

Atletiek en

Recreatiesport

Vereniging

ACHILLES



nummer 61
november 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.

Namens mijn moeder en mijn zussen dank ik de leden van Achilles.

Wij realiseren ons - waarschijnlijk slechts ten dele - de waarde die Koos in meer dan 40 jaar voor de club is geweest. Tijdens de crematieplechtigheid kwam dit op pakkende wijze aan het licht; het applaus heeft op mij en mijn familie een blijvende indruk achter gelaten.

Dus ... jullie ook bedankt. Bedankt voor de ode en bedankt voor alle waardevolle jaren die Achilles voor Koos heeft betekend.

Het e-mail adres bkvankampen@ziggo.nl wordt binnenkort opgeheven. Willen de degenen bij wie Koos (nog) in de mailinglijst voorkomt deze aanpassen? Alvast bedankt voor je medewerking.

Vriendelijke groeten,

Jos van Kampen

*zoon van **Koos van Kampen***



Mededelingen van het bestuur van ARV Achilles

- Er wordt een Bijzondere ALV gehouden m.b.t. de tribune en Indoorhal op donderdagavond 24 januari 2019 om 20:00 uur.
- De datum voor de ALV is inmiddels vastgesteld op dinsdagavond 16 april 2019, aanvang 20:00 uur
- Er is een vacature voor een voorzitter en een secretaris.
- In het ledenblad van de Rabobank komt een artikel over onze Racerunners.
- In de maanden november t/m april komen leden van de RoadRunners 2 keer per maand op dinsdagavond op onze atletiekbaan trainen. Wij hopen dat dit de samenwerking tussen onze verenigingen zal vergroten.
- Het huurcontract met de BSO Norlandia (voorheen De Groene Vlinder) is met 5 jaar verlengd.
- De **brainstormsessie** van zaterdag 24 november 2018 is verplaatst naar **zaterdag 12 januari 2019**.
Ook weer in onze accommodatie en nog steeds van 12:00 uur - 17:00 uur inclusief lunch.
Wel even aanmelden bij de secretaris van onze club: (secretaris@arvachilles.nl)
Voor meer informatie, lees de volledige aankondiging op **pagina 5**.

Van de ledenadministratie

Wij lopen weer tegen het einde van het jaar en daarom toch wat aandachtspunten:

Opzeggen lidmaatschap

Elke opzegging is er natuurlijk één te veel, maar als je toch van plan bent te gaan stoppen m.i.v. 2019, zeg dan op vóór 1 december 2018.

Niet alleen omdat dit zo in onze statuten staat, maar deze datum is ook een belangrijke peildatum voor de bond:

Voor iedereen die op 1 december 2018 als lid staat geregistreerd, krijgt Achilles (en vervolgens jij ...) de rekening gepresenteerd voor de bondscontributie 2019.

Dezelfde regel is van toepassing m.b.t. de wedstrijdlicentie.

Hou daar dus a.u.b. rekening mee!

Wijziging contributie als gevolg van jaarlijkse Indexeringen

Zoals te doen gebruikelijk zullen onze contributies per 1 januari 2019 worden aangepast, als gevolg van de jaarlijkse indexering.

Wij hanteren daarbij hetzelfde percentage als waarmee de

Atletiekunie haar tarieven (o.a. voor bondscontributie en wedstrijdlicentie), gaat aanpassen.

Het voorstel van de Atletiekunie is

1,46%. Formeel dient dit percentage echter nog te worden goedgekeurd op de Unieraadsvergadering van 29 november a.s.



In de nieuwsbrief van december komen wij hier op terug.

De diverse bedragen zoals die per 1 januari 2019 zullen gaan gelden, worden tijdig bekend gemaakt.

Vrijwilligersbijdrage

Voor de leden die in 2018 geen vrijwilligerswerk hebben gedaan, zal de bijdrage die daarvoor staat in het eerste kwartaal 2019 worden doorberekend.

De procedure die daarbij wordt gehanteerd vind je terug op: <https://www.arv-achilles.nl/info/vrijwilligersbeleid/>

Om misverstanden hierover te voorkomen, zullen desbetreffende leden vooraf hier nog een mail over ontvangen.

Adrie Vrolijk, namens ledenadministratie,

Vragen over lidmaatschap etc. kunnen altijd worden gesteld via:

ledenadministratie@arvachilles.nl



< === >



Bedankt allemaal!

De Van Oers Marathon 2018 is weer een feit!!

Mede dankzij vele leden van ARV Achilles kunnen en mogen wij terugkijken op een geslaagd evenement. De eerste steen voor dit groot Etten-Leurs sportevenement is 36 jaar geleden gelegd door het toenmalige bestuur van deze atletiekvereniging en zonder jullie hulp is het onmogelijk om zo'n groots evenement te organiseren.

Van heel veel lopers hebben wij complimenten gekregen voor de totale organisatie en verzorging waarbij de vrijwilligers met name worden genoemd. Deze dank willen wij graag overbrengen aan de mensen die dat verdiend hebben.

De volgende Van Oers Marathon Brabant zal plaatsvinden op zondag **27 oktober 2019**. Noteer deze datum alvast in je agenda.

Wil je volgend jaar ons ook komen helpen, wat wij uiteraard toejuichen, laat het weten bij de vrijwilligers coördinator van ARV Achilles of bij ons secretariaat (secretariaat@marathonbrabant.nl).

Informeer gerust naar de mogelijkheden.

Wij zijn blij én trots op jullie medewerking, dus graag tot in 2019!

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 12 januari 2019

De bijeenkomst vindt plaats op zaterdagmiddag 12 januari 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)



Merie Schoone's Marathon avontuur in New York

In januari geboekt ... 4 maanden getraind en ineens sta je dan de laatste dag van oktober op Schiphol.

Het avontuur was al begonnen natuurlijk, maar pas op Schiphol kregen we de kriebels. Mijn zus en ik ... samen besloten om naar "The Big Apple" te gaan. Het was al een heel geregeld om alle papieren bij elkaar te krijgen, maar we hadden een goede bekende bij TUI zitten die ons daarmee heeft geholpen, wel zo lekker. Het was allemaal super geregeld, TUI Sports had ook 2 marathonmeetings in Apeldoorn geregeld, waar we al een hoop mensen hebben leren kennen en waar meteen een duurloop aan vastgeknoopt zat. Met daarna een uitgebreide lunch.



De vlucht naar New York ging soepeltjes (ik had nog nooit zo lang gevlogen, spannend!), en we kwamen daar in de middag aan. Wij zijn meteen de stad ingedoken om de sfeer te proeven, het was tenslotte Halloween, dus meteen de parade meegepakt. Er werd van TUI geadviseerd om jezelf niet te moe te maken voor de marathon, dat is heel erg lastig want er was zoveel te zien. Misschien had ik harder kunnen lopen als ik niet zo de toerist had uitgehangen! TUI heeft ons nog goed geïnformeerd over wat ons te wachten

stond, dus ik was er klaar voor.

Zondag 4 november 2018

De dag zelf begon wel een beetje gestrest. Onze buschauffeur die ons naar de start zou brengen, reed verkeerd waardoor onze groep bijna te laat was om de tassen af te geven, dat was niet fijn. We hebben het heft in eigen handen genomen en de chauffeur ergens laten stoppen waar we sneller te voet bij de startvakken waren dan met de bus. We moesten ook wéér door de beveiliging en uiteindelijk waren we 5 min voor de sluitingstijd van de tassenophaal bij de startvakken.

De Race

En dan klinkt het volkslied en het startschot ... dat was een kippenvelmomentje en dan meteen de Verrazano brug op. Ik wist niet dat er onder de brug ook gelopen kon worden, maar daar liep ik dus. Er waren 3 lanes, 2 bovenop de brug en eentje eronder en alles komt in Brooklyn pas weer bij elkaar. Ik kreeg de tip om in het midden te blijven lopen, want er kon weleens geplast worden vanaf het bovendee van de brug, maar dat is waarschijnlijk een sterk verhaal. Het heeft niet "geregend"!

Na de brug stonden de toeschouwers rijen dik langs het parcours, en een geluid dat ze maakten! Overal live bandjes, kerken met een heel gospelkoor ervoor, koebellen en heel veel aanmoedigings-borden, om kippenvel van te krijgen. En extra leuk dat je naam op je shirt staat, dus je wordt super aangemoedigd!

De route door New York City

Het parcours zelf is wel heel druk, mensen schieten alle kanten op als ze een bekende zien, of gaan midden op de weg lekker wandelen ... en het is best oppassen waar je loopt, want het beton is overal opgelapt en de putdeksels liggen niet echt gelijk. Dus ik heb wel aardig wat gezigzagd, aan het eind stond er 800 meter meer op mijn horloge. Ik heb lekker gelopen, heb alleen bij de 3e brug gewandeld, want ik was even misselijk van een gelletje. Bij de volgende drankpost heb ik een banaan gepakt en daarna ging het weer.

De Amerikaanse versie van Achilles

Blijkbaar heeft Achilles ook een buitenlandse afdeling, die waren goed vertegenwoordigd. Achilles daar is de sportvereniging voor mindervalide mensen, dus die liepen met 2 begeleiders. En toevallig ook gele shirts!

LEES verder op p. 7

VERVOLG van p. 6

Central Park en de finish

Als je dan eindelijk bij Central Park aan komt, wacht je nog een kleine 5 km door het park en dan ga je er weer uit, nog één straat door de stad en dan weer het park in voor de laatste km. Die weg staat vol vlaggen en tribunes ... een gekkenhuis ... en dan de finish!!!!

Finishen en uitwandelen

Na de finish moest ik mijn tas nog op gaan halen en kon ik mijn zus weer op gaan zoeken. Ik ben stevig door blijven wandelen, ik blijf niet stilstaan na de finish, anders wordt ik helemaal stijf, ik moest ook nog met de metro naar het hotel!

