

GESLAAGD JUBILEUMFEEST 50 JARIG ACHILLES



SPELLEN VOOR IEDEREEN

Aan het begin van de dag kregen de ruim 100 deelnemers te horen bij wie ze in het team zitten. De teams waren dusdanig gemixt dat verschillende leeftijdsklassen bij in 1 team zaten, met de leeftijd variërend van 4 tot en met 80. Zeker met de spellen bracht dit een mooie samenwerking op waar de jongeren de snelheid brachten en de wat ouderen voor de tactiek zorgden, hoewel ook een lid van 75 als een speer over de stormbaan snelde (met een klein punt aftrek voor de afsprong). Ook bij de Jenga XXL liepen de gemoederen af en toe hoog op en valt de toren op een gegeven moment toch te pletter. De helmenrace bracht met dit prachtige weer af en toe een aangename verkoeling toen de bekiers van het plankje af vielen. Tijdens de pauze konden de deelnemers ook nog een lekker ijsje nemen van de Prégo Ijskar.

BARBECUE EN PRIJSUITREIKING

Na het volbrengen van de 10 spellen was er een verdiende rust met een goed verzorgde barbecue. Het begon goed af te koelen dus de tent kwam goed van pas om gezellig een hapje en een drankje te nuttigen. Na de barbecue kwam het moment supreme, de prijsuitreiking. Want met elk spel viel punten te verdienen en de teams met de meeste punten werden hier gehuldigd. Om alvast in de juiste sferen te geraken voor het koudere weer waren de prijzen in een gepast thema: Kerst. Met als grote jubileumfeestprijs een doos heerlijke bonbons welke 1 trots team met een warm applaus in ontvangst mocht nemen.

OFFICIËLE (RECEPTIE) GEDEELTE

Wat volgde was een officieel gedeelte waar niemand minder dan de burgemeester en de wethouder Sport Achilles kwamen feliciteren. Ook Johan Maanders en de oud-voorzitter en de huidige penningmeester Sjaak Dorsman brachten wat mooie herinneringen over Achilles naar voren.

DANSEND NAAR HET EINDE

Daarna was het nog lang onrustig in de kantine van Achilles met DJ Bassblasters en de huis DJ Connie.

nummer 60
oktober 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.

Verslag jubileumavond

Als Achilles een feestje heeft, dan kun je er donder op zeggen dat trimgroep 3 ruim vertegenwoordigd is. Want een feestje op onze club laten wij niet zomaar schieten! Uiteindelijk waren wij met zijn achten aanwezig om het 50-jarig jubileum groots te vieren. Dat hebben we tot laat gedaan...

Onze avond begon met de goed georganiseerde barbecue, al was het soms eventjes wachten op je eten. Maar met zoveel vlees én consumptiebonnen voor zo'n lage bijdrage was dat helemaal niet erg. De mannen moesten ook nog eens bakken voor bijna tweehonderd man! Terwijl we genoten van het eten konden we met z'n zevenen – Nicole, Martin, Wendy, Edwin, Tessa, Jolanda en ik - weer eens goed bijpraten in de feesttent buiten. Over het werk, het hardlopen en de vele andere dingen die ons bezighouden. Koud was het nog helemaal niet op dat moment. Sterker nog, de zon had overdag volop geschenen. Dat maakte het helemaal tot een echte feestdag.

Tegen een uur of zeven verhuisden we met onze groep naar binnen. Daar werd een korte receptie gehouden met een praatje van penningmeester Sjaak, een gezellig woordje van burgemeester en wethouder en ook oud-voorzitter Arno Mol namens Stichting de Avondvierdaagse. Na de receptie was het tijd voor koffie én een lekkere, niet-charmant-te-eten mini-tompouce. De drank vloeide rijkelijk, dj Daan draaide zijn muziek en af en toe werd er een dansje gewaagd. Ineens stond ook Frans voor onze neus, die na een bierproeverij ergens anders nog even met ons door feestte tot in de late uurtjes. Uiteindelijk vond ik het rond kwart voor 12 mooi geweest, maar naar ik later begreep heeft men letterlijk het licht uit moeten doen om het feest ten einde te moeten brengen. Geslaagde avond zou ik zeggen! De verdere details van de avond zal ik jullie besparen. What happened in onze kantine, stays in onze kantine 😊 Feestje gemist? Des te meer reden om dat bij de eerstvolgende gelegenheid in te halen!

Marloes Nijland

Mededelingen van het bestuur

Het is een mooie en gezellige dag geworden, zaterdag 29 september 2018, waar we met velen het feit vierden dat onze mooie vereniging ARV Achilles dit jaar 50 jaar bestaat.

Spelmiddag

Omstreeks 13:00 uur druppelde de ruim 100 deelnemers het clubgebouw binnen die zich hadden opgegeven voor de spelmiddag. Er waren 18 teams die het bij elk spel tegen elkaar op moesten nemen. De spellen waren voor jong en oud goed te doen en zorgden voor veel hilariteit en rivaliteit onderling.

Na 5 spellen was een welkome pauze ingelast voor een drankje en voor een lekker ijsje. Het zonnetje was er gelukkig ook bij waardoor het een prachtige dag is geworden. Om 17:00 uur konden de hongerige magen worden gevuld met een goed verzorgde barbecue met lekkere salades en sausjes.

Officiële gedeelte

Om 19:00 uur mochten we onze burgemeester Miranda de Vries en wethouder sportzaken Kees van Aert in onze kantine begroeten. De zoon van de oprichter van ARV Achilles, de heer Maanders, vertelde hoe zijn vader destijds de aanzet heeft gegeven om ARV Achilles op te richten.

Onze voormalig voorzitter Arno Mol deed ook nog een woordje en probeerde mensen warm te krijgen om tot het bestuur toe te treden "want het is een prachtige sportvereniging".

Daarna werd de muziek wat harder gezet, sommige hebben nog een dansje gewaagd en was er een gezellig samen zijn met velen van onze leden en oud-leden.

Graag willen wij bedanken:

- het feestcomité bestaande uit Cees, Alex en Fred voor het invullen van deze mooie dag
- alle vrijwilligers die uitleg bij de spellen hebben gegeven en de prestaties van de teams hebben beoordeeld
- de heren die het vlees hebben gebakken op de bbq's en de dames die vervolgens het vlees hebben uitgedeeld
- Cees bedankt voor het maken van de heerlijke salades
- alle mensen die achter de bar iedereen van een drankje hebben voorzien.
- alle mensen van de klusploeg die het terrein hebben versierd en de feesttenten hebben opgezet (en weer afgebroken en opgeruimd)
- iedereen die foto's heeft aangeleverd en fotocollages heeft gemaakt die in de kantine hingen, bedankt voor alle mooie cadeaus, bloemen en financiële giften die wij tijdens de korte receptie mochten ontvangen van diverse relaties
- verder iedereen die heeft meegeholpen om er een mooie jubileumdag van te maken

Namens het bestuur:

Sjaak – penningmeester, Ella – secretaris, Toos – bestuurslid



Johan, de zoon van medeoprichter Jan Maanders, neemt het woord om over de oprichting van Achilles te vertellen.



EXTRA VOORZIENINGEN BIJ ACHILLES OP ZONDAG 28 OKTOBER

- gratis pendel naar en van de start
- gratis erwtensoep met stokbrood, maar ook fruit
- gratis sauna, hottub en (koudwater)douches

Tijdens de Van Oers Marathon op zondag 28 oktober stellen we onze accommodatie weer beschikbaar voor lopers, hun supporters en de vrijwilligers die nodig zijn om dit geweldige evenement mogelijk te maken.

Pendeldienst van/naar de start/finish

Met busjes wordt een pendeldienst gereden van het clubhuis naar het inschrijfbureau of de start. En na afloop staan deze busjes weer bij de finish om iedereen naar het clubhuis te brengen.

Er is bij Achilles voldoende **parkeerruimte** en wij zorgen voor je **kostbare spullen**.

Kleedkamers/douches/sauna/hottub

Dit jaar hebben we naast de gebruikelijke kleedkamers en douches ook voorzieningen als een sauna, hottub, koudwaterdouches waar gratis gebruik van gemaakt kan maken. Je gaat opgekikkerd weer naar huis!



Gratis erwtensoep met stokbrood

In de kantine brand de haard, er is gratis fruit voor handen en serveren wij gratis erwtensoep met stokbrood. Naast het gewone assortiment hebben we die dag enkele prettige Belgische biersoorten in huis en bakken we friet voor degene die zijn zoutniveau en koolhydraten wil aanvullen. Kortom een sfeervolle plek waar het goed nagenieten en napraten is. Iedereen is van harte welkom!

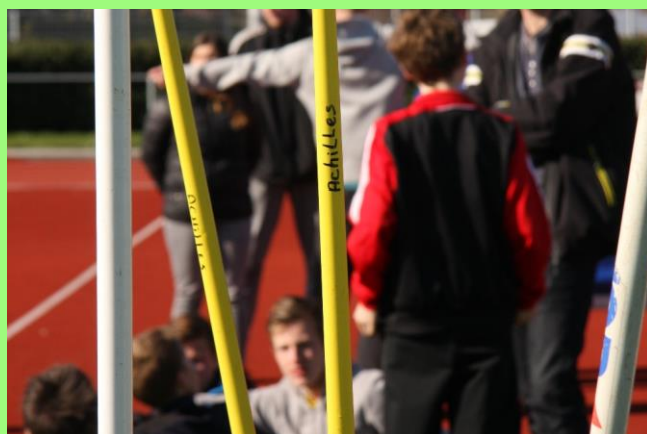
Massage na afloop

We zijn nog in onderhandeling met fysiotherapeuten, let op onze website voor een positief resultaat hiervan.

KLIK

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

Nieuw: Leergang speerwerpen voor baantrainers



Zijn er binnen jouw club trainers actief als (speer)werptrainer? Laat ze dan deelnemen aan de [Leergang speerwerpen](#) op Papendal. De leergang bestaat uit vier opleidingsdagen, met als startdatum zaterdag 24 november 2018.

Johan van Lieshout deelt graag zijn expertise op dit onderdeel. Elke cursusdag sluit er een talentcoach, bondscoach of fysiotherapeut aan, afhankelijk van het programma van de dag.

Er zijn geen instroomeisen. Voorkennis van en ervaring met het speerwerpen is handig maar geen must. Deze bijeenkomsten maken deel uit van het “closing the gap” project waardoor de kosten zeer laag zijn gehouden. De kosten voor 4 dagen zijn € 99,- per persoon inclusief lunch, koffie en reader.

Bekijk het [programma](#) op de website voor meer details en sprint vervolgens naar de [inschrijfmodule](#).

OPROEP VOOR BRAINSTORMSESSIE

Als vereniging staan we midden in de samenleving en om als organisatie goed en gezond te kunnen blijven functioneren, zullen we ons moeten aanpassen aan de ontwikkelingen waar we mee te maken hebben/krijgen, zoals:

- De vergrijzing; we worden nog steeds ouder;
- Hoe binden we onze vrijwilligers, zonder hen redden we het niet;
- Hoe houden we voldoende gekwalificeerde trainers;
- Hoe kunnen we aan de veranderende vraag naar beweging voldoen;
- De wedstrijdathletiek staat onder druk, hoe gaan we hier mee om;
- Hoe krijgen we een volledig bestuur, met minimaal één lid met atletiektechnische kennis

Kernvraag

Met de kernvraag: “Hoe zou de vereniging ARV Achilles er over 5 jaar uit moeten zien?” willen we als bestuur een soort ‘**brainstormbijeenkomst**’ organiseren, waar we hierover met elkaar in gesprek kunnen gaan.

Uitnodiging

We willen hiervoor alle geïnteresseerde leden uitnodigen die hierover een mening hebben en die dit ook met ons willen delen.

Zaterdag 24 november 2018

De bijeenkomst vindt plaats op zaterdagmiddag 24 november a.s. vanaf 12:00 uur (met lunch!) tot 17:00 uur in onze kantine.

Belangstellenden kunnen zich opgeven bij de secretaris (secretaris@arvachilles.nl)



HELE MARATHON GECERTIFICEERD



Het gewijzigde parcours van de hele marathon is gemeten op de juiste afstand.

