



ARV Achilles heeft weer een voorzitter!

Op de Algemene Leden Vergadering van dinsdag 16 april 2019 is **Jan van Praat** tot voorzitter gekozen.

Na negen jaar de spil van het bestuur van Achilles te zijn geweest trad **Ella Bastiaansen** af als secretaris. Dat betekent dat onze vereniging nog steeds een incompleet managementteam heeft. Naast een secretaris is ook de zetel van technisch bestuurslid onbezet.



Een belangrijk punt op de agenda was ingeruimd voor de eventuele overdracht van de tribune aan de Stichting Indoor- & Revalidatiecentrum Achilles
LEES verder op p. 3

nummer 66
april 2019

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)

- Jan van Praat (voorz)
- Sjaak Dorsman (penn.)
- Toos van Vlijmen (lid)
- secretaris (vacant)

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 Jan van Praat is gekozen tot onze nieuwe voorzitter
- 02 INHOUD
- Anita van Dorst, onze vertrouwenscontactpersoon
- 03 ALV stemt voor indoorhal
- 04 Pilates verbetert functioneel bewegen bij oudere vrouwen
- 05 Mannenploeg goed uit de startblokken
- 07 5-regio's ontmoeting
- 08 Wat de fysiotherapeut moet weten over de oudere loper
- 09 Zaterdag 27 april: UURLOOP
- 12 Onze sponsors in beeld: Kiva Logistics en Norlandia Kinderopvang
- 13 8^e Nationale wandeltrainersdag draait om gezondheid
- 14 Polyfenolen en presteren
- 16 Vrijdag 10 mei: Avondwedstrijd
- 17 Nieuwsbrieven Atletiekunie: Breng je trainerscorps in orde
- 18 Leden eraf en erbij
- 19 Wedstrijdverslagen
- 20 De 120 van Texel
- 21 twee rondjes over het eiland door Silvia Verhoeven
- 22 82-jarige Kangoo Jumpster Kees Lazeroms snel op de 5 RaceRunning
- 23 Verslag van de NGSK cup op de Nenijsbaan in Rotterdam
- 25 Tien wandeleffecten
- 26 Spierkramp verklaard
- 28 Clubkleding, altijd te koop!
- 29 LCbyBerrys: hoofdsponsor
- 30 Onze bordsporen op een rijtje
- 31 Achilles wedstrijdagenda 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.

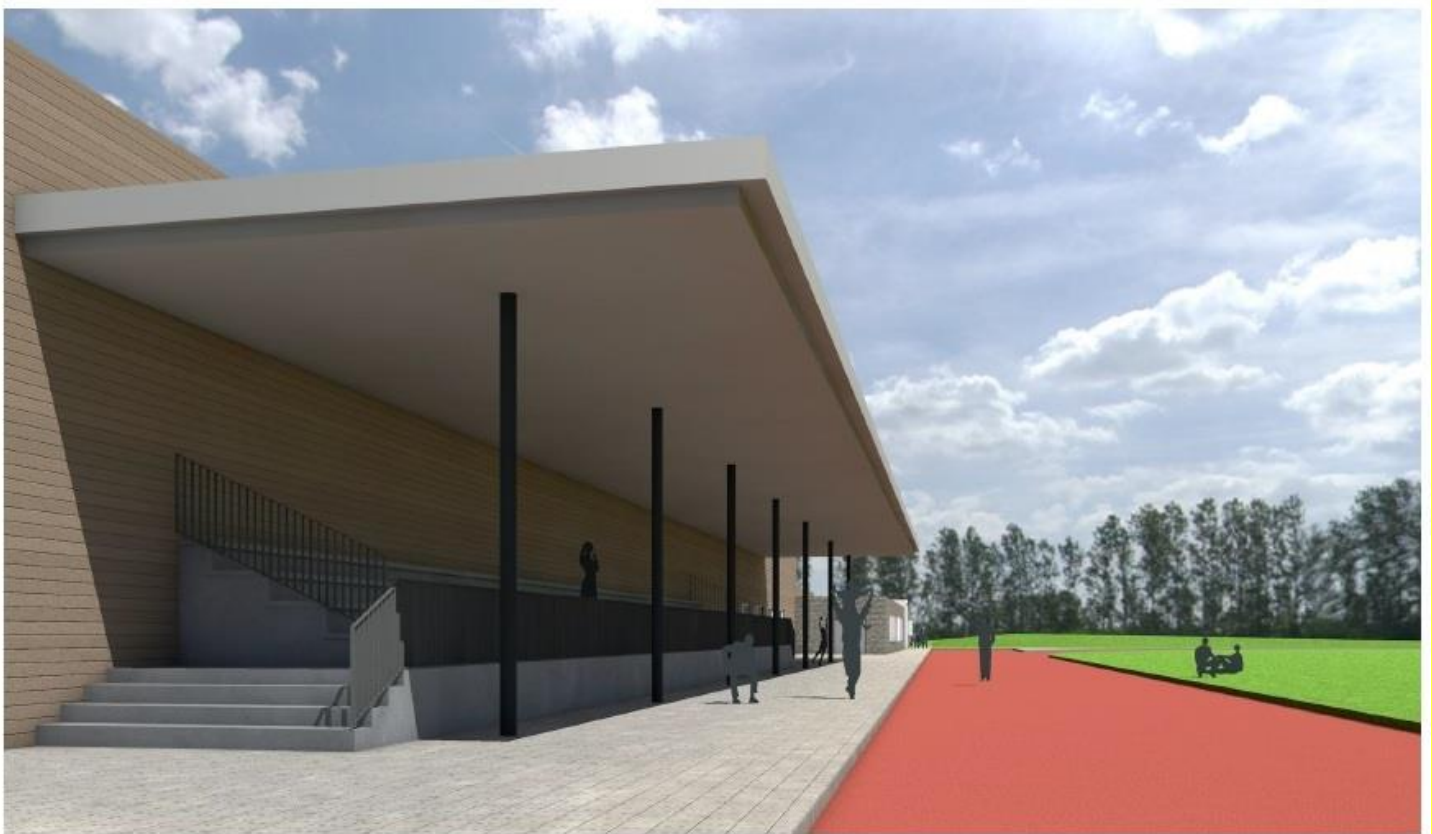
Een aantal jaren geleden ben ik samen met Piet Ijpelaar (ook een hardloper) gevraagd om aangesteld te worden als vertrouwenspersoon. Ik zag dit wel zitten, want ik vind het belangrijk dat er iemand is bij een vereniging waar je in vertrouwen iets kan bespreken. Uit mijn ervaring als doktersassistente 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**

Op 16 april werd onze jaarlijkse Algemene Leden Vergadering gehouden en daar werd o.a. gestemd over de overdracht van de tribune. Deze is een aantal jaren geleden in eigendom over gegaan van de gemeente naar onze vereniging A.R.V. Achilles. Om het mogelijk te maken een sporthal op te richten op de plaats van de tribune dient deze wederom in eigendom over te gaan. En deze keer naar de Stichting Indoor- & Revalidatiecentrum Achilles.

Een meerderheid van de leden stemde daarmee in, onder de voorwaarde dat de sporthal op deze plek ook werkelijk gerealiseerd wordt én er is afgesproken dat er een kleinere tribune terugkomt met ongeveer dezelfde afmetingen van het dak, zoals die er nu zijn. Het trainen onder de beschutting van het nieuwe tribune-dak bij slecht weer blijft dus mogelijk. Daarvoor is zelfs meer ruimte gemaakt dan nu het geval is.



Hebben de leden nu gestemd over de komst van een sporthal op deze plek? Nee, zij hebben gestemd over de tribune, om een nieuwe sporthal mogelijk te maken. Is het nu ook zeker dat er een sporthal komt? Nee, daar moet nog veel werk voor gedaan worden voordat we daar ja of nee tegen kunnen zeggen.

De volgende stap is het maken van een Programma van Eisen. Daarin worden eisen en wensen beschreven waaraan de sporthal moet voldoen. Dit PvE komt mede tot stand door gesprekken met de klankbordgroep en de mogelijke commerciële huurders. In de klankbordgroep zitten leden van onze vereniging. Van hen wordt gevraagd om mee te denken over wat de gebruikers van Achilles in de nieuwe sporthal nodig hebben. Tevens worden zij steeds op de hoogte gehouden van het te lopen proces om tot een uiteindelijke beslissing en eventueel uitvoering te komen. Denk je dat je hier een bijdrage aan kunt leveren en wil je mee doen? Geef je op bij Sjaak Dorsman. Hij zit namens het bestuur in de klankbordgroep. Zijn mailadres is penningmeester@arvachilles.nl

Pilates verbetert functioneel bewegen bij oudere vrouwen

Bij het ouder worden vermindert de functionele autonomie. Dit gaat gepaard met een afname in de mogelijkheid om dagelijkse activiteiten uit te voeren en de geleidelijke afname van spierfunctie.

De afname in functionele autonomie en een toename in valincidenten zijn sterk gerelateerd aan sarcopenie, afname in kracht en balans, verslechtering van sensorische systemen en een afname in botdichtheid. Posturale disbalans kan invloed hebben op de mogelijkheid tot het uitvoeren van ADL-activiteiten, wat het risico op vallen kan vergroten.

De mentale gezondheid is ook van invloed op de functionele autonomie van ouderen, wat invloed heeft op hun mogelijkheid om de fysieke activiteiten van het dagelijkse leven uit te voeren. Vooral bij vrouwen is dit een probleem door leeftijd gerelateerde hormoonveranderingen (menopauze) die bijdragen aan de verslechtering van functionele onafhankelijkheid, beperkingen en een groter risico op hospitalisatie en overlijden.

Krachttraining is een van de meest gebruikte oefenprogramma's bij oudere mensen omdat dit de statische en dynamische balans, spierkracht, bewegingsuitslag, functionele autonomie, lichaamssamenstelling en mentale gezondheid vergroot. Alternatieve manieren van fysieke activiteit worden ook ingezet om de effecten van veroudering te verminderen, zoals Pilates. Eerdere studies lieten zien dat Pilates een effectieve manier is om isometrische en isokinetische kracht, statische en dynamische balans en sommige aspecten van fysieke fitheid (kracht in de onderste extremiteit, aerobe capaciteit en range of motion) verbetert. Ook heeft het een invloed op de lichaamssamenstelling en mentale gezondheid bij oudere vrouwen. De vraag of krachttraining of Pilates effectiever is, is nog niet beantwoord. Ook is nog niet duidelijk wat de invloed is van de cognitieve status. Het doel van deze studie was om het effect van krachttraining ten opzichte van Pilates te analyseren op functionele autonomie, statische balans en lichaamssamenstelling bij oudere vrouwen en om de invloed van hun cognitieve functioneren vast te stellen.