De dagen daarna hebben mijn zus en ik echt de toerist uitgehangen, héél veel gewandeld en de stad bekeken. dat wandelen deed me goed, ik heb ook nauwelijks last van spierpijn gehad.



Gabriëlle liep de Dash to the finish

Nog één dingetje Mijn zus Gabriëlle, heeft ook nog een wedstrijd gelopen daar, de "Dash to the finish," een 5 km wedstrijd, die ook eindigde bij de echte finish. Daar deden ook 10.000 mensen uit allerlei landen aan mee en werd ook begonnen met het volkslied. Dat was net zo'n happening als de marathon. Ook heel veel supporters langs de kant.

Knoepert van een medaille of een muts

We hebben samen ons startnummer opgehaald op de Expo en samen gelopen in New York. Het enige verschil was dat ik een knoepert van een medaille kreeg en zij een muts ...

PS: Korter verslag ging niet ... sorry!

Merie Schoone



Maria Siemons HOEVEN I NLD >			
AGE/GENDER F53 BB 54547			
OFFICIAL TIME	4:25:48	PACE PER MILE	10:09
PLACE OVERALL	23,858 of 52,700	PLACE GENDER	7,475 of 22,120
PLACE AGE-GROUP	609 of 2,189	PLACE AGE-GRADED	3,472 of 22,120
TIME AGE-GRADED	3:45:02	PERCENTILE AGE-GRADED	60.18%
GUN TIME	5:19:26	GUN PLACE	27332
Splits LIST VIEW GRAPH VIEW			
5K	0:30:02	25K	2:28:52
10K	0:58:29	30K	2:59:43
15K	1:27:16	35K	3:35:45
20K	1:57:05	40K	4:11:01
HALF	2:04:21		



ONZE SPONSOREN IN BEELD



intoWood Interieurbouw

intoWood is een bedrijf waar de passie voor hout centraal staat. Jouw ideeën zijn de basis voor elk product. Heb je iets leuks gezien? Bij de burens? Bij dat gezellige restaurantje? In dat leuke woonmagazine? Bij intoWood maken we je ideeën werkelijkheid.

- Interieurbouw
 - Vloeren
 - Meubels
 - Kasten
 - Houten veranda's
 - Keukens
- Horeca inrichting
- Winkelinrichting
- Kantoorinrichting



(bijvoorbeeld) Keukens

Samen met jou realiseren we jouw maatwerk keuken. Wij maken keukens op maat in allerlei soorten hout, een natuurstenen blad met daaronder strakke witte afgelakte kasten, landelijke keukens, maar ook trendy design keukens behoren tot de vele mogelijkheden. Wij beschikken over een eigen spuiterij, waardoor wij ook hoogglans keukens kunnen leveren. Bekijk [hier](#) eerder gerealiseerde projecten en laat je inspireren!

Klik [hier](#) voor meer **intoWood**.



Life & Garden

Heerlijk tuinieren, sfeervol leven en relaxen, daar gaat het om. Wij verrassen je graag met de mooiste planten, tuinmeubelen en accessoires die zijn afgestemd op jouw wensen. Bovendien kan je bij ons terecht voor professioneel en persoonlijk advies.



Openingstijden

Maandag	09:30 - 18:00
Dinsdag	09:30 - 18:00
Woensdag	09:30 - 18:00
Donderdag	09:30 - 18:00
Vrijdag	09:30 - 21:00
Zaterdag	09:00 - 17:00
Zondag	12:00 - 17:00

Assortiment

- genieten van de tuin
- onderhoud van de tuin
- gezelligheid in huis
- dieren in en om het huis

Speciale dagen

dinsdag 25 december (1e Kerstdag)

Gesloten

woensdag 26 december (2e Kerstdag)

Gesloten

[Bekijk overzicht](#)

Contactgegevens

Lage Vaartkant 11

4872 NC Etten-Leur

T: 076 - 5034956

E: etten-leur@etten-leur.lifeandgarden.nl



Een impressie van het coachcongres 2018

Op zaterdag 27 oktober 2018 vond het congres “de 400 meter” plaats op Papendal. In het kader van het project “close the gap” werden sessies georganiseerd om het gat met het prestatieniveau van de wereldtop te overbruggen. Dit alles onder leiding van topcoaches Sven Ootjers, Bart Bennema, Laurent Meuwly en biomechanicus Paul Brice

Op dit congres waren coaches met een interesse in sprintonderdelen welkom; de focus lag echter op de 400 meter vlak en horden.

Charles van Commenée

Charles van Commenée, hoofdcoach bij de Atletiekunie, opende de dag. Hij benadrukte vooral het belang van een goed netwerk en de investering die dit vergt om inzicht te krijgen in hoe in de top getraind wordt. Een coachcongres als dit is een goede manier om in aanraking te komen met verschillende benaderingen, visie en kennis om enerzijds het beste uit je atleet te halen en anderzijds je netwerk te laten groeien.

Sven Ootjers

Sven Ootjers volgt Charles op en neemt het publiek mee in zijn succes met topatlete Lianne de Witte. Sven neemt de coaches mee in de weg die zij samen hebben bewandeld naar de 50,77 zesde bronzen medaille op het EK en het Nederlands record toe. Zijn visie gaat in op de benadering van de 400 meter vanuit omvang en uithoudingsvermogen. Hij benadrukt daarbij het verschil tussen verschillende typen 400m lopers en hoe je hen verschillend kan en móet trainen. Sven is voorzichtig met de component snelheid omdat dit blessuregevoelig is en daarmee een risicofactor kan zijn voor de continuïteit van trainingen. Een duidelijke highlight in zijn verhaal is de befaamde “trappen training”, waarbij in Schoorl onder zijn leiding meerdere langere sprints worden afgewerkt. In Sven zijn optiek zorgen deze trappen ervoor dat atleten onder vermoeidheid actief moeten blijven lopen.

Bart Bennema

Bart Bennema, coach van onder andere Nederlands recordhouder op de 400 meter Liemarvin Bonevacia, gaat vervolgens in op de jaarplanning van 400 meter lopers. Bart haalt het belang aan van het opbouwen van een allround atleet door het hele jaar heen. Daarnaast benadert hij de 400 meter vooral vanuit snelheid en kracht. Tot slot benadrukt Bart hoe belangrijk het is om als coach uitgebreide kennis te hebben van de verschillende energiesystemen en hoe je deze in het jaar traint.

Paul Brice

Na de pauze heeft Paul Brice, biomechanicus van de Atletiekunie, interessante inzichten gegeven over het belang van race analyses bij de 400 meter vlak en 400 meter horden. Hierbij is het niet alleen belangrijk om op gevoel een training en race op te bouwen maar om juist ook de noodzaak in te zien van getallen, statistieken en analyses. Zijn belangrijkste advies is om op een meer wetenschappelijke manier naar de onderdelen te kijken, en dus races te analyseren aan de hand van onder andere splittijden. Op die manier krijg je een indruk van hoe atleten races indelen en kun je werken aan een raceplan wat past bij het profiel van de atleet. Verder legt Paul uit dat “sportscience” kan helpen bij het inzichtelijk krijgen van het verschil tussen het huidige Nederlandse niveau en de wereldtop. Tot slot stipt Paul aan dat er veel kansen liggen op de onderdelen 400m en 400 horden, omdat de prestatiedichtheid ten opzichte van bijvoorbeeld de 100m en 200m lager ligt. In die zin zou het interessant kunnen zijn voor subtop 100m en 200m lopers een overstap naar de 400m of 400m horden te overwegen.



Laurent Meuwly

Tot slot kwam topcoach Laurent Meuwly aan het woord. Meuwly is werkzaam als bondscoach sprint/horden en estafettes in Zwitserland en is coach van onder andere Kariem Hussain (Europees kampioen 400 meter 2014) en Lea Sprunger (Europees kampioene 400 meter horden 2018).

LEES verder op p. 10



In de dagen voorafgaand aan het coachcongres werd met een kleinere groep coaches een aantal inspirerende praktijk- en theoriesessies doorlopen. Samen met Laurent Meuwly werd de opbouw van een atleet uitvoerig besproken. “Be a fanatic in the gym, put your sport in the centre and organise the rest around, surround yourself with the best team & prevent injuries” waren een paar uitspraken die Laurent zijn filosofie over training en topsport illustreerden. Laurent gaf ook een toelichting over zijn jaarplan en hoe hij vanuit kracht/snelheid aan de ene kant en uithoudingsvermogen aan de andere kant toewerkt naar specifieke trainingen en “special endurance”. Laurent omschreef dit als “gepolariseerde training”. Verder was er ook bij Laurent veel aandacht voor de wetenschappelijk kant van training en coaching, onder andere in de vorm van raceanalyse.

De openheid van Laurent en de bereidheid om kennis te delen werd door de deelnemers als zeer prettig ervaren.



Ben je benieuwd naar de presentaties op het Coachcongres?
Download deze dan [hier](#).

bron:  **Atletiekunie**

De voordelen van planken voor hardlopers

Planken is misschien wel de simpelste oefening met de meeste voordelen.

Het heeft effect op je hele lichaam. Je traint niet alleen je bovenlichaam, maar ook je bovenbenen en rugspieren. En net als sommige andere hardlopers vergeet je soms om [krachttraining](#) te doen en je core te trainen. Je buikspieren zitten vaak verstopt en door ze te trainen zie je ook niet heel snel resultaat. Maar soms leiden de eenvoudigste bewegingen tot de grootste vooruitgang in prestatie. Net zoals planking.

Planking wordt gedaan door je lichaam in een rechte lijn van de grond te houden. Deze houding ziet er eenvoudig uit, maar planking vergt uithoudingsvermogen en kracht in je buikspieren en rug. Verder helpt het ook bij het versterken van je bilspieren en hamstrings.

De voordelen

De belangrijkste voordelen van dagelijks planken is het verstevigen van de buik en het verminderen van onderrugpijn. Verder versterk je ook de spieren rond je schouders en schouderbladen. Dit zijn ook de spieren die vaak verstijven als je langdurig op een bureaustoel zit. Omdat planking eigenlijk heel simpel is, kan je het overal doen. Thuis, op het werk, even tussen het koken door. Waar je maar wilt en wanneer je maar tijd hebt!

