



OPSTAPGROEP 2019: OVER EEN WEEK IS HET Z(OVER)!

De Opstapgroep 2019 zwaait op de laatste zondag in oktober af met een spetterend eindexamen. Ze sluiten hun loopcursus af met de deelname aan de 5 kilometer van de Van Oers Marathon Brabant in Etten-Leur!

Na de eerste training op 29 juli 2019 is een twintigtal deelnemers onder de bezielende leiding van Paul van Dongen en Ann Smout klaargestoomd om op 27 oktober met succes 5 km door de Etten-Leurse straten te lopen.



TIJDENS DE MARATHON WEER VOLOP KANTINE-ACTIVITEITEN

Achilles biedt: een sfeervolle kantine, waardevolle spullen kunnen veilig worden achterlaten, voorbereiden op atletiekbaan, pendelbusjes rijden naar en van de start, douches, hottub, sauna, sportmassage, gratis fruit en soep. We zijn de hele dag open op 27 oktober 2019!

nummer 72
oktober 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 (voorzitter)
- Sjaak Dorsman (penningmeester)
- 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 Opstapgroep naar climax
Achilles actief op 27 oktober
- 02 INHOUD
Vertrouwenscontactpersoon
- 03 Bestuursmededelingen
Town Trail Etten-Leur
- 04 Startvak voor RaceRunners
- 05 Jeugdkamp: afscheid Frits
- 06 Ademhaling en hardlopen
- 07 Veilig afvallen als hardloper
- 10 Volop kantine-activiteiten
- 11 Nieuwsbrief wedstrijdssport
- 12 Samen is leuker
- 13 Vijf vitamines voor een goede weerstand
- 14 Update spierpijn
- 15 JB - Walk of life 2020
- 16 Competitie 2020: wat wordt er anders?
- 17 de Jeugd heeft de toekomst?
- 18 Onze sponsors in beeld:
Rabobank ClubSupport
- 19 Leden eraf en erbij
Gratis massage door Bart
- 20 Ruimte voor lopen
- 21 Ernstige sportblessures 14% gedaald in tien jaar
- 23 RaceRunning is een sport!
Clubkleding te koop
- 24 Wedstrijdverslagen
- 25 Maatschappelijke en vitale Nederlandse sportverenigingen
- 26 LCbyBerryS - clubsponsor
- 27 Alle lopers veel succes op 27 oktober in Etten-Leur!
- 28 De eenenvijftig bordssponsors van Achilles op een rij
- 30 Evenementenagenda Achilles 2019-2020

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**

Bestuursmededelingen

(of andere interessante feiten over Achilles)

SECRETARIS

Het is al weer een half jaar geleden dat Ella Bastiaansen afscheid nam als secretaris van ARV Achilles.

Sinds de laatste Algemene Leden Vergadering in april is er helaas nog geen beweging gezien die duidt op een opvolger/opvolgster van deze vacature. De huidige bestuursleden zijn er inmiddels al achter gekomen hoe onmisbaar een secretaris is voor een vereniging als de onze.

We hebben een persoon nodig die als een spin in zijn web verbinding heeft met alle geledingen en mensen van onze club, maar ook met de wereld daarbuiten. Want ook contacten met andere atletiekverenigingen, de gemeente Etten-Leur enz. zijn van onmisbaar belang voor het goed functioneren van de vereniging. Een luisterend oor, kunnen schakelen, actie bereidheid tonen, doortastend zijn, maar moet voldoende emphatisch vermogen hebben: zo'n duizendpoot heeft Achilles heel hard nodig!

COÖRDINATOR DIENSTEN

Per 1 september 2019 heeft Garmt Renkema bedankt voor zijn coördinatorschap van de sector Diensten bij Achilles.

Hij heeft aangegeven nog wel beschikbaar te zijn voor werkzaamheden op maandagochtend bij het klusteam. Dat betekent een nieuwe vacature voor deze vrijwilligersfunctie.



DE TT VAN ETTEN-LEUR Town Trail Etten-Leur

Town Train Etten-Leur is een bijzonder belevenis voor hardlopers en wandelaars. Het is niet zomaar een run of een walk, maar een run door kroegen, winkels, kerken, hofjes, parken, theater, brandweerkazerne, politiebureau, winkelcentrum, straten en steegjes in het centrum van Etten-Leur.

Beoogde datum: zondag 19 april 2020.

Je komt op plekken waar je normaal misschien niet zo snel komt. De TT van Etten-Leur biedt uitdaging voor iedereen, jong en oud, van ieder niveau. Maar het leveren van een sportieve prestatie staat wel voorop. Je legt een afwisselend parcours af in je eigen tempo, individueel of met een team en je hebt de keuze uit 1,2 of 3 rondjes van 6 kilometer. Het is geen wedstrijd. Het doel is om meer mensen op een leuke manier in beweging te krijgen.

Organisatie

Het initiatief ligt bij Lionsclub Etten-Leur. En in navolging van de RunBikeWalk, waarvan ze een van de 'founders' is, wil ARV Achilles zich achter dit scharen. **CHECK Achilles op Facebook!**

Marathon Brabant geeft RaceRunners eigen startvak bij 5 en 10 km op 27 oktober!

Net als voorgaande jaren heeft de Van Oers Marathon Brabant op 27 oktober een sportief programma samengesteld waar iedereen aan mee kan doen. Daarin gaat de organisatie dit jaar nog een stapje verder: RaceRunners krijgen op de 5 en 10 kilometer hun eigen startvak. Een RaceRunner is een speciale driewielfiets (zonder pedalen en met een borststeun) waarmee kinderen, jongeren en volwassenen met een lichamelijke beperking toch kunnen hardlopen.

Startschot ca 1 minuut eerder

Marathon Brabant wil in samenwerking met ARV Achilles nog meer RaceRunners deel laten nemen aan een hardloopwedstrijd. Daarom is er 27 oktober op de 5 en 10 km een klein startvak voor RaceRunners gereserveerd, direct voor de andere groepen. Het startschot klinkt voor deze groep ongeveer 1 minuut eerder dan voor de rest van de deelnemers. Op deze manier krijgt ook deze groep meteen de aandacht die het verdient.



Schrijf je in voor de juiste categorie!

Het eigen startvak is niet alleen bedoeld voor de RaceRunners uit Etten-Leur. Alle RaceRunners uit Nederland zijn uitgenodigd om een sportieve prestatie neer te zetten tijdens Marathon Brabant. Wie in aanmerking wil komen voor het gereserveerde startvak, moet dat meteen bij [inschrijving](#) voor Marathon Brabant aangeven. Gebruik de categorie Racerunner/Wheeler.



Steeds meer aandacht voor RaceRunners

Atletiekvereniging Achilles startte al in 2016 met een groep [RaceRunners](#), onder leiding van trainer Ruud Touw. Kinderen, jongeren en volwassenen met een lichamelijke beperking (zoals cerebrale parese, spina bifida of andere syndromen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit, kunnen met de RaceRunner toch aan sport doen. Onder andere Wouter de Kort (foto onder), Mariëlle van Oosterhout

(foto boven) en Denise Wijnbergh doen regelmatig mee aan wedstrijden, waaronder [Van Oers Marathon Brabant](#). Landelijk ontdekken steeds meer kinderen en volwassenen met een lichamelijke beperking de magie van de RaceRunner.

zie ook: www.racerunning.nl

tekst: Marloes Nijland, foto's: Paul van Dongen



Jeugdkamp 2019: Laatste tijdreis van Frits van Dijkman

Van vrijdagavond 11 oktober t/m zondag 13 oktober vond weer het jaarlijkse jeugdkamp van Achilles plaats voor A pupillen 2e jaars en CD junioren.

Het thema van 2019 was 'Tijdmachine'. Traditioneel werd er op vrijdagavond gestart met een dropping, deze keer vanuit Roosendaal naar de Rucphense bossen. De ene groep was na ruim 3 uur wandelen bij het kamphuis van 't Ossekopke. Andere groepen deden er een uur of 2 langer over, mede doordat ze wat moeite hadden met het vinden van een geel paaltje. Nadat alle groepen hun verdiende kop soep hadden genuttigd werd de tijdreis vervolgd met een nachtspel.

Het weekend bestond verder uit de bekende onderdelen met op zaterdag een zeskamp (met een kort bezoekje van Achilles voorzitter Jan van Praat), een bonte avond en op de zondagochtend nog een puzzeltocht.

Op het eerste gezicht een kamp zoals alle jaren, maar dat was tijdens de editie van 2019 niet het geval. Voor Frits van Dijkman was dit bewuste weekend namelijk na 35 jaar zijn laatste kamp als leider. Als verrassing waren op zaterdagavond tijdens de bonte avond enkele oud-kampleiders uitgenodigd.

Er werden herinneringen opgehaald en champagne geproost op mooie tijden (het drank-protocol werd eenmalig iets versoepeld).

Met een brok in de keel nam Frits afscheid van de aanwezigen en zijn geliefde kamp. Velen zullen alle plezier met Frits niet snel gaan vergeten en onze vereniging is erg dankbaar voor zijn inzet alle jaren tijdens dit prachtige evenement. Iets minder op de voorgrond nam de leiding dit jaar ook afscheid van Martin Huijbregts en Armand Jacobs. Beide heren waren ruim 15 jaar verbonden aan het jeugdkamp van Achilles.



