

nummer 73
november 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
(nieuwsbrief@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.



Praktijk Kluisshof naamsponsor Achilles-cross

Schriftelijk moet de sponsorovereenkomst tussen Praktijk Kluisshof en ARV Achilles nog met de handtekeningen van de bestuurders worden bekrachtigd. Mondeling is er al voor drie jaar overeenstemming om de Achilles-cross vanaf de 49^e uitvoering op 26 januari 2020 tot in ieder geval de 51^e editie in 2022 door het leven te laten gaan als **Kluisshof Achilles-cross**.

Op zondag 17 november had sponsorman Rien Verhoeven de eigenaren van de fysiopraktijk Kluisshof uitgenodigd om hun voorgenomen sponsorschap wereldkundig te maken. Dus zeer binnenkort zullen Mark Kamphuis en Yvonne Boot samen met Jan van Praat en Sjaak Dorsman hun handtekening zetten onder de sponsorovereenkomst die beide partijen voor drie jaar aan elkaar bindt voor de Kluisshof Achilles-cross.

INHOUD

- 01 Kluisshof Achilles-cross
- 02 Vertrouwenscontactpersoon
- 03 Bestuursmededelingen
 - TownTrail Etten-Leur 17 april
- 04 Van de ledenadministratie
- 05 Prognoseloop 23 december
- 06 Diomedoncross 23 november
- 07 Outdoor ranglijst 2019
 - 4 op de 10 sportverenigingen optimistisch over toekomst
- 08 De échte krampoorzaak
- 09 De Nederlandse sporter is
- 10 liever klant dan lid
- 11 Nordic hamstringoefeningen
- 12 Nieuw competitiereglement
- 13 Powerwalking biedt tal van
- 14 voordelen
- 15 JB - Walk op life UPDATE
- 16 JB - Walk of life
- 17 De jeugd heeft de toekomst
- 18 Sponsor in beeld: Johan Vergauwen Woninginrichting
- 19 Leden min en plus
 - Bart's massage een succes!
- 20 Waarom slaap belangrijk is
- 21 Fit, sterk en een sociaal leven
- 22 Wel of niet stretchen
- 23 Racerunning is een sport
 - Clubkleding altijd te koop!
- 24 Wedstrijdenverslagen en Achilles podiumklanten
- 25 LCbyBerrys
 - Flexibel sporten bij
- 26 verschillende sportverenigingen
- 27 Snellere spieren tijden kracht..
- 28 Onze bordssponsors allemaal
- 29 in beeld
- 30 Achilles evenementen kalender

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)

Kluisshof Achilles-cross

We zijn verheugd te kunnen melden dat we op het punt staan een nieuwe sponsorovereenkomst af te sluiten met Kluisshof. Zij gaan onze jaarlijkse Achilles-cross voor drie jaar sponsoren. Een mooi succes voor onze sponsorcommissie die voortdurend op zoek is naar sponsors en daar veel succes mee heeft.

Opstapgroep

Verder heeft de in juli gestarte opstapgroep met veel succes deelgenomen aan de 5km loop als onderdeel van de Marathon Brabant. Hierbij zijn 8 opstappers lid geworden van onze vereniging en zijn doorgestroomd naar de trim- en lopersgroep. We zijn voornemens ook in 2020 weer initiatieven te ontplooien voor het op de rit zetten van een nieuwe opstapgroep.

Faciliteiten bij Achilles op 27 oktober 2019

Met betrekking tot de marathon kunnen we wat betreft onze kantine spreken van een groot succes. Met name veel externe lopers hebben hun gezicht laten zien bij Achilles en hebben veel gebruik gemaakt van de aangeboden faciliteiten. Jammer is wel dat er relatief weinig eigen leden het thuishonk hebben bezocht. Voor volgend jaar is dat zeker een aandachtspunt voor het bestuur.

TownTrail Etten-Leur

Verder melden we nog dat Achilles actief participeert in de op 19 april te organiseren TownTrail Etten-Leur. Het parcours is inmiddels uitgewerkt; er kan gelopen worden over 3 afstanden en verschillende bijzondere objecten in de gemeente zullen door de lopers worden bezocht.

Achilles en milieu = zonnepanelen?

Ook zijn er ontwikkelingen te melden op milieugebied. Via de gemeente zijn er voorstellen om op ons complex zonnepanelen te plaatsen.

Deze plannen moeten nog verder uitgewerkt worden en we zullen naar alle waarschijnlijkheid via een bijzondere ledenvergadering een en ander voorleggen omdat het de nodige financiële consequenties heeft.

Tenslotte melden we nog een aantal relevante data:

- Platformvergadering op 19 december 2019
- Prognoseloop op 23 december 2019
- Vrijwilligersavond op 15 februari 2020
- Trainersdag op 4 april 2020
- Algemene Ledenvergadering op 8 april 2020



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!**

Wij lopen weer tegen het einde van het jaar en daarom wat aandachtspunten:

Opzeggen lidmaatschap

Elke opzegging is er natuurlijk één te veel, maar als je toch van plan bent te gaan stoppen m.i.v. 2020, zeg dan op vóór 1 december 2019. Niet alleen omdat de opzegtermijn zo in onze statuten staat, maar deze datum is ook een belangrijke peildatum voor de atletiekbond:

Voor iedereen die op 1 december 2019 als lid staat geregistreerd, krijgt Achilles (en vervolgens jij...) de kosten doorberekend voor de bondscontributie 2020.

Dezelfde regel is van toepassing m.b.t. de wedstrijdlicentie.

Houd daar dus a.u.b. rekening mee!

Wijziging contributie als gevolg van jaarlijkse Indexeringen

Zoals te doen gebruikelijk zullen onze contributies per 1 januari 2020 worden aangepast, als gevolg van de jaarlijkse indexering.

Wij hanteren daarbij hetzelfde percentage als waarmee de Atletiekunie haar tarieven (o.a. voor bondscontributie en wedstrijdlicentie) gaat aanpassen.

Het percentage is nog niet bekend, maar in de Nieuwsbrief van december komen wij daar nog op terug.

Vrijwilligersbijdrage

Voor de leden die in 2019 geen vrijwilligerswerk hebben gedaan, zal de bijdrage die daarvoor staat in het eerste kwartaal 2020 worden doorberekend. De procedure die daarbij wordt gehanteerd vind je terug op onze **website**, [klik hier](#) om te lezen. Om misverstanden hierover te voorkomen, zullen desbetreffende leden vooraf nog een mail hierover ontvangen.

Adrie Vrolijk, namens de ledenadministratie

Vragen over lidmaatschap etc. kunnen altijd worden gesteld via:

ledenadministratie@arvachilles.nl

Voor de nieuwe leden, en de leden die hebben opgezegd: blader door naar pagina



ARV Achilles PROGNOSELOOP
maandag 23 december 2019

Voor alle andere deelnemers, die starten om 19:30 uur, zijn de afstanden 1.198, 2.396, 3.594 en maximaal 4.792 meter.

Uiteraard is er na afloop de altijd weer super gezellige **after-party**, waarbij het erg gewaardeerd wordt als je zelf iets (te eten of drinken) meebrengt om de feestvreugde te verhogen.



Diomedon

Diomedoncross op zondag 24 november 2019

Locatie: Heivelddreef, Moerstraten

Programma: 13.00 uur Prestatieloop; 4.390, 6.535 of 8.680m

Wedstrijdlopen: 11.00 uur	M – J Mini Pupillen	675m
	MC – JC Pupillen	990m
	MB – JB Pupillen	990m
	MA Pupillen	1.240m
	JA Pupillen	1.240m
11.45 uur	MD Junioren	1.240m
	JD Junioren	1.535m
	MC Junioren	1.535m
	JC Junioren	2.245m
12.30 uur	MB – MA Junioren	2.245m
12.30 uur	V Sen en Masters	4.390m
13.00 uur	JB Junioren	2.245m
13.00 uur	JA Junioren	4.390m
13.00 uur	HSen en Masters	8.680m

Alle categorieën, lid van een ARWB-vereniging, verwerven punten voor de ARWB crosscompetitie

Inschrijven: Pupillen en D – C Junioren via eigen vereniging ! Inschrijfgeld € 2,-

Voorinschrijving tot uiterlijk 22 november via <http://inschrijven.diomedon.nl>

Inschrijfgeld: Wedstrijdlopen	Voorinschrijving	Na-inschrijving
Senioren en Masters	€ 4,-	€ 5,-
Junioren A/B	€ 3,-	€ 4,-
Eigen leden vanaf A/B	€ 2,50	€ 4,- of € 5,-
Prestatielopen	€ 5,-	€ 5,-

Over te maken op Banknr. NL92RABO014.88.46.645 t.n.v. S.V. Diomedon.

