



nummer 65
maart 2019

trainingspakkenwedstrijd **zaterdag 23 maart 2019**

PROGRAMMA

*** 09:45 uur**

**1.500 meter series voor
RaceRunners en Lopers**

*** 10:30 uur**

**Meerkamp voor Pupillen, G
atleten en Recreanten
Na afloop pannenkoeken!**

*** 12:00 uur**

**Meerkamp voor D/C/B/A
Junioren, Senioren en
Masters**

INSCHRIJVEN

**Tot en met 17 maart 2019
23:59 uur kan je inschrijven
op atletiek.nu.**

GRATIS voor alle leden!

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.



INHOUD

- 01 Trainingspakkenwedstrijd
- 02 INHOUD
- Anita van Dorst, onze vertrouwenscontactpersoon
- 03 **ALV 16 april, 20:00 uur:**
Nieuwe voorzitter?
Nieuwe secretaris?
Nieuw technisch lid?
- 04 'Legend' Berry Snoeren
- Onbetrouwbare HS-meters
- 05 Silvia Verhoeven 50 mijl
- SPECIALE AANBIEDING
- 06 Mini Ropa Run 13 april
- 07 6 april CD junioren competitie
- 08 VO2max wat en hoe
- 09 VO2max wat en hoe
- 10 VO2max wat en hoe
- 11 Kennismaking Nordic Walking
- 12 Onze sponsors in beeld
- 13 Ik wil werken aan mijn looptechniek
- 14 Met deze 10 tips maak je de kantine aantrekkelijker
- 15 Deelname aan sport en bewegen door ouderen
- 16 Tip van de trainer: waarom lange duurloop?
- 17 De 6 B's van vrijwilligerswerk
- 18 Nieuwsbrief Atletiekunie: Dag van de Atletiek 23 maart
- 19 Leden erbij en eraf
- Wedstrijdverslagen
- 20 Zo voorkom je een enkel verzwikking
- 21 Henk Buesink's bijna M55 winst in Dordtse halve
- 22 's Avonds sporten & nachtrust
- RunningCenter Loopcircuit West-Brabant 2019
- 23 RaceRunning: Wouter de Kort winst Publieksprijs
- 24 Ochtendgymnastiek beter voor de nachtrust
- 25 Handen op de knieën voor een sneller herstel
- 26 Sportplezier kan je maken!
- 27 LCBYBERRYS, onze hoofdsponsor
- 28 De Achilles bordspansoren
- 29 De Achilles bordspansoren
- 30 Achilles kalender 2019

VEILIG & VERTROUWD SPORTEN



Hoi ik ben Anita.
 Zit je ergens mee?
 Ik ben jouw vertrouwenscontactpersoon.



Anita van Dorst



vertrouwenscontactpersoon@arvachilles.nl

Atletiekunie

Ik wil me voorstellen voor diegene die mij (nog) niet kennen. Ik ben **Anita van Dorst**, ben nu 48 jaar jong en loop zelf al 22 jaar bij Achilles. Af en toe geef ik ook Nordic Walking les als assistent-trainer op donderdagochtend. Ik ben gaan hardlopen omdat mijn partner mij aanspoorde om ook hard te gaan lopen. Voorheen was ik een fanatiek wielrenster en deed ik aan aerobics, en heb ik ook nog een jaar aan bodybuilding gedaan ... Kortom, sportief bezig zijn is voor mij altijd al een passie geweest.

Een aantal jaren geleden ben ik samen met Piet Ijpelaar (ook een hardloper) gevraagd om aangesteld te worden als vertrouwenspersoon. Ik zag dit wel zitten, want ik vind het belangrijk dat er iemand is bij een vereniging waar je in vertrouwen iets kan bespreken. Uit mijn ervaring als doktersassistente weet ik dat dit ontzettend belangrijk is, en dat een vereniging als Achilles ook deze zou moeten hebben. Iedereen moet zich veilig voelen en zich veilig kunnen bewegen, en serieus genomen worden, ook bij Achilles!

Dus als je je niet veilig voelt op welke manier dan ook, of je het gevoel hebt niet gehoord te worden, of iets wil bespreken, of je ontevredenheid uit wil spreken, ben je bij mij aan het goede adres. Samen proberen we dan een mogelijke oplossing te vinden, zodat je je met plezier kan richten op jou sport of functie bij Achilles.

Je mag mij altijd mailen, en zal zo spoedig als mogelijk je mail beantwoorden. Ik bied een luisterend en onbevooroordeeld oor. Het mailadres is: **vertrouwenscontactpersoon@arvachilles.nl**

Het bestuur van ARV Achilles roept al haar leden op om de Algemene Leden Vergadering op woensdag 16 april 2019, aanvang 20:00 uur, in de kantine van het clubhuis, bij te wonen.

Agenda Algemene Ledenvergadering ARV Achilles 16 april 2019

1. De voorzitter opent de vergadering en presenteert de agenda
2. Afmeldingen/ingekomen stukken
3. Het bespreken van de notulen van de ALV van 11 april 2018
4. Mededelingen van het bestuur
5. Bespreking jaarverslag bestuur
6. Behandeling en vaststelling van de financiële jaarstukken 2018 en begroting 2019
7. Verslag kascontrole door de kascommissie 7A. Benoeming nieuw lid kascommissie.
8. Indoorhal ARV Achilles; de stelling is "willen de leden van ARV Achilles de tribune ter beschikking stellen t.b.v. een nieuw te bouwen Indoorhal".

KORTE PAUZE

9. Bestuursverkiezing
 - a. vacature voorzitter
 - b. vacature secretaris: Ella Bastiaansen (secretaris), treedt af en stelt zich niet herkiesbaar.
 - c. vacature technisch bestuurslid
10. Rondvraag
11. Afsluiting van de vergadering



Berry Snoeren als ultraloper

Hij flikte het weer. Berry Snoeren uit Breda overwon de zompige 9.000 hoogtemeters in de Ardennen en kroonde zich tot 'Legend'. Om 507 kilometer hardlopend af te leggen heeft een gemiddeld loper zo'n 50 evenementen nodig. Berry Snoeren (42) niet. Hij heeft maar twee 'loopjes' nodig om deze afstand onder zijn sportschoenen door te malen. In 2014 werd hij in Griekenland al tot held uitgeroepen na de fameuze Spartathlon. Slechts weinig Nederlandse atleten slagen er in om deze 246 kilometer binnen 36 uur hardlopend af te leggen. Na het eerste weekend van maart 2019 is zijn heldenstatus verhoogd tot die van 'Legend'.

53 uur alleen

In de drijfnatte en zompige Ardennen liep Snoeren dit keer maar liefst 261 km achtereen. "Dat was pas écht afzien. In



Griekenland had je weliswaar meer tijdsdruk, maar was de race van begin tot eind goed uitgezet. In deze Legend Trail moet je zelf de weg vinden via GPS. Dat houdt in dat je in mijn geval 53 uur alleen op deze satelliet informatie door vennetjes en moerassig gebied moet lopen." Vrijdagavond om 18:00 uur starten 82 lopers in Mormont. Hun eerste doel is het halen van het eerste van vijf checkpoints. "Dat ligt op 71 km van de start. Na deze controle waren er al 40 concurrenten minder. In de beginfase liep ik wel wat samen op met anderen, want je moet in de Ardennen natuurlijk altijd uitkijken voor stronken en rotsblokken. Tegelijkertijd moet je via je horloge de juiste route zoeken." Na de eerste stop volgt een marathon zodat checkpoint twee pas na 112 km bereikt wordt. "Het liep geweldig goed. Op deze post kun je warm eten, droge sokken aantrekken en is er een arts die je goed observeert. Het bleef geweldig goed gaan. Door de vele regen was het zwaar om met je rugtas van acht kilo door de modder te ploegen. Ik kwam in een geweldige roes en was vrij snel bij de 3e controle. De finish halen, daar ging het om. Dit was de 4e editie en van lopers van het eerste uur had ik geleerd dat het zwaarste stuk tussen post 3 en 4 ligt. Dat is logisch, want dan heb je de grens van 200 km gepasseerd. Mijn zwaarste stuk was de laatste 14 km. Mijn vriendin Monica belde me. Ik nam op en was heel enthousiast. Na het wegbergen van de telefoon kreeg ik een black-out. Over het laatste deel heb ik 7 uur gedaan. Desondanks zakte ik maar drie plaatsen in het klassement en werd ik achtste van de in totaal 34 finishers."

Startbewijs

Snoeren is een weekje na de monstertocht al weer goed hersteld. Lachtend: "Alle finishers kregen een startbewijs voor de race van volgend jaar. De afstand is dan 500 km!"

bron: BNDeStem/Wouter Schelvis

Apple Watch en Fitbit Charge geen betrouwbare hartslagmeters Veel sporthorloges bieden de mogelijkheid om hartfrequentie te meten zonder een knellende band om de borst. Onderzoekers uit de Verenigde Staten vergeleken twee populaire horloges met een hartfilmpje (ECG). De Fitbit Charge en de Apple Watch bleken bij inspanning een lagere hartfrequentie weer te geven dan het ECG.

Uit een studie van de Colorado State University bleek dat hoe harder vrijwilligers zich inspanden, hoe meer de hartslag afweek van de gouden standaard: het ECG-apparaat. Dertig vrijwilligers moesten op een loopband rennen terwijl zij met twaalf plakkers op de borst aangesloten waren op een ECG-apparaat en om iedere pols één horloge droegen. De snelheid werd elke drie minuten opgevoerd totdat de lopers niet meer konden. Elke minuut lazen de onderzoekers de drie hartslagwaarden van het ECG en beide horloges af.

Wat is er al bekend?

- Activity trackers en smartwatches zijn populair omdat ze inzicht in sport- en beweeggedrag geven.

Wat is nieuw?

- De hartslagmeters van de Apple Watch en de Fitbit blijken niet betrouwbaar bij inspanning.

Grotere inspanning, grotere meetfout

In rust gaven alle apparaten dezelfde hartfrequentie aan. Naarmate de vrijwilligers zich harder inspanden werd de afwijking van de horloges echter steeds groter. De hartslagmeting van de Fitbit week tot dertien procent af van het ECG. De Apple Watch deed het iets beter met een maximale afwijking van ruim vijf procent. De horloges gaven gemiddeld zes tot vijftien slagen per minuut lager aan dan het ECG. Sporters die met een Apple Watch of Fitbit als hartslagmeter trainen, kunnen met een meetfout van meer dan vijf procent gemakkelijk op een hogere intensiteit trainen dan de bedoeling was.

Technologische ontwikkeling

De Apple Watch en de Fitbit Charge werken beide met een technologie die met behulp van lampjes en lichtdetectors veranderingen in de hoeveelheid bloed direct onder het huidoppervlak van de pols meet. Op grond van dit onderzoek, waarbij slechts twee typen horloges getest werden, is niet te zeggen of de technologie onbetrouwbaar is, of dat de meetfout aan het type of merk horloge ligt. De technologie van sporthorloges is sterk in ontwikkeling, dus hopelijk zijn toekomstige modellen betrouwbaarder.

bron: ALLES OVER
SPORT

Silvia Verhoeven vierde 50 mijl Sallandtrail

Het is mij weer gelukt de Sallandtrail te volbrengen. Net als voorgaande edities heb ik het als behoorlijk pittig ervaren. Een raceverslag.



De route was nu in iets andere volgorde, een extra lusje van 5,5 km en hier en daar wat aanpassingen. Maar alsof de afstand van 80,5 km en het parcours op zich met de Holterberg, de Hellendoornse berg, de Archemerberg, de Lemelerberg al niet voldoende uitdaging bood, was het toch ook de harde wind met windstoten en stevige regen- en hagelbuien die het extra pittig maakte.

Ik ben een paar keer letterlijk weggeblazen.

En wilde mijn eigen sportdrank nog een keer goed uittesten dus ondanks dat er iedere 12-13 km een verzorgingspost was, wilde ik toch zo ver mogelijk op eigen drank lopen, dus had ik in het begin nog 2,5 kilo extra mee te zeulen.