(tekst en foto's: Johan Hack)

ADEMHALING EN HARDLOPEN: DE BOLT-TEST

Doe de **BOLT-score** van Patrick McKeown en Marion Meesters om te weten of je iets hebt aan ademhalingsoefeningen.

Iedereen die hardlopers volgt op Facebook ziet het in zijn tijdlijn weleens voorbij komen: een groepje lopers waarbij iedere loper een pleister over zijn mond heeft. De neusademhaling wint onder lopers nog steeds aan populariteit.

Is dat zinvol?

Wat is het nut van een neusademhaling?

En wat zijn de nadelen?

In een serie artikelen over ademhaling gaan we dieper in op dit onderwerp. Aan bod komen verschillende ademhalingsoefeningen, zuurstoftransport naar de spieren, brandstof, koolzuur en meer. Voor hardlopers is ademhaling een onderbelicht onderdeel om loopprestaties te verbeteren.

Doe de [BOLT-score test](#) van Patrick McKeown en Marion Meesters

In hun boek [Zuurstofwinst](#) schrijven [McKeown](#) en Meesters over het belang van voldoende koolzuur in het bloed. Koolzuur is de poort die zuurstof toelaat tot je spieren. Als je meer koolzuur in je bloed hebt, staan de poorten naar je spieren helemaal open en komt de aanwezige zuurstof helemaal ter beschikking en kun je dus langer en harder inspannen.

Hemoglobine, VO2 max en koolzuur

Over koolzuur lees je als hardloper weinig, terwijl het direct verband houdt met hemoglobine en VO2 max, twee termen waar je als loper veel over hoort. Hemoglobine is een eiwit in de rode bloedcellen en heeft als functie om zuurstof van de longen naar de cellen te transporteren. Hemoglobine staat echter alleen zuurstof af in aanwezigheid van koolzuur. Als we overademen, blazen we te veel koolzuur af, een situatie die hypocapnia wordt genoemd. Hierdoor houdt de hemoglobine de meegedragen zuurstof vast, in plaats van het af te geven aan de cellen. Gevolg: onder andere minder goede prestaties. Als je lichaam went aan lage koolzuurwaarden, wordt je

koolzuurtolerantie laag. En onderzoek laat zien dat koolzuurtolerantie en VO2 max samenhangen: hoe hoger de koolzuurtolerantie, hoe hoger de VO2 max die bereikt kan worden.

Daarom is het goed om te weten of je een hoge of een lage koolzuurtolerantie hebt.

De Body Oxyden Level Test (BOLT)

Als je comfortabel je adem in kunt houden voor 40 seconden of langer, dan is je koolzuurtolerantie goed. Kun je echter je adem minder lang comfortabel inhouden, dan is het goed om je koolzuurtolerantie te trainen.

Doe zelf de test.

Adem in door je neus en adem uit door je neus. Gewoon, zoals je gewend bent. Op een gegeven moment houd je na je uitademing je neus dicht en zet je een timer aan. Meet het aantal seconden tot je de eerste duidelijke behoefte voelt om te ademen. Laat je neus los en druk de timer in. Als je een hele diepe teug moet nemen, ben je te lang doorgegaan. Bij deze test gaat het erom te meten wanneer je de eerste behoefte voelt om weer in te ademen en dus kun je gewoon rustig inademen, zonder diepe teug te nemen.

Hoe werkt BOLT?

Als je je adem pauzeert, verzamelt zich koolzuur in je bloed, omdat je dat op dat moment niet uitademt. Op het moment dat je voor de receptoren in je hersenen jouw bovengrens voor koolzuur wordt bereikt, krijg je een ademprikkel: de BOLT score.

- Een BOLT-score van 40 of hoger is als hardloper ideaal.
- Met een BOLT-score tussen 30 of 40 zit je goed, maar er is winst te halen.
- Met een BOLT-score tussen 10 en 30 kun je met ademhalingsoefeningen je BOLT-score verbeteren en je loopprestaties bevorderen.

Meer weten?

Lees [Zuurstofwinst](#) van Patrick McKeown en Marion Meesters. Een boek over ademhaling in relatie tot het verbeteren van je sportprestaties.

bron:



Veilig afvallen als hardloper

Voor een maximaal prestatievermogen is het voor hardlopers belangrijk om een zo laag mogelijk vetpercentage en gewicht na te streven. Vetweefsel is namelijk geen actief weefsel zoals spieren en draagt dus niet bij aan de krachtproductie tijdens het hardlopen.

Daarnaast vraagt vetweefsel wel om zuurstof, dit zorgt ervoor dat de beschikbare energie en VO₂max tijdens inspanning lager is. Ook zorgt overtollig vetweefsel voor een verminderde afzetkracht, een slechtere loopeconomie en remt het vermogen om te versnellen.

Dit is de reden waarom toplopers een zo laag mogelijk vetpercentage nastreven. Bij mannen is dit ongeveer 3-4% en bij vrouwen 10-12%.

Vetpercentages onder deze waarden zijn schadelijk voor de gezondheid en het presteren. Er zijn veel factoren van invloed tijdens een proces van afvallen. Daarnaast zijn er grote individuele verschillen. Het is daarom van belang om te weten hoe je op een veilige en gezonde manier het lichaamsgewicht en het vetpercentage omlaag kan brengen.

Valkuilen bij reduceren van vetpercentage en gewicht

Het verlagen van het lichaamsgewicht is veelal een complexer proces dan vaak wordt aangenomen. Er zijn een aantal valkuilen die het proces van gewichtsverlies kunnen verstoren. Om af te vallen gaat het er in de basis om dat er sprake is van een negatieve energiebalans. Er dient meer energie verbruikt te worden dan dat er aan energie, voeding en drinken, wordt ingenomen. In een onderzoek kregen eenenige tweelingen gedurende 3 maanden een dieet waarbij er een negatieve energiebalans was van -1000 calorieën per dag. De resultaten aan het einde van de studie waren interessant. Op basis van de energiebalans zou iedereen evenredig moeten zijn afgevallen, maar het tegendeel bleek waar. Het gewichtsverlies per eenenige tweeling was vergelijkbaar, maar tussen de verschillende tweelingen was er een spreiding van 1 tot 8 kg. Dit verschil kan worden verklaard vanuit het feit dat gewichtsverlies zo'n 25 tot 40% afhankelijk is van genetische factoren en 60-75% afhankelijk van contextuele factoren, zoals stress, voeding en bioritme.

Essentieel vet en niet-essentieel vet

In het lichaam zijn er 2 vormen van vet aanwezig, essentieel vet en niet-essentieel vet. Essentieel vet is het vet dat een beschermende functie heeft in het lichaam. Dit vetweefsel beschermt onder andere het

zenuwweefsel, beenmerg en de organen door het absorberen van inwerkende krachten. Bij de afgetrainde toplopers bedraagt het essentiële vet bij mannen 3-4% en bij vrouwen 10-12%. Niet-essentieel vet is vet dat ontstaat door een positieve energiebalans: een te hoge inname van calorieën. Deze overtollige calorieën worden omgezet in onderhuids vetweefsel. Het niet-essentiële vet zorgt voor de negatieve effecten op het prestatievermogen en de gezondheid.

Voor prestatiegerichte hardlopers is het belangrijk om het niet-essentiële vetweefsel te reduceren. Dit vormt echter de 2e valkuil in het proces van afvallen. Er zijn namelijk individuele genetische verschillen in het essentiële vetpercentage. Het percentage van 3-4% bij de mannelijke toplopers en de 10-12% bij de vrouwelijke toploopsters is niet voor iedereen weggelegd. Zo kan het zijn dat een hardloper 6-7% essentieel vetweefsel heeft. Wanneer deze loper terug wil naar 3-4% kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid en het prestatievermogen.



Een andere valkuil in het proces van afvallen wordt gevormd door super efficiëntie van de stofwisseling. Doordat het lichaam minder energie krijgt aangeboden vanuit de voeding kan het lichaam overschakelen op de 'spaarstand' en daarmee daalt het rustmetabolisme. Dit kan leiden tot het uitblijven van gewichtsverlies. Naast de energie-inname vanuit voeding beschikt het lichaam ook over eigen energiebronnen, zoals glycogeen en vetweefsel. Wanneer het lichaam weinig voeding krijgt aangeboden zal het lichaam de glycogeenvoorraad en het vetweefsel gaan verbranden en op den duur uitputten. Bij extreme uitputting kan het lichaam uiteindelijk ook energie gaan vrijmaken uit spierweefsel. Het verbranden van spiereiwitten is zeer schadelijk voor het lichaam.