Na- inschrijven: Tot 15 minuten voor aanvang wedstrijd/ prestatie-loop

Inlichtingen: jokedekock@home.nl of op www.diomedon.nl

Parkeren volg borden: Parkeergelegenheid via Gebrande Hoef

Ranglijsten 2019 outdoor

WILCO VERWIJMEREN HOOGST GENOTEERDE OP DE NL-OUTDOOR RANGLIJST 2019



Completere lijst met licentienummers

De werkgroep zal het grote aantal handmatige aanpassingen niet het hele seizoen vol kunnen houden. Atleten, inschrijvers en wedstrijdorganisaties kunnen een bijdrage leveren aan actuele ranglijsten door altijd licentienummers in te voeren in atletiek.nu. Zonder licentienummer kan het systeem de uitslagen niet goed verwerken.

Andere lijsten nog even op ranglijsten.tk

De allertijdenlijsten en ranglijsten van vorige jaren zijn voorlopig nog te vinden op www.ranglijsten.tk. We lopen deze nu na en na de controle zullen deze ook hier op atletiek.nl/ranglijsten te vinden zijn. Aanvullingen voor die lijsten mogen nog via de daar beschreven kanalen verstuurd worden. Samen maken we de ranglijsten beter!

Namens de Werkgroep Statistiek,
Ronald Kuin

MANNEN (senioren en masters)

17 Wilco Verwijmeren - gewichtwerpen (15,88 kg) 9,21 m
55 Carl van Dueren den Hollander - ver 6,53 m
59 Achilles-team - 4x100m 46,51 sec
68 Achilles-team - 4x400m 3:48,03 sec
70 Robin van der Sanden - 110mh 16,27 sec
82 Alex Heijnemans - polsstokhoog 3,90 m
96 Maarten Roeloffs - 110mh 17,05 sec

MEISJES D-JUNIOREN

98 Sophie van Gorp - 1.000m 3:29,23 sec

MEISJES C-JUNIOREN

80 Meike van Arendonk - speerwerpen (500 gr) 27,42 m

4 OP DE 10 SPORTVERENIGINGEN OPTIMISTISCH OVER TOEKOMST

Ongeveer vier op de tien sportverenigingen in Nederland maken zich nauwelijks zorgen om het voortbestaan van de vereniging en zien de toekomst van hun vereniging (zeer) zonnig in (44%). Bijna de helft van de verenigingen (45%) ziet de toekomst niet positief in, maar is ook niet somber. De meeste van deze verenigingen geven aan uitdagingen te zien voor het voortbestaan van de vereniging, maar verwachten dat ze de uitdagingen aankunnen. Kleine verenigingen (≤ 100 leden, 15%), verenigingen van semi-individuele sporten (12%), met binnensporten (12%) en zonder eigen accommodatie (16%) zijn het vaakst negatief over hun toekomst. Het aandeel sportverenigingen dat de toekomst van de vereniging negatief inzielt is de afgelopen tien jaar bijna verdubbeld (van 6% in 2009 naar 11% in 2019).

Dat blijkt uit onderzoek van het Mulier Instituut waarin het toekomstperspectief en de grootste uitdagingen van sportclubs zijn onderzocht.

Andere belangrijke bevindingen:

- Het aandeel verenigingen dat positief is gestemd over de toekomst, is ten opzichte van 2012 en 2009 gedaald. Met name kleine verenigingen (≤ 100 leden), verenigingen zonder eigen accommodatie en binnensportverenigingen zijn ten opzichte van 2009 pessimistischer geworden. Grote (> 250 leden) en middelgrote verenigingen (101-250 leden) zijn in tien jaar tijd juist positiever naar hun toekomst gaan kijken.
- Meer dan de helft van de verenigingen die pessimistisch zijn over de toekomst (52%), vindt de afname en/of behoud van leden de grootste uitdaging voor de toekomst. Ook optimistischere verenigingen zien dit als grootste probleem.
- Verenigingen houden voornamelijk omgevingsfactoren verantwoordelijk voor de uitdagingen die hen te wachten staan. Vergrijzing, individualisering en een afname van de populariteit van de sport zien verenigingen als reden voor de (verwachte) afname van leden bij hun vereniging. Daarnaast wordt een afname van de bereidwilligheid van leden om vrijwilligerstaken en bestuurstaken te verrichten als trend geïdentificeerd.

1. Klik [hier](#) voor het factsheet *Hoe zien sportverenigingen hun toekomst? De grootste uitdagingen voor sportclubs*.

bron:



De échte oorzaak van kramp

Tekort aan elektrolyten is niet de oorzaak van kramp. Wat wel? En wat kun je ertegen doen?

Niets vervelender dan het krijgen van kramp tijdens je wedstrijd of training. In dit artikel heb ik het over inspanningsgerelateerde kramp. Want niet alle kramp is direct te relateren aan inspanning.

Kramp wil ik dan ook beschrijven als een pijnlijke, onwillekeurige samentrekking van skeletspieren die plaatsvindt tijdens of onmiddellijk na het sporten. In de Engelstalige literatuur wordt dit vaak aangeduid met EAMC, exercise-associated muscle cramps. Die afkorting gebruik ik gemakshalve in de rest van het verhaal. De meest gehoorde theorie over EAMC is dat het door een tekort aan **elektrolyten** (zouten) komt. De laatste jaren is er veel onderzoek naar gedaan door met name Professor Schwellus van de Universiteit van Kaapstad. Het viel hem op dat er **geen verschillen** waren te zien in de **elektrolytenhuishouding** in het bloed tussen “krampers” en “niet-krampers”. Bovendien krijg je meestal kramp op slechts één plaats, en als de kramp door een tekort aan elektrolyten komt waarom dan niet door het hele lichaam heen?

Hoe komt het dan wel. Eigenlijk is het antwoord simpel, kramp komt door vermoeidheid van de spier. Het antwoord is dan wel simpel, de achterliggende theorie wat minder. Maar er is goed nieuws: de oplossing is ook weer simpel!

De theorie is in 1997 beschreven door Professor Schwellus in het Journal of Sports Sciences naar aanleiding van zijn conclusie dat het elektrolytenverhaal geen bewijs leverde voor kramp. Hij en zijn collega's stelden voor dat een kramp het resultaat is van een slecht functionerende controle over het reflexsysteem van de motorische zenuw als gevolg van vermoeidheid.

Kort samengevat is dit de theorie:

- Spiercontractie wordt gestuurd door een motorische zenuw, de alfa motorneuron. Deze motorische zenuw ontvangt informatie uit de hersenen en vanuit het ruggenmerg.
- Deze signalen komen van receptoren die verantwoordelijk zijn voor de bescherming van

de spier tegen zowel een te grote strekking of ontspanning. Het zijn respectievelijk de spierspoeltjes en de Golgi-peeslichaampjes.

- Het is aangetoond dat vermoeidheid een toename geeft van de signalen vanuit de spierspoeltjes en een afname van de signalen vanuit de Golgi-peeslichaampjes.
- Het netto-resultaat van deze verandering van de activiteit van de twee bovengenoemde receptoren geeft een toename van de activiteit van de motorische zenuw en waardoor de spiercontractie onwillekeurige verloopt, en daarmee kramp veroorzaakt.



Maar wel met verstand.

Ik zie over het algemeen vier factoren voor het veroorzaken van kramp die in de trainingen op een of andere manier worden verwaarloosd. Dat zijn mijns inzien tempo, duur, schoenen en ondergrond.

Eén van de belangrijkste oorzaken van EAMC is dat men harder loopt in de wedstrijd dan men getraind heeft. Nu is dat lastig want in de voorbereiding op een marathon loopt niemand ruim veertig kilometer op wedstrijdtempo.

Het tempo en de duur van de wedstrijd wordt dus niet getraind. Toch kan je aardig de omstandigheden simuleren in de training. Ik laat mijn atleten aan het einde van de lange langzame duurloop nog twee of drie kilometer in marathontempo lopen. Of ik bouw in de lange duurloop enkele blokken met marathontempo in.

