

ARV Achilles Nieuwsbrief

Uitgave 38, december 2016



28 DECEMBER 2016, LOOP JIJ MEE?

Op woensdag 28 december 2016 is het weer zover: de **jaarlijkse Progronoseloop** (annex Eindejaarsloop) voor alle leden van Achilles! De start is om **19:30** uur, met alle groepen tegelijk.

Het inschrijvingsformulier vind je in de hal van het clubgebouw. Hierop noteer je welke tijd je denkt te lopen op je gekozen afstand. Vergeet niet het formulier weer in te leveren. Je horloge kan thuisblijven deze avond...

We verzoeken iedereen net als andere jaren, iets lekkers mee te brengen om na afloop te nuttigen (drank of etenswaren). Zo nemen we dus samen afscheid van het jaar 2016 en **klinken we op het nieuwe jaar!**

De redactie van ARV Achilles wenst iedereen fijne kerstdagen en een sportief en gezond (blessurevrij) 2017!

ARWB CROSSCOMPETITIE VAN START

De editie 2016-2017 telt vijf wedstrijden, zowel voor de **AB Junioren, senioren en masters, maar ook voor de Pupillen en C/D junioren.**

De laatste drie wedstrijden zijn in januari:

- **8 januari** [17^e Pagnevaart-cross](#) (AVO' 83, Hoeven)
- **22 januari** 46e [Achilles-cross](#) in de Kogelvanger
- **12 februari** DJA-cross (DJA, Zundert)

Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief is een maandelijks 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)

- Sjaak Dorsman (penn.)
- Ella Bastiaansen (secr.)
- Wilco Verwijmeren (lid)
- Toos van Vlijmen (lid)

Wil je de Nieuwsbrief **niet** meer ontvangen, stuur dan een bericht naar redactie@arvachilles.nl en je emailadres wordt uit de verzendlijst verwijderd.

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.

social media

Ook op ons [Facebookaccount](#) worden regelmatig nieuwsfeiten en foto's geplaatst.

28 JANUARI 2017



VRIJWILLIGERSAVOND

Waar en wanneer?

Op zaterdagavond 28 januari 2017 wordt er door ARV Achilles een avond georganiseerd voor de **vrijwilligers**, met partner, van 19:00 - 24:00 uur in de kantine.

Kleine financiële bijdrage

Er wordt een geringe bijdrage gevraagd van € 5,00 per persoon, daarvoor krijgt iedereen een koud buffet en de hele avond gratis drinken aangeboden.

Hoe aanmelden?

Op de website staat nu een **formulier**, waar je je gegevens kan invullen en waarmee de penningmeester de gevraagde bijdrage automatisch van je opgegeven bankrekening kan afschrijven.

Tot wanneer aanmelden?

Aanmelden kan tot uiterlijk 14 januari 2017.



Vergeet die crunches. Als je sneller, fitter en sterker wilt worden, moet je je bekkengebied trainen!

Jouw bekkengebied werkt goed voor je tijdens de training bij:

- Snelheid

Als je je pas langer maakt, of het tempo van je afzet van been en voet versnelt bij het verhogen van je snelheid, dan worden je lage buikspieren – inclusief de dwarse en rechte buikspier - en onderrug geactiveerd.

- Heuvelop

Als je bekkengebied sterk is, hebben de benen een stabiel vlak van waaruit ze krachtig kunnen afzetten. Als je je been naar voren beweegt, trekken de heupbuigers, zoals de rechte dijspier (rectus femoris), aan het bekken. Als je afzet van de grond, zijn de bilspieren en hamstrings actief.

- Heuvelaf

Hoe leuk het ook mag zijn om naar beneden te zoeven, zonder krachtig bekkengebied moeten je quadriceps en kniegewrichten de extra dreunen van je gehele lichaamsgewicht opvangen, wat kan leiden tot vermoeidheid, pijn en zelfs blessures.

- Uithoudingsvermogen

Als je het eind van een wedstrijd nadert, helpt een solide bekkengebied je om paslengte en efficiëntie beter vol te houden, zelfs als je vermoeid bent.