LEES verder op p. 8

VERVOLG van p. 7

Bepalen van de calorie inname

Om op een veilige en gezonde manier af te vallen zijn er een aantal stappen te doorlopen. Allereerst moet bepaald worden wat de energie-inname moet zijn, ook wel de caloriebehoefte genoemd. In Nederland geldt de algemene richtlijn waarbij voor een gemiddelde vrouw 2000 kcal en voor de gemiddelde man 2500 kcal wordt geadviseerd. Echter per individu kan dit advies sterk afwijken, bijvoorbeeld bij sporters en voor mensen die een fysieke baan hebben. Voor de hardloper kan met een redelijke betrouwbaarheid uitgegaan worden van de volgende formule:

$$\text{Kcal-behoefte} = \text{Lichamelijk gewicht in kg} * 33 + 60 \text{ kcal per gelopen kilometer}$$

Dus stel een loper weegt 60 kg en loopt gemiddeld 8 km per dag. Dan is de kcal-behoefte:

$$60 * 33 + 60 * 8 = 2460 \text{ kcal per dag.}$$

Een andere belangrijke stap in het proces is dat er door een professional wordt vastgesteld hoe hoog het individuele vetpercentage is. Vanuit dit percentage kan bepaald worden hoeveel vetweefsel er in het lichaam aanwezig is. In het proces van afvallen kan op die manier goed gemonitord worden of er naast vetweefsel geen spiermassa verloren gaat. Verlies aan spiermassa is immers nadelig voor het prestatievermogen.

Om negatieve effecten vanuit het afvallen te voorkomen is advies om niet meer dan 0,5 kg per week gewicht te verliezen. Dit is te bereiken door dagelijks 500 kcal minder in te nemen dan normaal. Een andere mogelijkheid is om de omvang en intensiteit van de training te vergroten of een combinatie van deze mogelijkheden.

Diëten

Er zijn tegenwoordig veel verschillende diëten, enkele bekende diëten zijn het Atkinson Dieet en het Zone Dieet. Deze diëten worden gekenmerkt door een sterke afname in de koolhydraatinname en een toename in de eiwit- en vet-inname. Daarnaast wordt de totale energie-inname vaak met meer dan 500 kcal per dag geminderd. Zeker voor een hardloper kan dit tot problemen leiden. Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron in het lichaam tijdens matig tot intensieve inspanning. Een te lage inname van koolhydraten zorgt voor een afname in het prestatievermogen. Verder wordt het spierglycogeen

uitgeput. Deze uitputting zorgt ervoor dat het spierweefsel meer schade oploopt tijdens en na de training. Tevens verlopen het herstel en de adaptatieprocessen, om het weefsel sterker te laten worden, langzamer. Ook het minimaliseren van vet, minder dan 15% van de totale energie-inname, is schadelijk voor de gezondheid. Vooral onverzadigde vetten zijn onmisbaar voor het lichaam. Vetten zorgen onder andere voor het goed kunnen opnemen van vitamines en mineralen. Deze stoffen zijn zeer belangrijk voor de orgaanfunctie en het herstellen van beschadigd weefsel. Voor vrouwen kan een langdurige lage energie-inname leiden tot het uitblijven van de menstruatie, wat vervolgens kan zorgen voor een verstoring in de hormoonbalans.

Voor sporters is het advies om de energie-inname voor 15-30% uit vet te laten bestaan, 55-65% uit koolhydraten en 10-20% uit eiwitten. Veel sporters, maar zeker ook een deel topsporters zijn zich niet bewust hoe de verdeling in hun eigen voedingspatroon is. Om te analyseren of er sprake is van een gezond en goed voedingspatroon zijn er tegenwoordig apps waarmee je deze gegevens in kaart kan brengen. '[Mijn Eetmeter](#)' van het Voedingscentrum is daar een voorbeeld van.



Naast het verminderen van de energie-inname kan er ook een gewichtsverlies bereikt worden door het vergroten of intensiveren van de training. Veelal wordt het advies gegeven om op een relatief lage hartslag te trainen, ook wel de vetverbrandingszone genoemd. De theorie hierbij is dat het lichaam meer vetten verbrandt dan bij een hogere intensiteit. Deze theorie is gedeeltelijk waar, in zoverre dat het lichaam bij een lagere intensiteit makkelijker vetten kan verbranden. Daar tegenover staat het feit dat het trainen met een lage intensiteit zorgt voor een minder groot energieverbruik per minuut dan bij hoge intensiteit.

LEES verder op p. 9

VERVOLG van p. 8

Uit onderzoek is gebleken dat bij het trainen op een intensiteit van 50% van de VO₂max ongeveer 50% van de benodigde energie uit vetten gehaald wordt. Bij een training op 75% van de VO₂max wordt er ongeveer 33% van de benodigde energie door vet geleverd. Hoe hoger de trainingsintensiteit, hoe groter de verbranding vanuit koolhydraten. Ter illustratie een voorbeeld. Een gemiddeld fitte hardloper traint 30 minuten op 50% van de VO₂max, het totale energieverbruik is dan ongeveer 220 kcal, waarvan 110 kcal uit vet. Als deze hardloper 30 minuten op 75% van de VO₂max traint komt het energieverbruik om 330 kcal, waarvan 110 kcal uit vet. Hieruit blijkt dat de energie die uit vet vrijgemaakt is, ondanks het afnemend percentage, gelijk is. Daarnaast is bekend dat de naverbranding langer doorgaat na het trainen op hogere intensiteit. Wat ervoor zorgt dat het totale energieverbruik van de training nog verder toeneemt.

Tot slot is ook krachttraining effectief gebleken voor het reduceren van het vetweefsel en verlagen van het lichaamsgewicht. Door krachttraining neemt de ruststofwisseling toe. Wanneer het lichaam in rust is wordt de benodigde energie, om het lichaam goed te kunnen laten functioneren, vooral uit vetten gehaald. Hierdoor zal geleidelijk het vetweefsel afnemen.



Conclusie

Toplopers en ambitieuze recreatieve hardlopers zijn gebaat bij een laag lichaamsgewicht en vetpercentage. Dit zorgt namelijk voor een beter prestatievermogen. Het reduceren van vetweefsel en gewicht is veelal een complex proces dan gedacht. Dit proces vraagt om gedegen kennis over voeding en training en dient zorgvuldig vorm te worden gegeven.

De te maken stappen zijn:

- Nauwkeurig laten bepalen van het vetpercentage
- Bepalen van de benodigde energie-inname
- In kaart brengen van het huidige voedingspatroon, waarmee de verhoudingen vet-inname, koolhydraat-inname en eiwit-inname bepaald kunnen worden
- Evenwichtig samenstellen van het vereiste voedingspatroon qua vetten, koolhydraten en eiwitten



In tegenstelling tot wat vaak nog weleens gedacht wordt kan het reduceren en minimaliseren van de koolhydraatinname zeer nadelig zijn voor de gezondheid en het prestatievermogen. Ook het weglaten van vetten is schadelijk voor de organen en het lichamelijke herstel. Het afvallen dient geleidelijk te verlopen, het lichaamsgewicht mag met maximaal 500 gram per week verminderd worden. Dit kan op verschillende manieren worden bereikt: het verminderen van de energie-inname [500 kcal per dag], het vergroten en of intensiveren van de training en het toevoegen van krachttraining. Een combinatie van deze manieren behoort ook tot de mogelijkheden.

Als het proces van gewichtsverlies op deze manier wordt uitgevoerd is er een grote kans op een succesvol resultaat, blijft het prestatievermogen op peil en zijn er geen nadelige effecten op de gezondheid.

Bronnen:

- Anderson, O. (2013). Running Science. Champaign: Human Kinetics. Chapter 46.
- voedingscentrum.nl
- atletiekunie.nl

Samenvatter Johan Horst
Redactie Peter van Burken

bron:

PsychFysio

TIJDENS DE MARATHON WEER VOLOP KANTINE-ACTIVITEITEN

Tijdens de Van Oers Marathon op zondag 27 oktober is onze kantine en accommodatie weer beschikbaar voor lopers, hun supporters en de vrijwilligers die nodig zijn om dit geweldige evenement mogelijk te maken.

Onze eigen leden en natuurlijk alle andere deelnemers zijn van harte welkom.

Speciaal de deelnemers aan de halve en de hele marathon zullen zich hier thuis voelen.

Inlopen voor de wedstrijd

De sfeervolle kantine biedt de lopers de gelegenheid om zich mentaal voor te bereiden op de wedstrijd. Daar kunnen waardevolle spullen in bewaring gegeven worden. En zo je wenst kun je inlopen op de atletiekbaan.

Pendeldienst

Met busjes wordt een pendeldienst gereden van het clubhuis naar de start. Na afloop staan deze busjes weer bij de finish om je naar het clubhuis te brengen.

Douches, hottub en sauna na afloop

Behalve van de uitstekende kleedkamers en douches kan er dit jaar weer gebruik gemaakt worden van de sauna en hottub.

In de kantine is het fijn nagenieten en -praten met gratis fruit en soep om de inwendige mens te versterken en wacht de beloning om de dag af te sluiten met een lekker drankje. Tot slot, de consumptiebonnen die de vrijwilligers ontvangen van de organisatie voor bewezen diensten zijn ook geldig in de kantine!



tekst: Hans Wierema, foto: Nicoline Franken

Dit jaar namen ze de derde competitie ronde voor de mannen en vrouwen senioren voor hun rekening. En nadat hun mannenploeg zich plaatste voor de finales, waarin ploegen degraderen of promoveren, vroeg de Atletiekunie of ze ook die wedstrijd wilde organiseren. Een volmondige ja, was het antwoord. Wat is er zo interessant aan het organiseren van een competitie? En hoe helpt de Atletiekunie verenigingen hiermee? Aad de Bruijn (68) van atletiekvereniging CAV Energie, al elf jaar lid van de WOC, geeft antwoord.