LEES verder op p. 9

VERVOLG van p. 8

De afsluitende drie kilometer in marathontempo na een rustige duurloop van ruim dertig kilometer zorgt ervoor dat de spier onder vermoeidheid nog moet presteren.

Ook de ondergrond is van belang voor de belasting van de spier. Eigenlijk is het logisch, als je veel op bospaden traint is de belasting van het asfalt voor de spieren anders.

Dus ook dat moet je goed trainen. De belangrijkste lange duurlopen doe je dan op een gelijksoortige ondergrond als de wedstrijd.

Vergelijkbaar met de keuze voor de juiste ondergrond is de keuze van de juiste schoenen. Daar zie ik geregeld mensen rare fratsen mee uithalen. Als je een wedstrijd loopt dan loop je die op dezelfde schoenen als waarop je je belangrijkste trainingen hebt gelopen. Het is hetzelfde verhaal als met de ondergrond.

Loop je je marathon of andere wedstrijd op lichte wedstrijdschoenen? Dan train je ook op die schoenen. Vaak zie je lopers in de kleedkamer opscheppen over hun nieuwe schoenen waar ze zuinig op zijn want over twee weken moet er de wedstrijd mee gelopen worden. Het inlopen van de schoenen wordt beperkt door een kleine rondje in de buurt van huis. De zware trainingsschoenen worden gebruikt voor de lange duurloop. Nee, loop die twee, drie lange duurlopen aan het einde van het trainingsschema juist op je wedstrijdschoenen.

Als je volgende keer weer eens met kramp geparkeerd sta op het 35 km punt van de marathon geef dan niet die Man met de Hamer de schuld maar kijk in de spiegel en vraag je af waar je zelf fout heb gezeten.

Eén oorzaak voor EAMC heb ik achterwege gelaten in dit artikel. De invloed van het weer. Regen, koude wind of juist plotseling warme omstandigheden hebben vanzelfsprekend ook invloed op de prestatie en op de spieren. Bij zulke omstandigheden is het zaak om het tempo bij te stellen. Loop met je verstand, dan is de kans groot dat je de Man met de spiegel niet tegenkomt.

tekst: Mark Boer

bron:



De Nederlandse sporter van nu is liever 'klant' dan lid van een club

Clubs hebben het lastig en jongeren sporten minder in Nederland, blijkt uit het eerste overzicht van hoe we sporten en wie dat betaalt.

De sportende Nederlander is liever 'klant' dan lid van een club en dat zet het verenigingsleven onder druk. Dit blijkt uit het 'brancherapport sport' dat adviesbureau KPMG heeft geschreven op verzoek van de Nederlandse Sportraad, een adviseur van het ministerie voor Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het is de eerste keer dat de organisatie en financiering van amateur- en topsport in Nederland volledig in kaart zijn gebracht.



Iets meer dan de helft van alle Nederlanders (8,8 miljoen mensen) sport iedere week. 'Sport' wordt in het onderzoek breed opgevat – wandelen en yoga tellen bijvoorbeeld mee. Een kwart van de mensen sport nooit. De participatie is daarmee ongeveer gelijk gebleven de afgelopen tien jaar, maar er is wel een tendens zichtbaar die op de lange termijn de sportwereld kan raken: vooral tachtigplussers worden actiever (stijging van 5,3 procent), terwijl jongeren iets vaker niets aan sport doen (daling van 0,8 procent). Games worden voorzichtig als oorzaak aangewezen.

Een gevaar

De onderzoekers zien deze trend als een gevaar voor sportbeoefening in Nederland. „De sportbranche moet proberen om het aanbod aantrekkelijk te houden voor jongeren”, staat in het rapport. En: „De toename in sportdeelname door actiever wordende ouderen is naar verwachting in de toekomst niet voldoende om de daling bij jongeren te compenseren.”

LEES verder op p. 10

VERVOLG van p. 9

Het verenigingsleven staat ook onder druk. Door „toegenomen welvaart” en „gebrek aan tijd” willen mensen liever zelf kiezen wanneer ze sporten dan zich aansluiten bij een vereniging met vaste trainingstijden en ieder weekend een wedstrijd. Er is dan ook een daling van 0,2 procent in het aantal lidmaatschappen te zien. Dat is een klein percentage, maar volgens de onderzoekers toch opmerkelijk omdat er juist meer verschillende sportverenigingen zijn bijgekomen. Bovendien zijn er binnen verenigingen problemen met het vinden van vrijwilligers, waardoor het lastig is om de club draaiende te houden. Slechts 14 procent zegt voldoende vrijwilligers te hebben – betaalde krachten zijn meestal financieel niet haalbaar – en veel clubs steunen op die ene enthousiasteling die alles draaiende houdt.



Klantensporten

De ‘klantensporten’, zoals fitness, groeien wel. Gezamenlijk met bijna 2 procent, maar het aantal bootcampers nam bijvoorbeeld al met meer dan de helft toe. Vooral sporten die worden geassocieerd met het verbeteren van gezondheid en uiterlijk – denk ook aan yoga – trekken steeds meer mensen. Fitness is met drie miljoen deelnemers de grootste sport van het land.

Sommige traditionele sporten hebben het juist moeilijk. Tennisbond KNLTB verloor in tien jaar tijd maar liefst 160.000 leden en staat daarmee symbool voor de daling die bij alle racketsporten zichtbaar is. Sportbonden die nieuwe sportvormen durven te

introduceren, zoals 3×3 basketbal, worden meestal beloond met een stijging van het aantal leden – vooral als die sport dan ook olympisch wordt.



Gemeenten zijn de basis

In de sport als geheel gaat jaarlijks 5,7 miljard euro om. Dit geld komt uit subsidies van overheden en gemeenten, contributies en lidmaatschappen. Gemeenten vormen de basis onder de sport in Nederland: ze geven elk jaar 1,2 miljard euro uit aan onder meer veldjes, zalen en hallen. Sportaccommodaties worden door clubs vrijwel altijd tegen een niet-kostendekkend tarief gehuurd van gemeenten. Het gaat om veel geld: leden zijn gemiddeld 236 euro minder kwijt aan contributie omdat de gemeente geld bijlegt.

Maar gemeenten zijn minder gaan betalen. Sinds 2000 wordt 0,8 procent minder aan sport uitgegeven en vooral de openbare (gratis) sportfaciliteiten worden daardoor geraakt. Er gaat 450 miljoen euro (11 procent) minder naar de aanleg en het onderhoud van openbare trapveldjes, hardloop- en wandelpaden. En juist van die laatste faciliteiten maakt de groeiende groep sportende ouderen veel gebruik.



Klik [hier](#) om het rapport te downloaden.

bron:

NRC
HANDELSBLAD

Nordic hamstringoefeningen; meer niet altijd beter

Om het risico op hamstringblessures te verkleinen hoeven sporters niet per se een grote hoeveelheid herhalingen van de Nordic hamstringoefening uit te voeren. Zolang ze de intensiteit hoog houden, zorgen minder herhalingen ook voor sterkere hamstrings.

Hamstringblessures komen veel voor bij sporters en kunnen zeer hardnekkig zijn. Uit onderzoek blijkt dat sportprogramma's die de Nordic hamstringoefening bevatten het risico op hamstringblessures verlagen. Bij deze oefening zitten sporters op hun knieën en buigen ze langzaam met rechte rug naar voren, terwijl iemand de enkels vasthoudt. Hoewel deze oefening effectief is gebleken, passen sporters deze in de praktijk maar zelden toe.

Zo blijkt uit onderzoek dat van de vijftig UEFA Champions League clubs die deelnamen aan een tienweekse interventie met Nordic hamstringoefeningen, krap zeventien procent deze interventie volhield. Dit komt waarschijnlijk omdat sporters deze oefening in de meeste schema's erg vaak moeten herhalen, oplopend tot wel honderd keer per week. Dit kost veel tijd. Gelukkig blijken zoveel herhalingen ook niet per se nodig, zo concludeert een groep Britse en Australische onderzoekers.

Meer Nordic hamstringoefeningen niet altijd beter



Zolang intensiteit hoog blijft, zorgen weinig herhalingen ook voor sterkere hamstrings



Wat is er al bekend?

