heuvelaf te doen.

Een mix van bovenstaande trainingseffecten krijg je voorgeschoteld op een heuvelachtig parcours. Het crosseizoen is weer begonnen, zoek ze dus op! Trailruns? Al even geschikt voor een mooie prikkel op het gebied van kracht en uithoudingsvermogen. Én coördinatie. Tenslotte is de loopband erg geschikt voor het klinisch doen van heuveltraining. Je kunt er de hellingen rustig opbouwen en naast de krachtcomponent is de loopband een geschikt middel om aan je pasfrequentie te werken. Omdat je heen actief naar achteren getrokken wordt moet je 'm ook wat actiever inzetten. En soms moet je gewoon even inventief zijn. Ik geef beschaamd toe dat ik met mijn kinderen (hoezo fanatieke papa) aanbelde bij flatbewoners om te mogen trainen in hun trappenhuis ...

tekst Frank Heldoorn, bron:



Samen hardlopen bij ARV ACHILLES



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



Berging RaceRunners Achilles officieel geopend

Op zaterdag 30 juni 2018 heeft penningmeester Sjaak Dorsman, samen met trainer Ruud Touw en RaceRunner Wouter de Kort, de Racerunners-berging officieel in gebruik genomen.

Deze geheel in eigen beheer opgeknapte oude garagebox, die ooit ongebruikt ergens in Standdaarbuiten stond te vervallen, heeft deze oude stalling bij Achilles een geheel nieuw leven gekregen. Met bijdragen van sponsors en niet te vergeten vele vrijwilligers (handen) is de oude box omgetoverd tot een volwaardige berging van maar liefst veertien racerunners. Klik [hier](#) voor de foto's.



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/>

Vijf redenen om een trainer op te zoeken

Ga jij zonder trainer door het hardloopleven? Misschien train je zonder plan. Of loop je aan de hand van een schema dat je in een boek, een tijdschrift of op het internet hebt gevonden. Wat moet je dan met een trainer?

Fouten in de trainingsopbouw vormen een belangrijke oorzaak van hardloopblessures. Anders gezegd: als er geen goede afstemming is tussen de trainingsbelasting enerzijds, en de belastbaarheid van je lichaam anderzijds, dan heb je grote kans op pijntjes, oververmoeidheid en schade aan spieren, pezen en gewrichten. De trainingsprikkel kan ook te licht zijn. Daarmee houd je weliswaar de blessures buiten de deur, maar wordt je conditie niet of slechts weinig beter. Echter, een goed gedoseerde trainingsinspanning is nog geen garantie op succes, omdat de trainingsprikkel niet bijdraagt tot het bereiken van je doel (bijvoorbeeld omdat je een training te snel of te langzaam uitvoert. Wat de juiste dosering is hangt onder andere af van je aanleg, leeftijd, ervaring en lichaamsbouw. Een deskundige trainer weet op welke manier deze, en andere zaken in je trainingsplan verwerkt moeten worden. Hardlopen.nl expert Rob Veer geeft vijf redenen om een trainer in de arm te nemen.

1. Maatwerk

Alle trainingsschema's die je bijvoorbeeld op het internet vindt zijn niet afgestemd op jouw doelen, belastbaarheid en je agenda. Om het geschikt te maken voor jouw situatie moet er aan gesleuteld worden. Het beste kun je dat laten doen door een ervaren hardlooptrainer met verstand van zaken. Dan weet je dat je niet te veel en niet te weinig doet, en dat de inspanningen die je verricht je ook daadwerkelijk dichterbij je doel brengen

2. Compleet

Om een betere en goed belastbare hardloper te worden volstaat het niet om alleen hardlooptrainingen te doen. Naast duurlopen, intervaltrainingen en tempolopen moet er aandacht zijn voor zaken als kracht, snelheid, lenigheid en techniek. Een trainer kan zien welke van die zaken bij jou om extra aandacht vragen en aangeven welke oefeningen je moet doen om ze te verbeteren.