De atletiek competitie bestaat uit een serie wedstrijden waarbij verenigingen regionaal of zelfs landelijk tegen elkaar strijden, als ploegen en individu. Een vereniging die meedoet aan de competitiewedstrijden vraagt aan de Atletiekunie om één van die wedstrijden bij hun club te mogen organiseren. In sommige gevallen vraagt de Atletiekunie een vereniging om de competitie mee te organiseren.

Goede WOC = de basis

Aad, zelf al twaalf jaar chef ET (elektronische tijdwaarnemingen), vertelt over het belang van een goede WOC. 'Zo'n tien jaar geleden hebben we met onze WOC een schematisch draaiboek opgesteld. Hierin staat alles beschreven wat er moet gebeuren voor, tijdens en na een wedstrijd en in welke volgorde. Dat gaat van informeren van de kantine dat er een wedstrijd gepland staat, tot en met het opladen van de accu's voor de tijdwaarneming. Dit draaiboek gebruiken we nog steeds, maar onze WOC leden hebben deze amper meer nodig. We kennen de stappen inmiddels uit ons hoofd. Onze WOC bestaat uit leden van alle belangrijke geledingen binnen de vereniging, van de materiaalcommissie tot en met een afgevaardigde van de tijdwaarnemers zoals ik zelf. Uiteraard is een goede WOC niet alleen nodig voor het organiseren van een competitie wedstrijd, maar bij elke wedstrijd. Bij een competitie komt het alleen wel allemaal wat nauwer. Het is dan nog belangrijker dat alles goed gebeurt. Dat is overigens ook één van de redenen dat we het juist doen, we vinden die uitdaging leuk. En in ons enthousiasme krijgen we de rest van de vereniging vrij makkelijk mee. Onze vereniging en WOC heeft veel ervaring, de competities verlopen dan ook heel soepel. Maar wanneer een vereniging minder ervaring heeft, helpt de Atletiekunie de club mee organiseren.'

Atletiekunie levert wedstrijdschema + officials

'Zodra de Atletiekunie een competitie toewijst aan een vereniging, ontvang je het uitgebreide wedstrijdschema. Hierin staat precies beschreven welke onderdelen, wanneer en in welke volgorde plaats moeten vinden. Dit scheelt onder andere de wedstrijdleader een heleboel werk. Ook regelt de Atletiekunie alle officials (zoals wedstrijdleader, starter, scheidsrechter, microfonist, red.) ruim van te voren. Daarbij levert elke deelnemende vereniging sowieso een jurylid aan. Ook dat scheelt behoorlijk in de organisatie voor de thuis-vereniging. Als WOC en zeker ook als wedstrijdleader moet je je vooral sterk en zelfverzekerd voelen dat je foutloos een competitie kunt neerzetten. Het is natuurlijk van belang voor de eerlijkheid voor de hele competitie dat alles perfect verloopt. Die verantwoordelijkheid is een eer en maakt het juist leuk om te doen. Alle officials zijn mensen met de nodige kennis en ervaring, dus daar heb je niet zo veel omkijken naar. Als chef ET neem ik vaak even contact op met de starters, ik wil bijvoorbeeld weten of ze met hun eigen pistool of elektronisch kunnen en willen starten. Ook zorgen we, zeker bij een competitie, altijd dat er een ervaren iemand bij de juryaankomst staat.'

Voldoening en gezonde spanning

Wedstrijdorganisatie geeft voor onze WOC enorm veel voldoening, je ziet dat je een heleboel mensen een sportieve en fijne dag hebt bezorgt. Energie organiseert dan ook veel wedstrijden voor binnen en buiten de club, zoals mila track meeting en de Open Zuid-Hollandse Kampioenschappen voor pupillen. Waarom we dan óók nog een competitie op ons nemen? Allereerst omdat de atleten er zelf om vragen, het is tenslotte leuk voor ze om een thuiswedstrijd te doen. Groepen atleten zeggen ons dat zij het zo leuk zouden vinden als we een competitie op de vereniging voor ze organiseren. Nou dáár doen wij het voor, lacht Aad enthousiast. Daarnaast vinden we het zelf dus een leuke uitdaging waarmee we ons scherp houden. Die dag wil je met z'n allen geen fouten maken. Er heerst dus wat meer spanning dan normaal, en dat terwijl je juist foutloos wilt werken. Een gezonde en mooie uitdaging toch? Daarnaast zijn wat extra kantine inkomsten en wat regionale media-aandacht mooi meegenomen. Maar dat zijn zeker niet de hoofdredenen. Tijdens de recente competitie finale promoveerde onze senioren heren van de derde naar de tweede divisie. Dat is toch mooie aandacht voor onze vereniging en kan weer nieuwe enthousiaste leden opleveren.'



**SAMEN
LOPEN
IS LEUKER!**

Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG

9 november 2019

Save the date!

Beste looptrainer van ARV Achilles,

Op zaterdag 9 november a.s. vindt de Looptrainersdag plaats **#OpPapendal**. Een supergezellige, maar ook leerzame dag speciaal voor jou en alle andere looptrainers met passie voor hun vak!

Workshops en Loopsportplein

Je volgt drie interactieve workshops. Welke dat zijn, dat bepaal je zelf. Er is voor elk wat wils, wij zorgen voor een gevarieerd aanbod. Tussen de workshops door is er tijd voor een bezoek aan het Loopsportplein. Je vindt hier de leukste hardloop gerelateerde gadgets, kleding, voeding en nog veel meer. Kom testen, proeven, ruiken, voelen, lezen en doe je voordeel met de speciale Looptrainersdagaanbiedingen!

Verkiezingscampagne: Wie is het meest innovatief in de loopsport?

Doe mee met onze jaarlijkse verkiezingscampagne en ding mee naar de titel "Meest innovatief in de loopsport". We houden een verkiezing in het land voor iedereen die zich onderscheidt op het gebied van de recreatieve loopsport.

Ken jij een persoon, vereniging, gemeente of instantie die volgens jou hier absoluut voor in aanmerking komt? Laat dan [hier](#) jouw voordracht mét onderbouwing achter.

Op basis van alle inzendingen kiezen we de vijf mooiste initiatieven. Een jury beoordeelt de aanmeldingen. Tijdens de Looptrainersdag maken we de winnaar bekend.

Kortom, er is weer genoeg te beleven tijdens de Looptrainersdag! Twijfel je nog of het iets voor jou is? Bekijk [hier](#) de aftermovie en het programma van vorig jaar. Daar moet jij, als gepassioneerd hardlooptrainer, toch bij zijn?!

De [starttijden](#) staan al op de website. Binnenkort vind je daar ook het volledige workshopaanbod.

Hou in ieder geval alvast 9 november vrij in je agenda; inschrijven gaat groepsgewijs en is al gestart op 11 september.

Wij houden je op de hoogte via onze [website](#) en via [Facebook](#)!



Vijf vitamines voor een goede weerstand

vrijdag 11 oktober 2019

Nu het kouder wordt, zijn we weer massaal aan het snotteren. Een virus kan jij zeker niet gebruiken in jouw loopschema, dus dan zijn wat extra vitamines wel fijn. We hebben het vaak over vitamines, maar wat weet jij precies van ze? Wij stellen je voor aan 5 vitamines die je weerstand ondersteunen en je lichaam beschermen tegen verkoudheid en griep.

Waarom juist nu al die virussen?

Over de reden waarom het aantal zieken stijgt als het weer omslaat, bestaat geen consensus. Het zou eraan kunnen liggen dat we in de herfst en winter dichter op elkaar gepakt zitten: we gaan met de bus in plaats van met de fiets, trainen dicht op elkaar in de sportschool in plaats van buiten en zitten samen binnen op kantoren en in cafés met de ramen dicht. Het zou ook kunnen komen doordat er meer koude lucht in je luchtwegen komt. Door die koude lucht werkt het afweermechanisme in je longen minder goed en neemt de kans op infectie toe. Hoe dan ook: het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je voldoende weerstand hebt, zodat een virus minder snel vat op je krijgt en daar kunnen vitamines bij helpen.

Vitamine A

Vitamine A wordt ook wel de anti-infectie vitamine genoemd. Maar ook voor gezonde huid, haar en nagels en een goede werking van de ogen moet je bij vitamine A zijn. Vitamine A haal je onder meer uit lever(producten), margarine en halvarine.

Vitamine B6

Vitamine B bestaat uit meerdere afzonderlijke vitamines en vitamine B6 is belangrijk voor de weerstand en de spijsvertering. Daarnaast speelt het een rol bij de vorming van rode bloedcellen en is het van belang voor de energievoorziening. Vitamine B6 zorgt verder voor een goede werking van het zenuwstelsel. Vitamine B6 kan je in veel voedingsmiddelen vinden. Denk aan graanproducten, aardappelen, eieren, vlees, vis en peulvruchten.

Vitamine C

Misschien wel de bekendste als het om een boost voor onze weerstand gaat. En niet onterecht, want bij

voldoende inname is vitamine C in staat de duur van een verkoudheid in te korten. Naast een goede weerstand zorgt vitamine C voor gezonde botten, tanden, huid en bloedvaten. Het zorgt voor een goed functionerend zenuwstelsel en draagt bij aan de energievoorziening. Vitamine C is verder een antioxidant en beschermt het lichaam samen met vitamine E tegen vrije radicalen. Vrije radicalen spelen een rol bij verouderingsprocessen. Vitamine C is vooral te vinden in groente en fruit.