- Nordic Hamstring oefeningen zorgen voor minder hamstringblessures.
- Schema's met deze oefeningen bevatten vaak veel herhalingen waardoor sporters deze schema's in de praktijk niet volhouden.

Wat is nieuw?

- Schema's met minder herhalingen werken ook goed, zolang de intensiteit van de oefeningen maar toeneemt.

Dichter bij de grond

Ook schema's met weinig herhalingen zorgen namelijk voor sterkere hamstrings, maar hierbij moeten sporters de intensiteit van de oefening wel hoog blijven houden. Dit kunnen ze enerzijds doen door zich op een later moment te laten vallen wanneer ze zich dichterbij de grond begeven, en anderzijds door een gewicht vast te houden dat in de loop van de trainingsperiode in zwaarte toeneemt. Wanneer sporters dit gedurende minimaal 6 weken doen, dan zijn gemiddeld 21 herhalingen per week zelfs effectiever dan gemiddeld 73 herhalingen zonder toenemende intensiteit, zo bleek uit de analyse van 13 studies die dit onderwerp belichten.

Minder herhalingen

Nu het ook mogelijk blijkt om met minder herhalingen te werken aan sterkere hamstrings is het wellicht makkelijker om deze oefening in te passen in bestaande sportprogramma's. Sporters doen er hierbij dus goed aan om zich te focussen op de intensiteit en minder op het aantal herhalingen. Een strength and conditioning coach kan hierbij adviseren.

bron:

ALLES OVER
SPORT

Het nieuwe Wedstrijdreglement (14e) komt eraan!

Per 1 januari 2020 is de nieuwe, 14e druk, van het Wedstrijdreglement van kracht. De Werkgroep Wedstrijdreglement werkt 'as we speak' koortsachtig om de vooral IAAF wijzigingen te vertalen naar de Nederlandse situatie. Hierbij alvast een voorproefje.

Aanpassing categorie aanduidingen

In lijn met de internationale regelgeving wordt de aanduiding van verschillende categorieën aangepast:

- Neo-senioren wordt U23
- Junioren A wordt U20
- Junioren B wordt U18

Deze wijzigingen worden bij alle wedstrijden, dus ook de NK's en competitie, toegepast. De NK Junioren wordt dan NK U20/U18 Junioren.

Kortere recordlijsten

De onderdelen voor Nederlandse records worden gelijk getrokken met de IAAF, European Athletics, World Masters Athletics en de World Para Athletics. Later deze maand verschijnt er overigens een compleet nieuwe weergave van de Nederlandse records op www.atletiek.nl.

Integratie para atletiek

Er komt een apart hoofdstuk met alle afwijkende regels voor para atletiek. Specialist Ben Vroom is hiervoor toegetreden tot de Werkgroep Wedstrijdreglement.

Overige opvallende wijzigingen

- De hindernishoogte bij steeple jongens U18 (jongens B) wordt aangepast van 0,914 m naar 0,838 m;
- De plasticine bij horizontale springonderdelen is niet meer verplicht. Bij gebruik van plasticine, wordt het profiel 90° in plaats van 45°;
- Indien de lat bij verticale springonderdelen wordt vervangen, moet deze opnieuw worden ingemeten;
- Nameting bij EDM/VDM is niet meer verplicht (maar ook niet verboden!);
- De aanpassing is in lijn met regels omtrent ET;
- Het competitie reglement wordt omgedoopt tot 'Wedstrijdbepalingen competitie voor verenigingsteams'.

In de volgende nieuwsbrief wordt uitgebreid stil gestaan bij het nieuwe Wedstrijdreglement.

NK Indoor: adopteer een onderdeel!

Wat maak je als jurylid mee bij een NK of heeft jouw club ambities om in de toekomst een NK te organiseren? Dit is je kans om het mee te maken. Voor de NK Indoor Meerkamp & Masters zijn wij namelijk op zoek naar clubs die met een klein juryteam een onderdeel willen adopteren. Je hebt die dag(en) alleen een rol op een specifiek onderdeel. Je kunt je voorkeur ook nog aangeven. Wij zorgen voor een special crewshirt met de naam van jullie club en natuurlijk voor de catering. Het is indoor, dus verder geen risico op slechte omstandigheden. Krijg je al zin om de armen uit de mouwen te steken? Meld je dan aan via dit [formulier](#). Hier kan je je natuurlijk ook als algemeen vrijwilliger aanmelden. Heb je vragen? Stuur ons een mail (wedstrijdsport@atletiekunie.nl) en we nemen contact op.

Combicursus Jurylid Algemeen / Junior Official

Eén cursus voor twee heel verschillende doelgroepen. Een wellicht verrassende combi, maar het levert enthousiaste reacties op! Wil je deze [gecombineerde cursus](#) ook bij jou op de club aanbieden? Dat kan!

Mail naar Mandy Nagengast, afdeling breedtesport, mandy.nagengast@atletiekunie.nl.



Indeling startvakken bij wegevenementen

Of het nu gaat om een paar honderd lopers bij een lokaal evenement, of meer dan 40.000 mensen die wachten op het startschot, elke organisatie wil dat zijn deelnemers snel en vooral veilig de start passeren. Adri Stevens (72), al twintig jaar technisch gedelegeerde bij diverse grotere nationale loopevenementen, [legt uit](#) hoe startvakken het beste ingedeeld kunnen worden én hoe deze vervolgens soepel leeglopen.

Powerwalking biedt tal van voordelen

Het zit tussen wandelen en snelwandelen in, zo zou je Powerwalking het beste kunnen omschrijven. Goede conditietraining, geschikt als opstapje naar hardlopen, geschikt voor mensen die vanuit het hardlopen terugvallen met een blessure en die moeten revalideren en geschikt voor een iets oudere doelgroep. Karen Verheijke probeert sinds vier jaar met haar Powerwalkschool de kennis en kunde over deze bewegingsvorm te vergroten.

Misschien kun je Karen Verheijke zelf wel als het klassieke voorbeeld van de powerwalker zien. Ze was in haar jeugd gek van dans en klassiek ballet, ging daarvoor naar het Koninklijk Conservatorium in Den Haag, maar kreeg onder druk van de zware trainingen steeds meer last van de gevoelige rug die zich al in eerdere jaren had ontwikkeld.

“Daarna zocht ik wat anders,” vertelt de oprichtster van de Powerwalkschool die in Vught is gevestigd. “Min of meer door toeval kwam ik aanraking met Powerwalking. Ik keek naar een uitzending van MTV waarin het over het afvallen van de Amerikaanse tv-beroemdheid Oprah Winfrey ging en hoe ze dit onder meer met behulp van deze sport deed. Ik heb een fitnessopleiding gedaan en ben gaan zoeken wat er allemaal mogelijk was met powerwalking.”

Kracht van powerwalking

De Brabantse startte met lesgeven en deed dat gedurende zeven jaar. Door omstandigheden stopte ze een periode, om in 2012 het bedrijf Zession (‘meer voor de mind-kant, voor mensen die in korte tijd flinke stappen wilden zetten in hun leven’) te beginnen. Langzaam werd haar weer de kracht van powerwalking meer en meer duidelijk en zo kwam het tot de oprichting van de Powerwalkschool in 2015.

“Dit is wel anders dan snelwandelen”, legt ze uit over de bewegingsvorm. “Dan kom je al snel in de buurt van een zweefmoment. Dat is bij ons niet zo. Het is veel intensiever dan gewoon wandelen of normaal powerwalking. Bovendien is het karakter anders. Je bent meer bezig met intervaltraining dan met het vinden van een route.”

Opleidingen en masterclasses

Naast haar eigen lessen en clinics biedt de Powerwalkschool meer, in de vorm van opleidingen en masterclasses voor potentiële en al bestaande powerwalktrainers, maar ook kennisoverdracht en businessconsulting voor vitaliteitscoaches. Het laatste deed Verheijke de hele zomer belangeloos. “Veel vitaliteitscoaches verdienen weinig of weten niet hoe ze zakelijk verder moeten. Ik kan ze op een goede manier op weg helpen en dat doe ik graag, via het online programma Clinic PowerwalkFit. Dat is een clinic die een coach kant-en-klaar kan overnemen, de deelnemers leren alles over een gezonde leefstijl, zowel mentaal als fysiek, ze kunnen er zo mee aan de slag. De vitaliteitscoach kan eigen expertise toevoegen. Dit zorgt voor kruisbestuiving met de overige diensten.”