Het voordeel van de andere volgorde in de route was dat we nu al op goed 30 km door het start/finish gebied kwamen i.p.v. met 50 km, zoals voorgaande edities. Dan is de verleiding om daar uit te stappen toch nog minder groot. Hoewel nu met net een paar km mountainbike parcours net achter de kiezen toch ook wel die gedachte naar boven kwam.

De eerste 4 uur nog redelijk droog kunnen lopen en was het alleen de harde wind. Maar daarna begon dus het feest en met al die regen werd het parcours er ook niet beter op.

Eén keertje fout gelopen. Het parcours was echter perfect uitgezet, alleen het zolang moeten concentreren op waar je loopt om niet te vallen en hoe je moet lopen blijf ik toch heel vermoeiend vinden. Na 8hr57, als vierde bij de dames dan toch de finish weten te bereiken. Behalve twee losse teennagels voel ik mij nu prima en lijk wel vlot te herstellen. Gisteren (10 maart) nog een rondje van 45 min uitgelopen en dat ging wel goed.

Nu nog maar een kleine 4 weken tot de 120 van Texel.

SPECIALE AANBIEDING

clubkleding te koop tijdens de Trainingspakkenwedstrijd op zaterdag 23 maart 2019 van 10:00 uur tot 12:30 uur.

Tweeëneenhalf uur heb je dan de gelegenheid om in alle rust jouw Achilles wedstrijdtenue te passen en aan te schaffen. Je hoeft geen afspraak te maken, want Adrienne heeft op die zaterdag alle clubkleding uitgestald in de kantine. Kom maar kijken!



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.

MINI-ROPARUN ETTEN-LEUR

ZATERDAG
13 APRIL

Estafetteloop 10 km

Voor Hardlopers / bedrijventeams
kangoo jumpers / racerunners

Wandeltocht 5, 10 & 15 km

Voor Wandelaars / nordic walkers

€ 5 per persoon Wandelaars / nordic walkers /
kangoo jumpers / racerunners

€ 50 per team Hardloopteams
(2-5 personen)

€ 75 per team Bedrijventeams
(2-5 personen)

Meer informatie en inschrijven:
miniroparun.nl



Atletiekbaan ARV Achilles
Concordialaan 206, 4871 ZD Etten-Leur



De opbrengst komt geheel
ten goede aan de Roparun.

De stichting Roparun zamelt
geld in voor palliatieve zorg voor
kankerpatiënten met als missie: "leven
toevoegen aan de dagen, waar vaak
geen dagen meer kunnen worden
toegevoegd aan het leven".





1^E C/D JUNIOREN COMPETITIEWEDSTRIJD ETTEN-LEUR OP ZATERDAG 6 APRIL 2019



PROGRAMMA

- 09:45 uur Overleg wedstrijdofficials en microfonist
 10:15 uur Juryvergadering
 10:15-10:30 Keuring eigen materiaal
 10:30 uur Ploegleidersvergadering
 11:00 uur Start **eerste onderdeel**
 13:00-13:15 Keuring eigen materiaal
 17:00 uur Start **laatste onderdeel**

ONDERDELEN

sprint (60, 80 of 100 meter, afhankelijk van de leeftijd), horden (60, 80 of 100 meter), mila (800 of 1.000 meter), estafette (4x60, 4x80 of 4x100 meter) en discuswerpen, kogelstoten, speerwerpen, hoog- en verspringen.

GROEPSINDELING

Vanwege het aantal deelnemers zijn diverse technische onderdelen in twee groepen verdeeld. Per groep mag van ieder team één atleet deelnemen. Bij de inschrijving via atletiek.nu moet voor deze atleten worden vermeld in welke groep zijn deelnemen. (Zie ook Wedstrijdreglement artikel 408.1)

Inschrijven

Vanaf 13 maart 2019 kan je inschrijven tot **uiterlijk 4 april 2019** via atletiek.nu.

Voorlopig tijdschema

Het chronologisch overzicht kan je [hier](#) downloaden, na sluiting van de inschrijving staat het definitieve chronoloog op atletiek.nu.

Technische nummers

Bij de werponderdelen en het verspringen krijgen alle deelnemers 4 pogingen.

Hoogspringen

Aanvangs- en vervolghoogtes per categorie:

MD	1.00-1.05-1.10- + 5 cm
MC & JD	1.10-1.15-1.20- + 5 cm
JC	1.20-1.25-1.30- + 5 cm

Informatie

Laatste informatie vind je op www.arvachilles.nl

De wedstrijdresultaten zijn live te volgen op atletiek.nu

Gemaakte foto's verschijnen z.s.m. op onze website
 Algemene informatie: Johan Hack
 (jpchack@ziggo.nl)

Wat is de VO2max en hoe train je die?

Maximaal aerobe capaciteit (VO2max)

Hardlooptainers kennen het begrip VO2max. Maar wat is dat nu precies en hoe train je dat hij hardlopers? Bij hardlopen doe je met je spieren en die hebben energie nodig. Dat krijgen ze via ATP. Die ATP moet dan wel eerste gemaakt worden uit ADP. Dit gebeurt middels zuurstof en heet oxidatieve fosforylering.

“De oxidatieve fosforylering (oxfos) of elektronentransportketen staat (samen met de citroenzuurcyclus) in het centrum van de stofwisseling van alle organismen die zuurstof gebruiken. Het proces speelt zich af in de mitochondria.” Wikipedia

De zuurstof is nodig in het laatste deel van de elektronentransportketen. In deze elektronentransportketen wordt uiteindelijk ADP omgevormd tot ATP. ATP levert de directe energie die de spieren nodig hebben om te kunnen contraheren. De hoeveelheid zuurstof die voor handen is bepaalt hoeveel ATP er per tijdseenheid geproduceerd kan worden en dus hoe hard de spieren kunnen werken. Een half zuurstof molecuul accepteert twee elektronen van de elektronentransportketen en verbindt met twee waterstofionen tot een watermolecuul. Zuurstof wordt in de spier gebruikt voor energie creatie en water productie. Het water kan weer in het lichaam gebruikt worden. Hoe sneller men loopt hoe harder de spieren moeten werken, hoe meer zuurstof er nodig is. Zuurstofverbruik neemt bijna lineair toe met de hardloopsnelheid.

Snelheid (km/uur)	Zuurstofverbruik (ml/kg ⁻¹ /min ⁻¹)
15	50
17,5	60
20	70

De VO2max staat voor de maximale zuurstofconsumptie die een loper kan aanspreken. Door beperkingen in de longen heeft een typische COPD-patiënt een VO2max van 13, een hartpatiënt 22, een sedentaire volwassene (VS) 35, en een sedentaire jeugd 45 ml/kg-l/min-l. Een elite duurloper heeft een VO2max van ongeveer 75 tot 80. Het hoogst gemeten VO2max bij een duursporter ooit was 93 ml/kg-l/min-l. Zie de VO2max als de hoeveelheid lucht die uit een blaasbalg kan komen om een vuurtje op te stoken. Bij topsporters is die heel groot, bij een long- of hartpatiënt heel klein.

De relatieve VO2max wordt uitgedrukt in ml/kg-l/min-l. De absolute VO2max wordt uitgedrukt in ml/min-l, dus zonder het te delen door het lichaamsgewicht. Relatieve VO2max zegt meer over het loopvermogen. Als men gewicht verliest door afvallen dan neemt de relatieve VO2max toe.

Wat bepaalt de bovengrens van de VO2max?

De longventilatie is niet de beperkende factor bij gezonde lopers voor de VO2max. Bij longpatiënten natuurlijk wel. De maximale longventilatie die een elite duurloper kan genereren is 200 liter/minuut terwijl, hij tijdens intensief lopen maar 80 liter/minuut nodig heeft. Bij elite lopers kan het zuurstofgehalte in het bloed tijdens zeer intensieve inspanning dalen doordat de grens van de diffusie snelheid door de alveolaire wand bereikt is. Dit speelt echter niet bij de meerderheid van de overige duurlopers. Als men de maximale inspanning van één been meet terwijl de ander rust, dan is het zuurstof verbruik op dat moment meer dan de helft van het verbruik bij twee benen. Er kan blijkbaar extra capaciteit ‘geopend’ worden in het been, wat normaal bij twee benen gebruik niet plaats vindt. Het lijkt dus alsof het cardiovasculaire systeem de rem erop houdt. Toch bepaalt het cardiovasculaire systeem bij gezonde lopers niet de bovengrens van de VO2max. Tijdens VO2max-testen wordt namelijk vaak het maximale slagvolume of cardiale output niet bereikt, terwijl men wel de VO2max aantikt. Hoogstwaarschijnlijk bepaalt de neuronale output van het zenuwstelsel naar de motorunit de grens. Lopers met een hoog VO2max kunnen meer spiercellen rekruteren tijdens intensief lopen en dit ook langer volhouden (8). In die zin moet voor VO2max feitelijk het zenuwstelsel getraind worden om de motorunit rekrutering te optimaliseren. De spierrekrutering optimaliseren kan alleen met hoog intensieve trainingen en niet met hoog volume – submaximale trainingen.

De impact van training op VO2max

Als men relatief ongetraind is kan men in 12 weken gemiddeld 15-20% toename in VO2max behalen. De range in onderzoeken is breed van 2-3% tot 30-50%. Erfelijke factoren bepalen mede deze range. Iemand met een hoge intrinsieke VO2max (=VO2max als men niet sport) verbetert relatief minder dan iemand met een lage intrinsieke VO2max.

LEES verder op p. 9

VERVOLG van p. 8

Hoe verbetert VO₂max?

De factoren die VO₂max bepalen kunnen in formule uitgedrukt worden:

$$VO_{2max} = HR_{max} \times SV_{max} \times (a-v O_2 \text{ verschil})_{max}$$

De maximale hartfrequentie (HR_{max}), is niet echt verschillend tussen goed getrainde en ongetrainde personen. Daar is geen winst te halen. 50% van de verbetering in VO₂max komt door een toename in het maximale slagvolume (SV_{max}) en 50% door een toename in maximale arterioveneuze zuurstof verschil (a-v O₂ verschil)_{max}:

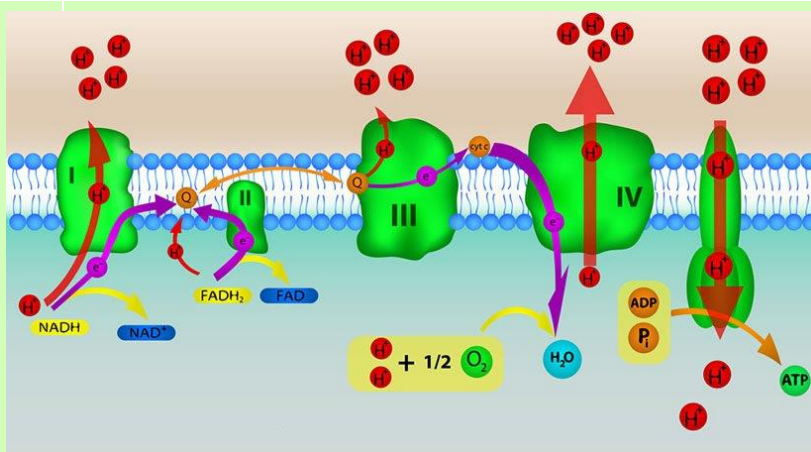
- Het Slagvolume neemt toe door vergroting van de linker ventrikel en door een toename van het bloedplasma volume van ongeveer 200-300 ml. Als je dit vocht volume in het bloed injecteert neemt de VO₂max met 4% toe. Als je een paar weken niet traint dan daalt de VO₂max. Dit komt vooral door de afname van het bloedplasma volume.
- Het a-v verschil neemt toe door toegenomen capillarisatie in de spier. Daardoor neemt de hoeveelheid doorstroming toe, maar de stroomsnelheid vertraagt (meer diffusie tijd), en ook de afstand tot mitochondria neemt door capillarisatie af. Het a-v verschil neemt ook toe door een toename motorunit recruitment, waardoor er meer O₂ geconsumeerd wordt.