3. Mentaal

Hoe stel je realistische doelen? Wat is een realistische streeftijd voor, bijvoorbeeld, je debuut op de halve marathon? Hoe ga je om met een hardlopdip, als je merkt dat de motivatie het een tijdje af laat weten? Op welke manier kun je je pijngrens een stukje verleggen? Het zijn allemaal vragen die betrekking hebben op de mentale kant van je sportbeoefening. Een hardlooptrainer heeft tools in huis om je ook hiermee te helpen.

4. Planning

Je hardloopleven houdt niet op na het bereiken van je doel. Voor verreweg de meeste mensen is hardlopen geen kortstondige beleving maar een lifestyle. Daarbij is het onvermijdelijk om met een langetermijnplanning te werken: Hoe houd je het jaar na jaar leuk en uitdagend? Een trainer kan ervoor zorgen dat je favoriete sport vele jaren leuk en uitdagend blijft, door bijvoorbeeld samen met jou te bekijken welke wedstrijden en evenementen in welke fase van je leven je zou kunnen doen.

5. Gezellig

Bijna alle trainers zijn verbonden aan de loopafdeling van een atletiekvereniging, of een loopgroep. Je kunt een of meerdere keren per week meedoen met de groepstraining. Daar ontmoet je nieuwe loopmaatjes met wie je desgewenst gezamenlijk aan wedstrijden en evenementen kunt deelnemen. De trainer zorgt voor verantwoorde en gevarieerde oefenstof en bewaakt de goede sfeer binnen de groep. Natuurlijk wordt daarbij rekening gehouden met de niveauverschillen van de groepsleden.

Wat je zoekt in een trainer zal afhangen van je doelgerichtheid. Heb je er, bij wijze van spreken, alles voor over om beter te worden, of wil je vooral genieten van je sport en regelmatig een stukje rennen? In het eerste geval is het vooral belangrijk dat de trainer ervaring en kennis van zaken heeft. In het tweede geval is het belangrijk dat hij of zij een aimabel mens en een sfeermaker is, die met een gezellige groep en aan de hand van leuke oefenstof zorgt dat je elke training van je sport kunt genieten. De trainers die werken bij een loopgroep of bij een atletiekvereniging hebben een door de Atletiekunie gecertificeerde opleiding gevolgd. Ze combineren kennis van zaken met leidinggevende kwaliteiten en aandacht voor de mens achter de hardloper. Ga gerust een keertje langs voor een proeftraining. Je vindt een loopgroep bij jou in de buurt via de [clubzoeker](#).

tekst: Rob Veer

bron:



Maurits Hendriks: "We zijn wereldkampioen stilzitten"

"Alle onderzoeken van de laatste jaren bewijzen dat we wereldkampioen geworden zijn in iets waarin we geen wereldkampioen willen zijn", zegt Maurits Hendriks. De technisch directeur van NOC*NSF heeft het over stilzitten. Samen met de KNVB initieerde NOC*NSF de campagne 'Ik Beweeg Mee' om beweegarmoede onder kinderen te bestrijden. Met een website en een petitie willen zij aandacht vragen voor het belang van sport en bewegen onder kinderen. De handtekeningen worden tijdens de Nationale Beweegdag begin 2019 overhandigd aan minister Slob van Onderwijs en minister Bruins van Sport. Het is belangrijk de politiek in beweging te krijgen, maar Hendriks wil nadrukkelijk niet alleen naar de overheid wijzen. "Iedereen heeft een verantwoordelijkheid."

NOC*NSF vroeg twaalf prominente sportcoaches (Maurits Hendriks, Jac Orie, Gijs Ronnes, Alyson Annan, Arno Havenga, Robin van Galen, Wim Scholtmeijer, Marcel Wouda, Toon van Helfteren, Sarina Wiegman, Ronald Koeman en Foppe de Haan) om hun naam als ambassadeur aan de campagne te verbinden en dat viel in goede aarde. Maurits Hendriks: "Iedereen reageerde enthousiast. Ik ben blij dat de topsport op die manier ook zijn betrokkenheid toont en zijn verantwoordelijkheid neemt. Ik hoop ook dat veel topsporters zich er de komende tijd achter gaan scharen."