Vitamine D

Naast een goede weerstand is vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert het de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam. Het speelt ook een rol bij een goede werking van de spieren. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht aangemaakt in je huid. In de herfst- en wintermaanden krijg je er vaak minder van binnen, omdat je minder buiten komt, er minder daglicht is en je huid meer bedekt is door kleding. Een extra reden dus om wel gewoon buiten te gaan trainen! Ook kan je vitamine D halen uit vette vis en wordt het soms toegevoegd aan halvarine en margarine.

Vitamine E

Vitamine E is net als vitamine C een antioxidant, beschermt je weerstand en speelt een rol bij de aanmaak van rode bloedcellen en het in stand houden van spier- en andere weefsels. Het zit onder meer in plantaardige oliën en plantaardige producten zoals granen, noten, zaden, groenten en fruit.

En nu?

Leuk al die info, maar hoe nu verder. Met een gebalanceerd eetpatroon kan je al deze vitamines gewoon uit je voeding halen. Het Voedingscentrum adviseert bijvoorbeeld 250 gram groente per dag voor een volwassene en twee stuks fruit. Elke dag een handje ongezoeten noten is ook raadzaam. Kijk voor een uitgebreid voedingsadvies van het Voedingscentrum op voedingscentrum.nl.

bron: Voedingscentrum, Vitamine Informatie Bureau

UPDATE SPIERPIJN

‘Spierpijn: iedere sporter heeft er wel eens mee te maken. Maar hoe ontstaat het? Is het te voorkomen? Kun je er niet omheen bij krachttraining? Wat valt eraan te doen als je het hebt? Deze vragen hebben elke sporter en trainer zich waarschijnlijk wel eens gesteld. Wat zijn de moderne antwoorden?’ Zie hier het intro van een mooi tweeluik^{1,2} dat bewegingstechnoloog en -wetenschapper Bart Klink, docent aan het CIOS Haarlem-Hoofddorp, recent in vakblad **SPORTgericht** publiceerde.

Over spierpijn doen nog altijd veel fabeltjes en misverstanden de ronde. Zo zou je alleen goed getraind hebben als je er spierpijn van krijgt (‘no pain, no gain’) en zou opgehoopt melkzuur de oorzaak zijn van de kenmerkende, vertraagd optredende pijn (DOMS: ‘delayed onset muscle soreness’) die ook wel bekend staat als ‘spierkater’. De meest waarschijnlijke oorzaak van deze spierpijn is echter microschade aan spier- en bindweefsel, die een soort ontstekingsreactie veroorzaakt en die samengaat met stijfheid, zwelling en krachtverlies van de spier. In zijn artikel bespreekt Klink onder meer wat je volgens de sportwetenschappelijke literatuur beter wel en niet kunt doen als je spierpijn hebt opgelopen en de pijn wilt dempen.

Conclusies

Enkele conclusies zijn:

- Spierpijn wordt vooral veroorzaakt door zogeheten excentrische contracties, waarbij de spier niet verkort, maar verlengt terwijl hij (remmend) kracht levert: bergaf lopen, landen na sprongen, gewichten laten zakken tijdens de krachttraining, et cetera.
- Spierpijn gaat vaak gepaard met krachtverlies dat wel een week aan kan houden. Lets om rekening mee te houden in de trainingsplanning!
- De beste manier om spierpijn te voorkomen is het geleidelijk aan opvoeren van de (excentrische) belasting en het vervolgens onderhouden daarvan.
- Als je eenmaal spierpijn hebt, lost stretchen het probleem niet of nauwelijks op. Sterker nog: intensief stretchen kan het weefsel mogelijk nog verder beschadigen.
- Massage, vibratie en self myofascial release met een foamroller of massagebal kunnen verlichting van de spierpijn geven.
- Ook pijnstillers en koudetoepassingen (koelbad, cryotherapie) kunnen de pijn verlichten, maar hebben als mogelijk nadeel dat ze de adaptatieprocessen in de spier kunnen dempen.

Volgende belasting

Wanneer kun je een spier weer volledig belasten nadat je spierpijn hebt opgelopen? Is de spier weer helemaal hersteld als de pijn over is? Klink zegt hierover: ‘Zeker na zware (kracht)training waaraan de sporter niet gewend is, heeft het weefsel meer tijd nodig voor volledig herstel dan de pijn suggereert. Hier zou in de trainingsvorm en – intensiteit rekening mee gehouden moeten worden. (...) Een vervolgtraining na 2-3 dagen met dezelfde spiergroep lijkt geen kwaad te kunnen, al is het herstel nog niet volledig. Wie een belangrijke wedstrijd in het vooruitzicht heeft, doet er echter verstandig aan om de spieren meer hersteltijd te gunnen.’

Meer lezen?

Nieuwsgierig naar het volledige artikel in Sportgericht? Je kan de twee delen [hier](#) lezen.

Referenties

- Klink B (2019). Spierpijn: moderne antwoorden op oude vragen. Deel 1: Soorten, kenmerken en oorzaken. Sportgericht, 73 (3), 26-30
- Klink B (2019). Spierpijn: moderne antwoorden op oude vragen. Deel 2: Is het te voorkomen en wat valt eraan te doen? Sportgericht, 73 (4), 12-14.
- Vries R de (2019). Is de foamrol een droomrol? Deel 1: Effecten en evidentie. Sportgericht, 73 (2), 10-13.

Hanno van der Loo (1968) is voormalig tienkamper en studeerde bewegingswetenschappen aan de VU in Amsterdam. Hij werkt als sportwetenschappelijk adviseur, auteur en docent via bureau [AdPhys](#) in Boskoop (en is hoofdredacteur en uitgever van [SPORTgericht](#)).

JB - Walk of Life 2020

Op 9-10-2016 overleed Jan Bakx, gepassioneerd trainer van Achilles en in het bezit van een groot Achilleshart. Jan heeft veel voor Achilles betekend, hij heeft o.a. het Nordic Walking bij Achilles geïntroduceerd en was bij die groep tot op het laatste trainer.

WAT BEWEEGT JOU?

JB-WALK OF LIFE

OP 2 FEBRUARI 2020

**DEELNAME: gratis, maar niet voor niets
INSCHRIJFGELD 100% gaat naar het KWF**

**VERZAMELEN EN START BIJ
ARV ACHILLES V.A. 8:00°
CONCORDIALAAN - ETEN-LEUR**

**MAAK ONDERWEG UW KEUZE
VERVOLG DE ROUTE
OF VERLENG...**



Ga voor meer informatie naar
www.arvachilles.nl



Om de herinnering aan hem levend houden heeft de werkgroep van de Avondvierdaagse, waar een aantal Nordic Walkers in zitten, een wandeltocht georganiseerd. De wandeltocht biedt de deelnemers de gelegenheid om tijdens de wandeling te denken aan hen die strijden tegen de ziekte kanker of daar aan zijn overleden, of misschien wel hebben overwonnen. Gedurende de wandeling worden de deelnemers daartoe aangezet met opdrachten en keuzes die genomen moeten worden.

Datum

De wandeling 'symboliseert' de strijd tegen kanker. Het wordt een zware tocht met misschien wel ontberingen. Ten eerste de datum waarop dit georganiseerd wordt, 02-02-2020 (op 4 februari is het wereldkankerdag). Het wordt ook een tocht waarbij onderweg moeilijke beslissingen moeten worden genomen. Zo krijg je bijvoorbeeld na 10 km, als je al helemaal bent natgeregend de keuze om de terugweg te nemen of om er nog eens 10 aan vast te plakken. Denk dan aan je 'buddy', welke keuze had hij/zij? Was dat makkelijk?

Inschrijfgeld

De organisatie heeft besloten dat er geen voorgeschreven inschrijfgeld gevraagd wordt. De deelnemers mogen zelf de hoogte van het inschrijfgeld bepalen, welke dan vervolgens voor 100% ten goede komt van het Koningin

Wilhelmina Fonds. Alle kosten die de organisatie van deze wandeling met zich meebrengt zullen gedragen worden door de St. Avondvierdaagse en A.R.V. Achilles. Er wordt geen gebruik gemaakt van sponsors. Deelnemers kunnen zich natuurlijk wel laten sponsoren om maar een zo hoog mogelijk inschrijfgeld voor elkaar te krijgen.

Starttijden

Er kan gestart worden vanaf 08:00 uur (dan is het nog donker) tot 15:00 uur. Het is de bedoeling dat iedereen voor 17:00 uur (dan is het weer donker) binnen is om nog na te praten met de anderen of supporters in de warme kantine. Er wordt gezorgd voor gratis warme soep om de inwendige mens te versterken.

Routes worden op dit moment nog gemaakt. Ze lopen niet allemaal over de verharde weg, vaak juist niet. Stevig schoeisel wordt zeer aanbevolen. De routes gaan over gronden van het Waterschap, Staatsbosbeheer, gemeente en privé-eigenaren. Zij werken graag aan dit evenement mee. De deelnemers krijgen de routebeschrijving mee en kunnen onderweg kiezen voor een extra lus met daarbij vermeld de extra te lopen km 's. Zit je er als deelnemer al helemaal doorheen? Dan vervolg je de kortste weg terug naar Achilles.

Inschrijven kan online via <https://inschrijven.nl/www.inschrijven.nl> en op de dag zelf in de kantine van Achilles, het start- en eindpunt.