VO₂max als indicator voor prestatie

Als door training de VO₂max van 50 naar 60 gaat, neemt de 5Km tijd af van 22 naar 18 minuten. VO₂max voorspelt goed de prestatie verschillen tussen atleten die sterk verschillende vermogens hebben, maar weinig tussen atleten die in dezelfde training- of prestatiecategorie vallen. Bij dezelfde toptijd op de 5km kan er toch 16 VO₂max verschil tussen de lopers zijn. Omgekeerd kunnen elitelopers met dezelfde VO₂max toch verschillende eindtijden hebben (op marathon bijvoorbeeld 18 minuten verschil). Dus een individu die van 60 naar 66 VO₂max gaat zal 10% beter presteren, maar er is geen garantie dat een loper met een VO₂max van 66 10% beter presteert dan iemand anders met een VO₂max van 60.

VO₂max en de achterhaalde spiervermoeidheid theorie

Als je intensiever loopt dan de VO₂max grens gaan spieren anaerobe werken. Daarbij produceren ze lactaatzuur die de spiercontractie ondermijnt, vermoeidheid geeft en tot lagere snelheid noopt. Een toename van VO₂max zou de loper van deze



anaerobe grens weghouden. Het trainingssysteem van Arthur Lydiard is hierop gebaseerd: heel veel aerobe high volume training (HVT) met weinig snelheid/anaerobe training. Noakes noemt dat 'brainless' training: het traint geen uithoudingsvermogen van een hoog niveau van motorunit recruitment. De spiervermoeidheids -theorie is onjuist omdat sommige lopers de VO₂max test niet volhouden nog voordat het actuele VO₂max plateau bereikt is. Bovendien blijkt dat bij lopers die op de test wel hun VO₂max plateau bereiken de topsnelheid tijdens de test veel beter de prestaties voorspelt dan het VO₂max niveau. Bovendien blijkt lactaatzuur brandstof voor een spier te zijn, ze ondersteunt daardoor het uithoudingsvermogen.

Het verbeteren van VO₂max

Veel lopers en trainers denken dat VO₂max vooral door veel lange duurlopen getraind wordt: high volume training (HVT). Echter, een goed getrainde afstandsloper maakt juist een grote sprong in VO₂max door twee lange lopen in het eigen schema 4 weken te vervangen met twee high intensity interval trainingen (HIIT) per week. De rest van de week bestond uit herstelloloopjes. HIIT bestond uit 6 werkintervallen van 3-4½ minuten op vVO₂max snelheid. De snelheid op de 3km nam met 3% toe, de VO₂max met 5%. Veel onderzoek toont dat juist intensieve intervaltraining op 90% tot 100% van de VO₂max juist de VO₂max vergoten terwijl lange matig intensieve duurlopen op 60-80% van de VO₂max dat minder sterk doen. Trainen op 90% van de VO₂max is trainen op 10 km wedstrijdsnelheid. Trainen op 100% van de VO₂max komt overeen met trainen op wedstrijdtempo op de 1500 meter. In die zin is het misleidend om intervaltraining volledig gelijk te stellen aan anaerobe training en rustige duurlopen gelijk te stellen aan aerobe training.



LEES verder op p. 10

Aanwijzingen voor training van de VO₂max

Nadelen van de traditionele benadering van de basistraining

Anderson noemt een aantal bekende looptrainers die stellen dat er een basis periode nodig is als iemand hardlooptraining oppakt. Tijdens deze basisperiode moet volgens deze looptrainers met een rustige intensiteit getraind worden. De genoemde looptrainers zijn:

Looptrainer	Boek	Aanbeveling
David Martin en Peter Coe	Better training for distance runners	Praattempo. Intensiteit tussen de 55-75% van de VO ₂ max.
Jack Daniels	Running Formula	6 weken rustig lopen en een paar versnellinkjes.
Arthur Lydiard		

Deze trainers stellen dat hardlopen in een rustig tempo een gunstig effect heeft op VO₂max via de volgende processen:

- Cel adaptatie,
- Blessurepreventie,
- Cardiale output toename,
- Aerobe enzymconcentratie toename,
- Capillarisatie toename in de spier.

Ze waarschuwen niet te snel te gaan omdat dan lactaatzuur geproduceerd wordt wat ongunstig zou zijn voor de spieren. Helaas onderbouwen deze looptrainers hun aanbevelingen niet met onderzoek.

Recent onderzoek laat juist zien dat een lichte trainingsintensiteit helemaal niet optimaal is om de VO₂max te verhogen. Ander nadeel van rustig trainen is dat er weinig nadruk ligt op neuromusculaire verbeteringen.

Aerobe ontwikkeling door groei van capillairen

Duurtraining blijkt de capillarisatie van de spier te verbeteren. Dat is in 1934 voor dieren en rond 1970 voor mensen aangetoond. De intramusculaire bloedstroom zou daardoor met 50-200% kunnen toenemen. Deze toename in capillarisatie start snel op, zelfs voordat de intracellulaire aerobe enzymconcentratie toeneemt. Een lange basisperiode is dus niet per se hiervoor nodig, volgens Anderson. De toename in capillarisatie is nauw verbonden met de toename in VO₂max, vandaar dat onderzoekers zochten naar de beste methode dit te verhogen.

Impact van volume, frequentie, en intensiteit

Een Finse studie toonde dat een groep studenten na 8 weken training op 70-75% van de maximale hartfrequentie (HFmax) niet vooruitgingen op VO₂max terwijl de groep die trainde op 82-88% van de HFmax wel vooruitgingen op VO₂max. Ander onderzoek toonde dat een opbouwperiode van 18 weken trainen (3x week) op 80-85% VO₂max voor 25 minuten dezelfde VO₂max toename geeft als trainen op 45% VO₂max voor 50 minuten. Dus op lage

dubbel zolang trainen had geen meerwaarde ten opzichte van kort maar intensiever trainen. Bovendien blijkt er een verzadigingspunt te zijn wat betreft de duur van de training en het effect op aerobe enzymen. Althans, in ieder geval bij knaagdieren. Na 60 minuten neemt volgens Anderson de hoeveelheid aerobe enzymen niet meer toe.

Vergroten van de VO₂max via intensiteit

Intensiteit, en niet zozeer volume, is de krachtigste manier om VO₂max en capillarisatie te vergoten. Onderzoek bij ratten laat zien dat 10 minuten trainen op de VO₂max een aanzienlijk grotere verbetering in de VO₂max geeft dan langer trainen maar op lagere intensiteit. Dit gold voor alle drie de spiervezels, dus ook de slow twitch spiercellen.

Hoge intensiteit training vergeleken met traditionele basistraining

Krachtstoename verkregen tijdens hardlooptraining is altijd snelheid specifiek. In die zin bereidt een rustige basistraining de loper niet voor op de daaropvolgende snelheid-intensieve periode. Tarnopolsky e.a. tonen aan dat een basistraining periode met een significante hoeveelheid hoog intensieve trainingen superieur is ten opzichte van de gangbare laag intensieve basistraining periode. Het betrof fitte deelnemers die 2 weken hoog intensieve sprint training deden (30 sec sprint / 4 minuten herstel) of duurtrainingen op VO₂max van 65% voor 90 tot 120 minuten. Er werd 3x per week getraind. Er werden geen statistisch significante verschillen gevonden tussen de verbetering in loopprestaties, toename in aerobe enzymen, afname in glycogeenverbruik. Dit terwijl de trainingstijd tussen de groepen enorm verschilt: 15 minuten totale sprint (in 135 minuten totale trainingstijd) versus 630 minuten totale duurtraining. Sprinttraining is dus veel efficiënter bij fitte jonge sporters.

Hoog intensieve training veroorzaakt geen toename in blessures

Er is vooralsnog volgens Anderson geen bewijs dat hoog intensieve training meer blessures geeft. Wel geeft hij aan dat het verstandig geïmplementeerd moet worden: een gematigd volume hoog-intensieve training die heel geleidelijk qua intensiteit uitgebouwd wordt.

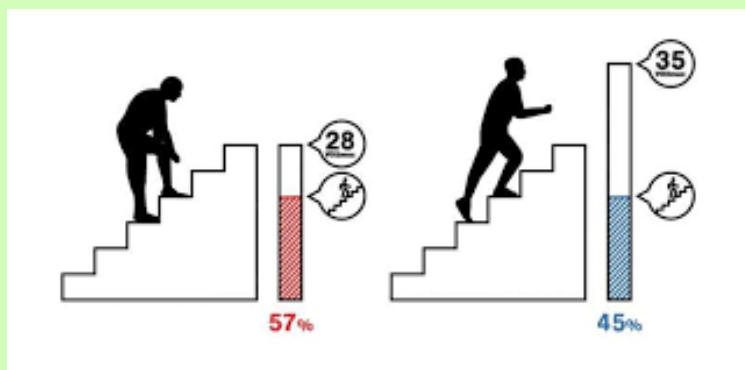


LEES verder op p. 11

Conclusie

Tijdens de basisperiode maakt men een begin met het verhogen van de VO₂max en tegelijkertijd met de zeven kern fysiologische variabelen die de loopprestatie bepalen:

- vVO₂max
- tlimvVO₂max
- Running economy
- Lactate-threshold speed
- Maximal running speed,
- Resistance to fatigue
- Running-specific strength



Volgens Anderson hoeft er tijdens de basisperiode geen groot accent op hoog volume te liggen, dat kan later bereikt worden. Belangrijker is een start te maken om de loper fitter te maken ten opzichte van boven genoemde variabelen. Dat vraagt specifieke kwaliteitstraining en niet alleen volumetraining. Circuittraining is een goede trainingsvorm voor de basisperiode die diverse van de bovengenoemde variabelen positief beïnvloedt. Een basisperiode bestaande uit twee circuittrainingen per week, aangevuld met een derde training gericht op specifieke kwaliteit is een uitstekende manier om de loper voor te bereiden op de daaropvolgende specifieke trainingsperiode.

Bron: Anderson, O. (2013). *Running Science*.
Champaign: Human Kinetics. Chapters 7 en 24.

Samenvatter: Peter van Burken

© www.PsychFysio.nl / drs. P. van Burken.

bron:

PsychFysio

Kennismaking Nordic Walking in Etten-Leur

Op zaterdag 6 april, tussen 10:00 en 12:00 uur, biedt ARV Achilles de mogelijkheid om kennis te maken met Nordic Walking.



Een echte buitensport

Deze gezonde sport van bewegen is geschikt voor iedereen, van jong tot oud.

Door het lopen met poles (stokken) train je je gehele lichaam intensief.

Bij toepassing van de juiste techniek gebruik je 90% van je spieren. Dat is uiteraard goed voor je lijf en leden.

Omdat dit een echte buitensport is, kun je ook samen met anderen genieten van de buitenlucht en de natuur.

Techniektraining

Er is echter wel een korte cursus nodig om de techniek van Nordic Walking te beheersen, zodat dat een goed resultaat en een nuttig effect oplevert.

Kom daarom van de bank af en maak kennis met deze inspannende ontspannende sport waarbij ook sociale contacten ontstaan.

Belangstelling?

Neem dan contact op met Gerry Buckens, a.cbuckens@casema.nl of 076-5016395.

ONZE SPONSOREN IN BEELD



ALUMINIUM RAMEN, DEUREN EN GEVELS

STEF VAN DELFT

Stef van Delft, Aluminium ramen, deuren en gevels

Stef van Delft is een aluminium-verwerkend bedrijf waar ruim 25 enthousiaste en vakbekwame mensen werken. Hoofdzakelijk worden hier aluminium profielen bewerkt en verwerkt tot ramen, deuren, winkelpuien en vliesgevels. Deze producten worden toegepast in de bouw; in zowel woning-, utiliteitsbouw (inclusief renovatie en onderhoud).



Familie-traditie

Ervaring en vakmanschap is er meer dan 100 jaar in de familie van Delft. Eind 19e eeuw begon opa Peerke van Delft met een smederij, waarna zoon Tini het bedrijf overnam in 1937.