Methode

Gezonde vrouwen tussen de 60-80 werden gerandomiseerd ingedeeld in twee oefenprogramma's (Pilates of krachttraining) en een controlegroep. Beide oefenprogramma's voerden ze 18 weken uit. In de

oefengroepen oefenden ze twee keer per week een uur. De mensen in de controlegroep werden geïnstrueerd hun gewone fysieke activiteit vol te houden. De intensiteit van de oefenprogramma's werd gecontroleerd met de OMNI- Resistance Exercise Scale of perceived exertion, beginnend bij een matige intensiteit (6-7 punten) en eindigen op een matig tot zware intensiteit (8-9 punten)

De primaire uitkomstmaten waren functionele autonomie en mentale gezondheidsstatus. De secundaire uitkomstmaten waren de lichaamssamenstelling en statische balans op twee benen. De volgende meetinstrumenten werden gebruikt:

- GDLAM protocol (Dantas 2004) voor functionele autonomie. Dit bestaat uit vijf testen:
- 10 meter loopsnelheid
- Opstaan vanuit zittende positie
- Opstaan vanuit buiklig positie
- Opstaan vanuit stoel en om het huis lopen
- Aan- en uittrekken van een t-shirt.

De tijd die de deelnemer nodig had voor het uitvoeren van een activiteit werd gemeten en de beste tijd van twee pogingen werd vastgelegd.

- Mini-Mental State (MMS) exam (Folstein 1983) voor cognitieve functie
- Dual energy X-ray bone densitometry voor de lichaamssamenstelling
- Draagbaar krachtenplatform voor statische balans.



Resultaten

Er deden 60 vrouwen mee aan het onderzoek, 20 in iedere groep. De beide oefengroepen verbeterden significant op alle testen van de GDLAM op de algehele berekende functionele index en qua lichaamssamenstelling. De sterkte van de resultaten voor deze testen lag tussen matige tot zeer grote effect-sizes voor beide oefengroepen. Pilates scoorde beter op de algehele functionele index dan de

LEES verder op p. 5

VERVOLG van p. 4

krachtraining groep. Er was een significante interactie tussen het cognitieve functioneren en de algehele functionele index en het opstaan uit de stoel & rondje om het huis op de GDLAM test. Op statische balans gemeten op het krachtenplatform scoorde de krachtraining groep beter dan de Pilates-groep.

Conclusie en opmerkingen

Voor het algemeen functioneren van vrouwen van 60 jaar en ouder is Pilates een effectieve behandelinterventie, evenals krachtraining. Pilates lijkt een grotere invloed te hebben op de algemene functionele mogelijkheden, terwijl krachtraining op effectiever lijkt te zijn voor het vergroten van de statische balans. Cognitief functioneren heeft invloed op bepaalde parameters van functionele autonomie.



Het behoud van functionele onafhankelijkheid zou volgens de auteurs het primaire doel moeten zijn van oefenprogramma's voor ouderen. Een extra voordeel van Pilates is dat het een hele precieze bewegingsuitvoering nastreeft van totale lichaamsbewegingen. Dit kan leiden tot aanpassingen van synaptische connecties en corticale remapping binnen het zenuwstelsel, waardoor iemand een beter kinesthetisch bewustzijn krijgt om verkeerde bewegingspatronen te herstellen.
ron: Carrasco-Poyatos, M., Rubio-Arias, J.A., Ballesta-García, I., Ramos-Campo, D.J. (2019). Pilates vs. muscular training in older women. Effects in functional factors and the cognitive interaction: A randomized controlled trial. *Physiol Behav.* Mar 15;201:157-164.

Samenvatter: Marjolein Streur

Redactie: Peter van Burken

bron:

PsychFysio



Mannenploeg goed uit de startblokken bij eerste competitiewedstrijd



Op zondag 14 april 2019 was Voorne Atletiek de organiserende vereniging van één van de vier landelijke senioren atletiekcompetities in de derde divisie.

Er hing een fantastische sfeer op het sportcomplex bij Voorne Atletiek op het Geuzenpark. Maar liefst 16 verenigingen hadden samen 30 ploegen met atleten laten afreizen naar de Brielse atletiekbaan. Met een twaalfde positie (van de landelijk 84 ploegen) draaien de Achilles mannen mee in de top van het klassement, misschien is er na drie wedstrijden wel kans op een extra wedstrijd voor promotie. Maar eerst 26 mei in Zundert de 2^e wedstrijd bij DJA en dan is op 16 juni de derde ronde in Barendrecht bij CAV Energie.

In Vierpolders leverde de Zweedse estafette (100-200-300-400 meter) de meeste punten op (750), de winst in 16.27 op de 110 meter horden van Robin van der Sanden betekende 724 punten voor Achilles, terwijl ook Rick Lambregts met zijn derde plaats op de 5.000 meter in 16:06.40 net over de 700 punten waard was. Trainer Paul Hos debuteerde met een DQ op de 100 meter, maar dat had geen



gevolg voor de team score, omdat Bart Hondeveld met 12.31 sec. voor 518 punten zorgde. Een andere debutant was Casper Stegers, die op de 800 en de 5.000 uitkwam, waarbij hij op de eerste afstand net twee seconden na Ruben Baljon in 2:20.09 over de finish sprintte.



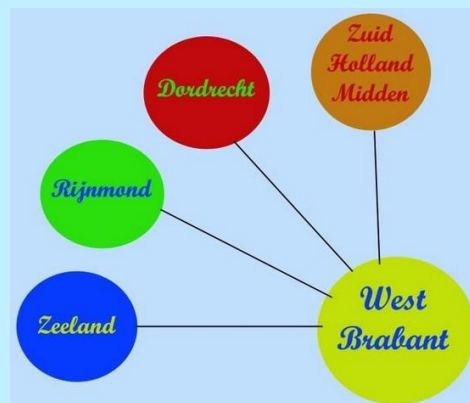
Een waardevolle bijdrage leverde Stephan Wapperom, door zijn discus 37,94 ver te werpen, waardoor er bij het puntenaantal van de atletiekclub uit Etten-Leur weer 645 punten bijgeschreven kon worden.

Check het filmpje (02:32) van Joost op onze [website](#).



Informatie 5 regio ontmoeting

Atletiek Regio West Brabant



Beste atleten, trainers, ouders/verzorgers.

Deze informatie is bedoeld om jullie alvast een beetje bekend te maken met deze wedstrijd.

Nog enkele maanden en dan is het weer zover. Op zondag 30 juni wordt in de regio Dordrecht bij Typhoon de jaarlijks terugkerende 5 regio ontmoeting gehouden.

Dit is een leuke wedstrijd waarbij atleten van 5 verschillende regio's het tegen elkaar opnemen. De regio's Zeeland, Zuid-Holland-Midden, Dordrecht, Rijnmond en West-Brabant strijden om de wisselbeker. Elk jaar is deze wedstrijd in een andere regio.

Voor deze wedstrijd zullen de pupillen en C/D junioren net als voorgaande jaren geselecteerd worden, niet iedereen kan hier zo maar voor inschrijven.

Selectie mogelijkheden (detail uitleg staat op de 5 regio interregio) site te vinden via [Spado/wedstrijden](#): Voor de pupillen zullen de eerste 2 competitie wedstrijden de selectie wedstrijden zijn. De beste 5 atleten per categorie zullen geselecteerd worden op de meerkamp punten. (De punten van de 2 wedstrijden worden niet bij elkaar opgeteld).

Voor de junioren zullen de competitie van 6 april en 25 mei (waar de coördinator zelf naar kijkt) als selectiewedstrijd gelden, daarnaast is er de mogelijkheid om zelf prestaties aan te melden via de website of mail. Aanmelden van prestaties kan rechtstreeks via ons of via de contactpersoon van je vereniging. Dit kan tot 22 mei.

De juiste selectie criteria, route beschrijvingen, uitslagen, selectie en andere informatie is binnenkort te vinden op de website www.Spado.nl/wedstrijden. Via een link kun je dan kiezen voor de 5-regio-wedstrijd(interregio). Na de eerste 2 competitie wedstrijden zal deze site zeer regelmatig bijgewerkt worden. Kijk regelmatig op de selectie om te zien of je er bij staat.

Belangrijk om te weten voor de atleten/trainers/ouders:

- Mocht je geselecteerd zijn, meld je dan zo snel mogelijk aan (of af) via de site of via de mail naar 5regio@spado.nl.

Ook als je niet mee doet is het voor ons fijn om dit zo snel mogelijk te weten zodat we een andere atleet kunnen benaderen. Wacht hier niet mee tot het laatste moment (2 juni), want hierna gaan we zelf atleten benaderen om de selectie z.s.m. rond te krijgen.

- als je je aangemeld heb krijg je altijd van 1 van de coördinatoren een bevestiging via de mail teruggestuurd.
- dit jaar gaan we niet met een bus, iedereen komt met eigen vervoer naar de wedstrijd

Elke geselecteerde atleet krijgt na de aanmelding nog aanvullende informatie toegestuurd.

Vriendelijke en sportieve groeten namens de interregio coördinatoren voor regio 12,

Nicolette Jansen, Fred van Eekeren en Bart Langenberg,

Wat de fysiotherapeut moet weten over de oudere hardloper

In het najaar van 2016 rende Ed Whitlock op 85-jarige leeftijd een sub 4:00 uur marathon. Het aantal oudere atleten die meedoen aan duurlopen is sterk toegenomen.

Het aantal lopers boven de 40 jaar die de marathon van New York uitliepen is tussen 1980 en 2000 met 170% gestegen. In verhouding zijn de lopers boven de 60 jaar het sterkst in aantal toegenomen in de jaren, met wel 400%. En ook de eindtijden zijn op de marathon van New York toegenomen voor mensen ouder dan 50 jaar. Zeker bij de vrouwen. Een ander voorbeeld: de laatste jaren werden de topprestaties op 24-uurs ultramarathons vooral door lopers boven de 40 jaar geleverd.



De reden van de toename in het aantal oudere lopers is nog onbekend. Misschien gaan mensen langer door of starten ze later. Gezien het remmende effect van fysieke training op verouderingsproces is dit een goede ontwikkeling. De gunstige invloed van duurlopen op het cardiovasculaire-, musculaire- en het mechanisch functioneren heeft de laatste jaren, ook ten aanzien van de master atleet, veel aandacht gekregen. Genetische factoren kunnen daarbij een rol spelen, maar het is waarschijnlijker dat het doorgaan met duurtrainingen de belangrijkste factor is voor deze positieve gezondheidseffecten.

Het huidige artikel gaat in op de fysiologische en biomechanische karakteristieken van de duurlopers die na hun 50e-80e nog steeds een aantal dagen per de week trainen. En welke interventies deze lopers kunnen ondersteunen dit vol te houden.