Online modules

Bij de opleiding voor powerwalktrainers - die vaak uit de hoek van diëtisten, vitaliteitscoaches, personal trainers, hardlooptrainers, fysiopraktijken of fitnessscholen komen - draait het in eerste instantie om twaalf online modules. Qua tijdsinvestering vergt het circa een uur per module, ze vullen ondertussen een werkboek in en kunnen na de eerste praktijkdag in Vught starten met hun eigen loopgroepen.



“Het is de bedoeling dat ze zelfstandig aan de slag gaan. Dat kan op twee niveaus: Easy Powerwalk en Start to Powerwalk. Bij het laatste kan iedereen meedoen. Bij easy draait het meer om mensen die een blessure hebben of hebben gehad en moeten herstellen. Vanuit de situatie van het lesgeven krijgen deelnemers aan de opleiding nog twee praktijksessies. De praktijktrainingen duren vijf, vier en vier uur, voor het fijn slijpen van het lesgeven en hun eigen looptechnieken.”

LEES verder op p. 14

Begeleiding

Verheijke rekent voor de trainerscursussen 1.347 euro incl. btw. Daarnaast bestaat er voor hen de mogelijkheid om als startende ondernemers begeleid te worden via het online programma Zession in Company, met online vergaderingen en de mogelijkheid tot het stellen van de meest uiteenlopende vragen.

"Bij Easy Powerwalk draait het om mensen die een blessure hebben of hebben gehad en moeten herstellen"

Er is twee keer per jaar een los zesweeks programma Zession in Company voor eenmanszaken en dat kost 297 euro, daarna kan de ondernemer door met een abonnement voor 59,95 euro per maand. "Ik merk dat er veel leefstijlcoaches zijn die een bedrijfje beginnen vanuit hun eigen ervaring, omdat ze iets hebben meegemaakt. Na enkele jaren merken ze dat ze niet meer verder groeien. Daarmee kan ik ze op weg helpen."



De grens over

Wat Verheijke betreft brengt ze heel Nederland met powerwalking in beweging. Ondertussen is ze ook bezig te kijken of ze met haar online academie over de grens kan. "Ik wil het breder gaan doen. Het is niet zo'n probleem om alles in het Engels te vertalen. Voor de praktijksessies zou ik dan wel weer even moeten kijken hoe we het doen. Ik heb er allerlei ideeën over, ik heb van verschillende kanten input gevraagd, binnenkort ga ik brainstormen met mijn zakenmentor. En zo heb ik meer ideeën. Ik wil heel graag een evenement organiseren voor alle powerwalkers in Nederland, met clinics, lessen en routes. Dat moet er zeker volgend jaar komen. Daar ga ik heel veel mensen blij mee maken."

Voor meer informatie: [Zession.nl](https://www.zession.nl)

bron: **sportknowhowxl**
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT



JB – Walk of Life update

Op onze [website](#) is al melding gemaakt van de memorial wandeltocht JB – Walk of Life.

Tegelijkertijd is de werkgroep volop bezig om een prachtig, sportief en misschien wel emotioneel evenement voor elkaar te boksen.

De routes beginnen en eindigen op zondag 02-02-2020 bij ons in de kantine en lopen door het noorden en noordoosten van onze gemeente. De kortste route is 5 km en loopt over geheel verhard gebied. De andere afstanden, 10, 15 en 25 km lopen over gedeeltelijk verhard en onverhard terrein. We hebben in overleg met het Waterschap Brabantse Delta en een aantal privé-eigenaren het voor elkaar gekregen dat er ook gelopen mag worden langs sloten, over dijken en door weilanden waar dat anders niet mogelijk is. In die periode van het jaar, rekening houdend met lage temperaturen, vrieskou, regen en misschien ijs en sneeuw ziet het landschap er echt Hollands uit. Afzien? Nee, warm worden en in gedachten bij je buddy. Die ziet pas echt af.



We hebben de medewerking gekregen van zorgboerderij de Bollendonk aan de Bollendonkseweg om daar gebruik te maken van hun toilet en kantine om even op verhaal te komen. Afhankelijk van de afstand kom je daar wel of niet langs. Tevens zijn er vrijwilligers/deelnemers die iets extra's doen om maar zoveel mogelijk geld in te zamelen, wat ze als 'inschrijfgeld' beschikbaar stellen voor het KWF.

Voor wandelaars is het vaak niet gebruikelijk om na het lopen van een wandeltocht te plaatse te douchen. Maar als je toch helemaal nat bent geregend en je wilt nog wat nablijven in de kantine, dan is douchen en een paar droge kleren aan wel prettig. Natuurlijk kan dat dan ook in ons clubhuis. Eventueel laat je een setje droge kleren achter in de kantine. We kunnen ons ook voorstellen dat de wandelschoenen helemaal doorweekt zijn geraakt in het hoge gras. Bij het controleren van de wandelroutes heeft de organisatie regelmatig op laarzen gelopen. Wandelschoenen en laarzen onderweg wisselen en het andere stel in de rugzak meedragen is zo gek nog niet. Doe jij ook mee? Voor jezelf, je buddy of voor het goede doel? Geef je dan op via: www.inschrijven.nl

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.

DE JEUGD HEEFT DE TOEKOMST!

Het baanseizoen is nu ten einde. Als pupillentrainer ben jij misschien net klaar met de finalewedstrijden, en als juniorentrainer maak je je atleetjes klaar voor het crosseizoen. 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 maart/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



Welkom bij Johan Vergauwen Woninginrichting

Op onze [website](#) kan je een kijkje nemen in onze winkel, ons assortiment en een [foto-impressie](#) van onze klanten.

Wij bieden je een vakkundig en eerlijk advies met producten in verschillende prijsklasse.

Tevens worden gordijnen in eigen atelier gemaakt en vloeren door eigen mensen geplaatst en gelegd waardoor wij een goede en snelle service kunnen verlenen.

VLOEREN

Ben je op zoek naar een nieuwe vloer, maar heb je geen idee waar te beginnen met zoeken?

Wil je het liefste een unieke vloer die past bij de sfeer in jouw kamer? Eentje die ook nog aan allerlei praktische zaken voldoet?

Wij hebben in onze showroom diverse soorten vloerbedekking van uiteenlopende merken

- Tapijt
- Vinyl
- Karpetten
- PVC
- Marmoleum
- Laminaat

RAAMDECORATIE

- Jaloezieën
- Shades
- Gordijnen
- Horren

ZONNEWERING

Ook voor terrasschermen kan je bij ons terecht.

Wij hebben in ons assortiment markiezen van ambachtelijk handwerk met modern gebruiksgemak of een klassieke uitstraling met moderne materialen.

Rolluiken beschermen u niet alleen tegen de zon of de kou maar maken ook uw huis minder inbraakgevoelig.

- Terrasschermen
- Markiezen
- Rolluiken

Je bent van harte welkom in onze winkel aan de Molenstraat 150 in Zundert. Voor meer **informatie**, kijk op www.johanvergauwen.nl

OPENINGSTIJDEN

Maandag:	Gesloten
Dinsdag:	09:00 tot 17:30 uur
Woensdag:	09:00 tot 17:30 uur
Donderdag:	09:00 tot 17:30 uur
Vrijdag:	09:00 tot 20:00 uur
Zaterdag:	10:00 tot 16:00 uur

LEDEN eraf en erbij

OPGEZEGD	GROEP	PER
Jeffrey Jongmans	Lopersgroep B	31-12-2019
Nick Aarts	Mini Pupil	31-12-2019
Noah van Dieren	A Pupil	31-12-2019
Jos Jochems	Lopersgroep B	31-12-2019
Fay Toet	D Junior	31-12-2019
Casper Stegers	A/B Junioren & Senioren	31-12-2019

Succesvolle opstapgroep

Van de door Paul van Dongen en Ann Smout begeleide opstappers die op 27 oktober hun examen hebben volbracht, zijn er al acht lid geworden van Achilles. Twee deelnemers trainen er nu mee bij de Lopersgroep en 6 afgestudeerde hardlopers zijn bij verschillende trimgroepen ingestroomd.

