nummer 54
april 2018

Op 27 september 1968 werd de atletiekvereniging Achilles opgericht. Dit jaar bestaat A.R.V Achilles dus **50 jaar**!
Om dit bijzondere jubileum te vieren organiseert A.R.V Achilles een speciale clubdag.
De Clubdag wordt georganiseerd op **29 september** en gaat een sportieve viering van onze mooie club worden waarbij alle groepen binnen Achilles, van jong tot oud, zich kunnen warm maken voor een onvergetelijke dag.
Hierbij komt sport en spel aan bod en mag een hapje en een drankje zeker ook niet ontbreken.

Meer nieuws over de jubileumviering volgt spoedig.

Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief is een maandelijkse digitale uitgave voor alle leden en belangstellenden van Atletiek en Recreatiesport Vereniging Achilles in Etten-Leur.
In de nieuwsbrief staan actuele ontwikkelingen in en om de vereniging en de atletieksport.

redactie Nieuwsbrief
(redactie@arvachilles.nl)
- Dick Ringelberg
- Marloes Nijland

bestuur ARV Achilles
(secretaris@arvachilles.nl)
- vacature
- Sjaak Dorsman (penn.)
- Ella Bastiaansen (secr.)
- 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 clubinforma-tie kan je lezen op onze website www.arvachilles.nl.

social media
Ook op ons **Facebookaccount** worden regelmatig nieuwsfeiten en foto's geplaatst.

NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

01 Clubdag 29 september 2018: 50 jaar Achilles
02 INHOUD + Uurloop/Koningsloop
03 Achilles actualiteiten en samengevatte notulen
03 Algemene Leden Vergadering 11 april 2018
04 Sponsoren in beeld: Roks Installatietechniek en Jansen Hoveniers
05 MRR goed samenspel Achilles en Swietelsky Go4Life
06 Vrijdag 18 mei avondwedstrijd Achilles
07-09 De sleutel naar marathonsucces (2)
10 Wedstrijdverslagen
10 Ploggen: joggend afval verzamelen
11 Pak toch de trap
12 Nieuwsbrief Atletiekunie
13-15 Het belang van maximale loopsnelheid
16 De Klusploeg in beeld
17 RaceRunners trainerscursus bij de Atletiekunie
17 Avond4Daagse Etten-Leur zoekt verkeersregelaars
17 Clubkleding te koop, niet alleen bij wedstrijden!
18-19 Algemene krachttraining voor hardlopers
19 Sportmassage door Bart Hondeveld
20 Voordelen van achteruitlopen
21 Clubsponsor: LC by Berrys
22 Bondsponsoren
23 Akwasi Frimpong, Ignisious Gaisah zetten zich in voor participatie
24 Achterkant: meer dan 500 Facebookvrienden, webstatistieken, Nederlandse Kampioenschappen 2018 en de Fanny Blankers Koen Games op 3 juni 2018

de Uurloop / Koningsloop op vrijdag 27 april 2018

4e van de 12 wedstrijden van de Loperscompetitie van de Lopersgroep van Achilles

Locatie
Is gelegen in het bosgebied het Liesbos aan de Leursebaan tussen Etten-Leur en Breda.

Inschrijven
Het is niet nodig om je in te schijven, anders dan ter plekke. Het is al sinds jaar en dag een GRATIS evenement, georganiseerd door de trimafdeling van Achilles, voor lopers, trimmers, Kangoo Jumpers en Nordic Walkers.

Informatie
De start is om 10:00 uur in het Liesbos, 200 meter van de parkeerplaats.
De uitdaging is wederom: in één uur tijd zoveel mogelijk meters lopen.

Parcours
Het parcours bestaat uit een grote ronde van 2.220 meter en een kleine ronde van 1.225 meter.
Meerdere grote en of kleine ronden kunnen gelopen worden (hardlopen, wandelen, met of zonder poles).

Verzorging
Zoals de deelnemers gewend zijn is er water en zijn er sinaasappelpartjes om na het uur hardlopen de energievoorraad weer aan te vullen.