Onder leiding van Remco Riebeek, deskundige van de Atletiekunie op dit gebied, is dit karwei geklaard. De uitslag van de meting was positief, het parcours is precies 42,195 km lang.

Het rapport van de metingen en het certificaat van de juiste afstand zijn inmiddels door onze organisatie van de Atletiekunie ontvangen.

Op de foto zie je de mannen die vroeg op een zaterdagochtend op pad zijn geweest voor de meting, van links naar rechts: Adrie Vrolijk, Ruud Landesbergen, Joost Ketel, Remco Riebeek, Wim Buijks en Ton Monden.



ONZE SPONSOREN IN BEELD

MOOI op MAAT
interieurbouw

keukens • kasten • balies • winkelinterieurs • www.mooiopmaat.nl

Al vijftien jaar zijn wij specialist in het maken van interieurs op maat. Bij je thuis of jouw bedrijf, alle wensen op interieurgebied kunnen bij ons gerealiseerd worden. Of het nou een idee is dat nog uitgewerkt moet worden of een compleet uitgedacht plan, wij staan klaar om je te begeleiden naar jouw droominterieur. Zowel een badkamermeubel als een complete kantoorinrichting zijn bij ons in goede handen. Desgewenst maakt onze ontwerper een 3D-ontwerp zodat je van tevoren precies weet hoe je interieur eruit gaat zien. Ontwerpen is een proces van samenwerking met jou als klant, want wij vinden het belangrijk dat jouw interieur bij je past. Zowel in uitstraling als in functionaliteit. Na goedkeuring gaan onze ervaren vakmensen aan de slag. Zij staan garant voor kwaliteit en hebben oog voor detail zodat jouw meubels er op en top uitzien. Tot en met het plaatsen op locatie zorgen wij ervoor dat jouw project met zorg uitgevoerd wordt, zodat je er alleen nog maar van hoeft te genieten.

Wij kijken ernaar uit om met jou samen te werken, dus bel of mail ons gerust voor een afspraak!



Wie is Mooi op Maat? Over Ons

Wij van Mooi op Maat zijn gedreven meubelmakers met inmiddels meer dan 15 jaar ervaring. Wij zijn gepassioneerd in het ontwerpen, maken en afleveren van A-kwaliteit meubels en complete inrichtingen. Dit doen wij met behulp van erkende interieurbouwers en ontwerpers.

Meer info over **Mooi op Maat?** Klik [hier](#)!

DAEMEN / ONTWIKKELD VOOR JOU.
ICT WWW.DAEMEN-ICT.NL

ICT-OPLOSSINGEN VOOR HET MKB ONTWIKKELD VOOR JOU

We maken elk type medewerker gelukkig door de slimme inzet van ICT, zodat zij efficiënter en effectiever werken. ICT-oplossingen die iedereen snapt en waarvoor je geen technicus hoeft te zijn. Al 25 jaar snappen we dat verschillende typen mensen, verschillende oplossingen nodig hebben. Niet de techniek staat bij ons centraal, maar jij als mens. Daarom hebben we onze ICT-oplossingen speciaal ontwikkeld voor jou.



WIJ WILLEN OPRECHT WETEN WIE JE BENT

Naast dat we ons dagelijks met ICT bezighouden, gaan we nog een stap verder. Onze relatie stopt niet bij de deur en ook niet op 17:00 uur: jouw belang staat altijd voorop. Dit bereiken we door onze oprechte interesse in de mens. We luisteren en zijn oprecht, een belangrijk onderdeel van ons werk en goede communicatie is daarbij van groot belang.

Wat is de juiste balans tussen ICT Security en functionaliteit?

Wat is voor jouw accountancykantoor de belangrijkste pijler? De beste security of goede functionaliteit van je ICT-systemen? Allebei zijn ze belangrijk, maar ze kunnen elkaar ook in de weg zitten. Heb je alles extra goed beveiligd, dan bestaat de kans dat dit ten koste gaat van de werkbaarheid. Kies je voor een gebruiksvriendelijke (online) werkomgeving, dan kan het zijn dat je concessies moet doen op het gebied van jouw ICT Security. Dus wat is de juiste balans tussen security en functionaliteit? Hoe blijft het werkbaar voor iedereen? In ons [blog](#) vertellen wij je meer.

Nog meer weten over **Daemen ICT**, klik [hier](#).

Hoe werf je leden met de AH Sportactie?



Een schat aan nieuwe potentiële, blijde atleten. Met een AH sportvoucher kunnen ze een gratis proefles boeken bij een atletiekclub, komen ze nieuwsgierig binnen en nemen enthousiast deel aan die ene proeftraining. En daarna blijven ze weg. Of de hardlopers komen misschien nog eens langs voor een tweede proeftraining, maar daarna zijn ze toch niet over te halen om lid te worden. Ze zijn zelfs spoorloos verdwenen. Kan je ze duurzaam binnen krijgen op de atletiekclub?

Ok, we geven het toe. We hebben je met de vraag 'Hoe werf je nieuwe leden met de AH Sportactie?' even op het verkeerde been gezet. 'Ja, maar...', 'Dat kan niet' of 'Dat hebben we al eens geprobeerd' zijn de meest voorkomende reacties als je een nieuwe weg zoekt om sporters aan je te binden. We laten je daarom graag anders denken met creatief denken. Met als doel tot een nieuwe oplossing te komen. Die bij jouw atletiekclub past. Een van onze favoriete tools is de 'Omgekeerde Vraag'. De naam zegt het al, we gooien de vraag om. En dit wordt 'm:

“Hoe jagen we álle deelnemers van de AH Sportactie van onze atletiekclub weg?”

Ho, wacht even! Voordat je deze vraag beantwoordt, vragen we je het volgende te doen:

Verzamel een groepje van minimaal vijf (willekeurige) mensen;
Laat iedereen met zo veel mogelijk antwoorden komen;
Doe voor het gemak zelf niet mee en schrijf alle antwoorden op een groot vel op;
Stel je eigen oordeel (en suggesties) even uit. Er is geen goed of fout!

Wat komt er nu al voor?

Zijn de antwoorden uit de groep op? Vraag aan de

deelnemers of er dingen zijn die ze herkennen van de atletiekclub. Wat gebeurt er op dit moment? Omcirkel die antwoorden.

“De kans bestaat dat zo’n 40 - 60 % van de antwoorden voorkomt op je atletiekclub” zegt Kyra van Leeuwen van Start2Create. “De vraag omkeren geeft je in korte tijd nieuwe inzichten. En de vraag zo omkeren met niet alleen vrijwilligers, maar ook de trainer, iemand van de bar of zelfs deelnemers van de AH Sportactie, levert ander - en leuk - contact op.”

Wat levert het op?

En daar zit je dan met je rood omcirkelde antwoorden. Bekijk ze even een voor een. Je kan direct zoeken naar een oplossing. Weten bezoekers niet weten waar ze moeten zijn? Wacht hen aan de voorkant van het complex op, of laat hen een route van opvallende bordjes volgen. Weet niet iedereen van de AH Sportactie af? Stel niet alleen vrijwilligers, maar ook leden en de mensen achter de bar hiervan op de hoogte.

Je kan bij de antwoorden ook de vraag stellen: 'Hoe maken we hier juist onze kracht van?'. Hopelijk helpt het omkeren van de vraag je tot nieuwe inzichten en ideeën te komen.

Inspiratie en tips in 60 seconden:

Ben je toch benieuwd naar een aantal praktische tips? Kijk dan eens op het Youtube kanaal van [Start2Create](#). Over zes onderwerpen - van website tot ontvangst op de locatie - hebben we tips in korte video's van 60 seconden.

Wil je meer weten over creatief denken en het anders bekijken van vraagstukken? Neem dan eens een kijkje in de [Start2Create community](#).

bron:



Uitstapje ELDias

Op dinsdag 18 september was ons jaarlijkse uitje van ELDias gepland. Besloten was, nog eens vanuit Drimmelen met De Zilvermeeuw naar Rotterdam te varen.

Enkele jaren geleden hadden we dat ook al eens gedaan en dat was zo goed bevallen, dat we het nog eens over wilden doen, ook omdat er het een en ander in de haven veranderd was. Bovendien hoefden we dan niet veel te lopen.

Het is een tocht, die veel gekozen wordt, want eigenlijk zou de laatste rit op 4 september zijn, maar de maatschappij had er een datum bij gedaan vanwege de grote belangstelling er voor.



Deze keer gingen we met eigen vervoer. Met gasten erbij bestond de groep uit 18 personen. Keurig op tijd was iedereen aanwezig om meteen al te merken, dat we beslist niet de enigen waren die mee gingen. Aan de kassa was het zo druk, dat de boot tien minuten te laat vertrok. ELDias had twee tafels vooraan in de boot gekregen: een tafel voor 12 personen en een voor 6. De reizigers werden verwelkomd met koffie of thee met een lekker stuk appeltaart.

Vanwege het geroezemoes was de uitleg van de gids aanvankelijk niet te horen, maar vanwege het mooie weer vertrokken velen naar het bovendek en kon men verstaan wat er gezegd werd. Er werd onder meer verteld, dat De Biesbosch ontstaan is na de St. Elisabethsvloed in 1421, dat er verschillende eilandjes in liggen, waarvan enkele bewoond zijn, dat alles daar per boot naar toe gebracht moet worden en hoe lang de postbode er over doet om 4 adressen te bezoeken. Er waren enkele mensen uit Werkendam aan boord, die onderweg naar de sluis van Werkendam aan de wal diverse kennissen zagen, die vrolijk begroet werden. Het oponthoud in de sluis duurde maar even vanwege het geringe verschil in waterstand en spoedig passeerden we de

scheepswerf van Hardinxveld, waarover de gids het een en ander vertelde.

Bij Sliedrecht wees de gids ons naar een paal in het water, waarvan de waterstand af te lezen was. Dit in verband met het naderen van een brug, zodat de schipper wist, of de boot er onderdoor kon. De waterstand op die paal was 12 ½ meter.

In Papendrecht werd gewezen op de Koolhaven, in Alblasserdam op de jachtwerf. We hoorden, dat de jachten die er gebouwd worden een miljoen euro per strekkende meter kosten. Helaas, voor ons niet weggelegd dus.

We kwamen nog al eens een waterbus tegen. Daar kan ook een fiets op mee, zodat veel mensen daarmee naar hun werk gaan.

In Ridderkerk werden we gewezen op de werf waar zandzuigers gebouwd worden. Die zijn er in verschillende groottes.

De lunch aan boord was weer heel gevarieerd, overvloedig en lekker.

Bij Rotterdam zagen we het Feijenoordstadion, een grote watertoren waarin nu een restaurant gevestigd is, een raderboot genaamd "De majesteit", de Willemsbrug met vier sporen als ik het goed verstaan heb, de eerste wolkenkrabber van Nederland, de kubushuizen, brug De Zwaan, de Leuvenhaven, de oudste gegraven haven van Nederland met een monument voor omgekomen zeelieden, de Westerkade met een standbeeld van tsaar Peter de Grote, de Euromast, de Waalhaven en we passeerden de Spirit Sneek en later de Comenzo, die beladen waren met containers. Wat kunnen er daar veel van op zo'n schip.



In de Maashaven lag de SS Rotterdam, een groot passagiersschip, gedoopt door koningin Juliana. Het kan 1.456 passagiers en 76 bemanningsleden

LEES verder op p. 10

VERVOLG van p. 9

vervoeren. Op de wal waren nog een reserveschroef en een reserveanker te zien.

We passeerden de Wilhelminapier, de hoogste woontoren van Nederland, de Rijnhaven, de Koningshaven met een hefbrug en het gebouw van Unilever. Overal werd wat van verteld, maar als ik dat allemaal moet herhalen wordt mijn verslag te lang.

Inmiddels waren we alweer op de terugweg, enigszins anders dan de heenweg. We passeerden blauwe en groene koepels. Daar was vroeger een gasfabriek. We kwamen langs scheepssloperijen. Vroeger waren er meerdere, nu alleen nog Stolt. Daar lagen toch wrakken!