A.R.V. Achilles en de St. Avondvierdaagse Etten-Leur organiseren gezamenlijk deze memorial wandeltocht.

Competitie 2020: wat wordt er anders?

Van 24 mei tot 21 juni kon de hele Nederlandse atletiekwereld door middel van een enquête zijn of haar mening geven over de huidige competitie. Uit de enquête blijkt dat bij alle categorieën (juniores D t/m de masters) het huidige aantal onderdelen per wedstrijd voldoende is en dat de meeste onderdelen die nu terugkomen in de enquête makkelijk te bezetten zijn. Tevens is de wedstrijdduur voldoende en is het goed dat atleten 3 onderdelen mogen doen.

Waar in de gehele competitie behoefte aan is, is de introductie van (een handreiking van) vaste tijdschema's. Onderdelen zoals de 600 meter bij de D's en de 400 meter horden bij de B's worden geïntroduceerd gezien de vraag hiernaar. Daarnaast is er in elke categorie behoefte aan meer lange werponderdelen.

Het gemiddelde cijfer voor de huidige competitie is een 7,3.

Op basis van de enquête resultaten is er besloten om de volgende aanpassingen in het reglement te gaan doorvoeren:

- Aan het wedstrijdprogramma van de C/D-competitie wordt de 600 meter voor de D junioren en de 1.500 meter voor de C junioren toegevoegd;
- Er worden A, B, C en D finales geïntroduceerd bij de C/D-competitie;
- De A junioren en B junioren competitie wordt samengevoegd tot 1 competitie waarin A junioren en B junioren samen één ploeg vormen en tegen elkaar strijden;
- Door de A en B junioren competitie samen te voegen, zal er tevens een derde wedstrijd worden toegevoegd. De gezamenlijke A/B competitie bestaat zo uit 3 voorrondes;
- In de A/B-competitie worden nieuwe onderdelen toegevoegd, dit zijn de 3.000 meter steeple chase en de Zweedse estafette;
- Er worden extra lange werponderdelen toegevoegd aan het wedstrijdprogramma bij de 1e en 2e divisie in de senioren competitie;
- De promotie/degradatie regeling in de senioren competitie wordt aangepast;
- Bij de masters mogen 2 werpers op kogelslingeren starten;
- Er wordt een nieuwe jury staffel geïntroduceerd;
- De inschrijftermijn voor ploegen wordt met 1 dag vervroegd;
- Het wedstrijdprogramma voor de finale zal per jaar rouleren;
- Er zullen geen vaste tijdschema's worden opgesteld. Wel komen er handreikingen voor wedstrijdleiders en wedstrijdorganisaties voor het opstellen van een tijdschema.

Benieuwd naar een uitgebreidere toelichting op bovenstaande aanpassingen? Klik dan [hier](#) en lees verder.

bron:



DE JEUGD HEEFT DE TOEKOMST!

Het baanseizoen is bijna ten einde. Als pupillentrainer ben jij misschien nog druk met de voorbereiding van de finalewedstrijden, als juniorentrainer maak jij je wellicht op voor de clubkampioenschappen. De periode tot april lijkt nog ver weg. Tijd om te investeren in scholing zodat jij met jouw trainingsgroep goed van start kunt bij de eerste trainingspakkenwedstrijden in april 2020.

Vernieuwd aanbod bijscholingen jeugdtrainers

De jeugd heeft de toekomst! Als goed opgeleide jeugdtrainer weet jij als geen ander hoe belangrijk het is om de basisbewegingen zo vroeg mogelijk en zo goed mogelijk aan te leren. Leer je een kind een beweging vanaf de basis goed aan dan heb jij hier als trainer, club en atleet heel lang plezier van.

Pupillentrainers

In de scholing [Training geven aan pupillen](#) ligt de focus op het creëren van een goede basis. Een training met veel variatie, korte inspanningen, plezier en het gebruik van praktijkgerichte voorbeelden. Tijdens deze scholing zijn jouw pupillen welkom! Zo kun je jouw pupillen meteen een voorbeeldtraining voorschotelen! Ervaar zelf hoe zij hier op reageren. Deze scholing is ook geschikt voor bijvoorbeeld de leergierige junioren en assistent-trainers van je club.

Wil je iets meer de diepte in, kies dan voor de FUNdament bijscholingen. Deze zijn er per discipline, [Lopen](#), [Werpen](#) en [Springen](#). Wil je ze alle drie bij jou op de club? Dat kan! Er wordt op maat een combischoling aangeboden zodat jij als pupillentrainer een stevige basis legt voor de toekomst van deze atleetjes.

CD-Juniorentrainers

Train jij de leeftijdsgroep 11 - 14 jaar? Dan liggen de accenten alweer duidelijk anders dan bij de pupillen. Plezier en veelzijdig trainen blijven belangrijke ingrediënten maar de nadruk ligt steeds meer op de verdere ontwikkeling van motorische vermogens en het introduceren van atletiek-specifieke vaardigheden. Ook het leren omgaan met de gang van zaken tijdens wedstrijden en trainingen (regels, afspraken, veiligheid) en inzicht krijgen in de (bedoeling van de) beweging en de training(-sopbouw) worden steeds belangrijker. De atleten gaan van een FUNdament in bewegen naar Leren trainen. Hoe pak je dat aan? Vraag een scholing aan voor CD-juniorentrainers en ontdek het zelf! Deze scholingen zijn uitgewerkt in een variant voor [Lopen](#), [Werpen](#) en [Springen](#). Ook hier is een combi mogelijk.

Enthousiast geworden? Wacht niet en bouw met jouw mede-trainers verder aan een goede toekomst voor de jeugd. Vraag gelijk één van deze scholingen aan bij jou op de club! Hieraan zijn geen extra kosten verbonden. De vereniging regelt alleen de accommodatie en koffie/thee. Deelnemers betalen een deelnamebedrag.

Let op: het minimum aantal deelnemers is 10. Deze trainers hoeven dus niet alleen uit de eigen club te komen, ook niet leden kunnen deelnemen.

[Aanvragen van een bijscholing bij jou op de club](#)

Sluit je liever aan bij één van de geplande bijscholingen? Check dan onze [agenda](#)!
Voor vragen over bijscholingen kun je altijd [contact](#) opnemen!

Hopelijk tot ziens bij jou op de club!

bron:



ONZE SPONSOREN IN BEELD

ARV Achilles

ARV Achilles is een atletiek-recreatie-sportvereniging met zo'n 700 leden die naast het bevorderen van de atletieksport het sportief en gezond bewegen in ruime zin in haar vaandel heeft staan.

[Terug naar overzicht](#)



Bestedingsdoel

Het bestedingsdoel is een nieuwe hoogspringmat - de oude is meer dan 25 jaar oud en versleten en een nieuwe betreft een investering van euro 10.000 - daar moeten wij een paar jaar voor sparen en elke bijdrage is meegenomen.



Resultaat:

€ 1.873,46

Over Rabo ClubSupport

Met Rabo ClubSupport vieren we samen de winst. De echte winst van clubs, stichtingen en verenigingen. Mensen samenbrengen. Talenten benutten. Een sociaal netwerk opbouwen. Elkaar verder helpen. Daar heeft de hele maatschappij baat bij. Dat moeten we niet alleen koesteren maar ook steunen. Daarom geven we als coöperatieve bank ieder jaar een deel van onze winst aan verenigingen door het hele land. Zodat zij kunnen blijven doen wat ze nu al doen. Onze wereld, buurt voor buurt, beter maken.

Rabobank. Growing a better world together.

Alle Achillesleden en andere Achilles-sympathisanten die als lid van de Rabobank of als rekeninghouder gestemd hebben op ARV Achilles: hartelijk dank!

De financiering van de broodnodige hoogspringmat gaat met deze actie weer een flink stuk de hoogte in.



Rabobank

LEDEN eraf en erbij

OPGEZEGD	GROEP	PER
Ellen van Kampen	Kangoo Jumps	30-09-2019
Freek Felet	RaceRunners	30-09-2019
Arie Duindam	55plus	30-09-2019
Laurena Klok	Kangoo Jumps	30-09-2019
Robin Marcinkowski	Kangoo Jumps	30-09-2019
Kees van Sliedregt	Trimgroep 4	30-09-2019
Jan van Rompa	Nording Walking	30-09-2019
Bente van den Broek	B Junior	30-09-2019
Frank de Bloeme	C Junior	31-12-2019
Kees van de Sande	Lopersgroep	31-12-2019
Liseth Finnema	Kangoo Jumps	31-12-2019
Kees Lambregts	Lopersgroep	31-12-2019
Jacqueline Bolier	Trimgroep 2	31-12-2019
Tobias Pouw	B Pupil	31-12-2019

NIEUW	GROEP	PER
Mariska Konings	Kangoo Jumps	17-09-2019
Jens Broeken	B Pupil	17-09-2019
O-jairison	D junior	19-09-2019
Hugo van der Ham	Kangoo Jumps	23-09-2019
Cas Lensvelt	RaceRunners	24-09-2019
Vieve van Kuijk	Mini Pupil	02-10-2019
Carla Hos-Booomaers	Kangoo Jumps	04-10-2019
Jelte Maljers	D junior	04-10-2019
Lize Borremans	Kangoo Jumps	08-10-2019
Ingrid Romme	Trimgroep 2	08-10-2019
Ria van Gemert	Galm	08-10-2019
Tamara Coenradi	Trimgroep 2	10-10-2019
Margot van Dijk	Trimgroep 2	16-10-2019
Yvette van den Broek	Trimgroep 2	16-10-2019

Na afloop van je wedstrijd bij de **Van Oers Marathon Brabant** ben je van harte welkom bij **ARV Achilles** voor een gratis massage bij **Sportmasseur Bart Hondeveld!**
Zondag 27 oktober 2019
 van 12:00 - 18:00 uur bij **ARV Achilles**
 Concordialaan 206 Etten-Leur



Bart Hondeveld
Sportmasseur

GRATIS MASSAGE



© Erik van Leeuwen



Tientallen organisaties willen meer ruimte voor lopen

Meer dan 30 overheden, kennisinstellingen en maatschappelijke organisaties willen meer plek en aandacht voor lopen.