- Zijwaartse beweging

Als je eens plotseling een zijwaartse beweging moet maken – een scherpe hoek om gaan, een kuil ontwijken, of navigeren over onregelmatig terrein – dan leveren de dwarse spieren stabiliteit en helpen je overeind te blijven.

Als alle spieren die je gebruikt bij het hardlopen worden ondersteund, en de spieren in de heupen en romp samenwerken, dan heb je minder last van blessures.

De crunches voorbij

De training van 15 minuten specifiek ontworpen voor hardlopers

Probeer twee setjes van deze bewegingen drie keer per week te doen, net voor of net na het hardlopen.

Superman: transversus abdominis (diepe dwarse buikspieren) en erector spinae (lage rugspieren, rugstrekkers)

Ga op je buik liggen met je armen en benen uitgestrekt. Til je hoofd, je linkerarm en je rechterbeen ongeveer tien centimeter van de vloer. Houd dit drie tellen vast, laat je hoofd, arm en been dan zakken. Herhaal dit met je rechterarm en linkerbeen. Doe aan elke kant tot 10 herhalingen. Smokkel niet: Til je schouders niet te veel omhoog.

Verzwaar de oefening: Til tegelijkertijd beide armen en benen op.

Brug: bilspieren en hamstrings

Ga op je rug op de vloer liggen, met je knieën 90 graden gebogen en je voeten plat op de vloer. Til je heupen en rug van de vloer tot je lichaam een rechte lijn vormt vanaf je schouders tot aan je knieën. Houd dit vijf tot tien seconden vast. Laat jezelf dan weer terugzakken naar de vloer. Herhaal dit 10 tot 12 keer.

Smokkel niet: Trek je bilspieren samen op het hoogste punt van de beweging en laat je rug niet naar beneden hangen.

Verzwaar de oefening: Streck een been als je heup op het hoogste punt van de beweging is.

Metronoom: dwarse spieren

Ga op je rug op de vloer liggen met je knieën gebogen en opgeheven boven je heupen. Zowel in de heupen als in de knieën is de hoek 90 graden, je onderbenen zijn in de lucht parallel aan de vloer. Je armen naar buiten uitgestrekt. Kantel je benen naar de linkerkant, houd de knieën strak tegen elkaar en breng ze zo dicht mogelijk bij de vloer zonder de vloer te raken. Keer terug naar de beginpositie en beweeg dan je knieën naar de rechterkant. Herhaal dit aan elke kant 10 tot 12 keer.

Smokkel niet: Beide schouders blijven aan de grond en beweeg vanuit je bekkengebied langzaam naar elke kant.

Verzwaar de oefening: Houd je benen gestrekt (als een ruitenwisser).

De plank, beenhef

Waar het goed voor is: transversus abdominis (diepe dwarse buikspieren) en de lage rugspieren
Ga op je buik op de vloer liggen, stut jezelf met je onderarmen en houd je knieën en voeten bij elkaar. Maak een ligsteun op je ellebogen met de benen, heupen en romp in een rechte lijn die loopt van je hoofd tot je hielen. Houd dit tien seconden vast. Til dan je rechterbeen een paar centimeter op, waarbij je de rest van je lichaam stil houdt. Laat je been zakken en herhaal met je linkerbeen.

Smokkel niet: Trek je buik in en laat je heup niet naar beneden hangen.

Verzwaar de oefening: Verleng de tijd van de oefening. Houd je been bij elke heffing 15 tot 20 seconden vast.

[BEKIJK MEER OEFENINGEN](#)

Van de ledenadministratie

Wijziging contributie als gevolg van jaarlijkse Indexeringen

Zoals in de vorige nieuwsbrief al stond vermeld, zullen de contributies met ingang van 1 januari 2017 worden aangepast. Het percentage dat eerder werd genoemd, bleek echter niet juist te zijn. Dit is **0,95 %**.

Dit percentage wordt overigens afgeleid van het prijsindexcijfer van het CBS rubriek 09410: *diensten m.b.t. recreatie en sport*. Uitgangspunt is het cijfer over heel 2015, dat wordt vergeleken met het cijfer over heel 2014 (wij lopen dus feitelijk een jaartje achter). Het verschil wordt vervolgens in een percentage omgezet.

