

In het meinummer een terugblik op negen jaar Achilles Avondwedstrijden.

En op de Algemene Leden Vergadering van 16 april 2019:

Financieel resultaat 2018

Op de ALV maakte de penningmeester melding van een positief financieel resultaat van ruim € 22.000, terwijl ook de begroting voor 2019 een positief uitzicht heeft.

Minder leden

Qua ledenaantal hebben we te maken met een afname. Telde ARV Achilles per 1 januari 2018 nog 778 leden, een jaar later is dit met 8% gekrompen tot 719.

Bestuursvacatures

Door het aftreden van Ella Bastiaansen bestaat het bestuur nu uit 3 personen en 2 vacatures: secretaris en technisch lid.

Jeugdbeleid

In de rondvraag brandde een discussie los over het jeugdbeleid bij Achilles. In het nieuwe bestuur zal dit besproken gaan worden en dit in de eerstkomende bestuursvergadering op de agenda komen.

De notulen van de ALV kan je [hier](#) downloaden.



Bloemen voor Adrianne van der Sanden voor zo'n 24 jaar (onbetaalde en betaalde) interieurverzorging van de Achilles accommodatie.

nummer 67
mei 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 Voorpagina
- 02 Inhoud
- 03 1^e Avondwedstrijd
- 04 2^e Avondwedstrijd
- 05 3^e Avondwedstrijd
- 06 4^e Avondwedstrijd
- 07 5^e Avondwedstrijd
- 08 6^e Avondwedstrijd
- 09 7^e Avondwedstrijd
- 10 8^e Avondwedstrijd
- 11 9^e Avondwedstrijd
- 12 Silvia 2^e Steenberghe
- 13 Houd je spieren op
- 14 peil
- 15 Overtraindheid beter
- te voorspellen
- 16 Evenementen-
- verkeersregelaars
- gevraagd
- 17 Onze sponsors in
- beeld
- 18 De rol van een
- 19 jeugdtrainer
- 20 Factsheet rekken
- 21 Leden + en -
- Wedstrijdverslagen
- 22 NL een behoorlijk
- marathonlandje
- 23 Nooit te oud om te
- leren rollen en vallen
- 24 Gelatine dempt pijn bij
- peesblessures
- 25 RaceRunning
- Steeds meer mensen
- sporten in hun eentje
- 26 Clubkleding
- 27 LC by BerryS
- 28 De bordssponsors
- 30 Wedstrijdkalender

VEILIG & VERTROUWD SPORTEN



Hoi ik ben
Anita.
Zit je ergens
mee?
Ik ben jouw
vertrouwens-
contactpersoon.



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**

AVONDWEDSTRIJD VRIJDAG 20 MEI 2011

Locatie: Sportpark Lage Banken, Concordialaan 212, 4871 ZD , Etten-Leur (700 meter lopen vanaf NS station)

PROGRAMMA

juniores: 60 meter, 80 meter, 1.000 meter (D- en C jun), 1.500 meter (vanaf C jun), 3.000 meter (vanaf B jun), 60 meter horden, 80 meter horden, verspringen, hoogspringen, kogelstoten en discuswerpen.

senioren en masters: 100 meter, 1.000 meter 1.500 meter, 3.000 meter, 100 meter horden, 110 meter horden, verspringen, hoogspringen, kogelstoten en discuswerpen.

Wedstrijd start om 18.30 u. met technische nummers. MiLa nummers vanaf 19.30 u.

Na-inschrijven is alleen mogelijk voor de MiLa nummers (€ 4,00) tot één uur voor aanvang onderdeel. Voorinschrijven vóór 14 mei 2011 www.arvachilles.nl (€ 3,00).

We hebben elektronische tijdwaarneming en de (loop)series worden ingedeeld op tijd (opgeven!)

informatie: johan.hack@arvachilles.nl MiLa nummers: Dick Ringelberg (0610192159).





UITNODIGING AVONDWEDSTRIJD ARV ACHILLES VRIJDAG 11 MEI 2012

Locatie: Sportpark Lage Banken, Concordialaan 212, 4871 ZD, Etten-Leur (700 meter lopen vanaf NS station)

ARV Achilles nodigt jullie uit om op vrijdagavond 11 mei 2012 deel te nemen aan een avondwedstrijd voor C-junioren t/m Masters. De wedstrijd begint om 18:30 met technische nummers. De midden-lange afstandnummers (Mila) starten vanaf 20:00.

PROGRAMMA

C-junioren meisjes: 80m, 800m, 1500m, ver, hoog, kogel, discus
C-junioren jongens: 100m, 800m, 1500m, ver, hoog, kogel, discus
A/B-junioren meisjes: 100m, 800m, 1500m, 3000m, ver, hoog, kogel, discus
A/B-junioren jongens: 100m, 800m, 1500m, 3000m, ver, hoog, kogel, discus
Dames senioren/masters: 100m, 800m, 1500m, 3000m, ver, hoog, kogel, discus
Heren senioren/masters: 100m, 800m, 1500m, 3000m, ver, hoog, kogel, discus

Definitief tijdschema: deze wordt gepubliceerd op onze website: www.arvachilles.nl

Electronische tijdwaarneming: bij de wedstrijd zal deze aanwezig zijn.
Serie indeling loopnummers: op basis tijd (opgeven bij inschrijving!), niet op basis van categorie.

Er worden bij de loopnummers alleen series op tijd gelopen. Er zijn geen finales. Voor de technische nummers zijn 4 pogingen per nummer. Bij inschrijving moet hierbij de voorkeursgroep (1 of 2) worden opgegeven. Een deelnemer kan zich maximaal voor 3 onderdelen inschrijven. Er zijn geen prijzen beschikbaar.

INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via onze website (www.arvachilles.nl) tot uiterlijk 5 mei 2011. Na-inschrijven is alleen mogelijk voor de Mila-nummers tot één uur voor aanvang van onderdeel.

Inschrijfgeld: € 3,- per nummer
Na-inschrijven Mila-nummers: € 1,- extra.

INFORMATIE

Laatste informatie en uitslagen zijn te bekijken op www.arvachilles.nl

Algemene informatie: Johan Hack (johan.hack@arvachilles.nl)
Informatie Mila-nummers: Dick Ringelberg (06-10192159)

Tijdens deze avond zal DJ Dennie zorgen voor een spannende muzikale omlijsting.



Vergauwen baas op eigen baan

door Wouter Schelvis

ATLETIEK - Met een geweldige slotkilometer won Timothy Vergauwen gisteravond de 3000 meter. Dit nummer was het slotstuk van de baanwedstrijd van Achilles op sportpark de Lage Banken. Pas in de laatste 300 meter wist de man uit Zundert weg te komen bij zijn concurrent Wouter Warndorff (THOR).

Het eindschot leverde Vergauwen (Achilles-LTV) nog bijna een nieuw persoonlijk record op ook. De klok stopte nu op 8.40,80 minuten, twee tellen boven zijn snelste tijd ooit.

Ach, dat komt nog wel. De race verliep precies zoals gepland. Samen met Wouter was ik behoudend gestart vanwege de sterke wind. Daarna liepen we nog een relatief rustige kilometer in drie minuten door kop over kop te lopen. Vanaf dat punt ben ik gaan kijken wat er nog in zat en dat bleek ruim voldoende.

Begin juli vertrekt de student commerciële economie van de Avans Hogeschool voor vijf weken naar Kenia. Ik ga daar trainen in Iten bij Lornah Kiplagat. Als ik terug kom in Nederland zal ik naar verwachting nog een stuk sterker lopen dan nu.

Warndorff liep ook een snelle laatste 1000 meter en eindigde na 8.50,66 minuten. Op de 800 meter ging de winst naar Alwin Roovers die zijn teammaatje van Achilles-LTV Tim Ernest voor wist te blijven.

De hoogste snelheid werd gisteravond bereikt door Pieter Braun (Springit) die de 100 meter won in 11,40 seconden. Snel was ook B-juniör Max Kooijman (Achilles) die tot 11,99 seconden kwam. Bij het



De winnaar op de 800 meter, Alwin Roovers, met achter zich de nummer twee, Tim Ernest.
foto Edmund Messerschmidt/het fotobureau

hoogspringen gingen zowel Niels Hanegraaf (DJA) als Gijura Scheuer (Eindhoven Atletiek) over 1,95 meter. In de verspringbak wonnen de Achilles talenten Robin van der Sanden en Judith de Rond met respectievelijk 6,07 - en 5,03 meter.







UITNODIGING AVONDWEDSTRIJD ARV ACHILLES VRIJDAG 9 MEI 2014



Locatie: Sportpark Lage Banken, Concordialaan 212, 4871 ZD, Etten-Leur (op 700 meter lopen van NS station)

ARV Achilles nodigt je uit om op vrijdagavond 9 mei 2014 mee te doen aan een instuifwedstrijd voor C-junioren t/m Masters. De wedstrijd begint om 18:30 uur met de technische nummers. De midden-lange afstand nummers starten vanaf 20:00 uur.

PROGRAMMA

C-junioren meisjes: 80m, 800m, 1500m, ver, hoog, kogel, discus
C-junioren jongens: 100m, 800m, 1500m, ver, hoog, kogel, discus
A/B-junioren meisjes: 100m, 800m, 1500m, 3000m, ver, hoog, kogel, discus
A/B-junioren jongens: 100m, 800m, 1500m, 3000m, ver, hoog, kogel, discus
Dames senioren/masters: 100m, 800m, 1500m, 3000m, ver, hoog, kogel, discus
Heren senioren/masters: 100m, 800m, 1500m, 3000m, ver, hoog, kogel, discus

Definitief tijdschema wordt gepubliceerd op onze website: www.arvachilles.nl

Elektronische tijdwaarneming zal bij de wedstrijd aanwezig zijn.

Serie-indeling loopnummers: op basis van tijd (opgeven bij inschrijving!), niet op basis van categorie.