Hoe je het doet

Een goede plank houding heb je als je op de vloer ligt en je ellebogen direct onder je schouders in een rechte lijn met je polsen houdt. Je duwt je lichaam van de grond waardoor je in een rechte lijn komt met je tenen. Zorg hierbij dat je billen niet uitsteken.



Lees verder op p. 19

De invloed van vitamine D op je hardloopprestatie

De kou is nu echt gearriveerd in ons land. De windjacks, lange trainingsbroeken en handschoenen mogen tevoorschijn gehaald worden. Gevolg is wel dat we minder zonlicht gaan opvangen vanwege het trainen in het donker. En als de zon dan wel schijnt, schijnt er minder zonlicht direct op onze huid vanwege de lange mouwen.

Welk effect heeft de winter en daarbij horende warme kleding op de aanmaak van vitamine D? En wat zijn de gevolgen van een tekort op de hardloopprestaties? Hardlopen.nl expert Tara Vossers legt het je uit.

Wat doet vitamine D?

Vitamine D is een onmisbare vitamine met veel functies voor ons lichaam. Zo regelt vitamine D de botaanmaak, houdt het de spierkracht intact en ondersteunt het ons immuunsysteem. Daarnaast helpt vitamine D bij de opname van calcium en magnesium.

Zonlicht

Het lichaam kan op twee manieren vitamine D binnenkrijgen of aanmaken. De eerste en meest belangrijkste leverancier van vitamine D is zonlicht. Onder invloed van ultraviolette straling wordt er in de huid vitamine D gevormd. Na 15 minuten blootstelling aan zonlicht via het gezicht, de armen en het bovenlichaam, is de huid in staat om voldoende vitamine D aan te maken.

Voeding

De tweede manier om voldoende vitamine D binnen te krijgen is via voeding. Er zijn weinig producten die vitamine D bevatten. Vis, visolie, levertraan, margarine en halvarine zijn de voedingsbronnen die het rijkst zijn aan vitamine D. Echter draagt een 'normaal' eetpatroon maar 10% bij aan de benodigde hoeveelheid vitamine D. Dit maakt zonlicht extra belangrijk.

Ontstaan van tekorten

Tegelijkertijd is dit de meest voorkomende

reden dat er in de winter snel tekorten ontstaan in de aanmaak van vitamine D. De zon schijnt minder lang, we trainen vaker in het donker of op de loopband en lichaam is meer bedekt met kleding waardoor er geen directe blootstelling is aan zonlicht. Al deze factoren belemmeren de blootstelling aan zonlicht waardoor er minder vitamine D aanmaak is. Aan de voedingskant zie ik daarentegen ook een negatieve trend ontstaan. Men eet tegenwoordig een stuk minder brood en gebruikt indirect ook minder halvarine of margarine. Hierdoor vervalt een grote leverancier aan vitamine D. Ook niet iedereen is een vis liefhebber, waardoor men via voeding misschien maar een paar procent van de benodigde vitamine D binnenkrijgt. Ook ouderen (50-70 plussers) weten vaak niet dat zij een risicogroep zijn voor een vitamine D tekort en dat ze een supplement dienen te gebruiken. Hetzelfde geldt voor mensen met een donkere huidskleur of mensen die gesluierd over straat gaan. Een bleke huid, vermoeidheid, futloosheid, spierkrampen en spierpijnen zijn klachten die kunnen ontstaan bij een tekort aan vitamine D.

Tekorten bij topsporters

Tevens is er in 2016 onderzoek gedaan naar de vitamine D status van topsporters. Hieruit bleek dat 70% van de topsporters een vitamine D tekort hebben en daarvan zelfs 34% een groot tekort heeft. Hierbij zijn echter andere afkapwaarden gebruikt dan die de gezondheidsraad aanhoudt. Deze onderzoekers hebben gekeken naar afkapwaarden die de sportprestaties verbeteren, in tegenstelling tot de gezondheidsraad die kijkt naar afkapwaarden die gezondheidsproblemen voorkomen. Om deze reden hanteert de gezondheidsraad een

lagere afkapwaarde dan de onderzoekers hebben gehanteerd. Het betreffende onderzoek laat zien dat extra supplement zorgt voor een betere vitamine D status en dit indirect kan leiden tot betere sportprestaties. Een tekort kan namelijk een afname aan spiermassa en daarbij explosieve kracht in de hand werken. Tevens helpt vitamine D bij het opnemen van calcium en magnesium. Onvoldoende magnesium en calcium kan tevens de kans op spiergerelateerde klachten en (bot) blessures verhogen. Het onderzoek gebruikt hoog gesuppleerde vitamine D supplementen waardoor het vitamine D peil snel weer stijgt. Voor topsporters lijkt dit geen kwaad te kunnen. Voor de recreatieve sporters is dit hoog gesuppleerde supplement niet aan te bevelen. Overmatig gebruik aan vitamine D verhoogd de kans op bijvoorbeeld nierschade.



LEES verder op p. 12

Conclusie:

In de winter is de kans op een vitamine D tekort groter dan in de zomer. Een vitamine D tekort kan allerlei klachten veroorzaken, wat tevens de hardloopprestaties kan beïnvloeden. Eet je weinig vis, gebruik je weinig halvarine of margarine en kom je in de winter weinig buiten? Eventueel in combinatie met specifieke klachten die hoofdzakelijk in de winter aanwezig zijn, zoals vermoeidheid of bijvoorbeeld spierkrampen? Dan is het verstandig een vitamine D3 supplement te slikken van 10 microgram per dag. Ben je een hardloper die op hoog niveau traint en waarbij elke seconde telt? Dan is een hoger gedoseerd supplement effectiever om snel het benodigde gehalte te bereiken. Doe dit altijd op advies van een sportdiëtist of arts, om schade bij overmatig gebruik te voorkomen.

Door Tara Vossers

Tara Vossers is de Hardlopen.nl-expert op het gebied van voeding. Bij haar kun je als terecht met al je vragen over voeding en afvallen. Ze heeft als (sport)diëtiste een eigen praktijk in Doetinchem waar ze sporters begeleid bij verantwoord afvallen en het geven van voedingsadvies aan (recreatieve) sporters.

bron:  **hardlopen.nl**

Sportevenementen trekken 12 mln bezoekers

Bijna twaalf miljoen bezoekers trokken de 548 belangrijkste Nederlandse sportevenementen vorig jaar. De NN Marathon Rotterdam was het best bezochte event. Rabobank was de meest voorkomende sponsor. Dat blijkt uit de Sport Evenementen Monitor 2018 van Respons.

De atletieksector (in dit geval vooral hardlopen) is goed voor meer dan een derde van het totaal aantal bezoekers aan sportevenementen in Nederland. Deze sector had in 2017 een totaal bereik van 4,3 miljoen verdeeld over 166 evenementen. Op gepaste afstand volgt de fietssport met 85 evenementen en 1,9 miljoen bezoeken. De auto- en motorsport trok 1,5 miljoen bezoeken, verdeeld over 57 evenementen.

In de toptien van best bezochte evenementen keren veel loopevenementen terug. Behalve de NN Marathon Rotterdam zijn dat de Vierdaagse in Nijmegen (2e plaats, foto), TCS Amsterdam Marathon (3e), Dam tot Dam Weekend (6e), NN CPC Loop Den Haag (9e) en Marathon Eindhoven (10e). De overige toptienklanten zijn de BinckBank Tour (4), Sneekweek (5), Amstel Gold Race (7) en het EK Vrouwen (voetbal) op plek 8.

TOP 10 GROOTSTE SPORTEVENEMENTEN



Overheden investeren tenminste € 5 miljoen in de top 10 grootste sportevenementen!

Populariteit obstacle runs

Lex Kruijver, directeur van onderzoeksbureau Respons, is niet verbaasd over de populariteit van hardloopevenementen. "De events zijn redelijk eenvoudig te organiseren en laagdrempelig voor bezoekers. De loopsport-/atletieksector is al jaren met afstand de grootste categorie."

De opkomst van obstacle runs heeft gedeeltelijk bijgedragen aan de groei van het aantal bezoeken aan de loopsport-/atletieksector. "Het wordt interessant om te zien of dergelijke runs zo populair blijven als ze nu zijn. In korte tijd is het van niets naar een behoorlijk grote markt gegaan. Ik denk dat de explosieve groei er wel uit is. De vraag is nu of deze markt stabiliseert, of terugloopt. Mijn verwachting is dat een aantal kleinere partijen mogelijk moet stoppen", aldus Kruijver.

bron: **SPORTNEXT**

“Als de appels op zijn, dan krijg ik vragen”

AV Spado werkte met Team:Fit aan gezonder aanbod

Begin 2018 werd Mireille Hoetelmans, clubhuisbeheerder van atletiekvereniging Spado, benaderd door een van de leden van de club. “Mireille, waarom maken we onze kantine niet gezonder? Ben je geïnteresseerd?” Dat was Hoetelmans zeker. Inmiddels heeft de kantine van Spado een zilveren certificering gekregen vanuit Team:Fit. “Zo moeilijk was dat helemaal niet”, zegt Hoetelmans.

In het voorjaar organiseerde de FITFabriek, de aanjager voor sport en bewegen vanuit de gemeente Bergen op Zoom, een bijeenkomst voor sportverenigingen op het sportpark waar ook Spado de accommodatie heeft. Hoetelmans: “Die bijeenkomst was in onze kantine, met een coach vanuit Team:Fit. Uiteindelijk kwam er behalve wij niemand. Ik zei: 'zeg maar wat we moeten doen'.”