Meer lopen draagt bij aan de oplossing van veel maatschappelijke vraagstukken, bijvoorbeeld op het gebied van mobiliteit, gezondheid en leefbaarheid.

De organisaties hebben zich verenigd in het platform Ruimte voor Lopen om de waarde van lopen beter te benutten. De officiële lancering van het platform was op 9 oktober 2019 tijdens het internationale voetgangerscongres Walk21.

Meer lopen

Meer lopen draagt bij aan duurzame mobiliteit, want het ontlast de verkeersdruk en het vermindert beslag op schaarse ruimte. Lopen is goed voor gezondheid en welzijn; het draagt bij aan de strijd tegen bewegingsarmoede en stress gerelateerde klachten. Daarnaast maakt ruimte voor lopen de omgeving leefbaar, omdat het prettig toeven is in loopvriendelijke gebieden. Daarmee bevordert het ontmoeting en zelfredzaamheid, zeker ook voor kinderen, ouderen en mindervaliden.

Over Ruimte voor Lopen

De partners van Ruimte voor Lopen willen de potentie van lopen veel beter benutten. Ze zetten zich in voor drie kerndoelen:

1. Lopen heeft een positief imago en wordt gestimuleerd.
2. De omgeving biedt gelegenheid en nodigt uit om veilig te lopen.
3. Lopen is een vanzelfsprekend en integraal onderdeel van beleid, ontwerp en beheer.

Het platform Ruimte voor Lopen is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, Wandelnet en CROW. Inmiddels zijn meer dan 30 partners bij het platform aangesloten waaronder ANWB, verschillende provincies en gemeenten, RIVM, Veilig Verkeer Nederland, ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, NOC*NSF en Staatsbosbeheer. Organisaties die zich ook willen aansluiten, zijn van harte uitgenodigd.

Het platform biedt een plek voor uitwisseling en samenwerking, bedoeld voor organisaties en professionals die meer ruimte voor lopen willen realiseren. Partners werken samen in projecten rondom beloopbaarheid, voetgangersveiligheid, beweegvriendelijke leefomgeving, stimuleren lopen voor gezondheid en aantrekkelijke, veilige en obstakelvrije routes voor voetgangers en wandelaars. Daarnaast helpen ze het gezamenlijk belang van lopen zichtbaar te maken en delen ze kennis en goede voorbeelden.

Meer informatie is te vinden op <https://ruimtevoorlopen.nl>

bron:



Ernstige sportblessures in tien jaar tijd 14 procent gedaald

Veldvoetbal, fitness en hardlopen zorgen in Nederland voor de meeste sportblessures. "Dat zijn ook de sporten die het meest worden beoefend", legt manager sport Casper Dirks van VeiligheidNL uit.

Op 19 september koppelde die organisatie alweer voor de vierde keer het Symposium Sportblessurepreventie aan de uitkomst van de jaarlijkse cijferrapportage over sportblessures. Tijdens dat symposium gingen binnen- en buitenlandse experts in op specifieke thema's als het gaat om blessurepreventie. Er is de afgelopen jaren winst geboekt. Het aantal bezoeken aan de spoedeisende hulp als gevolg van een ernstige sportblessure is in de periode 2009-2018 met veertien procent gedaald. Over trends in het totaal aantal sportblessures kan Dirks niets zeggen.

Uit de Cijferrapportage Sportblessures 2018 blijkt dat naar schatting 4,1 miljoen sporters tenminste één blessure opliepen, wat leidde tot in totaal ongeveer 5,4 miljoen blessures. "Dat komt overeen met 3,4 blessures per 1.000 sporturen", vertelt Casper Dirks. Of ook hier sprake is van een neergaande trend, kan Dirks helaas niet zeggen. "Sportblessures worden in Nederland sinds mei 2017 voor het eerst op de huidige wijze via de Leefstijlmonitor van VeiligheidNL en het RIVM/CBS gemeten", legt hij uit.

Cijfers en verklaringen

Dat voetbal, fitness en hardlopen de grootste aantallen sportblessures opleveren, komt vooral doordat het de meest beoefende sporten zijn. "Fitness is een relatief veilige sport, met 1,8 blessures per duizend uren sport. Bij voetbal is dat 7,3 en bij **hardlopen 6,3**." Deze cijfers zeggen niets over de aard van de blessures. Dirks vertelt dat het aantal ernstige blessures op de spoedeisende hulp in de afgelopen jaren weliswaar is afgenomen, maar dat geldt niet voor alle sporten.

"Bij wielrennen, mountainbiken en rugby zien we daar juist een enorme stijging. In 2009 kwamen er 1.500 wielrenners met ernstig letsel op de spoedeisende hulp en in 2018 waren dat er maar liefst 3.500." Een sluitende verklaring heeft Dirks niet voor dat cijfer. "Natuurlijk hebben we daar wel ideeën over. Er zijn steeds meer wielrenners en het wordt bovendien steeds drukker op de fietspaden, met allerlei verschillende vormen van vervoer."

Effectieve interventies

Als onafhankelijk expertisecentrum richt VeiligheidNL zijn pijlen als het gaat om blessurepreventie enerzijds op kennisontwikkeling, en anderzijds op het informeren van intermediairs. Dirks: "Wij zijn niet de organisatie die enorme budgetten heeft om zelf allerlei programma's uit de grond te stampen. Vanuit VWS worden middelen beschikbaar gesteld om sportblessurepreventie programma's te ontwikkelen, die door

ZonMW worden verdeeld en wij hebben de afgelopen jaren uit deze gelden diverse interventies kunnen ontwikkelen die we nu gaan implementeren."

"Op het gebied van veldvoetbal is dat bijvoorbeeld het programma FIFA 11+, dat we geschikt maken voor de Nederlandse situatie om het komende seizoen te kunnen implementeren. Ook voor volleybal (VolleyVeilig) en hockey (Warming-up) hebben we interventies ontwikkeld die we dit seizoen gaan implementeren. Voor hardlopers introduceren we in januari op grote schaal de [Runfitcheck](#). Dat zijn interventies waar we effectiviteit hebben aangetoond en die goed aansluiten bij de cijfers in het rapport."

Ook heeft VeiligheidNL aandacht voor sporten met relatief veel ernstig letsel zoals wielrennen en paardrijden. "Daar maken we ons sterk voor de interventies 'Zeker op je zadel' (wielrennen) en 'Fit en veilig' (paardrijden)." Dirks waarschuwt voor de komende jaren als het gaat om de implementatie en continuering van interventies. De subsidies van ZonMW lopen tot en met 2020 door en daarna is het de vraag hoe we in de toekomst omgaan met het voorkomen van sportblessures. We hebben dan een aantal bewezen effectieve programma's staan, maar deze moeten we wel blijven uitvoeren om blessures te voorkomen."

Symposium

Als het gaat om het informeren van intermediairs, richt VeiligheidNL zich vooral op trainers/coaches, fysiotherapeuten, en andere professionals in de sport. "Via hen kunnen we veel meer impact genereren dan wanneer we ons op de individuele sporter richten", aldus Dirks. Een van de manieren om die intermediairs te bereiken is het Symposium Sportblessurepreventie. Als buitenlandse spreker had VeiligheidNL dit jaar de Britse professor Keith Stokes uitgenodigd.

"Hoe kun je de sport veiliger maken met betere regels en hoe kun je het gedrag van sporters zodanig beïnvloeden dat de sport veiliger wordt?"

"Hij doet wereldwijd onderzoek als het gaat om het voorkomen van rugbyblessures.

LEES verder op p. 22



VERVOLG van p 21.

Hij maakt een interessant onderscheid in drie soorten preventieve methodes: ten eerste regelgeving, ten tweede gedragsverandering van de sporters en ten derde beschermende materialen. Hij vond dat je bij blessurepreventie in eerste instantie vooral moet inzetten op de eerste twee. Hoe kun je de sport veiliger maken met betere regels en hoe kun je het gedrag van sporters zodanig beïnvloeden dat de sport veiliger wordt."

Minder blessures is meer punten

Gedragsverandering is noodzakelijk om sporters bijvoorbeeld effectieve oefeningen in de - vaak routineuze - warming-up te laten doen. Als voorbeeld geeft Dirks de Nordic hamstring exercise. "Een bewezen effectieve interventie om hamstringblessures in het voetbal te voorkomen, maar het wordt heel weinig gedaan. Dat kan komen door de manier het wordt aangeboden. Het is niet de meest prettige oefening en als trainers het vrijblijvend aanbieden, verwatert het snel. We weten uit onderzoek in de Champions League dat een ploeg die

minder geblesseerde spelers heeft, meer punten pakt. Op die manier kun je trainers natuurlijk wel overtuigen."