AL MEER DAN 100 JAAR VAKMANSCHAP

In 1972 is ook Stef van Delft deel uit gaan maken van dit familiebedrijf en in 1989 is hij in Kaatsheuvel zijn eigen bedrijf gestart onder de naam Stef van Delft Kaatsheuvel b.v.. Zijn zoon Martijn van Delft is in 1996 de zaak komen versterken en in 2004 is zijn andere zoon Ties in de zaak gekomen, zodat de familie-traditie de komende decennia in stand gehouden wordt.

Stef van Delft produceert en monteert haar aluminium constructies voor allerlei toepassingen in kantoren, fabrieken, winkels en woonhuizen.

Meer info over onze bordsponsor, klik [hier](#).

06 41 40 66 50



Van Loon
Installatiewerken

Centrale verwarming | Loodgieterswerk | Luchtbehandeling
Dakbedekking | Zinkwerken | Duurzame energie

De onderneming **VAN LOON INSTALLATIEWERKEN** is gevestigd op Julianastraat 34 te HOEVEN en is gestart op 1 oktober 2017 en beweegt zich actief in de branche Loodgieters- en fitterswerk; installatie van sanitair.

VAN LOON

INSTALLATIEWERKEN is een eenmansbedrijf van Kevin van Loon, een jonge ondernemer met ruime ervaring in de installatie-techniek. Aanleg gas, water, licht, onderhoud cv-installatie.

Ook voor het vervangen bitumineuze daken, reparatiewerk aan dak en goot, aanleg van riolering enzovoorts.

Aansluiten keuken, badkamer en toilet.

Kortom een alleskunner, dat is zijn veelzijdige bedrijf.

Kevin is te bereiken onder nummer 0641406650 of via email: kvloon@ziggo.nl

Arjan van AV de Spartaan: 'Ik wil werken aan mijn techniek en snelheid'

Arjan van der Meer (48) loopt al dertig jaar hard. Niet met een groepje of bij een club, maar alleen. Een half jaar geleden maakte hij de overstap, nu is hij lid van AV de Spartaan in Lisse. 'Ik train naar mijn eerste marathon toe, en dat werkt heel goed bij de club. Maar ook na de wedstrijd blijf ik er trainen.' Waarom maakte deze loper toch de overstap van solitair lopen naar trainen bij een club? En wat verwachtte hij van een vereniging?

Arjan heeft een druk sociaal leven, daarin is hij geen uitzondering. En als zzp'er is hij momenteel hospitality manager voor SAIL 2020. Hardlopen doet hij er naast. 'Vanaf mijn achttiende loop ik al. Toen werkte ik in de hotellerie en zat vaak in het buitenland. Je hardloopschoenen aantrekken en gaan, kan altijd en overal. Het is gezond en ontspant na een lange werkdag.'

De overstap naar een club

Na dertig jaar twee à drie keer per week zelf hardlopen, overstappen naar een club. Waarom zette Arjan deze stap? 'Ik liep - en loop nog steeds - voor de ontspanning, maar na al die jaren wil ik me nu wat meer ontwikkelen. Ik ben benieuwd wat er nog meer in mij zit als loper. Ik wil werken aan mijn techniek en snelheid. Daarbij heb ik mezelf een doel gesteld: de hele marathon van Rotterdam. Ik zag er tegen op om daar alleen naar toe te trainen. Ik zit overigens niet bij de marathongroep, de lange duurlopen wil ik zelf inplannen en niet perse in het weekend moeten doen. Ik vind de afwisseling van de trainingen bij de Spartaan fijn, onder andere de techniek- en intervaltraining zijn nuttig en goed voor mij. Ik merk dat ik al een stuk sneller word. Ook mijn motivatie is veranderd. Ik hou rekening met de trainingen in mijn agenda.'

'Een goede website maakt de drempel om te starten lager'

Zoveel groepen en niveaus

'Ik startte afgelopen zomer bij de Spartaan tijdens een rustige werkperiode. Ik had wel eerder willen starten. Een paar keer zocht ik al op de site naar informatie, maar voor mij als nieuwkomer bleven de diverse groepen en niveaus onduidelijk. Ik wist niet wanneer ik nou kon gaan lopen. En omdat ik er niet

uitkwam dacht ik steeds; laat maar ik loop zelf wel. Een goede website met duidelijke informatie maakt de drempel om te starten lager denk ik. Pas toen ik wat mensen sprak die bij de Spartaan lopen, werd het duidelijk. Een bekende trainde in een groep die bij mij paste, en de trainer bleek toevallig een leraar van mijn basisschool. Dit maakte de stap net iets makkelijker, maar ik was sowieso wel gegaan hoor.'

'Ik ben vrij om te gaan wanneer het me uitkomt'



Gezelligheid zonder druk

Gezelligheid en mensen ontmoeten waren niet de hoofdreden voor Arjan om zich bij de Spartaan aan te sluiten. Ik had geen verwachtingen, maar ik ben echt positief verrast. Er heerst hier een enorme saamhorigheid. Het is een hele sociale club, met een fijn clubhuis. Mensen zijn geïnteresseerd en ik werd goed ontvangen als nieuwkomer. Ik drink na de training zelden iets met de groep, voor mij is samen lopen genoeg. Er wordt veel georganiseerd voor de leden, hartstikke leuk, maar gelukkig zonder druk en het is allemaal vrijblijvend. De mensen gaan allemaal prettig met elkaar om, de acceptatie onderling is heel groot. Iedereen loopt met z'n eigen doel en met eigen mogelijkheden. De niveauverschillen in een groep zijn soms groot, maar de sfeer onderling is gewoon goed. Het maakt mij dan ook niet uit met welke groep ik loop, ik maak overal wel een praatje. Ik kom allereerst voor de training, de inhoud, de trainer en daarnaast ook voor de gezelligheid. Maar ik kom niet voor één bepaalde groep. Dat vind ik ook een grote toegevoegde waarde van deze club, er zijn veel trainingen dus ik ben redelijk vrij om te gaan wanneer het me uitkomt.'

bron: hardlopen.nl

Al meer dan 1.500 sportkantines zijn aan de slag gegaan om gezondere alternatieven aan hun bezoekers te kunnen bieden. Niet alleen omdat het goed voor ze is, maar ook omdat het lekker is en er vraag naar is. Wil je ook aan de slag in je sportkantine? Lees dan eens onderstaande tips & trends met hierin inspiratie voor een nog gezondere sportkantine!

1. Lekkere koffie

Binnen de gezondere kantinegedachte zoeken veel clubs naar een alternatief voor alcoholische drankjes. Ook omdat die doorgaans wel veel omzet met zich meebrengen en als club wil je natuurlijk financieel gezond zijn. Verschillende clubs hebben ervaren dat lekkere koffie, liefst met enkele varianten, een prima alternatief is. “Die move heeft onze omzet een enorme boost gegeven”, zegt bijvoorbeeld [Tennisvereniging CTV De Doelen](#). Thee is natuurlijk ook een optie, waarbij je met allerlei smaakvarianties kunt spelen. Zoals **verse muntthee**, dat is een topper.

2. Tostvarianten

Bijna in elke sportkantine is de tosti een klassieker die het altijd goed doet. De meeste clubs die met Team:Fit aan de slag gaan, ervaren dat een van de makkelijkste veranderingen die van de gezondere tosti is. Wit brood vervangen door bruin brood. Geen haan die er naar kraait. En bied ook eens andere varianten aan: met bijvoorbeeld mozzarella, rauwe ham, geitenkaas, paprika. En varieer ook eens met broodsoorten. Je vindt [hier](#) inspiratie voor lekkere recepten.

3. In of uit het zicht

Bij de gezondere kantine werk je volgens het principe: ‘wat je ziet, eet je’. Daar wordt in supermarkten handig gebruik van gemaakt door producten met hogere omzet op ooghoogte te presenteren (het ‘gouden schap’). Maar in je sportkantine kun je hetzelfde doen met gezondere producten. Light drankjes, gezonde broodjes en fruit staan bijvoorbeeld in het zicht. Snoeprepen, frietjes en snacks zijn nog steeds verkrijgbaar, maar staan niet direct in het zicht.

4. Handlettering

Je ziet het tegenwoordig overal voorbij komen: gehandletterde bakjes, borden, glazen, menukaarten,

kleding. Het ziet er vrolijk uit, en heeft ook een soort ‘ambachtelijke’ uitstraling die goed bij de gezondere sportkantine past. Leuk om je broodje of soep van de week op een krijtbord te presenteren met handlettering. Het biedt meteen ook mogelijkheden om allerlei reclame-uitingen voor minder gezonde producten te vervangen. Krijtbordverf erover, en je kunt aan de slag!

5. Fotografie

Een gezondere uitstraling in je kantine krijg je niet alleen door gezondere producten aan te schaffen. Laat eens posters maken van mooie foto's van aantrekkelijke, gezonde producten. In de zomer hang je bijvoorbeeld foto's op van een mooie bak zomerfruit en in de winter van een smakelijke soep. Dat biedt meteen een heel andere sfeer.



6. Broodje gezond wedstrijd

Een broodje gezond als alternatief voor een broodje frikandel doet het vaak goed. Je hoeft echter niet altijd te denken aan het klassieke broodje met rauwkost, ei, ham en/of kaas. Zoek je variatie? Kijk dan eens bij de [broodjesrecepten](#) op teamfit.nl. Nog leuker: schrijf een gezonde broodjeswedstrijd uit onder je leden. Het winnende broodje wordt uiteraard vernoemd naar de inzender en wordt broodje van de maand.

7. Hoe presenteer je je fruit?

Een bak fruit op je bar oogt gezond en ziet er aantrekkelijk uit. Maar denk ook eens aan andere manieren om je fruit te presenteren. [AV Archeus](#) heeft hier bijvoorbeeld goede ervaringen mee: “Toen zijn we fruit op andere manieren aan gaan bieden: gesneden, op stokjes, in bakjes, of in een bak met schepfruit waaruit mensen zelf konden scheppen. Dat loopt wel en geeft meteen veel voldoening: dan zie je een stel pubers aan tafel die heel enthousiast fruit zitten te eten en komen vragen of ze nog een bakje mogen.”

8. Maak het jezelf makkelijk

De trend is gezond, en dat merk je in het aanbod van

LEES verder op p. 15

gezonde producten dat leveranciers aanbieden. Daar kun bijvoorbeeld spelen met kleinere verpakkingen, light-varianten en voorverpakte snackgroente. Je hoeft dus niet altijd veel moeite te doen om een gezondere keuze in je sportkantine aan te bieden. Ook als je verse broodjes wilt maken, hoeft dat niet ingewikkeld te zijn. “Niks ingewikkelds, want je moet het jezelf niet te moeilijk maken. Het broodje met kipfilet, rucola en pesto wordt bijvoorbeeld heel goed ontvangen en is makkelijk te maken”, weten ze bij [AAV SISU](#).

9. Lokale producten

Er is steeds meer vraag naar eerlijke, duurzame producten uit eigen regio. Onder het mom van streekproducten kun je met lokale leveranciers wellicht interessante afspraken maken voor je sportkantine. “Daar hoef je vaak minder grote hoeveelheden in te kopen dan bij een groothandel. En je helpt er de lokale ondernemer mee”, zo heeft [TC IJburg](#) ervaren.



10. Uitproberen

In de horeca zie je steeds meer dat gewerkt wordt met een wisselende kaart, aangevuld met een paar klassiekers waar mensen voor terugkomen. Die trend biedt voor sportkantines mogelijkheden om nieuwe producten uit te proberen. Koop eerst klein in en presenteer nieuw aanbod als ‘broodje van de week’, ‘fruit van het seizoen’, ‘maandaanbieding’ of iets dergelijks. Loopt het goed, dan zet je het op de kaart en kun je spelen met de prijs die je ervoor vraagt. Na een poosje kun je weer eens iets nieuws proberen.

bron:



Deelname aan sport en bewegen door ouderen

Het Mulier Instituut heeft onderzoek uitgevoerd naar de deelname aan sport en bewegen door ouderen. Het rapport is opgesteld in samenwerking met Kenniscentrum Sport en RIVM, in opdracht van het ministerie van VWS.