Internetgeneratie

Hendriks verwijst naar onderzoeken van onder meer het RIVM en het SCP over beweegarmoede onder kinderen. "De urgentie van dit probleem komt steeds duidelijker naar voren. Daarom is het heel goed om een signaal af te geven." De technisch directeur van NOC*NSF ziet de symptomen van de maatschappelijke trends ook in het dagelijks leven om zich heen. "Zelf heb ik ook kinderen en ik ben coach bij de verenigingen waar mijn kinderen actief zijn. Ik zie het overal om me heen."

Datzelfde geldt voor waterpolobondscoach Robin van Galen. "Ik moet de hand ook in eigen boezem steken", geeft hij toe. "De huidige generatie kinderen groeit op met games en internet. Dat is niet per definitie slecht, maar het slaat vaak door. Dan hangen kinderen alleen nog maar achter de Xbox en dat gaat ten koste van de tijd dat ze bewegen. Er wordt minder buiten gespeeld en daar is ook op scholen vaak weinig aandacht voor."

Vaardigheden voor het leven

Van Galen waakt ervoor games en internet als grote boosdoener weg te zetten. "Het mooie van al die technologie is dat we het ook kunnen inzetten om allerlei vormen van beweging te stimuleren en te monitoren. Mijn waterpoloërs dragen bijvoorbeeld een polsbandje waarmee we inspanning kunnen

meten. We kunnen zien of ze voldoende hersteld zijn en op die manier een goede arbeid-rust verhouding opzoeken. Je kunt technologie dus op allerlei manieren gebruiken om de balans zoeken."

Beweegarmoede brengt gezondheidsrisico's met zich mee die op de lange termijn ook maatschappelijke kosten veroorzaken, maar dat is voor Hendriks niet de belangrijkste motivatie om zich in te zetten voor Ik Beweeg Mee. "Bij die discussie wil ik een beetje wegblijven. Het gaat erom dat kinderen goed leren bewegen, goed leren fietsen, rennen, klimmen, een bal gooien en een bal kunnen vangen. Dat zijn vaardigheden waar je de rest van je leven wat aan hebt. Daarnaast is in allerlei wetenschappelijke onderzoeken ook al aangetoond dat sport en bewegen ook een positief effect heeft op de cognitieve ontwikkeling van kinderen. Motorisch goed ontwikkelde kinderen hebben dus een voorsprong met leren."

KINDEREN LEREN SPELENDERWIJS HUN AANLEG EN SPORTVOORKEUR

1 LEER KINDEREN HET FYSIEKE ALFABET.



2 BRENG KINDEREN IN AANRAKING MET MINIMAAL 2 SPORTEN.



3 LAAT KINDEREN ERVAREN DAT SPORTEN PLEZIER IS EN DAT WINNEN EN VERLIEZEN BIJ SPORT HOORT.



GEEF KINDEREN EEN LEVEN LANG SPORTPLEZIER! JONG GELEERD IS OUD GEDRAN.

Minder medailles

Zowel Hendriks als Van Galen maakt zich bovendien zorgen over de Nederlandse topsport als er door de nieuwe generaties steeds minder wordt bewogen

LEES verder op p. 21

VERVOLG van p. 20

"Ik ben in de gelukkige omstandigheid dat ik als bondscoach de beste spelers kan selecteren, maar als ik bij mijn eigen kinderen op school kijk, zie ik veel dikkere kinderen. Talenten komen altijd wel bovendien, maar als de kweekvijver voor topsportpotentieel steeds kleiner wordt, komen er ook minder talenten."

In tegenstelling tot Van Galen ziet Hendriks de gevolgen ook al in de dagelijkse praktijk. "We werken veelal nog met talenten die nog aan de goede kant zitten, die het motorisch alfabet nog goed beheersen, maar vanuit talentomgevingen hoor ik toch steeds vaker geluiden van coaches die zich genoodzaakt voelen om buiten sport specifieke trainingen ook algemene beweegtrainingen te geven, simpelweg omdat kinderen motorisch niet breed genoeg ontwikkeld zijn. Als die lijn doorzet, gaan we dat op termijn ook terugzien in de plek van Nederland op de Olympische medaillespiegel."

