

Bestuur en redactie wensen alle leden van ARV Achilles een gezond en sportief

* 2019 *



nummer 62
december 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.

sociale media
Ook op ons **Facebookaccount** worden regelmatig nieuwsfeiten en foto's geplaatst.



Mededelingen van het bestuur van ARV Achilles

- Er wordt een **Bijzondere ALV** gehouden m.b.t. de tribune en Indoorhal op vrijdagavond 25 januari 2019 om 20:00 uur.
Voor meer informatie zie **pagina 3**.
- Op 12 januari 2019 begint om 13:30 uur de eerder aangekondigde **Brainstormmiddag** over de toekomst van Achilles.
Zie de oproep van het bestuur op **pagina 5**.

INHOUD van dit NUMMER

01 Nieuwjaarswens

02 Mededelingen van het bestuur

03 BALV indoorhal

04 Achilleswedstrijden 2019: juryleden nodig!

05 Oproep Brainstormsessie

06 Van de ledenadministratie

08 XEL: vrijwilligersbedankavond

09 Oriënteringsloop

10 Wedstrijden versterken door samenwerken

11 Sponsors in beeld: Van Caulil en Bink Groep

12 Nieuwe structuur Koninklijke Wandel Bond Nederland

13 Mindfulness training en fysiotherapie gunstig voor geblesseerde sporters

14 Athletics Champs succesvol bij Eindhoven Atletiek

16 Zes tips om blaren te voorkomen

18 Tip van de trainer: train je negative split!

19 Vermoeidheid ontrafeld

20 Obsessief hardlopen

21 Prognoseloop afsluiting voor opstappers

22 Nieuwsbrieven Atletiekunie

23 Kijk eens mee met je collega-trainer Indoor DJA Zundert

25 Melvin's onderzoek
De intervaltrainingen van Manon

26 Zin en onzin van een cooling down

27 Leden plus en min, wedstrijdverslag
Wat is je échte leeftijd?

28 Compressiekousen overbodig of niet?

29 NEW YEARS FAMILY BOOTCAMP

30 De 21e Pagnevaart-cross

31 RaceRunning

32 Kandidatenlijst Sportgala Etten-Leur

33 LCbyBerrys, onze hoofdsponsor

34 Onze bordspansoren

36 Achilles wedstrijdkalender 2019



Buitengewone Algemene Leden Vergadering ARV Achilles vrijdag 25 januari 2019 om 20:00 u.

Er wordt informatie gegeven over de stand van zaken en er moet besloten worden of de ALV afstand wil doen van haar tribune. Deze is namelijk met een recht van opstal eigendom van Achilles. De agenda ziet er als volgt uit:

1. Opening van de vergadering met een woord van welkom door de penningmeester/plv voorzitter Sjaak Dorsman
2. Vaststellen van de agenda.
3. Info over de stand van zaken sporthal door Hans Wierema.
4. Besluitvorming over de vervanging van de huidige tribune. Op deze bijeenkomst worden de plannen m.b.t. de indoorhal besproken.
In deze hal willen we o.a. gaan realiseren:
 - 60 meter sprintbaan
 - Mogelijkheden voor bijna alle technische nummers
 - Er komen ruimtes voor fysiotherapie
 - Er komt een krachthonk
 - Er komt een nieuwe tribune met ca. 250 zitplaatsen
 - Dus mogelijkheden voor indoor training, gymgroepen, diverse binnensporten.
5. Het beheer en de realisatie is ondergebracht in een stichting die verbonden is met Achilles. Achilles heeft dus wél de voordelen maar niet de lasten. (vztr)
6. Input ophalen voor het Programma van Eisen (HW)
7. Rondvraag (vztr)
8. Sluiting van de vergadering.



Wedstrijdkalender ARV Achilles, maar ook juryleden gevraagd

Zoals elk jaar worden er door Achilles weer een aantal wedstrijden georganiseerd. Voor 2019 betekent dat onder voorbehoud het volgende:

- Zondag 27 jan – 48e Achillescross, tevens clubkampioenschap, in De Kogelvanger.
- Zaterdag 23 mrt – Trainingspakkenwedstrijd.
- Zaterdag 13 apr – Mini Ropa Run i.s.m. roparunteam 248 SwietelskyGo4life.
- Zondag 14 apr – 1e competitiewedstrijden senioren 3e divisie.
- Vrijdag 10 mei – Achilles Avonwedstrijd.
- Zaterdag 15 jun – 4e wedstrijd Athletics Champs (Pupillen).
- Zaterdag 28 sep – Clubkampioenschappen

Juryleden gevraagd

Uiteraard is het belangrijk dat er deelnemers zijn die aan deze wedstrijden mee willen doen. Voor hen organiseert Achilles deze wedstrijden. Waar wij als organisatie ook niet zonder kunnen, dat zijn vrijwilligers die nodig zijn om dergelijke wedstrijden soepel te kunnen laten verlopen. Met name de juryleden zijn van een doorslaggevende factor om de atleten een goed georganiseerde wedstrijd aan te kunnen bieden.

Om als voorwaardig jurylid te kunnen fungeren is het noodzakelijk dat leden van atletiekverenigingen (en dus ook automatisch van de Atletiekunie) daartoe een cursus volgen. Zo'n jurycursus bestaat uit 12 modules van één uur, vaak gehouden op vier bijeenkomsten van drie uur. Vanaf 23 februari 2019 wordt er bijvoorbeeld een cursus **Jurylid Algemeen gehouden bij DJA in Zundert**. Op dit moment is nog plaats voor 14 geïnteresseerden.



Alle juryopleidingen worden gratis aangeboden aan leden van de Atletiekunie. Dit betekent dat je voorafgaand aan je inschrijving in het bezit moet zijn van een geldig lidmaatschapsnummer. Ben je geen lid, maar wil je wel graag een juryopleiding volgen? Neem dan contact op met de jurycoördinator (juco) van de vereniging. Bij Achilles is dat **Ine Hondeveld: juco@arvachilles.nl**. Bijkomend voordeel is dat juryleden geen vrijwilligersbijdrage (€ 35,00) in rekening wordt gebracht door de penningmeester wanneer ze twee dagdelen gejureerd hebben.

Geïnteresseerd

Geïnteresseerden schrijven zich rechtstreeks in via de website, maar graag in overleg met de juco. Let op: bij inschrijving moet je in het bezit zijn van een geldig Atletiekunie-lidnummer. Alléén leden zijn verzekerd tijdens de cursus en krijgen toegang tot het digitale lesmateriaal. Ongeveer een week voor de startdatum ontvangen alle deelnemers en de opleider een bevestiging en krijgen zij toegang tot het digitale lesmateriaal. Er is geen afsluitende toets. De opleider bepaalt aan de hand van indrukken en aanwezigheid of de cursist geschikt is om zelfstandig aan de slag te gaan.

De opleider stuurt de lijst met geschikte cursisten binnen een week na de laatste bijeenkomst naar de Atletiekunie, die ervoor zorgt dat de cursisten hun juryaantekening krijgen.

Functieomschrijving

Het jurylid kan flexibel ingezet worden bij alle wedstrijdonderdelen voor de diverse uitvoerende taken die het wedstrijdreglement kent. Een jurylid heeft kennis van de normen en waarden van atletiek, de atleten en mede juryleden. Hij/zij kent de gebruiken en regels van de vereniging en de locatie waar de wedstrijd of het wedstrijdreglement plaatsvindt in combinatie met de algemeen geldende regels die worden voorgeschreven vanuit het wedstrijdreglement.

Oproep

aan alle betrokkenen bij ARV Achilles Etten-Leur

Dit jaar heeft Achilles haar 50 jarig bestaan uitbundig gevierd. Een terechte viering want Etten-Leur kan er best trots op zijn zo'n vereniging te hebben; een club die er voor zorgt dat velen zich bezig kunnen houden met de atletiek- en recreatiesport in al zijn verschijningsvormen. Momenteel bevindt Achilles zich in een positieve flow, we hebben een grote jeugdige instroom, we hebben een gezonde financiële situatie en we hebben ambitieuze plannen. Achilles wil groeien, Achilles wil weer een van de belangrijke spelers worden in Brabant, we willen dat alle atletiek- en recreatiesporters zich thuis voelen in de vereniging met een goed toegeruste trainingsstaf en we willen ook toppers afleveren. Tenslotte hebben we uitdagende plannen met betrekking tot de facilitaire voorzieningen op ons sportcomplex. Om dit alles te kunnen realiseren heeft het bestuur de hulp nodig van velen die nauw betrokken zijn bij onze vereniging. Het bestuur wil gewoon weten hoe al deze ambitieuze plannen gerealiseerd kunnen worden. Er is voldoende deskundigheid, visie en inzicht bij de Achillianen over hoe we dit alles het beste kunnen doen. We willen overigens ook weten wat we beter niet kunnen doen. Om over al deze kansen en bedreigingen meer inzicht te krijgen hebben we besloten een brainstormbijeenkomst te organiseren en wel op zaterdagmiddag 12 januari 2019.

Daarom komt allen!

Zaterdag 12 januari 2019

**tussen 14:00 en 18:00 op ons sportcomplex aan de
Concordialaan**

Het programma ziet er als volgt uit:

13:30 - Inloop en ontvangst met koffie en thee

14:00 - Inleiding, plannen en financiën

14:30 - Eerste Ronde: Groepsdiscussie - Hoe nu verder?

15:30 - Creatief Beweegmoment (incl. verfrissing)

16:00 - Tweede Ronde: Groepsdiscussie - Afspraken maken!

17:00 - Evaluatie

17:30 - Muzikale afsluiting met een Hap(je) en Drankje

19:00 - Einde Brainstormbijeenkomst

Komt allen naar deze belangrijke bijeenkomst. Het is voor het bestuur van Achilles erg belangrijk een groot draagvlak te creëren om de ambitieuze plannen ook succesvol te kunnen realiseren.

Om de bijeenkomst soepel te laten verlopen het verzoek om je vooraf aan te melden bij de secretaris Ella Bastiaansen, emailadres secretaris@arvachilles.nl

Van de ledenadministratie

Wijziging contributie als gevolg van jaarlijkse Indexeringen. Zoals in de vorige nieuwsbrief al stond vermeld, zullen de contributies m.i.v. 1 januari 2019 worden aangepast.

Het percentage is definitief **1,46 %** geworden.

De bron daarvan is de Consumentenprijsindex (CPI) van het CBS rubriek 094100: diensten voor recreatie en sport. Het verschil wordt genomen tussen de waarden 2016 en 2017 en dat wordt dan weer in een percentage afgezet. De indexering loopt dus altijd een jaar 'achter'.

Een actueel overzicht met de tarieven zoals die per 1 januari 2019 zullen gelden, vind je niet alleen op de site (clubinfo > contributie), maar zullen ook in de hal van onze accommodatie worden getoond.

De bondskosten en kosten voor de wedstrijdlicentie worden dus eveneens met 1,46 % verhoogd. Ook die nieuwe bedragen vind je terug op het overzicht, zie de volgende pagina.

De contributies zullen in januari overigens ongeveer een week later worden geïncasseerd als te doen gebruikelijk. Dit wordt veroorzaakt door noodzakelijke omzettingen in ons ledenadministratie programma.

Wij wensen iedereen alvast een gezond en sportief 2019 toe.