NIUW	GROEP	PER
Maike Benders	Trimgroep 2-7	21-10-2019
Ton Dekkers	Trimgroep 2-3	29-10-2019
Jetze van der Ham	Kangoo Jumps	29-10-2019
Miranda Nieuwlaat	Trimgroep 6	29-10-2019
Milan de Jong	B Pupil	31-10-2019
Evelien Biemans	Lopersgroep B	01-11-2019
Alicia van Duffelen	Dido-wandel	02-11-2019
Shirley Luykx	Trimgroep 6	02-11-2019
Rian Dictus	Trimgroep 2	05-11-2019
Esther Luijten	Trimgroep 6	06-11-2019
Lori Bastiaansen	A/B Junioren & Senioren	07-11-2019
Peggy Romme-Lips	Trimgroep 6	13-11-2019
Peggy Engels	Kangoo Jumps	13-11-2019
Anouk Nouws	A Pupil	13-11-2019
Julia Suijkerbuijk	Lopersgroep B	14-11-2019

GRATIS MASSAGE

Op zondag 27 oktober 2019 stond ik als sportmasseur bij A.R.V. Achilles voor de lopers van de Van Oers Marathon Brabant.

Er was veel animo voor de gratis massages en de mensen kwamen uit alle hoeken van Nederland en iedereen had zijn eigen verhaal over hoe hij/zij de hele(halve) marathon had beleefd. Het was goed geregeld en ik zou er volgend jaar zeker weer willen staan als sportmasseur.

Voor een massage kunnen jullie mij bereiken op:

telefoon: 06-29771717

Email: bart_hondeveld@hotmail.com

Facebook:

@sportmasseurbarthondeveld

Met vriendelijke groet,
Bart Hondeveld



Bart Hondeveld
Sportmasseur



Waarom is slaap zo belangrijk voor atleten?

Dat een goede nachtrust belangrijk is, weten we. Maar hoe belangrijk is het eigenlijk voor sporters? Hoeveel slaap heb je nodig? En wat gebeurt er als je te weinig slaapt? In dit artikel geven we zes redenen waarom slaap belangrijk is voor sporters.

1. Herstel van het lichaam

Wanneer je gaat slapen, doorloop je meerdere fasen van slaap. De meest bekende fase is de REM-slaap fase. Toch is voor sporters een fase daarvoor minstens zo belangrijk. De pre REM-slaap is namelijk de fase waarin spieropbouw en herstel aan de orde is. Door middel van eiwitsynthese worden beschadigde spieren hersteld. De pre REM-slaap begint 20 tot 40 minuten nadat je in slaap valt en duurt ook circa 20 tot 40 minuten. Je lichaamstemperatuur en je hartslag daalt en er wordt tijdens deze fase het meeste groeihormoon en testosteron geproduceerd. Daarom is deze fase ook zo belangrijk voor het herstel van het lichaam.

2. Betere regulatie hongergevoel

Indien je te weinig slaapt, wordt de spijsvertering ontregeld. Vanwege de aanmaak van cortisol heeft men de neiging om meer te gaan eten. Uit onderzoek blijkt dan ook dat mensen die te weinig slapen vaker aankomen in lichaamsgewicht. Het blijkt moeilijker te zijn om eetimpulsen onder controle te houden. Dit zal geen positief effect hebben op je atletiekprestaties.

3. Weerbaarder

Door voldoende te slapen, voel je je meer weerbaar. Hierdoor heb je niet alleen fysiek, maar ook mentaal het gevoel dat jij jouw atletiektrainingen beter aankunt. Dit helpt in de trainingen, maar ook bij een wedstrijd. Meerkamp? Gaan we doen.

4. Betere concentratie

Ook jouw concentratievermogen is beter wanneer je een nacht voldoende hebt geslapen. Dit is niet alleen prettig in je dagelijks leven, maar zeker ook binnen de sport. Met een betere concentratie kun je meer uit je training halen en dus uiteindelijk betere prestaties neerzetten.

5. Minder kans op blessures

Voldoende slaap zorgt ervoor dat je minder kans hebt op blessures. Het lichaam is weerbaar en kan meer trainingsintensiteit aan. Daarnaast zal voldoende slaap ook van toegevoegde waarde zijn voor je weerstand. Je zult minder snel ziek worden.

6. Verbetering prestaties

Tot slot zorgt een goede nachtrust voor betere prestaties. Uit onderzoek blijkt dat mensen die acht uur (of meer) per nacht slapen een verbetering lijken te hebben in kracht en uithoudingsvermogen. Uiteindelijk zou dit dus ook kunnen leiden tot betere sportprestaties.

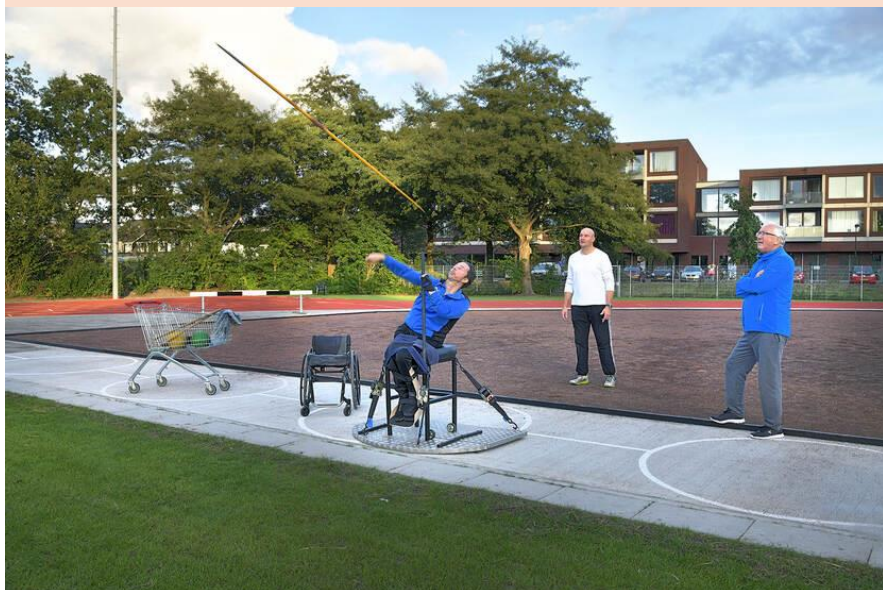
Genoeg redenen dus om naast je trainingen ook voldoende nachtrust te pakken.

Tekst: Japke Janneke

bron:  hardlopen.nl



Fit, sterk en een rijk sociaal leven dankzij AV Zuidwal



‘Ik moet mezelf wel vastzetten, anders werp ik mezelf omver.’ Vanuit zijn rolstoel schetst Jaco de Harder hoe hij op de voor hem op maat gemaakte werpbok zit. Hij is de enige zittende werper in Nederland die aan discuswerpen doet. ‘En aan speerwerpen en kogelstoten. Atletiekvereniging Zuidwal heeft veel te bieden voor sporters met een beperking.’

‘De werponderdelen binnen de atletiek zijn een combinatie van lenigheid, kracht en een specifieke werptechniek. Dat vind ik er zo leuk aan. En voor mij een goede sport om mijn bovenlichaam te trainen.’ Jaco was altijd al een actief sporter. Toen hij 28 jaar geleden door een auto-ongeluk een dwarslaesie opliep, belandde hij in een rolstoel. Na een lange revalidatie ging hij basketballen en rolstoeldansen. ‘Op hoog niveau. Tot mijn dansschool ermee ophield. Mijn fysiotherapeut wees me op atletiekvereniging Zuidwal. Daar trainde wekelijks al een groep atleten met een beperking, ik kon er zo bij aansluiten.’

Twintig atleten met een lichamelijke beperking

Atletiekvereniging Zuidwal in Huizen bestaat bijna 38 jaar. Vanaf het begin kwamen er mensen met een beperking sporten: visueel beperkten van het nabijgelegen Blindeninstituut en mensen in een rolstoel. Jaarlijkse organiseerde Zuidwal een evenement met Mytylschool De Trappenberg. ‘Zij wilden vaker komen sporten’, vertelt Sibbelien van Laere, voorzitter van Zuidwal. ‘Dat heeft ertoe geleid dat we in 2006 een groep voor mensen met een lichamelijke beperking zijn gestart. Deze groep bestaat inclusief Jaco nu uit twintig atleten. Sommigen zitten in een rolstoel, anderen hebben een beperking als niet-aangeboren hersenletsel, autisme of spasme. De baan is elke donderdagavond van zeven tot acht speciaal voor hen gereserveerd.’ Lees [hier](#) verder.

bron: **Atletiekunie**



Wel of niet stretchen?