Er worden bij de loopnummers alleen series op tijd gelopen, snelste serie eerst. Er zijn geen finales. Voor de technische nummers zijn 4 pogingen per nummer. Bij inschrijving moet hierbij de voorkeursgroep (1 of 2) worden opgegeven. Een deelnemer kan zich maximaal voor 3 onderdelen inschrijven. Er zijn geen prijzen beschikbaar.

INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via onze website (www.arvachilles.nl) tot uiterlijk 5 mei 2014. Na-inschrijven is alleen mogelijk voor de MiLa-nummers tot één uur voor aanvang van onderdeel. Inschrijfgeld: € 3,- per nummer. Na-inschrijven MiLa-nummers: € 1,- extra.

INFORMATIE

Laatste informatie en uitslagen zijn te bekijken op www.arvachilles.nl

Algemene informatie: Johan Hack (johan.hack@arvachilles.nl)

Informatie MiLa-nummers: Dick Ringelberg (06-10192159)

Tijdens deze avond zal DJ Dannie zorgen voor een spetterende muzikale omlijsting.

VOORLOPIG TIJDSHEMA

18:30 hoogspringen groep 1

18:30 discuswerpen groep 1

18:30 verspringen groep 1

19:00 kogelstoten groep 1

19:30 80-100 meter sprint

19:30 hoogspringen groep 2

19:30 discuswerpen groep 2

19:30 verspringen groep 2

20:00 kogelstoten groep 2

20:00 800 meter

20:15 1.500 meter

20:30 3.000 meter





foto: Kees Nouws



baanwedstrijd ARV Achilles vrijdagavond 22 mei 2015



atletiekwedstrijd met elektronische tijdmeting

PROGRAMMA

18:30 uur
hoogspringen groep 1
discuswerpen groep 1
verspringen groep 1

19:00 uur
kogelstoten groep 1

19:30 uur
80/100 meter sprint
hoogspringen groep 2
discuswerpen groep 2
verspringen groep 2

20:00 uur
kogelstoten groep 2
400 meter

20:15 uur
1.500 meter

20:30 uur
3.000 meter

Deelnemers

Alle categorieën behalve:

80 meter (alleen C-junioren meisjes),
100 meter (geen C-junioren meisjes),
3.000 meter (geen C-junioren).

Locatie

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

Inschrijven

Via onze website kan je inschrijven tot uiterlijk 18 mei 2015.
Inschrijfvergoeding € 3,00 per nummer. Na-inschrijven tot één uur voor
aanvang van het onderdeel. Na-inschrijving € 4,00.
Bij de technische onderdelen hanteren wij een maximaal aantal
deelnemers per groep, dus VOL=VOL.

Definitief tijdschema

Zodra het definitieve tijdschema bekend is, wordt dat meteen
gepubliceerd op onze website www.arvachilles.nl.

Serie indeling

De serie-indeling van de loopnummers is op basis van de verwachte
prestatie. Bij de loopnummers wordt de snelste serie het eerst gelopen.
Er zijn geen finales.

Technische nummers

Voor de technische nummers zijn er voor elk onderdeel 4 pogingen,
hoogspringen maximaal 3 (aanvangshoogte 1,10 m). Afhankelijk van het
aantal inschrijvingen wordt een groep 2 bepaald. Zie mededelingen
hierover op onze site. Een deelnemer kan maximaal voor 3 onderdelen
inschrijven. Er zijn geen prijzen beschikbaar.

Informatie

Laatste informatie en uitslagen (ook van vorige jaren) staan vermeld op
www.arvachilles.nl/wedstrijden/Achilles_wedstrijden.

Algemene informatie: Johan Hack (jedactie@arvachilles.nl), informatie
MiLa-nummers: Dick Ringelberg (dickringelberg@gmail.com) of



@nny Dirks © Baanwedstrijd Achilles 2015



@nny Dirks © Baanwedstrijd Achilles 2015



@nny Dirks © Baanwedstrijd Achilles 2015



@nny Dirks © Baanwedstrijd Achilles 2015



baanwedstrijd ARV Achilles vrijdagavond 13 mei 2016



atletiekwedstrijd met elektronische tijdmeting

PROGRAMMA

18:30 uur

kogelstoten groep 1
discuswerpen groep 1
hoogspringen

19:30 uur

80/100 meter sprint
kogelstoten groep 2
discuswerpen groep 2

20:00 uur

verspringen
400 meter

20:15 uur

800 meter

20:30 uur

3.000 meter

Deelnemers

Alle categorieën behalve:
80 meter (alleen C-junioren
meisjes), 100 meter (geen C-
junioren meisjes), 3.000 meter
(geen C-junioren).

Locatie

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

Inschrijven

Via onze Atletiek.nu kan je inschrijven tot uiterlijk 11 mei 2016.
Inschrijvergoeding € 3,00 per nummer. Na-inschrijven, alleen mogelijk
voor 400, 800 en 3.000 meter, tot één uur voor aanvang van het
onderdeel. Na-inschrijving € 4,00. Voor-inschrijven is gratis voor Achilles-
leden.

Definitief tijdschema

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

Serie indeling

De serie-indeling van de loopnummers is op basis van tijd. Vul daarom je
verwachte tijd in: minuten.seconden.honderdste seconden. Bij de
loopnummers wordt de snelste serie het eerst gelopen. Er zijn geen
finales en prijzen.

Technische nummers

Bij de technische onderdelen hanteren wij in principe een maximaal
aantal deelnemers. Kogel en discus 15 per groep, hoog- en verspringen
maximaal 20, dus VOL=VOL. Bij discus is er de mogelijkheid om in beide
groepen deel te nemen.

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)
of (06)10192159.



©划开



©划开



baanwedstrijd ARV Achilles vrijdagavond 19 mei 2017



atletiekwedstrijd met elektronische tijdmeting

PROGRAMMA

18:30 uur
kogelstoten groep 1
discuswerpen groep 1
hoogspringen

19:30 uur
80 meter sprint
kogelstoten groep 2
discuswerpen groep 2

19:40 uur
100 meter sprint

20:00 uur
verspringen
800 meter

20:15 uur
200 meter

20:30 uur
3.000 meter

Deelnemers

Alle categorieën behalve:
80 meter (alleen C-junioren
meisjes), 100 meter (geen C-
junioren meisjes), 3.000 meter
(geen C-junioren).

Locatie

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

Inschrijven

Via Atletiek.nu kan je inschrijven tot uiterlijk 17 mei 2017 23:59 uur.
Inschrijvergoeding € 3,00 per nummer. Na-inschrijven, alleen mogelijk
voor 200, 800 en 3.000 meter, tot één uur voor aanvang van het
onderdeel. Na-inschrijving € 4,00. Voor-inschrijven is gratis voor
Achilles-leden, die betalen € 1,00 bij na-inschrijven.

Definitief tijdschema

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

Serie indeling

De serie-indeling van de loopnummers is op basis van tijd. Vul daarom je
verwachte tijd in: *minuten.seconden.honderdste seconden*. Bij de
loopnummers wordt de snelste serie het eerst gelopen. Er zijn geen
finales en prijzen.

Technische nummers

Bij de technische onderdelen hanteren wij in principe een maximaal
aantal deelnemers. Kogel en discus 15 per groep, hoog- en verspringen
maximaal 20, dus VOL=VOL. Bij discus is er de mogelijkheid om in beide
groepen deel te nemen, in groep 2 aparte dames- en herengroep.

Informatie

Laatste informatie en uitslagen (ook van vorige jaren) staan vermeld op
onze website. Algemene informatie: Johan Hack (joh.hack@ziego.nl).
Informatie Mila-nummers: Dick Ringelberg (dickringelberg@gmail.com)
of (06)10192159.





baanwedstrijd ARV Achilles
vrijdagavond 18 mei 2018



atletiekwedstrijd met elektronische tijdmeting

ONDERDELEN

80/100-200-800-3.000 meter, ver-
hoog- en polsstokhoogspringen,
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

19:30 uur
80 meter sprint
kogelstoten groep 1
discuswerpen groep 2

19:40 uur
100 meter sprint

20:00 uur
800 meter

20:15 uur
200 meter

20:30 uur
kogelstoten 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, douches aanwezig.

Inschrijven

Via Atletiek.nu kan je inschrijven t/m 16 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.

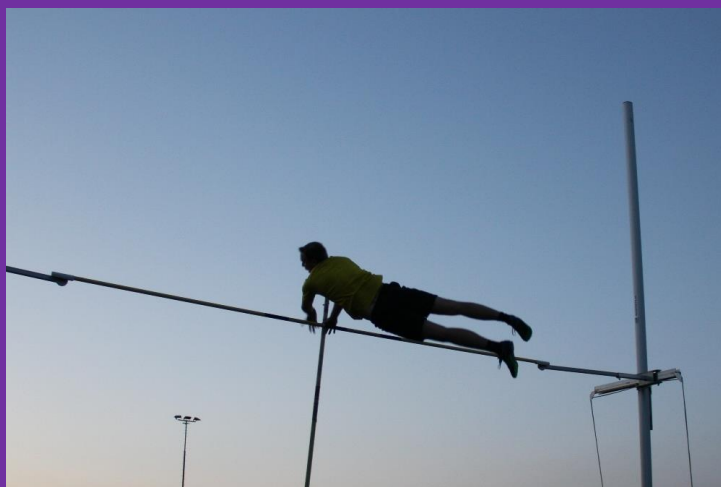
Technische nummers

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). Een deelnemer kan maximaal voor 3 onderdelen inschrijven.

Maximum aantal deelnemers per onderdeel:
hoogspringen: 15, polsstokhoog: 15, verspringen: 20, kogelstoten (voor zowel gr. 1 en gr. 2) : 20, discuswerpen: 15 (voor zowel gr. 1 en gr. 2).

Informatie

Laatste informatie en uitslagen (ook van vorige jaren) staan vermeld op onze website. Algemene informatie: Johan Hack (jpc.hack@ziego.nl). Informatie MiLA-nummers: Dick Ringelberg (dickringelberg@gmail.com) of [0610192159].