De Kantinescan

De coach, Irene Walk, deed samen met Hoetelmans de [Kantinescan](#). “Eigenlijk bleek dat we al goed op weg waren”, zegt Hoetelmans. “Brons zouden we zonder aanpassingen al halen, dus besloten we voor zilver te gaan.” Zaken die de kantinebeheerder veranderde bij Spado waren onder andere het toevoegen van popcorn aan het

snackassortiment en minder soorten chips aanbieden, gratis appels ter beschikking stellen aan leden en bezoekers, verschillende gezonde broodjes toevoegen en de hele zoete drankjes uit het assortiment halen. “Frituur hadden we al niet, dus dat was makkelijk. We hebben wel bitterballen uit de airfryer, maar die worden niet vaak besteld.”

Regelmatig probeert Hoetelmans nieuwe producten uit. Laatst nog had ze Chinese rijstwafels met zeewier in de aanbieding. “Mijn gasten zijn daar wel voor in. Die vinden het leuk om dat soort dingen te proberen. Atleten zijn sowieso met gezondheid en voeding bezig. Ik denk dat een gezonde sportkantine bij een atletiekvereniging makkelijker te realiseren is dan bij een voetbalclub.”

Dat idee heeft Sandra de Jonge, projectmedewerker breedtesport bij de Atletiekunie, ook. De bond is partner van Team:Fit en probeert de gezonde sportkantine op de agenda te krijgen bij aangesloten atletiekverenigingen. Inmiddels hebben dertig clubs de Kantinescan gedaan. Acht daarvan hebben nu het certificaat brons, zilver of goud. De Jonge: “Als Atletiekunie vinden wij het onze taak om bij te dragen aan het maatschappelijk belang van sport, bewegen en gezondheid. Wij vinden dat de kantine bij clubs een gezonder aanbod moet hebben. Net zoals dat het nu heel normaal is dat er in clubhuizen niet meer gerookt wordt en steeds meer verenigingen geheel rookvrij worden.”

Om clubs te helpen brengt De Jonge ze in contact met Team:Fit. Team:Fit zorgt vervolgens voor een coach die langs gaat bij de clubs. “We besteden ook op verschillende manieren aandacht aan het thema De Gezondere Sportkantine: op onze site, via nieuwsbrieven en social media en op evenementen zoals de Dag van de Atletiek, waar elk jaar zo’n 600 trainers op af komen.”

LEES verder op p. 14

"Wij vinden dat de kantine bij clubs een gezonder aanbod moet hebben. Net zoals dat het nu heel normaal is dat er in clubhuizen niet meer gerookt wordt"
Sandra de Jonge (Atletiekunie)

VERVOLG van p. 13

Ze merkt dat steeds meer besturen en kantinebeheerders openstaan voor het initiatief om het aanbod in de kantine gezonder te maken. De Jonge: “Een gezondere kantine betekent echt niet dat er geen frietje meer gegeten kan worden. Maar er moet voldoende gezond aanbod zijn.”

Gezondere opties op ooghoogte

Bij Spado ging het proces naar een gezondere kantine vrij eenvoudig, al moesten sommige barmedewerkers even wennen. Hoetelmans: “Een aantal vrijwilligers werkt in de horeca. Dus toen we de reguliere Coca-Cola onderin de koelkast plaatsten in plaats van op ooghoogte, was dat vreemd voor ze. Wij brengen nu via bepaalde plaatsingen onze gezondere opties extra onder de aandacht.”



Daar heeft Team:Fit Coach Walk Hoetelmans mee geholpen. Na de Kantinescan hebben de twee regelmatig contact gehad. “Dat ging heel eenvoudig. We hadden met name vragen over hoe je gezondere keuzes promoot. En als ik nu vragen heb, dan kan ik ook contact met Irene opnemen.”

De leden van Spado zijn inmiddels gewend aan hun nieuwe kantineaanbod. “Als de appels op zijn, dan krijg ik vragen”, zegt Hoetelmans lachend. “Zeker ouders vinden het een pré als hun kind in een gezonde omgeving terecht komt. Dus ook voor ledenwerving werkt een gezonde sportkantine positief. En zo moeilijk is het echt niet. Je moet alleen zorgen dat er een of twee enthousiaste mensen zijn die het oppakken en het gewoon doen.”

Team:Fit is een initiatief van Jongeren Op Gezond Gewicht, gesubsidieerd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Samen met ouders, sportclubs, vrijwilligers, accommodaties en experts zet Team:Fit zich een gezonder aanbod in sportkantines. Wil je ook aan de slag met het gezonder maken van je sportkantine?

[Neem dan contact op met Team:Fit](#)



TEAM:FIT samen voor een
gezondere sportkantine

Sport&Strategie

bron:

De sportvereniging is nodig om goed burgerschap te oefenen

Sport vormt een belangrijk onderdeel van de tijdbesteding van jeugd en jongeren. Het feitelijke sporten gaat vooral om gezonde lichaamsbeweging met alle positieve effecten van dien, maar zeker in verenigingsverband geeft de vereniging jongeren ook veel andere kansen om zich te ontwikkelen.

Sportverenigingen zijn nog steeds dominante mutual support/benefit-organisaties, ledenorganisaties waarbij vrijwilligers en sporters veel met elkaar delen. Het gaat daarbij niet alleen om een gezamenlijke sport, maar ook om een nog minder goed te benoemen extra dimensie van hun eigen gemeenschap, waardoor er in een gemeente meerdere verenigingen van dezelfde sport zijn. Die ongrijpbare extra gemeenschapsdimensie is een essentieel onderdeel van de waarde van sport in de context van ondersteuning bij het opgroeien van kinderen.

De youth at risk-benadering is ook gewoon een negatieve benadering waarbij vervelend gedrag beloond wordt

Opgroeien ondersteunen

In de wereld van het ondersteunen van het opgroeien van kinderen zijn er twee benaderingen, of wellicht zelfs paradigma's. Het eerste paradigma, door ons in navolging van onder meer de RMO4 (2008) en Micha de Winter5 (2011) getypeerd als youth at risk, gaat uit van de kans dat het met jongeren niet goed gaat. In deze benadering wordt onderzoek gedaan om evidence based te kunnen bepalen op welke groepen welke interventies moeten worden toegepast. Het gaat dan bijvoorbeeld om het opsporen van jongeren die vanwege hun specifieke context en persoonlijke kenmerken een grotere kans hebben op het ontwikkelen van verslavingen of crimineel gedrag.

Een ander voorbeeld zijn de uitgebreide voorschoolse trajecten om taalachterstand te bestrijden bij kinderen met niet-westers-allochtone ouders. De youth at risk-benadering is belangrijk omdat hiermee efficiënt (alleen jongeren die risico lopen) en effectief (ze worden er aantoonbaar beter van) gewerkt kan worden. De youth at risk-benadering heeft als grote nadelen dat er maar weinig jongeren van profiteren behalve degenen die echt 'oranje' (kans op fout gedrag) en 'rood' (vertoont fout gedrag) zijn en dat deelname vaak een sterk verplichtend karakter heeft. Het is ook gewoon een negatieve benadering waarbij vervelend gedrag beloond wordt.

Diversiteit in de samenleving

Het tweede paradigma, door ons wederom in navolging van onder andere de RMO4 en Micha de Winter5 getypeerd als positive youth development (pedagogische civil society), gaat ervan uit dat het met jongeren goedkomt als hun een breed en diep genoeg aanbod wordt gedaan in de context van het opgroeien. In deze benadering wordt stevig ingezet op diversiteit in de samenleving met mogelijkheden voor alle jongeren op een manier die jongeren zelf passend vinden. Daarbij gaat het niet alleen om verschillende sporten, maar ook om verschillende aanbieders met die subtiele ongrijpbare gemeenschapsdimensie, waardoor je je als jongere daar thuis en gezien voelt.

In een cynische youth at risk-benadering worden de zware kinderen nadat ze succesvol afgeslankt zijn weer weggestuurd en vervangen door een nieuwe lichter

De Nederlandse sportinfrastructuur is hier uitstekend op ingericht. De positive youth development-benadering heeft als groot voordeel dat deelname vrijwillig is waardoor er veel jongeren van profiteren met een heel positieve grondhouding. Maar het zijn dan wel vooral de zogenaamde 'groene' jongeren (geen probleem te voorzien) in plaats van degene die 'oranje' en 'rood' zijn. Nadeel is daarmee natuurlijk dat het gemakkelijk inefficiënt is omdat er heel veel jongeren geholpen worden die helemaal niet geholpen hoeven te worden. In het strikte, moderne impact-denken: deze interventies hebben aantoonbaar effect (het gaat goed met de jongeren), maar geen impact omdat het met deze jongeren toch wel goed zou komen, al doen we niets.

Verskil tussen de benaderingen

Sport en sportverenigingen kunnen en worden in beide benaderingen ingezet, maar het is wel heel erg verschillend. Om het even heel simpel te zeggen: in een youth at risk-beleid spoort jeugdzorg extreem zware kinderen op en 'verplicht' die om te gaan sporten, in een positive youth development-beleid hoopt de samenleving dat een breed sportaanbod met veel verenigingen voorkomt dat alle kinderen een beetje gezet worden.

In een cynische youth at risk-benadering worden de zware kinderen nadat ze succesvol afgeslankt zijn weer weggestuurd en vervangen door een nieuwe

LEES verder op p. 16

lichting omdat er anders geen impact meer is. In de positive youth development-benadering bepalen de jongeren zelf of ze blijven.

In de veilige omgeving van de vereniging kunnen we jongeren opdrachten en verantwoordelijkheden geven die eigenlijk nog net niet bij hun leeftijd

Ondersteunende bouwstenen

Een belangrijk onderdeel van de positive youth development opgroefunctie van (sport)verenigingen is dat jongeren verantwoordelijkheid krijgen en nemen voor de organisatie van hun eigen sport of bijvoorbeeld scouting. Als volwassenen alles voor jongeren regelen, is een groot deel van het effect weg. Een goede vereniging, maar ook een sportveldje, is een 'maatschappij in het klein', met als wezenlijk kenmerk dat formele hiërarchie nauwelijks een rol speelt en dat er gewerkt moet worden met wat beschikbaar is. Er zijn twee aanvullende bouwstenen voor dit effect.