Een actueel overzicht met de tarieven zoals die per 1 januari 2017 zullen gelden, vind je [op de site](#). (clubinformatie > contributies).

De **bondskosten en kosten voor de wedstrijdlicentie** worden dus eveneens met 0,95 % verhoogd. Ook die bedragen staan op het overzicht op de site.

Nogmaals wensen wij iedereen een gezond en sportief 2017 toe.

Namens Ledenadministratie: Ineke Mekes en Adrie Vrolijk

Vragen over lidmaatschap etc. kunnen altijd worden gesteld via de mail: ledenadministratie@arvachilles.nl



Gehoord in de cursus **Assistent Looptrainer 2** (Niveau 2): De term VO2 max.
Wat is het en wat kun je ermee?

Al in 1923 ontdekte de Engelse fysioloog A.V. Hill dat het zuurstofverbruik van hardlopers toenam bij toenemende snelheid tot een maximale waarde, die slechts kort volgehouden kon worden. Hij stelde daarom dat de prestaties bij hardlopen primair afhankelijk zijn van het zuurstofopnamevermogen van het cardiovasculaire systeem en noemde dit maximale vermogen de VO2 max (uitgedrukt in ml/min/kg).

Hoe wordt de VO2 max bepaald? De VO2 max kan in een laboratorium of een Sport Medisch Adviescentrum worden bepaald op een fietsergometer of (bij voorkeur) op een loopband. Omdat zowel de fietstest als de loopbandtest nogal bewerkelijk zijn, zijn er diverse alternatieve methoden om de VO2 max in te schatten.

Een eerste grove benadering maakt gebruik van de maximale hartfrequentie (HRmax) en de hartfrequentie in rust (HRrust): **VO2 max= 15*(HRmax/HRrust)**



VO2 max= 15*(HRmax/HRrust)

WEDSTRIJDVERSLAGEN

2016-11-13 [PR voor Fleur Verwijmeren](#)
2016-11-20 [Zeker zeventig zevenheuvelenlopers](#)
2016-11-20 [Meer dan 40 Achillescrossers bij 50^e THOR-cross](#)
2016-12-15 [Daan Moelands 3^e bij Indoor DAK Drunen](#)

December: Santa Runs door het hele land
22 januari Achilles Cross!

OPROEP TOOS VAN VLIJMEN

SAMEN WANDELEN BIJ ACHILLES IS GOED VOOR IEDEREEN!!!!

We lopen 3x in de week gezellig met elkaar, ieder zijn eigen tempo. Ik hoor weleens: Is dat niet ongezellig, steeds rondjes lopen op de atletiekbaan?

Dit is zeker niet het geval, want het lopen wordt regelmatig afgewisseld met eenvoudige oefeningen. Nog een voordeel van het lopen op een baan is dat je geen obstakels tegenkomt.

Ik loop nu zo'n vijf jaar en vind het zeer ontspannend. Ik ga met plezier en ik kan niet anders zeggen dan dat het weer ons ook meestal goed gezind is. Deze wandelgroep is begonnen voor mensen met diabetes maar ook anderen, waarvoor bewegen goed is, kunnen meedoen.

WIE KOMT ONZE GROEP VERSTERKEN?

De aanvangstijden zijn 's morgens op dinsdag om 9.15 uur, op donderdag om 9.30 uur en op zaterdag om 9 uur. Looptijd is steeds 1 uur. Op dinsdag en donderdag is er gelegenheid om na afloop samen koffie te drinken in de kantine. Het is weliswaar vroeg maar je hebt er de hele dag een voldaan gevoel van.

Voor informatie kun je contact opnemen met: coördinator [Gerry Buckens](#).



Scheidingsbemiddeling Zuid-West

U kunt uw scheiding maar één keer goed regelen. Wat kan ik voor u doen?

De beslissing is genomen. U gaat weg bij de persoon met wie u het leven deelde. Langer of korter. Met of zonder kinderen. Misschien was u samen huiseigenaar. Hoe dan ook, toen u voor elkaar koos deed u dat niet met de intentie om ooit weer afscheid te nemen. Uw levens zijn met elkaar vervlochten. Vaak is het scheiden emotioneel een pijnlijke gebeurtenis. Als scheidingsconsulent ben ik er om u er beiden zo goed mogelijk doorheen te helpen.

