ADMINISTRATIEKANTOOR W. GOOSSENS

ARV Achilles Nieuwsbrief

Uitgave 25, november 2015

Atletiek- en Recreatiesport Vereniging achilles

UITNODIGING EXTRA ALGEMENE LEDEN VERGADERING OP DINSDAG 15 DECEMBER 2015

Aan alle leden:

Namens het bestuur nodigt de penningmeester (als plaatsvervangend voorzitter) jullie uit om deze ledenvergadering bij te wonen.

De belangrijkste reden voor deze ledenvergadering is de vereenvoudiging dus daarbij ook een verandering van onze contributies voor de leden. Omdat wij de nieuwe contributiebedragen met ingang van 1 januari 2016 willen invoeren heeft het bestuur goedkeuring hiervoor nodig van de leden, vandaar deze extra ledenvergadering.
De aanleiding voor de aanpassing van ons contributiestelsel is de vraagstelling vanuit de Algemene ledenvergadering gehouden in juni 2015 waar de contributieheffing ook ter discussie stond tijdens de bespreking van het financiële jaarverslag. Adrie Vrolijk en Dick Ringelberg hebben de taak op zich genomen om dit te onderzoeken en het bestuur heeft hun voorstel dat wij nu aan jullie voorleggen grotendeels overgenomen.

De redenen om tot een nieuw contributiestelsel te komen zijn:

Het is te ingewikkeld: Op dit moment hebben we 13 soorten lidmaatschap met bijbehorende contributie – daarnaast legt de Atletiekunie ons nog eens 3 soorten bondscontributie en 3 tarieven voor wedstrijdlicentie op. Bovendien hebben wij nog afwijkende tarieven voor gezinsleden en langdurig geblesseerden. Met het voorstel brengen we het aantal contributiecategorieën sterk terug.

We willen af van de 60+ leeftijdskorting: Toen deze regeling 20 jaar geleden werd ingesteld was het aantal 60-plussers op één hand te tellen. Op dit moment beslaat deze groep meer dan een derde van ons ledenbestand en groeit stevig door. Naast de financiële consequenties is het ook niet meer van deze tijd, waarbij als voorbeeld de pensioengerechtigde leeftijd al op 67,5 jaar ligt, om een leeftijdskorting te geven. Daarnaast betekent dit ook dat de andere leden dit moeten compenseren.

Duidelijkheid in soorten lidmaatschap: De huidige contributietabel is onduidelijk en geeft veel vragen. Daarom wordt nu geen verschil meer gemaakt in het aantal trainingen dat per week wordt aangeboden met daarnaast een toeslag voor leden die meerdere soorten sporten volgen.

Nieuwe soorten lidmaatschap: We willen een mogelijkheid open houden voor "slapende leden", c.q. "donateurs". Dit zijn verenigingsleden die geen bondscontributie betalen maar wel op de een of andere manier aan de vereniging verbonden willen blijven.

Uitgangspunt van deze omschakeling naar een nieuw contributiestelsel is dat het kostenneutraal voor de vereniging zal plaatsvinden. De gemiddelde contributie gaat niet omhoog. De verhoging van de contributie door het wegvallen van de 60+ korting wordt gecompenseerd door een lagere contributie van de trim, Nordic walkers en masters. Uitgangspunt is dus een kwestie van solidariteit tussen de verschillende leden.

Ons voorstel aan de vergadering hierbij samengevat:

1. **De 60+ korting vervalt als aparte lid soort**
2. **Het aantal contributietarieven wordt verminderd tot (tarief per kwartaal)**
   € 25,00: Mini Pupil, alle Recreanten, Wandel, Eldias
   € 32,00: Trim, Zaalsporten (Gym, Nagalm), Masters, Nordic Walking, Kangoo Jumpers
   Daarnaast kleine afrondingen in de contributies van overige lid soorten tot ronde getallen
3. **Nieuwe lid soorten voor meerdere sporten en donateurs**

AGENDA EXTRA LEDEN VERGADERING OP 15 DECEMBER 2015, AANVANG 20:00 UUR
PLAATS: KANTINE CLUBGEBOUW
AGENDAPUNTEN:

1. OPENING
2. CONTRIBUTIEHERVORMING
3. BESTUURSVERKIEZING: Het bestuur stelt voor als nieuw bestuurslid: **Toos van Vlijmen**
4. MEDEDELINGEN BESTUUR
5. SLUITING

Samenvatting van de veranderingen in de contributie: (bedragen per kwartaal)

Lid soort	contributie 2015	contributie 2016	verschil
Mini Pupillen	23,70	25,00	+ 1,30
G-recreant	23,70	25,00	+ 1,30
Jeugdrecreant	27,40	25,00	-/- 2,40
Wandel	27,75	25,00	-/- 2,75
Gym 1x per week	27,75	vervalt	valt in 2016 onder Gym
60+	27,75	vervalt	wordt verdeeld in 2016
Masters, Trim, Nordic, Gym, Nagalm	35,10	32,00	-/- 3,10
Kangoo Jump	31,40	32,00	+ 0,60
Pupillen	37,00	37,00	0,00
Junioren	40,75	40,00	-/- 0,75
LTV Junioren	53,55	55,00	+ 1,45
LTV Senioren	69,80	70,00	+ 0,20
Vanaf 3e Gezinslid	17,50	17,50	0,00
Langdurig geblesseerd	8,50	8,50	0,00
Licentie lid (jaarcontributie)	20,00	25,00	+ 5,00
Toeslag meerdere sporten	0,00	5,00	+ 5,00
Donateur lid	NA	6,25	
Inschrijfgeld	10,00	12,50	+ 2,50

De eventuele verhoging door het verdwijnen van de 60+ groep wordt gecompenseerd door de verlaging van de contributie van de Masters, Trim en Nordic. Het grootste deel van de leden valt nu in de € 32,00

TRIMCROSSEN

In vervolg van afgelopen winter organiseren wij als trimafdeling weer een viertal **wintercrossen**. Ze vinden plaats, net als vorige keer, op zondagmorgen om 10:30 uur en alle groepen mogen meedoen. De datums zijn 13 december, 10 januari (Achilles-cross), 14 februari en 13 maart.

Tot slot hebben wij de datum vastgelegd voor de **prognoseloop** en wel op woensdag 30 december.

Afsluiting van de rotonde Concordialaan / Statenlaan / Zonnestad met ingang van maandag 2 november 2015

De rotonde wordt, samen met het naastgelegen voet- en fietspad gereconstrueerd. Op de rijbaan komt een volledige nieuwe asfaltconstructie. Daarnaast voorzien we de fietspaden van een nieuwe funderingslaag en samen met de trottoirs wordt deze opnieuw bestraat. Om de uitvoering van de werkzaamheden mogelijk te maken is de rotonde vanaf maandag 2 november 2015 afgesloten. Uiteraard is de voortgang van de werkzaamheden afhankelijk van de weersomstandigheden.
Middels een omleidingsroute wordt het verkeer vroegtijdig gewezen op de afsluiting. Het bestemmingsverkeer zal in de nabijheid van de wegafsluiting een andere route kiezen om hun bestemming te bereiken.

Alle (trainings-) groepen op de foto

Misschien was het nog niet door iedereen opgemerkt, maar vanaf Nieuwsbrief 24 worden alle (trainings-) groepen op foto gezet.
In de vorige editie waren in dat kader al de **Bodygym Dames** (maandag 14:00-15:00) en de **Kangoo Jumpers** (maandag en woensdag 17:30-18:15) vereeuwigd.
De volgorde is chronologisch, maar eigenlijk was het **Klusteam** eerst, die zijn elke maandag van 09:00-12:00 al aan het werk!

Effect vernieuwde jeugdvisie atletiekunie lastig meetbaar

Eind 2013 introduceerde de Atletiekunie een vernieuwde jeugdvisie voor de pupillen. De bond wilde dat plezier in de atletiek bij de jongste jeugd voorop zou staan. Achterliggende doelstellingen waren ook om de wedstrijdparticipatie bij de pupillen omhoog te krikken en de negatieve trend in de ledengroei om te buigen in een positieve. Uitvloeisel van de vernieuwde jeugdvisie was **Athletics Champs**, een nieuwe wedstrijdvorm bij de pupillen. Twee jaar na de invoering van de vernieuwde visie is er een lichte ledengroei waarneembaar bij de pupillen, maar Dorien van der Burg - projectleider jeugdatletiek bij de Atletiekunie - durft dat nog niet toe te schrijven aan de vernieuwde visie.