De eerste bouwsteen gaat over het benutten van de kwaliteiten van jongeren. Positive youth development past bij de traditie van Asset-Based Community Development (ABCD). In de ABCD-benadering wordt gekeken naar wat een bepaalde gemeenschap, of in dit geval een (groep) jongere(n), wel kan in plaats van dat benadrukt wordt wat de gemeenschap allemaal niet heeft^{2, 3} (Kretzmann & McKnight, 1993; zie ook Van den Bos (2007) voor toepassing in Nederland).

Een simplistisch voorbeeld is natuurlijk dat jongeren onder de 18 jaar niet kunnen autorijden, maar wel fietsen en het openbaar vervoer gebruiken. ABCD leidt tot het geven van een opdracht zoals 'jullie moeten daar naartoe' in plaats van een oplossing 'de auto's vertrekken om 11.00 uur'. Maar nog spannender: in de veilige omgeving van de vereniging kunnen we jongeren opdrachten en verantwoordelijkheden geven die eigenlijk nog net niet bij hun leeftijd passen. We kunnen ze aanspreken op hun potentie, hun leervermogen en hun lef om met elkaar een oplossing te vinden.

Voordeel van de homogene verenigingscultuur is dat er weinig verschil is tussen de ouders van de spelende kinderen, jongeren die zichzelf organiseren en de leden die als vrijwilliger actief zijn

Het ontbreken van formele hiërarchie verwijst naar de theoretische benadering van de Civic Driven Change I (Biekart & Fowler, 2012). Kort samengevat beschrijft deze benadering hoe een lokale gemeenschap - in deze benadering vaak in Afrika, Azië of Latijns Amerika - zelf aan het roer kan en moet staan van de verandering in plaats van de nationale overheid of de buitenlandse NGO. Voor de positie van jongeren in het organiseren van sport kan Civic Driven Change dus vertaald worden naar Youth Driven Change om duidelijk te maken dat jongeren niet beperkt moeten worden tot 'willoze' uitvoerders van de plannen van volwassenen, maar juist opgejut moeten worden tot bevlogen bedenkers en implementeerders. Ook al denken de ouders aan de kantlijn: dat kan nooit goed gaan.

Sportverenigingen als opgroei ondersteuner

De tweede bouwsteen is het concept civil society, dat niet alleen betekent dat burgers zelf verantwoordelijkheid nemen, maar vooral dat ze dit in eigen organisaties en gemeenschappen doen. Dat wil zeggen organisatorische pluriformiteit door een optelsom van homogene organisaties. Zoals al aangegeven, Nederlandse sportverenigingen hebben ieder een eigen cultuur die anders is dan die van de andere verenigingen op hetzelfde complex. Voordeel van deze homogene verenigingscultuur is dat er weinig verschil (nabijheid) is tussen de ouders van de spelende kinderen, jongeren die zichzelf organiseren en de leden/ouders die als vrijwilliger actief zijn. Daardoor heeft iedereen een homogeen normen- en waardenpatroon waardoor het makkelijk wordt om elkaar als co-opvoeders en co-opgroeiers te accepteren. Het is dus ook die veilige omgeving waarin net iets meer mag (geen formele hiërarchie) en kan (de eigen vaardigheden oprekken) dan in de bijbaan of op school!

De vaak sterke hiërarchische verhoudingen tussen generaties (jong en oud) beletten jongeren om actief deel te nemen aan de civil society

Unieke rol

Sport als positive youth development is niet alleen belangrijk in ons eigen land maar, in alle eerlijkheid, nog veel meer over de grens. ISA is een Nederlandse stichting die expliciet sport inzet voor positive youth development, onder ander in Oost- en West-Afrika en het Midden-Oosten. Net als in Nederland vormt sport een belangrijk onderdeel van de tijdbesteding van veel jeugd en jongeren, weliswaar minder in

LEES verder op p. 17

'traditionele' sportverenigingen en meer in informele sportstructuren (zoals buurtclubs en informele sportgroepen) met lokaal eigenaarschap. Juist in deze landen kan sport een veilige omgeving bieden voor het aanleren van sport- en sociale vaardigheden, maar in het bijzonder kan sport een unieke rol vervullen bij het oefenen van burgerschap.

De vaak sterke hiërarchische verhoudingen tussen generaties (jong en oud) beletten jongeren om actief deel te nemen aan de civil society. In en rondom het sportveld, een veilige omgeving gecreëerd door ISA in samenwerking met de jongeren, kan en mag net iets meer waardoor jongeren kunnen oefenen met actief burgerschap. En minstens zo belangrijk, hier kunnen jongeren hun buurt en de oudere generaties laten zien dat ze betrokken zijn. Sportverenigingen zijn daarmee een context waar jongeren veilig kunnen oefenen met fysieke (sport)-vaardigheden maar ook met - niet onbelangrijk - allerlei sociale vaardigheden en bovenal burgerschap.



Oefenen van burgerschap

Sport is dus (inter)nationaal een context waarin jongeren leren elkaar onderling te steunen (bonding sociaal kapitaal) om er dan zelf op uit te kunnen trekken in de 'boze buitenwereld' (bridging sociaal kapitaal). Het is echt oefenen van burgerschap op je eigen manier gebaseerd op gezag en autoriteit in plaats van macht. Daarom: de populaire uitspraak 'it takes a village to raise a child' kan in Nederland beter worden veranderd in 'it takes sport associations to raise children'.

Prof. dr. Lucas Meijs is als hoogleraar 'Strategische Filantropie en Vrijwilligerswerk' verbonden aan de vakgroep Business-Society Management van de Rotterdam School of Management, Erasmus Universiteit.

Philine van Overbeeke is Junior Onderzoeker aan Rotterdam School of Management, Erasmus Universiteit. Zij behaalde in 2016 haar bachelor Bedrijfskunde aan RSM en voltooide daar in 2017 ook haar Master Global Business & Sustainability.

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Beste atletiek liefhebbers, de werptrainingen van Deltalent gaan van start!

De startdatum van de kogel/discustrainingen is woensdag 28 november 2018.

Net als de workshop is de locatie Oudenbosch waar we te gast zijn bij de **atletiekvereniging AVO'83**.

We beginnen met discuswerpen van 18:30-19:30 uur en kogelstoten van 19:30-20:30 uur.

In de winter maanden zal het accent meer op kogelstoten liggen.

Wil je alleen kogelstoten kom dan om 19:00 uur zodat je kan beginnen met je WU.

Woensdag 28 november is er een sinterklaasloop bij AVO'83 hou er rekening mee dat het druk is op de baan en rond de kantine.

Tot ziens op woensdag 28 november!

Atleten kunnen zich [hier](#) aanmelden via de website van Deltalent.

Groetjes Jacqueline Goormachtigh, trainster Deltalent en Bondscoach Atletiekunie



Genen die het prestatievermogen beïnvloeden

De meeste lopers, coaches en fysiotherapeuten realiseren zich dat genetische verschillen medebepalend zijn voor het prestatievermogen.

De verschillen kunnen groot zijn. Zo kan het zijn dat 2 willekeurige inactieve personen van nature over een totaal verschillende basisfitheid beschikken. Daarnaast zijn er ook grote verschillen per individu in de reactie op training. Sommige beginnende lopers maken zeer snel vorderingen in hun fitheid en prestatievermogen, waar anderen een veel langzamere progressie laten zien. Uiteraard is de vorm en de kwaliteit van training hier ook van invloed op.

Het ACE-gen en gen gerelateerde respons op training

Onderzoek heeft aangetoond dat het ACE-gen een zeer belangrijk gen is voor de respons op training. Dit ACE-gen is opgebouwd uit 2 allelen, het I en D-allel. Ongeveer 50% van de mensen beschikt over een combinatie van een I en een D-allel, 25% heeft 2 I-allelen en 25% heeft 2 D-allelen. Bij veel mensen met 2 I-allelen is er vaak een veel sterkere en snellere respons bij aerobe (kracht)training. Deze mensen zijn veelal van nature beter in duursporten.

Bij een goed gestructureerd trainingsprogramma en het opbouwen van een trainingsjaren treden er adaptaties op in onder andere de circulatie en het bloedvatenstelsel. Daarnaast komt de stof stikstofoxide makkelijker vrij. Deze stof is belangrijk voor het verwijden van de bloedvaten. Hierdoor is er betere doorbloeding, neemt de stroomsnelheid van het bloed af en kan het lichaam beter zuurstof opnemen bij inspanning. Ook de stofwisseling en de energieleverantie worden efficiënter. Al deze factoren verbeteren vooral bij mensen met 2 I-allelen. Bij veel van de mensen met 2 D-allelen is er een sterkere respons bij sporten met een meer explosief en snel karakter.

De hypothese van gen suprematie van de Kenianen

Bij de lange afstandslopers zijn Kenianen meestal superieur in hun prestaties ten opzichte van andere volken. Onderzoeker Saltin stelde hypothetisch dat dit veroorzaakt zou worden door de genetische respons op training. In zijn onderzoek vergeleek hij een groep

Keniaanse inactieve jongens met een groep Keniaanse jongens van het platteland. Het bleek dat de jongens van het platteland mogelijk een extreem hoge respons hadden op lichamelijke inspanning. Deze jongens hadden namelijk een 30% hogere VO2max dan de inactieve Keniaanse leeftijdgenoten. De dagelijkse lichamelijke activiteiten van de plattelandjongens bestond uit werk op de boerderij, wandelen en heen en weer rennen naar school. Er was geen sprake van een gestructureerd trainingsprogramma. Normaal gesproken neemt de VO2max zo'n 15 tot 25% toe wanneer er een goed trainingsprogramma gevolgd wordt. De gevonden 30% was dus extreem hoog.