We voeren over de Nieuwe Maas voor Dordrecht langs richting Dordtse Kil. We zagen de Grote Kerk waarvan de toren te beklimmen is met 275 treden, een toren die 2,25 meter uit het lood staat.

We passeerden Zwijndrecht en 's Gravendeel waar we een scheepssloperij + verkoop zagen. Zo kwamen we op het Hollands Diep, waar we onder de Moerdijkbruggen door voeren. We waren 254 km. van Maastricht vandaan konden we lezen.



Even later bereikten we weer de thuishaven van onze boot en reden naar Etten-Leur waar we in het Neerlandsch Koffiehuys gingen eten. Daar waren we de enige bezoekers, 16 in getal, omdat twee leden andere bezigheden hadden.

Het was een prettige dag geweest, met prachtig weer. Dit uitstapje is een echte aanrader.

Ria van Ginneken



Door deze Achillesleden wordt, voorzover bij de reactie bekend, binnenkort aan de volgende marathons deelgenomen:



Silvia Verhoeven - 21 oktober in Amsterdam (tevens NK Masters)
(te volgen via app)



Kees van de Sande - 28 oktober in Etten-Leur (debuut)



Kees van der Riet - 28 oktober in Etten-Leur



Henk Buesink - 28 oktober in Etten-Leur

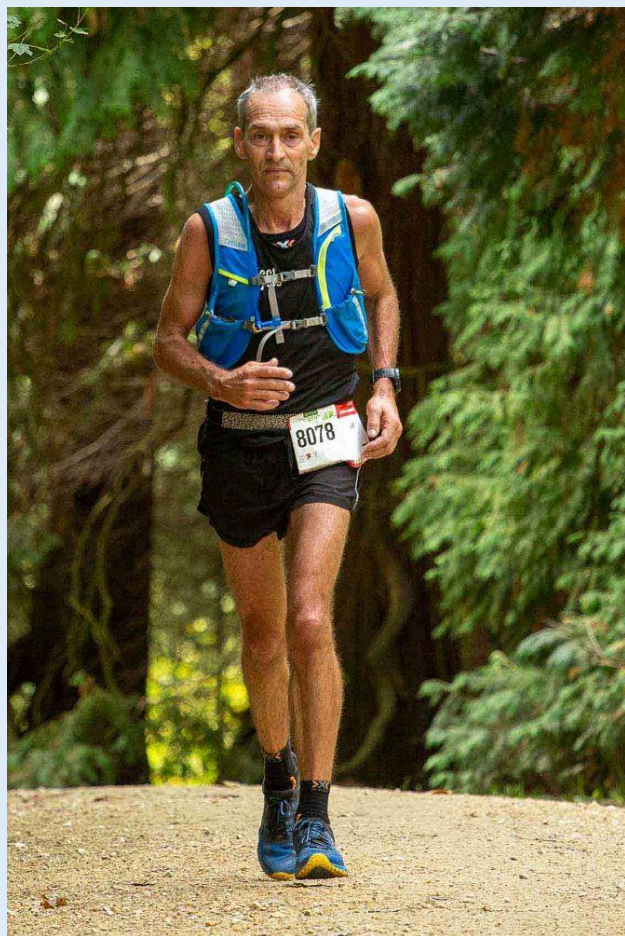


Angelo Verheijen - 28 oktober in Etten-Leur (debuut)



Merie Schoonen - 4 november in New York
(te volgen via app)

Ultraloper Jan Muller: 'Je bent een soort van reiziger'



Het was 1992 toen Jan Muller (1964) uit Sprundel besloot te stoppen met roken en tegen zijn vrouw zei dat hij even een stukje ging lopen, niet verder dan Breda. Sinds die dag is Muller uitgegroeid tot een grootheid in het ultralopen. Een halve of een hele marathonaafstand is hij allang ontgroeid, hij gaat in een wedstrijd voor afstanden van 100 kilometer en meer.

In 1992 begon Jan Muller met hardlopen, eerst met zijn zwager, later met de wijkvereniging. Hij liep mee met loopjes in Sprundel, Etten Leur en Roosendaal. Het echte lange afstand lopen pakte hem door zijn deelname aan de Roparun, de estafettetocht van Parijs naar Rotterdam. Muller vroeg zich af of hij die tocht ook alleen zou kunnen lopen.

Die gedachte heeft hem uiteindelijk in de afgelopen jaren bij de Nederlandse top gebracht in het ultralopen. Zo won hij in de

afgelopen jaren de hoog aangeschreven langste strandloop ter wereld, de [Jan Knippenberg Memorial](#) van Hoek van Holland naar Den Helder en de 127 kilometer lange Indian Summertrail in Drenthe die hij volbracht binnen de 12 uur. In de regio was hij derde bij de 12 uur van Steenberg.

"Het ultralopen is geweldig en nog relatief onbekend. Het lijken hele afstanden, maar het is geweldig om eigenlijk alleen bezig te zijn met het lopen in de natuur", aldus Jan Muller enthousiast. "Vooral de trail, lopen over onverharde paden door de geaccidenteerde natuur, is geweldig. Het besef van tijd, ruimte en afstand is dan helemaal weg. Je bent eigenlijk een soort van reiziger, maar niets lijkt meer belangrijk."

Het lopen van lange afstanden vergt natuurlijk de nodige training. "Ik train zes keer per week, waarvan een keer op de baan bij Achilles in Etten Leur.



Van die zes trainingen is er een op snelheid, de andere op duurvermogen. Ik loop op schema's van mijn trainer Tonio de Jong door mijn trainingsgebied West-Brabant. Als ik bijvoorbeeld een duurloop moet doen van 60

kilometer kom ik vanuit Sprundel via Rijsbergen, Breda en Etten Leur zo in Bergen op Zoom om vandaar weer terug keren naar Sprundel." In de komende weken staat voor Muller de Indian Summer trail in Drenthe op het programma, de trail die hij al eens won. Vlak voor kerstmis is het dan tijd voor de Bello Gallico in België, een 160 kilometer wedstrijd waarbij het winterweer vaak onvoorspelbaar is. Een plan voor 2019 heeft Muller ook al in zijn hoofd: het lopen van de bij wielervedersprekers bekende bekende Italiaanse klassieker Milaan-San Remo. Muller: "Voor een ultraloper is de Spartathlon in Griekenland over 246 kilometer het einde, ik vind die echter best duur en ingewikkeld om aan mee te lopen. Daarom staat Milaan – San Remo op mijn lijstje. Ruim 275 kilometer hardlopen over het parcours van de wielrenners. Vanuit Milaan via de Cipressa en de Poggio naar San Remo, en dat binnen de tijdslimiet van 48 uur."

tekst: Bert Pessink

bron: **Gazet** NIJ Roosendaal

Welke partij durft?

Minder geld naar zorg, meer naar sport

Stel, u bent eigenaar van een nieuwbouwhuis. Geen villa, geen krot, maar gewoon een modaal huis waar een doorsnee gezin lang gelukkig is. Als eigenaar heeft u de keuze. Of u laat het onderhoud op zijn beloop en ziet wel wanneer u ermee geconfronteerd wordt, of u investeert op gezette tijden in het onderhoud zodat het woongenot op niveau blijft.

In de eerste situatie weet u dat uw woongenot ieder jaar afneemt en uiteindelijk geconfronteerd wordt met hogere investeringen (die komen overigens pas over dertig jaar). In de tweede situatie moet u nu af en toe wat budget toekennen, maar de cumulatieve investering blijft kleiner dan eenmalig over dertig jaar. Bovendien blijft het woongenot op niveau. De vraag is: welke onderhoudsoptie kiest u? Deze vraag legde ik voor aan een groep HBO-studenten, doorgaans niet de doelgroep die het best aan financiële planning doet. Het antwoord was voor nagenoeg alle studenten vrij logisch: de tweede optie natuurlijk.

Troonrede

Met dit voorbeeld neem ik u mee naar de derde dinsdag van september: Prinsjesdag. De glazen koets - de gouden wordt immers gerestaureerd - reed onze sportminded koning en koningin door Den Haag. Langs de route in de hofstad stonden mensen te zwaaien en te jubelen toen de majesteiten voorbij kwamen. Het jubelen hield niet op toen koning Willem Alexander de kabinetsplannen voor het komende jaar in de troonrede ontvouwde: 'Iedereen gaat er financieel op vooruit', las hij voor.

Wat wil het kabinet met sport? Wat zijn de plannen voor het komende jaar op het gebied van sport? Met aandacht luisterde ik naar de troonrede

Prachtig om te horen natuurlijk, maar hoe denkt het kabinet over sport? Wat wil het kabinet met sport? Wat zijn de plannen voor het komende jaar op het gebied van sport? Met aandacht luisterde ik naar de troonrede.

Sport komt er beroerd vanaf
Wanneer de importantie van een domein of politiek aandachtsgebied vertaald wordt naar de frequentie waarmee deze uitgesproken wordt tijdens de troonrede, komt de sport er beroerd vanaf. In de rede wordt één keer gerept over sport. Onderwijs wordt zeven maal genoemd, klimaat en zorg tien keer.

Sport komt in de troonrede niet verder dan de zin: 'Nederland is een land van vrijwilligers, kerken en verenigingen, dat samenkomt rond bijzondere sportprestaties en op nationale feestdagen'. Welbeschouwd is deze constatering nog onjuist ook. Het is correct dat Nederland veel vrijwilligers kent, zeker in de sport. Daar draaien anderhalf miljoen mensen als vrijwilliger mee en zij leveren hun bijdragen aan de sport. Daarmee is de sport de grootste netto leverancier van vrijwilligers, waar dat in vervlogen tijden de kerk was. Nederland is echter al lang geen land meer van kerken. Er zijn nog een kleine vierduizend kerken 'in bedrijf'. Zet dat af tegen ruim 24.000 sportverenigingen met hun sportkantines, dan kom je tot de conclusie dat Nederland een land is van sportverenigingen.

Meer geld naar de sport levert iets op: een gezondere bevolking en een besparing op de zorgkosten

Onderhoud van het lichaam

Daarnaast komt Nederland niet alleen samen rond bijzondere sportprestaties. Nederland en de 4,5 miljoen georganiseerde sporters komen vrijwel wekelijks bij elkaar en niet zeker alleen wanneer 'oranje' wint. Nederlanders van alle gezindten verzamelen zich soms op onchristelijke tijden om een wedstrijd te spelen met het zevende tegen het vijfde van een

andere vereniging. Dat gebeurt vaak met toeschouwers, weer of geen weer. Dat doen zij omdat zij zich met elkaar verbonden voelen in de sport die ze bedrijven. Bovendien biedt de hobby hen vooral gezondheid.

Dat brengt mij bij het begin van deze column. Omdat inmiddels genoegzaam bewezen is dat sport gezond is, verwacht je in een vergrijzende samenleving dat onderhoud van het lichaam een belangrijke factor is waar ook de politiek het nut van inziet. Van elke euro die de overheid uitgeeft, gaat een kwart naar de zorg en dan vooral de curatieve zorg, de zorg die erop is gericht om ziekten en kwalen te genezen. De roep om meer geld naar de zorg klinkt onverminderd. Er zijn inmiddels berekeningen waaruit blijkt dat we over een kleine twintig jaar de zorgkosten zien verdubbelen.

Meer geld naar zorg eindig

We doen veel uitgesteld onderhoud en reserveren daar ruim 75 miljard per jaar voor, terwijl nu investeren in sport enorm helpt om te voorkomen dat we

LEES verder op p. 13

VERVOLG van p. 12

over twintig jaar inderdaad tegen de 150 miljard aanlopen. In wat meer behapbare bedragen geven we momenteel een kleine 5.000 euro per Nederlander aan zorg uit en dit loopt de komende decennia op naar bijna 10.000 euro per inwoner van Nederland. Het klinkt onorthodox, maar mijns inziens ook logisch dat meer geld naar zorg eindig is. Op enig moment is dit niet meer op te brengen. Dus ik pleit voor minder geld naar zorg en meer geld naar de sport. Meer geld naar de sport levert iets op: een gezondere bevolking en een besparing van 1.500 tot 6.000 euro aan zorgkosten bij personen die ouder zijn dan 25 jaar. Tel uit je winst!