Lees hier verder …

bron: sportknowhowxl INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARK

"In Friesland zijn we vier jaar geleden gestart met Athletics Champs en daar zien we een enorme toename in wedstrijddeelname"

Van de ledenadministrateur

Wat een half jaar geleden nog onmogelijk leek is nu gerealiseerd. Met een aantal 'helpende handjes' hebben we een inhaalslag kunnen maken, met als resultaat dat de contributie nu 'bij' is en bovendien van een goede 'kwaliteit'. Alle, ons bekende, correcties en openstaande vragen, werden afgehandeld en ook het aantal storneringen is gedaald tot een alleszins acceptabel niveau. Met dank aan de leden voor het begrip en geduld dat zij in afgelopen periode hebben getoond.

Maar er is nog zeker geen reden om op onze lauweren te gaan rusten, want er staan nog nieuwe uitdagingen te wachten:
* Verdere opschoning van het ledenbestand.
* Wijzigingen doorvoeren, als gevolg van een mogelijke contributieaanpassing (zie verderop in deze nieuwsbrief).
* Doelstelling realiseren om de contributies 2016, steeds in de eerste week van het betreffende kwartaal te factureren.
* Het doorberekenen van bondscontributie- en wedstrijdlicentie (indien van toepassing) m.b.t. 2016. Het streven is om dit in januari 2016 af te kunnen ronden (maar we zijn daarbij ook afhankelijk van de Atletiekunie).

Best een ambitieus programma, maar zeker niet onhaalbaar. We zien de toekomst dan ook met vertrouwen tegemoet! Tot slot nog een herhaling van de 'oproep' die in de nieuwsbrief van september jl. werd gedaan:

Opzeggingen

Elke opzegging is er natuurlijk één teveel, maar als je dit toch van plan bent, doe dat dan vóór 1 december. Deze datum is een belangrijke peildatum voor de bond (atletiekunie): Voor iedereen die op die datum als lid staat geregistreerd, krijgt Achilles (en vervolgens jij …) de rekening gepresenteerd voor de bondscontributie 2016. Idem voor de wedstrijd-licentie. Houd daar rekening mee, want ook de Achilles contributie over het 1e kwartaal 2016 wordt nog in rekening gebracht als te laat wordt opgezegd. Vragen over contributies, incasso's, of wijzigingen graag sturen naar: ledenadministratie@arvachilles.nl (dit geeft de beste garantie op een snelle afhandeling daarvan)

Bedankt! Adrie (A3) Vrolijk

cafe zaal Marktzicht Etten-Leur

Autobedrijf Knobel AUTO CREW BOSCH

Wedstrijdverslagen

2015-09-26 Clubkampioenschappen 2015: uitslagen en foto's
2015-10-01 Moeder en zoon lopen marathon in Minnesota
2015-10-05 Elizeba Cherono snelste in Breda
2015-10-26 Marathon Brabant: foto's, verslagen en interviews
2015-11-02 Crossseizoen: de Diomedoncross in Moerstraten

ACHILLES WEDSTRIJDKALENDER

2015-12-13 1e Wintercross
2015-12-30 Prognose-/Eindejaarsloop
2016-01-10 Achilles (club) cross (2e wintercross)
2016-02-14 3e Wintercross
2016-03-13 4e Wintercross
2016-03-26 Trainingspakkenwedstrijd
2016-05-ntb Avondwedstrijd
2016-05-29 Competitiewedstrijd Senioren 2e divisie
2016-06-25 Competitiewedstrijd C/D Junioren
2016-09-24 Achilles Clubdag (en clubkampioenschappen)

Veranderingen in competitiereglement voor 2016-2017

Afgelopen zomer heeft de Atletiekunie de competitie geëvalueerd. Daartoe is onder meer een enquête uitgezet, waarbij is geluisterd naar en geanticipeerd op de wensen van de deelnemers aan de competitie. Dit heeft geleid tot de volgende wijzigingen, waarmee een breder scala aan atletiekdisciplines aan bod kom, voor **ARV Achilles** betekent dit:

2e divisie:
Er worden drie verschillende estafettes gelopen op de drie achtereenvolgende wedstrijddagen, beginnend met de Zweedse estafette, vervolgens de 4 x 100m en afsluitend de 4 x 400m; toegevoegd wordt 3000 meter steeplechase voor vrouwen; max. twee deelnemers op alle spring- en werponderdelen met uitzondering van polsstokhoogspringen (maximaal één).