De Franse onderzoeker Fournier wilde toetsen in hoeverre deze bevindingen klopten bij een vergelijking met jongens van een ander volk. Bij dit onderzoek werd een groep jongens van Kaukasische afkomst vergeleken met Keniaanse jongens van het platteland uit de Kalenjin stam. Alle jongens waren 16 of 17 jaar. Beide groepen doorliepen een gestructureerd trainingsprogramma van 12 weken waarbij 4x per week getraind werd. De jongens uit beide groepen hadden bij aanvang van het trainingsprogramma een vergelijkbaar gemiddelde VO2max. Uit het resultaat van het onderzoek bleek dat beide groepen significant verbeterde in hun fitheid, 11.6% bij de Kaukasische jongens en 10.2% bij de Keniaanse jongens. Ook de veranderingen in de gemiddelde hartslag en bloedlactaat vertoonden een vergelijkbaar resultaat tussen de 2 groepen. De conclusie van dit onderzoek was dat Kenianen genetisch niet superieur zijn ten opzichte van andere volken.

Andere genen die het prestatievermogen beïnvloeden

Er zijn naast het ACE-gen nog diverse andere genen van invloed op het prestatievermogen. Deze genen zorgen voor de aanmaak van specifieke hormonen en enzymen. Een van de belangrijkste hormonen is het Insulin Growth Factor hormoon (IGF-I). Dit is een groeihormoon en deze is cruciaal in veel lichamelijke processen die gericht zijn op het herstel en de adaptatie na training. Onder andere het herstel van de spieren en de spiergroei zijn hier sterk afhankelijk van. Ook hormonen en enzymen als EPOR, ACTN, EPO en PRAR-delta zijn van invloed op het prestatievermogen. Enkele functies die door deze stoffen worden aangestuurd zijn het vetmetabolisme, het functioneren van de fast twitch spiervezels en het vergroten van het zuurstofopnamevermogen in het bloed.

LEES verder op p. 19

VERVOLG van p. 18

Gen-doping

Vooral in de topsport wordt er voortdurend gezocht naar methoden en middelen om het prestatieniveau naar een hoger plan te tillen. Zo zijn al langer de bloedtransfusies en het gebruik van EPO bekend in de topsportwereld. Door de toegenomen kennis over de genen die medeverantwoordelijk zijn voor het prestatievermogen behoort ook gen-doping nu tot de mogelijkheden. Het is wetenschappers ondertussen gelukt om prestatie bevorderende genen in te brengen bij muizen en ratten. De resultaten op het prestatievermogen waren significant. Naast deze positieve resultaten is het anderzijds alom bekend dat elke vorm van doping gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Ook gen-doping kan ernstige gevolgen hebben voor het lichaam.



Julius Kiplagat Yego (4 januari 1989) is een Keniaanse atleet, die gespecialiseerd is in het speerwerpen. Hij werd wereldkampioen in deze discipline in 2015 met een worp van 92,72 meter.

Conclusie

Er zijn specifieke genen die het prestatievermogen kunnen beïnvloeden. Genen kunnen zorgen voor een verschil in basisfitheid en een verschil in de respons op training. Het is echter niet zo dat, wanneer een loper beschikt over de juiste genen, deze loper ook automatisch een toploper zal worden. Ook is uit onderzoek gebleken dat Kenianen niet per definitie op basis van hun genen een hoger prestatievermogen hebben dan hardlopers van een ander ras. Het prestatievermogen is naast de genen mede afhankelijk van veel andere factoren.

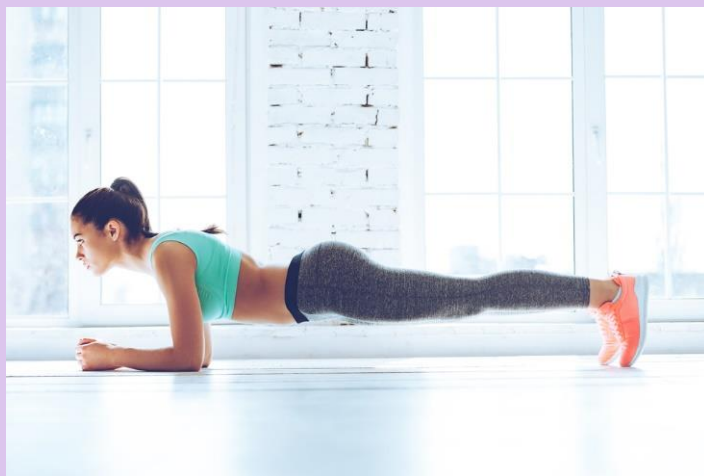
Bron: Anderson, O. (2013). Running Science. Champaign: Human Kinetics. Chapter 2.
Samenvatter Johan Horst, redactie Peter van Burken.

bron:

PsychFysio

VERVOLG van p. 10

Verder kan je ook veel variëren met planking. Je hebt namelijk ook de lage plank waarbij je met je ellebogen op de grond steunt. De lage plank is makkelijker, dus als je nog niks gewend bent, is het handiger om eerst daarmee te oefenen.



Verder heb je ook de zijwaartse plank waarbij je dus op een arm leunt.



Waarom je het zou moeten proberen

Voor elke loper die met pijn in zijn rug worstelt, kan planking een goede optie zijn. Naast dat je sterkere buik- en rugspieren ontwikkelt, zorgt planking voor een sterke ondersteuning rond je bovenrug en speelt het een rol bij het voorkomen van blessures.

Het is niet erg als je het eerst maar een paar seconde volhoudt. Je moet ergens beginnen en elke seconde waarbij je niet op de bank zit, maar in plankmodus bent, is een seconde mooi meegenomen.

In eerste instantie kan je planking 20 tot 30 seconden proberen vast te houden. Rust dan een minuut en herhaal dit nog 3 tot 5 keer. Voor je het weet zal je de voordelen merken en zal je ook beter presteren tijdens je rondje rond het park!

bron:





Kwaliteit kader In drie stappen naar betere en tevreden trainers op jouw club!

Het moet de normaalste zaak van de wereld zijn: het opleiden en begeleiden van beginnende trainers, coaches en jeugdtrainers op jouw club. Je hebt er als club zoveel baat bij: betere trainers, meer sportplezier, een ontwikkelgericht klimaat, tevreden ouders en een betere sfeer op de club!

Je doet dit door het aanwezige clubkader te versterken. Aandacht te geven aan jouw trainers bijvoorbeeld door trainersbegeleiding op de club in te voeren. Wij gaan voor sterke clubs door sterk kader! Dit zijn 5 voordelen van trainersbegeleiding.



bron: Sportplezier.nl

Hoe?

In [drie stappen](#) naar betere en tevreden trainers op jouw club! Bekijk deze [drieklapper](#).



Online training

Er is een nieuwe online training voor beginnende trainers beschikbaar: "[Een beetje opvoeder](#)". Een laagdrempelige manier om de basisprincipes van het training geven te leren. Kosten van deze E-learning is € 5,- per trainer of € 100,- per jaar per club (maximaal 100 inlogs) tot en met voorjaar 2019.

Opleiden op de club:

Organiseer één of twee bijeenkomsten op de club waarin de basisvaardigheden worden verdiept. Onze niveau 2 cursussen zijn hier erg geschikt voor net als de bijscholing 4 inzichten voor trainers.

- [Assistent Baanathletiektrainer 2](#)
- [Assistent Looptrainer 2](#)
- [4 inzichten voor trainers](#)

Begeleiden op de club

Wil je aan de slag met trainersbegeleiding? Begin met een heldere visie op [trainersbegeleiding](#) en geef het een plek in je technisch beleid. Leidt trainersbegeleiders via het [Coach de Coach](#) traject op de club. Zij begeleiden jullie trainers zodat ze zich beter ontwikkelen, waardoor ze meer plezier ervaren! Dit straalt ook af op jullie atleten. De kosten van dit traject zijn € 300,- per vereniging (tot en met voorjaar 2019) daarnaast draagt Atletiekunie bij aan de financiering van dit traject.

Wie kan een trainersbegeleider worden?

In principe kan iedereen die aan het [profiel](#) voldoet de rol van CO. vervullen: een trainer, hoofdtrainer, technisch coördinator, lid van het jeugdbestuur, commissielid of een betrokken ouder die wat voor de vereniging wil betekenen. Iemand die goed kan observeren, coachende houding heeft en het vooral leuk vindt om trainers een stapje verder te brengen

Een paar voorbeelden van trainersbegeleiding

- [Trainersbegeleider\(s\) op elke club](#)
- [Alexandria '66 investeert in trainersbegeleiding](#)

Wil je meer informatie. Klik [hier](#) of neem contact op met [Margot Kouwenberg](#).



Wie jarig is trakteert. Blom bestaat 50 jaar en daarom trakteren wij Etten-Leurse stichtingen en verenigingen!

**Wij maken kans op max.
€ 1.000 voor onze clubkas!**

Elke like is een stem! Dus Like ons logo op de facebook van BLOM Verkeersschool



Onze bordsponsor Verkeersschool Blom bestaat dit jaar ook 50 jaar.

En deze jarige trakteert Etten-Leurse stichtingen en verenigingen.

Elke LIKE is een stem, die onze penningmeester € 1.000,00 op kan leveren!

L I K E verkeersschool BLOM !  [KLIK HIER](#)



Coachen op hartslagzone 2

Laten we het coachen eens op een eenvoudig niveau insteken. Je rol als trainer en coach als het gaat om hartslagzone 2 is goud waard. We duiken er in en wie weet kun je na dit artikel nog beter je hardlopers aansturen op de vele rustige kilometers.

Vaak wordt gewerkt met de bepaling van 5 hartslagzones. Dan weet je dat nummer 2 binnen de schaal van 5 aan de lage kant is. Voor de ontwikkeling van veel hardlopers is dit net een zone die goud waard is. Daarom eerst de voordelen van deze tweede zone op een rij en daarna jouw rol als trainer in het vasthouden van deze zone.



foto @ Peter Franken

Zone 2

Een belangrijk kenmerk van deze zone is dat het tussen de 60% tot 70% van je maximale hartslag ligt. Het is maar een kleine bandbreedte van slechts 10% waarbinnen je kunt variëren. Het is in een percentage uitgedrukt want voor iedereen ligt het net weer even anders. Een topatleet traint vrijwel iedere dag en heeft een andere hartslag bij 65% van zijn maximale hartslag als iemand die maar twee keer in de week traint en net is begonnen. Belangrijk voor een trainer: blijf onder die 70%.