Namens de Ledenadministratie: Ineke Mekes en Adrie Vrolijk

Vragen over lidmaatschap etc. kunnen altijd worden gesteld via de mail:
ledenadministratie@arvachilles.nl



Contributietabel vanaf 1 januari 2019

	Achilles Contributie	Bondscontributie	Wedstrijdlicentie
Categorieën/activiteiten	kwartaal	jaar	jaar
Mini- Pupillen	25,80	15,05	n.v.t.
Jeugd- en G-Recreanten (*)	25,80	15,05 - 15,90 - 17,20	n.v.t.
Pupillen (**)	38,20	15,05	8,15
Junioren (**)	41,30	15,90	14,50
Senioren en Masters	33,05	17,20	23,20
Trim	33,05	17,20	n.v.t.
Nordic Walking	33,05	17,20	n.v.t.
Kangoo Jump (*)	33,05	15,05 - 15,90 - 17,20	n.v.t.
ELdias	25,80	17,20	n.v.t.
Wandel	25,80	17,20	n.v.t.
Racerunners	25,80	17,20	n.v.t.
Zaalsporten:			
Nagalm	33,05	17,20	n.v.t.
Bodygym	33,05	17,20	n.v.t.
Qi Gong	33,05	17,20	n.v.t.
Vanaf 3e gezinslid (***)	17,50	afhankelijk leeftijd en categorie	
Langdurig afwezig (naar verwachting meer dan 3 maanden), wegens blessure of ziekte	8,50	afhankelijk leeftijd en categorie	
Licentielid (jaarbedrag)	25,00	afhankelijk leeftijd en categorie	
Donateurlid (jaarbedrag)	25,00	n.v.t.	n.v.t.
Inschrijfgeld nieuwe leden (eenmalig)	12,50	n.v.t.	n.v.t.
Opmerkingen:			
* Bedrag bondscontributie is afhankelijk van de leeftijd			
** Bij de pupillen en junioren maakt het Inschrijfgeld voor wedstrijden deel uit van de contributie			
*** Wordt op de laagste contributie toegepast			
1. Leden die aan meerdere activiteiten deelnemen betalen € 5,00 extra per kwartaal.			
2. Vrijwilligersbijdrage (indien van toepassing) bedraagt € 35,00 per jaar. Leden jonger dan 16 jaar en ouder dan 70 jaar, zijn hiervoor vrijgesteld.			
3. Opzegging als lid dient minimaal één maand voor het kwartaaleinde schriftelijk of via de website te worden doorgegeven.			
4. De bondscontributie van de Atletiekunie is verplicht voor elk lid en wordt in het eerste kwartaal gefactureerd samen met de eventuele wedstrijdlicentie.			
Informatie of vragen over lidmaatschap/contributie, mail naar: ledenadministratie@arvachilles.nl			

Vrijwilligers bedankavond 7 december

Vrijwilliger zijn is mooi, dankbaar en ja, soms ook intensief. Doe jij al vrijwilligerswerk? Zelf zet ik me vrijwillig in voor ARV Achilles, Marathon Brabant en Roparunteam 248Go4Life. Daarnaast ben ik onderdeel van het team van Etten-leurvoorelkaar, dé plek om vrijwilligerswerk te vinden of als organisatie vrijwilligers aan te trekken. En die organiseren elk jaar op de Nationale Dag van de Vrijwilliger - 7 december - een bedankavond voor alle vrijwilligers in Etten-Leur. Daar was ik bij. Als deel van de organisatie. En als vrijwilliger.



Workshops en uitleg ondernemers XEL

De bedankavond werd gehouden in het XEL-gebouw van Alwel, tegenover het station. Dat kleurrijke gebouw op de hoek, waarvan ik me altijd afgevraagd heb hoe het er van binnen uitzag. Deze avond kreeg ik niet alleen het interieur te zien, maar ontmoette ik ook de jonge ondernemers die hier (tot de sloop) hun kantoor hebben. Zij verzorgden workshops en uitleg over hun activiteiten. En dat was leuk! Er zit bijvoorbeeld een creatieve jongen met zijn reclamebureau en eigen 3D-printer, een heuse imker en een budget fietsreparateur voor als je fiets kapot is. Om maar wat voorbeelden te geven van jongeren van het eerste uur. Het was leuk om te zien hoe ze hier hun plekje hebben. En hoe ze de vele vrijwilligers van deze avond enthousiast vertelden over hun activiteiten.

Het werd een gezellige, knusse avond zonder dat je struikelde over de mensen. Op de eerste verdieping kon je kerstkaarten maken, nagels laten lakken en een handmassage of stoelmassage krijgen. De leden van Mabuhay Self-Defense lieten hun skills zien, net als de breakdancers van Dansgroep Floorillaz. De jongens waren populair met hun dansmoves!

De catering - gratis koffie en thee en mini-gebakjes - werd verzorgd door Lenti & Contenti. Eigenaar Robin opent in januari een pop-up café in het gebouw. Ik zeg: aanrader!



Allemaal de huiskamer in voor de loterij...

Op twee vaste tijdstippen was het tijd voor de loterij met prijzen van lokale winkels, met dank aan de inzet van mijn collega-vrijwilligers gratis bij elkaar verkregen. Er waren cadeaubonnen, manden met spullen, boekenpakketten en andere leuke spullen. Kijk meer op de Facebookpagina om een idee te krijgen. Iedereen kreeg een lootje bij binnenkomst en had evenveel kans op een van die vele prijzen.

De loterij vond plaats in de huiskamer van het XEL-gebouw - een ruimte met lekkere banken en een podium. Hier huist

normaal "Perron 3". Zij organiseren concerten in akoestische huiselijke sfeer en hebben grootse plannen voor wekelijkse activiteiten. Daar hebben ze een prima plek voor.

Na afloop kreeg iedereen een goodiebag met lokale producten en kortingsbonnen naar huis. Als extra bedankje dat zij, ieder op hun eigen manier, vrijwilligerswerk doen.

Volgend jaar Achilles beter vertegenwoordigd?

Helaas heb ik deze bedankavond slechts vier bekende dames van Achilles gezien. Maar er zijn veel meer vrijwilligers bij onze club. Heb je het dit jaar gemist? Volgend jaar organiseert Etten-leurvoorelkaar weer zo'n bedankavond op of rond de Dag van de Vrijwilliger. Waarschijnlijk doen we een zelfde concept in het XEL-gebouw met nieuwe workshops. Zien we jullie dan? En in de tussentijd: bedankt dat je vrijwilligerswerk doet voor ARV Achilles! De club kan niet zonder jullie.

Marloes Nijland

Oriënteringsloop: rennen buiten de gebaande paden

Hardlopen van A naar een vooraf nog onbekend punt B en ondertussen je weg vinden langs verschillende ‘checkpoints’ die allemaal vooral niet langs de weg liggen. Alles wat je bij je hebt is een kaart die je pas bij de start krijgt en een kompas. Dat is in het kort de nog onbekende sport oriënteringsloop. Voor elke leeftijd en fitheid is er een variant, zegt Linda Wols, voorzitter van de Nederlandse Oriënteringloop Bond (NOLB).

“Het is een vrij onbekende sport die oorspronkelijk uit de militaire wereld komt. Militairen leerden op deze manier in onbekend gebied hun weg te vinden. Hoe kom je van A naar B als je de weg niet kent? Dat bleek ook leuk om voor de lol te doen en inmiddels is het al heel lang een recreatieve wedstrijdsport”, vertelt Linda Wols.

Digitaal kastje

Wat is nou precies het idee? Wols: “Je krijgt een kaart mee en daarop staan punten aangegeven, midden in het bos. Dat kan een watertje zijn, een kuil of een boom. Die punten zijn checkpoints met een digitaal kastje. Zelf heb je een chip bij je en die registreert dat je bij het punt bent. Je moet langs al die punten voor je kunt finishen. Afhankelijk van je leeftijd en fitheid kies je een afstand en intensiteit.”

Binnen het oriënteren zijn er vier disciplines: sprint, middel, lang en klassieke afstand. De winnende tijd ligt tussen de dertig (sprint) en negentig minuten (lang). Als beginner moet je nog wel wat meer tijd uittrekken. Op de kaart moet je met kleuren en lijnen uitzoeken of je over heuvels, door dichte bossen of langs water loopt.

Beenkappen

Oriënteringsloop-2De afstand wordt hemelsbreed gemeten, maar je loopt nooit in een rechte lijn. “Zo kan 18 kilometer zo 21 worden”, vertelt Wols. “Het dragen van waterdichte schoenen met een goed profiel heeft de voorkeur. Ik heb zelf ook beenkappen, een soort beenbeschermer die makkelijk langs bramenstruiken glijden. Verder heb je natuurlijk de chip voor de checkpoints, een controlebriefje met nummers en de beschrijving van de punten: gaat het om een kuil, boom of greppel?”

Voor wie is deze sport geschikt? “Zodra je kunt lopen, kun je oriënteren. Voor de allerkleinsten is er de lintenloop. We hebben bovendien lopers van 85. Jaar.”

Bij de oriënteringsloop wordt in principe hardgelopen, maar wandelen, kan eveneens een goede tactiek zijn. “Een vriendin doet het altijd wandelend. Die is soms sneller bij een checkpoint. Ik loop dan wel hard, maar kan daardoor ook heel hard fout lopen.”

Elke wedstrijd begint bij een speciaal startvlak, een driehoek. Daarvandaan vertrekt iedere minuut een loper. Omdat lopers dan pas hun kaart krijgen, hebben ze nog geen idee waar ze heen moeten. Vanaf zo’n startdriehoek beginnen wel vijf of zes routes. Deelnemers kunnen dus niet simpelweg hun voorganger klakkeloos achterna rennen, want misschien loopt diegene wel een heel andere route.



Scandinavië

In Nederland zijn vijf verenigingen waar in totaal zijn 450 mensen staan ingeschreven. De nationale competitie telt acht wedstrijden. Je moet aan minimaal de helft meedoen om deel te nemen aan de competitie. Voor de world ranking organiseert Nederland eens per jaar, in oktober, een tweedaagse. Dit jaar was die op de Veluwe, komend jaar in Appelscha. In andere landen wordt veel vaker zo’n internationale wedstrijd georganiseerd, vertelt Wols. Vooral in Scandinavië is de sport groot. “In Zweden is het onderdeel van de gym. Haal je bij het oriënteren een onvoldoende, dan haal je je gym niet”, zegt de bondsvoorzitter ter illustratie. Ook voor de wedstrijden is veel meer belangstelling. “Voor de meerdaagse wedstrijd O-Ringen in 2019 zijn nu al meer dan achtduizend aanmeldingen.”

LEES verder op p. 10

Internationaal geen rol van betekenis

Het Nederlandse landschap glooit minder dan dat van de meeste andere landen. "Je ziet in Nederland andere hoogtemeters, maar ook hier kan het uitdagend zijn. Toch is de oriënteringsloop in het buitenland voor ons lichamelijk vaak wel zwaarder." Desondanks komen ook naar de Nederlandse internationale wedstrijden deelnemers vanuit de hele wereld zoals Australiërs, Noren en Zweden.



Dan wordt wat betreft het niveau van de deelnemers wel duidelijk dat Nederland internationaal niet echt meetelt. "Bij wereldwijde wedstrijden springen we er duidelijk niet uit. We hebben niet heel goede lopers en dat heeft er toch mee te maken dat de terreinen hier niet zo moeilijk zijn." Ooit is de oriëntatieloop een olympische sport geweest, zegt Wols. Ze zou het heel leuk vinden als het dat weer wordt, maar het is in haar ogen geen mooie kijksport, dus of dat snel gebeurt? Daar heeft de voorzitter van de NOLB zo haar twijfels over.



bron: **sportknowhowxl**
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Wedstrijden versterken door samenwerken

Voldoende mankracht om wedstrijden goed voor te bereiden, uit te voeren én tot een succes brengen: dat is voor veel atletiekverenigingen een uitdaging. Daarom vindt Joost Knotnerus samenwerken bij wedstrijdorganisatie van groot belang. Zoals ook blijkt uit het initiatief dat hij nam voor de samenwerking tussen vijf atletiekvereniging in één stad. Bang voor concurrentie? 'De atletieksport is veel leuker als we elkaar als vrienden zien. En samen kunnen we mooie dingen organiseren.'

Atletiekverenigingen in de buurt: vriend in plaats van concurrent

Joost Knotnerus (54) is commissielid wedstrijdorganisatie bij AV Feniks in Amsterdam Zuidoost. In 2014 startte hij de samenwerking voor het Amsterdams Baan Circuit in aanloop naar het EK. Nu bijna 5 jaar verder is het nog altijd een succes. Joost deelde zijn ervaring tijdens de themadag voor baanorganisatoren bij de Atletiekunie.

Meer deelnemers, meer publiek

Joost: 'AV Feniks richt zich voornamelijk op baanwedstrijden, maar ook op de cross. Dat laatste onderdeel is een samensmelting van onze vereniging wedstrijdorganisatie commissie, met die van de Gaasperplasrun. De cross is écht een blend.' Dat samenwerken past bij Joost, en doet hij dan ook zoveel mogelijk. In 2014 - in de aanloop naar het EK van 2016 - zijn op zijn initiatief vanuit de Stichting Amsterdam Atletiek - platform voor Amsterdamse samenwerking in de atletieksport - de wedstrijden van het Amsterdams Baan Circuit geboren. 'Destijds was het doel tweeledig: de atletieksport meer bekendheid in de buurt geven. Door sfeer en gezelligheid probeerden we de sport en wedstrijden onder de aandacht van de Amsterdammers te krijgen. Het tweede doel staat nog altijd overeind: de wedstrijddeelnemer onder onze eigen leden, en vooral jeugdleden, te bevorderen.'