Fysiologie en de duurprestatie van oudere loper
Master lopers zijn lopers ouder dan 35 jaar. In dit artikel schuift de acteur in zijn definitie op richting de 50 jaar of ouder. De prestatie achteruitgang is voor

een deel te verklaren door sociale- en leefstijl keuzes. Bijvoorbeeld te druk zijn met familieomstandigheden et cetera, waardoor het volume en de intensiteit van de training niet volgehouden kan worden. Maar ook het normale verouderingsproces leidt tot een achteruitgang in cardiovasculair functioneren. Deels komt dit door de lagere maximale hartfrequentie, cardiale output en de maximale aerobe capaciteit (VO₂max). Ook het arterioveneuze zuurstofverschil (a-VO₂ diff) vermindert waardoor de skeletspieren minder zuurstof aan het bloed kunnen onttrekken. Levenslange lopers die tot hun 80e doorgaan hebben een twee keer zo'n hoge VO₂Max dan hun inactieve leeftijdsgenoten. Dit verklaart mede de verminderde mortaliteit onder de oudere lopers. De toename in VO₂Max door fysieke training blijft relatief gelijk met het toenemen van de leeftijd. De VO₂Max zelf neemt met de leeftijd echter wel af. Uit cross-sectioneel onderzoek bleekt dat bij getrainde lopers (45-55 km per week) de VO₂ Max tussen de 30 en de 70 jaar met 7% per 10 jaar afneemt. De afname van de loopprestaties begint na het 35e jaar. De afname van VO₂ Max wordt deels verklaard door dat tussen het 20 en 90 jaar de maximale hartfrequentie met 0,7 slagen per minuut per jaar afneemt. Ook al houdt men rekening met trainingsstatus. De achteruitgang in VO₂ Max is de belangrijkste factor voor de prestatie achteruitgang bij de oudere duurloper. Interessant is



LEES verder op p. 9

VERVOLG van p. 8

dat het arterioveneuze zuurstofverschil niet verschilt bij masterlopers tussen de 30 en de 70 jaar.

Veranderingen in de biomechanica van de oudere loper

Zoals gezegd wordt de loopsnelheid minder, maar ook de tempo-spatiele parameters veranderen. Oudere lopers krijgen een hogere cadans en dus een kortere staplengte, zelfs bij dezelfde snelheid. De staplengte neemt met 13% af tussen de 20 en de 60 jaar en is 20% afgenomen op 80-jarige leeftijd. Zoals vaak bij een kortere staplengte zien we dat de oudere hardloper meer flexie in de knie heeft tijdens de voetlanding. Tijdens de standfase is er minder bewegingsuitslag in de enkel, knie en heupen, en minder verticale oscillatie. Ook de maximale propulsiekracht en de verticale grond reactiekracht nemen af bij de oudere loper. Normaal is de concentrische enkel kracht tijdens het lopen sterk geassocieerd met de staplengte ($r = 0,68$), snelheid ($r = 0,66$), en de maximale propulsie grond reactiekracht ($r = 0,84$). Bij de toenemen van de leeftijd vermindert in de plantairflexoren de spiermassa, dus neemt de maximale krachtproductie en de snelheid van de contractie af. Ook de pees stijfheid neemt af. De afname in concentrische enkelkracht tussen de 20 en de 80 jaar kan oplopen tot wel 48%. Dit wordt niet gecompenseerd door een sterkere heup of knie bijdragen. Deze achteruitgang zien we ook bij oudere wandelaars en wordt mede beïnvloed door een verminderde neuronale drive of coördinatie. De oudere loper vertoont minder been en enkel stijfheid (hier bedoeld als bindweefselstijfheid voor energie opslag) tijdens het hardlopen. Dit valt te verwachten bij een afname van verticale grond reactiekracht en de afname in peesstijfheid. Jonge lopers behouden hun been snelheid tijdens verschillende duursnelheden, bij de oudere loper neemt die met het toenemen van de snelheid af.

Misschien is de verminderde enkel kracht een beschermingsmechanisme dat de oudere loper gebruikt voor zijn achillespees. Als de loopstatiek op peil gehouden moet worden is dus training van de plantairflexoren capaciteit belangrijk bij de oudere loper. Looptraining vertraagt de leeftijd gerelateerde krachtafname in de onderste extremiteit, maar voorkomt het niet volledig. Interessant is dat lopers van 60 jaar die hetzelfde trainingsvolume en snelheid hebben als jonge lopers nagenoeg dezelfde enkelkracht hebben als de jonge lopers. En ook goed getrainde oudere lopers kunnen vergelijkbare beenstijfheid behouden als jonge lopers. Blijkbaar is het behouden

te onderhouden bij de oudere loper. plantairflexietraining daadwerkelijk de prestatie helpt oudere hardloper. Het is nog niet bekend of oudere loper. Dit alles geldt voor de goed getrainde om de running biomechanica te beschermen bij de van het trainingsvolume en de intensiteit erg belangrijk lopers (45%). En ook iets meer meerdere blessures in het afgelopen jaar. Jonge lopers hebben meer knie en onderbeenblessures zoals het iliotibiale- en medio tibiale stressyndroom. Oudere lopers hebben meer musculaire blessures in de hamstrings, plantairflexoren en de achillespees, zoals te verwachten is bijna afgenomen stijfheid van de benen tijdens het lopen.

Achillespeesproblematiek

Vooral achillespeesproblematiek is bij de oudere loper veel voorkomend. Een hoge plantairflexoren capaciteit en functie is beschermend tegen achillespeespathologie. Vooral goede excentrische kracht en propulsie krachten tijdens het lopen in plantairflexoren geeft een verminderd risico op achillespeesproblematiek. Verminderde kracht in de plantairflexoren en een looppatroon die het center of pressure onder de voet wat naar achteren verplaatst vermindert weliswaar de belasting van achillespees, maar verhoogt juist de kans op achillespees problematiek. Bij personen met achillespeesproblematiek is de achillespeesstijfheid met 20% afgenomen, en dit lijkt op dezelfde afname die men ziet tussen jonge en oude lopers die gezond zijn. Een minder stijve pees zorgt dat er meer peesbelasting komt tijdens de kracht overdracht. Kuitproblematiek komt bij oudere lopers veel voor en heeft mogelijk te maken met die verlenging van de pees tijdens het lopen. Lopen over zand of zachte ondergrond vraagt een grotere beenstijfheid dan op harde ondergrond. Lopen over zand verhoogt de kans op een achillespeesblessure bij oudere lopers met 10 keer. Terwijl lopen over asfalt juist geassocieerd is met 53% minder risico op achillespeesproblematiek bij oudere lopers. De stijfheid die gevraagd wordt voor een zachte ondergrond overschrijdt de opslagcapaciteit van de achillespees. Mensen met een grote plantairflexoren sterkte hebben een grotere achillespeesstijfheid, mogelijk is daarom versterking van de plantaireflexoren verstandig mijn oudere lopers.

Medicatie

Statines (cholesterolverlagers), zijn geassocieerd met peesproblematiek, waarvan 50% in de achillespees. En ook flouroquinolonen (breedspectrum antibiotica) kunnen voor peesproblematiek zorgen. Meestal al na twee weken gebruik.

LEES verder op p. 10

VERVOLG van p. 9

Maar soms ziet men de pees verschijnselen pas zes maanden na het stoppen van die medicatie. Belangrijk om in de gaten te houden dus. Ook de revalidatie moet wat rustiger zijn na het gebruik van dit medicijn omdat de collageen synthese snelheid afgenomen is.

Artrose

In tegenstelling tot letsels in de plantairflexoren is osteoartrose relatief zeldzaam bij oudere lopers. Hardlopen heeft in vergelijking tot wandelen een kortere standfase en minder stappen per afstand. Dit zorgt dat de cumulatieve belasting op de knie in essentie hetzelfde is als bij wandelen. Hardlopen heeft bovendien chondroprotectieve effecten (Miller, 2017). Wat betreft de wedstrijdlopers ligt dat misschien anders, maar voor recreatieve lopers heeft lopen juist een beschermend effect voor heup en knieartrose. De prevalentie van knieartrose bij recreatielopers is 3,5% en daarmee duidelijk lager dan een inactieve controlegroep waarbij 10,2% knieartrose heeft. Interessant is dat bij elite wedstrijdlopers knieartrose ook verhoogd aanwezig is met 13,3%. In dit crosssectioneel onderzoek blijkt dat niets doen en teveel doen beide ongunstig zijn, terwijl recreatief hardlopen juist beschermd (Alentorn-Geli et al., 2017). Belangrijk voor lopers met niet-traumatische knieartrose is dat hardlopen deze symptomen of de progressie van de aandoening niet lijkt te verslechteren (Lo et al., 2018).

Overwegingen ten aanzien van revalidatie van de oudere loper

Aangezien hardlopen zelf onvoldoende is om de leeftijd gerelateerde achteruitgang in de spieren tegen te gaan is het voor preventie en revalidatie van oudere lopers belangrijk om ook krachttraining in het programma op te nemen. De gezondheidsvoordelen van krachttraining zijn velerlei. Uit een grote meta-analyse bleek dat krachttraining bij atleten 50% vermindering geeft van het risico op overbelastings blessures. Stretchen blijkt dit effect niet te hebben. Dus krachttraining heeft prioriteit. De krachttraining moet zich vooral richten op het verbeteren van de belastbaarheid van de kuitmusculatuur en achillespees, omdat daar de meeste problemen voorkomen. Langzaam uitgevoerde zware weerstandstraining (drie of vier sets van 6-8 herhalingen, 2-3 keer per week), heeft grote gunstige effecten de spierkwaliteit, peestijfheid en hardloop prestaties. Terwijl veel herhaling met lichte weerstand een verwaarloosbaar effect heeft op de peesstijfheid. Plyometrische training is ook gunstig voor de achillespeesstijfheid maar zou minder effect hebben op de architectuur van de plantaire flexoren in vergelijking tot krachttraining.

Omdat peesadaptatie met het toenemen van de leeftijd langer duurt moet men de krachttraining rustig opbouwen en minimaal zes maanden volhouden. Krachttraining met een traag zwaargewicht van de plantairflexoren is standaard voor de behandeling van achillespees problematiek. De therapietrouw en de tevredenheid is bij een concentrisch programma groter dan bij een excentrisch programma. Als de symptomen afnemen door deze gewichtstraining kan plyometrische oefeningen ingevoerd worden en terugkeren naar het hardlopen. Hardloopschoenen met een hoge 'heel to toe drop' reduceren de kracht op de achillespees en maakt hardlopen beter te tolereren. Een excellent protocol zie [Sibernagel en Crossley](#).



De behandeling van kuitspier problematiek hangt af van de grootte van het letsel, maar bij overbelastingen van de kuit is de behandeling feitelijk hetzelfde als die bij de achillespees. Alleen de excentrische belasting moet later ingevoerd worden. Bij herstel van kuit of achillespeesproblematiek moet met zwaar belastende loopvormen opgepast worden, zoals minimalistische loopschoen, lopen over zachte ondergrond, heuvellopen, snelheidswerk, of lopen op een loopband. Voor risicogroepen, patiënten met artrose of bijvoorbeeld knie of heupoperaties, die toch door willen gaan met hardlopen is het invoeren van crosstraining activiteiten erg behulpzaam. Krachttraining van de quadriceps kan de kwaliteit van het kraakbeen in de knie verbeteren bij personen die een knieoperatie hebben gehad. En een lichte verhoging van de cadans tijdens hardlopen kan de tibiofemorale kracht op de contactvlakken wat reduceren bij ouderen die een voorste kruisband reconstructie hebben gehad.