De rationele voordelen:

- Dit is de zone waarin het lichaam meer fijne bloedvaten aanmaakt.
- Het is de zone waardoor meer mitochondriën ontstaan.
- De vetverbranding wordt aangezet. Het lichaam leert efficiënter omgaan met energie en vetverbranding.
- De rust zorgt voor een tempo dat lang volgehouden kan worden. Dit beperkt ook het risico op blessures.
- Als je de optelsom maakt van de voordelen is het een geweldige bouwzone voor de conditie.
- Voor lopers die ongeveer drie keer in de week trainen kom je uit op een hartslag van ongeveer 146 tot 153 slagen per minuut.

Waarom is zone 2 zo belangrijk? Het is de intensiteit waarin al die voordelen optimaal worden behaald. Vaak gaan in de hogere hartslagzones een deel van deze voordelen verloren. Je wilt als trainer daarom graag ook niet dat lopers boven het plafond (70%) van zone 2 uitkomen.

Veel hardlopers zijn jaarrond bezig om hun conditie op peil te houden. Met veel duurlopen in zone 2 bouw je constant aan die ijzersterke conditie en van daaruit is de stap naar een specifieke afstand makkelijker. In de maanden dat hardlopers niet werken aan een specifieke voorbereiding voor een evenement zal je vaak zone 2 voorschrijven.

Praat met je lopers

Voor je lopers die geen hartslagmeter hebben, is de praattest een prima aanpak. Praat als coach tijdens de duurlopen in zone 2 met je hardlopers. Al is het maar over het weer of de favoriete kleur voor hardloopkleding. Doe dat niet even kort, maar blijf een tijd doorpraten. Bij een gesprekje van een paar minuten blijkt of iemand een zuurstofschuld opbouwt of makkelijk blijft lopen.

Rol van de trainer

Lopen je hardlopers met hartslagmeters, houd dan rekening met de progressie van de hardlopers. Anders gezegd, herijk zone 2 ieder half jaar zodat je hardlopers niet jarenlang met een te hoge of te lage hartslag lopen en daarmee weer buiten de voordelen van hartslagzone 2 uitkomen.

Dit gouden tempo voor de lopers vraagt om jouw begeleiding. Misschien is het niet de leukste taak. De ervaring leert dat hartslagzone 2 niet als echt spannend wordt ervaren. Rationeel snapt een hardloper de voordelen maar dat betekent nog niet dat iemand lang dit tempo vasthoudt. Laat staan dat het om meerdere trainingen gaat. Als je de wil van hardlopers ombuigt naar hoe fijn het is om comfortabel hard te lopen, kom je al ver.

Veel hardlopers zullen het als een ontdekking ervaren dat zone 2 zoveel bijdraagt aan hun conditie. Daarmee verander je hun interne stem 'het moet sneller' naar de ervaring dat langzaam bijdraagt aan de verbetering van het hardlopen. Als dit effect over meerdere weken wordt bereikt zal dit resultaat ook jou als trainer helpen om regelmatig trainingen in hartslagzone 2 voor te schrijven. En de fun voor veel lopers: lekker bijpraten onderweg.

bron:



Prestatie op jonge leeftijd geen garantie voor de toekomst

Uitblinken op jonge leeftijd is geen garantie voor een carrière als topsporter. Gegevens uit de Britse atletiek laten zien dat maar ongeveer 10 procent van de talenten die op twaalfjarige leeftijd tot de top behoort, ook bij de senioren de top bereikt.

De zoektocht naar de Olympisch kampioenen van de toekomst gaat onverminderd door. Sportbonden investeren veel tijd en geld in het selecteren en opleiden van jonge talentvolle sporters. Er bestaat echter geen garantie dat jonge sporters die in een talentenprogramma instromen, uiteindelijk ook de wereldtop bereiken. Eerder onderzoek laat zien dat hierbij meerdere factoren een belangrijke rol spelen, zoals de steun van ouders, de lichaamsbouw en het aantal trainingsuren. Daar komt bij dat jonge sporters zich niet continu met dezelfde snelheid ontwikkelen, maar dat hun prestatieontwikkeling een grillig verloop kent.



Wat is er al bekend?

- Het is moeilijk te voorspellen welk talent uitgroeit tot een wereldtopper.
- Meerdere factoren spelen een rol in de route naar de top zoals lichaamsbouw, trainingsuren en steun van ouders.

Wat is nieuw?

- Hoe ouder het talent, hoe sterker het verband met de prestatie op volwassen leeftijd.

Weinig talenten bereiken echt de top

Brits onderzoek laat nu zien dat slechts één van de tien talenten die in de leeftijdscategorie <13 jaar tot de nationale top behoort, ook op volwassen leeftijd bij de top zit. Bij de leeftijdscategorieën <15 en <17 jaar stijgt dat percentage naar ongeveer 30 en 55 procent. Deze percentages bij de laatste twee categorieën iets hoger voor meisjes dan voor jongens, wat waarschijnlijk te maken heeft met het feit dat meisjes hun groeispurt op jongere leeftijd doormaken dan jongens.

De onderzoekers konden deze percentages berekenen door alle prestaties die tussen 2005 en 2015 geleverd zijn in alle leeftijdscategorieën te analyseren. Dit leverde in totaal ruim 130.000 prestaties op, geleverd in negen verschillende atletiekonderdelen en verdeeld over jongens en meisjes.



Wat nu?

De resultaten van deze studie bevestigen eens te meer dat het bijzonder lastig is om bij hele jonge sporters in te schatten hoe goed ze uiteindelijk kunnen worden. Hoe ouder het talent, hoe beter de inschatting te maken is. Het is bij de ontwikkeling van hele jonge talenten dan ook belangrijk dat veel meer factoren dan alleen de prestatie in ogenschouw worden genomen. Hierbij valt onder meer te denken aan de ontwikkeling van mentale vaardigheden en het leren leven als topsporter. Talenten puur selecteren alleen op basis van hun prestatie lijkt in ieder geval een slecht idee.

Kearney PE, Hayes PR (2018) Excelling at youth level in competitive track and field athletics is not a prerequisite for later succes. J. Sport Sci., DOI: 10.1080/02640414.2018.1465724

bron:

ALLES OVER
SPORT

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2018-10-22 [Honderd tellen naast WK-plak](#)
2018-10-22 [Rick snel in Rucphen](#)
2018-10-29 [Henk 1^e M55 \(hele\) Marathon EL](#)
2018-11-02 [Indoor Athletics Champs](#)
2018-11-04 [Rick opent crosseizoen met winst](#)

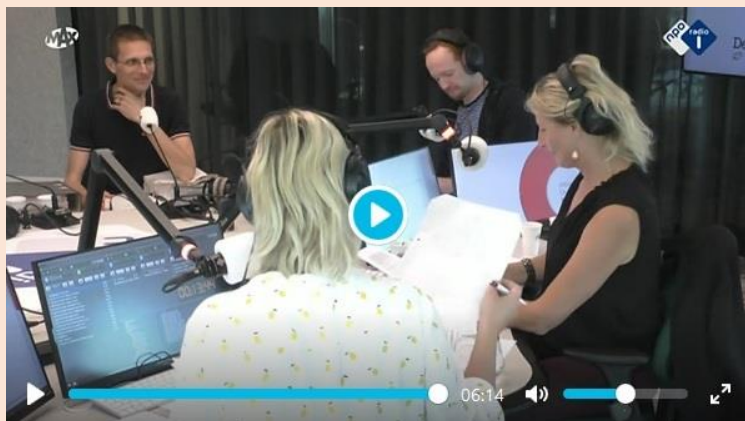
OPGEZEGD	GROEP	PER
Anna Vermaas	Trimgroep 6	31-12-2018
Tanja Lambregts	Trimgroep 7	31-12-2018
Nia Landveld	A Pupil	31-12-2018
Angelique Verwijmeren	Trimgroep 4	31-12-2018
Renske Roks	B Pupil	31-12-2018
Ger Luksemburg	55plus en Nagalm	31-12-2018
Jimmy Filet	55plus en Qi Gong	31-12-2018
Thea Verstraeten	55plus en BodyGym	31-12-2018
Rens Oomen	Trimgroep 1	31-12-2018
Mirre van de Ven	D Junior	31-12-2018
Michel de Bruin	B Junior	31-12-2018
Sem van der Pol	B Junior	31-12-2018

NIEUW	GROEP	PER
Bianca van de Griend	Kangoo Jumper	12-10-2018
John van Rijsbergen	Trimgroep 1	15-10-2018
Giel Ammerlaan	Mini Pupil	16-10-2018
Jan Kiewit	55plus	20-10-2018
Erik Kok	Trimgroep 2	22-10-2018
Paul van Dongen	Lopersgroep	22-10-2018
Jo van de Klundert	ELDias	25-10-2018
Tim Matheeuwsen	Mini Pupil	25-10-2018
Jennifer van Ijzendoorn	Kangoo Jumper	13-11-2018
Tim Houthuijsen	C Pupil	14-11-2018



Echt leuk om te luisteren en te kijken: Bloed Zweet en Tranen Museum: de trainingsschema's van Kamiel Maase

Iedere week levert de sportgast op De Persbureau een bijdrage aan het Bloed Zweet & Tranen Museum. Welk voorwerp staat voor de sporter symbool voor alle inspanningen in zijn sportloopbaan. Oud-atleet Kamiel Maase nam een ordner vol met trainingsschema's mee én een ingelijst krantenknipsel met een verhaal.