LEES verder op p. 17

ONZE SPONSOREN IN BEELD



Onze **Keurslagerij** is onze trots. Wij gebruiken altijd verse ingrediënten om de mooiste ambachtelijke producten te bereiden: vleeswaren en worst, vleesspecialiteiten die we zelf ontwikkelen, maaltijden, broodjes, er bestaat geen mooier vak dan het slagersvak! Onze passie voor het slagersvak proef je dan ook zeker terug in onze producten.

Van Caulil heeft ook een **webshop** waar je je bestelling kan plaatsen en laten bezorgen aan huis of in onze winkel komen afhalen. Al ons vlees komt van boerderijen waar de dieren goede voeding en verzorging krijgen, ruime stallen en uitloopplaats. Dit komt ten goede aan de smaak van het vlees.

Je kan je bestelling ook laten bezorgen aan huis, dit doen wij in Etten-Leur en omgeving. Doe de postcode check om te zien of wij ook bij jou bezorgen.



Verstand van lekker eten

Met ons ruime aanbod aan vleesproducten is het helemaal niet moeilijk om elke dag een smakvolle maaltijd te koken. We bedenken ook graag nieuwe producten, zoals de Special, een verrassende combinatie van vlees met groenten, kruiden, kaas en fruit. Aan inspiratie geen gebrek!

En die delen we graag. Neem gratis ons magazine **Proef** mee of bekijk de recepten op onze [website](#).

Meer dan 100 jaar een slagerij!

Wij genieten van de variatie in 't vak zoals het adviseren van klanten tot het bedenken van "specialiteiten." TROTS op onze barbecue producten en heerlijke eigengemaakte salades.

Samen met het team staan wij voor je klaar.



BINK Groep, een bedrijf met een duidelijke visie op de markt. Op 1 juni 1979 startte Erik Bink zijn bedrijf in Achtmaal, toen al gericht op elektro-technische werkzaamheden. In de bijbehorende winkel werden voornamelijk huishoudelijke apparaten, bruin- en witgoed verkocht. Erik voert hier nog wel reparaties in uit, maar de verkoop is, na de verhuizing naar Zundert afgestoten.

Inmiddels heeft Erik's zoon Ralph het bedrijf overgenomen als directeur-eigenaar. Hij bouwt voort op de stevige klanten- en bedrijfsbasis die Erik heeft gelegd.

Installatiewerken vormen het hart van het bedrijf. Naast het werk voor particulieren worden ook grotere projecten in de utiliteit en woningbouw uitgevoerd. Hierbij moet worden gedacht aan kantoor- en woongebouwen, maar ook industriële bedrijven kunnen tot de vaste klantenkring van de onderneming worden gerekend. Een duidelijk trend zit hem in het installeren van "elektrotechnisch comfort" in woningen.

BINK Groep benadrukt dat naast de grotere werken, de vaste klantenkring van particulieren en het kleinbedrijf in de regio een belangrijke plaats blijft innemen. Hiervoor zijn aparte servicemonteurs beschikbaar, die snel en doelgericht diensten verrichten. De structuur van het bedrijf wordt verder gevormd door projectleiders en hoofdmonteurs op het werk, naast de directie en de administratie. Het werkgebied beslaat geheel Brabant en Noord-België. Al behoren projecten buiten dit gebied altijd tot de mogelijkheden.

Een compleet concept is belangrijk om succesvol te ondernemen. Het meedenken met de opdrachtgever is daarbij een belangrijk gegeven. In de komende jaren blijft de ambitie om met het bedrijf geleidelijk door te groeien.



Nieuwe structuur KWBN geeft directie meer armslag

Wandelbond probeert samen met NL Actief de ongebonden sporter te vinden

Sinds 2016 is de KWBN al een hybride sportbond die zowel de belangen van haar leden als die van de wandelconsument behartigt. Deze maand is ook de transitie naar een ander bestuursmodel afgerond, vertelt algemeen directeur Paul Sanders. "De ledenraad blijft ons hoogste orgaan, maar de bond beschikt sinds vorige week ook over een Raad van Toezicht onder voorzitterschap van Jan Rijpstra. Als directeur-bestuurder ben ik verantwoordelijk voor beleidsvoering, bondsleiding, externe vertegenwoordiging, naleving van wet- en regelgeving en sluitende financiële procedures."

De ledenraad krijgt een andere rol, legt Sanders uit. "In plaats van twee keer komen zij nu vier keer per jaar bij elkaar. Naast het controleren van stukken als de begroting en de jaarrekening willen we hen meer inzetten bij overleg over de strategie en het beleid van de KWBN. Daarvoor is een andere jaarcyclus ontwikkeld. De regiobesturen verdwijnen, hoewel een geografische indeling blijft bestaan om directer contact te houden met onze lidorganisaties. Daarvoor hebben we een functionele, themagerichte structuur bedacht."

Relatie opbouwen

De komende tijd gaat de KWBN werken aan de praktische invulling van deze verandering door de ontwikkeling van producten en diensten in de wandelsport, aldus Sanders. "Daarvoor gaan we samenwerken met andere bedrijven, want we kunnen dat niet alleen. We willen als bond online een relatie opbouwen met individuele wandelaars, individuele leden en de ongebonden sporter. Dat is een arbeidsintensief en kostbaar proces, waarvoor we hulp willen inroepen van externe partijen. Dan moeten we flexibel zijn en snel beslissingen kunnen nemen. Dat zou in de oude bondsstructuur veel te moeilijk zijn."

"De wereld verandert zo snel, dat je als bestuurder armslag moet hebben om te handelen."
Paul Sanders (Directeur KWBN)

Niet meer van deze tijd

Zo werkt de KWBN al enige tijd samen met NL Actief, de brancheorganisatie van fitnessaanbieders. Sanders: "Dat begint nu haar vruchten af te werpen. We kijken of we samen deals kunnen maken. De wereld verandert zo snel, dat je als bestuurder armslag moet hebben om te handelen. Beiden proberen we de ongebonden sporter te vinden. Dan is het niet meer van deze tijd om van bestuursleden te verwachten dat ze voortdurend precies van de materie op de hoogte zijn en de dossiers gelezen hebben. Het vraagt ook heel veel tijd en energie van onze bureauorganisatie om het bestuur steeds op de hoogte te houden van deze ontwikkelingen. Dat lukt niet meer. Vandaar de verandering in organisatie."



Fitstap

De wandelbond is ook aangeschoven bij het Sportakkoord in de discussie over belangenbehartiging. "Daarvoor moet je in de haarvaten van de gemeentes en de lokale politiek zitten. We hebben een landelijke structuur neergezet die misschien ook interessant is voor andere buitensportbonden. FitStap is ons voedings- en bewegingsprogramma van twaalf weken met een gediplomeerde en gecertificeerde coach, dat we samen met NL Actief uitrollen. Met de ondersteuning van het Ministerie van VWS, de gemeentes en/of de zorgverzekeraars kunnen we nog meer vaart maken. Dat zou een prima uitvloeisel kunnen zijn van het Sportakkoord en bovendien past het product ook goed in het preventieakkoord."

bron: **Sport&Strategie**

Mindfulness training toevoegen aan fysiotherapie is gunstig voor de geblesseerde sporter

Sportblessures komen veel voor. In Nederland raakten in 2013 maar liefst 4,5 miljoen sporters geblesseerd (Bron: OBiN). Daarvan werden 1,9 miljoen sportblessures medisch behandeld.

Fysiotherapeuten behandelden in dat jaar 1,1 miljoen sportblessures. Sportblessures hebben een inpakt op de sporter, zijn team en vereniging en ook op de maatschappij. Naast de fysieke gevolgen van de sportblessure zijn er ook psychische gevolgen, zoals een toename in spanning, angst, of depressie en verminderde zelfwaarde en zelfvertrouwen.

De spanning en het gepeiker dat ontstaat, kan het herstelproces vertragen, vandaar dat psychologische interventies naast fysiek georiënteerde interventies gewenst zijn. Bijvoorbeeld gericht op spanningsreductie, maar ook op het leren herkennen en veranderen van disfunctionele gedachten. Ook het op peil houden van het sociale netwerk rond de sport kan herstel bevorderend zijn.

Mindfulness training van de geblesseerde sporter kan ook een ingang zijn. Naast het fysieke- en mentaal ontspannend effect leert de geblesseerde sporter zijn situatie en zijn eigen reactiviteit daarop objectiever te bezien en leert hij die situatie met meer acceptatie tegemoet te treden. Ten aanzien van zijn hersteltraject kan hij mede daardoor betere beslissingen nemen. Mindfulness training, waar de bodyscan en ademtraining een belangrijk onderdeel van uitmaken, kan naast ontspanning ook pijnreductie geven. Het toegenomen lichaamsbewustzijn zorgt dat de geblesseerde sporter zijn grenzen beter kan bewaken, ook in de toekomst. De auteurs van dit artikel wilden onderzoeken of het toevoegen van mindfulness training naast reguliere fysiotherapeutische behandeling zinvol is voor de geblesseerde sporter.

Methode

Aan dit onderzoek deden 20 geblesseerde studenten mee. Ze moesten tussen de 3 en 6 maanden door hun sportblessures geen sport meer hebben gedaan. De geblesseerde sporters werden random verdeeld aan de interventie groep (mindfulness training en fysiotherapie) of de controle groep (alleen fysiotherapie). In essentie kregen de deelnemers in de interventie groep een 8-weekse training in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). De sessies duurden 90 minuten en werden individueel

gegeven. De deelnemers aan de mindfulness training moesten de mindfulness oefeningen dagelijks thuis 20-30 minuten oefenen. Ze werden daarbij ondersteund door een audio CD van het boek van Stahl en Goldstein (2010): 'Mindfulness-based stress reduction workbook'.

De onderzoekers wilden weten of de 8-weekse mindfulness training de pijntolerantie deed toenemen. Dit werd gemeten met de cold pressuretest (de tijdsduur dat men de hand in een bak met ijswater kan houden). De pijnintensiteit die daarbij optrad werd met een VAS gemeten. Daarnaast maten de onderzoekers de veranderingen in mindfulness. Dit werd gedaan met de Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). De algemene stemming van de sporter werd gemeten met de Profile of mood states (POMS), stress, angst en depressie met de DASS.

Deze testen en vragenlijsten werden voorafgaande aan de mindfulness training afgenomen en negen weken later na de mindfulness training.

Resultaten

Op pijnperceptie tijdens de cold pressuretest werd er geen verschil gevonden tussen de twee groepen, op pijn tolerantie wel. De groep die naast fysiotherapie ook mindfulness training kreeg kon significant langer de hand in de bak met ijswater houden. Zoals te verwachten valt neemt de score op de mindfulness schaal in de mindfulness groep significant toe ten opzichte van de controlegroep. Belangrijk is dat ook in stemming, angst en stress er een significant voordeel behaald wordt in de mindfulness groep. Op depressie is dit effect niet te zien.

Opmerkingen samenvatter

Dit onderzoek laat zien dat het toevoegen van een mindfulness training aan reguliere fysiotherapie voor een geblesseerde sporter gunstige effecten heeft. De pijntolerantie van de sporter neemt toe wat mogelijk verwijst naar betere pijnmanagementvaardigheden van de sporter en ook op het mentale welzijn van de sporter (stemming, stress en angst) heeft de mindfulness training positieve effecten. Daarmee is in potentie een herstel belemmerende factor voor de sporter gereduceerd. Of het toevoegen van mindfulness training naast reguliere fysiotherapie daadwerkelijk het herstel van de sporter bespoedigd is in dit onderzoek niet onderzocht en vraagt naar verder onderzoek. Gezien het brede palet van effecten van mindfulness training, ook op bijvoorbeeld cortisolniveau's en immuun functioneren, ligt het wel in de verwachting dat het herstel van de blessure daadwerkelijk verbetert.

bron:

PsychFysio

Groeiend aantal Athletics Champs-pupillen bij Eindhoven Atletiek

Athletics Champs is een atletiekprogramma speciaal gericht op pupillen. Kinderen zijn gebaat bij een training- en wedstrijdaanbod dat aansluit op hun belevingswereld. Athletics Champs staat voor leuke en leerzame wedstrijden afgestemd op de ontwikkeling van het kind. Bij Eindhoven Atletiek blijkt de formule een groot succes. Leon Classen, regiocoördinator Athletics Champs, vertelt waarom hij denkt dat Athletics Champs zo goed aanslaat in zijn regio (red. regio 14).

Wanneer is Eindhoven begonnen met Athletics Champs?