ACHILLES ACTIVITEITEN

22 apr - 1e competitiewedstrijd Senioren, Prins Hendrik in Vught
27 apr - Koningsloop/Uurloop Liesbos

12 mei - Athletics Champs 2e wedstrijd, Spado in Bergen op Zoom
13 mei - 1e competitiewedstrijd B's, Sprint in Breda
18 mei - Achilles Avondwedstrijd
19 mei - 2e competitiewedstrijd CD's, THOR in Roosendaal
27 mei - 2e competitiewedstrijd Senioren, Ciko'66 in Arnhem

02 jun - Athletics Champs 3e wedstrijd, Diomedon in Steenbergen
10 jun - 2e competitiewedstrijd B's, nog niet bekend
30 jun - 3e competitiewedstrijd C/D's, Groene Ster in Zevenbergen
30 jun - Athletics Champs 4e wedstrijd, Achilles in Etten-Leur

01 jul - 3e competitiewedstrijd Senioren, Nijmegen Atletiek in Nijmegen

01 sep - ARWB kampioenschappen Pupillen (oude stijl), Achilles in Etten-Leur
29 sep - Clubdag: 50 jaar Achilles

Korte samenvatting notulen ALV 11 april 2018

- 36 leden (inclusief het bestuur) hebben de ALV bezocht en er is 1 afmelding ontvangen.
- De nieuwe privacy wetgeving wordt 25 mei 2018 van kracht. Door de gemeente wordt hierover een informatie-avond gegeven, zodat we als vereniging weten hoe we met privacygegevens dienen om te gaan.
- Er is een stichting opgericht om te kijken of we bij Achilles een Indoor-training-revalidatie hal kunnen realiseren.
- Door de vele sponsoren die Achilles een warm hart toedragen kunnen we weer gaan investeren in de nodige sportmaterialen. Hier hebben we nog een inhaalslag te doen.
- Er is een investeringsplan opgezet voor de komende jaren, zodat we kunnen zien welke uitgaven prioriteit hebben.
- Voor het vervangen van de hoogspringmat is een subsidie aanvraag bij de Gemeente Etten-Leur ingediend.
- De kascommissie heeft een volledige en zorgvuldige boekhouding geconstateerd, en een correcte weergave van de actuele situatie.
- Rookbeleid: in de ALV is het voorstel door het bestuur gedaan om het gehele terrein van ARV Achilles rookvrij te maken. Dit is door een grote meerderheid van de vergadering goedgekeurd.
- Alcoholbeleid: gedurende jeugdwedstrijden/trainingen wordt er geen alcohol geschonken, zowel op de baan en omgeving als in de kantine. Dit is al zodanig geregeld in onze horeca vergunning. Bij wedstrijden voor volwassenen beslist de vergadering dat er wél alcohol geschonken mag worden.
- Bestuursverkiezing:
  - voorzitter: Yvonne Brabander geeft aan vanwege gezondheidsredenen af te treden als voorzitter.
  - penningmeester: Sjaak Dorsman treedt af als penningmeester en stelt zich herkiesbaar.
  - bestuurslid: Toos van Vlijmen treedt af als bestuurslid en stelt zich herkiesbaar.
- Rondvraag:
  - Is er bij nieuwe trainers voldoende informatie in geval van calamiteiten op het terrein? Er is een calamiteitenplan aanwezig, ook voor in het bos. Dit staat ook op de website. Dit zou in de trainers overleggen nog een keer besproken kunnen worden.
  - Leden/trainers die een AED-cursus willen volgen, kunnen dit doen bij EHBO Vereniging Joannes de Deo in Etten-Leur. Aanmelden via de website. Achilles betaald hiervoor de kosten.
  - De trainers zijn niet verplicht om een EHBO diploma te hebben, maar kunnen dit eventueel ook op kosten van ARV Achilles halen bij EHBO Vereniging Joannes de Deo.

ONZE SPONSOREN IN BEELD

Roks Installatietechniek is een installatiebedrijf op het gebied van loodgieterswerk, sanitair, centrale verwarming, ventilatie, airconditioning en duurzame energie.

Roks Installatietechniek voor al het installatiewerk!

Vakkundig en vertrouwd in installatietechniek. Roks Installatietechniek is een allround installatiebedrijf. Wij bieden oplossingen en ondersteuning op het gebied van installatietechniek voor bedrijven. Je kan bij Roks Installatietechniek terecht voor loodgieterwerkzaamheden, sanitair, centrale verwarming, ventilatie, airconditioning en duurzame energie.