Het thema van professor Jan de Jonge sloot goed aan bij die gedragsverandering van de sporter. Dirks: "Hij vertelde over de mentale oorzaken van blessures. Bij hardlopers maakte hij onderscheid tussen de harmonieuze en de obsessieve hardloper. De obsessieve hardloper bleek vaker geblesseerd te raken. Als een trainer of begeleider ziet of hij met een harmonieuze of obsessieve loper te maken heeft, kan hij daar in de begeleiding rekening mee houden." Voor meer informatie: [Cijferrapportage Sport \(pdf\)](#)

bron:

sportknowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT





RaceRunning voor mensen na hersenbloeding

Ook voor mensen na een hersenbloeding kan de RaceRunner een heel geschikt hulpmiddel zijn, zowel voor sport als in het dagelijks leven.



Kijk en luister naar het verhaal van Pieter in [dit mooie filmpje \(01:48\)](#).

Bijscholing RaceRunning bij AV Spado in Bergen op Zoom

Op 16 november wordt er een bijscholing RaceRunning georganiseerd in Bergen op Zoom. Wil je deelnemen?

Rebecca laat zien wat RaceRunnen met haar doet!

Filmpje via Uniek Sporten

Doktoren raden Rebecca af om te sporten, maar ze traint iedere dag! Door sport heeft ze meer longinhoud, een betere conditie en de kracht om haar studie te doen.

[Bekijk hier het filmpje \(00:59\) via Uniek Sporten](#)

Een beperking hoeft zeker geen belemmering te zijn om te sporten of te bewegen! Uniek Sporten helpt om een geschikt aanbod te vinden.

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 Adrienne van der Sanden, kleding@arvachilles.nl

Afspraak maken

Je maakt een afspraak met Adrienne. 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.

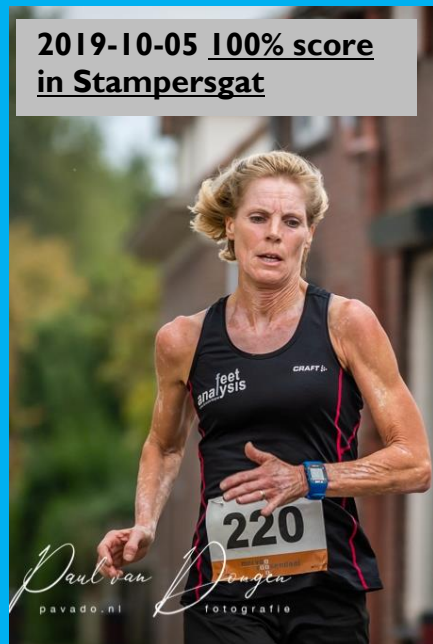
Voorwaarde hierbij is dat het shirt moet worden aangevraagd binnen 6 maanden, gerekend vanaf de datum dat het lidmaatschap is ingegaan.

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/>

WEDSTRIJDENVERSLAGEN (klik op de link om het verslag te lezen)



2019-10-05 Arjen Buijze
en Jan Muller doen de
Kustmarathon Zeeland



2019-10-05 100% score
in Stampersgat



2019-10-06 Twintig
regenlopers van Achilles



2019-10-13 Zevende
Rondje Seppe



2019-10-13 Clubrecord
kogelslingeren voor Clara

Maatschappelijke sportverenigingen in Nederland Vitale sportverenigingen

Van sportverenigingen wordt verwacht dat zij steeds meer als maatschappelijke organisaties optreden.

Zo weten beleidsmakers sportverenigingen in de afgelopen jaren meer te betrekken bij de sociale participatie van specifieke doelgroepen. Daarnaast wordt het door een toename in het aanbod van vrijetijdsactiviteiten voor sportverenigingen belangrijker om hun aanbod te vernieuwen, huidige leden te binden en nieuwe te trekken.

Dit factsheet (klik [hier](#) om het te downloaden), opgesteld door het Mulier Instituut, biedt een overzicht van de mate waarin verenigingen bewust zijn van hun (maatschappelijke) verantwoordelijkheden en een maatschappelijke rol op zich nemen.

Het aandeel Nederlanders dat lid is van een sportvereniging neemt de laatste jaren gestaag af.

Beleidsvoerders erkennen het belang van de sportvereniging voor Nederland en zetten in op het versterken van deze basis van het sportaanbod. Hierbij is het belangrijk om een goed beeld te hebben van hoe de vereniging er in Nederland voor staat.

Hoeveel vitale verenigingen zijn er in Nederland? Welke verenigingen zijn kwetsbaar en hoe is de situatie van grote, kleine middelgrote verenigingen in Nederland? Dit factsheet klik [hier](#) om het te downloaden), opgesteld door het Mulier Instituut, gaat in op deze vragen.

bron:

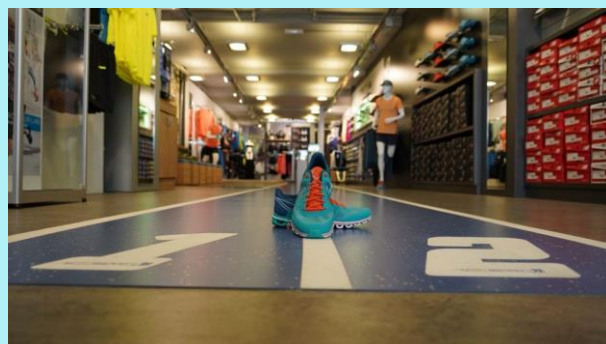


Lopers Company, de jongste hardloop en wandel formule van Nederland. Het is de missie van Lopers Company om lopers te helpen bij alle aspecten van het lopen. Onze medewerkers zijn allemaal lopers en hebben de reputatie je op het gebied van jouw hardlooptrusting optimaal te kunnen adviseren. Onze medewerkers 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](#)



RUN DARLING

**THERE'S BOOZE AT THE FINISH
LINE**

makeameme.org



HARDLOPEN IN
DE REGEN.....
IK BEN ZEIKNAT
MAAR
IK VOEL
ME FANTASTISCH



BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze 51 (bord)sponsors * van ARV Achilles kregen in de laatste 33 Nieuwsbrieven een vermelding en hebben daarnaast telkens één maand op de homepage van onze website gestaan met een aan hun eigen website gelinkt logo. En op het publicatiebord is hun bedrijfsprofiel te lezen.

Meer informatie over (bord)sponsoring bij ARV Achilles: mail naar sponsoring@arvachilles.nl of neem contact op met Rien Verhoeven.

Sponsorbeleid naar de sponsors toe

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

*) 2x contract niet meer verlengt



Rabobank

DIABETES 2 OMKEERBAAR!
gezondheidsstudio.nl | 076-5153143

norlandia
KINDEROPVANG

KIVA LOGISTICS
BEYOND YOUR EXPECTATIONS

Van Loon
Installatiewerken
Centrale verwarming | Loodgieterswerk | Luchtbehandeling
Dakbedekking | Zinkwerken | Duurzame energie

AGNES TOMESSEN
MAKELAARDIJ

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

BRAM TANGEMAN
SPECIAL RENAULT autobedrijf

Jeffrey Wijkhuizen

Entertainment

Goochelshows | Workshops | Ballonfiguren | Jongeren | Speelshow | Kinderen | Rakketjes | Springkussens | Ballendecoratie | Sinterklaanshow

www.pleziervoorkinderen.nl

BROUWERS
HOUTBOUW

BOUWMAN
ZWEMBADEN

coro
ZONNEPANELEN

Chalant Accountants en Adviseurs
Wij laten ondernemers excelleren

LUYTEN
ADVIESGROEP

MOOI op MAAT
interieurbouw

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

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

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

intoWood

fysiofit
SPRUNDEL

St. Janstraat 13
Sprundel
0165 - 385 604
fysiofitsprundel.nl

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 86 Etten-Leur 06-10128266 www.praktijkkluisshof.nl 6 dagen per week open

MKFOTOGRAFIE

BEDRIJFSFOTOGRAFIE
ZAKELIJK PORTRAIT
ARCHITECTUUR
LIFESTYLE & INTERIEUR
360° PANORAMA TOUR

UDEN
ETTEN-LEUR

WWW.MKFOTOGRAFIE.NL

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 9809 - info@baxadviesgroep.nl

"Hardlopen is goed!
Op tijd vertrekken beter!"

Evenwicht

Management en organisatie advies

www.evenwicht.biz
info@evenwicht.biz

ROMFIX
VOORKOM ONKRUID IN BESTRATING

ROMFIX.NL

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

EVENEMENTENKALENDER ACHILLES 2019-2020

oktober

- 20 NK marathon - Amsterdam (V55 Silvia Verhoeven)

januari

- 26 49^e Achilles-cross - Etten-Leur

februari

- 02 JB - Walk of life - Etten-Leur

maart

- 28 Trainingspakkenwedstrijd - Etten-Leur

april

- 11 Mini Roparun - Etten-Leur
- 27 Uurloop - Liesbos

mei

- ?? Avondwedstrijd - Etten-Leur

september

- 26 Clubkampioenschappen - Etten-Leur



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.