Olympische bobsleeër doet snelheid op bij Achilles

Begin januari dit jaar heeft bobsleeër Ivo de Bruin heeft met zijn bemanning Dennis Veenker, Janko Franjic en Joost Dumas in Königssee zijn beste resultaat dit seizoen in de viermansbob neergezet.



In de wereldbekerwedstrijd die tevens als Europees kampioenschap gold, eindigden de Nederlanders als achtste. In het EK-klassement bezette de Nederlandse formatie de zesde plaats.

Tijdens de Avondwedstrijd van Achilles kwam Janco Franjic op de 100 meter tot 11,22 seconde. Daarmee was de Sprintatleet veruit de snelste honderd meterloper afgelopen vrijdagavond.

Al weer negen jaar een traditie

Negen jaar geleden werd de oude traditie van de dinsdagavondwedstrijden van Achilles weer opgepakt door het Wedstrijd Organisatie Comité van de Etten-Leurse atletiekvereniging. Door enigszins voorzichtig te starten met een instuifwedstrijd, gericht op de middellange afstand lopers is de Achilles Avondwedstrijd langzamerhand geëvolueerd in een

technische atletiekwedstrijd. Want sinds enkele jaren worden de onderdelen verspringen, kogelstoten en discuswerpen het drukst bezet. Zo moest de organisatie al voordat de voor-inschrijving werd afgesloten melden dat het onderdeel discus vol was.

Iets te lange wachttijden bij het verspringen

Bijna vol was ook het verspringen, waar door het grote aantal deelnemers de tijd tussen de pogingen aan de lange kant was. Met achttien springers, waarbij overigens 14 C junioren, kost elke springbeurt zeker zo'n twintig minuten wachten, dat gaan we bij de tiende editie volgend jaar beter doen!

Opmerkelijk was de verste discusworp van de avond, een poging van 41,73 meter, de afstand die zowel B junior Koen Zandvliet van Scorpio als A junior van Levi Verver van AV Fortuna liet opmeten.

Alex Heijnemans evenaard zijn PR

Bij het polsstokhoogspringen viel het aantal deelnemers in vergelijking met 2018 wat tegen en was dit mooie atletiek-onderdeel veel eerder afgelopen dan vorig jaar, toen er dertien

atleten sprongen tegen nu zes en er om 21:30 uur nog gesprongen werd. Wel was Achilleslid Alex Heijnemans weer de atleet die de grootste hoogte bedwong. Won hij in 2018 dit onderdeel met 3,60 meter, nu lukte het hem met 3,90 meter zijn PR te evenaren.



De drieduizend meter

Het laatste en met 38 lopers het drukst bezochte onderdeel was de 3.000 meter, dat gewonnen werd door de RREL-atleet Thijs Staps, die met 9:28.97 thuisloper Toon Heeren bijna een kwart minuut voor bleef.

Al met al kan de organisatie terugkijken op een geslaagde instuifwedstrijd met 119 inschrijvingen, van 24 atletiekverenigingen uit Zeeland, Zuid-Holland, Noord-Brabant en zelfs uit Friesland. Het deelnemersaantal was net iets hoger dan de 113 van 2018. En dat de atleten het naar de zin hebben gehad bleek wel uit de gezellig volle kantine na afloop van deze negende uitvoering van de Achilles Avondwedstrijd.

Resultaten en foto's

De uitslagen zijn terug te zien op atletiek.nu en op onze [website](#) kan ook doorgeklikt worden naar de foto's die Paul van Dongen maakte.

SILVIA VERHOEVEN TWEEDE IN ZESUURLOOP STEENBERGEN

Derde poging om de 65km te halen tijdens de zesuurloop en wederom mislukt.



Eigenlijk ging alles goed. Temperatuur was ideaal hoewel er wel veel meer wind stond dan vermeld. Het drinken ging goed volgens planning. Mijn horloge gaf er wel na dik 30km de brui aan maar ik kon bij iedere doorkomst het tempo controleren dus daar heb ik niet echt last van gehad en bovendien zat ik al in een bepaald ritme. De speaker heeft bijna non-stop de hele zes uur aan elkaar gepraat en dat was over het gehele parcours te horen en zorgde voor prima afleiding.



De eerste pakweg 4 1/2 uur lekker gelopen. Daarna ging het wat moeizamer en vanaf vijf uur zat ik er echt ver doorheen. Ondanks dat kon ik toch nog even steeds net iets op Wilma inlopen maar de laatste rondes sloeg dat ook helemaal om, waar zij juist weer wat sneller leek te gaan stortte ik volledig in. Ik heb wel continu door kunnen blijven lopen maar het tempo was er wel echt uit. Dat het geen 65km ging worden was toen wel duidelijk. Toch nog het laatste kwartier alles op alles gezet om in ieder geval mijn afstand te verbeteren. Dat is dan in ieder geval met 363meter toch nog nipt gelukt. Dus met 64,074km tweede bij de dames en een pr. Die 65km houd ik nog te goed voor een vierde poging. Voor nu zal ik tevreden moeten zijn met in ieder geval een pr. Meer zat er vandaag echt niet in.



Aldus Silvia Verhoeven, die op zondag 12 mei 2019 in Steenbergen haar derde 6uurloop liep. In 2016 kwam de Etten-Leurse ultraloopster tot 63.711 meter, in 2017 bleef de teller staan op 62.406 m. en dit kwam legde zij in zes uur 64.074 meter af.

Tweede vrouw in eindklassement

Daarmee was Silvia de 2^e vrouw in het totaalklassement. En ook de statistieken wijzen uit dat de eerste 18 rondjes van 2.309,33 meter in gemiddeld 12:26 gingen, waarna de rondetijden opliepen van 13:17 naar 13:54 tot 15:34 de laatste. Volgende keer (nog) beter!

Houd je spieren op peil

Hoe kun je je spieren behouden?

Bij het ouder worden verlies je spiermassa. Soms gaat dat te snel: 20 procent van de 65-plussers kan hierdoor moeilijker bewegen. Gelukkig is er wat aan te doen.

1. Hoeveel spiermassa verlies je met het ouder worden?

Vanaf 30-jarige leeftijd verliezen mensen gemiddeld 1 procent spiermassa per jaar. Een 80-jarige kan hierdoor nog maar de helft van de oorspronkelijke spiermassa hebben. Dat zie je niet op de weegschaal, omdat vet de plek van de spieren inneemt. Daardoor krijgen veel mensen dunnere benen en een dikkere buik. Als ouderen bovengemiddeld veel spiermassa verliezen én daarnaast een meetbaar verminderde spierfunctie en een lagere loopsnelheid hebben, heet dit 'sarcopenie'. Zo'n 20 procent van de 65-plussers heeft hiervan last. Onder verpleeghuisbewoners is dit zelfs 60 tot 70 procent. Sarcopenie is pas sinds oktober 2016 erkend als een ziekte door de Wereldgezondheidsorganisatie WHO. De kennis hierover onder huisartsen en internisten ontbreekt nog vaak

2. Waarom is spierverslies erg?

Wie veel spiermassa verliest, heeft ook minder spierkracht. Daardoor wordt bewegen moeilijker en neemt het risico om te vallen toe. Van de 65-plussers die hulp zoeken na een val heeft zo'n 30 tot 35 procent sarcopenie en van de 75-plussers met valpartijen 35 tot 40 procent. Door ernstig spierverslies raken mensen afhankelijk van een rollator, sta-op-stoel en traplift. Zelfstandig leven wordt dan lastig. Verder hebben mensen met sarco-penie een lagere levensverwachting. Dat komt onder meer doordat een gezonde spiermassa je beschermt tegen diabetes en overgewicht. Spieren hebben namelijk een positieve invloed op de suikerhuishouding. Gezonde spieren bevatten verder veel eiwitten (proteïnen). Die doen bij ziekenhuisopname of ziekte dienst als eiwitreserves. Is je spiermassa flink afgenomen, dan heb je minder eiwitreserves en gaat herstellen moeilijker.

3. Hoe kun je je spieren behouden?

Bewegen! Het spierstelsel is als enige orgaan sterk afhankelijk van beweging. Als spieren niet gebruikt worden, verdwijnen ze snel. Een gebroken been of arm is daarom na enkele weken in het gips zichtbaar dunner. Astronauten verliezen tijdens een ruimtereis van enkele maanden zo'n 15 tot 20 procent van hun spiermassa en 35 procent van hun spierkracht. Een paar dagen in een ziekenhuisbed hebben een vergelijkbaar effect. Ook dan gaan de spieren namelijk

namelijk hard achteruit. Gezonde ouderen zijn na tien dagen in bed liggen zo'n 10 procent van hun spiermassa kwijt. Het is daarom slim om voorafgaand aan een geplande operatie, zoals een nieuwe knie of heup, te trainen om spierverslies tijdens de herstelperiode te overbruggen.



4. Welke oefeningen zijn het beste?

Rustig wandelen is voor spieropbouw onvoldoende. Het best werkt krachttraining met gewichten. Sportscholen bieden vaak speciale seniorenprogramma's aan. Wie opziet tegen fitnessen in de sportschool, kan krachttraining ook inbouwen in het dagelijks leven. Sta op uit je stoel zonder je armen te gebruiken, sla treden over bij het traplopen, zak dagelijks enkele minuten met rechte rug door je knieën en blijf een paar tellen zo staan, of loop met de boodschappentassen. Tuinieren is ook goed. Sta je niet zo stevig op je benen, dan kun je fietsen op een hometrainer met extra weerstand of zittend beurtelings het linker- en rechterbeen optillen en tien seconden vasthouden en stevig in een balletje knijpen. Het Kenniscentrum Sport heeft een Fit & Sterk-waaier met veertien -oefeningen voor ouderen (mail voor gratis download naar fitensterk@--jah-jireh.nl). Krachttraining heeft ook zin voor kwetsbare verpleeghuisbewoners. Wie bedlegerig is, kan op de zij rollen en beurtelings enkele seconden een arm of been omhooghouden. Het gaat niet alleen om krachttraining: voor het opbouwen van meer spiermassa is ook van belang wat je eet.