"Als bondscoach kan ik de beste spelers selecteren, maar als ik bij mijn eigen kinderen op school kijk, zie ik veel dikkere kinderen"

Oplossingen

De twaalf ambassadeurs van Ik Beweeg Mee spreken zich uit voor een aantal oplossingen:

- meer buiten spelen en een schoolomgeving die uitnodigt tot bewegen (bewegend leren);
- introductietoets voor het bewegen: het fysieke alfabet;
- minimaal twee uur per week gymles door een bevoegde leraar;
- minimaal met twee sporten in aanraking brengen, leren genieten van sport en omgaan met winst en verlies tijdens de basisschoolleeftijd;
- beter geschoolde trainers en vrijwilligers bij de sportverenigingen.

Hendriks benadrukt dat alle betrokken partijen een gedeelde verantwoordelijkheid hebben. "We kunnen het tij alleen samen keren: ouders, scholen, kinderopvang, sportverenigingen, gemeenten en sportbonden." Bang dat de petitie onder in een Haagse lade verdwijnt is hij niet. "Daarom hebben we het gekoppeld aan het sportakkoord. Daarin is sport en bewegen voor kinderen niet voor niets één van de thema's. We moeten kijken naar sport in de wijken, op scholen en we moeten ervoor zorgen dat sportverenigingen niet alleen toegankelijk zijn voor bevoorrechte kinderen." Ook Van Galen vertrouwt erop dat de campagne effect sorteert. "Dit is een grote campagne die door heel Nederland wordt gedragen. Daar kan niemand tegen zijn."

Voor meer informatie: <http://www.ikbeweegmee.nl>

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Sportmassage



Mijn naam is **Bart Hondeveld**, ik ben geboren in 1997 (nu 20 jaar oud) en al jaren lid van Achilles. Nu ik ben afgestudeerd aan het CLOS in GOES, ga ik aan de opleiding Fysiotherapie beginnen. Op het CLOS 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-) hoogtepunten, 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 nummer 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 30 bordssponsoren *) van ARV Achilles kregen in de laatste 17 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.

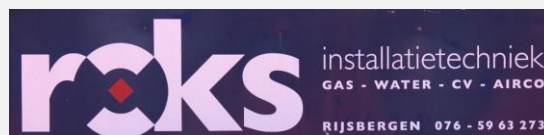
Elke (bord)sponsor wordt in de Nieuwsbrief toegelicht en krijgt een maand lang gratis een naar de eigen website doorklikbare banner. Sponsoren krijgen hierdoor de mogelijkheid ook door middel van een banner meer bekendheid te krijgen.

Daarnaast hoopt Achilles extra aandacht voor de sponsoren te genereren door de desbetreffende nieuwsbriefpagina op het **publicatiebord** te plakken. En zo is de **Mini Ropa Run op 13 april 2019** 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



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

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

feet analysis
sportpodologie

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

ADVIES • ANALYSES • BIKEFITTING • INLAYS

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

JOHAN vergaauwen woning inrichting

- GORDIJNEN
- VLOEREN
- RAAMDECORATIE
- ZONWERING

Kozijnen Ramen Deuren

timmerbedrijf **Ludo Aarts** bv

www.ludoaarts.nl

NI-KE ASSEMBLAGE V.O.T.

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

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

Praktijk Kluiskenshof

fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

Achter de Molen 88 Etten-Leur 06-10128266 www.praktijkkluiskenshof.nl 5 dagen per week open

MKFOTOGRAFIE UDEN

BEDRIJFSFOTOGRAFIE
ZAKELIJK PORTRET
ARCHITECTUUR
LIFESTYLE & INTERIEUR
360° PANORAMA TOUR

www.mkfotografie.nl

MKFOTOGRAFIE ETEN-LEUR

**ADMINISTRATIE-
ASSURANTIEKANTOOR**

W. GOOSSENS

KROONSTRAAT 11, TEL. 076- 5032242

modocwerkt

De volgende stap in jouw loopbaan!

www.modocwerkt.nl

BAX

BAX ADVIESGROEP
ADVISEERT PROFESSIONEEL,
ONAFHANKELIJK EN DESKUNDIG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN

076-526 9609 - info@baxadviesgroep.nl

"Hardlopen is goed!
Op tijd vertrekken beter!"