In 2012 fungeerden regio 14 en 15 als pilotregio voor de introductie van Athletics Champs. De evaluatie na de pilotperiode was dermate positief dat er al snel kennismakingswedstrijden volgden. Vervolgens hebben de clubs een jaar later, in 2013, de eerste Athletics Champs competitie georganiseerd. “Zo is het begonnen en eigenlijk is het ieder jaar alleen maar gegroeid, tot het huidige aantal van 288 deelnemende pupillen” aldus een trotse Classen.

Waarom Athletics Champs?

Er zijn meerdere redenen waarom Eindhoven Atletiek heeft gekozen voor Athletics Champs. Allereerst omdat de speciale onderdelen zoals vortexwerpen, medicinebal werpen en polsstok verspringen veel beter aansluiten bij de belevingswereld van de pupillen. Daarnaast zijn de onderdelen veelzijdiger. Een derde belangrijke reden is dat de wedstrijden compacter zijn zodat ze beter in de volle gezinsagenda's passen dan de reguliere wedstrijden die wel vijf uur kunnen duren. Je ziet ook een groeiende betrokkenheid bij de ouders. Ze vinden het leuk om hun kind in actie te zien. Doordat de verschillende onderdelen elkaar sneller opvolgen, zijn kinderen vaker en sneller aan de beurt.

Hoe reageerden de leden op de overgang naar Athletics Champs?

“Er waren direct fervente voor- en tegenstanders” vertelt Classen lachend. Ouders waarbij plezier voorop staat, waren direct enthousiast. De meer prestatiegerichte

ouders en atleten hadden wat meer tijd nodig. Een heikel punt was de manier van meten. De metingen bij Athletics Champs wedstrijden zijn minder nauwkeurig dan bij een reguliere wedstrijd. Bij het vortexwerpen wordt bijvoorbeeld per 50 cm gemeten en bij het polsstokverspringen op de 5 cm nauwkeurig. Inmiddels is deze meetmethodiek helemaal ingeburgerd en zien ook deze groep ouders en atleten de voordelen. De kinderen kunnen ook met deze meettechniek nog steeds een PR halen.

Wat doen jullie aan promotie?

De promotie is eigenlijk onveranderd gebleven ten opzichte van de eerste seizoenen. Voor aanvang van het baanseizoen mailen we de ouders met informatie over Athletics Champs en nodigen we ze uit voor een kennismakingsbijeenkomst. Tijdens een training van de pupillen vertellen we de (nieuwe) ouders wat Athletics Champs is en waarbij we hulp van ouders en pupillen kunnen gebruiken. Deze bijeenkomst ervaren de ouders als heel positief. Ze weten meteen waar ze aan toe zijn en kunnen zelf bepalen welke taak ze het liefst op zich nemen, bijvoorbeeld als teambegeleider of ze helpen met meten als assistent jurylid.

Voorafgaand aan iedere wedstrijd delen we briefjes uit aan de pupillen met de belangrijkste informatie over de wedstrijd. De ouders ontvangen een mail met daarin: tijd en locatie wedstrijd, oor teambegeleiders (de helpende ouders), de teamindeling en de indeling van de teambegeleiders. Tijdens de instructiebijeenkomst worden de taken van de teambegeleiders uitgelegd en lopen we alle onderdelen door die tijdens de wedstrijd op het

programma staan. De instructiebijeenkomst vindt plaats in het clubhuis tijdens een training van de kinderen. “Met een kopje koffie of thee erbij, is dit altijd een gezellige warming-up voor de wedstrijd” legt Classen enthousiast uit.



Hoeveel deelnemers hebben jullie nu?

Het aantal deelnemers aan de Champs-wedstrijden is duidelijk nog steeds groeiende. We lopen nu al twee jaar tegen de grens van 288 deelnemers aan! Dit aantal is gebaseerd op het tijdschema en de ploegindeling. We hebben inmiddels wel wat oplossingen bedacht die we in kunnen zetten als we het maximale aantal passeren. “Nee” verkopen hoort daar uiteraard niet bij! We willen iedere pupil de mogelijkheid bieden om op deze leuke en laagdrempelige manier deel te nemen aan de Athletics Champs-competitie.

LEES verder op p. 15

VERVOLG van p. 14

Wat is volgens jou het grote voordeel van Athletics Champs?

Bij diverse regioverenigingen groeit het ledenaantal onder de pupillen nog steeds. Ik denk dat dit een grote verdienste is van Athletics Champs. Iedereen in de regio is ervan overtuigd dat Athletics Champs een grote aantrekkingskracht heeft op atleten en hun ouders. Daarnaast vind ik de betrokkenheid van de ouders echt fantastisch. Ik heb de compactheid van de wedstrijden al genoemd. Omdat het tijdschema in een dagdeel past, blijven de ouders de hele wedstrijd kijken en helpen ze graag een handje mee. Omdat we vroeg in de middag al klaar zijn, kan er 's middags nog iets anders worden ingepland. Ik zeg wel vaker: "je kunt 's morgens gerust aan de wedstrijd meedoen en toch nog op tijd zijn voor het verjaardagsfeestje 's middags."



Wil je meer informatie over Athletics Champs? Mail of bel dan met dorien.vanburg@atletiekunie.nl 026-4834838

bron:



6 tips om blaren te voorkomen

Blaren. Iedereen heeft er wel eens last van (gehad). Op zich niet zo ernstig, maar toch vaak hinderlijk genoeg en voldoende irritant aanwezig om het hardlooplezier flink te kunnen vergallen. In dit artikel geeft medisch expert van Hardlopen.nl en sportarts Mirjam Steunebrink ons handige tips hoe blaarvorming te voorkomen.

Normaal gesproken zit er eelt op die plekken van je voetzolen die aan frictie onderhevig zijn. Het werkt als een soort stootkussen en voorkomt dat de huid eronder beschadigd raakt. Maar als je plotseling veel meer kilometers gaat maken of bijvoorbeeld nieuwe schoenen hebt gekocht, kan de huid onder het eelt toch stuk gaan door de wrijving en druk op de huid die plaatsvindt. Er ontstaat dan een blaasje van vocht tussen de huidlagen en de blaar of een bloedblaar is gevormd.

Wat te doen wanneer je blaren hebt?

Ik adviseer altijd om deze door te prikken met een steriele naald. Wel eerst even insmeren met jodium en na het prikken tijdelijk inpakken in steriel gaas. Dan ben je van de pijn af, kunt weer lopen en het weefsel zal zich vanzelf herstellen. Als je dan toch weer gaat lopen, en de huid is nog niet geheeld, kun je met bv compeed de blaar afdekken zodat de huid onder de pleister beschermd is en alvast kan gaan beginnen te helen. Laat dan de compeed pleister er gewoon een aantal dagen op zitten, als je deze steeds na het lopen verwijderd scheurt de huid ook steeds open en krijgt het herstel geen kans.

Maar nog belangrijker: hoe kun je blaren voorkomen? 6 tips:

1. Verzorg je voeten

Verzorg je voeten goed en laat ze eventueel zelfs door de pedicure verzorgen, zeker bij bijvoorbeeld eksterogen, scheve tenen of veel eeltvorming.

2. Eelt

Pas op met eelt op de voeten. Een dun laagje op plekken waar veel wrijving plaats vindt is heel normaal, maar op plekken waar veel druk komt, zoals soms op de zijkant van de grote teen, de hiel of onder de bal van de voet, kan een dikke laag eelt ontstaan. Door frictie kan hier vervolgens een blaar ontstaan. Er zijn diverse manieren om eelt te verwijderen, zoals met een puimsteen of eeltvijltje. Haal dan dus niet alles weg maar laat een dun laagje eelt achter. Wat je ook kunt doen is de voeten weken in lauwwarm water met een half kopje listerine en een half kopje azijn. Na 15 minuten weken komt de dode huid er vanzelf af.

3. Smeer je voeten in

Als je gevoelig bent voor blaarvorming, smeer dan de kwetsbare plekken op je voeten in met Vaseline of Gehwohl. Dat zorgt voor minder wrijving. Ook kun je deze plekken preventief afplakken met sporttape.

4. Droge voeten

Zorg zoveel mogelijk voor droge voeten. Je kunt bijvoorbeeld je voeten met talkpoeder behandelen. Bij veel zweten of erg lang lopen in nat terrein kun je zelfs overwegen je sokken halverwege te wisselen voor droge

5. Draag de juiste sokken

Besteed aandacht aan de juiste sokken. Deze moeten precies passen en het liefst naadloos zijn, goede hiel- en teenbescherming hebben en goed vocht kunnen afvoeren. Een paar goede sokken hebben een linker en een rechter sok. Bovendien moeten sokken schoon zijn.

6. Juiste maat schoenen

Een inkopper maar toch: zorg voor de juiste maat schoenen. Koop je schoenen nooit 's ochtends maar pas als je al flink wat gelopen hebt, zodat je voeten al wat zijn opgezet. Zorg voor voldoende ruimte bij de tenen, denk aan een halve centimeter. Ook de juiste breedte is erg belangrijk. Maar zorg ook zeker dat de schoenen niet te ruim zitten! Neem de tijd om de juiste schoenen te kopen.

Eigenlijk moeten ze gelijk al 'lekker' zitten en moet het niet echt nodig zijn ze in te lopen.

bron:  **hardlopen.nl**

Baancircuit: 5 AV's rouleren

We hebben een format ontwikkeld van een serie van vijf atletiekwedstrijden per jaar, steeds bij een andere vereniging: Phanos, AV 23, Atos, AV Startbaan en AV Feniks rouleren. Dit baancircuit is voor alle leeftijden, voor bestaande atletiekliden en tegelijk proberen we ook nieuwe jeugdleden aan te trekken door een open deelname. Op een vrijdagavond is er eerst een programma voor pupillen. Dit is een mix van de gewone competitieonderdelen en Athletics Champs-onderdelen zoals hordelopen, ballen stoten en het werpen van een Vortex. Het is leuk dat ze onbekende onderdelen mogen proberen en ook dat er niet-leden zoals vriendjes mee kunnen doen. Ook hiervoor hebben we samenwerking opgezocht, met de gemeente in dit geval. Zij subsidieerden de nodige materialen zoals kleine hordes. Het programma van de senioren en masters is nu nog alleen mogelijk met een voorinschrijving. Het liefst willen we hier ook een open inloop van maken in de toekomst. Als iemand op vrijdagochtend bedenkt: ik wil 's avonds wel aan een wedstrijd doen, dan kan dat bij ons.'



Aan de slag

'Samenwerken om vervolgens sterkere, betere wedstrijden neer te zetten is heel actueel. Dat vindt niet alleen Joost, ook de Atletiekunie ziet daarin een oplossing voor de vraag waar veel verenigingen mee kampen. Niet voor niets stond Joost tijdens de wedstrijdorganisatorenendag voor de groep. Vragen die hij steeds centraal stelt zijn: Hoe ziet sfeer en gezelligheid eruit voor mensen buiten de atletiek? Hoe maken we de wedstrijden aantrekkelijk voor deelname van jonge atleten, voor (jong) volwassen atleten én zelfs voor deelnemers van buiten de atletiek? En uiteraard de vraag: hoe kunnen we elkaar maximaal ondersteunen? Joost: 'Uit de workshop die dag bleek dat samenwerken met andere verenigingen soms niet goed lukt. Ga dan opnieuw om de tafel zitten en start met de vraag: wat is ons

gemeenschappelijk doel? En als je een bepaalde groep wilt aanspreken, wat wil je met deze groep bereiken?'



'Strijden doen we alleen op de baan'

Centraal in het verhaal van Joost staat natuurlijk samenwerken. Zijn tip om mee te starten: 'Bedenk met een groepje binnen de 'vereniging welke aspecten door samenwerking met partijen buiten je vereniging, de wedstrijd kunnen versterken. En wat je daarvoor kunt teruggeven. Dat kunnen overigens ook andere sportverenigingen zijn. Zo hebben wij voor een cross de handen met een windsurfvereniging ineengeslagen. Wij gebruiken hun locatie, in ruil voor cateringinkomsten die dag aan kant.



Eén van de grote voordelen van samenwerken is en blijft dat je de taken samen kunt verdelen. Uit ons Amsterdams samenwerkingsverband zijn hechte vriendschappen ontstaan, we gaan en staan allemaal voor dezelfde sport. De competitie, concurrentiestrijd voeren we wel op de baan,' lacht Joost.

Tekst: Esther Vliege

bron:



Voor meer informatie over het Amsterdams Baancircuit, klik [hier](#).