5. Wat is de juiste voeding voor je spiermassa?

Eiwit ofwel proteïnen. Vanaf 65 jaar heeft iemand 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag nodig voor behoud van de spieren. Dat komt neer op

LEES verder op p. 14

VERVOLG van p. 13

minimaal 80 gram eiwit per dag, liefst gelijkmatig verdeeld over drie maaltijden. Bij het avondeten is dit doorgaans geen probleem, maar bij het ontbijt en de lunch halen de meeste mensen dit niet. Zo bevat een volkoren boterham slechts 2 gram eiwit en een plak kaas 6 gram, net als een gekookt ei. Een uitstekende eiwitleverancier is kwark (17 gram per bakje van 150 gram). Gebakken kipfilet bevat 30,5 en gerookte zalm 25 gram per ons. Voor veganisten zijn sojayoghurt (7 gram eiwit per bakje), walnoten en linzen (respectievelijk 14,4 en 10 gram eiwit per ons) goede eiwitleveranciers. Vooral het essentiële aminozuur leucine is belangrijk voor spieropbouw. Dat zit veel in kaas, zaden, gevogelte (kip, kalkoen) en vis.

6. Maakt het ook uit wanneer je beweegt en eet?

Ja, voor de spieropbouw is het optimaal om eerst proteïnen te eten en vervolgens binnen een half uur krachttraining te doen. Maar omdat bewegen met een vol gevoel onprettig is, luidt het advies: binnen een half uur na het sporten eten. Dan wordt tot zo'n 20 procent meer van de gegeten eiwitten omgezet in spierweefsel. Een ontbijt met veel eiwitten zorgt voor goede opname in de spieren tijdens de activiteiten overdag. Ga daarom na het ontbijt op de fiets naar het werk, tuinieren, stofzuigen of meedoen met Nederland in Beweging op tv.



7. Kun je ook een voedingssupplement proberen?

Als het binnenkrijgen van voldoende eiwitten via de voeding niet lukt, of als je al sarcopenie hebt, zijn eiwit-verrijkte voedingssupplementen (proteïneshakes) een goede aanvulling. Die kun je bij de drogist en de meeste supermarkten kopen. Laat ook bij je arts controleren of je een vitamine D-tekort hebt, zeker bij sarcopenie. Vitamine D is namelijk niet alleen belangrijk voor botten en tanden, maar ook voor goedwerkende spieren.

8. Hoe kun je je spieren op peil houden als je chronisch ziek bent?

Dan is krachttraining en goed eten extra belangrijk. Veel ziekten verergeren namelijk het spierverslies. Bij ziektes als hartfalen en COPD worden mensen minder actief door de klachten die ze hebben. Ze verliezen daardoor extra spiermassa. Bij COPD neemt de spiermassa ook af doordat ademen dan zoveel energie kost dat hiervoor spieren worden afgebroken. Ditzelfde kan gebeuren bij ernstige vormen van kanker. Sarcopenie verergert diabetes type 2 door een verstoorde suikerhuishouding in de spieren. Omgekeerd zorgt diabetes type 2 ook weer voor extra spiermassaverlies doordat de spieren vetzuren in het bloed minder goed kunnen opnemen en verbranden. Dat zorgt voor vetophoping in de spieren, waardoor het lichaam nóg minder gevoelig wordt voor insuline. (Flink) meer bewegen kan deze vicieuze cirkel doorbreken.



9. Kunnen medicijnen tot spierverslies leiden?

Ja, vooral corticosteroïden tegen COPD en astma of reumatoïde artritis kunnen sarcopenie bevorderen. Die leiden namelijk tot spierversvetting. Verder veroorzaken statines (cholesterolverlagers) bij zo'n 5 tot 10 procent van de gebruikers spierpijn waardoor zij minder graag bewegen.

10. Hebben vrouwen meer last van spierverslies dan mannen?

Nee, vrouwen hebben van nature minder spiermassa en meer vetmassa dan mannen. Wel daalt, als vrouwen rond hun 50ste in de overgang raken, het niveau van het vrouwelijk hormoon oestrogeen. Daardoor neemt hun spiermassa af en hun vetmassa toe. De remedie: eiwitrijke voeding, minstens een half uur per dag intensief bewegen én krachttraining.

Met dank aan Andrea Maier, hoogleraar veroudering bij de afdeling bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam.

bron:



Overtraindheid beter te voorspellen met gevoel van een sporter

Overtraindheid blijft voor veel coaches en sporters lastig te voorspellen. Veel topsporters en fanatieke recreatieve sporters vertrouwen blind op hun hartslagmeter, maar die waarde blijkt als voorspeller van vermoeidheid niet altijd even waardevol.

Bewegingswetenschapper Twan ten Haaf ontdekte tijdens zijn promotieonderzoek aan de VU Amsterdam dat een vragenlijst met vragen over het gevoel van de sporter een beter inzicht geeft. "Het gevoel integreert beter alle signalen."

Het idee voor het onderzoek van Ten Haaf kwam doordat zijn promotor dr. Jos de Koning mee had gedaan aan de Tour for Life, een fietstocht voor het goede doel van 1200 km in acht dagen. "De deelnemers aan die tocht zijn getraind, maar het zijn geen profs. De belasting is voor de meesten veel groter dan ze gewend zijn. Mijn promotor merkte gedurende die week dat hij vermoeid was, doordat zijn hartslag niet meer omhoog ging."

Onderzoek tijdens Tour for Life

Dat was de aanleiding om tijdens diezelfde Tour for Life een onderzoek te starten om zo de verandering in fitheid gedurende zo'n tocht beter in kaart te krijgen. "We hebben gedurende die week data verzameld door dertig deelnemers te volgen. We keken naar de verandering in hun prestaties aan de hand van een aantal parameters. Zo hebben we bij hun bloedwaardes gekeken naar het stresshormoon en we hebben de verandering in hartslag gevolgd." Daarnaast lieten ze de wielrenners elke dag een vragenlijst invullen om zo hun gevoelsmatige fitheid te beoordelen. "We hebben de proefpersonen gevraagd wat hun lichaam ze vertelt met vragen als: hoe vermoeid ben je op een schaal van 1 tot 10."

Vragenlijst

Uiteindelijk concludeert Ten Haaf in zijn onderzoek dat juist die vragenlijst veel waardevoller is om oververmoeidheid of zelfs overtraindheid te voorspellen. "Een simpele vragenlijst in laten vullen door de sporter geeft een betere indicatie dan bijvoorbeeld hartslag. Die eigen scoren heeft daarmee zelfs een voorspellende waarde." Daarmee komt hij met de voor een wetenschapper opvallende conclusie dat het gevoel van een sporter bij oververmoeidheid meer inzicht geeft dan keiharde cijfers als hartslag. "De

sportwetenschap zal het altijd proberen hard te maken met data, maar de realiteit is dat een sporter op dit moment zelf beter in staat is om zijn vermoeidheid weer te geven."

"Hartslag is heel erg bruikbaar om een training te sturen. Sporters moeten zich wel bewust zijn dat hartslag een vertekend beeld kan geven bij vermoeidheid."

Laagdrempelig

Ten Haaf verklaart dat ook doordat vermoeidheid niet valt samen te vatten in één getal. "Bij vermoeidheid spelen zoveel processen in het lichaam mee. Daar kun je nooit één oorzaak voor aanwijzen." Zo kan hartslag als enkele factor een vertekend beeld geven, legt de onderzoeker uit. "Hartslag wordt onderdrukt door vermoeidheid: de maximale hartslag wordt lager, maar ook als je op 50 procent sport is je hartslag lager. Dat kan één van de signalen zijn. Net als bijvoorbeeld een verandering in de stresshormonen."

Naar aanleiding van zijn onderzoek adviseert Ten Haaf, die sinds juni in het begeleidingsteam zit van de Chinese langebaanschaatsers, om coaches hun sporters hun verandering in gevoel uit te vragen. "Dat is laagdrempelig, want met vijf vragen kun je al een redelijk compleet beeld van de sporter krijgen. Iemands hormoonhuishouding kan ook veel vertellen, maar dat doe je niet dagelijks. Zo'n vragenlijst kost maar tien seconden."

Verandering van hormonen

Hij benadrukt nog wel dat de data uit zijn onderzoek verkregen is bij amateursporters. "Het is daardoor niet één op één toe te passen op topsporters. Aan de andere kant zijn juist zij nog beter in staat om hun gevoel aan te geven." Ook zijn topsporters wellicht door dat ontwikkelde gevoel beter in staat om de waarde van hun hartslagmeter te interpreteren. Hartslagmeters hoeven dan ook zeker niet in de ban, volgens Ten Haaf. "Hartslag is heel erg bruikbaar om een training te sturen. Sporters moeten zich wel bewust zijn dat hartslag een vertekend beeld kan geven bij vermoeidheid."

Hoewel sporthorloges steeds meer kunnen meten, verwacht Ten Haaf dat de techniek niet in staat zal zijn om een goed en draagbaar meetinstrument te maken dat vroegtijdig kan waarschuwen voor overtraindheid. "Ik zie wel veel toekomst in het diagnosticeren van oververmoeidheid op basis van de verandering van hormonen. Extreme gevallen kun je daar wel uithalen."

bron: **Sport&Strategie**



Beste mensen,

Namens de Avond4daagse en Van Oers Marathon Brabant ga ik een beroep doen op leden van ARV Achilles om jezelf aan te melden als evenementen-verkeersregelaar.

Om begrijpelijke redenen verplicht de overheid een aantal veiligheidsmaatregelen te nemen bij sportevenementen die op de openbare weg gaan plaatsvinden.

Een van die maatregelen is het inzetten van een groot aantal **evenementen-verkeersregelaars** die zorgdragen voor de veiligheid van de deelnemers.

Wil je bij één of bij beide van de bovengenoemde evenementen ingezet worden is het helaas noodzakelijk om een instructie te volgen. Deze instructie zal digitaal moeten plaatsvinden via een e-learning via de website <https://www.verkeersregelaarsexamen.nl/>.