De realiteit is dat de euro die je nu investeert op het gebied van gezondheid pas over circa tien jaar gaat renderen. Zo'n langetermijnaanpak zijn 'ze' niet zo van in Den Haag. Er komt tenslotte altijd wel een verkiezing aan en om te zorgen dat de kiezers je opnieuw in het centrum van de macht plaatsen, zijn successen in het hier-en-nu handiger en voor de herkiesbaarheid effectiever dan aantoonbaar betere investeringen op de lange termijn.

(In)directe en externe effecten

In het eerder genoemde artikel over de sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen staat een voorbeeld dat doorrekent wat het resultaat is als er van vijfduizend inwoners ongeveer honderd op lange termijn hun luie stoel uitkomen en regelmatig gaan sporten en bewegen. De sociaaleconomische impact van het programma over de gehele levensduur van deze honderd nieuwe sporters wordt als volgt (bron):

(In)directe effecten (geprijsde markten)

- De totale zorgkosten dalen met circa 150.000 euro tot 600.000 euro, waardoor deze mensen mogelijk minder eigen-risico betalen en zorgverzekeraars en gemeenten minder kosten maken.
- De totale zorgkosten nemen echter ook met circa 50.000 euro tot 80.000 euro toe door de gevolgen van blessures, waardoor deze mensen mogelijk weer iets meer eigen-risico betalen en zorgverzekeraars meer kosten maken.
- Het ziekteverzuim neemt af (ondanks blessures) waardoor de groep meer productieve arbeidsuren zal hebben ter

waarde van circa 1 miljoen euro tot 2,5 miljoen euro. Hierdoor is deze groep mogelijk instaat meer inkomen te verdienen en genieten werkgevers van een hogere productie.

- Ook de arbeidsproductiviteit van deze groep neemt toe (naast het effect van ziekteverzuim) met circa 500 euro tot 2,5 miljoen euro. Ook deze baat zal zowel de groep zelf als de werkgevers ten goede komen.

Externe effecten (niet-geprijsde markten)

- De kwaliteit van leven van deze groep neemt toe met circa 1 miljoen euro tot 4 miljoen euro. Deze komt volledig ten goede aan de mensen zelf.
- Ook is er een positief effect op de levensverwachting van de groep met circa 100.000 euro tot 300.000 euro, waarbij het positieve effect op de mensen zelf zwaarder weegt dan de negatieve effecten van hogere zorgkosten voor de zorgverzekeraar en hogere AOW- en pensioenuitkeringen voor overheid en pensioenverzekeraar.
- Ten slotte zal, hoewel dit niet in bedragen is uitgedrukt, ook het sociaal kapitaal en het plezier van deze mensen toenemen, waar met name de groep zelf voordeel van zal genieten.

Continue investering

Als deze column wordt gepubliceerd zit de Nationale Sportweek er net op. De Nationale Sportweek die daags voor de Prinsjesdag begon (en om voor mij niet helemaal duidelijke redenen twee weken duurt, maar toch Sportweek wordt genoemd). In de Nationale

Sportweek doet NOC*NSF - voor een belangrijk deel gefund door het Rijk - er alles aan om zoveel mogelijk mensen sport te laten ontdekken:
#SportOmdatHetLeukIs.

Ik pleit voor minder geld naar zorg en meer geld naar de sport.

Als er middels ministeriële geldstromen een sportweek in gang wordt gezet om zoveel mogelijk mensen aan een sport te verbinden, is het ook vrij logisch dat je daar een vervolg aan wilt geven. Dat vergt meer dan één keer per jaar de sportieve bloemetjes buiten zetten. Dat vraagt niet alleen om een continue investering, maar vooral een ombuiging van curatieve zorg naar preventief onderhoud middels sport. Minder geld naar zorg maar meer naar sport, zodat het leefgenot van jongeren én ouderen op termijn op niveau blijft. Welke partij durft?

tekst: Jeroen Weijermars

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Natuurmarathon Hilvarenbeek 2018

Als lopen je hobby is en je ook graag een “stukske” schrijft, dan kan dat een mooie combinatie vormen om een leuk verhaaltje te maken over je eigen belevenissen. Voor de vele lopers onder de lezers zitten er altijd wel herkenningspunten in.

De Bikse Natuurmarathon

Zondag 16 september 2018 was het weer zover dat de 39e marathon in Hilvarenbeek gelopen kon worden. Na een eerste kennismaking met deze hele natuurmarathon vorig jaar, leek het mij een goed idee om ook dit jaar weer mee te gaan doen. Het bijzonder mooie en verkeersluwe parcours in een bosrijke omgeving biedt de ingrediënten voor het invullen van zeg maar een halve werkdag op een zondag. Dat werken staat dan voor flink je best doen binnen de mogelijkheden die je hebt. Voor mij betekent dat het volbrengen van deze 42 kilometer (hopelijk) binnen 4 uur.

Onder goede weersomstandigheden kon deze loop over 2 ronden volbracht worden. In iedere ronde zit ongeveer 3 à 4 kilometer zand- of bospad. Deze onverharde stukken zorgen wel voor verstoring van je tempo. Aangezien het aantal deelnemers (circa 60 finishers) op de hele marathon beperkt is heeft iedereen voldoende ruimte om het juiste spoor te volgen. Door de droogte van de laatste maanden bestaan deze paden voor een flink deel uit los zand, dat is dus opletten geblazen!

Van start

Binnen een kilometer na de start worden we al een zandpad van 500 meter opgestuurd, waarna we weer de verharde weg op mogen om ons oude tempo op te pakken. Ook de deelnemers van de halve marathon en de atleten, die de 31 kilometer lopen, vergezellen ons, waardoor er al met al een redelijk aantal lopers onderweg zijn. Het is een bont gezelschap, sommigen voorzien van een camel bag, anderen hebben flesjes water of gelletjes aan riemen of banden hangen. Dit alles om de vocht- en energiebehoefte tijdens de lange tocht op te kunnen vangen. Zonnebrillen, petjes, haarbanden, korte en lange kousen komen voorbij. Ieder probeert op zijn of haar manier zich zo goed mogelijk voor te bereiden op de wedstrijd van hun dromen. Immers, eens moet het gebeuren, eens komt het moment dat het P.R. weer vermorzeld wordt, eens komt de dag, waar je dan na lange tijd met veel genoeg en trots op terug kunt kijken. Vandaag zou zomaar eens die dag kunnen zijn, vooral gezien de weersomstandigheden. Je zou het toch maar eens waarmaken, dat, waar je tijdens je urenlange trainingen vaak genoeg aan gedacht hebt. Op een dag zal alles kloppen!



links Kees van de Sande, rechts half verscholen: Wil Goossens

Timing

De wedstrijd wordt goed opgebouwd met kilometertijden van 5.30 minuut per kilometer. Het horloge wordt strak in de gaten gehouden en ik probeer mij in het juiste groepje te voegen. Dat lukte vorig jaar beter met een aantal 31 kilometerlopers om me heen. (Deze ervaren sporters liepen deze run op reserve als voorbereiding op de hele van Eindhoven). Nu was ik meer op mijzelf aangewezen.

Bij de 10 kilometer kwam ik door op 54.44, terwijl de tweede 10 kilometer met veel zandpaden zelfs met 54.35 onder mijn voeten verdween. De doorkomst in het nostalgische centrum van Hilvarenbeek was na 1.55.30, dat beloofde heel wat. Vanaf hier werd ik vergezeld door mijn fietsende dochter Nicole. Zij zou de vochtvoorziening in de tweede ronde voor haar rekening nemen. Nadat de lopers van de halve klaar waren, liepen we nog 500 meter samen met de 31 kilometer lopers. Daarna gingen deze rechtdoor om nog een rondje van 10 kilometer af te ronden.

LEES verder op p. 15

Alleen verder

Zoals hierboven geschetst zou het in de tweede ronde een stuk rustiger worden en waren we nog meer op ons zelf aangewezen. In de verte liepen een stuk of 5 deelnemers, waar ik mijn vizier op richtte. Het eerder genoemde tempo kon ik goed vasthouden en geleidelijk aan naderde ik mijn “voorlopers”, het voelt goed wanneer je er eentje op de bietenkar kunt gooien (lopen is soms ook een harde sport). Een paar kilometer verder was nummer 2 aan de beurt. Het op tijd een gelletje en een flinke slok water innemen zorgde er ook voor dat een wandelende loper gezelschap kon zoeken op de kar. De derde 10 kilometer was met een beperkte terugval in 55.51 volbracht. De tweede doorkomst van de zandpaden zorgde voor langzamere kilometers van 5.40

Batterij leeg, de mijne pas later

Na ongeveer 34 kilometer raakte mijn GPS out of control of op zijn Ettens gezegd; hij deed het niet meer!

Doe het zelf maar, dacht dat wonder der techniek, had ik daar nou tijdens mijn trainingen zo'n goede band mee opgebouwd? Je zou bijna zeggen, dat ik daar een beetje van het padje afraakte, omdat ik niet meer wist hoe hard (of langzaam) ik liep. Dat is lastig, want de hele tocht loop je de longen uit je lijf, je rekent je suf (en dat 4 uur lang) en dan laat je trouwe timemachine het afweten (verdr....).

Maar dan bij de 38 kilometer (volgens mijn klokske) is hij weer terug. Gelukkig maar en op dat moment lijkt het zelfs dat ik geen tijd verloren heb met dat gedoe.

Er zat toen zelfs nog een voor mij supermooie tijd van 3.54.00 in. Dan neem ik bij de 40 kilometer nog een rood gelletje en een paar flinke slokken water om er na 400 extra meters achter te komen dat daar pas het echte 40 kilometer bordje staat! Dat is effe slikken en je even herpakken, want in de verte zien we al wel de opvallende kerktoren van Hilvarenbeek. Nog even doorbijten, want de geplande tijd zit er nog steeds in.

De laatste kilometer komen er nog wel een paar loopmaten mij voorbij, waarbij de laatste mij uitnodigde om aan te pikken. Dat lukte helaas niet meer, want de emmer was tot de laatste druppel helemaal leeg.



De finish binnen de 4 uur

Uiteindelijk werd deze loopklus in 3.58.09 geklaard, binnen de streeftijd van 4 uur. Dan is het heel mooi om mee, maar zeer voldaan voor de 5e geslaagde marathon over de finishlijn binnen te komen. Met dank aan familie en bekenden, welke de moeite namen om mij te supporteren. Ook met dank aan de organisatie en de vele vrijwilligers die dit mooie evenement voor ons mogelijk maken.

In de avond wordt dit feestje verder afgerond met lekkere patat en een heerlijk bami hapje dat alles weggespoeld met een paar pilsjes. Even zondigen mag af en toe wel.

Morgen kunnen we weer verder met ons brave monnikenleven. Een paar weken rust om de loopaccu geleidelijk aan weer op een gezonde manier te vullen, hoort daar ook bij.

Op naar de volgende uitdaging!

Wil Goossens

Hardlopen en de minimale snelheid waarop VO2max bereikt wordt

Er wordt vaak gedacht dat een hoog zuurstofopnamevermogen, de VO2max, gelijk is aan een hoog prestatievermogen. Dit is echter veelal niet het geval. De vVO2max is daarentegen wel een sterk voorspellend waarde van het prestatievermogen. Dit geldt voor de afstanden van 1500 meter tot en met de marathon.

Dit kan als volgt verklaard worden. De VO2max is een waarde die staat voor de maximale zuurstofopnamevermogen. De vVO2max staat voor de minimale loopsnelheid waarbij dit maximale zuurstofopnamevermogen bereikt wordt. Dus bij welke snelheid tik je voor het eerst de VO2max aan. De behaalde vVO2max-snelheid is zeer sterk afhankelijk van de looptechniek. Bij een goede looptechniek wordt er zuiniger gelopen en is de loopeconomie hoog. Hierdoor neemt de snelheid van de vVO2max toe.