0165 323015 • www.scheidingsbemiddelingzuidwest.nl • info@scheidingsbemiddelingzuidwest.nl

"De vrouwelijke *touch* moet nog steeds alleen van mij komen"

De besturen van sportverenigingen en andere sportorganisaties bestaan nog steeds voornamelijk uit 'oudere' mannen. Vrouwen maar zeker ook jongeren zijn er sterk in de minderheid. Terwijl een divers samengesteld bestuur - op basis van bijvoorbeeld leeftijd, geslacht, ervaring en opleiding - wellicht beter kan inspelen op veranderende sportbehoeftes van (potentiele) leden en daarmee de toekomst beter tegemoet kan treden.

[Lees het verhaal van Tessa Trommelen](#)

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

GESLAAGDE LOOPTRAINERSDAG

Atletiekunie

De Looptrainersdag 2016 kent wederom een geslaagde 21e editie met bijna 1100 deelnemers. Veel looptrainers keerden voldaan en met een rugzak vol inspiratie huiswaarts.

De dag was ingedeeld in drie blokken en een keuzecross. Deelnemers konden zich vooraf voor één van de vele workshops inschrijven; de keuzecross kende een vrije inloop. In totaal bood deze 21e Looptrainersdag meer dan 100 workshops. Van nagenoeg alle theorie- en praktijksessies is een hand-out beschikbaar. Op de [website](#) onder Theorie- en Praktijksessies vind je de downloads in de meest rechter kolom.

LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Casper Stegers	B Junior	02-12-16
Melle van Gils	Mini Pupil	01-01-17
Jasmijn van Well	C Pupil	15-12-16
Lenthe Vissenberg	A Pupil	15-12-16
Angelo Verheijen	Trim	15-12-16
Danilla Saelman	Trim	15-12-16
Wim Westhuis	Nagalm	19-11-16
Olle Jansen	Mini Pupil	19-11-16

Per 31-12-2016

OPGEZEGD	GROEP
Anne Chaulet	Nordic Walking
Ecrin Erdogan	Kangoo Jumper
Willijan van de Luytgaarden	Trimgroep 2
Joke Buijks	DiDo wandel
Diane Castelijns	Kangoo Jumper
Denise Castelijns	Kangoo Jumper
Afnan Qaleia	C Junior
Roan de Pijper	D Junior
Elmar de Pijper	B Junior
Jeroen Kloosterman	Trimgroep 2
Ben van Loon	Lopersgroep
Eva Frühling	Trimgroep 4
Marlou de Deugd	C Junior
Stephan Maas	Trimgroep 1
Rick v.d. Goorberg	A Pupil
Thijmen Rehorst	C Pupil

Speciaal bedankje aan Ben van Loon voor het lidmaatschap van Achilles dat volgens de ledenadministratie al loopt vanaf 1 januari 1988!

[MOETEN WE NU WEL OF NIET REKKEN?](#)
RUN MAGAZINE LEGT HET NOG EENS UIT...

NIEUWE [HARDLOOPROUTES ONDEKKEN?](#)

[REKOEFFENING VOOR DE NEK OP](#)

RUNNER'S
2016

WAT DRIJFT IEMAND? LEES [HET INTERVIEW MET RAGNA DEBATS](#) OP MUDSWEATTRAILS.



Rekken: [neerwaartse hond](#)

Deze rekoefening, die goed is voor je kuiten, hamstrings en spieren aan de achterkant van je bovenbenen, kent een bijzondere naam. Tegelijkertijd wordt je wervelkolom op lengte gebracht en eventuele pijn van ischias verlicht.



Neerwaartse hond

Zo voer je deze oefening uit:

- Start op handen en knieën.
- Til je knieën van de grond en steun op je voeten.
- Je hielen komen los van de grond.
- Strek je benen, terwijl je uitademt.
- Houd die stand een minuut vast en breng rustig en afwisselend de rechter- en de linkerhiel naar de grond.
- Neem tussendoor een minuut pauze en herhaal de oefening nog twee keer.