Na het inloggen op de website hebt je een code nodig om de e-learning te gaan volgen. De ondergenoemde codes zijn gekoppeld aan het betreffende evenement:

Avond4daagse: DEELNDiv.EtteMYYYHVZSCD

Van Oers Marathon Brabant: DEELNMaraEtteHYDESCTULI

Het volgen van de e-learning is vrijblijvend en verplicht je nog tot niets. De verklaring die je na het afsluiten van de instructie ontvangt, blijft één jaar geldig en geeft je de mogelijkheid om jezelf aan te melden als verkeersregelaar bij elk evenement in Etten-Leur (bijv. carnavalsoptocht – sinterklaas – wijkevenementen etc.). In het kader van de privacy zijn jouw gegevens alleen bekend bij de desbetreffende organisatie en worden niet zonder jouw toestemming aan anderen ter beschikking gesteld.

Voor meer informatie verwijst ik je naar deze website:

<https://vrijwilligerswerk.nl/evenementenverkeersregelaars>

Voor de bovengenoemde organisaties komt er dus heel wat kijken om het evenement van de grond te krijgen en zij zijn daarom heel blij met elk handje dat wordt aangeboden. Ben je in de gelegenheid om jouw bijdrage te leveren, informeer de organisatie dan snel.

Namens de Avond4daagse:

secretaris@arvachilles.nl

Namens Van Oers Marathon Brabant (Tonny Wennekes): secretariaat@marathonbrabant.nl

ONZE SPONSOREN IN BEELD



Luuk Wagenaar: De rol van een jeugdtrainer

De pupillengroep van Atletiekvereniging Phanos groeide in vijf jaar van 90 naar 400 jonge deelnemers. Luuk Wagenaar was de jeugdtrainer coördinator in die periode. In 2016 werd hij ook nog verkozen tot de leukste jeugdtrainer van het jaar. Hier vertelt Luuk over zijn aanpak om de atletiekjeugd te stimuleren, en deelt hij zijn aanpak om een succesvolle jeugdafdeling neer te zetten.

Luuk (25) werd op zijn vijftiende gevraagd om de jeugd van Phanos te trainen en op zijn achttiende was hij ook nog jeugdcoördinator bij dezelfde vereniging in Amsterdam. Hij werd samen met nog een paar junioren intern opgeleid door een combinatie-functionaris van de gemeente. Luuk: 'Het was een persoonlijke, nuttige opleiding en ook nog eens gericht op de situatie van Phanos. Ik heb hier veel geleerd.' De tak atletiekjeugd bij Phanos is enorm gegroeid en de organisatie eromheen staat stevig. Luuk is inmiddels gestopt, hij heeft z'n tijd en energie nodig voor z'n master Natuurkunde en traint zelf bij het nationale topteam Team Distance Runners. 'Maar in de toekomst wil ik me weer inzetten voor de atletiekjeugd. Ik zie altijd dingen die beter kunnen. Maar er staat nu een goed team van jeugdtrainers. Toen onze jeugdgroepen goed gingen lopen, had ik een overschot aan spontane aanmeldingen van mensen die ook onze jeugd wilde trainen. Ik kon selectief zijn wie ik voor de groep zette. Succes trekt aan zo bleek.'

'Maak een jaarplanning, óók voor de jongste pupillen'

'Geef de jeugdtrainer leerlijnen mee'

Advies van de jeugdtrainer coördinator

Samen met drie andere jonge jeugdtrainers, startte Luuk als jeugdtrainer coördinator met het maken van een jaarplanning. 'Dat ligt niet zo voor de hand voor de jeugd, trainers die oudere specialisatie groepen trainen doen dit wel vaak. Wij begonnen ermee om een praktisch, logistiek probleem op te lossen. Er waren teveel pupillen om bijvoorbeeld allemaal wekelijks ver te springen. In de jaarplanning geven we per blok aan wat, welke groep wanneer leert. Dit geeft houvast en overzicht. Hiermee werken we bijvoorbeeld ook toe naar de eerste wedstrijden van het seizoen. Mijn advies is dus: zorg ervoor dat trainingen niet alleen leuke, maar losse, flodders zijn. Voor de jaarplanning gebruiken wij leerlijnen. Per leeftijd schreven we uit wat kinderen ongeveer kunnen, en daar werken we dan naar toe in dat jaar.

Dat is dan ook mijn advies: geef de jeugdtrainers, zelf vaak nog jonge mensen, simpele leerlijnen per groep mee. Dan is het voor de trainer leuker om elke week weer voor de groep te staan en bereiden ze de trainingen makkelijk voor. De kinderen leren op die manier vaak veel meer. Hou het simpel: verdeel het jaar in blokken, weet wat de startsituatie is aan het begin van het seizoen. En weet waar je ongeveer naar toe werkt. Het is ook fijn voor de trainer om dat af en toe aan de ouders te kunnen vertellen.



Wat bij Phanos ook een grote succesfactor is geweest voor de jeugd, is onderscheid maken in wedstrijdgroepen en algemene groepen. Dat zal niet bij elke vereniging zo zijn, maar bij Phanos past dit goed. Zo kunnen we de kinderen, met ieder verschillende motivaties goed bedienen. Iedereen traint tenslotte met een eigen doel, allebei de groepen krijgen uiteraard wel dezelfde kwaliteit training. Zo zijn er bij ons aardig wat jongeren die atletiek als tweede sport beoefenen, naast dat ze bijvoorbeeld op een hoog niveau hockeyen. Zij willen dan niet in een wedstrijdteam, andere juist weer wel. Wij proberen overigens kinderen wel te motiveren om voor de wedstrijdgroep te gaan.'

'Geen veredelde spelletjestraining'

De rol van een jeugdtrainer

Luuk heeft een uitgesproken mening over de rol van een jeugdtrainer. 'Bij de jonge jeugd verliezen trainers nog wel eens de sport uit het oog. Je bent atletiektrainer, dus geef dan ook een echte atletiektraining en geen veredelde spelletjestraining. Bij ons oefenen de minipupillen al in een bepaalde vorm met speerwerpen en kogelstoten, allemaal heel basic natuurlijk. Maar bij de meeste verenigingen komen ze pas als junior met deze onderdelen in aanraking.'

LEES verder op p. 19

‘Op de baan oefenen ze voor de rest van ‘t leven’

Dan doet Luuk een stap terug en ziet hij de rol van jeugdtrainer breder. ‘Je hebt als trainer een rol in de opvoeding van kind: naast hun thuis en de school worden kinderen ook opgevoed door de begeleiders of trainers van buitenschoolse activiteiten. Dat is een grote verantwoordelijkheid. Je wilt een kind fysiek laten ontwikkelen. Maar sport gaat over meer dan rond rennen en lekker bezig zijn. Het proces van winnen, verliezen, accepteren. Maar ook verantwoordelijkheid nemen, confrontaties aangaan en doelen stellen. Het zijn allemaal heel directe en confronterende levenslessen waar je door middel van sport mee in aanraking komt. Het is de taak van een trainer om ze daarbij op een veilige en motiverende manier te begeleiden. Atletiek is dan ook nog eens een harde sport in dat opzicht. Je wordt direct “afgestraft of beloond” op basis van je eigen kunnen, je doet het immers alleen en niet met een team. Zo is het in het gewone leven ook, het is dus een nuttige oefenvorm. De jeugdtrainer kan kinderen op een laagdrempelig manier voorbereiden op de rest van de wereld en het leven.’ Luuk maakt hier wel een kritische kanttekening bij: ‘Jeugdtrainers zijn zelf vaak ook vrij jong, vaak worden junioren voor de groep gegooid. Goede begeleiding hierbij is essentieel.’



‘Laat ze bewegingen juist op een andere manier uitvoeren’

Gemotiveerd groep: autonomie, progressie en zingeving

Luuk noemt drie factoren die de basis zijn voor een gemotiveerde groep kinderen. ‘Ten eerste autonomie, geef ze zeggenschap in wat ze doen. In de atletieksport leren we vaak truckjes aan. Je kunt de jeugd beter bewegingsintelligent maken. Leer ze niet alleen “elleboog hoog” tijdens het kogelstoten. Maar

laat ze ook zelf houdingen en standjes proberen. Of sterker nog: geef ze de opdracht om iets een aantal keer op een steeds andere manier te doen. Of laat de vierde finisher na een crossrondje, iets veranderen aan de ronde. Progressie is een tweede factor die bijdraagt aan een gemotiveerde groep. Het voordeel van jongeren is dat ze bijna altijd beter worden, ze zijn tenslotte nog vol in de groei en ontwikkeling. De laatste factor is zingeving. Geef ze een doel, een wedstrijd bijvoorbeeld, zodat ze weten waar ze het voor doen. Je training moet strak zijn en je mag daarbij streng zijn, dat vinden kinderen fijn. Maar er moet ook ruimte zijn voor grapjes. Verder is interesse in de kinderen belangrijk. Vraag hoe bijvoorbeeld een wedstrijd is gegaan of zelfs hoe het op school gaat. Probeer een band met ze op te bouwen. Voor de trainers gelden dezelfde basis principes: geef ze autonomie, zeggenschap en een doel.’