3e divisie:
Er worden drie verschillende estafettes gelopen op de drie achtereenvolgende wedstrijddagen, beginnend met de Zweedse estafette, vervolgens de 4 x 100m en afsluitend de 4 x 400m; max. twee deelnemers per keer op hinkstapspringen en verspringen i.p.v. één; toegevoegd kogelslingeren op de laatste wedstrijddag, beginnend met de mannen.

B-competitie:
Verschillend programma in twee wedstrijddagen geïntroduceerd voor variatie in onderdelen met 200m, 1500 m, polsstokhoogspringen en hinkstapspringen voor meisjes B toegevoegd aan programma; de eerste wedstrijddag een 800m en de tweede wedstrijddag een 1500m voor beide categorieën.

C/D Competitie:
Splitsing gemaakt in drie verschillende wedstrijddagen: 150m toegevoegd; 1000m voor meisjes C vervangen door 800m; een keer korte horden vervangen door 300m horden; twee keer discuswerpen en speerwerpen i.p.v. drie keer.

*bron: **Atletiekunie***

Crossen maakt je beter! 7 tips

Bijna alle blaadjes liggen van de bomen. De regenbuien maken de bospaden zacht. De sporen raken vol met water. Het is tijd voor de cross. Dat strijdperk is echt niet alleen voor maniakken die van blubber houden. Ook de serieuze atleet verschijnt aan de start. Ook als zijn ogen gericht zijn op de beste tijden op de weg of de atletiekbaan. Zelfs Mo Farah keert weer terug naar de cross. Word het voor jou ook tijd om je in te schrijven op de cross?

Lees **hier** verder … *bron:* PRORUN

Op de barricaden voor meer én beter bewegingsonderwijs

Kinderen in Nederland bewegen te weinig en worden meer en meer geconfronteerd met een gebrekkige ontwikkeling van hun motorische vaardigheden. Dat is de rotsvaste overtuiging van Bjørn Boekholt die zijn pijlen richt op het verbeteren van de kwaliteit van het bewegingsonderwijs op basisscholen en het verruimen van het aantal uren.

Lees **hier** verder …

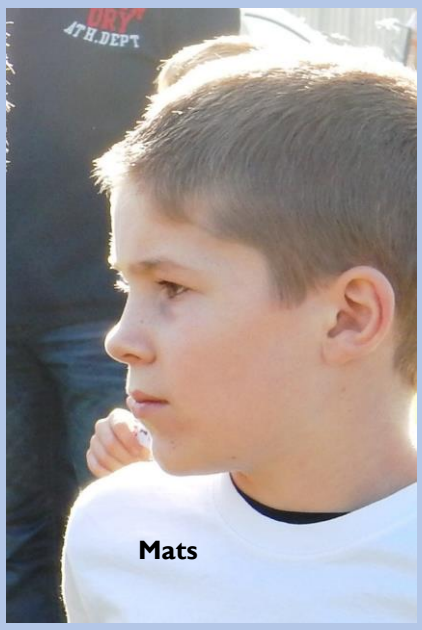
bron: sportknowhowxl INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

E&L NOTARISSEN®

LEDEN erbij en eraf

OPGEZEGD	groep	per
Esmee Foesenek	Junioren	1-1-2016
Linde van Gurp	Pupillen	1-1-2016
Carmen Gouvernante	Kangoo Jumpers	1-1-2016
Noud Hanegraaf	G Recreanten	1-1-2016
Melvin Franken	Achilles-LTV	1-1-2016
Pascal Verhulst	Trimgroep 1	1-1-2016
Gerard Knobel	Nordic Walking	1-1-2016
Sophie Peeters	Pupillen	1-1-2016
Dave Schaliboom	Pupillen	1-1-2016
Cynthia van Leeuwen	Kangoo Jumpers	1-1-2016
Ivana Heeren	Kangoo Jumpers	1-1-2016
Nienke Schaliboom	Pupillen	1-1-2016
Renate Konings	Junioren	1-1-2016
Dax van Unen	Pupillen	1-1-2016