De belangrijkste bevindingen zijn:

De wekelijkse sportdeelname van ouderen, zowel 65- tot 80-jarigen als 80-plussers, steeg de afgelopen jaren sterk, van 25 procent in 2001 tot 42 procent in 2017. Ook de sportdeelname van 55- tot 65-jarigen steeg sterker dan bij 18- tot 55-jarigen. Een belangrijke verklaring hiervoor is de opgebouwde sportervaring van nieuwe generaties ouderen. Zij zijn in tegenstelling tot eerdere generaties in hun leven meer met sportbeoefening in aanraking gekomen en blijven langer actief. Waar jongere volwassenen tijdgebrek als belangrijkste belemmering ervaren om te (blijven) sporten en bewegen, vormen lichamelijke belemmeringen de belangrijkste barrière voor 65-plussers om actief te blijven.

Ook het besef van het belang van sport en bewegen voor de gezondheid nam in de afgelopen jaren toe onder ouderen. Zeven op de tien ouderen wandelen en bijna zes op de tien ouderen fietsen wekelijks in de vrije tijd. Duursporten en fitness zijn bij ouderen veel beoefende typen sport. Hoewel ouderen minder vaak lid zijn van een sportvereniging, is het verschil met jongere volwassenen gering als we naar wekelijkse sporters kijken; onder meer golf en tennis zijn populaire verenigingssporten onder ouderen. Om de aansluiting bij de behoefte te verbeteren, verdient het aanbeveling om uit te zoeken welke sporttakken speciaal aansluiten bij de wens van ouderen.

Bij de deelname van ouderen is ook een duidelijk onderscheid naar lichamelijke conditie te zien. Enerzijds zijn er actieve gezonde ouderen die volop bewegen. Anderzijds zien we ouderen met gezondheidsproblemen en soms minder gunstige leefgewoonten die minder (kunnen) bewegen. Omdat uit de literatuur blijkt dat sporten en bewegen gezondheidsproblemen op termijn bij veel mensen kan verminderen, lijkt het zinvol om deze groep te verleiden meer te gaan sporten en bewegen. Als eenmaal gezondheidsproblemen zijn opgetreden, is het ingewikkelder om ouderen te activeren, zeker als zij minder ervaring hebben met sporten en bewegen. Klik [hier](#) voor het gehele rapport.

bron:



TIP VAN DE TRAINER: Waarom lange duurloop?

Rotterdam Marathon (als voorbeeld)

Nu op zondag 7 april voor de negenendertigste keer in Rotterdam 'de' marathon wordt georganiseerd, zijn er in de voorgaande maanden regelmatig trainingslopen uitgeschreven Verenigingen en sportorganisaties willen zo de hardlopers voorbereiden op de 42.195 meter, die start aan de voet van de Erasmusbrug en finisht op de vol met enthousiaste supporters staande Coolsingel.

Trainingslopen

Daarom doen er honderden lopers mee die vanaf januari 20, 25, 30 of zelfs 35 kilometer lopen in die trainingslopen. Al dan niet begeleid door pacers, die zeker bij de goed georganiseerde marathonvoorbereidingslopen proberen de deelnemers mee te nemen in tempogroepen. Zo kent de Road2Rotterdam groepen van 20:00 minuten per 5 kilometer (4:00 min/km) tot en met 32:30 minuten over 5 kilometer (6:30 min/km). Inclusief spons- en drinkposten op geregelde afstand op het parcours.

Trainingen anders dan lange duurloop

Goed geregeld, zou je denken. Zelf hoef je dan 'alleen' maar elke week wat duurloopjes te doen en natuurlijk eens per week een specifieke intervaltraining. Je lange duurloop is dan die maandelijkse trainingsloop. Maar daar schuilt wel een gevaar in. Want veel recreatieve lopers kennen helaas maar twee tempo's: aan en uit. Dat wil zeggen dat ze tijdens die trainingslopen met dezelfde snelheid lopen als die ze op de hele marathon gaan lopen. En daar gaat het fout, omdat men dan een trainingsloop in wedstrijdtempo gaat lopen. Kijk de marathon literatuur er maar op na; wat zeggen de experts over het herstel na een gelopen marathon?

Herstel na de marathon

Runnersworld zegt: "week 1 - doe niets, week 2 - tien dagen na de marathon pas de eerste rustige tempotraining, totale trainingsomvang 25% van wat je normaal doet, week 3 35% omvang, week 4 50% van je normale hoeveelheid kilometers."

Prorun schrijft: "Volledige rust, van twee dagen tot zelfs twee weken na de 42,2 km. Ga op zoek naar alternatieve trainingsvormen, zoals zwemmen, fietsen of crosstrainer. Een keer per drie dagen een rustig loopje."

Hardlopen.nl adviseert: "Ga na de uitgelopen marathon 2 à 3 keer per week fietsen of zwemmen. Meet je hartslag, want die kan na de marathon wel 20

slagen hoger zijn dan normaal. Een goede indicator om voorlopig rustig aan te doen. Daarnaast is er natuurlijk nog de opgelopen spierschade, waarvan je lichaam zich moet herstellen. Gewezen wordt op het extra eten van groente fruit om je collageen (eiwitten) te laten herstellen."

Is het kwartje al gevallen?

Nee?

Onafhankelijk van de snelheid die je gemiddeld loopt tijdens de marathon, zal je het tempo van die lange duurloop, die zogenoemde trainingsloop, aan moeten passen. Zodat je die 20 t/m 35 kilometer niet harder loopt dan het tempo waarin je normaal gesproken je vlotte duurloop doet. Waarom? Lees dan de voorgaande alinea nog eens door. Want daar zie je wat er met je lichaam gebeurt na zo'n inspanning. Dus als je die 30 kilometer in hetzelfde tempo loopt als je marathonsnelheid, dan heb je van die training $\frac{3}{4}$ van de hersteltijd nodig, die je ook na de marathon nodig hebt om weer goed te kunnen trainen. Zo creëer je overbelasting, als je de week erop een tempotraining gaat doen (bijvoorbeeld 2 x 4 x 1.000 m, waarvan de 1^e vier op M-tempo en de 2^e vier 10-15 seconden sneller), met als eventueel gevolg een blessure. Oftewel, wanneer je die trainings(lange)duurloop te hard loopt, kan je in ieder geval de eerste week, en waarschijnlijk ook de week daarop, niet fatsoenlijk trainen.



Adviezen

Mijn trainersadvies over dit aspect van de marathonvoorbereiding is:

Loop de lange duurloop hooguit met het tempo van je vlotte duurloop en kies een 10, 15 of 21,1 wedstrijd uit; loop 5 kilometer in, start je wedstrijd op of net boven je M(arathon)-tempo en versnel op tweederde van je race en loop nog eens 5 kilometer uit. Zó kom je aan je kwalitatieve kilometers. Mét spons- en drinkposten. En met je versterkte moraal, want na 2/3 van je wedstrijd ben je alleen maar aan het inhalen!

Succes met de voorbereiding voor je najaarsmarathon!

De 6 B's die essentieel zijn voor vrijwilligerswerk

Veel sportverenigingen draaien op vrijwilligers, maar het is steeds lastiger om die vrijwilligers te vinden en aan je te binden. Hoe krijg je iemand enthousiast om voor de vereniging aan de slag te gaan en hoe houd je die gouden krachten binnenboord? Huis voor de Sport Groningen ontwikkelde samen met kenniscentrum CMO STAMM een programma met zes B's die allemaal essentieel zijn voor vrijwilligerswerk: Binnenhalen, Begeleiden, Belonen, Behouden, Beëindigen en Beleid.

Huis voor de Sport Groningen kreeg het verzoek van de provincie, vertelt Egbert Bakker, daar als sportconsulent en e-coach werkzaam binnen het programma Vrijwilligers & Co. Niet omdat het probleem in Groningen groter is dan in andere regio's maar de provincie wilde graag wat met vrijwilligers in het algemeen en voor sportverenigingen in het bijzonder. De provincie vindt sterke vitale verenigingen belangrijk voor de leefbaarheid, zegt Bakker. "Wij doen daar al veel in, vandaar dat de provincie bij ons uitkwam."

Online training

De opdracht was om een innovatieve tool te ontwikkelen om vrijwilligers mee te werven. Zo ontstond het idee van een e-learning-programma. Samen met kenniscentrum CMO STAMM kwam het Huis voor de Sport Groningen tot de online training. "Wij nemen de e-coaching en de daadwerkelijke ondersteuning voor onze rekening en CMO heeft het programma ontwikkeld." Ze weten wat ze aan elkaar hebben, vertelt Bakker. Ze zitten in hetzelfde gebouw en hebben vaker samengewerkt.

Het programma heeft de naam 'Vrijwilligers & Co' gekregen. Co staat voor vrijwilligerscoördinator of vrijwilligerscommissie. Elke sportvereniging zou zo'n Co moeten hebben. Die ontwikkelt het vrijwilligersbeleid binnen de vereniging en begeleidt de vrijwilligers. Het programma biedt de Co's de nodige handvatten. En dat is nodig in een tijd dat het steeds moeilijker is om vrijwilligers aan je te binden. "Het past bij deze tijd dat leden van een sportvereniging zich vooral consument voelen. Ze vinden 'ik betaal contributie en daar moet wat tegenover staan'. Ze willen zich minder binden en zelf vrijwilliger worden voor de vereniging is minder vanzelfsprekend geworden."

"Je moet aandacht hebben voor de vrijwilliger. Zet 'm centraal, zoek uit wat-ie leuk vindt en waar z'n kracht ligt"

Zes B's

Hoe gaat dit programma daar verandering in brengen? Bakker legt uit dat daarbij zes B's essentieel zijn. De B's worden in verschillende modules in het programma behandeld. Belonen is extra belangrijk bij het werven en behouden van die steeds meer als consument ingestelde sporter, zegt Bakker. Hij geeft alvast een inkijkje hoe dat het beste kan.

"Je moet aandacht hebben voor de vrijwilliger. Zet 'm centraal, zoek uit wat-ie leuk vindt en waar z'n kracht ligt. Het is van belang om daarvan uit te gaan, veel meer dan de vraag wat je binnen je vereniging nodig hebt. Als je weet waar de interesse van de vrijwilliger ligt, is het makkelijker in hem of haar te investeren en kun je zo mensen behouden.

Opzet gestructureerd vrijwilligersbeleid
Wat ook heel belangrijk wordt in Vrijwilligers & Co is het opzetten van gestructureerd vrijwilligersbeleid. Dat hebben veel verenigingen nog niet en dat is wel van belang om de vrijwilligersorganisatie ook op lange termijn goed te laten draaien. "Bij Vrijwilligers & Co krijgen de Co's concrete handvatten – informatieve filmpjes, factsheets met tips en opdrachten waar feedback op wordt gegeven - om daar op een goede manier mee aan de slag te gaan." Er is bovendien een zevende B aan het programma toegevoegd: Bestuurskracht. "Hier komt het bestuur van de vereniging in beeld. De bestuurlijke organisatie van de vereniging moet voldoende op orde zijn om de uitkomsten van het Vrijwilligers & Co-traject te bestendigen binnen de club."

Sportverenigingen mogen het pilotprogramma gratis volgen, omdat de feedback van de deelnemers van grote waarde, zelfs noodzakelijk is

Dit kalenderjaar wordt het programma nog als pilot aangeboden. Dertig sportverenigingen mogen kosteloos deelnemen. "We moeten nu nog uitproberen wat werkt en wat niet. Verenigingen mogen het programma gratis volgen, omdat de feedback van de deelnemers van grote waarde, zelfs noodzakelijk is om de e-learning-omgeving definitief vorm te geven. Volgend jaar moet het programma helemaal op orde zijn en dan kost het verenigingen 950 euro om het e-learning-programma, inclusief

LEES verder op p. 19



Kom jij op zaterdag 23 maart naar de [Dag van de Atletiek](#) op Papendal? Ga dan vooral ook naar de Mixed Zone!