‘Kinderen met rode wangen naar huis’

Stroomvormen

Luuk deelt geen oefenvorm maar een overstijgende aanpak die het goed doet bij zijn jonge atleten. ‘Zoals eerder genoemd, leren we vaak truckjes voor onderdelen. Bij wederom het voorbeeld van kogelstoten hoor en leer je dan alleen de cues zoals “zak door je benen, kijk op je horloge”. Het neveneffect hiervan is dat kinderen vaak stil staan. Als onze jeugd aan het hoogspringen is en de focus ligt op het juiste afzetbeen, dan doen ze na hun sprong nog een heel circuit van oefeningen waarmee ze indirect ook aan de inzet van het afzetbeen werken. Maar dan wel alleen, ze kunnen even zelf ervaren, experimenteren én ze zijn in beweging. Ons doel is altijd om de kinderen met rode wangen naar huis te sturen. Wij streven na om kinderen 50% van de tijd in beweging te hebben. Een leuke opdracht voor jeugdtrainers om een keer te meten hoeveel de kinderen werkelijk in beweging zijn, dat valt vaak gruwelijk tegen. Oefeningen passen we uiteraard aan, aan de leeftijd en belevingswereld. De allerjongste zegt een afzetbeen of kniebuiging nog weinig, dat is te abstract. We verzinnen er dan een verhaal omheen, maak een buiging voor de koning en daarna in het circuit, bezorgen ze een brief in het kasteel bijvoorbeeld. Je kunt als je wilt er hele Grimm sprookjes in verwerken. A2 pupillen willen juist weten waarom ze iets moeten doen. Ook deze curve en verandering neem je mee in het jaarplan: hoe werk je van de sprookjeswereld naar het hier en nu.’

Tekst: Esther Vliege

bron:



Tijdens de warming-up voeren veel sporters rekoefeningen uit. Ze doen dit vaak met het idee dat dit de kans op blessures verkleint. Hiervoor is echter geen wetenschappelijk bewijs. Sporters lopen niet minder blessures op wanneer ze rekken voor een inspanning, sporters met verkorte spieren of pezen uitgezonderd [2,7]. In sommige gevallen is rekken echter wel nuttig. Wanneer sporters wel moeten rekken en wanneer ze het beter kunnen laten, lees je in deze factsheet.

Bij het rekken van een spier worden de spiervezels in de lengterichting uit elkaar getrokken, waardoor de spier verlengt. Spieren zijn zowel dynamisch als statisch te rekken. Bij dynamisch rekken blijft een sporter in beweging waarbij spieren wisselend oprekken en ontspannen. Bij statisch rekken houdt een sporter dezelfde houding aan, en blijft er rek op de spier.

Prestatie en fysieke capaciteit

Lenigheid

Rekken is aan te raden voor sporters waarbij lenigheid een prestatiebeperkende factor is. Het is namelijk aangetoond dat zowel statisch als dynamisch rekken direct leidt tot meer lenigheid [6-8]. Zo zijn sporters een uur lang beweeglijker nadat ze eenmalig vier tot zes minuten een spiergroep hebben gerekt. Als een sporter twee minuten rekt, verdwijnt de toegenomen lenigheid binnen tien minuten. Op korte termijn zorgt rekken voor meer lenigheid doordat de aansturing vanuit de hersenen verandert; de hersenen geven minder snel een signaal af dat de rekbeweging remt [4,7,10].

Als een sporter vier weken of langer regelmatig rekt is een langduriger effect te verwachten. Na een vierweekse periode van regelmatig rekken vinden er naast de veranderde aansturing namelijk ook veranderingen plaats in de structuur van spieren en pezen. Deze structuurveranderingen zorgen ervoor dat de spieren rekbaarder worden [10]. Om de lenigheid langdurig te verbeteren moeten sporters minimaal drie keer per week rekken, maar vaker is beter [4,10]. Hierbij voeren sporters een korte warming-up uit, om de gewenste spiergroep vervolgens drie tot vijf keer, dertig tot zestig secondenlang, te rekken. De opgetelde wekelijkse duur van de rekoefeningen moet minimaal vijf minuten per spiergroep zijn voor een optimaal effect [10]. De oefeningen kunnen zowel statisch als dynamisch zijn. Het is belangrijk dat de spanning op de spier bij het rekken goed voelbaar is zonder dat het pijn doet [4,6].

De mate waarin de lenigheid toeneemt als gevolg van rekken is afhankelijk van het individu en de opgerekte

spiergroep. Het is daarnaast aannemelijk dat de lenigheid in de loop van de tijd weer afneemt als een atleet stopt met regelmatig rekken.

Explosieve kracht

Het is niet verstandig om vlak voor een explosieve inspanning statisch te rekken. Uit de literatuur blijkt namelijk dat statisch rekken acuut leidt tot tijdelijk krachtverlies van de spier. De grootte van dit verlies varieert gemiddeld tussen de twee en tien procent [1,5,8,9]. Dit negatieve effect is meestal snel weer verdwenen (binnen tien minuten).

Omdat het krachtverlies door statisch rekken van korte duur is, kunnen sporters die leniger willen worden prima regelmatig statisch rekken, zolang ze dit maar niet vlak voor een explosieve inspanning doen. Een sporter verliest geen spierkracht doordat hij leniger is geworden [4]. Dynamisch rekken kort voor een explosieve inspanning lijkt niet te leiden tot tijdelijk krachtverlies. Er is zelfs enig bewijs dat dynamisch rekken vlak voor een wedstrijd de prestatie tijdens een korte sprint verbetert, terwijl statisch rekken hier juist een negatief effect op heeft [3]. Sommige onderzoekers veronderstellen dat dynamisch rekken leidt tot betere sprintprestaties door een positief effect op de "stretch shortening cycle". Een betere stretch shortening cycle betekent dat een spier vanuit uitgerekte vorm sneller en krachtiger kan verkorten. Harde bewijzen voor deze theorie ontbreken echter nog.

Conclusie

Sporters voor wie het niet noodzakelijk is de lenigheid te vergroten, hoeven niet te rekken. Ze verkleinen de kans op blessures hiermee niet. Sporters die wel leniger willen worden zouden minimaal drie keer per week moeten rekken. Dit kan zowel statisch als dynamisch zijn. Daarnaast zorgt rekken vlak voor de wedstrijd ook tijdelijk voor meer lenigheid. Vlak voor een explosieve inspanning is het echter af te raden om statisch te rekken. Voor sporters die naast lenigheid ook explosiviteit nodig hebben, zoals turnsters of hordelopers, is het kort voor de inspanning beter om dynamisch te rekken.

Voor deze factsheet zijn de volgende bronnen gebruikt:

- [1] Behm DG, Chaouachi A (2011) A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. Eur. J. Appl. Physiol., 111: 2633-2651
- [2] Behm DG, Blazevich AJ, Kay AD, McHugh M (2016) Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. Appl Physiol Nutr Metab., 41: 1-11.
- [3] Gelen E (2010) Acute effects of different warm-up methods on sprint, slalom dribbling, and penalty kick performance in soccer players. J. Strength Cond. Res., 24 :950-956
- [4] Higgs F, Winter SD (2009) The effect of a four-week proprioceptive neuromuscular facilitation stretching program on isokinetic torque production. J. Strength Cond. Res., 23: 1442-1447
- [5] Kay AD, Blazevich AJ (2012) Effect of acute static stretch on maximal muscle performance: a systematic review. Med. Sci. Sports Exerc., 44: 154-164
- [6] Lim KI, Nam HC, Jung KS (2014) Effects on hamstring muscle extensibility, muscle activity, and balance of different stretching techniques. J. Phys. Ther. Sci., 26: 209-213
- [7] Lima KM, Carneiro SP, de S Alves D, Peixinho CC, de Oliveira LF (2014) Assessment of muscle architecture of the biceps femoris and vastus lateralis by ultrasound after a chronic stretching program. Clin. J. Sport Med., In Press
- [8] McHugh MP, Cosgrave CH (2010) To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance. Scand. J. Med. Sci. Sports., 20: 169-181
- [9] Simic L, Sarabon N, Markovic G (2013) Does pre-exercise static stretching inhibit maximal muscular performance? A meta-analytical review. Scand. J. Med. Sci. Sports., 23: 131-148
- [10] Thomas E, Bianco A, Paoli A, Palma A (2018). The relation between stretching typology and stretching duration: the effects on range of motion. Int. J. Sports Med. 39(4): 243-254.

LEDEN eraf en erbij

OPGEZEED	GROEP	PER
Olle Jansen	B Pupil	30-06-2019
Agnita Poortstra	Trimgroep 2	30-06-2019
Patricia Hultermans	Trimgroep 7	30-06-2019
Maud Boeren	A Junior	30-06-2019
Rebecca Smits	Jeugd Recreant	30-06-2019
Connie Roks	Trimgroep 2	30-06-2019
Victor Spierings	A Junior	30-06-2019
Michael Kalis	Trimgroep 1	30-06-2019

NIEUW	GROEP	PER
Arjan Buijze	Lopersgroep	04-05-2019
Avo Elias	A Pupil	10-05-2019
Liliana Czogala	C Pupil	12-05-2019

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2019-04-17 [Dubbel drukke Mini roparun](#)
2019-04-19 [Mannencompetitieploeg in 3^e divisie](#)
2019-04-27 [De Achilles Uurloop](#)
2019-05-01 [NK Werpvijskamp in Edam](#)
2019-05-12 [De negende Achilles Avondwedstrijd](#)



Afscheid van
Olle Jansen



Welkom voor
Arjan Buijze



Op zaterdag 11 mei was de **2e Athletics Champs wedstrijd** van de regio bij Thor in Roosendaal. Voor de uitslagen: klik [hier](#).
De **3^e wedstrijd** is 25 mei bij Diomedon in Steenberg en de **4^e en laatste wedstrijd** is op zaterdag 15 juni bij **Achilles**.

Nederland is een behoorlijk marathonlandje

Recent publiceerden twee onderzoekers uit Kopenhagen (Jens Jakob Andersen en Vania Nikolova van runrepeat.com) de grootste case study naar hardloopresultaten ooit. Voor deze studie maakten zij gebruik van bijna 20.000.000 marathonresultaten en -data tussen 2008 en 2018, verkregen uit 32.335 marathons wereldwijd.

Deze studie biedt interessante inzichten voor ons land, wat blijkt: Nederland is een meer dan behoorlijk marathonland in diverse opzichten. Deze studie vormt een leuk inkijkje in onze Nederlandse prestaties. De afspiegeling van Nederland in deze studie is gebaseerd op in totaal 34 marathons tussen 2008 en 2018.