Bron: Willy, R. W. and M. R. Paquette (2019). "The Physiology and Biomechanics of the Master Runner." Sports Med Arthrosc Rev 27(1): 15-21.

bron:

PsychFysio



de Uurloop / Koningsloop op zaterdag 27 april 2019



4e van de 12 wedstrijden van de Loperscompetitie van de Lopersgroep van Achilles



Locatie

Is gelegen in het bosgebied het **Liesbos** aan de Leursebaan tussen Etten-Leur en Breda.

Inschrijven

Het is niet nodig om je in te schrijven, anders dan ter plekke. Het is al sinds jaar en dag een **GRATIS** evenement, georganiseerd door de trimafdeling van Achilles, voor lopers, trimmers, Kangoo Jumpers en Nordic Walkers.

Informatie

De start is om 10:00 uur in het Liesbos, 200 meter van de parkeerplaats.

De uitdaging is wederom: in één uur tijd zoveel mogelijk meters lopen.

Parcours

Het parcours bestaat uit een grote ronde van 2.220 meter en een kleine ronde van 1.225 meter.

Meerdere grote en of kleine ronden kunnen gelopen worden (hardlopen, wandelen, met of zonder poles).

Verzorging

Zoals de deelnemers gewend zijn is er water en zijn er sinaasappelpartjes om na het uur hardlopen de energievoorraad weer aan te vullen.

ONZE SPONSOREN IN BEELD

KIVA LOGISTICS
BEYOND YOUR EXPECTATIONS

Beyond your expectations

Met slimme logistiek fungeren wij als jouw visitekaartje.

Het logistieke concept van KIVA is niet locatie gebonden, werkt zeer flexibel en draagt bij aan de optimalisatie van jouw **SCM (Supply Chain Management)**.

Wij stoelen op onze ruime ervaring en werken met betrouwbare partners aan jouw logistieke vraagstukken.

De voordelen voor jou zijn: snellere leveringen, lagere kosten en hogere service!

Wil je weten hoe KIVA werkt? Klik [hier](#) voor onze bedrijfsvideo of op onze **3 onderstaande takken van sport** voor meer informatie.

Neem direct vrijblijvend contact met ons op via telefoon 06-54974969, of bezoek onze [website](#).

Warehousing

Expeditie, distributie en het houden van voorraad: met uitzonderlijke zorg.

Transport

Volledige vracht of deellast. Wij leveren binnen- en buitenland.

Projectmanagement

Profiteer afgezien van praktische oplossingen ook van de expertise van KIVA in consultancy.



norlandia KINDEROPVANG

Kinderopvang voor kinderen tussen de 0 en 12 jaar

Zin in een leven lang spelen en leren!

Met onze Scandinavische basis, onze CARE-kernwaarden en onze medewerkers waar wij trots op zijn, maken wij als lerende organisatie het verschil in de kinderopvang.



Sport BSO
p/a Atletiek en Recreatiesport Vereniging Achilles
Concordialaan 212
4871 ZD Etten-Leur
Telefoon: 06-17739668
E-mail: planning.zuid@norlandia.nl

LRK-nummer 129644857

8e Nationale Wandeltrainersdag draait om gezondheid

De Wandeltrainersdag 2019 zit erop! Deze dag werd georganiseerd door KWBN in samenwerking met Stichting Running 20/20. Het evenement was bestemd voor iedereen die betrokken is bij de training en begeleiding van wandelaars en/of het verbeteren van leefstijl. Het was een top dag!

Binnen de wandelsport bestaat een licentiesysteem. Voor gediplomeerde wandeltrainers levert de dag licentiepunten op. En de toegang is voor hen ook iets goedkoper. Maar Eric Voet merkt dat zo'n dag met inspiratiesessies en workshops ook anderen die geïnteresseerd zijn in de wandelsport aanspreekt. De dag staat dan ook voor iedereen open. Alleen is voor dit jaar de inschrijving al wel gesloten.

Ook mindful wandelen is populair

Voet merkt dat gezondheid een populair thema is bij de wandelaars. "Wandelen als onderdeel van een gezonde leefstijl komt steeds nadrukkelijker naar voren", zegt Voet. Mensen willen meer weten over voeding en ook mindful wandelen is populair. Het is dit jaar dan ook het centrale thema geworden: gezonde leefstijl. Zelf verwacht Voet veel van de voedingsworkshop van Maus Smeets en de workshop over wandelcoaching van Hilde Backus. "Haar opleidingen zijn niet goedkoop, maar zitten allemaal vol." Voet is als projectleider opleidingen bij KWBN wel benieuwd naar haar geheim. "En ik heb hoge verwachtingen van de workshops van Hannie Huber, zij is een van de beste trainers die we hebben."

"FitStep is onder andere bedoeld voor mensen die een stok achter de deur willen hebben om in beweging te blijven"

Op de Nationale Wandeltrainersdag kunnen mensen ook kennismaken met het nieuwe leefstijlprogramma van KWBN: FitStep. Een van de grondleggers van het programma, Bram Janssen, verzorgt een workshop over FitStep en Joan Boelens toont in een andere workshop hoe de leefstijl ook binnen de fitness past. Wat is dat dan voor programma? Het is een breed aanbod, vertelt Voet, van informatie over voeding tot mentale coaching en van cognitieve fitness tot gezondheidswandelopdrachten. Het is onder andere bedoeld voor mensen die de beweegnorm niet achter de deur willen hebben om in beweging te blijven."

Gedragsverandering

Het programma FitStep duurt twaalf weken en "in die periode beogen we een gedragsverandering zodat ze van onder bóven de beweegnorm komen." Het gaat om een periode van slechts twaalf weken, dan moet je geen extreme doelen stellen, zegt Voet. "We hadden aanvankelijk op heel veel dingen ingeschoten: een beter voedingspatroon, een lichter gewicht. Maar we merken dat we met deze interventie realistischer moeten zijn. Twaalf weken is de minimale tijdspanne voor gedragsverandering. Dus we hebben nu een bescheidener doel. Meer bewegen na die twaalf weken en meer blijven bewegen, is al heel mooi."

De opleiding bestaat uit twee dagen intensieve training. Daarna kunnen de coaches het hele programma aanbieden, de mentale én de fysieke aspecten

Inmiddels heeft KWBN 105 coaches voor het programma opgeleid. Die opleiding bestaat uit twee dagen intensieve training. Daarna kunnen de coaches het hele programma aanbieden, de mentale én de fysieke aspecten. Ze hebben dan allemaal minimaal niveau drie van de kwalificatiestructuur van NOC*NSF. Een examen aan het eind van de training checkt of de trainer ook echt op dat niveau zit. KWBN hoopt dit jaar weer 120 coaches op te leiden. "Als die allemaal tien of iets meer deelnemers aan het programma hebben, dan zouden we de 1500 deelnemers aan FitStep moeten kunnen halen."

'Zoek het hoogste gebouw in je omgeving'

Het hoofdbestanddeel van het programma is wandelen, zegt Voet. De mentale coaching die erbij komt kijken, moet helpen om de gedragsverandering ook echt blijvend te bewerkstelligen. Bij het programma hoort ook een app. Daarin kunnen de deelnemers wandelingen vinden en opdrachten voor buiten de groepsles. Je zou het huiswerk kunnen noemen - Voet krijgt ook wel eens een reactie mee van 'ik ga dat niet allemaal lezen, ik wil gewoon wandelen' - zelf heeft hij het liever over uiteenlopende opdrachten, van 'sorteer eens de spullen in je koelkast' of een informatieve opdracht over blaren op je voeten tot 'zoek het hoogste gebouw in je omgeving en ga met de trap omhoog en maak boven een foto van het uitzicht'.

"Die opdrachten delen ze dan met elkaar en dat levert grappige verhalen op in de groepsles." En de trainers kunnen in een online dashboard de om

LEES verder op p. 14

opdrachten monitoren. “In de gaten houden klinkt negatief, maar het geeft de coaches de gelegenheid om contact op te nemen als ze zien dat het even niet lekker gaat.”

Ook NLActief enthousiast

FitStap wordt inmiddels ook aangeboden aan studenten die een sportopleiding volgen. Er draait een pilot bij het Graafschap College in Doetinchem. Bewegingbranchevereniging NLActief is zo enthousiast over het programma dat ze het in het eigen aanbod wil opnemen. Maar met dit partnerschap wil KWBN nog niet rusten. Samen met de Universiteit Maastricht werkt de bond aan een goede onderbouwing en onderzoek naar de effectiviteit van het programma. Voet zegt het hoogste niveau te willen halen voor FitStap: ‘bewezen effectief’. Als het leefstijlprogramma dat label krijgt, komt het ook in beeld bij de zorgverzekeraars en zou het vergoed kunnen worden.

“We ontvangen steeds meer aanmeldingen. Om de kwaliteit te waarborgen, zeggen we nu bij twintig coaches dat de groep vol is”

De eerste signalen zijn goed. In 2017 liepen er twee pilots en nu wordt het FitStap-programma op zo’n dertig locaties verspreid over het land aangeboden. Het vaste onderdeel groepsles wordt gewaardeerd met een 8,7 en het hele programma krijgt een 8,1. Voet zegt dus nog 120 nieuwe coaches erbij te willen vinden dit jaar en de eerstvolgende training daarvoor is op 21 en 22 juni. “We ontvangen steeds meer aanmeldingen. Om de kwaliteit te waarborgen, zeggen we nu bij twintig coaches dat de groep vol is.” Voet verwacht dat dat voor de training in juni snel het geval zal zijn.

Voor meer informatie: [FitStap](#) en [Wandeltrainersdag](#)



bron: **sportknowhow.nl**
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKET

De sportieve Jump-Paashazen zijn weer gesignaleerd in Nederland!



Cees van Leest tijdens de Drunense Duinenloop, die met kerst 2019 zeven kruisjes hoopt te halen, liep op 2 april de halve marathon in netto 1.49:58.



Polyfenolen uit fruit bespoedigen herstel tussen sportprestaties

Sporters kunnen waarschijnlijk profiteren van zogeheten polyfenolen uit fruit.

Door dit stofje kunnen ze na een intensieve inspanning sneller weer dezelfde hoeveelheid kracht leveren als ervoor. Dit blijkt uit een recente overzichtsstudie.