TIP VAN DE TRAINER: Train je negatieve split

Je hoort er veel over maar als je de ervaringen van lopers na een wedstrijd hoort, komt het weinig voor: de negatieve split. Hoe langer de wedstrijd hoe meer lopers per kilometer verlies oplopen. Probeer tijdens je training de voordelen uit van een negatieve split. De tweede helft met een hogere snelheid lopen dan de eerste geeft een mentale kick. Een voordeel dat tussen de oren zit. Maar het is wel een voordeel dat goed werkt. Een paar tips hoe je een negatieve split kunt trainen. Daarbij nog een tweede tip om de ontwikkeling van een negatieve split sterker te maken.

Op zich is er niets mis mee als je tijdens je race telkens een klein verlies oploopt per kilometer. Dat oplopende verlies gaat naar het einde van een race als een echte rem werken. Je verlies wordt in het laatste deel vaak een stuk groter. Dat is niet zo gek, de vermoeidheid wordt alsmaar groter. Het is meteen een voordeel waarom trainen voor een negatieve split interessant is ..

Tempo en techniek zakken in

Je tempo zakt langzaam maar zeker in. Ondertussen stijgt je vermoeidheid. Die twee gecombineerd maakt dat je op het eind stevig gaat inleveren. Niet leuk om op die manier een race te eindigen. Je wilt graag met een goed gevoel afsluiten. Het gevoel dat je lekker gelopen hebt en dat na al die trainingen de wedstrijd een evenement is om aan terug te denken.

Vermoeidheid plus langzamer tempo maken dat je houding slechter wordt. Je maakt minder mooie passen en je levert steeds meer op techniek in. Dan zie je lopers in de sloftechniek vervallen, je hoort de zolen op het asfalt ploffen.

Draai je training om

Draai je trainingen om en kies als doel om de tweede helft sneller te lopen dan de eerste. Dat betekent dat je rekening houdt in je plan voor die trainingsperiode met een relatief conservatieve eerste helft.

Dit heeft als grote voordeel dat je ook getraind raakt in conservatief starten. Een van de meest gemaakte fouten bij wedstrijden is het meegaan met snellere lopers. Dit krijg je zeker terug en dat stimuleert je verlies op de latere kilometers.

Tip: stel vermoeidheid uit

De grootste tip om wel de negatieve split toe te passen: je stelt je vermoeidheid uit. Door al in je trainingen de focus te leggen op een snelle tweede

helft, train je jezelf om de vermoeidheid uit te stellen. De tweede helft zal vaak zwaarder aanvoelen. De negatieve split is niet makkelijk. Door de gewenning aan een snelle tweede helft raak je ook getraind in de vermoeidheid die erbij hoort.

Vermoeidheid en vermoeidheid laten toenemen is net een van de punten die leiden tot een langzaam opbouwend verlies. Verleg je focus en aandacht en je weet dat je over de grens heen kunt stappen waarbij vermoeidheid aanwezig is maar het tempo toch omhoog kan.

Training: langzaam beginnen

Om de negatieve split te trainen moet je misschien voor je gevoel in het begin een kleine stap terug zetten. Start langzamer je training dan je gewend bent. Kies duidelijk voor een moment waarbij je in de tweede helft komt. Dit kun je opbouwen naar tijd of naar afstand. Wil je wennen aan een nieuwe afstand dan is een opbouw in gewenste looptijd beter dan een teveel aan kilometers maken.

Maak een bewuste keuze voor een snellere tweede helft. Dit stimuleert de motivatie om dan echt door te zetten. Wil je dit ondersteunen; spreek dan met jezelf af hoeveel seconden per kilometer je sneller wilt lopen. Hou rekening met invloeden van het weer, zoals warmte of harde wind. Pas je ambitie daarop aan. Lukt het niet om na 50% te versnellen, vecht er dan niet teveel tegen. Door omstandigheden of vorm van de dag kan het een onmogelijke taak zijn. Kies dan voor de aanpak die goed voelt. Zorg er in ieder geval voor dat je niet door een teveel aan wilskracht blessures oploopt.

Extra tip: Laatste 20% snel

Een extra tip voor als het lukt om te trainen op de negatieve split: train de laatste 15 tot 20% van je duurloop in een voor jou snel tempo. Loop je een trainingsronde van 10 kilometer, eindig die laatste 2 tot 1,5 kilometer snel. Meestal heb je dan nog wat over en je stimuleert extra om tempo te veranderen ook al ben je in het stadium waar vermoeidheid sterk meespeelt.

Snel finishen is ook goed voor het plezier in de sport. Train en speel met snelheid en wie weet loop je bij je volgende wedstrijd een snelle tweede helft.

bron:



Vermoeidheid ontrafeld

Nog steeds kunnen we op televisie geen schaatswedstrijd bekijken zonder dat de commentatoren en/of analisten op enig moment het woord 'verzuring' in de mond nemen. Kan de rijder niet meer diep blijven zitten en lopen zijn rondetijden op?

Verzuring!

Ook in vele andere sporten duikt het woord vrijwel onvermijdelijk op als de sporter het zwaar heeft. En dat niet alleen, ook de 'spierkater' (DOMS: delayed onset muscle soreness) die je pas in de dagen na een (te) zware training kunt voelen, wordt door velen geheel ten onrechte geweten aan verzuring van de spieren. Melkzuur en lactaat zitten sinds de jaren twintig van de vorige eeuw chronisch in het strafbankje van de sport, ten onrechte veroordeeld wegens een al decennialang aanhoudende kokervisie. Want het tegendeel is waar: 'Every aspect of lactate production is beneficial'!(1)

Nuttig

Voor het grote publiek, maar helaas ook voor veel mensen die beter zouden kunnen en moeten weten, zijn vermoeidheid en verzuring nog steeds synoniemen. Dat doet op geen enkele manier recht aan de complexiteit en meervormigheid van het verschijnsel vermoeidheid en ook niet aan de nuttige rollen die lactaat in ons lichaam speelt. Zo heeft men bij proefdieren ontdekt dat lactaat diverse anabole effecten heeft, waardoor wonden sneller genezen en spieren sneller in omvang toenemen².

De fysioloog dr. Wim Burgerhout verbaast zich al vele jaren over de verzuringsmythe. In 2007-2008 schreef hij er in *SPORTgericht* al een drieluik³ over, getiteld Afscheid van melkzuur. Daarin vatte hij de toenmalige wetenschappelijke stand van zaken samen, namelijk dat:

- H⁺-ionen die vrijkomen bij inspanning niet afkomstig zijn van melkzuur, maar ontstaan door de toegenomen splitsing van adenosinetrifosfaat (ATP) om energie vrij te maken;
- de vorming van lactaat (de zuurrest van melkzuur) bij anaerobe energieproductie er juist voor zorgt dat H⁺-ionen worden gebonden, waardoor het milieu in de spier minder verzuurt;
- de resterende verzuring in de spiervezel te gering is om de stofwisseling (en dus de prestatie) te belemmeren;
- lactaat geen afvalproduct is, laat staan een vergif, maar een nuttige brandstof voor het hart, de hersenen en de aerobe ('rode') spiervezels.

Overdrachtelijk?

Deze bevindingen staan vandaag de dag nog steeds recht overeind. Ironisch genoeg zijn ze alleen niet of nauwelijks doorgedrongen op de werkvloer van de sportjournalistiek. Of weet men het stiekem wel, maar bekt die verzuring gewoon te lekker om hem achterwege te laten en moeten we als kijker maar begrijpen dat de term louter in overdrachtelijke zin wordt gebezigd?

Man met de hamer

Merkwaardig genoeg slaat de spreekwoordelijke 'man met de hamer' al toe op een moment dat er nog geen sprake is van een acuut tekort aan energie



Hoe het ook zij, Burgerhout besloot de handschoen opnieuw op te pakken en startte een nieuwe reeks over allerlei aspecten van het verschijnsel vermoeidheid. Als vermoeidheid niet door melkzuur wordt veroorzaakt, waardoor dan wel? Is vermoeidheid nuttig of schadelijk? Het eerste² en derde⁴ deel van de reeks kunt u [hier](#) lezen.

Wisselwerking

Burgerhout legt uit dat de oorzaken van vermoeidheid zowel centraal (in het zenuwstelsel) als perifeer (in de spieren) kunnen liggen en dat er vaak sprake is van een wisselwerking tussen beide niveaus. Daarbij kan het belang van de afzonderlijke factoren per persoon en per situatie verschillen: sprint versus duursport, getraind versus ongetraind, hooggebergte versus zeeniveau, enzovoort. Ook de rol van antioxidanten komt aan de orde.

Momenteel zijn er in totaal zes delen gepubliceerd en zullen er nog enkele volgen. Mocht u ook geïnteresseerd zijn in de delen 2, 4, 5 en 6 (waarin achtereenvolgens aandacht wordt besteed aan de hobbels en valkuilen in het wetenschappelijk onderzoek naar vermoeidheid, de mate waarin vermoeidheid 'tussen de oren' zit, vermoeidheid bij verschillende soorten inspanning en de invloed van omstandigheden en persoonsgebonden factoren), dan kan je [hier](#) terecht.

bron:

SPORT
gericht
vakliteratuur in beweging

Obsessief hardlopen: app moet aantal blessures verminderen

Een beetje hardlopen? Daar is niks op tegen. Het is gezond, plezierig en ontspannend. Vanuit die gedachte is een groot deel van Nederland aan de sport verslingerd geraakt. Maar hoe komen we dan toch aan al die hardloopblessures? En hoe komen we er weer vanaf? Misschien dat hoogleraar sportpsychologie Jan de Jonge met een groep onderzoekers van de TU Eindhoven meer licht over dat onderwerp kan laten schijnen, als de definitieve resultaten van de studie 'Take a mental break?!' in 2019 gepresenteerd worden.

Van recreatief naar obsessief, van leuke hobby naar semiprofessionele beoefening. Het lijken werelden van verschil, maar Jan de Jonge weet uit eigen ervaring hoe dicht het soms bij elkaar kan liggen. "Ik ben naast hoogleraar Sportpsychologie ook fanatiek hardloper en heb verschillende halve en hele marathons gelopen", vertelt hij. "Ik geef daarnaast hardlooptrainingen bij CIKO'66 in Arnhem. Ik zie dan hoe de passie van lopers ongemerkt kan doorslaan in obsessief gedrag. Van daaruit zie je dan weer blessures ontstaan."

Kostenpost

Wat heet. Uit cijfers over 2014 van VeiligheidNL blijkt dat het aantal hardloopblessures zo'n 710.000 bedraagt. Dat kost de samenleving zo'n 10 miljoen euro. Geen wonder dat ZonMw, de subsidieverstrekker van de overheid, een call plaatste voor onderzoek naar de oorzaken van sportblessures. Vanuit die call is ook Take a mental break?! van De Jonge en zijn groep onderzoekers van de TU Eindhoven ontstaan. Luuk van Iperen is de onderzoeker die dit promotieonderzoek uitvoert.

"Ik ben al geruime tijd geïnteresseerd in de rol van het mentale aspect in de sport en doe daar al enkele jaren onderzoek naar", zegt De Jonge. "Zo heeft Yannick Balk bij ons promotieonderzoek gedaan naar het mentale herstel van topsporters. Door de call van ZonMw hebben we het nu groter getrokken en zijn we ook naar de breedtesport gaan kijken."

"We zien dat de obsessieve passie voor hardlopen gaat overheersen - in negatieve zin - door rigide denken en ongecontroleerd gedrag"

Obsessie

TakeAMentalBrakeJanDeJonge-2De term breedtesport zegt daarbij niks over het fanatisme van

de deelnemers. Dat kan net zo groot zijn als in topsport en misschien juist daarom wel voor de nodige problemen zorgen. "Onze centrale vraag is wat de relatie is tussen mentaal herstel en passie bij recreatieve hardloopblessures. We doen ons onderzoek nu bij een groep van 425 mensen die hele en halve marathons lopen en vaak obsessief bezig zijn met schema's en tijden. 60 procent van hen had het afgelopen jaar last van hardloopblessures. Dat is dus echt een grote groep."

De Jonge mocht onlangs de eerste bevindingen presenteren bij het jaarlijkse congres voor sportartsen in Ermelo. "We zien dat die obsessieve passie gaat overheersen - in negatieve zin - door rigide denken en ongecontroleerd gedrag. Zulke mensen moeten van zichzelf echt elke dag lopen. Ze kunnen heel slecht afstand nemen van de sport, terwijl dat soms toch echt beter zou zijn. Van fysiek herstel weten we in dat opzicht al veel, van mentaal herstel en hoe je los kunt komen van je sport veel minder."