Wereldwijde marathon statistieken 2018

In 2018 hebben in totaal 1.298.725 lopers een marathon uitgelopen. Hiervan finishten 32.739 lopers hun marathon in Nederland. De gemiddelde finishtijd wereldwijd bedraagt 4:29:53; voor de mannen is dit 4:21:03 en de vrouwen noteren gemiddeld 4:48:45. Nederland neemt een knappe tweede plaats in

als het gaat om de snelste landen, met een gemiddelde finishtijd van 3:52:10. Het snelste land is Zwitserland (3:50:37) en op de derde positie zien we Spanje (3:52:25). Helemaal onderaan deze lijst prijken de Filipijnen, hun gemiddelde marathontijd is 5:25:35 en zij zijn daarmee het langzaamste land. Gemiddeld is 31,92% van het aantal marathonlopers vrouw.

Belangrijkste veranderingen tussen 2008 en 2018

Gedurende de jaren waarop deze studie zich heeft gericht, heeft een aantal belangrijke veranderingen plaatsgevonden. Zo is het lopen van een marathon een stuk populairder geworden en is er een wereldwijde groei te zien van ruim 40%. Binnen deze groei is een duidelijk onderscheid te zien tussen mannen en vrouwen, zo is het lopen van marathons onder vrouwen met maar liefst 56% gestegen, ten opzichte van een stijging van 46% onder mannen. In Nederland zijn de marathonlopers overigens nog altijd overwegend mannen (78%) ten opzichte van 22% vrouwen.

Kijkend naar de prestaties door de jaren heen, zijn ook enkele opvallende veranderingen te zien. Zo zijn sommige landen aantoonbaar beter en sneller geworden terwijl andere landen beduidend slechter zijn geworden. Het land dat zich qua prestaties op de marathon het beste heeft ontwikkeld, is Zwitserland. Tussen 2008 en 2018 zijn zij gemiddeld 14:45 minuten sneller geworden. Terwijl Zuid Korea helemaal onderaan hangen en 47:09 minuten langzamer zijn geworden. Nederland neemt in deze ranking een mooie 7e positie in, wat zoveel wil zeggen dat Nederland gemiddeld 5:01 minuten sneller is geworden.

Mannen versus vrouwen

Overall pakt Nederland de tweede plek als het gaat om de snelste marathontijd in 3:52:10. Kijkend naar het verschil tussen mannen en vrouwen neemt Nederland ook daar in beide gevallen de tweede positie. De Nederlandse mannen zijn met een tijd van 3:49:18 sneller dan de Portugese mannen en moeten alleen de Spanjaarden voor zich dulden. De Nederlandse vrouwen noteren gemiddeld 3:59:04 op de marathon, eveneens goed voor de tweede positie net achter de Zwitserse vrouwen en vóór de Spaanse vrouwen. Opvallend in deze prestaties is ook dat door de jaren heen Nederlandse mannen, samen met Ierse en Canadese mannen, zich het meest hebben ontwikkeld.

Bron: [Jens Jakob Andersen](#)

bron: [hardlopen.nl](#)



Nooit te oud om te leren rollen en vallen

Het is beslist geen gekke gedachte. Nederland vergrijst, vele ouderen stappen op een e-bike en komen geregeld ten val. Of ze hebben bij meer alledaagse activiteiten een ongelukje, met soms desastreuze gevolgen als een heupbreuk. Wellicht, zo borrelde het idee op bij de Judo Bond Nederland (JBN), zou er veel voorkomen kunnen worden met balans- en valtrainingen. Het leidde tot het programma ZekerBewegen dat nu een van de nominaties is voor de Nederlandse Loterij in Beweging Prijs.

Benny van den Broek, coördinator sportparticipatie bij de JBN, kan met een grote glimlach over ZekerBewegen vertellen. "Dit programma is voor mensen vanaf zo'n zestig jaar tot een jaar of negentig. Je hebt het dus vaak over de ouders van de ouders van de kinderen die her en der in Nederland aan judo, aikido of jiu-jitsu doen. Zo kan het ook een familiedingetje zijn en dat is heel mooi om te zien. Ik doe dit werk al twintig jaar, het is voor het eerst dat we zo'n programma voor deze doelgroep hebben, vanuit het oogpunt van onze maatschappelijke verantwoordelijkheid. Echt heel gaaf om zo een bijdrage aan de samenleving te leveren."

Een heupfractuur is op oudere leeftijd heel ingrijpend en kan ertoe leiden dat mensen komen te overlijden

Veilig vallen, opstaan en weer doorgaan

ZekerBewegen bestaat sinds 2015. Het wordt gegeven door erkende instructeurs in judo, aikido en jiu-jitsu en het draait allemaal om het op peil houden of verbeteren van de coördinatie van ouderen, die voor een relatief klein bedrag ergens bij hun in de buurt moeten kunnen aansluiten. "Het gaat om veilig vallen, opstaan en weer doorgaan." Een paar jaar terug schreef oud-judoka Brenda Groen vanuit haar werk bij de St. Maartenskliniek in Nijmegen een doctoraalscriptie rond de vraag of je met het

leren breken van een val de kans op een heupfractuur kan verkleinen. Een heupfractuur is op oudere leeftijd heel ingrijpend en kan ertoe leiden dat mensen komen te overlijden. "Uit die scriptie bleek dat valbreken die kans verkleinde. Wij vonden dat we daar iets mee moesten doen, ook al omdat onze leraren experts zijn op dat gebied en bovendien NOC*NSF deze doelgroep in het vizier had met 'Een leven lang bewegen'. Kijk, we hebben behoorlijk wat mensen die op hogere leeftijd judoën. Maar die zijn jong begonnen en hebben geleerd te vallen. Dit gaat om de groep die het niet heeft geleerd en zich veiliger en zekerder wil voelen. Zodat ze ook weer eerder andere dingen gaan doen als fietsen, tafeltennissen of badmintonnen."

Sociaal isolement

ZekerBewegen stimuleert dat via groepslessen. "Dat is heel belangrijk, dat je mensen uit hun sociaal isolement haalt. Daarnaast vormen zij voor judoscholen een mooie, nieuwe doelgroep, die ze normaal niet over de vloer hebben. Ze kunnen de lege uurtjes overdag invullen." De inhoudelijke invulling kwam voor rekening van oud-judotopper en fysiotherapeut Danny Meeuwssen en valexpert Yos Lotens. Het draait vooral om stevig staan, balanceren en het sterker maken van de romp. "En natuurlijk gaat iedereen, zelfs mensen van in de tachtig, op een veilige manier rollen en vallen."

"Voor ons is het heel belangrijk dat ziektekostenverzekeraars dit gaan vergoeden vanuit het oogpunt van preventie"

De JBN leidde de laatste jaren met de applicatie 170 instructeurs op. In Gelderland volgden alleen al vorig jaar zo'n 600 deelnemers het programma. Maar daarmee hoeft het wat de JBN betreft allemaal niet op te houden. Voor de uitbreiding van ZekerBewegen komt het belang van het winnen van de prijs van de Nederlandse Loterij naar voren. Hierbij draait het om een bedrag van 50.000 euro.

"Voor ons is het heel belangrijk dat ziektekostenverzekeraars dit gaan vergoeden vanuit het oogpunt van preventie", zegt Benny van den Broek. "VGZ is de eerste die nu de kosten vergoedt voor mensen met een oudere polis. In die gesprekken met de verzekeraars gaat veel tijd en energie zitten en daarvoor is deels het geld nodig. Bovendien vinden we het belangrijk om te laten zien wat de uitkomst van de kostenbatenanalyse is. Daarvoor is onderzoek nodig, bijvoorbeeld door Kenniscentrum Sport of door het Mulier Instituut. We voeren gesprekken met gemeenten als Almere en Den Haag en dan wil je het programma zo goed mogelijk motiveren. Maar om dat te kunnen is dus wel geld nodig."

Voor meer informatie: [ZekerBewegen](#)

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Gelatine dempt pijn bij peesblessures

Sporters met een achillespeesblessure zouden wel eens baat kunnen hebben bij gelatine. Geblesseerde sporters die naast hun reguliere oefentherapie ook gelatine krijgen, ervaren namelijk aanzienlijk minder pijn dan wanneer zij dit niet binnen krijgen.

Als pezen beschadigd zijn is een snel herstel natuurlijk wenselijk. In de praktijk blijkt dit herstel echter geen sinecure, en kunnen mensen maandenlang last houden van pijnlijke pezen. Dat gelatine, het belangrijkste bestanddeel van veel toetjes en snoepjes, het herstel van peesblessures wel eens zou kunnen bevorderen komt niet helemaal als een verrassing. Twee jaar geleden stond Topsport Topics al stil bij de rol die gelatine zou kunnen spelen bij het sterker maken van pezen.

Wat is er al bekend?

- *Gelatine heeft de potentie om pezen sterker te maken.*

Wat is nieuw?

- *Gelatine zou de pijn van peesblessures kunnen verminderen.*

Hoewel dit een hoopgevende ontdekking was, bleef het lange tijd stil in onderzoeksland omtrent de rol die gelatine zou kunnen spelen bij peesherstel. Waar een succesvolle ontdekking vaak leidt tot veel nieuw onderzoek, kwam het onderzoek naar dit nieuwe inzicht maar zeer mondjesmaat op gang. Nu is een groep onderzoekers uit Australië echter verder in dit onderwerp gedoken om te zien of gelatine een goede aanvulling kan zijn op een regulier revalidatietraject voor mensen met een achillespeesblessure.

Dat bleek het geval. Proefpersonen met zo'n blessure die tijdens hun revalidatie oefeningen voor hun kuit deden én dagelijks 2,5 gram goed oplosbare gelatine slikten, verlaagden hun pijnklachten tot wel 18 procent. Geblesseerden die enkel oefeningen deden, verminderden de pijn met slechts vijf procent.

Gemalen bot

Dat gelatine bij kan dragen aan peesherstel denken de onderzoekers wel te kunnen verklaren. Gelatine is namelijk onder andere gemaakt van gemalen bot en bestaat uit het eiwit collageen, een belangrijke bouwstof voor onder andere pezen.