Ter illustratie een vergelijking tussen een loper met een VO2max van 66 ml/kg/min, loper 1 genoemd, en een loper met een VO2max van 60 ml/kg/min, loper 2 genoemd. Theoretisch zou het prestatievermogen op basis van de VO2max 10% verschillen tussen de lopers. Stel loper 1 beschikt over een slechte looptechniek, dan gaat er veel energie onnodig verloren. Als loper 2 over een goede looptechniek beschikt spaart hij energie en loopt hij zuiniger. Daarmee is de kans groot dat beide lopers een even hoge loopsnelheid hebben bij de vVO2max. De kans is zelfs reëel dat loper 2 een hogere vVO2max heeft en mede door de zuinigere loopstijl deze snelheid ook langer kan vasthouden dan loper 1.

Voorspellende kracht van de vVO2max

De voorspellende kracht van de vVO2max op het presteren is groot. Dit komt omdat de vVO2max veel zegt over loopeconomie, de looptechniek en de lactaatsdrempelsnelheid van een loper. Verschillende onderzoeken hebben deze bevindingen aangetoond. Bij een onderzoek met 10 mannelijke en 7 vrouwelijke goed getrainde lange afstandsloper werd onder andere gekeken naar de voorspellende waarde van de vVO2max, de loopeconomie, de VO2max, de lactaatsdrempelsnelheid en maximale loopsnelheid. Deze factoren werden in een laboratoriumsetting getest. Vervolgens liepen de lopers een 16 km wedstrijd. De uitslagen kwamen het sterkst overeen met de voorspelling op basis van de vVO2max. In een andere studie met 24 vrouwelijke lopende studenten bleek op een 5 km wedstrijd dat hun vVO2max de

beste correlatie had met de geleverde prestaties. De VO2max had een veel lagere correlatie.

Impact van training op de vVO2max en loopeconomie

Het trainen op het tempo van de vVO2max heeft een significante invloed op het verhogen van de vVO2max en loopeconomie. In een onderzoek van Billat en Koalszstein werden 8 professionele middel- en lange afstand atleten gedurende 4 weken onderworpen aan een trainingsprogramma met 1 training gericht op de vVO2max. De atleten waren voorheen nog niet gewend te werken met vVO2max trainingen. De atleten hadden een zeer hoge VO2max van gemiddeld 71,2 ml/kg/min. Het trainingsprogramma bestond uit totaal 6 trainingen. De weekomvang was 80 km. De trainingen waren onderverdeeld in 4 licht tot matig intensieve trainingen, 1 training rondom de lactaatsdrempelsnelheid en 1 training op de vVO2max. Aan het begin van het trainingsprogramma was de gemiddelde vVO2max van de atleten 20,5 km/u. De vVO2max training bestond uit 4 km warming up, 5x3 minuten op vVO2max met 3 minuten herstel tussendoor en afsluitend 2 km cooling down. Na slechts 4 weken was de vVO2max met 3% verbeterd tot 21,1 km/u. Gelijk opgaand met de verbeterde vVO2max was ook de lactaatsdrempelsnelheid met 3% toegenomen. Daarnaast was de loopeconomie met 6% verbeterd.



Voordelen van training op de vVO2max

Een interessante vraag is waarom het trainen op de vVO2max effect heeft op zowel de vVO2max als ook de lactaatsdrempelsnelheid en de loopeconomie. Dit wordt vooralsnog verklaard vanuit het feit dat de hoge snelheid bij deze trainingen als een vorm van krachttraining doorwerkt op het lichaam.

LEES verder op p. 17

Door deze trainingen wordt het bindweefsel sterker en neemt de krachtproductie per spiercel toe. Na enkele weken is het resultaat dat bij dezelfde inspanning minder spiercellen nodig zijn. Daarnaast doet deze vorm inspanning ook een groot beroep op de neuromusculaire aansturing en coördinatie. De onderlinge samenwerking tussen de spieren en coördinatie worden hierdoor efficiënter. Daarmee daalt het energie- en zuurstofverbruik. Al deze factoren zorgen ervoor dat de $vVO_2\text{max}$ zal toenemen.

Het is van groot belang dat de $vVO_2\text{max}$ zo lang mogelijk volgehouden kan worden tijdens een wedstrijd. Deze volhoudtijd wordt de $\text{tlimvVO}_2\text{max}$ genoemd. Afhankelijk van de getraindheid en de capaciteiten van de loper ligt de $\text{tlimvVO}_2\text{max}$ tussen de 4 en 10 minuten. Voor het trainen van de $vVO_2\text{max}$ is het belangrijk om te weten dat de gemiddelde volhoudtijd 6 minuten is. De $\text{tlimvVO}_2\text{max}$ is te verhogen met behulp van trainingen gericht op het verbeteren van de lactaatsdrempelsnelheid.

Conclusie

Een hoge $VO_2\text{max}$ staat niet gelijk aan een hoog prestatievermogen. De $vVO_2\text{max}$ is daarentegen wel van grote waarde op een hoog prestatievermogen. Dit komt doordat de $vVO_2\text{max}$ niet alleen iets zegt over het zuurstofopnamevermogen, maar over het zuurstofopnamevermogen bij een bepaalde snelheid. Deze snelheid kan alleen een hoge waarde bereiken door een goede looptechniek en daarmee hoge loopeconomie. Trainingen met snelheden op en hoger dan de $vVO_2\text{max}$ dragen hieraan bij. Lange duurtrainingen lijken weinig tot geen resultaat te geven op de $vVO_2\text{max}$. Naast de $vVO_2\text{max}$ dient ook de $\text{tlimvVO}_2\text{max}$ getraind te worden. Deze kan worden vergroot door trainingen rondom de lactaatsdrempelsnelheid. Hierdoor zal de $vVO_2\text{max}$ langer vastgehouden kunnen worden en is er een nog groter prestatievermogen.

Bron: Anderson, O. (2013). Running Science. Champaign: Human Kinetics. Chapter 9.

Samenvatter Johan Horst
Redactie Peter van Burken

bron:

PsychFysio

Talenten trainen op het scherpst van de snede

Zes jaar geleden zag het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam (ATR) het levenslicht met doel talentvolle atleten in de regio Rotterdam te ondersteunen door hen extra trainingsfaciliteiten aan te bieden. Nu trainen er 110 atleten bij het ATR. Junioren vanaf 13 jaar zijn welkom als zij in staat zijn naast hun programma bij de eigen vereniging twee of meer trainingen bij ATR te volgen. Vanaf 19 jaar kunnen de talenten kiezen voor een voltijdprogramma.

Trainers Marjan Olyslager, Brendan Troost en Niels Bakker nemen de disciplines sprinten, werpen, hordelopen voor hun rekening en er is ook een groep “explosief”: een combinatie van voorgaande disciplines en springen. Ze trainen in totaal zo’n 60 jonge atleten. De MiLa-atleten worden onder handen genomen door Martien Droog en Gerard Droog. Speerwerpen wordt er aangeboden door Daan Meyer. Vanaf komende winter zal ook het horizontaal springen aangeboden gaan worden als aparte specialisatie. Het ATR mag zich het grootste TR van Nederland noemen en atleten van het ATR zijn op jaarbasis goed voor vijftig medailles (nationaal). Tien van hen waren al internationaal actief.

Hoe krijgen zij het talent aan de oppervlakte bij deze kinderen en jongvolwassenen?

We spraken met Marjan Olyslager (horde) en Brendan Troost. Troost (sprint/horde) die naast zijn werk als trainer en coördinator bij het ATR ook hoofdtrainer bij AV Gouda is, geeft aan dat het toverwoord communicatie is. “We lullen ons helemaal suf”, zo vat hij het wat ondiplomatiek maar bondig samen. ‘Onze invalshoek is om het trainingsprogramma zo persoonlijk mogelijk te maken’ zegt Olyslager, die jaren als trainer verbonden was aan regiotrainingen van de Atletiekunie en vanaf het eerste uur aan het ATR verbonden is. ‘En praten is daarbij nu eenmaal essentieel’. Dat praten doen zij ook als trainers onderling intensief, want elke training kent wisselende samenstellingen wat betreft atleten en trainers. Als je als atleet in één week drie keer een sprinttraining volgt, kan het zomaar zijn dat je elke training een andere trainer ziet. En dat vraagt een goede onderlinge afstemming. ‘Meer trainers kijken met meer ogen’, aldus Olyslager. ‘Je vindt zo uit welke trainer de beste klik heeft met een atleet en bij welke trainer de atleet het meest tot zijn recht komt.

LEES verder op p. 18

VERVOLG van p. 17

Zo bepalen we bijvoorbeeld samen welke trainer met welke atleet het gesprek voert op de evaluatiemomenten.'

Coachen blijft een uitdaging

Het begeleiden van 60 atleten is een hele uitdaging. Soms vraagt een atleet veel aandacht door zijn of haar karakter, een blessure of een snelle ontwikkeling. Dat gaat niet altijd perfect, maar maatwerk leveren blijft ons doel. En dat is gelukt als je aan het eind van de training kunt zeggen: "Ik heb iedereen geboden wat voor hem of haar nodig was". Dat kan ook betekenen dat je iemand voortijds laat stoppen omdat overbelasting dreigt, of dat je een goed gesprek hebt na afloop of iets anders inzet voor een atleet die meer nodig heeft.'

Het ATR hoeft zich geen zorgen te maken over de instroom van nieuw talent. Troost: 'Er zijn meerdere routes. We nodigen gericht atleten uit, maar ook melden atleten zichzelf aan. Tijdens de proeftrainingen moeten we naast niveau en talent ook motivatie en leerbereidheid zien. Je mag lol hebben, dat is zeker belangrijk, maar we willen ook zien dat je als atleet luistert, tips toepast en goed kijkt hoe anderen het doen'.

Intrinsieke motivatie van jonge atleten

'We zoeken de atleten die zeggen; ik wil wat bereiken, ik wil leren, ik kom niet voor niets. Het feit dat je hier komt zegt overigens al veel over de motivatie. Als je in Barendrecht op school zit en vervolgens met trein en metro naar Rotterdam komt, naar de baan loopt toe loopt, twee uur traint, dan weer naar huis gaat om je huiswerk te maken voor de volgende dag; dan ben je uit het goede hout gesneden. We willen opleiden voor de topatletiek, voor internationale toernooien, eventueel via Papendal. Niet iedereen die hier traint heeft die potentie, maar we streven er wel naar.' Olyslager; 'Talenten selecteren zichzelf uit, vaak al in het eerste half jaar. We houden goed de presentielijst bij en gaan in gesprek als er meerdere keren verzuimd wordt'

Hoe haal je het talent in een jonge atleet naar boven?

'Je kunt daar lang en kort over praten, maar het belangrijkste element is toch gewoon aan het werk gaan', vindt Olyslager. 'Je kunt talentvolle genen hebben, een goed gevoel voor bewegen en snelle spieren, maar uiteindelijk moet je aan de slag. Dat geldt voor alle leeftijdscategorieën, ook voor de C-

juniores. Die kun je niet keihard laten trainen, maar goed werken met het koppie erbij, is zeker mogelijk. Zo leggen we bijvoorbeeld op deze leeftijd al een basis voor krachttraining. We onderzoeken -zonder de zwaarte van de training zelf - naar bewegingsruimte die een atleet in het lichaam heeft om dit 1 of 2 jaar later verder op te pakken'.



'We prikkelen ook vaak en vragen atleten bijvoorbeeld: volgend jaar kun je naar een Europees toernooi. Vind je jezelf kansrijk? Hoe gaan we je kansrijker maken? Atleten moeten leren om zo naar zichzelf te kijken. Vaak komt er op zo'n vraag niet meteen een zinnig antwoord. Een kind moet leren zichzelf als kanshebber te zien. Vaak is er wel ambitie aanwezig. Wij scheppen dan de kaders waarin ambitie kan groeien. Een informatieavond, een gesprek met een ervaringsdeskundige of een gesprek met de ouders erbij kunnen daarbij helpen.'

Troost: 'Soms werkt het ook andersom. Komt een atleet erachter; ik kan wel hard hollen, maar ik wil dit niet. Prima, maar dan nemen we afscheid van elkaar. We blijven een trainingscentrum waar prestatie voorop staat'.