Evenwicht

www.evenwicht.biz
info@evenwicht.biz

Management en organisatie advies

ROMFIX ROMFIX.NL

VOORKOM ONKRUID IN BESTRATING

REMIE B.V.

TRANSPORT - KRAANVERHUUR

BUIKS

HOVENIERS & GRASZODENKWEKERIJ

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

Oranje Bewindvoering

DE SNELSTE WEG
NAAR JOUW RIJBEWIJS!

Blom
VERKEERSSCHOOL

RECLAMEXPERTS

"ONZE KENNIS IS UW KWALITEIT"

BRABOTECH
Metselwerken BV

www.brabotechbouw.nl

- Metselwerken
- Lijmwerken
- Steigerwerken
- Voegwerken
- Betonreparaties

Jongmans' Metaal BV

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

maas-jacobs

Bouwbedrijf Kunststof Kozijnen Vastgoed

Actieve cooling-down meestal niet nuttig

Sporters die een actieve cooling-down uitvoeren, presteren hierdoor niet beter bij een volgende inspanning vanaf vier uur later op dezelfde, of op de volgende dag. Geen cooling-down uitvoeren, is net zo effectief.

Veel sporters lopen of fietsen uit na een wedstrijd of training, in de hoop dat ze hierdoor sneller herstellen en eerder klaar zijn voor een volgende inspanning. In theorie zijn er veel argumenten die voor een dergelijke actieve cooling-down pleiten. De Nederlandse onderzoeker Bas van Hooren onderzocht in hoeverre de vermeende voordelen van een actieve cooling-down worden ondersteund door de literatuur.

Wat weten we al?

- Veel sporters doen een actieve cooling-down
- Actieve cooling-down verbetert prestaties wanneer de volgende inspanning zeer kort op de vorige volgt (10-20 min)

Wat is nieuw?

- Actieve cooling-down zorgt niet voor betere prestaties bij inspanning vanaf vier uur later op dezelfde dag, of op de volgende dag

Prestatie en blessures

Een actieve cooling-down zorgt er niet voor dat sporters beter of slechter presteren bij een volgende inspanning op dezelfde dag, die ten minste vier uur na de eerste inspanning plaatsvindt. De prestatie op de volgende dag lijkt in enkele studies beter na een actieve cooling-down, maar in verreweg de meeste studies blijkt de prestatie onveranderd.

Een actieve cooling-down zorgt daarnaast niet voor minder spierpijn en spierstijfheid, of een sneller herstel van spierschade en spierfunctie. Ook beschermt het niet tegen blessures.

Kort na inspanning

Een actieve cooling-down zorgt er wel voor dat lactaat in het bloed sneller wordt 'opgeruimd', en dat het hart- en bloedvatenstelsel en het ademhalingsstelsel sneller herstellen. Het zorgt er echter ook voor dat de concentraties van hormonen zoals (nor)adrenaline en cortisol in het bloed juist minder snel herstellen. Qua prestatie

lijkt een sporter hier dus geen voor- of nadeel van te hebben.

Dit komt waarschijnlijk doordat deze verschillen met name zichtbaar zijn kort na inspanning. Bij trainingen en wedstrijden vanaf vier uur na de initiële inspanning zijn bovenstaande factoren hersteld, ongeacht of sporters wel of geen actieve cooling-down hebben uitgevoerd.



Een actieve cooling-down zorgt er ook voor dat de immuniteit minder daalt als gevolg van een intensieve of langdurige inspanning. Twee uur na inspanning is er echter geen verschil meer te zien met sporters die geen actieve cooling-down uitvoeren. Of deze twee uur van verbeterde immuniteit ook leidt tot minder infecties en ziektes is onbekend.