Onze specialisten van de service- en onderhoudsdivisie nemen de zorg uit handen en staan voor je klaar met installatietechnische oplossingen in de regio Bergen op Zoom, Breda, Etten-Leur, Roosendaal en Tilburg.
Roks Installatietechniek werkt voor projectontwikkelaars, aannemers, scholen en bedrijven. Bij Roks vindt je de beste merken en ervaren medewerkers.

roks
installatietechniek

Kijk **hier** voor een overzicht van tevreden klanten van Roks Installatietechniek.
Voor meer info over deze bordsponsor van Achilles, klik **hier**.

Thee uit eigen tuin

Niets zo lekker als relaxen met een heerlijke kop thee. En van dat kopje thee geniet je nóg meer wanneer het uit je eigen tuin komt. We zetten de beste planten voor zelfgekweekte thee voor je op een rijtje!

- **Camellia Sinensis**: dit is dé theeplant waarvan zowel witte, zwarte als groene thee wordt gemaakt. Om hier lekkere thee van te maken, moet u de geoogste blaadjes wel eerst drogen. De meeste moderne ovens hebben een speciale droogstand die u hier prima voor kunt gebruiken!
- **Munt**: een van de bekendste kruiden voor thee. Simpelweg een paar takjes afknippen en in heet water leggen, een paar minuten laten trekken en voilá: heerlijke muntthee! Extra lekker met honing.
- **Kamillethee** is lekker zacht van smaak. Fijn wanneer je last hebt van een zere keel! Je kan kamillethee maken van zowel verse als gedroogde bloemen van de kamilleplant.
- **Citroenverbena** en **citroenmelisse** zijn allebei geschikt om thee van te maken. De smaak van citroenmelisse is wat subtieler, die van de verbena juist wat sterker.
- **Heeft u een appelboom**? Ook stukjes appel geven jouw thee een heerlijke smaak. Let er wel op dat de appel na verloop van tijd 'smelt'. Houd je hier niet van, zeef de thee dan voor het drinken.
- **Honingkruid** – ook wel bekend als stevia – geeft een zoete smaak aan je thee. Enkele gekneusde bladeren door uw thee en suiker wordt overbodig!

Theetuintje
Wil je je eigen theetuintje aanleggen? Bij Jansen Hoveniers kunnen we je precies vertellen welke planten geschikt zijn en hoe je ze moet verzorgen. Zo geniet je van de lekkerste thee uit eigen tuin!

Dit is slechts één voorbeeld van de vele mogelijkheden die **Jansen Hoveniers** zijn klanten kan bieden. Klik **hier** voor meer informatie.

Geslaagde Mini Ropa Run met opbrengst van € 1.315,95

Volgend jaar hopen we op nog meer deelnemers en sponsoren. Zet zaterdag 13 april 2019 gewoon vast in je agenda.

foto: Paul van Dongen

baanwedstrijd ARV Achilles
vrijdagavond 18 mei 2018
atletiekwedstrijd met elektronische tijdmeting

ONDERDELEN

80/100-200-800-3.000 meter, ver-, hoog- en polsstokhoogspringen, kogelstoten en discuswerpen.
C junioren worden niet toegelaten op de 3.000 m, wel op de 200 m, maar dan inschrijven als B junior.

PROGRAMMA

18:30 uur
polsstokhoog
discuswerpen groep 1
hoogspringen

19:30 uur
80 meter sprint
kogelstoten
discuswerpen groep 2

19:40 uur
100 meter sprint

20:00 uur
800 meter

20:15 uur
200 meter

20:30 uur
verspringen
3.000 meter

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

Inschrijven
Via Atletiek.nu kan je inschrijven t/m **16 mei 2018.** Inschrijfvergoeding € 3,00 per nummer. Na-inschrijven € 4,00 tot één uur voor aanvang van het onderdeel. Voor-inschrijven is gratis voor **Achilles-leden**, die betalen € 1,00 bij na-inschrijven. Bij de technische nummers hanteren wij in principe een maximum aantal deelnemers, dus VOL=VOL.

Definitief tijdschema
Zodra het definitieve tijdschema bekend is, wordt dat meteen gepubliceerd op onze website en Atletiek.nu.