Overigens kunnen de wetenschappers niet helemaal duiden wát gelatine dan precies doet om de pijn tegen te gaan. Hoewel de pijn afnam, lieten de echobeelden geen betere doorbloeding zien onder de gelatineslikkers, terwijl de mate van doorbloeding wel geassocieerd is met pijnklachten. Wellicht dat gelatine geen effect heeft op de doorbloeding, maar wel op de stevigheid van de pees. Helaas hebben de onderzoekers daar niet naar gekeken.



Succesverhaal

Dit onderzoek vormt een nieuw hoofdstuk voor wat toch wel een succesverhaal lijkt te worden, al zijn er nog wel onbeantwoorde vragen. Zo is de optimale dosis nog niet bekend, al vinden wetenschappers meestal een peesherstellend effect bij doseringen van vijf tot vijftien gram gelatine per dag. Ook blijft onduidelijk hoe groot de rol van vitamine C is. Dit vitamine maakt in veel studies deel uit van de behandeling, omdat het de opname van gelatine verbetert. Maar of een sporter gelatine écht moet combineren met vitamine C weet niemand zeker: in deze studie lieten de onderzoekers het weg, en toch vonden zij een positief effect. Dus ja, er zijn nog vragen, maar het bewijs dat gelatine het herstel van peesblessures kan bevorderen neemt toe. Dit is ook trainingscentrum Papendal ter oren gekomen. Daar kunnen de topatleten binnenkort gelatine-drankjes krijgen.

bron:





NSGK RaceRunning Cup 2019

Op zaterdag 13 april was de atletiekbaan van Rotterdam atletiek het podium voor alweer de vierde NSGK RaceRunning Cup. Maar liefst 80 kinderen, jongeren en een klein groepje volwassenen hadden zich van te voren opgegeven voor de wedstrijd. Een mooie dag waar we graag verslag van doen.

In de vorige Nieuwsbrief stond al een uitgebreid raceverslag van Denise Wijnbergh, maar de redactie van de website van racerunning had ook een prima verslag gemaakt. Klik [hier](#) om hun verslag te downloaden.



Aankomende evenementen

Het voorjaar is bij uitstek een perfect seizoen voor RaceRunning! Nu maar hopen dat het weer wat beter wordt de komende weken, want er zijn weer heel wat evenementen waar RaceRunning atleten aan deel kunnen nemen! Doe bijvoorbeeld mee aan de Dirk Kuyt Foundation regionale wedstrijd op 18 mei! Bekijk [hier](#) alle evenementen in mei.

Steeds meer mensen sporten in hun eentje

Steeds meer volwassenen sporten en bewegen alleen. 42 procent van de sporttijd wordt zonder gezelschap gesport (in 2016; in 2011: 38%). Ook recreatief wandelen en fietsen wordt door volwassenen vaker zonder anderen gedaan (33%).

Dit blijkt uit een analyse door het Mulier Instituut van het Tijdsbestedingsonderzoek 2011 en 2016 van het CBS en SCP. Een vijfde van de sporters beoefent uitsluitend alleen een sport (21%), tegenover een derde die uitsluitend samen met anderen sport (34%).

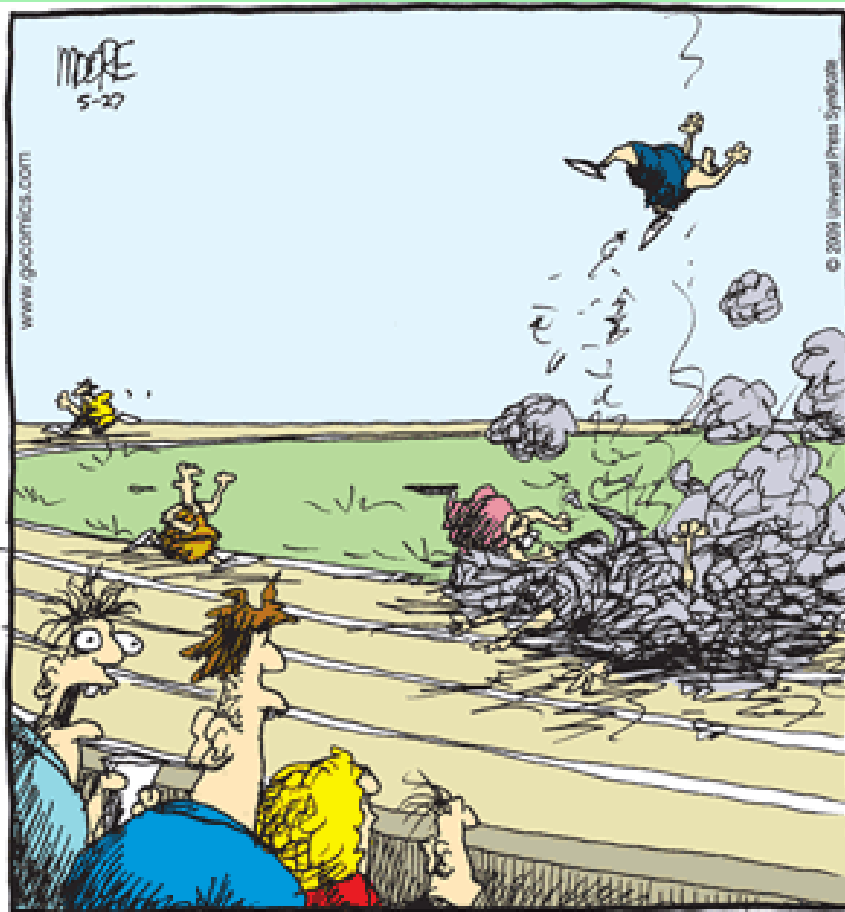
De toename van sporten zonder anderen loopt parallel met een maatschappij die steeds individualistischer wordt en spoort met de wens van sporters naar meer flexibiliteit en het steeds grotere belang van gezondheid als motivatie om te sporten en te bewegen. Dit is ook terug te zien in de sterke groei van fitness en duursporten zoals wielrennen en hardlopen. Deze typen sport worden meer dan de helft van de tijd alleen beoefend. Het zijn typen sport die gezondheid en flexibiliteit combineren, waar geen anderen voor nodig zijn en als voordeel hebben dat de sporter zelf een geschikt sportmoment kan kiezen en het eigen tempo/niveau kan bepalen.

Ouderen sporten en bewegen wat vaker alleen dan jongere volwassenen. Mannen verschillen nauwelijks van vrouwen in de tijd dat zij alleen sporten. Alleenstaanden sporten, wandelen en/of fietsen vaker alleen dan mensen die samenwonen.

Klik [hier](#) voor het factsheet 'Zonder anderen sporten en bewegen neemt toe'.

Neem voor meer informatie [contact](#) op met Remko van den Dool.

bron:  **gezondheidsnet**
nummer 1 in gezondheid



"I know it's sick, but I come to the track hoping to see accidents like this."



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

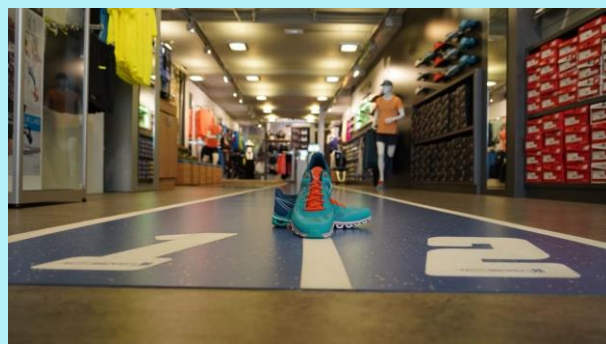
<http://www.arv-achilles.nl/leden/clubkleding/>

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



norlandia
KINDEROPVANG

KIVA LOGISTICS
BEYOND YOUR EXPECTATIONS

06 41 40 66 50
Van Loon
Installatiewerken
Centrale verwarming | Loodgieterswerk | Luchtbehandeling
Dakbedekking | Zinkwerken | Duurzame energie

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 | Speelshow | Kindershow | 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 Molen 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.administratiekantoorwilgoossens.nl Kroonstraat 11 Etten-Leur Tel. 076 - 5032247

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

BAX BAX ADVIESGROEP

ADVISEERT PROFESSIONEEL, ONAFHANKELIJK EN DESKUNDIG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN

076 536 9859 - info@baxadviesgroep.nl

"Hardlopen is goed!
Op tijd vertrekken beter!"

Evenwicht www.evenwicht.biz
info@evenwicht.biz

Management en organisatie advies

ROMFIX ROMFIX.NL

VOORKOM ONKRUID IN BESTRATING

REMIE B.V. TRANSPORT - KRAANVERHUUR

BUIKS HOVENIERS & GRASZODENKWEKERIJ

Haansberg 88
Etten-Leur
076-5015576
www.buiks.nl

Oranje Bewindvoering

DE SNELSTE WEG
NAAR JOUW RIJBEWIJS!

Blom VERKEERSSCHOOL

RECLAMEXPERTS
"ONZE KENNIS IS UW KWALITEIT"

BRABOTECH Metselwerken BV

www.brabotechbouw.nl

- Metselwerken
- Lijmwerken
- Steigerwerken
- Voegwerken
- Betondeparaties

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

maas-jacobs

Bouwbedrijf Kunststof Kozijnen Vastgoed

an der VEEKEN de fietspecialist

Bisschopsmolenstraat 104 en Leursvoetpad 4

LC BY BERRYS

DE NO. 1 HARDLOOPWINKEL, HAAGDIJK 251 BREDA

roks installatietechniek
GAS - WATER - CV - AIRCO

RIJSBERGEN 076 - 59 63 273

JANSEN HOVENIERS

Altyd internet diensten

AD OOSTVOGELS CATERING

www.adoostvogelscatering.nl

WEDSTRIJDKALENDER ACHILLES 2019

mei

- 17-19 NK Masters baan-Gouda
- 25 2^e competitiewedstrijd CD junioren-Av Scheldesport in Terneuzen
- 25 3^e Athletics Champs in Steenbergse
- 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.