Graumans Hekwerk



Mats

NIEUW	groep	per
Hind Idlaafou	Pupillen	12-10-2015
Yusraa IdLaafou	Pupillen	12-10-2015
Lisa Goos	Trimgroep 2	12-10-2015
Merel Rovers	Pupillen	26-10-2015
Dimtra Stefanidou	Pupillen	26-10-2015
Finn Poppelaars	Kangoo Jumpers	26-10-2015
Iris de Leeuw	Junioren	26-10-2015
Mats Verhulst	Pupillen	26-10-2015
Ivanna Struijs	Pupillen	29-10-2015
Saara van Steen	Junioren	30-10-2015
Diana Castelijns	Kangoo Jumpers	2-11-2015
Romijn Mars	Pupillen	4-11-2015
Thomas Pereira Horta	Achilles-LTV	6-11-2015
Desiree Goedhart	Kangoo Jumpers	7-11-2015
Charlotte Goedhart	Kangoo Jumpers	7-11-2015
Anne Buijs	Pupillen	9-11-2015
Patricia Fassaert	Kangoo Jumpers	9-11-2015
Jens Heeren	Pupillen	11-11-2015
Alishia van Gils	Kangoo Jumpers	11-11-2015

Bouwbedrijf Gebr. Verwijmeren v.o.f.

Verminder spierpijn met gember

Eet je dagelijks een stukje gember, dan neemt de kans op spierpijn na het sporten af. Dat blijkt uit onderzoek van de American Pain Society. De wortelknol gember bevat veel medicinale voedingsstoffen. Het gaat pijn, ontstekingen en andere aandoeningen van het bewegingsapparaat tegen. Wapen jezelf tegen spierpijn en zet een heerlijke warme kop gemberthee of maak een kruidige curry. Zingiber officinale, djahé en gember. Verschillende namen waarmee hetzelfde kruid wordt bedoeld. In de Ayurvedische en Chinese geneeskunde gebruikt men het al eeuwen. Gember bevat veel goede stoffen, zoals gingerol, shogaol, magnesium, kalium en calcium. Ook is gember een bron van vitaminen en antioxidanten.

Lees hier verder … *bron:* LOSSE VETER .NL

55-PLUS goed bezig: 200 beenderen fit houden

Het aantal botbreuken en valpartijen door botontkalking, osteoporose, zal sterk stijgen de komende jaren. En dat komt niet simpelweg door de vergrijzing. De laatste inzichten in hoe je je meer dan 200 beenderen fit kunt houden (jong beginnen). De verklaring lijkt voor de hand te liggen: de bevolking wordt ouder. Maar de toename van het probleem is veel groter dan op grond daarvan kan worden verwacht, zegt Gertjan Schaafsma, emeritus hoogleraar voeding en levensmiddelen, expert op het gebied van botontkalking. Er is nóg een verklaring, denkt hij: onze ongezonde leefstijl tast ook de botten aan. Botten blijven stevig door ze te belasten, door te wandelen, de trap te nemen, aan krachttraining te doen of tegen de wind in te fietsen. Maar we bewegen steeds minder en daardoor bouwen we in onze jonge jaren minder sterk bot op en weten we op latere leeftijd het onvermijdelijke botverlies minder goed te beperken. Download **hier** het gehele artikel. *bron: De Volkskrant*

Botten opmerkingen

JLN Transport BV

Regionale Trainingscentra: ATR in Rotterdam zet met fulltime programma een stap voorwaarts