Wat is de Mixed Zone?

De Mixed Zone is een ruimte in de foyer waar je kunt meepraten en meer te weten kunt komen over een aantal actuele thema's. Bij ieder thema is een expert aanwezig waar je terecht kunt met vragen. Het is een vrije inloop, dus neem een kijkje en maak een praatje met medebestuurders of trainers. De Mixed Zone is open in de lunchpauze tussen 12 en 13 uur.

Wees welkom bij:

Thema 1: Accommodatiezaken

Accommodatieadvies: De atletiekaccommodatie speelt een cruciale rol om je sport uit te oefenen. Maar ben je op de hoogte van de periodieke inspectie? Sta je aan de vooravond van een renovatie? Of is je club van plan te verbouwen en/of te verduurzamen en ben je benieuwd welke subsidies en financieringsmogelijkheden er zijn? Kom dan naar de Mixed Zone!

Gezonde sportkantine: Eén op de 7 kinderen in Nederland is te zwaar. De sportkantine is een plek waar jongeren relatief veel tijd doorbrengen. Team:Fit is een programma waarmee sportclubs in een paar eenvoudige stappen hun aanbod gezonder kunnen maken, zonder daar omzet voor in te leveren en waarbij het huidige assortiment nog steeds kan blijven bestaan. Kom langs en vraag naar de aanpak.

Rookvrije generatie: Maar liefst [70 atletiekclubs](#) hebben de stap al gezet naar een rookvrije atletiek om kinderen te laten sporten in een rookvrije omgeving. Samen staan we sterker. Kom langs en hoor wat je kunt doen om jouw atletiekclub [rookvrij](#) te krijgen.

Join the Pipe voor duurzame wateroplossingen: Join the Pipe is het eerste sociale netwerk van kraanwaterdrinkers met als droom, het bouwen van de langste waterleiding om zo iedereen, overal ter wereld, van schoon drinkwater te voorzien. Door het aanbieden van herbruikbare flessen

en het plaatsen van duurzame drinkwater-tappunten willen ze het gebruik van milieuvriendelijk voorverpakt bronwater tegen gaan. Met de verkoop van watertappunten en herbruikbare in waterflessen financieren we schoon drinkwater projecten ontwikkelingslanden. We delen flessen uit aan schoolkinderen voor betere hygiëne, plaatsen waterpompen in dorpen én organiseren City Clean Ups. Hiermee kunnen we plastic soup bij de bron aanpakken. Benieuwd wat zij voor jouw club kunnen betekenen? Kom langs en laat je informeren en enthousiasmeren!

Thema 2: Veilig & vertrouwd sporten

Hoe ga je om met integriteitskwesties op je club?: "Atletiek is voor mij de mooiste en meest zuivere vorm van sport die er bestaat! En dat wil ik zo houden!" (Quote Eric van der Burg - voorzitter Atletiekunie). Veilig en vertrouwd sporten zou een vanzelfsprekendheid moeten zijn, helaas blijkt de realiteit anders. Daarom zullen we – door als verenigingsbestuurder en trainer kritisch naar onze eigen verenigingen en ook ons eigen gedrag te kijken - ervoor gaan zorgen dat grensoverschrijdend gedrag zoveel als mogelijk herkend en voorkomen wordt. En als het toch gebeurt en we zien, horen of weten het; dan moeten we overgaan tot actie." Wil jij praten over hoe je dit thema bespreekbaar maakt op je club, of hoe je als club hiermee aan de slag kan? Kom dan naar de Mixed Zone!

Trainersbegeleiding op de club: Het verzorgen van goede trainingen aan enthousiaste atleten is dé core business van elke vereniging. Dit vraagt om voldoende gemotiveerde trainers die het verschil maken bij jou op de club. De droom van elke vereniging is om voldoende kwalitatieve trainers in huis te hebben. Die droom kan je vanaf nu waarmaken! Hoe? Met trainersbegeleiding op de club! Natuurlijk kost het tijd en inspanning om dit project op poten te zetten, maar (bedenk wel): goede en gemotiveerde trainers zijn GOUD waard voor de sfeer op je club. Jouw trainers maken het verschil. De tijdsinvestering verdient je hiermee dubbel en dwars terug. Laat je in de Mixed Zone informeren over de kansen op jouw club.

LEES verder op p. 19

2019-02-19 [DJA-cross en Kievitsloop](#)
2019-02-25 [Janne Lemstra's NK-debuut](#)

NIEUW	GROEP	PER
Marianka Broeren	Trimgroep 2	14-02-2019
Elvira Bleijnga	Nordic Walking	18-02-2019
Saadet Ilhan	Kangoo Jumper	19-02-2019
Pijke Machielsen	Mini Pupil	23-02-2019
Ralph van Gestel	Trimgroep 2	26-02-2019
Leo de Bruyn	Trimgroep 5	26-02-2019
Nick Aarts	Mini Pupil	05-03-2019
Demi Vergouwen	C Pupil	12-03-2019

OPGEZEGD	GROEP	PER
Berni van den Berg	Nagalm	31-03-2019
Zoë Seric	D Junior	31-03-2019
Annemiek van Oers	Kangoo Jumper	31-03-2019
Evelien Buijs	Lopersgroep	31-03-2019
Rachel Staffeleu	B Junior	31-03-2019
Henny Wolfs	55plus	31-03-2019
Tim Mateeuwsen	Mini Pupil	31-03-2019
André Wevers	Trimgroep 2	31-03-2019
Lieve Ros	Kangoo Jumper	31-03-2019
Ineke Snijder	BodyGym	31-03-2019

VERVOLG van p. 18

Thema 3: Doelgroepen binden

Ren.Spring.Gooi (schoolatletiek): al Rennen Springen en Gooien samen met kinderen op school. Werkt je atletiekclub samen met de basisschool in de buurt of wil je atletiekclub gaan samenwerken, maak dan gebruik van het Ren.Spring.Gooi programma.

Ren.Spring.Gooi helpt kinderen op een leuke manier kennis te met de basis van bewegen. Het programma gaat er vanuit dat de vakleerkracht op school de lessen geeft. Een kans om je atletiekclub in verbin-ding te brengen met kinderen op de basisschool. Dus neem contact op met de basisschool bij jou in de buurt en kijk samen naar de mogelijkheden! Ben je benieuwd naar de inhoud van het Ren.Spring.Gooi programma? Kom dan naar de Mixed Zone!

En verder...

informeert Hanno van der Loo je graag over **SPORTgericht**. Al 73 jaar is SPORTgericht hét vakblad voor iedereen die (professioneel) geïnteresseerd is in menselijke beweging. SPORTgericht biedt zes keer per jaar een vakblad vol met kennis, inspiratie, ideeën en inzichten. Elk nummer staat vol met up-to-date artikelen over de (wetenschappelijke) onderbouwing en praktische toepassing van methoden en technieken in sport, fitness, revalidatietraining en bewegingsonderwijs.

bron:



VERVOLG van p. 17

bijeenkomsten, begeleiding en thema-avonden te volgen. Er zitten nu al onderdelen in van bewezen interventie, dat levert absoluut vrijwilligers op.”

Spreiding van sport en locatie

Vrijwilligers-3De eerste 18 verenigingen zijn aan het programma begonnen. Er waren al direct veertig aanmeldingen, maar het Huis voor de Sport Groningen wilde letten op een goede spreiding van sport en locatie. Dus niet alleen maar voetbal en tennis en niet alleen in de stad Groningen. Verder bleken er bij de aanmeldingen ook een paar verenigingen te zitten die hun prioriteiten nu beter ergens anders kunnen leggen, zegt Bakker. “Een vereniging had bijvoorbeeld nog maar één bestuurslid, dat is een acuut probleem dat eerst moest worden opgelost.”

De spreiding is al aardig gelukt, de verenigingen zitten door de hele provincie, variëren van groot naar klein en zes van de achttien verenigingen zijn voetbalverenigingen - maar dat is nou eenmaal de grootste sport - en voor de rest is het mooi gevarieerd met ook atletiek, korfbal, gymnastiek, paardrijden en golf, zegt Bakker.

Verskillende behoeftes

Ook de behoeften van de verenigingen lopen uiteen. De ene zoekt nog meer vrijwilligers, de andere moet nog een duidelijk vrijwilligersbeleid opzetten en weer een andere vereniging is juist heel erg bezig met het behoud van de vrijwilligers. “Het gaat echt van verenigingen die al veel vrijwilligers hebben en al wat op papier hebben tot verenigingen die nog heel erg aan het begin staan.” In principe kunnen de verenigingen alle modules volgen, maar de verschillende behoeften maken dat het Huis voor de Sport Groningen ook kijkt of de ene module wellicht nuttiger is voor een vereniging dan de andere. In april komt er een nieuwe startbijeenkomst en kunnen er dus nog twaalf verenigingen instromen.

Voor meer informatie: [Vrijwilligers & Co](#)

bron:



Zo voorkom je een enkelverzwikking

Als je buiten op straat of in het bos even niet goed oplet dan kun je zo je enkel verzwikken. Bij deze enkelblessure worden de enkelbanden overrekt of gedeeltelijk gescheurd. Hoe voorkom je dat je door je enkel gaat tijdens het hardlopen?

Bij een enkelverzwikking klapt je enkel meestal naar buiten, waardoor de buitenste enkelbanden beschadigen. Na een verzwikte enkel kun je een zwelling aan de buitenzijde van je enkel voelen. Er kan ook na een tijdje een bloedingstorting te zien zijn. Als de verzwikking wat ernstiger is geweest dan kan bewegen en belasten van het enkelgewricht pijnlijk of zelfs onmogelijk zijn.



Verstappen

Een enkelverzwikking zit vaak in een klein hoekje en komt vaak voor door verstappen. Dit kan op straat door een scheefliggende stoeptegels of in het bos op ongelijk ondergrond gebeuren. Ook de opstaande rand aan de binnenkant van

een atletiekbaan is berucht: als je daar met volle snelheid vanaf stapt kun je net verkeerd terecht komen met je enkel.

5 tips:

Deze enkelblessure is goed te voorkomen als je goed oplet tijdens het hardlopen. Daarom een aantal preventietips voor een enkelverzwikking:

1. Warming-up

Begin je training altijd met een goede warming-up. Loop zeker zo'n 5 tot 10 minuten rustig in en voer dan een specifieke warming-up uit voor je gaat beginnen met intensieve intervallen of sprints.

2. Concentratie

Hou je concentratie erbij tijdens het hardlopen. Laat je niet afleiden door anderen lopers en kijk goed waar je je voeten neerzet, met name tijdens het lopen op een zachte of oneffen ondergrond. Het dragen van stevige goed passende hardloopschoenen draagt ook bij aan de stabiliteit rond je enkel tijdens het hardlopen.

3. Evenwichtstraining

Als je zwakke enkels hebt of als je vaker enkelblessures hebt gehad, dan is het verstandig om voor de spieren die rondom het enkelgewricht aanhechten extra spierversterkende oefeningen uit te voeren. Voer daarnaast éénbenig uitgevoerde 'evenwichtsoefeningen' uit, zoals een eenbenige squat.

4. Tape

Tijdens trainingen en wedstrijden kan een ondersteuning van de enkel nuttig zijn in de vorm van een bandage, tape of een enkelbrace. Laat je door een deskundige adviseren over de aankoop van zo'n enkelbrace of over het aanleggen van een bandage of tape.

5. Cooling-down

Beëindig de training altijd met een cooling-down, zodat de afvalstoffen van de training goed afgevoerd kunnen worden. Deze cooling-down bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en wat rek oefeningen.

bron:  **hardlopen.nl**



Henk Buesink bijna snelste M55 in Dordtse halve marathon

De weersomstandigheden bij de 43ste editie van de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon waren erg zwaar te noemen. Dit lag niet aan de temperatuur, die met ongeveer 12 graden ideaal waren voor het lopen van een halve marathon. De zware wind op de onbeschutte dijken van Dordrecht zorgde er echter voor dat de wedstrijd een stuk zwaarder was dan de afgelopen jaren.