Bron: Runnersweb.nl

Uit de nieuwsbrief van de Atletiekunie: Bijscholing 'Yoga voor hardlooptainers'

Om efficiënt en minder belastend te kunnen hardlopen, is het belangrijk dat de spieren die je nodig hebt voor een goede houding sterk en flexibel zijn en de gewrichten voldoende beweeglijk. Dit trainen we in de hardlooptrainingen zelf, maar er zijn vaak aanvullende oefeningen nodig om specifieke spieren die verkort en/of verzwakt zijn op te trainen en gewrichten soepeler te maken. Hiervoor hebben we enerzijds de bekende rompspieroefeningen zoals de 'plank' en de 'brug'. Yoga voor hardlopers biedt je als trainer een breder arsenaal aan oefeningen, ademhalingstechnieken en focus die hardlopers goed kunnen gebruiken.

In deze bijscholing hebben we een selectie gemaakt van yogaoefeningen specifiek gericht op de minder ontwikkelde gebieden bij hardlopers. Deze oefeningen zijn tevens afgestemd op de loophouding en – beweging om de spieren zo specifiek mogelijk te trainen. Je leert daarbij heel bewust te luisteren naar je lichaam waarbij je de disbalans en kleine ongemakken eerder herkent en blessures kunt voorkomen. Daarnaast besteden we aandacht aan de ademhaling en focus. Ook komen de meest voorkomende hardloopleblessures aan bod met oefeningen die je kunt aangeven ter voorkoming hiervan of ter ondersteuning van het herstel. In deze bijscholing leer je niet alleen de oefeningen zelf goed uit te voeren, maar tevens ze aan je lopers te doceren. De didactische aspecten dus met bij elke oefening het doel voor het hardlopen, de uitleg en de controle van de uitvoering.

De bijscholing wordt gegeven door REactive in samenwerking met Yoga4running op 22 januari, 12 februari en 14 mei van 10.00 – 14.00 uur in IJsselstein, waarbij voor de lunch wordt gezorgd. De bijscholingsdag geeft 2 licentiepunten op niveau 3.

Voor meer informatie en aanmelden ga naar www.bewusthardlopen.nl en kijk onder het kopje 'trainers'.

NIEUW bij Achilles: RACERUNNEN!

RaceRunning in de media

De clinic RaceRunning bij AV Delta in Zierikzee op 17 november leverde een leuk item op bij omroep Zeeland dat zelfs het NOS journaal van maandag 21 november haalde!

Klik [hier](#) om alle items van de afgelopen periode en een voorproefje van de 2Doc documentaire te zien.

Bron: www.racerunning.nl

LOPEN OF BEWEGEN IN DE WINTER? (zodra het echt winter wordt...)

Hardlopen kan bij bijna elk weertype en elke temperatuur. Het is één van de redenen dat zoveel mensen graag lopen. Schoenen aan en gaan! Het is echter wel belangrijk je te wapenen tegen de omstandigheden van het moment. We zitten nog in de herfst, maar de winter staat voor de deur, de eerste autoruiten zijn alweer gekrabd. Hoe zorg je dat je goed beschermd bent tegen kou en andere elementen en de hele winter lekker kunt blijven lopen?

Lees verder op [de site van de Atletiekunie](#).

INTERESSE IN TRAILRUNNEN?

Steeds vaker worden korte trails aangeboden. We rekenen de trails tussen 5 en 10 kilometer voor het gemak even als de opstapafstand. Op deze afstand, in principe altijd wel in een uur of iets meer af te leggen, is het niet echt nodig om je vol te hangen met ondersteunende materialen waarover we het later gaan hebben. Vanzelfsprekend is het wel altijd een aanrader om goede schoenen aan te trekken. Ook al is de afstand relatief kort, de natuurlijke hindernissen moeten overwonnen worden, anders kun je het met goed fatsoen geen trail noemen.

Om goed grip te hebben op ongelijke bospaden, zandverstuivingen en modderstroken zijn trail-schoenen eigenlijk de enige echte aanrader. Het heeft een bijkomend voordeel dat je met twee paar schoenen niet alleen goed kunt afwisselen, maar ook je voeten 'traint'. Verder hoeft je tot 10 kilometer geen bijzondere aandacht te besteden anders dan dat je dit zou doen bij een cross of een stratenloop.