Serie indeling
De serie-indeling van de loopnummers is op basis van de verwachte prestatie, en wordt de SNELSTE serie het eerst gelopen. Geen finales.

Technische nummers
Voor de technische nummers zijn er voor elk onderdeel 4 pogingen, hoogspringen maximaal 3 (aanvangshoogte 1,10 m) en polshoog maximaal 3 (aanvangshoogte 1,80 m).
Een deelnemer kan maximaal voor 3 onderdelen inschrijven.
Maximum aantal deelnemers per onderdeel:
hoogspringen: 15, polsstokhoog: 15, verspringen: 20, kogelstoten: 20, discuswerpen: 15 (voor zowel gr. 1 en gr. 2).

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

De sleutel naar marathonsucces (deel 2)

- vervolg van Nieuwsbrief nr. 51, januari 2018 -

Meer is sneller

Hoe harder je traint, des te sneller kun je die marathon lopen. Dat denken veel lopers, met als gevolg dat ze tegen een blessure aanlopen en helemaal niet starten of overtraind aan de start verschijnen en daardoor een hele moeilijke en mogelijk teleurstellende marathondag beleven. Toch blijkt het zo te zijn dat de groep die het hardste traint, dat wil zeggen de meeste kilometers maakt en de meeste uren traint, de snelste tijden loopt.

Dat laten de cijfers zien die het sociale sportplatform Strava publiceerde in aanloop naar de London Marathon. Strava keek naar de trainingsarbeid van 4.000 deelnemers in de twaalf weken naar die marathon toe. Lopers die een tijd liepen tussen de drie en vier uur liepen in die twaalf weken gemiddeld 43,2 kilometer per week, drie uur en 51 minuten verdeeld over vier loopjes. Sub 3-lopers trainden in die periode gemiddeld 67,2 kilometer, 5 uur en 22 minuten en liepen iedere dag. Bedenk dat in deze categorie ook lopers zitten die twee keer op een dag trainen, wat misschien een beetje vertekent en niet betekent dat sub 3-lopers nooit een rustdag inlassen. De langzaamste categorie lopers, met een finishtijd boven de 5 uur, trainde 22,4 kilometer, 2 uur en 30 minuten en liep gemiddeld niet vaker dan twee keer per week.

Die laatste cijfers zijn zeker opvallend, omdat trainingsprogramma's bijna zonder uitzondering aanraden om toch tenminste drie keer per week te lopen. Het onderzoek geeft geen verklaring voor dit lage aantal, maar wat een verklaring kan zijn, is dat de meer recreatief ingestelde lopers niet iedere run uploaden naar Strava.

Nu zal iedereen die ook maar een beetje verstand van hardlopen je meteen vertellen dat als een dolle kilometers maken je niet automatisch aan een snelle tijd gaat helpen. De ervaring leert dat een goede marathon lopen een kwestie van een fijne afstemming is tussen hard en slim trainen.

Het is persoonlijk

Wat voor jou het juiste trainingsschema is, hangt mede af van een aantal zeer persoonlijke factoren. Bijvoorbeeld hoe lang je al hardloopt, of je een geschiedenis met veel blessures hebt en hoeveel tijd je aan het lopen kunt en wilt besteden.

Jaarlijks lopen wereldwijd miljoenen mensen een marathon. Wie bij de finish gaat staan, kan haast niet anders dan concluderen dan dat je voor het uitlopen van een marathon echt geen superatleet hoeft te zijn. Het is voor veel mensen weggelegd. Dat geldt niet voor het rennen van een marathon onder de 3 uur 30. Daar komt toch zeker wel wat meer bij kijken dan doorzettingsvermogen en wilskracht. Dat geldt al helemaal voor finishen onder de drie uur. Je kunt je helemaal het leplazarus trainen, als je niet een beetje talent voor hardlopen hebt, loop je simpelweg niet sub 3. Het is niet voor niets dat van al die honderdduizenden hardlopers slechts 2, in een heel goed jaar misschien 3, procent erin slaagt onder de drie uur te rennen.

Die persoonlijke factoren geven al aan dat er geen 'one size fits all'-aanpak bestaat. Maar dat neemt niet weg dat er wel een aantal basisvoorwaarden waaraan een trainingsprogramma moet voldoen om jouw persoonlijke ambitie waar te maken. We bekijken het per categorie loper.