Bruto tweede, netto eerste

Als je naar de uitslag kijkt op uitslagen.nl dan zie je opmerkelijke verschillen tussen de bruto- en nettotijden. Nu is het sinds jaar en dag voor organisaties gebruikelijk om voor de uitslag, met name voor de podiumbezetting, niet te kijken naar wie er de snelste nettotijd heeft gelopen. Maar er wordt uitsluitend gekeken wie er op de plaatsen één, twee en drie over de finish komen, om te bepalen wie er op het podium worden gehuldigd na afloop. In Dordrecht is er dus iets niet goed gegaan met de bruto-tijden, zie ook de tijd van **Jeroen van Damme**.

Henk Buesink's raceverslag

'Na de herfstmarathon heb ik lang de tijd genomen om te herstellen. Na twee korte crossen in de afgelopen weken vond ik dat ik weer klaar was voor het echte werk.

De halve marathon door de Biesbosch heb ik twee keer eerder gelopen. Het parkoers bevalt mij daar goed.

Na de twee crossen heb ik waarschijnlijk door een misstap wat last van een buikspier gekregen. Rare blessure die tijdens het lopen niet prettig voelt.

3e keer de Dordtse halve marathon

Toch aan de slag in Dordrecht. Pittige wind bij de start, het eerste gedeelte grotendeels wind mee. Flink wat mannen gingen mij voorbij, ik koos voor mijn eigen tempo. 5 km in 19.38 oftewel 3.55 per kilometers. Dat was het juiste tempo en dat wilde ik vasthouden. Voor je gevoel heb je dan het idee dat je wat aan moet zetten om te voorkomen dat je tempo inzakt.



Dus vanaf dat moment ben ik gaan tellen hoeveel deelnemers ik inhaalde. Je moet toch wat tijdens zo'n lang stuk. Aan het einde bleken dat er negen te zijn.

Ik heb onderweg eigenlijk geen enkel probleem gehad (behalve dan de buikspier). Ik richtte mij constant op de volgende om in te halen. Het leukste om dat te doen was op punten waar je net iets kon afsnijden of een betere lijn te pakken. Ook even aanzetten, d'r op en d'r over lukte goed.

De wind was soms aardig aanwezig maar viel mij eigenlijk nog best mee. Tot de laatste twee kilometer. De wind was duidelijk aangetrokken en vooral op de laatste kilometer op een dijk als je naast je de atletiekbaan ziet liggen was het nauwelijks mogelijk om een rechte lijn te lopen. Daar stormde het echt. Gefinisht in een nette 1.23.08, 2e mannen 55+. Op het podium voor de eerste keer in mijn nieuwe Modoc kleding. Ruim langzamer dan vorig jaar, dat moet aan de wind gelegen hebben.

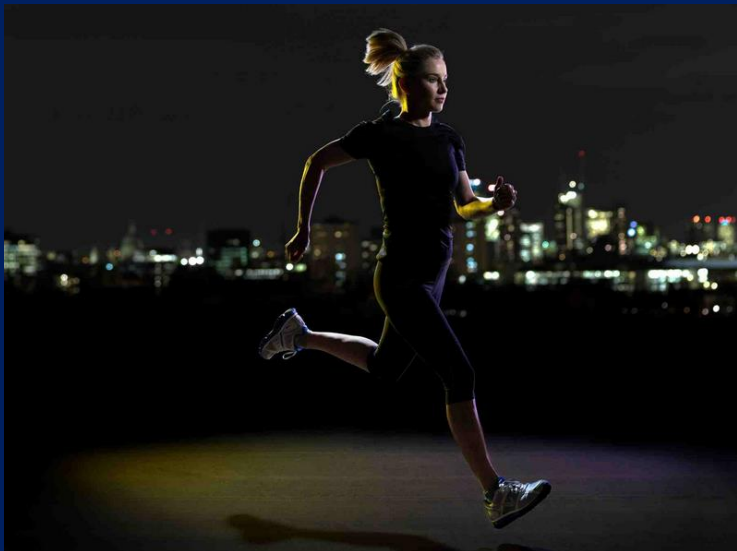
Op naar het volgende doel: het NK Veldlopen voor gemeentebambtenaren in Best. Daar heb ik nog een klus te klaren!'

NB: Op de bovenste foto staat Henk op de tweede rij, dus van meer dan een minuut verschil tussen bruto- en nettotijd kan zeer zeker géén sprake zijn, hooguit één seconde (naar boven afgerond)!



's Avonds sporten zit nachtrust niet in de weg

Wie heeft er na een drukke dag op het werk nog zin om 's avonds te gaan sporten?



De lust vergaat je nog meer als je ervan uitgaat dat je kort na een zware inspanning niet goed kunt slapen. Over dat laatste hoeven we ons geen zorgen te maken, zeggen Australische onderzoekers. Ze ontdekten dat een half uur intensieve lichamelijke inspanning in de vroege avond geen negatieve invloed heeft op de nachtrust. Ze kwamen er ook achter dat sporten in de middag of avond minder hongerig maakt. Hun bevindingen publiceerden ze in Experimental Physiology.

bron:

de Volkskrant



Dokter Brabersstraat 24
4701 AT Roosendaal
Telefoon: 0165 - 551424

RunningCenter Loopcircuit West-Brabant 2019

Halderbergeloop zondag 24 maart, start 11.00 uur	AVO'83	10 km
Tien van Halsteren zondag 31 maart, start 13.15 uur	AC Olympia	10 km
Van Zuillchen Vlietloop Zaterdag 27 april, start 14.30 uur	't Veerke	21 km-HM / 10 km
15 van Smaal Standdaarbuiten Donderdag 30 mei, start 13.30 uur	AVS'90	10 / 15 km
Pagnevaartloop Woensdag 12 juni, start 19.30 uur	AVO'83	10 km
10 van Groot Steenberg Dinsdag 27 augustus, start 19.30 uur	SV Diomedon	10 km
Quikrun Zondag 8 september, start 11.00 uur	Thor	5 / 10 km
De 10 van Hotel Brasserie De Kaai Roparunteam Zondag 15 september, start 11.00 uur	Door Dik & Dun	10 km
Cheltenhamrun Zaterdag 5 oktober, start 19.00 uur	Team Stampersgat	5 km
Rondje Seppe Zondag 13 oktober, start 11.00 uur	Team Midsummerrun	10 / 15 km
De Kluisshof 10 van AVR Zondag 20 oktober, start 11.00 uur	AVR'90	10 km



Voor meer informatie: www.wbkc.nl

Samen hardlopen bij ARV ACHILLES



hardlopen.nl/clubs/arv-achilles



Wouter de Kort wint de publieksprijs tijdens het Sportgala in Etten-Leur



Wouter de Kort een fanatiek RaceRunning atleet, en assistent trainer bij de RaceRunning jeugd van ARV Achilles heeft afgelopen weekend de publieksprijs van het 37e Sportgala in Etten-Leur in ontvangst mogen nemen! Wouter, die als atleet ondanks zijn beperking ongelooflijke snelheden weet te behalen, en afstanden tot wel 10 km loopt, mocht de Piet Sprenkels Publieksprijs in ontvangst nemen!

RaceRunning Nederland is ontzettend trots op deze prestatie en feliciteert Wouter van harte!

Sportgala Etten-Leur viert de gehandicaptensport: 'Een mooie stap'

Beperking

Geen praatjes voor de Bühne, want alleen al in de kersverse categorie voor Sporter met beperking waren maar liefst elf kandidaten voor de prijs. De jury kon echter niet langs Spaanstra's erelijst kijken. De nummer tien van de wereld in het enkelspel won in zowel die discipline als in het dubbelspel meerdere (internationale) toernooien en werd bovendien kampioen in de World Team Cup. „Het is een hele grote eer dat ik hier win“, zei Spaanstra met de trofee in handen. Maar de honger is nog lang niet gestild. „Het doel is om in 2020 aan de Paralympics mee te

doen. En dan gaan we voor goud!”

Burgemeester Miranda de Vries noemde het invoeren van de nieuwe categorie ‘een mooie stap’. „Elke sporter doet zijn best het maximale eruit te halen. Ook sporters met een beperking verdienen daar waardering voor.” Daar bleek Etten-Leur het mee eens te zijn. Zo'n 4.200 mensen, bijna twee keer zoveel als vorig jaar, stemden afgelopen maand voor de publieksprijs, en kozen atleet Wouter de Kort. Hij kan door een beperking niet goed lopen, maar met een racerunner - een soort loopfiets met drie wielen - rende hij vorig jaar (2018) onder meer de 10 kilometer bij de Van Oers Marathon.

Waardering

„Ik heb een grote familie“, grapte hij bij het in ontvangst nemen van de trofee. Maar hij merkt ook dat gehandicaptensport sowieso steeds meer aandacht en waardering krijgt. „Hier in Etten-Leur merk je dat zeker, maar laatst was er bijvoorbeeld op het Jeugdjournaal ook een heel item over racerunners ([Razend snel rennen op een racerunner](#)). „Sommige kinderen kunnen niet goed lopen door hun beperking, en rennen is dan al helemaal moeilijk. Gelukkig hebben steeds meer atletiekbanen een RaceRunner. Dat is een soort fiets waarmee zij ook kunnen rennen.)

Dat is een mooie ontwikkeling. Het kan mij niet genoeg zijn.”



Ochtendgymnastiek is beter voor de nachtrust dan avondgymnastiek

Slaapproblemen nemen toe naarmate men ouder wordt. Naar schatting heeft 20 tot 30% van de ouderen uit ontwikkelde landen symptomen van slapeloosheid.

Slapeloosheid (insomnia) kan leiden tot secundaire medische problemen, waaronder depressie, angst, metabool syndroom en andere leefstijl-gerelateerde ziekten. Daarom is het van belang om slaapproblemen te voorkomen.

Fysiotherapie kan hier een bijdrage aan leveren. Fysieke activiteit blijkt een positieve invloed te hebben op de slaap. Bij mensen die 16 weken lang oefeningen deden in de middag, verbeterden zowel de subjectieve als de objectieve slaapkwaliteit. Eerdere studies toonden aan dat de tijd op de dag waarop mensen de oefeningen doen niet uitmaakt voor het effect op de slaap, maar de effecten van de timing van de oefeningen op verschillende symptomen van insomnia zijn niet onderzocht. Een aantal van die symptomen zijn 'moeite met in slaap vallen' en 'te vroeg wakker worden'. Vooral het vroeg wakker worden is regelmatig een probleem bij ouderen. Dat heeft invloed op het circadiane ritme (het bioritme) van de lichaamstemperatuur. Slecht in slaap vallen vertraagt het ritme, terwijl vroeg wakker worden het ritme versnelt. Het uitvoeren van fysieke training in de ochtend of in de avond heeft mogelijk ook een ander effect op het lichaam en het nachtelijke slaappatroon. Het doel van deze studie was om de effecten van ochtend- en avondoefeningen te vergelijken op subjectieve en objectieve slaapkwaliteit bij mensen van middelbare leeftijd met symptomen van slapeloosheid en om te vergelijken op welke symptomen de oefeningen invloed hebben.

Methode

Mensen met als primaire klacht dat ze niet goed in slaap komen of te vroeg wakker worden werden geïncludeerd in het onderzoek en vergeleken met mensen die geen slaapproblemen hadden. De mensen waren tussen 55 en 65 jaar oud, hadden een BMI van minder dan 28, bloeddruk was niet hoger dan 100/180 en ze oefenen minder dan 30 minuten per week. Mensen die rookten, een voorgeschiedenis hadden van cardiovasculaire **ziektes**, **diabetes**, respiratoire aandoeningen, CVA of psychiatrische stoornis of mensen met slaapproblemen die een onderliggende oorzaak hadden werden geëxcludeerd.