Moet je nu wel of niet stretchen voor een training of een wedstrijd? En wat voor invloed heeft het dan op je prestatie?

Nog steeds zie je ze voor een wedstrijd: mensen die zich fanatiek in allerlei stretchende bochten wringen om de stramme spieren voor te bereiden op de wedstrijd. Maar is het ondertussen niet algemeen bekend dat stretchen voor intensieve inspanning zorgt voor een mindere prestatie? En wat is het effect van stretchen op spierpijn? Onderzoek naar het effect van stretchen geeft een meer genuanceerd beeld.

Stretchen tegen spierpijn?

In onderzoek werd het stretchen van de afgelopen 25 jaar nauwkeurig bekeken. Er werd vooral gekeken naar het effect van stretchen op spierpijn. Twaalf studies waren van voldoende kwaliteit om meegenomen te worden in de eindconclusie. Wel waren de meeste studies van kleine omvang en van korte duur. Volgens de auteurs kwam elk van deze studies tot dezelfde conclusie: Stretchen geeft geen significante verbetering van spierpijn in de dagen volgend op inspanning. Het verschil tussen stretchen en niet-stretchen was slechts 0.5 op een schaal van 100. Klinisch niet significant. Hetzelfde onderzoek liet zien dat stretchende sporters niet minder blessures krijgen dan sporters die nooit stretchen. De studies lieten wel een grote variatie zien aan de duur van het stretchen (40 tot 90s) en de betrokken spiergroepen. Ook werd er in sommige studies statisch en in andere dynamisch gerekt.



Statisch rekken

Statisch rekken is het vasthouden van een rekpositie (zoals het aanraken van je tenen) gedurende een langere periode tot de rek oncomfortabel begint te worden. Meestal houd je deze positie zo'n 15 tot 45 seconden vast. Ongeveer 55% van de actieve volwassenen rekt regelmatig statisch. Het overgrote deel noemt als belangrijkste reden het voorkomen van spierpijn.

tekst: Miriam van Rijen

bron:





“Sport geeft mij energie om te leven”

“Ga maar niet sporten”, zeiden de artsen tegen Rebecca Meijer. “De kans is veel te groot dat je iets breekt, dus blijf maar in je rolstoel.”

Daar was Rebecca het niet mee eens. Sporten maakt je toch sterker? Ze had helemaal gelijk. Rebecca ontdekte racerunnen en heeft ze veel meer energie voor haar studie en om met haar hondjes te wandelen.

De droom om te kunnen lopen

Rebecca heeft een bindweefselaandoening, waardoor ze zwakke spieren en botten heeft en snel iets breekt. Ze heeft haar benen bijvoorbeeld al meer dan 40 keer gebroken. Toch wilde ze dolgraag sporten. “Ik begon samen met mijn moeder met oefeningen in een sportschool. Maar toen kwam ik racerunnen tegen op internet. Het leek me zo cool als ik zou kunnen lopen!”

Vrijheid

Via het Fonds Gehandicaptensport kon ze een racerunner in bruikleen krijgen. “Nu kan ik iedere dag lopen, gewoon bij ons in het dorp. Mijn spieren worden steeds sterker en ik kan overal heen waar ik maar wil. Dat geeft zo’n gevoel van vrijheid!”

Hondjes uitlaten

Na een proefles bij Atletiekvereniging Hylas in Alkmaar was ze verkocht. Het eerste rondje op de speciale loopfiets was nog even onwennig, maar nu loopt ze al 5 kilometer. En dat niet alleen, ze heeft ook véél meer energie. Ze kan langer zitten, heeft een beter uithoudingsvermogen en waar ze het meest van geniet: ze kan nu zelfstandig haar hondjes uitlaten op de dijk voor haar huis. “Door sporten heb ik meer longinhoud, een betere conditie, de kracht om bijvoorbeeld mijn studie te doen. Sport geef mij energie om te leven.”

Klik op de foto hiernaast om het filmpje van Rebecca (01:00) te bekijken.



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/>



Nu ook flexibel sporten bij verschillende sportverenigingen

Wil je voetballen, dan werd je lid van een voetbalvereniging. En wilde je schermen, dan werd je lid van een schermvereniging. Zo was het. Maar in Rotterdam is het nu ook mogelijk om een losse les hockey te boeken bij een hockeyvereniging en dan de volgende keer vrijblijvend een keer te gaan tennissen bij een tennisclub. Zonder lidmaatschap en zonder verdere verplichtingen. Dat is dankzij de pilot SportOn, een initiatief van sportbonden en NOC*NSF, in samenwerking met lokale partijen Rotterdam Sportsupport en Sportbedrijf Rotterdam. Inmiddels kunnen er 20 bonden en 35 sportverenigingen losse lessen aanbieden in deze webapp.

En dat aantal neemt nog toe, vertelt Rebekka Kadijk, voormalig topsporter (beachvolleybal) en nu projectmanager van SportOn. En daarmee is een belangrijk deel van de pilot nu al geslaagd. Want, legt Kadijk uit, de opdracht voor de pilot is onderzoeken of de initiatiefnemers samen met de sportverenigingen een 'multisporterwaardig' aanbod weten te creëren. En daar lijkt met zoveel deelnemende bonden en sportverenigingen nu al sprake van. Vervolgvraag is hoe dit sportaanbod succesvol in de markt gezet kan worden.

Prepilot met 9 sportverenigingen

En dat onderzoekt de pilot nu met SportOn, een webapp waarin je heel makkelijk de sport kunt aanklikken die je wilt beoefenen.

Je ziet welk niveau je moet hebben en wanneer de eerstvolgende training is waar je aan mee kunt doen. Of er vanuit de sporters zelf voldoende belangstelling is, is nu nog niet te zeggen. Maar een kleine prepilot met negen sportverenigingen voorafgaand aan deze pilot was hoopgevend, zegt Kadijk.

NOC*NSF wilde dit graag onderzoeken om te kijken hoe het sporters kan bereiken die niet meer geneigd zijn lid te worden van een sportvereniging, maar flexibeler willen kunnen sporten en de ene keer het ene doen en de andere keer het andere. Voor het onderzoek is gekozen voor de doelgroep van 20- tot 45-jarigen, omdat onder hen veel 'multisporters' zijn die minimaal twee sporten per maand beoefenen. Bij fitnesssporten is het nu al vaak mogelijk te sporten wanneer het jou uitkomt en vrijblijvend klasjes te volgen als je een keer onder begeleiding wilt sporten. Voor sportverenigingen is dat onbekender terrein terwijl zij ook merken dat hun traditionele model niet voor iedereen werkt en dat de ledenaantallen teruglopen. "Vaak moet je meteen lid worden voor een jaar, meedoen aan een competitie, bardiensten draaien, daar moeten de verenigingen vanaf durven stappen."

Experimenteren met nieuw aanbod

Het is overigens niet bedoeld in plaats van de traditionele lidmaatschappen. "De doelgroep is geen lid van een vereniging, verenigingen hoeven niet bang te zijn voor kannibalisme." Wat levert het ze dan wel op? "Ze kunnen via SportOn experimenteren met nieuw aanbod en een nieuwe doelgroep aanboren, die nu in ieder geval niet op de vereniging komt. Ze kunnen ook meedoen voor bereik, want je krijgt

aandacht via de app en via online en offline campagnes die om SportOn worden ingezet. En het kan leiden tot extra inkomsten, we raden de clubs aan de losse lessen wel iets duurder te maken dan een les binnen een lidmaatschap zou kosten. En het geeft de clubs feedback: als het aanslaat, kunnen ze nadenken over meer flexibel aanbod."

Omdat de pilot nu pas een paar weken loopt, is nog niet heel veel te zeggen over wat wel en niet werkt. Dankzij de prepilot zijn er al wel wat kleine dingen getackeld, vertelt Kadijk, en is van een paar dingen duidelijk dat de verenigingen daarop moeten letten. Zo is een contactpersoon binnen de club die op de hoogte is van SportOn handig, maar moet degene die achter de bar staat ook weten dat er iemand via dit platform komt sporten, zodat die sporter zich welkom voelt en wegwijs gemaakt kan worden.