Tijdens toernooien moeten topsporters vaak meerdere malen per week een topprestatie neerzetten. Om dit te kunnen doen is het belangrijk dat ze tussen die inspanningen goed herstellen. Een uitgebalanceerd voedingspatroon hoort daarbij en ook supplementen kunnen bijdragen. De laatste jaren zijn er enkele studies verschenen waarin onderzocht is of polyfenolen inderdaad bijdragen aan een vlot herstel. Hoewel dit onderzoek nog in de kinderschoenen staat, blijken polyfenolen uit de overzichtsstudie van deze studies tezamen inderdaad een veelbelovend supplement voor de herstelbevordering van sporters.

Wat weten we al?

- Voeding kan bijdragen aan sneller herstel van sporters.
- Polyfenolen verminderen mogelijk cel- en spierschade.

Wat is nieuw?

- Door polyfenolen leveren sporters na intensieve inspanning sneller weer net zoveel kracht als ervoor.

Sneller op kracht

Dankzij polyfenolen kunnen sporters na intensieve inspanning sneller weer net zoveel kracht leveren als ervoor. Zo leverden sporters direct na het lopen van een marathon vijftientwintig procent minder beenkracht dan ervoor, maar herstelde dit zich binnen twee dagen als ze polyfenolen kregen. De sporters die een placebo slikten, leverden op hetzelfde moment daarentegen nog steeds tien procent minder kracht. Ook na kracht- en intervaltrainingen lijken sporters sneller weer op kracht te komen wanneer ze polyfenolen nemen.

Dat polyfenolen goed zijn voor herstel, denken de onderzoekers wel te kunnen verklaren.

Waarschijnlijk gaan ze de ontstekingsreactie tegen,

die na een intensieve inspanning vaak in de spieren ontstaat. Deze ontsteking zorgt ervoor dat spieren kortdurend minder kracht en vermogen kunnen leveren. Ook helpen polyfenolen bepaalde afvalstoffen opruimen die vrijkomen bij inspanning: de zogeheten vrije radicalen.



Polyfenolenrijk



Hoewel er nog te weinig onderzoek gedaan is om precies te bepalen hoeveel polyfenolen een sporter op welke momenten het beste kan slikken om optimaal van dit supplement te profiteren, geeft het huidige onderzoek wel een richtlijn. Om het herstel van beschadigde spieren te bevorderen zouden sporters dagelijks 1200 milligram polyfenolen moeten nemen, verspreid over twee innamemomenten. Dit moeten ze acht dagen volhouden, en hiermee moeten ze minimaal drie dagen voor de inspanning beginnen. Fruitsoorten rijk aan polyfenolen zijn onder andere bessen, druiven en kersen. In de studies namen de sporters de polyfenolen vaak in de vorm van een sapje.

Aangezien er geen gezondheidsklachten bekend zijn bij het kortdurend gebruik van polyfenolen, kan het voor sporters geen kwaad eens tijdens een training uit te proberen hoe ze hierop reageren, liefst in overleg met een voedingsspecialist. Topsport Topics raadt langdurig polyfenolengebruik echter af, met name tijdens intensieve trainingsweken. Spieren worden namelijk sterker door training doordat ze zichzelf wapenen tegen spierschade en afvalstoffen zoals vrije radicalen. Voor het trainen van spieren is het dus niet perse goed het lichaam hierbij te helpen.

Bowtell J, Kelly V (2019). Fruit-Derived Polyphenol Supplementation for Athlete Recovery and Performance. *Sports Medicine*, 49 (Suppl 1):3–23.

bron: **ALLES OVER
SPORT**

baanwedstrijd ARV Achilles vrijdagavond 10 mei 2019



atletiekwedstrijd met elektronische tijdmeting

ONDERDELEN

80/100-150-200-800-3.000 meter, ver-, hoog- en polsstokspringen, kogelstoten en discuswerpen.

C junioren worden niet toegelaten op de 3.000 m, wel op de 200 m, maar dan inschrijven als B junior.

PROGRAMMA

18:30 uur

polsstokhoog
discuswerpen groep 1
hoogspringen

19:20 uur

80 meter sprint (MC)

19:30 uur

100 meter sprint
kogelstoten groep 1
discuswerpen groep 2

19:50 uur

800 meter

20:10 uur

150 meter (MC en JC)

20:20 uur

200 meter

20:30 uur

kogelstoten groep 2
discuswerpen groep 2
verspringen
3.000 meter

Locatie

Sportpark Lage Banken, Concordialaan 206, 4871 ZD Etten-Leur. Op 700 meter lopen van het NS station. Kleedruimtes en douches aanwezig.

Inschrijven

Via Atletiek.nu kan je inschrijven t/m **8 mei 2018**. Inschrijfvergoeding € 3,00 per nummer. Na-inschrijven € 4,00 tot één uur voor aanvang van het onderdeel. Voor-inschrijven is gratis voor **Achilles-leden**, die betalen € 1,00 bij na-inschrijven. Bij de technische nummers hanteren wij in principe een maximum aantal deelnemers, dus VOL=VOL.

Definitief tijdschema

Zodra het definitieve tijdschema bekend is, wordt dat meteen gepubliceerd op onze website en Atletiek.nu.

Serie indeling

De serie-indeling van de loopnummers is op basis van de verwachte prestatie, en wordt de SNELSTE serie het eerst gelopen. Geen finales.

Technische nummers

Voor de technische nummers zijn er voor elk onderdeel 4 pogingen, hoogspringen maximaal 3 (aanvangshoogte 1,10 m) en polshoog maximaal 3 (aanvangshoogte 1,80 m). Bij kogel en discus is er de mogelijkheid om in beide groepen deel te nemen. Voor alle technische onderdelen (behalve polshoog) wordt uitgegaan van 1 uur wedstrijd. Een deelnemer kan maximaal voor 3 onderdelen inschrijven. Er zijn geen prijzen beschikbaar. Maximum aantal deelnemers per onderdeel: hoogspringen: 15, polsstokhoog: 15, verspringen: 20, kogelstoten groep 1 & 2: 20, discuswerpen groep 1 & 2: 15.

Informatie

Laatste informatie en uitslagen (ook van vorige jaren) staan vermeld op onze website. Algemene informatie: Johan Hack (jpc.hack@ziggo.nl). Informatie MiLa-nummers: Dick Ringelberg (dickringelberg@gmail.com)



Breng je trainerskorps op orde!

De core business van je club, een aanbod van goede trainingen, is je sportieve product. Dat moet staan als een huis. En wie zijn daar verantwoordelijk voor? De trainers. Dáár moet je als vereniging dus in willen investeren.

Trainers maken het verschil. Vanuit die rotsvaste overtuiging geeft Brendan Troost (34) de workshop 'Je trainerskorps op orde' tijdens de Dag van de Atletiek in maart 2019. Brendan begeleidt onder andere trainers bij AV Gouda, AAV'36 en Rotterdam Atletiek. Hij legt het belang en de voordelen uit van investeren in een professionele trainersbegeleider.

'Bedankavondje is waardevol, maar niet voldoende'
Waardering en aandacht: het hele jaar door

Brendan: 'Bijna elke club heeft wel een trainerscoördinator. Maar meestal doet die het er een beetje bij. Hij of zij geeft zelf vaak ook training en besteedt daarnaast wat tijd aan de trainers. Maar dat is niet voldoende. Want stel je eens voor: de gemiddelde trainer komt rond zes uur 's avonds thuis na een drukke werkdag. Snel stapt hij of zij op de fiets om vervolgens anderhalf uur op de baan te staan voor een groep, niet zelden alleen. Vaak zonder een andere trainer te spreken of iemand om even mee te sparren. En dat doet hij gemiddeld 46 weken per jaar. Voor als het mee zit een vrijwilligersbijdrage. Dat kan anders: wanneer een vereniging investeert in een professionele trainersbegeleider. Zelf ben ik in die hoedanigheid gemiddeld twee à drie avonden per week op de baan. Om trainers te ondersteunen, te coachen, te horen. Steeds op wisselende avonden, zodat ik ze allemaal met enige regelmaat zie. En naast de spontane sociale gesprekjes heb ik ook voortgangsgesprekken met ze. De trainers willen hun verhaal kwijt kunnen, gezien worden als trainer. En die waardering en aandacht moet je als vereniging het hele jaar door bieden. Niet alleen tijdens een bedankavondje. Die momenten zijn overigens óók waardevol, maar niet voldoende.'

'Trainersbegeleider kan fundamenteel zijn'

Permanente werving

'Een trainersbegeleider moet daarnaast constant bezig zijn met de in-, door- en uitstroom van trainers. Een vacature in een blad plaatsen of een oproep op social, is redelijk kansloos. Benader mensen persoonlijk. Met aandacht en tijd. Wees benieuwd wat iemand kan toevoegen voor de vereniging. Ik praat met jeugdleden, ouders, andere vrijwilligers om te zien of er potentiële trainers tussen zitten en hoe ik die voor de club het beste kan inzetten. Bij

de clubs waar ik werk, is er zelden een tekort. Te weinig goede trainers, is desastreus voor een club.' Met aandacht en tijd. Wees benieuwd wat iemand kan toevoegen voor de vereniging. Ik praat met jeugdleden, ouders, andere vrijwilligers om te zien of er potentiële trainers tussen zitten en hoe ik die voor de club het beste kan inzetten. Bij de clubs waar ik werk, is er zelden een tekort. Te weinig goede trainers, is desastreus voor een club.'

Vereniging van de toekomst

'Er gaat vanuit het bestuur veel aandacht uit naar het draaiende houden van de vereniging. Het organiseren van wedstrijden, zorgen dat alle functies bezet zijn. Maar het mag wel wat zakelijker en commerciëler. Zorgen dat je product - de trainingen - op orde zijn, is daarbij wezenlijk. Ook adviseer ik verenigingen minder traditioneel te denken. Naast de loopsport en de baanatletiek moeten verenigingen inspelen op de veranderende samenleving. Dat betekent veel meer alternatief aanbod. Bij AAV'36 zijn 120 van de leden wandelaars bijvoorbeeld. De atletiekvereniging van de toekomst zie ik meer als een beweegvereniging. Met onderdelen zoals bootcamp, trailrunning en crossfit. Het aantal en type trainers moet je hier ook op aanpassen. Als trainersbegeleider ben ik ook een soort makelaar tussen vraag en aanbod.'