Nederland beschikt inmiddels over acht regionale trainingscentra waar jonge talenten in de atletiek terecht kunnen. Lang niet in alle disciplines is aanbod en de financiering op langere termijn is onzeker. Maar het enthousiasme van atleten en coaches is er niet minder om. Atletiek Week zet de schijnwerper op drie centra. In deze eerste aflevering: ATR in Rotterdam, waar sinds kort een fulltime programma draait. Lees **hier** verder …

bron: ATLETIEK WEEK

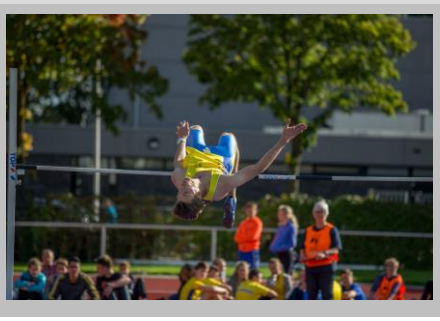
'IJzersterke voeding', over trainen en ijzertekort

Wat is ijzertekort?

IJzertekort wordt in de volksmond vaak verward met bloedarmoede (ofwel anemie), terwijl het hier gaat om twee verschillende dingen. Een tekort aan ijzer leidt namelijk tót bloedarmoede en dat kan leiden tot een verlaging van je trainingsvermogen. De naam doet vermoeden dat bloedarmoede een 'tekort aan bloed' betekent, maar de oorzaak ligt bij een te laag gehalte aan hemoglobine (Hb). De eerste signalen van bloedarmoede zijn vaak vermoeidheid, duizeligheid en een verminderde concentratie.
IJzertekort zelf is geen ziekte, maar een symptoom. Een tekort aan ijzer kan ontstaan door een tekort in de voeding, een slechte absorptie of door een verhoogde behoefte ervan (doordat het verlies groter is dan normaal). Een vrouw heeft gemiddeld 10-16 milligram ijzer per dag uit haar voeding nodig.

Lees **hier** verder …

bron: WOMENON



de ICT Prins

Atletiekunie wil met nieuwe sites van fans atleten maken

De Atletiekunie is online nauwelijks nog te missen voor fans, atleten en verenigingen. De bond lanceerde eerder in oktober twee nieuwe sites en daar kwam begin november nog een derde bij. Door niet langer alle informatie op een centrale plek te verzamelen, maar dat via verschillende kanalen te doen, verwacht de Atletiekunie meerdere doelgroepen beter te bedienen en als het even kan hun interesse om te zetten in actieve deelname.

Lees **hier** verder …

bron: sportknowhowxl INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

42 Redenen om de marathon te lopen

Het lopen van een marathon is een uitdaging en alleen voor doorzetters. Juist daarom is het zo mooi om die magische afstand te volbrengen. Twijfel je nog om je in te schrijven voor één van de voorjaarsmarathons? Wij geven je voor elke kilometer een reden.
Klik **hier** voor de 42 redenen.

bron: RUN MAGAZINE

Actieve warming-up beter dan passieve warming-up

Hoewel zowel een actieve- als passieve warming-up kan bijdragen aan een betere prestatie is een actieve warming-up aan te raden. Deze moet matig intensief en kort (<15 minuten) zijn en afgesloten worden met enkele sprints. Na de actieve warming-up is het aan te raden de spiertemperatuur passief warm te houden.

Lees **hier** verder …

bron: NLCoach

Een winter lang Lotto Crosscircuit

Het vijfde seizoen van het Lotto Crosscircuit staat op het punt van beginnen. Zondag 22 november 2015 is de Internationale loket.nl Warandeloop in Tilburg de eerste van vier Lotto Crosscircuitwedstrijden. Bovendien worden aan het eind van het winterseizoen, op zondag 13 maart 2016 in Oldenzaal de Nederlandse Kampioenschappen Cross gehouden. Dit wedstrijdcircuit vormt de ruggengraat van de (inter)nationale winterkalender in Nederland op crossgebied. De huidige crosscircuitgedachte, waarin vijf wedstrijdorganisaties van grote wedstrijden in den lande nauw samenwerken is daarbij belangrijk. De Atletiekunie onderstreept het belang van crosswedstrijden gedurende de gehele winter, en heeft daarom besloten de NK Cross voortaan - als apotheose - aan het eind van het crossseizoen in te plannen. De afgelopen jaren hebben Nederlandse topatleten als Khalid Choukoud en Maureen Koster diverse edities van het Lotto Crosscircuit gewonnen. Ook Sifan Hassan en Dennis Licht nemen geregeld deel aan het circuit. Zij combineren hun deelname aan het Crosscircuit met hun weg- en baanprogramma's, en met succes.