"Wij proberen op de radar te krijgen hoe je minder obsessief bezig kunt zijn en welk positief effect dat weer kan hebben op het herstel"

Serius probleem

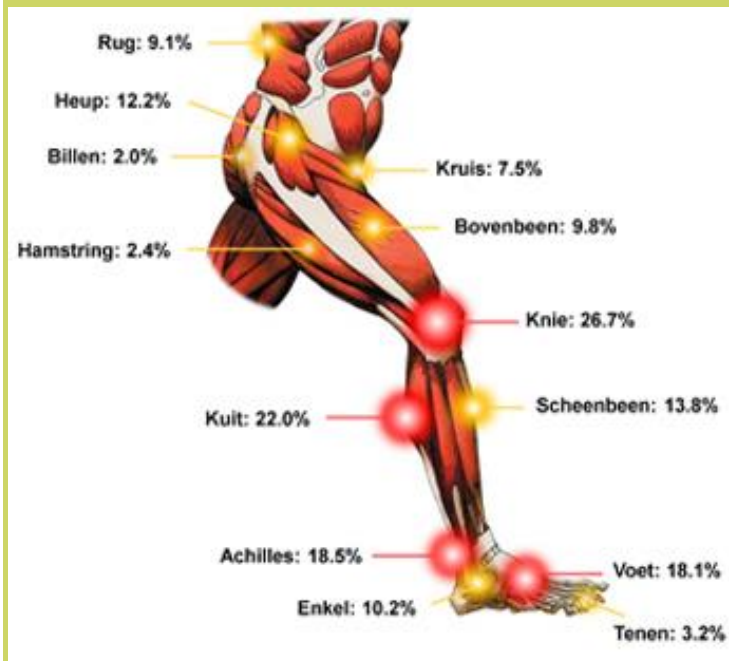
Hardlopers raken soms in een vicieuze cirkel. Ze raken geblesseerd, slapen slechter en herstellen zo weer moeizamer, zowel mentaal als fysiek. "We hebben 2,5 miljoen hardlopers in Nederland: het is echt een grote groep. Per duizend uur zijn ze gemiddeld 6,1 uur geblesseerd. Dat is voor ons zorgen arbeidstelsel een serius probleem. Wij proberen daarbij op de radar te krijgen hoe je minder obsessief bezig kunt zijn en welk positief effect dat weer kan hebben op het herstel."

De meeste blessures zijn het gevolg van overbelasting en doen zich voor aan knie, kuit, achillespees en voet. Hardloopblessures heeft De Jonge gedefinieerd als letselschade, al dan niet met pijn, verkregen door training en waardoor mensen hun hardlooptactiviteiten moeten aanpassen. "Vanaf mei zijn we met de interventie begonnen en hebben we de onderzoeksgroep van 425 gesplitst in twee groepen: een interventiegroep en een controlegroep. De eerste kreeg de door ons ontwikkelde app REMBO (Running & Exercise Mental Break Optimization, red.) ter beschikking."

Verkeerslicht

TakeAMentalBrakeJanDeJonge-4De app werkt als een verkeerslicht. Bij rood worden mensen geadviseerd

LEES verder op p. 21



niet te rennen, oranje is risicovol hardlopen en bij groen kunnen ze risicoloos de sport beoefenen. Dat krijgen ze te zien als ze de twaalf vragen van de app hebben beantwoord. “De app fungeert als een stopemotie. Het houdt de lopers een spiegel voor. Mensen moeten zelf de keuze gaan maken of ze die dag willen hardlopen of niet.”

De eerste resultaten zijn inmiddels binnen en worden verwerkt. De Jonge hoopt dat de app een succes is of anders met de informatie kan worden aangepast om deze succesvoller te maken. “Het gaat erom dat mensen regelmatig mentaal loskomen van het lopen en beseffen dat ze ook kunnen gaan zwemmen, wandelen, fietsen of zelfs op de bank kunnen gaan hangen als dat beter is.”

In januari en februari 2019 volgen nieuwe metingen, nu ook de controlegroep de beschikking over de app heeft gekregen. Volgend jaar april moet het hele onderzoek afgerond zijn. “En hopelijk is dan gebleken dat de app REMBO werkt en deze via het Kenniscentrum Sport gratis aan elke hardloper beschikbaar kan worden gesteld. Het is onze hoop dat het uiteindelijk leidt tot een minimale reductie van hardlooplessures van zo’n 10 procent.”

Voor meer informatie: [Role of mental aspects in running-related injuries using a randomised controlled trial](#) en [Take a mental break! Mentale aspecten van hardlooplessures](#) (Sportgericht, nr. 4/2018)

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Prognoseloop afsluiting voor opstapgroep

Trainers Wim Blom en Marloes Nijland kregen in september een mooie groep enthousiastelingen onder zich die maar al te graag wilde leren hardlopen.

Deze opstapgroep heeft in zestien weken opgebouwd naar de grote finale: 2 x 30 minuten. De groep voltooit deze prestatie op maandag 17 december vanaf 19.55 uur. Ben je in de buurt of train je op de baan? Kom ze aanmoedigen! Jullie weten als geen ander hoe zwaar het hardlopen kan zijn.

Om de goede prestaties te viëren (want ik weet zeker dat iedereen het haalt) is de opstapgroep aanwezig tijdens de prognoseloop. Dat is onze afsluiting. We lopen onze rondjes en mengen ons dan tussen de rest van Achilles. Prima kans om kennis te maken met de club en trimgroepen.



Bedankt enthousiastelingen!

Ik bedank vanaf deze plek alle lopers voor hun geweldig enthousiasme en inzet en ben super trots dat minstens zestien van hen lid blijven van Achilles. Ik hoop dat jullie allemaal je plekje vinden bij een trimgroep, waar jullie kunnen blijven genieten van het hardlopen en de gezelligheid van het lopen in een groep. Ik blijf jullie vanaf

de zijlijn volgen! En Wim ook. - Marloes Nijland -

P.S. Zelf een opstapgroep trainen?

Kom eens praten met mij of Wim. Ja, het is een investering qua tijd, maar je krijgt er zoveel gezelligheid en enthousiasme voor terug. Voor het tweede jaar op rij moeten we de start van een nieuwe groep in januari annuleren vanwege een gebrek aan trainers. Het zou zonde zijn als we straks helemaal geen beginnende hardlopers meer kunnen verwelkomen.



Atletiekunie zoekt Competitie Wedstrijd Officials

Met de opening van de inschrijving voor deelname aan of de organisatie van de competitie 2019, is ook de zoektocht naar Competitie Wedstrijd Officials (CWO) weer gestart. Wij zijn op zoek naar wedstrijdleiders, scheidsrechters, starters en of microfonisten die minimaal 2 jaar in het bezit zijn van een dergelijke aantekening, praktijkervaring hebben opgedaan in een dergelijke functie en het daarnaast leuk vinden om in het komende jaar weer naar competitiewedstrijden af te reizen. Ben of ken jij zo iemand? Dan zijn we op zoek naar jou! Aanmelden kan via [Aanmelden als CWO'er](#)

Wedstrijdorganisatoren aan de slag op Papendal

Wil je als WOC wat bereiken? Wees brutaal!

Op zaterdag 10 november ademde Papendal atletiek. Bovengronds kwam je in alle hoeken en gaten de deelnemers van de [Looptrainersdag](#) tegen. Eén etage lager was de Sydneyzaal deze dag het domein van ruim 50 wedstrijdorganisatoren (WOC's). Zij werden vandaag met vier prikkelende onderwerpen meegenomen in de organisatie van hun weg- of baanwedstrijd.

“Vraag naar Karel, niet naar meneer Jansen”

Peter van Baak van Sponsorvisie gaf plenair korte en doeltreffende tips hoe je geschikte sponsors aan jouw evenement of vereniging kan koppelen. Veel verenigingen en organisaties hebben nu sponsors die zijn voortgekomen uit goodwill, maar wat levert dit daadwerkelijk op voor beide partijen?

Met de huidige sponsors is over het algemeen geen zicht op groei. Wat nu als je echt de grote vis uit de sponsormarkt wil vangen? Het advies van Peter van Baak: “Wees brutaal! Vraag bij een groot bedrijf niet naar meneer Jansen, maar naar Karel. De kans op een persoonlijk gesprek is dan groter en je krijgt niet zo snel de ‘ik bel je terug’ reactie, zo omzeil je de bureaucratie”. Na een welverdiende kop koffie gaan de organisatoren de diepte in. In twee zelfgekozen workshops

krijgen ze handvatten aangereikt hoe je met bedrijven of instellingen het gesprek aan kunt gaan en doen ze ideeën op om hun evenement een nieuwe boost te geven.

Papierwinkel

Wim Lensen van de Venloop in Venlo geeft de organisatoren van wegwedstrijden een heldere routing in de wereld van de gemeentelijke papierwinkel. De deelnemers krijgen handige munitie waarmee ze sterker in hun schoenen staan binnen de ambtelijke wegen.

Sportarts John IJzerman weet de organisatoren te raken als hij aan de hand van voorbeelden vertelt over de medische aspecten en het belang van een goed veiligheidsplan bij de organisatie van loopevenementen.

Vrijwilligers krijgen is moeilijk, ze weggagen niet

Kyra van Leeuwen van Start2Create zet de deelnemers even op het verkeerde been met haar creatief-denken methode. Ze vraagt de organisatoren van baanwedstrijden na te denken over manieren om vrijwilligers weg te jagen. En dat blijkt helemaal niet moeilijk! Een lange lijst aan ideeën belandt op tafel. Vervolgens krijgen ze de opdracht om deze wegjaagacties om te zetten in bruikbare werfacties. En dat lukt wonderwel, want waarom zou weggagen makkelijker zijn dan werven?



Om 15 uur is het tijd voor een hapje en drankje en wordt er nog lang enthousiast nagepraat over de opgedane kennis. Met een hoofd vol nieuwe ideeën keren de organisatoren uiteindelijk huiswaarts.

Klik [hier](#) voor de hand-outs.

Kijk mee met je collega-trainer en verbeter trainerskwaliteiten

Trainer en coach zijn, lijkt soms een eenzaam beroep. Je hebt heel veel contact met hardlopers maar voor je eigen ontwikkeling ben je vaak aangewezen op je eigen initiatief. Je kunt naar workshops en trainingen gaan. Een oplossing tot kwaliteitsverbetering ligt dichterbij, als een collega je observeert.

De beste plek voor het observeren van een collega is achter de groep en met zicht op de trainer. De feedback van de observerende trainer is goud waard. Je ziet hoe een trainer overkomt, zowel de gesproken boodschap als ook de lichaamstaal. Je ziet ook de reacties van de lopers. Gelukkig is in het onderwijs deze methode ruim getest en daar komen mooie resultaten uit.

Regelmatig observeren van docenten en gerichte feedback zorgt ervoor dat die docenten betere lessen geven. Dat blijkt uit het [eindrapport van het project 'Van Zwak naar Sterk'](#) (vZnS), uitgevoerd door de Lerarenopleiding van de Rijksuniversiteit Groningen in opdracht van het ministerie van OCW.

Verbeteren niveau

In 2014 is de Lerarenopleiding van de Rijksuniversiteit Groningen samen met een aantal scholen het vZnS-project gestart. Doel was om de pedagogisch-didactische kwaliteit van docenten van middelbare scholen te verbeteren. Dat gebeurde op scholen in het noorden die in het verleden door de onderwijsinspectie als (potentieel) zwak zijn aangemerkt. Door het verbeteren van de onderwijskwaliteit worden leerresultaten verhoogd en neemt het risico op een inspectieoordeel 'zwak' af.



Experts en collega's kijken mee

In het project is ervoor gekozen de kwaliteit van lesgeven te verbeteren door gerichte regelmatige observaties van docenten in de klas en het geven van feedback aan die docenten. Dat gebeurde door zowel experts van de Lerarenopleiding als getrainde collega's in de school. In totaal werden deelnemende docenten vier keer geobserveerd gedurende twee tot drie jaar.

Observaties en feedback leiden tot betere lessen

De basisvaardigheden van docenten op de deelnemende scholen waren aan het begin van dit project beter op orde dan de landelijke referentiegroep. Op geavanceerde vaardigheden, zoals activerende didactiek, aandacht voor leerstrategieën en differentiëren, scoorden docenten van de deelnemende scholen iets lager dan de landelijke referentiegroep.

Excellent in de les

Na de observaties en feedback neemt het aantal geobserveerde lessen dat voldoet aan de basisvaardigheden toe van 75 procent naar 92 procent. Zo'n 15 tot 20 procent van de docenten laat een excellente les zien tijdens de observaties.