Metingen

Slaapkwaliteit werd objectief en subjectief gemeten. De objectieve meting vond plaats door middel van polysomnografie (n-PSG). De subjectieve verandering werd gemeten door een antwoord op de Patiënt Global Impression of Change (PGI-C) schaal. Op deze schaal werden zeven items gemeten: subjectieve slaap latentie, wanneer ze weer wakker werden nadat ze in slaap waren gevallen, totale slaapduur, gevoel van diepe slaap, vermoeidheid, slaperigheid op het moment van wakker worden en het gevoel dat de slaap herstellend was geweest. Ieder item wordt gescoord op een 11-puntsschaal van 0 tot 5, waarbij 0 veel slechter is dan normaal en 5 veel beter dan normaal).



Training

In de eerste drie bezoeken werden mensen vertrouwd gemaakt met de metingen en werden de baseline metingen uitgevoerd. Vervolgens kregen mensen twee sessies met trainingen; de ene keer moesten ze in de ochtend sporten, de andere keer in de avond. Bij de ochtendsessie deden de deelnemers steps oefeningen ergens tussen 9.30-11.00 en in de nacht werd de slaapkwaliteit gemeten. In de avondsessie voerden de deelnemers de oefeningen tussen 17.30 en 19.00 uur uit. Na de nacht gaven de mensen de score op de PGI-C schaal. Bij de oefeningen de deelnemers op 60% van de maximale hartslag, omdat aangetoond is dat alleen oefeningen op matige intensiteit de slaapkwaliteit verbeteren. De deelnemers voerden -na een korte warming up- vier sets van 10 minuten stepoefeningen uit, met 5 minuten rust tussen de sets. Tijdens iedere set van 10 minuten kregen de deelnemers de instructies om op en af de step te stappen, die was aangepast aan hun lengte. Alle oefeningen vonden plaats in een groep.'

LEES verder op p. 25

Resultaten

43 mensen namen deel aan het onderzoek, waarvan 15 mensen moeite hadden met inslapen, 15 te vroeg wakker waren en 13 mensen (de controlegroep) geen slaapproblemen had. De subjectieve slaapkwaliteit bleef in alle groepen gelijk en verbeterde dus niet door fysieke activiteit. Objectief gezien veranderde er wel iets, op de PSG-metingen: de mensen in de ochtendgroep hadden minder veranderingen in slaapfasen gedurende de nacht en ook de arousal index verminderde. Dit was vooral het geval in het tweede gedeelte van de nacht, voor zowel de groep die moeite had met inslapen als de groep die te vroeg wakker was. Verder hadden de mensen in de groep die 's ochtends trainten minder wakkere momenten tijdens de tweede helft van de nacht. Dit was alleen het geval bij de mensen die moeilijk in slaap komen, niet bij de mensen die te vroeg wakker zijn.



Opmerkingen samenvatter

Fysieke activiteit in de ochtend kan de slaapkwaliteit 's nachts verbeteren bij mensen met slaapproblemen, vooral bij mensen die moeite hebben om in slaap te vallen. Hoewel dit via objectieve metingen werd vastgesteld, rapporteerden deze mensen op de subjectieve metingen geen verschillen. De verschillen die in de objectieve metingen gezien werden, waren mogelijk te klein om subjectief waar te nemen. Bij de groep mensen die de oefeningen in de avond deed waren er geen verschillen te zien.

Slechte slaapkwaliteit en onvoldoende slaap zijn geassocieerd met verlaagde pijndrempels bij gezonde mensen en hyperalgesie bij mensen met chronische pijnklachten. Daarnaast rapporteren mensen met chronische pijn ook veel vaker problemen met slapen; ongeveer 88% rapporteert minstens één slaapprobleem. Dit kan, naast de pijnklachten, die mensen nog veel meer beperken in hun dagelijkse functioneren. Zie ook: [Slapeloosheid bij chronische musculoskeletale klachten onafhankelijk van pijn en depressieve symptomen](#).

Bron: Morita, Y., Sasai-Sakuma, T., & Inoue, Y. (2017). Effects of acute morning and evening exercise on subjective and objective sleep quality in older individuals with insomnia. *Sleep Med*, 34, 200-208. doi:10.1016/j.sleep.2017.03.014

bron:

PsychFysio

Handen op de knieën voor een sneller herstel

Sporters herstellen aanzienlijk sneller als ze na een zware inspanning uithijgen met de handen op de knieën in plaats van achter het hoofd. Hierdoor kan het advies om de handen achter het hoofd te plaatsen, met het idee het herstel te bevorderen, naar het rijk der fabelen worden verwezen.

Het is een bekend gezicht, sporters die in allerlei standen uithijgen als ze over de finish komen of nadat ze een lange rally hebben gespeeld. De meest voorkomende houdingen zijn toch wel met de handen op de knieën of met de handen achter het hoofd. De eerste gaat vaak vanzelf, terwijl de tweede vaak op advies is van bijvoorbeeld een trainer. Dit advies komt voort uit het idee dat er meer lucht in de longen kan komen als de handen achter het hoofd geplaatst zijn, waardoor het herstel sneller zal gaan. Niet meer met de handen in het haar

Een groep Amerikaanse onderzoekers heeft nu aangetoond dat de hartfrequentie, gedurende de drie minuten pauze tijdens een intensieve intervaltraining, ruim twintig slagen meer daalt met de handen op de knieën dan met de handen achter het hoofd. De goed getrainde voetbalsters die in deze studie als proefpersonen fungeerden, waren daarnaast sneller weer op adem wanneer ze de handen op de knieën plaatsten.

Dat een gestrekte houding het herstel vertraagt, is eigenlijk niet zo gek als je de theorie erop naleest. Het middenrif moet de ruimte hebben om op en neer te kunnen gaan om zo zoveel mogelijk lucht te verplaatsen en het herstel te bevorderen. Aangezien het middenrif vastzit aan de ribben bepalen onder andere de ribben de mogelijkheid van het middenrif om op en neer te gaan. Als een sporter zich helemaal strekt, met de handen achter het hoofd, kunnen de ribben bijna niet meer "ontspannen". Hierdoor krijgt het middenrif minder bewegingsvrijheid en zal het herstel trager verlopen, omdat er minder lucht door de longen kan stromen.

In de praktijk

Hoe goed bedoeld het advies ook zal zijn, de handen achter het hoofd doen na een zware inspanning staat juist een snel herstel in de weg. Uithijgen met de handen op de knieën is een betere optie en een simpele manier om snel te herstellen.

bron:

ALLES OVER
SPORT

SPORT PLEZIER KUN JE MAKEN!

Nog meer sportplezier tijdens de Week van het Sportplezier!

In de Week van het Sportplezier stond het sportplezier van met name kinderen in iedere sport centraal. Een mooi moment om als club of team activiteiten te organiseren die bijdragen aan het plezier in en om de baan! Dat verhoogt niet alleen de sfeer, maar draagt ook bij aan de betrokkenheid van leden en hun ouders bij de club.

Hoe is de sfeer bij jullie op de club?

Laat niet alleen tijdens de Week van het Sportplezier van 2-10 maart, zien hoe jullie ervoor zorgen dat iedereen zich welkom voelt, maar doe dat altijd. Door de acties te delen via social media kun je aan een breder publiek laten zien dat jouw club sportplezier hoog in het vaandel heeft staan. Dus roep iedereen op de club op om mee te doen en deel de acties online met [#sportplezier](#).

Sportbonden en NOC*NSF werken, in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, aan het actieplan "Naar een veiliger sportklimaat". Hoe? Door jou als bestuurder, trainer, coach, scheidsrechter, jurylid of ouder te leren hoe je sportplezier stimuleert. En om in te grijpen als het fout gaat.

Want sportplezier kun je maken! Kijk op de website van [Sportplezier](#) en van de [Academie van Sportkader](#) voor meer informatie.

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.

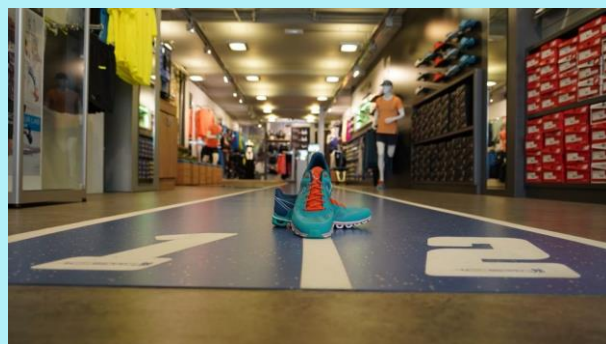
Wat voor artikelen er zijn, hoe de kleding eruit ziet, en wat de prijzen zijn, kun je vinden op <http://www.arv-achilles.nl/leden/clubkleding/>

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 je op het gebied van jouw 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 je te helpen bij het maken van de voor jou juiste schoenkeuze, maken we gebruik van een gerichte loopanalyse. Ook kan je 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 45 bordssponsors *) van ARV Achilles kregen in de laatste 25 Nieuwsbrieven een vermelding en hebben daarnaast telkens één maand op de homepage van onze website gestaan met een aan hun eigen website gelinkt logo. En op het publicatiebord is hun bedrijfsprofiel te lezen. Meer informatie over (bord)sponsoring bij ARV Achilles: mail naar sponsoring@arvachilles.nl of neem contact op met Rien Verhoeven.

Sponsorbeleid naar de sponsors toe

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

Mini Ropa Run 13 april 2019

De **Mini Ropa Run op 13 april 2019** een uitgelezen evenement om als (Achilles)sponsor ook sportief uit te pakken. Zie elders in deze Nieuwsbrief voor info. 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 nieuws-overzicht kunnen meerdere publicitaire uitingen worden opgenomen.

*) 2x contract niet meer verlengt



Van Loon
Installatiewerken

Centrale verwarming | Loodgieterswerk | Luchtbehandeling
Dakbedekking | Zinkwerken | Duurzame energie

06 41 40 66 50



ALUMINIUM RAMEN, DEUREN EN GEVELS

STEF VAN DELFT

Mede mogelijk gemaakt door het Coöperatiefonds.



Rabobank



BINK ZET DE TREND IN TECHNIEK

GROEP WWW.BINKGROEP.EU



Staf & Bianca
Van Caulil, keurslager

Stationsstraat 2 Etten-Leur 076 - 501 240 00

Confident
tandartsen

Brum TANGEMAN SPECIAL RENAULT autobedrijf

Jeffrey Wijkhuizen

Entertainment

Goocheshows | Workshops | Ballonfiguren | Jongeren | Spektakel | Kinderen | Rakketjes | Springkussens | Ballendecoratie | Sinterklaanshow

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 VOOR JOU.
ICT WWW.DAEMEN-ICT.NL

life&garden Tuincentrum
Etten-Leur

www.lifeandgarden.com

intoWood

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 ETEN-LEUR

ADMINISTRATIEKANTOOR W. GOOSSENS

www.administratiekantoorwgoossens.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

maart

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

april

- 6 1^e competitiewedstrijd CD junioren-Etten-Leur
- 7 1^e competitiewedstrijd A junioren-Prins Hendrik in Vught
- 13 Mini Ropa Run-Etten-Leur
- 27 Achilles uurloop in het Liesbos
- 28 NK werpvijfkamp-Edam

mei

- 10 Achilles Avondwedstrijd-Etten-Leur
- 12 2^e competitiewedstrijd A junioren-AV Unitas in Sittard
- 17-19 NK Masters baan-Gouda
- 25 2^e competitiewedstrijd CD junioren-Av Scheldesport in Terneuzen
- 26 2^e competitiewedstrijd senioren 3^e divisie-DJA in Zundert

juni

- 1-2 NK meerkamp junioren-Amersfoort
- 8 NK 10.000 meter-Leiden
- 15 4^e Athletics Champs-Etten-Leur
- 16 3^e competitiewedstrijd senioren 3^e divisie-CAV Energie in Barendrecht
- 22 3^e competitiewedstrijd CD junioren-Groene Ster in Zevenbergen
- 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.