wedstrijden van het Lotto Crosscircuit 2015-2016

- Zondag 22 november 2015: Internationale loket.nl **Warandeloop** in Tilburg
- Donderdag 31 december 2015: Rabobank **Sylvestercross** in Soest
- Zondag 17 januari 2016: **Abdijcross** in Kerkrade
- Zondag 31 januari 2016: **Mastboscross** in Breda
- Zaterdag/Zondag 12/13 maart 2016: **NK Cross** in Oldenzaal

Gluren bij de buren

Berichten uit de wedstrijdsport, oktober 2015
Als vereniging willen we zoveel mogelijk atleten, en voornamelijk de jeugd, de kans bieden laagdrempelig aan wedstrijden deel te nemen, en de competities bieden die mogelijkheid bij uitstek. Dat is niet alleen belangrijk voor de persoonlijke sportieve ontwikkeling, en voor naam en faam van Thor als vereniging, maar draagt ook enorm bij aan sfeer en vriendschap. Onze C-D jeugdteams zijn zelfs op 20 juni met een grote bus naar de poulewedstrijd in Terneuzen gereisd!

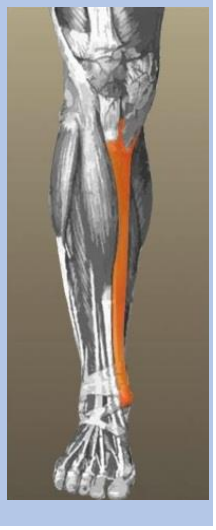
In 2015 is een belangrijke stap gezet op weg naar een bredere competitiedeelname, door maar liefst tien THOR-teams (voor het eerst sinds jaren ook weer bij de mannenmasters), waarvan er drie podiumplaatsen hebben behaald in hun regionale poule. Het vrouwenmasterteam plaatste zich zelfs voor de landelijke finale, op 6 september in Beverwijk, en veroverde daar een vijfde plaats. Jeanine van Overveld doet hiervan verslag elders op deze pagina (Zie pag. 6). Verder vormde Thor met ARV Achilles (Etten-Leur) combi-teams bij de Jongens junioren B en Jongens junioren A.
Lees **hier** verder …

bron: THOR Magazine, jaargang 66 no 5 november 2015

Wat is een stressfractuur en wie loopt risico?

Wat is het precies?

Bij een stressfractuur is er sprake van een onvolledige botbreuk. Je botten worden omringd door een hard omhulsel, de zogenaamde cortex. Bij een beginnende stressfractuur raakt deze cortex licht beschadigd en loopt het een deukje op. Het probleem is dat de cortex zelf geen zenuwen bevat en je daarom geen pijn hebt als deze beschadigd raakt. Wanneer er vervolgens doorgetraind wordt kan er een barst of scheurtje ontstaan in het bot zelf. Uiteindelijk kan dit leiden tot een echte botbreuk. Bij hardlopers komt een stressfractuur het meest voor in de voorvoet, het kuitbeen of het scheenbeen. Andere minder vaak voorkomende plaatsen zijn het bovenbeen en het bekken.
Je botten worden omringd door een hard omhulsel, de zogenaamde cortex. Bij een beginnende stressfractuur raakt deze cortex licht beschadigd en loopt het een deukje op. Het probleem is dat de cortex zelf geen zenuwen bevat …



Lees **hier** verder …

bron:

Video's: 30 stabiliteitsoefeningen

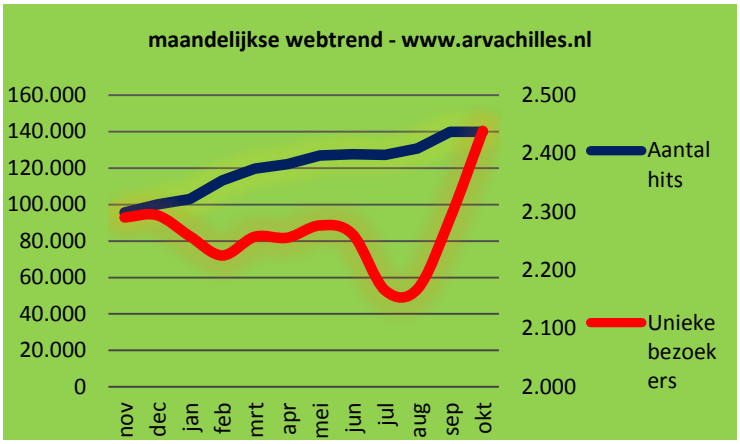
Door consequent oefeningen te doen waarmee je de controle en balansbeheersing over je rug, bekken, heup, knie en enkel traint, ben je minder vatbaar voor blessures. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat dit leidt tot 30% minder blessures.

klik **hier** voor de video's

bron: Sportzorg.nl

Op 15 november 2015 vinden 360 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.



WEDSTRIJDAGENDA

NOV	DEC	JAN	FEB	MAR
21/22 Tilburg - Warandeloop	**13 Etten-Leur - 1e Wintercross Achilles**	03 Oudenbosch-Pagnevaartcross	**13/14 Apeldoorn-NK Indoor Masters**	**06 Den Haag - NK halve marathon**
22 Standdaarbuiten -Boscross	13 Bergen op Zoom - SPADOcross	**10 Etten-Leur-Achilles (club)cross**	**14 Schoorl-NK 10 km**	**12/13 Oldenzaal - NK Cross**
	20 Oud Gastel - Pekkercross	10 Egmond aan Zee - Halve van Egmond	**14 Etten-Leur - 3e Wintercross Achilles**	**13 Etten-Leur - 4e Wintercross Achilles**
	26 Sprundel - Kerstcross	16/17 Kerkrade - Abdijcross	**20/21 Apeldoorn-NK Indoor Junioren**	20 Oudenbosch - Halderbergeloop
	30 Etten-Leur Achilles - Prognose / Eindejaarsloop	24 Roosendaal-THORcross	21 Zundert - DJA-cross	**26 Etten-Leur - Achilles Trainingspakken-wedstrijd**
	31 Soest - Sylvestercross	30/31 Breda - Mastboscross	**26/28 Apeldoorn-NK Indoor senioren**	

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

Tussen de vorige generatie topsporters zal je heel goed moeten zoeken naar elitelopers die aandacht besteedden aan hun buikspieren. Tegenwoordig is het bijna verplicht. Lolo Jones, wereldkampioene op de 100m horden, zegt daarover: 'Mijn coaches hameren voortdurend op het belang van een goede conditie van het bekkengebied. We zijn er de hele tijd mee bezig.' Dat komt omdat wetenschappers en coaches nu weten dat je zonder een goed getraind bekkengebied (de spieren in je (onder)-buik, lage rug en billen) niet optimaal zult presteren. Je hebt het nodig om de stabiliteit, de kracht en het uithoudingsvermogen te leveren om goed heuvelop te lopen, naar de finish te sprinten en kilometer na kilometer efficiënt te blijven bewegen. Met een sterk bekkengebied volgt de rest vanzelf,. Het is de basis voor al je bewegingen, wat je hardloopniveau ook is.

Lees hier verder …

bron: Runnersweb

Blessures voorkomen of genezen?

feet analysis sportpodologie

Gratis sportschoenadvies
Individuele sportinlegzolen
Uitgebreide voetanalyse
Video-gangbeeldanalyse
Analyse looptechniek

Achillesleden ontvangen
10% korting

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

Hogere burnout-score bij talenten die denken dat hun ouders winnen belangrijk vinden

Talenten die denken dat hun ouders winnen belangrijk vinden, scoren hoger op een burnout-vragenlijst dan degenen die denken dat hun ouders belang hechten aan plezier tijdens het sporten. De angst om fouten te maken, een onderdeel van perfectionisme, is ook gerelateerd hogere burnout-score, blijkt uit een Zweedse studie.

Lees hier verder …

bron: TOP SPORT ICS

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. Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan hier uit.