Open cultuur is noodzakelijk

Verdiepend onderzoek laat zien dat de wijze waarop schoolleiding en observatoren omgaan met de observaties veel uit kan maken. Voor een positief effect van de observaties is een open, op leren gerichte cultuur nodig en feedback gericht op het verbeteren van vaardigheden die binnen het bereik liggen van de individuele docent. Observeren dat door docenten wordt ervaren als beoordelen of vergelijken met anderen werkt eerder belemmerend.

Professioneel kijken naar de ander

Als je als trainer of coach je collega bij hardloopt-trainingen observeert, kijk dan wel met een open blik.

- **Niet meteen oordelen**

Vaak heb je al een indruk van een trainer en heb je al snel je oordeel klaar. Zet dat oordeel buiten de deur. Als je dat niet doet en de trainer voor de groep laat juist andere kwaliteiten zien dan zijn die lastiger waar te nemen omdat je oordeel al bepaald is. Professioneel observeren betekent met afstand en met meer ratio kijken naar de situatie.

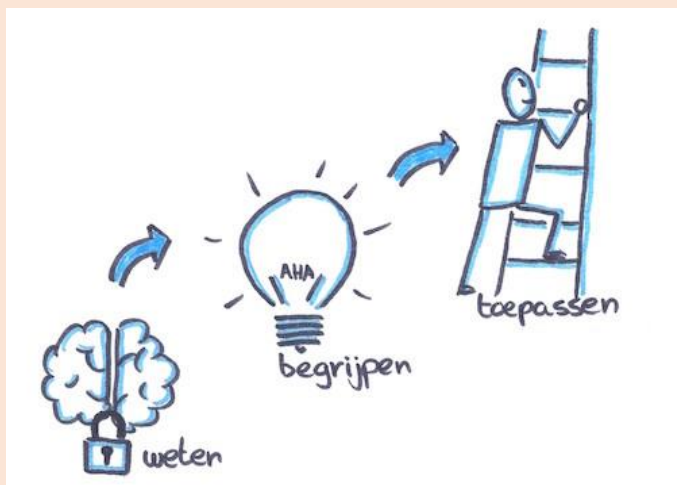
- **Zet je collegialiteit aan de kant**

In de hardloperwereld kennen veel trainers elkaar. Je hebt al een band, door je rol en vaak ook gaat het over naar een vriendschappelijke relatie. Nu komt er een psychologische stap bij kijken.

LEES verder op p. 24

VERVOLG van p. 23

- Uit onderzoek is bekend dat als we iemand aardig vinden, we deze ook slimmer inschatten. Omgekeerd gebeurt hetzelfde maar dan wordt het oordeel ook negatief. Als je iemand al niet graag mag en je ziet enkele eigenschappen terug in de gegeven training, neig je in je oordeel eerder naar een negatief totaalresultaat. Het is lastig maar ook hier geldt weer, als je gaat observeren realiseer je wat voor huidige relatie je hebt met de trainer voor de groep en beoordeel dan zo objectief mogelijk of dit van invloed is op jouw beoordeling uit de observatie.
- **Excellente training observeren: ook leren hoe je dat doet**
In het onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen werd ook de beoordeling gemaakt als iemand een excellente les geeft. Kijk goed met je collega-trainers wat jullie onder een excellente les verstaan. Door het onderzoek weten we dat als het percentage van excellente lessen boven de 20% uitkomt dat dit hoog is. Het is als hardlooptrainer wel een mooie ambitie om tot boven die 20% uit te komen. Door observeren leer je ook van elkaar hoe je dat doet.



Observatie is een super vorm voor het verbeteren van trainerscapaciteiten maar sta wel stil bij hoe je iemand observeert. Bepaal van tevoren waarop je specifiek observeert en het rendement van de observatie wordt groter. Observeren is een goedkope manier voor kwaliteitsverbetering. Het kost uiteraard wel tijd en de planfase vooraf over hoe er geobserveerd wordt mag zeker niet worden overgeslagen. Wie weet worden jouw trainingen geen gewone trainingen maar excellente trainingen.

Maak binnenkort tijd vrij voor elkaar om te observeren. Veel succes in die trainingen en met wat je eruit haalt!

bron:



Op zaterdag, 15 december vond een **indoorwedstrijd** in **Zundert** plaats voor jeugdathleten. Achilles was vertegenwoordigd met 4 deelnemers, er kwam met 2x zilver terug naar Etten-Leur. Indy Brinkman (MAP) en Kaylee Damen (MCI) behaalden een 2e plaats.



Melvin's onderzoek

Ex Achilles-atleet Melvin Franken studeert momenteel aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, Studierichting Human Movement Sciences: Sport, Exercise and Health.

Als onderdeel van zijn afstuderen onderzoekt hij of het mogelijk is om middels een smart-T-shirt (T-shirt waar een sensor in geplaatst is) vermoeidheid te herkennen tijdens hardlopen.



Flink wat hardlopers hebben in dit kader meegedaan aan deze test door 3 x 50 meter te lopen in de tempo's 'rustig'-'vlot'-'snel' en daarna 3.200 meter hard. De Achilleslopers Ancella Knoop, Kees Lazeroms, Toon Heeren, Jan Muller en Dick Ringelberg hebben meegewerkt op de DJA-baan in Zundert.



Intervaltraining Manon: 200 meter rennen, 3 maanden rust

De 23-jarige Manon is bezig met een intervaltraining. De intervaltraining bestaat uit 200 meter rennen, 3 maanden rust en dan weer 200 meter rennen.

“Voorheen had ik altijd moeite om me te motiveren voor een rondje hardlopen”, vertelt Manon. “Maar dit schema hou ik nu al bijna 3 maanden vol. Overmorgen komt wel weer een moeilijk moment, want dan staat de volgende 200 meter op de planning. En ik weet niet of ik dan al genoeg gerecupereerd ben. Maar goed: dat is interval.”

Manon adviseert andere sporters om ook vaker intervaltraining te doen. “Het is een stuk leuker dan conditietraining. Je bent niet constant aan het rennen maar kunt tussendoor even uithijgen, genieten van de omgeving, of op wereldreis.”

bron:

DE SPELD

Zin en onzin van een cooling down

Een cooling down – meestal een stukje uitlopen gevolgd door enkele rek oefeningen – aan het eind van een training doen hardlopers (bijna) allemaal. En de lopers die het niet doen, vinden dat ze het eigenlijk zouden moeten doen. Zeker na een stevige interval- of tempotraining voelt een cooling down prettig. Wel eerst even de tijd nemen om op adem te komen, en misschien iets warm s en droogs aan te trekken. Dan 5 tot 10 minuutjes dribbelen en vervolgens de gekalm eerde spieren nog wat oprekken. Dat voelt best lekker. Maar heb je er ook wat aan? Of kun je het eigenlijk net zo goed – of beter – overslaan?

Bewegingswetenschapper en hardloper Bas van Hooren dook met enkele collega's in de literatuur over cooling down en publiceerde zijn bevindingen in het wetenschappelijke tijdschrift Sports Medicine. De conclusie: er is weinig onderbouwend bewijs voor de vermeende voordelen van een cooling down. Maar er is anderzijds weinig reden om het niet te doen. Volgens het onderzoek heeft een cooling down geen effect op de sportprestatie op dezelfde of de volgende dag en helpt het niet tegen spierpijn en spierstijfheid. Het verbetert de bewegingsuitslag van de gewrichten niet. Het risico op een blessure wordt niet of nauwelijks verminderd. Het heeft geen invloed op de stemming of het slaappatroon. Het herstel van het spierglycogeen – de voorraad koolhydraten in de spieren – wordt zelfs vertraagd door een cooling down.



Bas van
Hooren

Zijn er dan helemaal geen voordelen van een cooling down? Van Hooren c.s. vonden er enkele: na een intensieve inspanning zakt het lactaatniveau in het bloed sneller, en de kans op aandoeningen van de luchtwegen lijkt iets te verminderen. Er zijn dus niet veel argumenten om na een training een extra rondjes door weer en wind te lopen en te gaan staan rekken. Zeker als het koud is kun je beter de douche opzoeken, droge kleding aantrekken en een kop warme chocolademelk drinken.



Is het lekker weer, dan is er weinig op tegen om een cooling down te doen. Zeker als je in een groepje traint is het een gezellige afsluiting van de training. Een cooling down heeft voor hardlopers die willen afvallen een bescheiden voordeel: ondanks dat de intensiteit van een actieve cooling down laag is vergt het wat extra calorieën. Als het je dan toch gaat om afvallen, maar ook om andere redenen, kan het een idee zijn om een rustige duurtraining af te sluiten met een vijftal pittige versnellingsloopjes. Je port daarmee de stofwisseling nog even flink op. Bovendien loop je het slome duurloopegevoel uit de benen en verbetert het je loopeconomie.

Door Rob Veer

Rob gaf als 16-jarige zijn eerste hardlooptraining en doorliep alle relevante trainerscursussen van de Atletiekunie. Hij begeleidt hardlopers en triatleten via RobVeer.com, van absolute beginner tot internationaal topniveau. Als Hardlopen.nl-expert kun je bij Rob Veer terecht met al je vragen over training.

bron:  hardlopen.nl

NIEUW	GROEP	PER
Jolien de Hoon	C Pupil	14-11-2018
Johan Baaten	RaceRunner	15-11-2018
Patricia van Dun	Kangoo Jumper	20-11-2018
Tim Ernest	Lopersgroep	21-11-2018
Daan Dirks	Lopersgroep	29-11-2018

OPGEZEGD	GROEP	PER
Joke Staps	55plus	31-12-2018
Fenne van Halderen	C Junior	31-12-2018
Pleun Hollander	C Pupil	31-12-2018
Wil Horneman	55plus	31-12-2018
Stan Breeschoten	B Pupil	31-12-2018
Patrick Kuijken-Hak	Lopersgroep	31-12-2018
Willijan van de Luygaarden	Trimgroep 2	31-12-2018
Myra Aartsen	Trimgroep 7	31-12-2018
Sander de Bruin	Jeugdcreant	31-12-2018
Bart Dirne	B Junior	31-12-2018

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2018-11-18 Jan de Praat snel in Nijmegen
2018-11-22 Achilles Loperscompetitie #11



Hoe gezond is jouw leefstijl?

Zo nu en dan een wijntje met een kaasplankje. Elke zaterdag patat halen en wekelijks een uurtje sporten met je vrienden. Zomaar een voorbeeld van een leefstijl, maar hoe gezond is dat nou? Ben jij ook benieuwd welke invloed jouw leefstijl heeft op je echte leeftijd? Samen met TNO ontwikkelde Actify een test. Gemiddeld scoren Nederlanders zo'n 3 jaar ouder dan ze daadwerkelijk zijn. Benieuwd hoe jij scoort? [Doe de test!](#)

Zo kun je precies zien hoe oud je bent in vergelijking met de leeftijd die in je paspoort staat.



Mijn overzicht

Voel je vitaal

Zelf aan de slag

Blog

Uitslag Echte Leeftijd Test

De uitslag van de test is verdeeld in zes verschillende categorieën. Bekijk welke punten jij kunt verbeteren met behulp van Actify. Veel succes!



Compressiekousen zijn meestal overbodig

Compressiekousen zijn alleen nuttig tijdens lange vliegreizen. Op alle andere momenten kunnen sporters ze in de kast laten liggen, aangezien compressiekousen er niet voor zorgen dat ze er hoger door springen, sneller door lopen, sneller melkzuur afvoeren of sneller door herstellen.

Er zijn veel sporters die compressiekousen dragen. Vooral hardlopers en triatleten lijken het idee te hebben dat deze sokken bij kunnen dragen aan een betere prestatie. Topsport Topics heeft al meermalen stilgestaan bij dit thema en uit de individuele studies bleek al dat het meestal niet zo nuttig is om deze kousen te dragen. Een groep Braziliaanse onderzoekers heeft nu alle resultaten van goed uitgevoerde studies bij elkaar gevoegd om te zien of er mogelijk erwijs een positief effect te verwachten is van het dragen van compressiekousen.

Wat is er al bekend?

- Het overgrote deel van de studies laat zien dat compressiekousen geen meerwaarde hebben voor prestatie of herstel.
- Compressiekousen zijn nuttig tijdens lange vliegreizen.

Wat is nieuw?

- Samengevoegde resultaten tonen aan dat compressiekousen de prestatie niet verbeteren en de afvoer van melkzuur niet versnellen.