Permanente scholing van trainers

De essentie van het werk van een trainersbegeleider is zorgen dat de trainers constant blijven leren. Door bijscholing, elkaar te observeren, trainersvergaderingen. Die investering heeft tot resultaat:

1. goede trainers + blijve leden: je sportproduct blijft op orde met als gevolg, tevreden leden
2. blijve trainers: doordat trainers steeds betere trainingen gaan geven, wordt het steeds leuker voor de trainer om te doen
3. de combinatie van blijve atleten + blijve trainers, kan weer een spin off zijn van bijvoorbeeld meer leden

Sociaal clubklimaat

'Je moet als trainersbegeleider ook aandacht hebben voor het klimaat op de vereniging. Het zijn wederom de trainers die grotendeels het sportieve klimaat op de club bepalen. Je wilt dat iemand die bewust naar de club komt om hier te sporten, zo'n anderhalf uur laten op de fiets terug naar huis denkt: "hee dat was weer leuk, ik kom terug." Alle deelnemers willen gezien worden. Ik vraag regelmatig aan trainers wie de namen van al z'n lopers kent. Het gaat om kleine verschillen. Een ander voorbeeld: een trainer moet zijn training op tijd voorbereiden. Zodat hij bijvoorbeeld bij een jeugdtraining óók even oog voor de ouders heeft, voordat hij met een leuke en goede warming up begint. **LEES verder op p. 19**

OPGEZEED	GROEP	PER
Bert IJzerman	Lopersgroep	31-12-2018
Jannie Renkema	DiDo-wandel	31-03-2019
Patricia van Dun	Kangoo Jumper	31-03-2019
Loes Govers	Trimgroep 2	30-06-2019
Pepijn van Loenhout	Jeugdrecreant	30-06-2019
Sabine Meiling	Trimgroep 2	30-06-2019
Marianne Breugelmans	Trimgroep 2	30-06-2019
Anouk van de Looi	B Pupil	30-06-2019

NIEUW	GROEP	PER
Ferry Lauwerijssen	Kangoo Jumper	01-04-2019
Lisette Lauwerijssen	Kangoo Jumper	01-04-2019
Floor van Lieshout	B Pupil	01-04-2019
Fenne van Hoorn Alkema	RaceRunner	01-04-2019
Noa Hultermans	C Pupil	08-04-2019
Aksaja Pakerathan	B Pupil	17-04-2019

VERVOLG van p. 18

In plaats van de groep kinderen even snel drie rondjes te laten rennen, zodat de trainer ondertussen z'n spullen bij elkaar kan pakken.'

Uitgangspunten van een goede training

- Atleten kunnen zich verbeteren
- Op eigen niveau kunnen deelnemen (differentiëren)
- Deelnemers ervaren de training als leuk (beleven)
- Deelnemers zijn veel in beweging (intensiveren)
- De omgeving is veilig

De basisbehoefte van een sporter?

- Spelen = bewegen
- Leren = verbeteren
- Erkenning = gezien worden, hiervoor is differentiëren weer nodig.

De adviezen voor het bestuur op een rij

- Trainers maken in alle gevallen het verschil in je organisatie. Investeer in de ontwikkeling en begeleiding van trainers.
- Investeren in je trainers is investeren in je sportieve product. Kwaliteit staat voorop.
- Trainers maken het verschil ten aanzien van de cultuur en het sportieve klimaat binnen je vereniging.
- Je trainerskorps op orde is in grote mate een vereniging die bloeit en leeft.
- Heb als organisatie lef en durf keuzes te maken. En investeer daar in.

Wil jij met jouw vereniging en/of loopgroep aan de slag met [Trainersbegeleiding op de club](#)? Laat [hier](#) je gegevens achter.

Tekst: Esther Vliege

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2019-03-23 [Trainingspakkenwedstrijd](#)

2019-03-24 [Parel- en Halderbergeloop](#)

2019-04-03 [Henk Buesink weer snelste Nederlandse ambtenaar](#)

2019-04-06 [Eerste CD competitiewedstrijd](#)

2019-04-07 [Achilleslopers bij Rotterdam Marathon](#)



wedstrijd verslag I20 van Texel

Zondagnacht 02:45 uur gaat de wekker. Wakker ben ik dan al want hoewel ik wel uitgerust ben, echt geslapen heb ik niet. Gelijk mijn hardloop outfit aan en om 03:00 uur zit ik al samen met Kars aan de ontbijttafel. Moeiteloos werk ik 4 dikke boterhammen een eitje en 4 x koffie weg. Even terug naar de kamer om de laatste spullen te pakken en dan op naar de start die net voor het Stayokay waar ik verblijf plaatsvind. Met 37 mensen staan we aan de start om het avontuur aan te gaan die de 'Zestig van Texel' heet maar voor dit kleine groepje geen 60 km maar 120 km zal zijn. Vandaar de vroege start. We beginnen met twee rondjes wielerbaan en zodra ik de wielerbaan af ben sluit Karsten zich op de fiets bij mij aan. Die zal mij op de eerste helft begeleiden met de fiets. Er is namelijk geen parcours uitgezet, er zijn nog geen vrijwilligers op moeilijke punten ingepland en er zijn nog geen verzorgingsposten. En misschien is dat ook wel een beetje de charme van het avontuur. Al snel besluit ik mijn hoofdlampje uit te doen, omdat ik in het donker meer zie van de wereld om mij heen dan met een lampje op mijn hoofd en de fietslamp van Kars geeft voldoende licht om te zien of er geen obstakels op de

weg liggen. Nog maar amper op weg en in Oudeschild aangekomen gaat het al mis. Er wordt geroepen achter ons dat we verkeerd zijn gelopen. Omdraaien dan maar. Gelukkig kunnen we nu de voorgaande lopers volgen om weer op route te komen. En als ik het eerste bordje tegenkom van nog 110 km te gaan weet ik dat het een bonus was van 1,5 km. Eentje die mij weleens de kop zou kunnen kosten om het limiet te halen. Maar mij in dit stadium daar over druk maken heeft geen zin.

In de stilte in het donker met alleen onze eigen gesprekken en de vogels die al wakker beginnen te worden en de Waddenzee rechts van ons verdwijnen km's onder mijn voeten door. Langzaam begint het licht te worden, zowel de lopers voor ons als de lopers achter ons zijn al lang uit zicht verdwenen. Op de schorren zijn alle vogels hoorbaar al wakker. Als snel bereiken we het puntje van het eiland. Net voor de vuurtoren slaan we af. Daar schieten we het verkeerde pad in. Gelukkig heeft Kars dan al snel door. Omdraaien maar weer een mooi kronkelend fietspad in door de duinen richting de slufte. De nevel die nog hangt in combinatie met de inmiddels opgekomen zon die nog heel laag staat geeft de natuur geweldig mooie kleuren. Ieder bocht heeft een nieuwe verrassing in petto. En de hoeveelheid fazanten die net voor mijn voeten langs passeren ben ik op een gegeven moment maar gestopt te tellen.

Na een stuk recht fietspad onder de hoge duinrand door gaat de route over een hoge duin richting de Slufte. Voor Kars lag hier een grote uitdaging zijn fiets de steile klim over te krijgen en de nodige poortjes door te krijgen. Voor fietsers is het gebied namelijk niet toegestaan maar voor de 120 km lopers was er vandaag een uitzondering, alleen je moest er wel wat voor doen om er te komen met de fiets. Ik vervolg mijn weg nu over zandpaden met wederom mooie uitzichten en mooie kleuren door de nog steeds zo laaghangende zon. Nu is het landschap ook gevuld met Galloway runderen die hier grazen. Als we het gebied bijna uit zijn staat ons nog een uitdaging te wachten. Want het een grote groep runderen heeft zich verzameld voor het kleine hekje waar we langs moeten. Hoewel ze weigeren voor ons te wijken laten ze ons zonder problemen tussen ze door laveren. Ik help Kars met zijn fiets het poortje uit. En dan gaan onze wegen even splitsen, want het is niet mogelijk met de fiets door de duinen te komen tot op het strand.



Ik doe mijn gordel om en neem wat drinkflesjes mee en volg het pad door de duinen richting strand om daar linksaf te slaan en het strand te vervolgen tot 'paal' 16,5 die op ongeveer ruim 42 km op de route ligt. Heb het strand bijna helemaal voor mij alleen. Bijna, want inmiddels heb ik in de verte een loper voor mij gespot. Het strand is redelijk goed beloopbaar en de wind in de rug. En ondanks ik er al bijna een marathon op heb zitten en er toch echt al wel vermoeidheid begint te bespeuren, geniet ik nog volop. Wel een beetje stress over het kunnen vinden van de goede strandafgang.

Op voor mij 43,5 km zie ik inderdaad het strand af kan. Paal 16 heb ik hiervoor gezien dus dit zou hem moeten zijn. Een lange klim over zandduinen om vervolgens nog via een wat steviger pad en nog veel meer duintjes weer bij het fietspad uit te komen alwaar Kars mij al staat op te wachten.

LEES verder op p. 20

VERVOLG van p. 19

De route gaat nu een aantal km's door het bos over een vlak verhard fietspad. Dit is meer mijn terrein. Hier kan ik even in een ritme komen en haal zowaar twee lopers is. Ter hoogte van paal 14 moet ik weer richting strand. Weer door de duinen, eerst nog verhard maar zodra het weer los zand wordt vervolg ik mijn weg weer alleen terwijl Kars op de fiets een andere weg kiest om mij op het 55 km-punt op te pikken zodra ik De Hors af kom. De laatste zandduin om bij het strand te komen blijkt wandelend al een uitdaging. Ik glij soms verder naar beneden dan mijn stappen groot zijn. Op het strand wat er hier iets minder maar nog steeds redelijk beloopbaar bij ligt vervolg ik mijn weg. Waar ik na een aantal km's een grote mulle zandvlakte moet doorsteken om bij de gele paaltjes route op De Hors uitgekomen. Oranje vlaggetjes zouden aangeven dat ik de vloedlijn zou moeten verlaten om aan de doorsteek te beginnen. Gelukkig zie ik de vlaggen en begin een uitputtende weg door het losse zand. Inmiddels komt Leonie Ton mij tegemoet en roept vanuit de verte dat ik veel meer naar binnen moet komen. Verander mijn koers en zowaar kom bij de gele paaltjes uit. Worstel mij die route door het losse zand totdat ik dan eindelijk het beloofde stro paadje bereik waar op het eind Kars mij al staat op te wachten.



Tussen de horsmeertjes door op naar het keerpunt. Vlak is het nog even niet maar door het asfalt loop ik de km's weer lekker weg. Maak balans op en zie dat ik zonder die 1½ km extra netjes rondom mijn beoogde 6 uur zou zijn doorgekomen. Echter nu met die 1½ km extra op de teller kom ik nog net verzeild in de startende 60 km-massa die mij tegemoet komt.

Word letterlijk van het fietspad afgelopen en zoek mijn uitweg op de daarnaast gelegen weg waar ik vervolgens moet zigzaggen tussen mee fietsers van de 60 km. Als de meute voorbij is ben ik vrij snel bij het keerpunt en draai daar voorbij de matten om nu bijna hetzelfde parcours weer terug te volgen.