Enige doel is finish

Iets meer dan 42 kilometer hardlopen is een prestatie van formaat. Dat er tegenwoordig heel veel mensen zijn die een marathon hebben gelopen, doet daar helemaal niets aan af. Het is nog altijd zo dat er nog veel meer mensen op de bank blijven zitten. Met het enkel willen uitlopen van een marathon zonder daarbij op de klok te letten is sportief gezien dan ook zeker niets mis. Maar hoe krijg je dat voor elkaar?

De hardloopprofessoren lijken het erover eens te zijn dat om enigszins voorbereid aan de start te verschijnen je toch wel drie keer in de week dient te trainen. Twee kortere duurloopjes door de week

LEES VERDER op p 8

VERVOLG van p 7

en een langere in het weekend. Het viel ons op dat wanneer je naar aanbieders in de Verenigde Staten kijkt - waar een enorme markt voor online coaching is - meer wordt gelopen. Het minimum aantal looptrainingen per week is daar in veel gevallen vier. Ons gaat het om de basis, dus wij houden de algemene consensus op minimaal drie keer in de week lopen. Dat is voor recreatieve lopers over het algemeen een goede balans tussen voldoende trainen en niet overbelast raken.

Veel trainers en aanbieders van trainingsschema's raden naast die looptrainingen aan om een keer in de week een ander soort sport te doen, bijvoorbeeld zwemmen of fietsen. En moet ik aan krachttraining doen? De Amerikaanse loopgoeroe Hal Higdon zegt daarover: "Als je die vraag al moet stellen waarschijnlijk niet." Heb je nog nooit aan krachttraining gedaan, dan is het moment dat je aan de voorbereiding op een marathon begint niet het moment om ermee te starten.

Wie alleen maar wil finishen hoeft zich niet druk te maken over intervaltraining of tempo runs. Hier zullen vast wat lezers gaan steigeren, maar heus, het geleidelijk en op een zeer bescheiden tempo opbouwen van kilometers is voldoende voor beginners of iedereen die enkel de meet wil halen.

'Vroeger' liet men ook beginnende lopers minstens twee keer een lange duurloop van meer dan 30 kilometer lopen. Veel trainers zijn daarvan afgestapt waar het gaat om beginners of langzamere lopers. Een keer 30 kilometer of meer zou voldoende zijn en sommige trainers houden zelfs aan dat maximaal een keer drie uur lopen genoeg is.

De doordeweekse duurloopjes beginnen vaak op 5 kilometer en bouwen op naar twee loopjes van zo'n 8 en maximaal 16 kilometer in de piekweek. Deze duurlopen worden op een comfortabel tempo afgewerkt, mag ietsje sneller dan de lange duurloop,mag ietsje sneller dan de lange duurloop, maar ook hier geldt dat je nog makkelijk een gesprek moet kunnen voeren en je eigenlijk niet te veel op de klok moet letten.
Schema's voor de minst op tijd gerichte categorie hebben een looptijd tussen de 18 en 24 weken. Ben je een beginner, dan doe je er goed aan om een langlopend schema te pakken. Neem je tijd!
Samenvattend: drie keer in de week lopen, twee kortere duurlopen door de week een lange duurloop in het weekend. Minimale afstand is 5 kilometer, maximaal 30 kilometer. Alles op rustig tempo.

Onder de 3:30

Heb je al eens een marathon gelopen onder de vier uur of loop je een tien kilometer ruim onder 45 minuten, dan zou een tijd binnen de 3:30 uur mogelijk moeten zijn. Hier moeten we natuurlijk even bij vermelden dat garanties niet bestaan bij het lopen van een marathon. Maar wees ook realistisch bij het uitkiezen van een streeftijd en een bijbehorend schema. Wil je te veel, dan raak je of geblesseerd of gefrustreerd. En het moet vooral leuk blijven.

Vier keer per week lopen, lijkt wel een basisvereiste voor deze categorie, maar veel schema's houden vijf looptrainingen per week aan. In vrijwel alle schema's zijn de vaste ingrediënten: een lange duurloop, een snelheidstraining en twee kortere duurlopen of herstellopen. Deze laatste loop je op gevoel, ze moeten ontspannen aanvoelen: fris thuiskomen.