Een paar schoenen leek hem afgezaagd, een verkreukeld startnummer was hem ook niet goed genoeg: Kamiel Maase nam "een charmante linnen boodschappentas mee." Maar nee, om die boodschappentas gaat het natuurlijk niet, het gaat om wat erin zit.

Een krantenstuk en een ordner vol trainingsschema's

Een ingelijst krantenstuk rukte Maase van de muur voordat hij de studio van De Persbureau betrad. Het is een krantenstukje uit 2003: "Het is één van de keren dat ik achtste werd op een wereldkampioenschap. En dit is ook de enige keer in mijn leven dat ik een handtekening heb gevraagd." Maar zegt Maase: "Dat symboliseert alleen niet zo zeer bloed, zweet en tranen."

Daarom heeft de oud-atleet ook een ordner vol met trainingsschema's meegenomen. Het zou wel minimaal 15 jaar aan trainingsschema's kunnen zijn, zegt Maase: "Dat moet vanaf '91 zijn, totdat ik gestopt ben. Misschien nog wel langer dan dat."

Klik op de foto om het artikel te activeren waarna je het filmpje (06:14) kan starten.

bron:



Zomer- of winterwijd?

Naar aanleiding van het mogelijk stoppen met het verzetten van de klok van de zomer naar de wintertijd vise versa wil ik je graag het volgende onder de aandacht brengen.

Het stoppen met de wisseling heeft grote gevolgen voor de sporters, met name de hardlopers. Een keuze voor de wintertijd zal inhouden dat evenementen in augustus zo rond 19:00 uur niet meer gehouden kunnen worden, omdat het dan al snel donker wordt. Dit geldt ook voor het trainen. Je moet al snel een hesje aan, terwijl de temperatuur nog hoog kan zijn. Maar het trainen in daglicht gaat gewoon lekkerder dan in het donker. Maar ook in het voorjaar moeten we langer wachten voordat het langer licht wordt. Normaal gaat de zomertijd eind maart in.

Als men alleen voor de zomertijd kiest dan duurt het tot ongeveer 08:00 uur voordat het licht wordt. Er zijn veel lopers die graag 's morgens willen trainen, dus die worden dan ook benadeeld. Maar in de avond is er dan ook weinig tijd om te trainen in het licht. Want het wordt dan ook snel donker. Dus al met al is het niet wenselijk dat we van de wisseling af stappen.



Jos Arends heeft een keer een onderzoek gedaan bij zijn vereniging gedaan. Hieruit bleek dat geen van de lopers last had van de wisseling. Tenminste niet noemenswaardig. Het argument dat er meer hart en vaatziekten door de wisseling veroorzaakt wordt heeft niets met de wisseling te maken maar meer met leefstijl.

Met dank aan Jos Arends van Runners Stadskanaal



organiseert op zondag 6 januari 2019

21e PAGNEVAARTCROSS

Prestatieloop start 10:30 uur

Brabants Kampioenschap Cross vanaf 11:30 uur

Tevens 3e wedstrijd ARWB cross-circuit

- Voor volledig programma en kosten: www.avo83.nl
- Inschrijven: Voorinschrijven tot 29 december 2018 via <http://www.avo83.nl>
- Locatie: Pagnevaartbos, Bosschenhoofd

in tegenstelling tot eerdere berichten: nu tóch 5 crossen (4 tellen dan mee voor het klassement)!



Samen hardlopen bij ARV ACHILLES



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



Op zaterdag 3 november is ARV Achilles gestart met RaceRunners voor kinderen

Kinderfysiotherapeut en trainer van de (volwassen) RaceRunners bij ARV Achilles probeert iedere zaterdag van 12:00 – 13:00 uur op de atletiekbaan aan de Concordialaan in Etten-Leur de kinderen een zinvol uurtje aan te bieden. Tijdens schoolvakanties is er geen training.

Wat is Racerunning?

Een Racerunner is een soort driewielers zonder pedalen en met een borststeun. Kinderen kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen.

Doelgroep

De Racerunner is geschikt voor kinderen en jongeren (of volwassenen) met een lichamelijke beperking (zoals bijv. Cerebrale Parese, Spina Bifida, Neuromusculaire aandoening of andere aandoeningen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit. Voor deze groep kinderen is het gebruik van een racerunner in sommige gevallen één van de weinige mogelijkheden om aan sport te doen. Zeker wanneer de handfunctie zo ernstig aangedaan is dat rolstoelsporten niet beoefend kunnen worden.

De Racerunner lijkt voor deze doelgroep zeer geschikt om conditie te onderhouden of te verbeteren en aan een sportactiviteit deel te nemen. Bekijk op www.racerunning.nl filmpjes van enthousiaste kinderen die deze sport hebben ontdekt. Landelijk en internationaal worden wedstrijden op de 100 m, 200 m, 400 m en 800 m gehouden. Daarnaast kunnen kinderen na training meedoen aan bijvoorbeeld een 5 km loop.



Inmiddels hebben 3 deelnemers, na training bij atletiekvereniging Achilles, vanaf 2017 enkele keren enthousiast deelgenomen aan hardlooppwegwedstrijden, en ook al twee keer aan de 10 km van de Marathon Brabant in Etten-Leur; een fantastische ervaring!

NSGK

De Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK) promoot het racerunnen. In het verleden werd het voetbal gepromoot tot het een paralympische sport werd. Nu focust men op racerunning met als doel dit als een volwaardige paralympische atletieksport te realiseren!

Revant

Revalidatiecentrum Revant ondersteunt het project racerunning en heeft, in samenwerking met de stichting 'Vrienden van Revant', racerunners aangeschaft om kinderen en jongeren de gelegenheid te geven ervaring met de racerunner op te doen met als doel dit als sport te gaan beoefenen.

VSO Breda college, SO Het Kasteel en Mytyschool Roosendaal

Inmiddels hebben sommige leerlingen ervaring opgedaan met racerunning. Om uw kind / leerling in de gelegenheid te stellen eenzelfde ervaring op te doen op de atletiekbaan nodigen wij belangstellenden van harte uit bij atletiekvereniging Achilles in Etten-Leur.

Atletiekvereniging Achilles in Etten-Leur

Als atletiekvereniging zijn we dit seizoen gestart met kinderen en jongeren. Je kan gewoon een keer komen kijken, op donderdagavond van 20:00-21:00 uur voor (jong)volwassenen en op zaterdag tussen 12:00 en 13:00 uur voor kinderen. Het kind / de jongere kan 6 weken deze sport uitproberen, alvorens definitief te besluiten daadwerkelijk om het RaceRunnen in verenigingsverband te gaan beoefenen. Als je als ouder enthousiast bent geworden, kunt je jouw kind aanmelden per e-mail: r.touw@revant.nl.

Ruud Touw, Kinderfysiotherapeut Revant, Revalidatiecentrum Breda

Op zaterdag 15 september 2018 was de teambuildingdag van de Lopersgroep van Achilles. De pupillen van Tonio de Jong en Claudia Hefti waren te gast bij onze burens, Handboog Vereniging Nimrod. Mark Kamphuis maakte 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 Adrianne van der Sanden, kleding@arvachilles.nl



Afspraak maken

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

Korting voor nieuwe leden

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

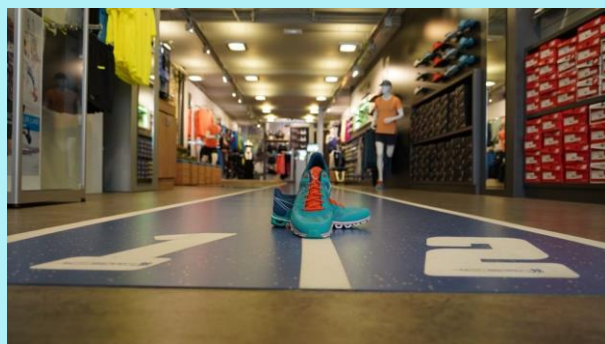
Wat voor artikelen er zijn, hoe de kleding eruit ziet, en wat de prijzen zijn, kun je vinden op <http://www.arv-achilles.nl/leden/clubkleding/>

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 38 bordssponsors *) van ARV Achilles kregen in de laatste 21 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.

Sponsorbeleid naar de sponsors toe

De Commissie zorgt ervoor dat het tekenen van het sponsorcontract en het ophangen van het reclame-bord 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.praktijkkluisshof.nl 6 dagen per week open

MKFOTOGRAFIE UDEN

BEDRIJFSFOTOGRAFIE
 ZAKELIJK PORTRET
 ARCHITECTUUR
 LIFESTYLE & INTERIEUR
 360° PANORAMA TOUR

WWW.MKFOTOGRAFIE.NL

MKFOTOGRAFIE 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

EK Cross in Nederland maak het mee!



**CROSS COUNTRY
CHAMPIONSHIPS**

Tilburg 2018

9 december 2018
Beekse Bergen, Tilburg
www.tilburg2018.nl



Nog 24 dagen tot de **SPAR European Cross Country Championships 2018** plaatsvinden op 9 december in Tilburg! Op het programma van dit EK Cross staan wedstrijden voor mannen en vrouwen in de categorieën senioren, onder 23 jaar en onder 20 jaar en met als afsluiter de spectaculaire mixed relays. Het onverharde parcours van het EK cross is circa 1.500 meter lang en loopt geheel over het terrein van Safaripark Beekse Bergen.

Programma

Het startschot van de SPAR European Cross Country Championships is de openingsceremonie om 10:30 uur. De atleten in de leeftijd onder de 20 en 23 jaar komen in de ochtend in actie.

De hoogtepunten zijn de strijd om de Europese titels bij de vrouwen (13:35 uur), de mannen (14:10 uur) en de gemixte estafette (14:55 uur). Het volledige programma van het EK Cross is te vinden op de website.

Beleef het in Safaripark Beekse Bergen

Kom de Nederlandse toppers aanmoedigen op deze unieke locatie.

Als Atletiekunielid koop jij je tickets met korting voor slechts € 10,00.

Hiervoor heb je alleen je **Atletiekunie lidnummer** nodig.

Koop tickets

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.