Data interpreteren

Uiteindelijk zal de pilot veel meer informatie over de flexibele sporters opleveren, legt Kadijk uit. Welke sporten worden veel aangeklikt, hoe ver klikt de sporter door, waar haakt hij of zij af? Die data kan Kadijk, samen met de ontwikkelaar van de webapp IN10 uitlezen en interpreteren. Dat geeft bijvoorbeeld een idee of de manier waarop de lessen worden aangeboden werkt, en of de prijs goed is. "Die prijs bepalen de verenigingen zelf. Het varieert. De ene les kost 5 euro en als het een duurdere sport is, met bijvoorbeeld meer privébegeleiding, dan kost het wat meer. De meeste lessen zitten tussen de 5 en 15 euro."

LEES verder op p. 26

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 hardlooppuitrusting 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 hardloopwinkel 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.



VERVOLG van p. 25

Als iemand afhaakt bij de betaalmodule, is dat een indicatie dat de prijs te hoog wordt gevonden. Maar behalve de prijs raadt Kadijk ook aan na te denken over het moment waarop je de les aanbiedt. Is het dan druk op de vereniging, kan je een gezellige ervaring aanbieden?



Topsportmentaliteit

SportOn-3In totaal duurt de pilot zes maanden. Dan kan de conclusie zijn 'we hebben alles geprobeerd, maar de sporter heeft hier waarschijnlijk geen behoefte aan'. Maar dat hoopt de oud-topsporter niet en daar gaat ze ook niet van uit. Het transitieteam NLSport van NOC*NSF kwam voor het projectmanagement bij haar uit, omdat ze net voor zichzelf was begonnen – ze zochten een zelfstandige – en beschikt over een enorm netwerk in Rotterdam en de nodige ervaring in het sportmanagement. Haar topsportmentaliteit komt haar van pas en is ook een beetje een valkuil, zegt ze.

"Ik ben een winner, daarom wil ik het geen pilot maar meteen een succesvol platform laten zijn. Dat helpt me om mensen te enthousiasmeren, maar het maakt ook dat ik altijd voor goud wil gaan. Dan moet ik weer even voor ogen houden dat het een pilot is en dat ik af en toe een pasje terug moet doen." Maar wat Kadijk betreft hebben ze nu iets superleuks en concreets gemaakt dat nog niet bestond en dat goed aansluit bij de transitie waarin de sport zit. Wat haar betreft gaat deze pilot dan ook naadloos over in dat succesvolle platform.

Voor meer informatie: [SportOn](https://sporton.nl) en rebekka.kadijk@nlsport.org

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Snellere spieren tijdens krachttraining door meer korte rustmomenten

Sporters die aan krachttraining doen om hun vermogen te verbeteren lijken er goed aan te doen om meer korte rustmomenten tussen herhalingen in te bouwen. Een dergelijke cluster set krachttraining zorgt er namelijk voor dat sporters hun bewegingen sneller uitvoeren en hiermee op een hoger vermogen trainen.

Traditioneel gezien bestaat een krachttraining uit verschillende sets waarin een sporter meerdere herhalingen van een bepaalde beweging uitvoert. Tussen de sets rusten sporters één tot enkele minuten. In de praktijk experimenteren sporters volop met variaties hierop, in de hoop nog meer uit een training te kunnen halen. Zo heeft de zogeheten cluster set training zijn intrede gedaan. Deze trainingsvorm kent verschillende varianten, maar houdt in de basis in dat er niet alleen tussen sets, maar ook tussen herhalingen in een set korte periodes van rust plaatsvinden. Deze trainingsvorm zou superieur zijn aan de traditionele krachttraining, omdat het de spiervermoeidheid minimaliseert waardoor kracht en bewegingssnelheid behouden blijven. Hiermee blijft de intensiteit gedurende een training hoger en kan een sporter dus meer werk verzetten. Recentelijk analyseerden onderzoeker Christopher Latella en zijn collega's de data van alle studies naar dit onderwerp gezamenlijk om aan te kunnen tonen of deze theorie in werkelijkheid ook opgaat.

Wat is er al bekend?

- Krachttraining is voor veel sporters essentieel voor het leveren van topprestaties.

Wat is nieuw?

- Sporters voeren bewegingen sneller uit en leveren meer vermogen wanneer ze tussen herhalingen vaker kort rusten.

Gaat de vlieger op?

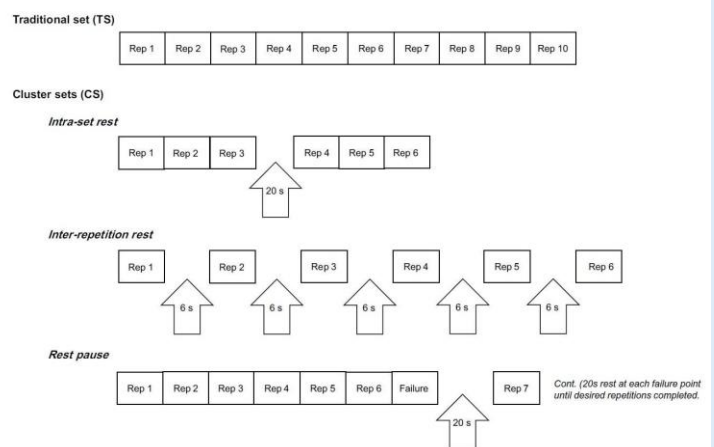
Uit de analyse van 25 studies, waarin in totaal 317 proefpersonen meededen, bleek inderdaad dat sporters een hogere bewegingssnelheid en een hoger vermogen behielden tijdens cluster set training dan tijdens traditionele krachttraining. Voor kracht bleek deze vlieger niet op te gaan. Hoewel de sporters wel een hogere maximale kracht leverden tijdens de cluster set training, leverden ze over de gehele training gemiddeld evenveel kracht tijdens beide trainingsvormen.

De cluster set training blijkt met name nuttig voor trainingen van het onderlichaam op gemiddelde en hoge intensiteit, dus bij een inspanning boven 60 procent van 1RM. Waarschijnlijk omdat vermoeidheid

hierbij een grotere rol speelt. Bovendien lijken vooral bewegingen over meerdere gewrichten (zoals de squat) gebaat bij deze trainingsvorm, aangezien deze bewegingen vaak nuttiger zijn voor het trainen van het vermogen dan bewegingen over één gewricht.

Verschillende varianten

De onderzoekers hebben in hun studie verschillende cluster set varianten bekeken; de intra-set rest, de inter-repetition rest en de rest pause opbouw. Bij de eerste twee bleek de bewegingssnelheid en het vermogen overtuigend hoger dan bij een traditionele opbouw. Naar de rest pause opbouw is slechts één studie gedaan, waardoor duidelijke uitspraken over deze trainingsvorm uitblijven. De afbeelding laat een voorbeeld zien van hoe de verschillende cluster set trainingen opgebouwd kunnen zijn.



Onderzoek bij topsporters

Hoewel er nog geen onderzoek gedaan is bij topsporters, is het waarschijnlijk dat de huidige bevindingen ook voor hen gelden. De onderzochte groep bestond namelijk uit sporters van verschillende niveaus, van amateurs tot goed getrainde sporters die uitkwamen op regionaal niveau. Voor al deze niveaus waren de bevindingen hetzelfde.

Overigens hebben de onderzoekers in deze studie de trainingseffecten van de cluster set opbouw op de prestatie niet onderzocht. Het is echter aannemelijk dat de bewegingssnelheid en het geleverde vermogen van sporters op termijn zullen verbeteren wanneer ze op een hogere snelheid en met meer vermogen trainen.

bron:

ALLES OVER
SPORT

BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze 51 (bord)sponsors * van ARV Achilles kregen in de laatste 34 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 VOF

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 06-10120266 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 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
- Betoneparaties

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

december

- 23 Prognoseloop

januari

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

februari

- 02 JB - Walk of life - Etten-Leur
- 15 Achilles Vrijwilligersavond
- 21 Prijsuitreiking ARWB-crosscompetitie bij Achilles

maart

- 28 Trainingspakkenwedstrijd - Etten-Leur

april

- 04 Achilles trainersdag
- 08 Algemene Leden Vergadering
- 11 Mini Roparun - Etten-Leur
- 27 Uurloop - Liesbos

mei

- ?? Avondwedstrijd - Etten-Leur

september

- 26 Administratiekantoor W. Goossens 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.