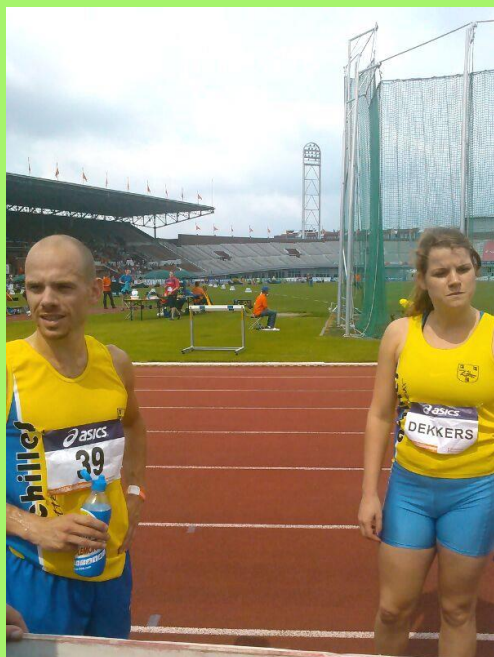
Hoe leer je jonge atleten doseren en hoe leer je ze te werken aan hun talent?

Troost: 'We werken met een leerlijn prestatiegedrag van NOC*NSF, maar ook hiervoor geldt dat maatwerk geboden is. Kinderen leren door, plat gezegd, "op hun bek gaan". Je moet hier leren plannen en organiseren. We zien veel kinderen die dat nog onder de knie moeten krijgen. Kinderen die hun spullen vergeten of die zich vergeten in te schrijven voor belangrijke wedstrijden'. Olyslager; 'En reken maar dat ze in dat laatste geval ook op hun kop krijgen van de rest van de groep. Zo begon het NK junioren een keer al op vrijdag. Dan zijn er atleten die dat op het laatste moment ontdekken en helemaal niet kunnen op vrijdag.

LEES verder op p. 19

VERVOLG van p. 18

Dan zijn er atleten die dat op het laatste moment ontdekken en helemaal niet kunnen op vrijdag. Dan ben je dus niet bij het belangrijkste toernooi van het jaar. Het ultieme leerproces!



Atleten in bescherming nemen

‘Onze taak is het om ervoor te zorgen dat atleten niet te hard onderuit gaan. Dat ze niet te hard vallen, waardoor zij bijvoorbeeld blessures oplopen. Dat geldt in het bijzonder vol risicovolle periodes, zoals de maand november. Atleten hebben geen vakantie, het wordt weer donker en koud en het trainingsschema wordt geïntensiveerd. We houden ze dan extra in de gaten en halen ook weleens iets van de training af als we zien dat het niet goed gaat.’

En dan komt het toch weer op het communiceren aan. Olyslager: ‘We weten veel. We doen ons stinkende best om van alles op de hoogte te zijn. Begrijpen ook dat als je 14 bent het lastig is om zaken zelf aan te geven, maar we geven ze ook mee dat er meer van hun wijze van communiceren wordt verwacht als ze 18 zijn’. ‘Je staat altijd achter de atleet. Ook als het misgaat. Dan kijken we goed: ligt het aan ons, aan de atleet of komt het door iets anders? Atleten kunnen zo binnenschuiven bij onze twee fysiotherapeuten, waarvan er één ook eens in de maand bij een trainingsoverleg aanwezig is. Bijzonderheden worden vermeld in een medische app.’

Het werk gaat door in het weekend

Troost: ‘Ik heb 300 app-contacten. Dat zijn voornamelijk atleten en trainers van verenigingen. ‘s Morgens vroeg komen de eerste appjes binnen en dat houdt de hele dag niet op. Met sommige trainers hebben we bijna dagelijks contact zodat we echt

maatwerk kunnen leveren’. ‘Mijn vriendin zegt: “Je bent gek, dat je zelfs op je vrije zaterdag alle apps beantwoordt”’.

Maar het is onze kracht, we zijn altijd overal bij. Bij elke training, elke wedstrijd en we zijn altijd bereikbaar. Dat vraagt wat van je mens-zijn; van je trainer zijn. Het gaat om de atleet, niet om ons. Je moet je ego aan de kant zetten.

Olyslager: ‘En natuurlijk kan het beter. Maar het gaat om de tijd die je erin kunt steken. We zouden bijvoorbeeld ook met vragenlijsten moeten werken. Nog meer moeten kunnen monitoren, maar dat kost tijd die we dan niet in iets anders kunnen steken. Wij kiezen voor het coachen in de praktijk; voor corrigeren op het moment zelf. Voor het werken op het scherpst van de snede. En dat spelletje spelen we graag’.



Tekst: Cors van de Brink

bron:





Onderweg naar het EK Cross Tilburg 2018

De kampioenschappen, die in 2018 voor de 25e keer georganiseerd worden, vinden plaats op 9 december 2018 bij Beekse Bergen. Atletiektopper en EK Cross-medaillekandidaat Sifan Hassan kijkt uit naar haar deelname: "Rennen hier op het terrein en slapen in de huisjes tussen de dieren lijkt me heel gaaf. Ik hoop om voor veel Nederlandse supporters goed te gaan presteren". Hassan is op basis van haar prestaties op het EK Atletiek in Berlijn voorgeselecteerd door de Atletiekunie voor het EK Cross, net als Susan Krumins en Maureen Koster. Lees [hier](#) verder ...



SPAR EK CROSS vrijwilliger

Wil jij of een clubgenoot onderdeel uitmaken van het SPAR EK Cross in Tilburg? Dat kan! Breng jij de atleten naar de callroom? Vervoer je de VIP gasten? Of ben jij de razende reporter die alle atleten het hemd van het lijf vraagt? Schrijf je direct in als vrijwilliger en werk mee aan dit unieke evenement. Klik [hier](#) om je aan te melden ...

THEMADAGEN

Coachcongres – zaterdag 27 oktober aanstaande

Op 27 oktober aanstaande zijn alle topcoaches en niveau 4 trainers van harte welkom op het coachcongres op Papendal. Het congres is volledig gericht op de lange sprint (400m en 400 horden). Laurent Meuwly, de Zwitserse bondscoach sprint/horden & estafettes deelt met een aantal Nederlandse topcoaches hun visie op het opleiden en trainen van jonge talenten en topatleten op deze onderdelen. Sportwetenschapper Paul Brice toont een uitgebreide analyse van de onderdelen en de race-opbouw. Meer informatie volgt.

Looptrainersdag – zaterdag 10 november -

Laatste plaatsen beschikbaar
Is jouw vereniging al vertegenwoordigd tijdens de Looptrainersdag op zaterdag 10 november? Al ruim 1050 looptrainers hebben zich ingeschreven; er is nog plek voor 50 geïnteresseerden en dan zitten we echt vol! Lees [verder](#) ...

Themadag organisatoren weg- en baanwedstrijden – zaterdag 10 november aanstaande

Een interactieve dag voor regionale baanatletiek- en wegwedstrijd organisatoren. Kies twee workshops om van jouw wedstrijd een succes te maken! Verdient jouw wedstrijd een podiumplek? [Schrijf je dan nu in](#)

Dag van de Atletiek – zaterdag 23 maart 2019

Is jullie club actief op de baan? Kom dan zaterdag 23 maart 2019 met een auto vol naar Papendal. Bestuursleden en trainers volgen een mooi, interactief programma. Dé aftrap voor seizoen 2019!

Masters

Ook voor masters (dames en heren vanaf 35 jaar) bestaat bij Achilles de mogelijkheid om training te krijgen in technische onderdelen.

Meedoen aan wedstrijden behoort ook tot de interessante mogelijkheden.

Deze groep is momenteel niet actief. Sinds het najaar van 2018 is **Wilco Verwijmeren** bereid om met name voor oudere atleten een trainings-technische input te geven aan enthousiaste Masters op het gebied van beoefening van technische onderdelen.

Voor meer informatie neem gerust contact op met **Wilco** (06 44553247)



De filosofie achter de Masteratletiek

Een goede lichamelijke conditie kan ertoe bijdragen dat men zich bij het ouder worden goed blijft voelen en daardoor het dagelijks leven in al zijn aspecten beter aankan. Atletiek en met name de loopsport is een laagdrempelige activiteit die mensen tot op hoge leeftijd kunnen blijven beoefenen.

De Atletiekunie kent al vele jaren een toename van het aantal leden, die met name gereïaliseerd wordt door een toenemende groep recreanten, in grote lijnen de oudere beoefenaars van de loopsport. De Atletiekunie wil de beoefening van de atletiek en de loopsport door masters stimuleren, ondersteunen en begeleiden, zowel op prestatief als recreatief niveau. In de atletiek worden als masters aangeduid alle mannen en vrouwen die 35 jaar of ouder zijn. Voor de mannen-masters in wegevenementen wordt door de IAAF als ondergrens een leeftijd van 40 jaar aangehouden. De Atletiekunie volgt hierin echter de handelswijze van de wereldbond voor masters, de WMA (World Masters Athletics), en houdt een uniforme ondergrens van 35 jaar aan. Voor het realiseren van reële wedstrijdelementen worden de masters ingedeeld in leeftijdscategorieën van 5 jaar (35+, 40+ enz).

De prestatief ingestelde master traint om optimaal te presteren, en neemt deel aan wedstrijden om zich te meten met de top, met andere woorden: de beoefening van de sport om de sport. De recreatief ingestelde master traint vanwege het plezier dat trainen geeft, uit sociaal oogpunt, en/of omwille van het fit, gezond en in conditie blijven. Daarbij is deelname aan wedstrijden of trimlopen niet uitgesloten, maar eerder bijzaak dan hoofdzaak. De prestaties worden gemeten ten opzicht van zichzelf, en niet ten opzichte van de top. Om de training en begeleiding van masters adequaat vorm te kunnen geven is een afzonderlijke bijscholing voor trainers van masters ontwikkeld. De beoefening van de baanatletiek in wedstrijdverband door masters kent enkele afwijkende regels, zoals aanpassing in bijvoorbeeld hordenhoogten en werpgewichten. Bij de loopsport is afgezien van de categorieïndeling geen onderscheid aan te brengen met andere leeftijdscategorieën. Op de baan worden vanuit de Atletiekunie zowel competities als NK's voor masters georganiseerd. Vanaf 2012 wordt bij de competities gewerkt met internationaal vastgestelde 'age gradings', vanaf 2014 worden bij de NK's medaillelimieten gehanteerd. Beide maatregelen maken het mogelijk dat jonge en oude masters de wedstrijden op ongeveer gelijke wijze kunnen ervaren. Bij de competitie kunnen atleten uit heel verschillende leeftijdsklassen samen een ploeg vormen, bij de NK's hebben ook atleten die als enige in hun klasse acteren iets om naar te streven.

De deelname aan internationale evenementen voor masters kent een open inschrijving. De Atletiekunie faciliteert bij de inschrijving voor een aantal van deze evenementen en voorziet voor die evenementen in uniforme kleding met een nationale uitstraling. Daarnaast wordt voorzien in begeleiding door een ploegleider. De in wedstrijdverband door masters geleverde prestaties verdienen waardering en erkenning. Nederlandse records worden op gebruikelijke wijze behandeld en verwerkt, ranglijsten worden bijgehouden en beide zijn via de website van de Atletiekunie in te zien.

De training van atletiek en loopsport vindt in het algemeen plaats in verenigingsverband. Juist binnen de vereniging is een goede opvang, begeleiding en erkenning van de master dus gewenst. Voor een goede opvang binnen de vereniging is inzicht in het trainingsverleden van de master gewenst. Masters geheel zonder trainingsverleden, masters met trainingservaring uit het verleden, of masters die nooit gestopt zijn met sporten: de begeleiding van deze verschillende sporters vraagt een verschillende aanpak. Het omgaan met de in toenemende mate optredende fysieke beperkingen vraagt niet alleen om trainingstechnische vaardigheden van de trainer maar ook om deskundige (sport-)medische ondersteuning binnen de vereniging.

Ten behoeve van de belangenbehartiging van de masteratletiek en de bevordering van de masteratletiek binnen de atletiek en de loopsport is een Platform Masters actief, dat als adviescommissie fungeert voor de directie van de Atletiekunie. Het platform signaleert tendensen en ontwikkelingen en speelt daar waar nodig op in.