Lees verder in het [Salomon trailrunning magazine](#)



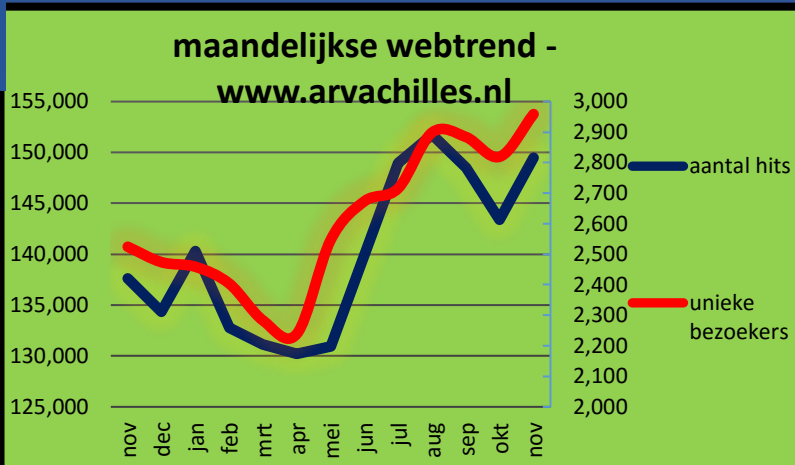
Bron:

Op 18 december 2016 vinden 452 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook

WEDSTRIJDAGENDA: nu alleen nog de **Achilles-kalender** hier vindt je alle andere NL-wedstrijden



- 28 dec 2016 - Prognoseloop, start 19:30 uur, inschrijfformulieren in de hal.
 - 22 jan 2017 - Achilles-cross, tevens clubcross.
 - 25 mrt 2017 - Trainingspakkenwedstrijd
 - 5-12-19 of 26 mei 2017 - ARV Achilles Avondwedstrijd
 - 30 sep 2017 - ClubDag2017, inclusief clubkampioenschappen meerkamp
- competitiewedstrijden 2017 (ARWB of nationaal): afhankelijk van organisatie-capaciteit en/of aanvraagwens(en)

Datum	Nederlandse Kampioenschappen	Organisatie	Plaats
3, 4 en 5 februari	NK indoor meerkamp en masters	Atletiekunie	Apeldoorn
11 en 12 februari	NK indoor senioren	AV '34	Apeldoorn
12 februari	NK 10km op de weg senioren, junioren A en masters	Le Champion	Schoorl
18 en 19 februari	NK indoor junioren A/B	Stichting ACIJ	Apeldoorn
4 en 5 maart	NK cross senioren, junioren A/B en masters	Phanos/ Amsterdamse Boscross	Amsterdam
19 maart	NK halve marathon senioren en masters	Stichting Zevenheuvelenloop	Nijmegen
13 en 14 mei	NK werpvijfkamp, gewichtwerpen en kogelslingeren	Unitas	Sittard
20 en 21 mei	ONK atletiek Para-atletiek	AV Scheldesport	Terneuzen
13 en 14 mei	NK meerkamp junioren AB	AV Nop	Emmeloord
20 mei	NK Teams voor senioren	Haagatletiek	Den Haag
9, 10 en 11 juni	NK atletiek masters	AV Gouda	Gouda
14, 15 en 16 juli	ASICS NK atletiek senioren	Gez. Utrechtse verenigingen	Utrecht
30 juni, 1 en 2 juli	NK atletiek junioren A/B	Prins Hendrik	Vught
9 en 10 september	NK 100km senioren en masters	AV Aquilo	Winschoten
10 september	NK Teams voor junioren	nmb	Nnb
15 oktober	NK marathon senioren en masters	Le Champion	Amsterdam

ARV Achilles Nieuwsbrief is een uitgave van ARV Achilles, Etten-Leur. Je ontvangt deze maandelijkse nieuwsbrief omdat je lid bent van deze atletiekvereniging. Meer informatie redactie@arvachilles.nl Laatste nieuws? Kijk op de website of bezoek de [facebookpagina](https://facebook.com/arvachilles). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.