Na het keren beland ik gelijk in een gigantische dip. Had de focus te veel op het keerpunt gelegd en nu kwam echt het gevoel van hoe kan ik ooit die hele weg weer terug. Weer km's lang dan los zand en nu op het strand de wind tegen. In de verte zie ik een kleurrijke slinger van lopers. Had mij graag in die groep tegen de wind willen schuilen maar zoals het er nu voorstaat, zal ik het helemaal alleen moeten doen. Toch kom ik al snel in de staart van de 60 km te lopen. Echter het tempo van die lopers is zo laag dat ik die allemaal voorbij ga. Kars fietst weer met mij mee tot De Hors, daar neem ik mijn drinken weer zelf mee en worstel mij weer door het losse zand. Onverwachts toch nog vergezeld door een 120 km-loper. Een stuk dat volgens ons 'echt niet meer te doen' is wandelen we samen en aangekomen bij het stuk 'dat moet toch te doen zijn' gaan we samen hardlopend verder richting strand. Even later gaat de andere loper echter weer wandelen, dus vervolg ik mijn weg weer alleen tegen de wind in over het strand. Hoewel het strand niet meer voor mij alleen is. Want inmiddels haal ik steeds meer 60 km lopers in en word ik ingehaald door sprintende estafettelopers die later zijn gestart voor de 60 km-estafette. Bovendien zijn er inmiddels ook veel wandelaars en honden die soms haaks op mijn looprichting lopen. Opletten dus.

Bij paal 14, dus een andere plek dan waar ik op de heenweg het strand om moest mag ik nu het strand verlaten. Maar inmiddels zijn er voldoende vrijwilligers om de richting aan te geven en bovendien ben ik al helemaal tussen de staart 60 km-lopers beland en wijst de weg zich vanzelf. Weer die zandduin over om vervolgens op een wat harder pad op en neer over de duintjes bij het bos aan te komen. Nu echter eerst over een bospad. Weer op de verharde fietspad aangekomen is het wisselpunt van de estafettelopers en drukte alom. Krijg hier volop aanmoediging. Even verder staat Peter mij op te wachten. Die zal mij de rest van het parcours op de fiets vergezellen. Maar al na een paar km moet ik het strand weer op en gaat Peter voor de snelle route. Weer de duinen, weer het losse zand om dan weer bij het strand uit te komen. Hier heb ik geluk en kan ik bij een 60 km-loopster aanpikken. Scheelt niet alleen een boel wind, maar zorgt ook dat ik door blijf gaan, want hier wil ik de volgende km's strand wel van meeprofiten. Bij de strandafgang bedank ik haar. Zij vervolgt haar weg hardlopend, ik ben al blij dat ik wandelend boven kan komen door het losse zand. Boven gekomen pak ik de draad weer op. Peter staat op de verharde weg weer op mij te wachten. Ik merk dat mijn rechter schoen zodanig vol met zand zit dat mijn tenen geen ruimte meer hebben. Boven op het volgende heuveltje ga ik even langs de kant zitten om mijn schoenen leeg te kloppen, bewust daar zodat ik zeker weet dat

LEES verder op p. 21

VERVOLG van p. 20

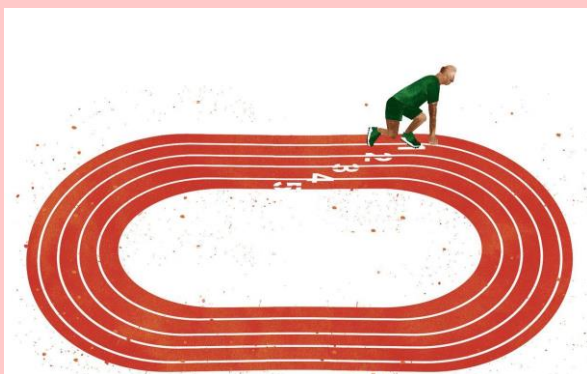
ik in ieder geval weer op gang kan komen. Peter helpt mij overeind durft het niet aan mee te fietsen door de slufte vanwege de drukte dus onze wegen scheiden ook gelijk weer. Maar ik heb weer een nieuw voorraad drinken en mijn schoenen voelen een halve kilo lichter.

De slufte lijkt inmiddels veel langer dan op de heenweg. Ik kijk uit naar de klim op het einde van de slufte om een goed excuus te hebben om te gaan wandelen. En zo zie ik bij de verzorgingspost de bananen en cola al een goede reden om even te wandelen. De wandelende 60 km-lopers om mij heen werken ook niet heel motiverend. En waar een ieder klaagt over de warmte krijg ik het koud.



Op het eind van de slufte staat Peter mij op te wachten. Vanaf nu kan hij de gehele verdere route bij mij blijven. Een gesprek voeren zit er echter niet in. Positief blijven lukt mij ook niet meer. Ik kom wel steeds weer op gang maar de weg naar de vuurtoren is er een van klimmen en dalen. En dat klimmen, lukt dus gewoon niet meer. Het wordt dus afwisselend rennen en wandelen. Bij de vuurtoren aangekomen en inmiddels 96 km op de teller voel ik mij heel naar, de weg lijkt zo nu en dan onder mijn voeten te bewegen en ik krijg het steeds kouder. Ik twijfel of het nog wel verstandig is mijn weg te vervolgen. Peter adviseert mij even rustig in de schaduw langs de kant te gaan zitten. Maar ik heb het heel koud dus kies een windvrije plek in de zon om te gaan liggen. Na een tijdje gelegen te hebben wil ik het toch nog een kans te geven. Ik sta op om na nog geen vijftig meter te concluderen dat dit totale waanzin is. Het voelt gewoon helemaal verkeerd en ik neem het definitieve besluit te stoppen. Wat mijn 48ste marathon/ultra zou moeten worden eindigt na 96 km in een DNF. Ondanks de nare nasmaak die dat oplevert komt deze wedstrijd toch hoog op mijn ranglijst meest bijzondere/mooie hardloopevenementen. Over twee jaar hoop ik dus weer op de 120 km van Texel aan de startlijn te staan en Kars heeft al gemeld dat de twee volle rondes als meefietser voor zijn rekening te willen nemen.

Naschrift redactie: Karsten is haar zoon en Peter haar echtgenoot.



Happy Birthday! 82 jaar en nog steeds traint zij op de Kangoo Jumps!
 Onze lieve geweldige **“Wil van Hattem”**.
 We zijn super trots op haar, zij jumpt al 7 jaar lang bij ARV Achilles!



In Wagenberg is de Oude Weideloo weer opgetuigd. De voorlaatste editie vond plaats in 2002. En nu was **Kees Lazeroms** daar op 7 april 2019 de snelste op de vijf kilometer: 18:31.

Samen hardlopen bij ARV ACHILLES



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



Op zaterdag 13 april hebben we de 4e NSGK RaceRunning cup in Rotterdam gehad!

Een prachtige dag, vol energie en prachtige prestaties! Binnenkort kun je een mooi verslag van de dag en vele foto's vinden! Ben je benieuwd naar je tijden? Op atletiek.nu proberen we alle tijden zo snel mogelijk aan te passen en in te voeren.. De uitslagen van categorie 1 zijn [hier](#) op de website te bekijken. De uitslagen van categorie 2 en 3 kun je vinden op atletiek.nu.



Op de foto hieronder zie je dat Achilles RaceRunner **Denise Wijnbergh** op de NSGK RaceRunning cup in Rotterdam een puike prestatie heeft geleverd. Lees haar raceverslag op p. 24-25.



Hulp bij aanschaf

Wil je als atletiekvereniging één of meer RaceRunners aanschaffen? Of wil je als bedrijf, serviceclub of particulier een atletiekvereniging helpen bij de aanschaf van RaceRunners? Het Foppe Fonds, de Dirk Kuyt Foundation en NSGK helpen graag mee via hun RaceRunner-regeling: zij dragen samen maximaal € 5.000 bij, onder voorwaarde dat je zelf € 2.500 bijdraagt. Voor het maximale totaalbedrag van € 7.500 kan je drie RaceRunners aanschaffen. Doel van de RaceRunner-regeling is dat kinderen en jongeren met een lichamelijke handicap kunnen sporten bij een gewone atletiekvereniging in hun eigen regio.

[Kijk voor meer informatie op de website van NSGK.](#)

VERSLAG VAN DE NSGK CUP DOOR DENISE

Op verzoek van mijn trainer van de racerunteam ARV Achilles (bedankt, Ruud Touw) een stukje geschreven over de NSGK cup van zaterdag 13 april 2019 in Rotterdam.



Blessure en weinig kunnen trainen

Ik sukkel al een tijdje met een peesontsteking, waardoor het trainen lang niet mocht. Dus tot één week voor de wedstrijd ongetraind richting Rotterdam, want ik wilde toch super graag meedoen om te ervaren hoe dat is. Hoewel ik normaal gesproken erg gedreven ben, had ik deze keer geen verwachtingen.

Prima ontvangen op de Nenijtobaan

Bij aankomst vriendelijk ontvangen, nog tips gevraagd over de baan (bijvoorbeeld wanneer je naar de binnenbaan mag vanuit de buitenbaan) aan Arnout die heel duidelijk antwoord gaf. Fijn! Daarna de man gesproken die gaat over het kwalificeren.

Halverwege de middag heeft hij dat gedaan en ik kwam bij categorie 2.

Deze dag deed ik echter mee met categorie 3



Eerste 2 onderdelen: de 200 en 400 meter

De 200 meter moest ik er nog inkomen en ik ben niet een geweldige sprinter en werd vijfde. Bij de 400 meter ging het al beter en werd ik dankzij het aanmoedigend publiek en vriend tweede! Wauw!!



Derde nummer: de 800 meter

Wat was ik toen al superblij..😊 er kwamen tijdens het rusten/wachten voor de 800 meter een paar mensen op ons af over mijn 'mooie' loop (mijn lange beenhalen) en over de racerunner, een whisp. Een hele fijne Racerunner en de vragen erover heeft mijn vriend beantwoord! .. Daarna de 800 meter, een afstand die ik ook moeilijk vind qua verdeling van je energie. Op deze werd ik ook tweede op 0,05 sec na. Maar zooooo blij, want dit was zelfs voor mezelf onverwacht!



Het vierde nummer: de 1.500 meter

Toen was ik helemaal moe en onderwijl denkend dat ik kon wel even wat kon uitrusten, hoorde ik dat de 1.500 meter meteen van start ging. Gelukkig mocht ik omdat ik echt moe was met de tweede serie meedoen. Wat super van de organisatie dat ze meedenken! Toen de start .. nog steeds niet goed herstelt van de geleverde inspanningen tot nu toe, dus ik dacht: "zo snel

LEES verder op p. 25



mogelijk starten” En hopelijk helpt de afstand dan wat en eindig ik niet als laatste. Het ging echter op een lange zijde van de baan, en waar het na tegenwind en sneeuw best goed ging en ik lag tot op het laatst eerste van iedereen.

Uiteindelijk werd ik toch nog door een andere Racerunner ingehaald, maar door een herberekening of iets dergelijks bleek ik toch eerste te zijn geworden .. Trots trots trots!

Prijsuitreiking

Bij de prijsuitreiking niet verwacht dat ik daar bij zat, tot ik mijn naam hoorde .. huh?! Eerste!!!

WOW GEEN WOORDEN, maar flabbergasted! En mega trots natuurlijk ...