Van atlete naar triatlete

Atlete Kim Hittinger werd tijdens haar hardloopcarrière geplaagd door blessures. Een jaar geleden nam ze een rigoreus besluit en maakte ze de overstap naar triathlon. Ook in deze sport is ze ambitieus.

Dat ze nooit had gezwommen toen ze een jaar geleden besloot triatlete te worden, ziet ze niet als een probleem. "Ik hou wel van een uitdaging." En toch. Als er iemand was geweest die Kim Hittinger drie jaar geleden had voorspeld dat ze de switch van atletiek naar triathlon zou maken, had ze vast heel hard moeten lachen.

De nu 23-jarige hardlooper uit Uithoorn was een talentvol middellange afstandsatlete, met een persoonlijk record van 4.30 op de 1.500 meter. Ze maakte deel uit van het Team Distance Runners (TDR) van Guido Hartensveld waar ook Michel Butter bij traint, en droomde van deelname aan WK's en misschien wel de Olympische Spelen.

Blessuregevoelig

Maar hoe gemotiveerd ze ook was, haar lichaam werkte niet altijd mee. "Ik ben op mijn zevende met atletiek begonnen bij AKU in Uithoorn", vertelt Hittinger. "Ik heb veel verschillende sporten geprobeerd en had er ook aanleg voor, maar de liefde voor atletiek bleef. In 2011 werd ik tweede op de 800 meter op het NK indoor bij de meisjes junioren B, maar kort daarna raakte ik geblesseerd aan mijn knie, waaraan ik later geopereerd ben. Het was mijn eerste serieuze blessure."



Er zouden er meer volgen voor de atlete die in 2013 in het jeugdteam van Team Distance Runners werd opgenomen en op 20-jarige leeftijd van Uithoorn naar het atletenhuis van TDR in Castricum verhuisde.

Lees [hier](#) verder ...

bron: **TRANSITION**

Triathlon & Run Bike Run



RIJSBERGEN HOUDT BAVOLOOP IN DE RACE!

Wij zijn zeer verheugd te kunnen mededelen dat er afgelopen zomer een fundament is gelegd voor de Bavoloop. We gaan door! Zoals eerder bericht kampte het bestuur enkele jaren met een onderbezetting. We merkten dat veel vrijwilligers hun schouders massaal onder het evenement zetten op de dag zelf, maar dat het lastiger bleek om bestuursleden te vinden. Bij het bericht dat de Bavoloop 2018 de laatste zou zijn en de handdoek in de ring zou belanden, was de meest gehoorde reactie: "dat kan toch niet, een evenement als Bavoloop mag toch niet stoppen".

Naar aanleiding hiervan zijn er mensen opgestaan die mede de verantwoordelijkheid wilden gaan dragen. En dan niet voor een jaartje, maar met een commitment voor de komende jaren. Deze mensen hebben gelukkig de handschoen opgepakt voordat de Bavoloop als een nachtkaaars zou uitgaan. We hebben nu een enthousiaste groep mensen die in de diverse commissies taken willen uitvoeren en verantwoordelijkheden nemen en daarmee is het fundament voor de komende jaren gelegd.



Hoe het evenement er inhoudelijk zal komen uit te zien, zal de komende tijd steeds meer duidelijk worden. Elementen als de kinderloop en het Zunderts kampioenschap 10km zullen er zeker niet in ontbreken. Verdere invulling zullen we de komende maanden via de diverse kanalen als de Bode, [website](#) en [Facebook](#) bekend maken. Tevens zullen de komende tijd ook de mensen, die verantwoordelijk zijn voor deze ontwikkeling, zich via deze kanalen aan u voorstellen.

Wat zeker al wel bekend is, is de datum. Als vanouds blijft dit de 3e zaterdag in juni. Blok dus alvast **15 juni 2019** in jullie agenda voor Bavoloop 2019!

Sneller worden: wie wil dat nou niet?

‘He-he’, zucht Moike Smits na de finish van haar eerste halve marathon. ‘Dat viel niet mee ... 2 uur en 11 minuten ... ik moet hoognodig aan mijn snelheid gaan werken!’ Ik vraag haar hoe ze dat wil gaan aanpakken. ‘Voor mijn volgende halve ga ik minder duurlopen doen, en meer snelle intervaltrainingen,’ legt ze uit. ‘Ik moet echt sneller worden wil ik volgende voorjaar in de buurt van de 2 uur komen.’

Dat klinkt logisch: je moet snelheidstrainingen doen om sneller te worden. Maar schijn bedriegt: waarschijnlijk loopt Moike met haar nieuwe aanpak niet sneller, maar juist langzamer op haar volgende halve marathon. Het probleem van Moike is niet een gebrek aan snelheid. Het probleem is dat ze de hogere snelheid die ze al in huis heeft, niet 21 km lang vol kan houden. Ook dat klinkt logisch ... Om duidelijkheid over deze materie te krijgen is het goed om eerst eens het begrip ‘snelheid’ nader te bekijken. Dan vinden we de sleutel waarmee Moike, en met haar heel veel andere hardlopers, haar persoonlijke records aan kan scherpen.

Snelheid wordt gedefinieerd als de afgelegde afstand per tijdseenheid. Het wordt uitgedrukt in meters per seconde of in kilometers per uur. Elke hardloper weet dat de loopsnelheid afneemt als de af te leggen afstand groter is. Zo is de snelheid waarmee Moike een korte afstand – bijvoorbeeld 60 meter – kan lopen nagenoeg gelijk aan haar maximale snelheid, ongeveer 23 km/uur. Dat is ruim twee keer zo snel als haar snelheid op de 5 km, die iets boven de 10,5 km/uur ligt. Op haar debuut op de halve marathon lag haar snelheid iets boven de 9,5 km/uur.



Om haar halve marathon snelheid richting de 10,5 km/uur te krijgen is het niet zinvol om energie te stoppen in het verhogen van haar maximale snelheid. Haar prestatie op de halve marathon zal niet beter worden als ze die op weet te krikken tot bijvoorbeeld 25 km/uur. Dat komt omdat de energie voor dergelijke hoge snelheden uit een ander potje komt (creatinefosfaat) dan het potje met de brandstof die voor de langere afstand wordt aangewend (koolhydraten en vetten). Voor Moike is het zaak om de verbranding van zowel vetten als koolhydraten te verbeteren, zodat ze langdurig meer energie vrij kan maken voor haar hardloopspiers. En dat gaat vooral door het lopen van meer kilometers in de week, en de inzet van lange duurlopen. Moike zal haar trainingen langer moeten maken en/of vaker in de week moeten trainen. Het rustige duurwerk moet wel gecombineerd worden met wedstrijdspecifieke trainingen waarin ze loopt met de beoogde snelheid van de halve marathon. Ze kan bijvoorbeeld wekelijks een rustige duurloop van 60 minuten doen, waarin 3 blokjes van 10 minuten met een snelheid van 10,5 km/uur zijn opgenomen.

Sneller worden op de langere afstand vraagt dus niet zozeer het verhogen van de trainingssnelheid. Het is vooral een kwestie van meer hardlopen. Door het toevoegen van een rustige duurloop aan het weekprogramma; door de trainingen langer te maken; door de lange duurloop een prominentere plek te geven en door het opnemen van tempoblokken in het wedstrijdtempo. Moet er dan helemaal niks aan snelheidswerk gedaan worden? Jazeker wel, want de voordelen zijn onmiskenbaar: het komt de coördinatie ten goede, het maakt dat je efficiënter hardloopt en je benen worden er sterker van. Bovendien heeft de hoogintensieve intervaltraining (HIIT) een positief effect op de energie die uit vetten en koolhydraten gehaald kan worden. Maar dat komt niet in plaats van de rustige duurtrainingen, het komt eraan. Moike vindt het logisch klinken, en beseft wat haar komende maanden te doen staat. Jij ook?

tekst: Rob Veer



bron:



OPGEZECD	GROEP	PER
Mark Franken	A Pupil	19-09-2018
Rob van der Voort	55plus	30-09-2018
Luuk van Gils	A Pupil	30-09-2018
Willem van den Nieuwenhuijzen	Lopersgroep	30-09-2018
Joke Ossewaarde	Lopersgroep	30-09-2018
John Muis	Nagalm	30-09-2018
Nelleke Scholten	Kangoo Jumper	30-09-2018
Jelle Romme	C Junior	30-09-2018
Kees Bastiaansen	A Junior	30-09-2018
Sharmiela Ramlal	Kangoo Jumper	31-12-2018
Lieke Lips	A Pupil	31-12-2018
Pim Maas	Kangoo Jumper	31-12-2018

NIEUW	GROEP	PER
Anja de Bruijn	Nordic Walker	03-09-2018
Marisa Vriens	Kangoo Jumper	03-09-2018
Irene van Gurp	Mini Pupil	13-09-2018
Lisa Bentvelzen	Kangoo Jumper	13-09-2018
Belgin Uysal-Kara	Kangoo Jumper	14-09-2018
Anouk van de Looi	C Pupil	26-09-2018
Kim Aarts	Kangoo Jumper	01-10-2018
Bianca Aarts	Kangoo Jumper	01-10-2018
Britt Kersten	Mini Pupil	02-10-2018
Nanny van de Riet	Trimgroep 2	02-10-2018
Jeroen Kloosterman	Trimgroep 2	08-10-2018
Jasper van Dijk	B Pupil	08-10-2018
Patrick Kuijken	Lopersgroep	08-10-2018
Anne Kuijken	Mini Pupil	08-10-2018
Joshua Kuijken	Mini Pupil	08-10-2018
Bianca van de Griend	Kangoo Jumper	12-10-2018

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2018-09-17 [RaceRunners timmeren aan de weg](#)

2018-09-23 [De 10 van Door Dik&Dun](#)

2018-10-08 [Rondje Seppe](#)

2018-10-09 [Singelloop Breda](#)

2018-10-10 [Molenloop Alblaserdam](#)

En natuurlijk het verslag van Wil Goossens' zijn marathon in Hilvarenbeek, zie pagina 14 & 15.



IN MEMORIAM JAN AERTS

Op 6 oktober is op 84-jarige leeftijd Jan Aerts overleden. Jan heeft altijd veel voor Achilles gedaan als jurylid en scheidrechter en vanaf 1983 is hij altijd met veel plezier als vrijwilliger actief geweest bij de Marathon Brabant. Namens het bestuur en de leden van Achilles wil de redactie op deze wijze de gedachte aan Jan Aerts levend houden. Zoals hij te zien is op deze foto gedateerd 19 augustus 1978.

Klik [hier](#) voor het artikel over het 60-jarig huwelijk van Jan en Koosje Aerts-Meeuwissen in de Etten-Leurse Bode van juli 2015.



Pilates inzetten ter preventie van vallen bij ouderen

Preventie van vallen bij ouderen is een belangrijk thema. Fysiotherapeuten kunnen hier een bijdrage leveren. Eén van de manieren om dit te doen is door het aanbieden van relevante fysieke training. Pilates training blijkt op valreductie een gunstig effect uit te oefenen.

Uit het onderzoek van Irez en collega's (2011) bleek dat een Pilates programma (12 weken, 3x week 1 uur pilates) gericht op ouderen (65+) een significante reductie in valincidenten gaf ten opzichte van een controle groep die geen training kreeg (Irez, Ozdemir, Evin, Irez, & Korkusuz, 2011). Mogelijk werd de reductie veroorzaakt door de significante verbeteringen in dynamisch evenwicht, spierkracht rond de heup, lenigheid (sit-and-reach), en reactiesnelheid.'

Evenwicht

Val risico van ouder wordt o.a. bepaald door zwakke onderste extremiteit musculatuur, verminderde loopvaardigheid, verminderd evenwicht, en verminderde sensomotorische sturing. De kracht van de rompmusculatuur is geassocieerd met evenwicht en functionele activiteiten. Goede kracht van de rompmusculatuur helpt het evenwicht tegen de zwaartekracht in te houden, helpt bij aanpassen van de houding, en vormt een belangrijk vast punt voor het initiëren van bewegen van de ledematen in het dagelijks leven. Omdat Pilates zich sterk richt op het ontwikkelen- en integreren van een functionele core-stabiliteit wilden de auteurs onderzoeken of Pilates bij ouderen beter de balans verbetert dan evenwichtsoefeningen op een instabiele ondergrond (Hyun, Hwangbo, & Lee, 2014).