Mentaal

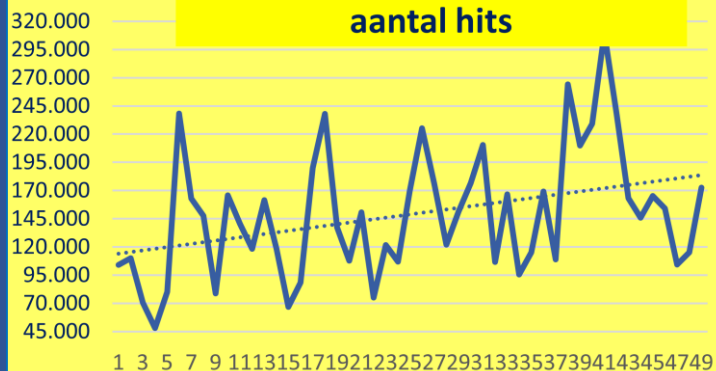
Ook uit vragenlijsten over de mentale gesteldheid blijkt dat sporters die een actieve cooling-down hebben uitgevoerd, mentaal niet beter hersteld zijn dan sporters die dit niet hebben gedaan. Hoewel er dus geen meetbare verschillen zijn, denken sporters toch vaak dat een actieve cooling-down beter voor ze is dan geen cooling-down. Vanwege dit positieve gevoel zou een sporter er dus toch voor kunnen kiezen om een cooling-down uit te voeren, ondanks het gebrek aan overtuigend bewijs voor het nut hiervan voor een training of wedstrijd vanaf vier uur later. Er zijn namelijk ook geen nadelen bekend van een goede cooling-down.

Van Hooren B, Peake JM (2018). Do we need a cool-down after exercise? A narrative review of the psychophysiological effects and the effects on performance, injuries and the long-term adaptive response. *Sports Med.*, epub ahead of print, doi: 10.1007/s40279-018-0916-2.

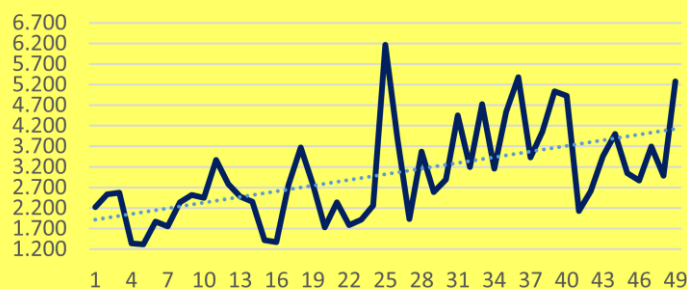
bron:

ALLES OVER
SPORT

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 juli 2018 vinden 516 personen ARV Achilles op Facebook leuk. Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN IN 2018

25/26 augustus	Nationale C-spelen	AAC	Amsterdam
2 september	Nationale D-spelen	Phanos	Amsterdam
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	RWV	Rotterdam
21 oktober	NK marathon senioren en masters	Stichting Sportevenementen Le Champion	Amsterdam

Ode aan de trainer tijdens de Looptrainersdag 2018

Ode aan de trainer: want wie is het visitekaartje van de club of bij de loopgroep? Wie zorgt ervoor dat de nieuwkomer zich thuis voelt? En wie slaagt er iedere week tijdens de training weer in om de deelnemers uit te dagen en ze met een goed gevoel naar huis te laten gaan? Weer of geen weer.

Zaterdag 10 november vindt de Looptrainersdag 2018 plaats met als thema: Ode aan de trainer. Daarom, speciaal voor deze toppers: een leerzame maar vooral ook hele gezellige dag waar alle ins & outs op loopgebied de revue passeren. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Eén van de workshops wordt een uiteenzetting van **Dick Lam** over het bevorderen c.q. verbeteren van de vetvoorraad als energiebron voor marathonlopers.



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

WE ♥ TRAINERS!

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.