Sokken geen succes

De onderzoekers komen met een eenduidige conclusie: sporters hoeven geen compressiekousen te dragen tijdens of na inspanning. De kousen verbeteren de prestatie niet en sporters herstellen er niet sneller door. Zo lopen de kousendragers niet sneller op korte, middellange en lange afstanden (van vijftig meter tot meer dan vijf kilometer). Ze voelen zich niet minder vermoeid na inspanning, en melkzuur wordt niet sneller afgevoerd. Daarnaast springen sporters met compressiekousen niet hoger. Deze conclusies gelden voor zowel mannen als vrouwen,



recreanten als topsporters, en ongeacht het type sokken of de intensiteit van de geleverde inspanning. In de praktijk

Een lekker gevoel, slechte voorlichting of sponsorbelangen zijn verklaringen waarom (top)sporters soms toch compressiekousen dragen. Als sporters het lekker vinden zitten kan het geen kwaad dit soort sokken te dragen, maar verwacht er in ieder geval geen wonderen van.

Tot slot

In de wandelgangen is vaak te horen dat compressiekousen blessures zouden kunnen voorkomen of dat deze sokken het herstel na een blessure versnellen. Hoewel dit in de huidige studie niet is onderzocht, lijken mensen die dit geloven ook bedrogen uit te komen, aangezien [het bewijs hier ook voor ontbreekt](#).

Het is overigens wel goed om dergelijke sokken te dragen [tijdens lange vliegreizen](#). Als een sporter lang zit, kunnen compressiekousen bijdragen aan een betere doorbloeding. Ze functioneren dan als een soort steunkousen.

Da Silva CA, Helal L, da Silva RP, Belli KC, Umpierre D, Stein R (2018) Association of lower limb compression garments during high-intensity exercise with performance and physiological responses: a systematic review and meta-analysis. Sports Med., 48: 1859-1873

bron:

ALLES OVER
SPORT



NEW YEARS FAMILY BOOTCAMP

**Goede voornemens? Zet 2019 in beweging
Doe samen met ons de new years bootcamp!**

Een stoere outdoor activiteit voor families, vriendengroepen, collega's en iedereen die het nieuwe jaar sportief wil beginnen, Inclusief warme drank en snack na afloop.

Leeftijd: 0-99 jaar | Locatie: ARV-Achilles buitenterrein
Deelname GRATIS

1 januari 2019 / 11:00^u - 12:00^u
JOIN THE MOVEMENT



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





Hier is 'ie dan: de **Stormrunner**! Dit nieuwste model RaceRunner wordt individueel op maat gemaakt door Connie Hansen (de fabrikant van de Petra-bike) in Denemarken.

Wil je meer informatie?

- > [Download dan hier de flyer](#)
- > [Bekijk hier de prijslijst](#)

Als je hem eens wilt zien of uitproberen, neem dan contact op met [Rein Kleinstra](#)



RaceRunning heeft een evenement toegevoegd.

Gisteren om 11:00 · 🌐

Kangoo jumpers en racerunners.

Kom kangoo jumpen of racerunnen deze dag! Ook jij kunt het parcours op waarbij elke ronde 2 kilometer is. Je beslist zelf hoeveel rondjes je loopt (minimaal 1 tot maximaal 5). De start is gezamenlijk met de hardloopteams.

Kosten: € 5 per persoon



ZA, 13 APRIL 2019 OM 15:00

Mini-roparun

ARV Achilles · Etten-Leur

★ Geïnteresseerd



Kandidaten sportgala bekend

Na een aantal zeer intensieve vergaderingen heeft de jury van het centrumFIT sportgala de kandidaten voor de sporttitels 2018 bekend gemaakt. Het sportgala telt behalve de categorie sportman, sportvrouw, sportploeg ook een nieuwe categorie namelijk sporter met beperking. Daarnaast mogen we jongste categorie, de Etten-Leurse sporttalenten, zeker niet vergeten. Want ook daar zitten een aantal sportkanjers tussen. Het 37e gala wordt gehouden op zaterdag 26 januari 2019 in Nieuwe Nobelaer. Aanvang 20:15 uur. De toegang is gratis.

In de categorie **sportman** zijn (in willekeurige volgorde) de volgende kandidaten geselecteerd: Sven van Merode (hoogspringen), Chiel van Bedaf (paardensport), **Kees Lazeroms** (atletiek), Timo Spaans en IJsbrand Buijnters (zwemmen), Bart Meijers (voetbal)

In de categorie **sportvrouw** doen zes kandidaten een gooi naar de titel. In willekeurige volgorde zijn dat: Nienke Monden (paardensport), **José van der Linden** (atletiek) Selene Wortel (zwemmen), Monique van de Ree (wielrennen), Esra van Ramele (rugby) en Jente Rommens (kunstrijden).

Bij de **sportploegen** heeft de jury de volgende ploegen/teams geselecteerd: Dansschool Nicole van Twist; TTV Tanaka jeugd I; DSE jongens I9-I; TC Etten Ie team padel en Trivium Sport & Dance (Amy Kools en Krista van Elteren)

In de categorie **Sporter met beperking** heeft de jury er voor gekozen om deze eerste keer Etten-Leur kennis te laten maken met alle aangemelde kandidaten. Zij komen allemaal in beeld waarna er één kandidaat uitgelicht wordt. Hij of zij zal de eerste sporter met beperking van Etten-Leur worden.

De kandidaten voor deze nieuwe titel zijn: Micha Spaanstra de Vos (rolstoeltennis); Stan Dielemans (atletiek); Baries Westphal, Tanja Baremans en Rick Snepvangers (tennis); Bart de Bruijn (zwemmen); **Wouter de Kort** en **Mariëlle van Oosterhout** (racerunner); Max Lambregts en Mariëlle Peters (rolstoelhockey); Arnold de Vooght (goalball) en Melvin Wijkhuizen (hockey)

Tot slot de kandidaten bij de aanstormende Etten-Leurse sportkanjers. In deze categorie zijn acht talenten door de jury geselecteerd. In willekeurige volgorde zijn dat: Dewi Govaers (turnen); Lindsay van Zundert (kunstrijden); Femke Braat (paardensport); Jens Walvoort (motorcross); Stan Reit en Finn van Kalmthout (motortrial); Casper Spaans (zwemmen en badminton); Ruben Verhaeren (tafeltennis)

Stemmen

Van 10 december tot 10 januari kan er gestemd worden voor de felbegeerde Piet Sprenkels Publieksprijs. Stemmen kan op alle kandidaten in de categorie sportman – sportvrouw en sporter met beperking. Meer informatie hierover is binnen kort te lezen op de website: <http://www.sportgala-ettenleur.nl>.

En STEM op José, Kees, Daniëlle of Wouter!

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.

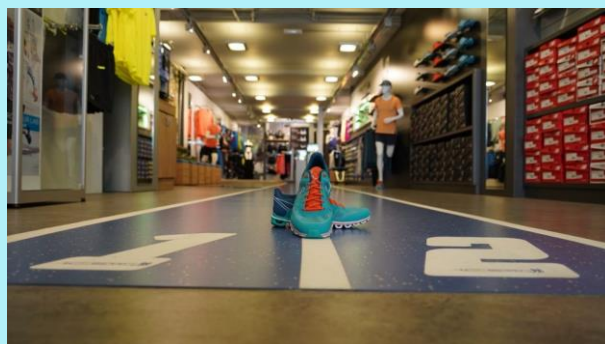
Wat voor artikelen er zijn, hoe de kleding eruit ziet, en wat de prijzen zijn, kun je vinden op <http://www.arv-achilles.nl/leden/clubkleding/>

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 40 bordssponsoren *) van ARV Achilles kregen in de laatste 22 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 sponsoren toe

De Commissie zorgt ervoor dat het tekenen van het sponsorcontract en het ophangen van het reclamebord niet het einde van de activiteiten van Achilles-zijde betekent. Elke (bord)sponsor wordt in de Nieuwsbrief toegelicht en krijgt een maand lang gratis een naar de eigen website doorklikbare banner. Sponsoren krijgen hierdoor de mogelijkheid ook door middel van een banner meer bekendheid te krijgen.

Mini Ropa Run 13 april 2019

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

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

*) 2x contract niet meer verlengt



Confident[®]
tandartsen

SPECIAL RENAUUT
autobedrijf
Bram TANGEMAN

Jeffrey Wijkhuizen

Entertainment

Geschiedenis | Workshop | Ballonfiguur |
Jongleren | Spelshow | Kindershow | Bakkeetjes |
Springkussens | Ballondecoratie | Sinterklaasshow

www.pleziervoorkinderen.nl



BROUWERS
HOUTBOUW



BOUWMAN
ZWEMBADEN

coro
ZONNEPANELEN



Chalant

Accountants en Adviseurs
Wij laten ondernemers excelleren

LUYTEN
ADVIESGROEP

MOOI op MAAT
interieurbouw

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

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

life&garden
Tuincentrum
Etten-Leur
www.lifeandgarden.com

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 VERGAUWEN woning inrichting

- GORDIJNEN
- VLOEREN
- RAAMDECORATIE
- ZONWERING

Kozijnen Ramen Deuren

timmerbedrijf **Ludo Aarts bv**

www.ludoaarts.nl

NI-KE ASSEMBLAGE V.O.F.

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

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

Praktijk Kluiskenshof
fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

Achter de Molten 88 Etten-Leur 06-10128266 www.praktijkkluisshof.nl 6 dagen per week open

MKFOTOGRAFIE UDEN

BEDRIJFSFOTOGRAFIE
ZAKELIJK PORTRAIT
ARCHITECTUUR
LIFESTYLE & INTERIEUR
360° PANORAMA TOUR

www.mkfotografie.nl

MKFOTOGRAFIE ETten-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 BAX ADVIESGROEP

ADVISEERT PROFESSIONEEL, ONAFHANKELIJK EN DESKUNDIG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN

076-536 9859 - 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
- Betondeparaties

Jongmans' Metaal BV
www.jongmans-metaal.nl Tel. 0165 - 56 39 78

maas-jacobs

Bouwbedrijf Kunststof Kozijnen Vastgoed

an der VEEKEN de fietspecialist

Bisschopsmolenstraat 104 en Leursvoetpad 4

LC BY BERRYS

DE NO. 1 HARDLOOPWINKEL, HAAGDIJK 251 BREDA

roks installatietechniek
GAS - WATER - CV - AIRCO

RIJSBERGEN 076 - 59 63 273

JANSEN HOVENIERS

Altyd internet diensten

AD OOSTVOGELS CATERING
www.adoostvogelscatering.nl

WEDSTRIJDKALENDER ACHILLES 2019

januari

- 27 48^e **Achilles-cross-Etten-Leur**

februari

- 1-3 NK indoor Masters-Apeldoorn
- 2-3 NK indoor Meerkamp-Apeldoorn
- 9-10 NK indoor junioren-Apeldoorn
- 10 NK 10 km weg-Schoorl
- 16-17 NK indoor senioren-Apeldoorn
- 23-24 NK cross-Emmeloord

maart

- 23 **Trainingspakkenwedstrijd-Etten-Leur**
- 31 NK 1/2 marathon-Venlo

april

- 6 1^e competitiewedstrijd C/D junioren-?
- 7 1^e competitiewedstrijd A junioren-?
- 13 **Mini Ropa Run-Etten-Leur**
- 14 1^e competitiewedstrijd senioren 3^e divisie-Etten-Leur
- 28 NK werpvijfkamp-Edam
- 28 1^e competitiewedstrijd B junioren-?

mei

- 10 **Achilles Avondwedstrijd-Etten-Leur**
- 12 2^e competitiewedstrijd A junioren-?
- 17-19 NK Masters baan-Gouda
- 25 2^e competitiewedstrijd C/D junioren-?
- 26 2^e competitiewedstrijd senioren 3^e divisie-?

juni

- 1-2 NK meerkamp junioren-Amersfoort
- 8 NK 10.000 meter-Leiden
- 14 4^e **Athletics Champs-Etten-Leur**
- 16 3^e competitiewedstrijd senioren 3^e divisie-?
- 22 3^e competitiewedstrijd C/D junioren-?
- 23 2^e competitiewedstrijd B junioren-?
- 28-30 NK junioren-Alphen a/d Rijn

juli

- 26-28 NK senioren-Den Haag

september

- 14 NK 100 km-Winschoten
- 28 NK estafette-Amstelveen
- 28 **Administratiekantoor W.Goossens clubkampioenschappen-Etten-Leur**

oktober

- 20 NK marathon-Amsterdam



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

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.