De proefpersonen werden random toegewezen aan pilates training of instabiele balans training (Aero-step) en kregen drie keer per week 40 minuten training. De Pilates oefeningen kwamen uit: Murakami C. (2006) Morning Pilates workouts: Enhance Your Morning Mat Work with Programs for Every Schedule. Champaign: Human Kinetics. Deelnemers waren 65 jaar of ouder.

Resultaat: de dynamische balans verbeterde blijkend uit een reductie van postural sway (uitslag en snelheid). Bovendien bleek de uitvoering van de TUG significant sneller in beide groepen na de training. De postural sway (snelheid) was in de pilates groep significant meer afgenomen dan in de Aero-step groep.

Pilates verbetert de wendbaarheid

Pilates is een totaal benadering van bewegen. Dat kan betekenen dat de geïntegreerde kwaliteit van bewegen toeneemt. Voor ouderen is dit een belangrijk gegeven omdat een goede kwaliteit van bewegen de kans op vallen reduceert. De auteurs wilden onderzoeken of door Pilates training de kwaliteit van bewegen bij ouderen inderdaad op systeem niveau toeneemt (Roh, Yoon, Kim, & Lim, 2016):. Aan dit onderzoek deden 20 ouderen mee, zonder recente orthopedische problematiek. De gemiddelde leeftijd lag rond de 67 jaar. De ouderen werden random toegewezen aan gemodificeerde pilates of een controle groep (reguliere revalidatie). Het programma duurde 8 weken, met daarin 3x per week 60 minuten Pilates op mat en met diverse attributen (bal, magic circle, weerstand band). De auteurs keken met een motion capture systeem naar het bewegen van de gewrichten tijdens wandelen. De 3D analyse werd met 16 markers op het lichaam gedaan. De opname van het wandelen vond over een traject van 10 meter plaats. De ouderen moesten lopen in eigen tempo.



De auteurs maten op twee manieren de variabiliteit van de gewrichten tijdens dit wandelen:

- Traditioneel: de variabiliteit in bewegen binnen één gewricht (bijv. heup).
- Systeem dynamisch: de interjoint variabiliteit in bewegen tussen twee gewrichten. Bijvoorbeeld heup-knie en bijvoorbeeld knie-enkel.

Voor de eerste vorm geldt dat meer bewegingsvariabiliteit relatief ongunstig is. Het staat als het ware voor een grotere kans om je doel te missen. Terwijl de variabiliteit tussen gewrichten als patroon juist gunstig is. Het staat voor je bewegend kunnen aanpassen. Na 8 weken bleek er tussen de groepen geen verschil te zijn ontstaan in de variabiliteit van bewegen binnen een gewricht (enkel, knie of heup). Belangrijk echter is dat de Pilates groep het wel beter deed op de interjoint variabiliteit tussen

LEES verder op p. 26

VERVOLG van p. 25

de heup en knie (niet tussen knie en enkel). Deze variabiliteit was toegenomen. Dit staat voor meer wendbaarheid om adaptief te kunnen reageren. Deze wendbaarheid voorkomt vallen. Dat vooral heup-knie verbetert past bij het beeld waar Pilates vooral op traint: de core en aanliggende delen.

Samenvattend laten de bovenstaande drie onderzoeken zien dat Pilates vallen bij ouderen reduceert. Het eerste onderzoek laat zien dat dit mogelijk komt door verbeteringen in evenwicht, kracht en lenigheid. Het tweede onderzoek laat zien dat Pilates in bepaalde aspecten de dynamische balans beter verbetert dan meer klassieke balansoefeningen. Het derde onderzoek laat zien dat de wendbaarheid in bewegen toeneemt door Pilates. Voor een opleiding in Pilates specifiek gericht op fysiotherapeuten: zie Fysiopilates opleiding. Bronnen:

- Hyun, J., Hwangbo, K., & Lee, C. W. (2014). The effects of pilates mat exercise on the balance ability of elderly females. *J Phys Ther Sci*, 26(2), 291-293. doi:10.1589/jpts.26.291
- Irez, G. B., Ozdemir, R. A., Evin, R., Irez, S. G., & Korkusuz, F. (2011). Integrating pilates exercise into an exercise program for 65+ year-old women to reduce falls. *J Sports Sci Med*, 10(1), 105-111.
- Roh, S., Yoon, S., Kim, J. N., & Lim, H. S. (2016). Effects of modified Pilates on variability of inter-joint coordination during walking in the elderly. *J Phys Ther Sci*, 28(12), 3463-3467. doi:10.1589/jpts.28.3463

bron:

PsychFysio



Spike ketting, meer informatie, klik dan [hier](#).

Samen hardlopen bij ARV ACHILLES





Clean sweep Achilles RaceRunners in 't Aogje

Ze hebben de smaak te pakken, het meedoen aan wegwedstrijden door de Achilles RaceRunners.

In Princenhage deed het afgelopen weekend een aantal Achillesleden mee aan de Tien (of vijf) van 't Aogje. Waaronder een drietal RaceRunners, die meteen het gehele podium in beslag namen. Ook hier was Denise Wijnbergh de rapste over 10 kilometer, die ze in 42:52 aflegde. Trainingsgenote Mariëlle van Oosterhout bleef clubgenoot Wouter de Kort zo'n drie minuten voor in 'Aogje (55:09-58:18). Leuk om deze sportieve integratie te zien en ook een mooie reclame voor het RaceRunnen.



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/>

FitStap coach bij KWBN

FitStap is het nieuwe beweegprogramma van de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN). Naast een beweegdeel (waarvan de basis wandelen is) omvat het programma voeding(sadvies), mental coaching en cognitieve fitness. Het doel van FitStap is dat de deelnemers een structurele verandering in hun leefstijl doorvoeren, waardoor hun gezondheid ook op de lange termijn verbetert. Voor veel deelnemers is FitStap de eerste stap om (weer) in beweging te komen.



Speciaal voor trainers met een opleiding op niveau 3 of met ervaring in het trainen van groepen, biedt KWBN de opleiding 'FitStap coach' aan. Door jouw kennis en vaardigheden uit te breiden op het gebied van o.a. voeding, mentale coaching en cognitieve fitness, ben je in staat jouw dienstverlening te verbreden. Zo kun je al voordat mensen in staat zijn deel te nemen aan sportlessen, hen begeleiden in hun eerste stappen op weg naar een gezondere leefstijl.

De opleiding 'FitStap coach' is een opleiding op maat, bestaande uit de modules:

- Mentale coaching
- Cognitieve fitness
- Chronische aandoeningen en bewegen
- Gezonde voeding
- Wandeltechniek
- FitStap, het programma

Alleen gecertificeerde coaches mogen FitStap onder licentie aanbieden. De kosten voor de opleiding en licentie in het eerste jaar bedragen: € 200. Daarnaast draag je van de eerste twee deelnemers het volledige deelnamegeld af en daarna van alle deelnemers in dat jaar 10%. 90% van de inkomsten is dus voor jou als coach. Lees hier alles over de [Kansen en kosten](#). De opleiding levert 8 licentiepunten op.

Wil jij een nog actievere rol spelen in de preventie? Jouw kennis en vaardigheden uitbreiden? Verandering in beweging zetten? Meld je dan aan voor de tweedaagse opleiding 'FitStap coach'. Heb je vragen? Stuur ze door naar <mailto:info@fitstap.nl>.

Meer informatie? Lees [hier](#) verder.

Burgemeester bezocht GALM- en GYM-groep

Op donderdag 13 september is de burgemeester kennis komen maken met de donderdagmiddag GALM-groep en de dinsdagochtend GYM-groep dames.

We hebben een warming up gedaan en een balspel buiten op het grasveldje. Ze heeft fanatiek meegedaan met het balspel op de blote voeten (midden foto), want ze had geen geschikte schoenen aan om te sporten. Daarna zijn we in de kantine een bakje koffie en/of thee gaan drinken en heb ik het een en ander verteld over de Galm- en de gymgroep. Er mochten vragen gesteld worden aan mevrouw **Miranda de Vries**, de burgemeester van Etten-Leur.



En we hebben nog een jubilaris in de damesgymgroep en dat is **Mientje van Steen**, al 40 jaar lid van de vereniging. Dat is toch een hele prestatie. De burgemeester reikte de bloemen uit met een toepasselijk woordje. Het was een leuke middag met behulp van Marijke (bedankt) die voor de koffie en thee zorgde.

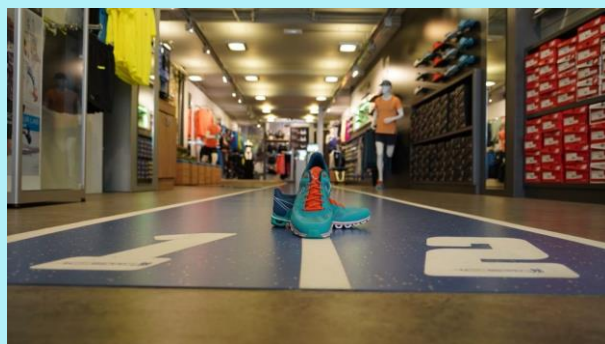


Lopers Company, de jongste hardloop en wandel formule van Nederland. Het is de missie van Lopers Company om lopers te helpen bij alle aspecten van het lopen. Onze medewerkers zijn allemaal lopers en hebben de reputatie u op het gebied van uw hardlooptrusting optimaal te kunnen adviseren. Onze medewerkers 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.



Ik ben **Berry Snoeren** eigenaar van Lopers Company By Berry's. Als fanatieke hardloper ben ik 8 jaar geleden begonnen als mede eigenaar van de nr 1 hardloophwinkel 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.



Hallo, ik ben **Marcel van Andel** en werk sinds enige jaren met veel plezier op zaterdag bij 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

Meer informatie over LCbyBerrys, klik [hier](#)

BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze 36 bordssponsors *) van ARV Achilles kregen in de laatste 20 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 is 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

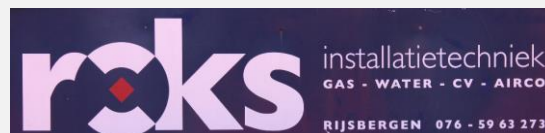
In de sponsorcommissie nemen behalve Rien ook Corné van Beek, penningmeester Sjaak Dorsman, Hans Wierema en Jan Dekkers deel, terwijl de redactie slechts een uitvoerende functie heeft. Waar nodig wordt input gevraagd van andere leden van onze club.

Sponsorbeleid naar de sponsors toe

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

*) 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 bedrukkingwerkzaamheden

Praktijk Kluiskenshof
 fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

Achter de Molen 86 Etten-Leur 06-10120266 www.praktijkkluiskenshof.nl 6 dagen per week open

MK FOTOGRAFIE UDEN

BEDRIJFSFOTOGRAFIE
 ZAKELIJK PORTRET
 ARCHITECTUUR
 LIFESTYLE & INTERIEUR
 360° PANORAMA TOUR

www.mkfotografie.nl

MK FOTOGRAFIE ETEN-LEUR

ADMINISTRATIEKANTOOR W. GOOSSENS

www.administratiekantoorwilgoossens.nl Kroonstraat 11 Etten-Leur Tel. 076 - 5032247

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

BAX ADVIESGROEP

ADVISEERT PROFESSIONEEL, ONAFHANKELIJK EN DESKUNDIG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN

076 536 3636 - 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



Net voor het begin van de herfst **Praktijk Kluiskenshof** in een nieuw jasje gestoken

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN IN 2018

21 oktober

NK marathon senioren en masters

Stichting Sportevenementen Amsterdam
Le Champion

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: Tien essentiële bouwstenen voor een goede marathon.

WE ♥ TRAINERS!

ARV Achilles Nieuwsbrief is een uitgave van ARV Achilles, Etten-Leur. Je ontvangt deze maandelijks wanneer je zelf actie hebt ondernomen om op de mailinglijst te komen. 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.