Met sportieve groet, Denise Wijnbergh



10 dingen die gebeuren met je lichaam wanneer je elke dag 30 minuten wandelt

De vader van de westerse medicijnen, Hippocrates, had gelijk. Volgens hem is “wandelen het beste medicijn.” Hoe kun je het daar ook niet mee eens zijn? Wandelen, er gezonde eetgewoonten aan overhouden en genoeg slaap kan je heel ver brengen zonder de dokter te moeten zien.

Maar wat gebeurt er nu precies met je lichaam wanneer je dagelijks 30 minuten wandelt? Wel, zeer goeie dingen, volgens wetenschappers.

1. Verbeterde hersenfuncties

Zoals deze [studie](#) aantoont, kan wandelen vroege dementie voorkomen, het risico op Alzheimer verkleinen en mentale gezondheid verbeteren. Een [Spaans onderzoek](#) waar meer dan 30.000 vrijwilligers aan hebben deelgenomen toont dat vrouwen die minstens 3 uur per week wandelen, het risico op hartinfarcten met 43% vermindert.

2. Beter zicht

Zelfs al lijken de ogen niet direct gelinkt aan je benen, toch wordt je zicht beter na een goede wandeling. En het zou tevens ook [glaucoom voorkomen](#) door de druk op je ogen te verminderen.

3. Gezonder hart

Wandelen is zeer effectief in het [voorkomen van hartziekten en beroertes](#).

Als je dus regelmatig een wandeling gaat maken, verminder je hartproblemen door de bloeddruk te verlagen en de bloedcirculatie te verbeteren.

4. Verhoogde longcapaciteit

Een flinke wandeling verhoogt de zuurstofcirculatie in het bloed en helpt de longen beter werken. Door dieper te ademen [verlaag](#) je dus ook de symptomen die gerelateerd zijn aan longziekten.

5. Een gezondere pancreas

Het is moeilijk te geloven, maar wandelen is ook een effectieve manier om diabetes te vermijden. Het is zelfs beter dan joggen.

In dit [onderzoek](#) toonden een groep wandelaars een zesvoudige verbetering in glucose-intolerantie in vergelijking met een groep joggers, over een periode van 6 maanden.

6. Verbeterde spijsvertering

Wil je je buik blij houden? Wandel dan dagelijks! Een dagelijks wandelingetje van 30 minuten [vermindert niet alleen het risico](#) op darmkanker, maar verbetert ook de spijsvertering en gaat constipatie tegen.

7. Sneller vet verbranden en spieren opbouwen

Wandelen is gemakkelijk, en iets wat weinig energie kost, het activeert de grote spieren, wat dan weer resulteert in het verbranden van vet. In een gemiddelde wandeling verbrand je zo'n 300 calorieën per uur. En 10.000 stappen per dag is beter dan een gym-abonnement! Zeker als je af en toe bergop wandelt.

8. Sterkere gewrichten en benen

Wandelen kan je mobiliteit verbeteren, versterkt de botten en verlaagt de kans op breuken. Minstens 30 minuten per dag wandelen is [aanbevolen](#) om gewrichtspijn te verminderen, stijfheid en ontstekingen.

9. Sterkere ruggengraat

Wandelen kan wonderen doen als je rugpijn ervaart door zware, intensieve oefeningen. Lange afstanden afleggen zorgt voor een betere bloedcirculatie in de ruggenwervel en verbetert je postuur en mobiliteit, wat belangrijk is voor een gezonde rug.

10. Een kalme geest

Als wandelen symptomen van depressie vermindert bij mensen met ernstige problemen, stel je dan eens voor hoeveel energie je kunt opdoen wanneer je je vermoeid of down voelt.

Neem een vriend of familielid mee, en je hebt er allebei nog wat aan!

Bonustip: wandel in het bos

In de bossen wandelen is prachtig en geweldig voor het lichaam, zeggen onderzoekers.

Een [studie](#) aan de Universiteit van Illinois toonde aan dat wandelen in bossen kan helpen tegen cardiovasculaire ziekten, diabetes en depressie.

Volgens onderzoekers kan een paar keer per week 20 minuten wandelen in het bos je gezondheid aanzienlijk verbeteren.

Iedereen weet waarschijnlijk dat wandelen gezond is, maar meer mensen moeten weten wat een wandeling van 30 minuten kan doen met je lichaam.

Je zal gelukkiger zijn, je zal je beter voelen en langer leven... En wie wil dit niet?

bron:

Newsner

Spierkramp verklaard

Veel sporters krijgen er vroeg of laat mee te maken; spierkramp. Een scherpe, plotseling pijn, vaak in de hamstrings of kuitspieren.

Hoewel er al veel onderzoek gedaan is naar deze klacht waren de wetenschappers er tot voor kort echter nog niet uit wat precies de oorzaak is van dit probleem. Er zijn aanwijzingen dat het vooral te maken heeft met een verstoorde vochtbalans in het lichaam. Recent onderzoek laat zien dat er mogelijk nog andere oorzaken aan ten grondslag liggen.

Goede vochtbalans is belangrijk; maar niet het hele verhaal
Lang werd gedacht dat de belangrijkste oorzaak van spierkramp te wijten is aan een verstoorde vocht- en elektrolytenbalans. Als je veel zweet, verlies je behalve vocht ook belangrijke stoffen (elektrolyten) als natrium, kalium, calcium en magnesium. Deze stoffen zijn nodig voor een goed functioneren van je spier en het op het juiste moment samentrekken van de spiervezels. Een tekort aan deze mineralen zou zorgen voor de kramp. Les je de dorst vervolgens alleen met water (in plaats van sportdrank of sportwater) dan daalt de concentratie van met name natrium en kalium in de spieren nog verder.

Vocht en elektrolyten

Om kramp te voorkomen is het dus belangrijk voldoende te drinken tijdens inspanning, maar dan wel in de vorm van een sportdrank of sportwater. Ook zou het helpen extra magnesium te slikken (in de vorm van tabletten) of ORS (een zout-glucose oplossing) te drinken tijdens inspanning. In een recent onderzoek bleek dat sporters die sportdrank met toegevoegd zout dronken tijdens het experiment echter niet minder last kregen van kramp. Met sportdrank kregen 7 van de 13 sporters kramp, zonder sportdrank 9. Het grote verschil was wel dat zonder de sportdrank de kramp al veel eerder optrad (na gemiddeld 14 minuten). Met aanvulling van vocht, energie en natrium duurde het ruim twee keer zo lang (36 minuten) voor de eerste kramp zich voordeed. Het lijkt er dus op dat een verstoorde vocht- en elektrolytenbalans niet de enige oorzaak van spierkramp is.

Vermoeidheid en de rol van je zenuwstelsel

Je spieren worden aangestuurd door je zenuwstelsel via de zogenaamde motorneuronen. Deze zenuwcellen zorgen voor de aan- en ontspanning van de spieren. De activiteit van de neuronen bepaalt de

snelheid van contractie, de lengte van je spieren en de spierspanning. Onder vermoeidheid veranderen deze eigenschappen van de spier met als gevolg dat de ontspanningsfase van een spier langer wordt. Dit heeft ook als effect dat er meerdere signalen om aan te spannen direct achter elkaar komen, een zogenaamde gefuseerde vuurfrequentie vanuit het zenuwstelsel. Om dit tegen te gaan kunnen omliggende spieren als in een reflex kunnen worden geactiveerd. Nieuw onderzoek heeft laten zien dat zowel de gefuseerde vuurfrequentie als de activering van omringende spieren tot uiting komen als spierkramp.

Stretchen, houding en excentrische oefeningen

Er is nog geen bewezen methode om deze neuromusculaire oorzaken van spierkramp tegen te gaan. Mogelijke oplossingen zijn het goed op lengte houden van de spieren door regelmatige stretching voor inspanning, het toevoegen van plyometrische (sprong) of excentrische training en eventueel behandeling van triggerpoints. Ook een goede warming-up is belangrijk. Door de warming-up komen de spieren al gedeeltelijk op lengte.

Welke medicatie liever niet?

Naast vermoeidheid tijdens inspanning en een verstoorde vochtbalans kunnen sporters die creatine of beta-agonisten (tegen astma) gebruiken ook vaker last hebben van spierkramp. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het extra vocht dat zich ophoopt in de spier bij creatine inname. Er ontstaat op die manier een hogere spierspanning (tonus). Met een groter risico op gefuseerde vuurfrequentie en dus spierkramp.

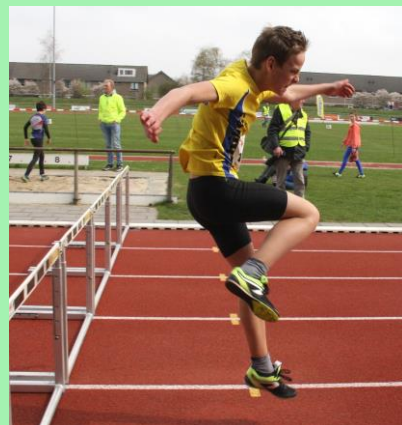
Conclusie

De oorzaak van spierkramp wordt enerzijds gezocht in de gevolgen van spierversmoeidheid en anderzijds in een te kort aan elektrolyten. Vooral calcium, magnesium, kalium en natrium zijn belangrijk. Zorg dat je geen te kort aan deze voedingsstoffen hebt. Hoeveel je aan moet vullen is sterk individueel bepaald. De een verliest meer van deze stoffen in zijn zweet dan de ander. Ook de hoeveelheid zweet is hierbij belangrijk. Om te voorkomen dat er een tekort ontstaat, is aanvullen tijdens het lopen belangrijk om een goede balans te bewaren. Kramp vooral veroorzaakt door spierversmoeidheid lijkt door stretching en zowel plyometrische als excentrische oefeningen in training te worden voorkomen.

door: Miriam van Reijen

bron:





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

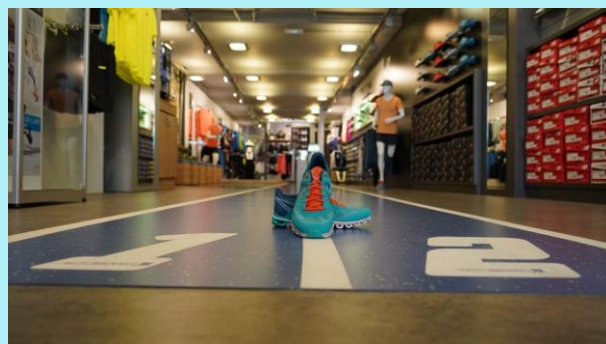
<http://www.arv-achilles.nl/leden/clubkleding/>

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 49 bordssponsoren *) van ARV Achilles kregen in de laatste 27 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.

*) 2x contract niet meer verlengt



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

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

feet analysis
sportpodologie

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

ADVIES • ANALYSES • BIKEFITTING • INLAYS

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

JOHAN 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 VERKEERSCHOOL

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

april

- **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

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.