De snelheidstraining kan een intervaltraining en of een tempoloop zijn. Een tempoloop is een snelle duurloop die je afwerkt in je beoogde marathontempo of een paar seconden per kilometer sneller. De lengte van de duurloop bouw je gedurende het schema op en vanaf een paar weken voor D-Day bouw je af. Beginnen op 10 en opbouwen naar 16 kilometer is gebruikelijk. Intervaltraining in de meeste programma's begint vaak met wat 400 meters en bouwt op naar langere, meer marathonspecifieke herhalingen; duizendmetertjes tot blokken van drie kilometer.

De 'dikste' week in een dergelijk trainingsschema is zo'n 80 kilometer bij vijf looptrainingen in de week en zeventig bij vier keer trainen. Vier duurlopen van

LEES VERDER op p 9

VERVOLG van p 8
dertig kilometer of meer is de standaard, net als een taper van drie weken.

Over de lange duurloop bestaan – uiteraard – verschillende opvattingen, geen leer zo betwist als trainingsleer. De Zuid-Afrikaanse bewegingswetenschapper en voedingsdeskundige Tim Noakes stelt dat lange duurlopen niet langer mogen zijn dan 25 tot 30 procent van je wekelijks aantal kilometers. Dat zou betekenen dat je in de meeste standaardprogramma's slechts een lange duurloop van niet meer dan 20 tot 25 kilometer loopt. Dat is inderdaad de maximumlengte die de trainers van de Hansons Marathon Method voor recreanten aanhouden. Maar in hun trainingsweken zitten ook twee pittige snelheidstrainingen.

Gebruikelijker is om wel een aantal keer 30 of zelfs 32 kilometer te lopen, maar het moge duidelijk zijn dat de trend is om minder lange, lange duurlopen te lopen.
Samenvattend: wil je onder de 3:30 lopen dan moet je minstens vier keer in de week lopen, waarvan één keer snelheidstraining en één lange duurloop tot een maximum van 32 kilometer.

Sub 3
Ga je op zoek naar de magische sleutel naar een marathon onder de drie uur, dan kom je de meest wilde opvattingen tegen. Het meest minimalistische trainingsprogramma stelde drie trainingen per week voor, zeer gerichte training weliswaar, maar slechts drie in de week. Dat klinkt bijna als het Sportrusten-schema, dat vier trainingen voorschrijft en een langste duurloop van 14 kilometer. Daarmee is het, voor zover na te gaan, slechts een iemand gelukt om daarmee onder de 3 uur te lopen. Koen de Jong zelf bleef bij zijn laatste poging steken op 3:06.

Verreweg de meeste trainingsschema's voor ambitieuze lopers schrijven zes looptrainingen per week voor en een rustdag of zelfs standaardtrainingsweken van zeven trainingsdagen met af een toe een week met een rustdag erin. Voor de groep die zelfs nog onder de 2:30 loopt, geldt dat zijn vaak wel acht of zelfs meer trainingen per week afwerken, dus op sommige dagen meer dan een training. Deze groep laten we in dit stuk buiten beschouwing.
Als je al niet gewend langer gewend bent weken van 70 kilometer te draaien, heeft het niet zoveel zin om aan een sub 3-schema te beginnen. Je kunt het niet in korte tijd forceren.

Wat zit er in zo'n schema dat je zes of zeven keer per week laat trainen? Van al die trainingskilometers, het aantal kan oplopen tot boven de 120 kilometer, ligt het tempo van zo'n 80 procent laag, 'easy pace'. Hieronder vallen bijvoorbeeld ook het in- en uitlopen voor een intervaltraining of tempo run en een groot deel van de kilometers tijdens de langste duurloop. Hoe je je bij dit soort aantallen kilometers niet aan het voorschrift easy, dan lig je er snel met een blessure af. Natuurlijk geldt voor alle marathontraining 'langzaam is langzaam, vlot is vlot'.

Verder kun je zeker twee snelheidstrainingen per week verwachten, een keer interval of fartlek en een tempo run. De lange duurlopen zullen al vroeg in het schema in de buurt van de 30 kilometer komen en er zullen een aantal progressieve lange duurlopen in zitten. Dat betekent dat je de tweede helft sneller loopt dan de eerste. Dat doe je door vanaf de helft langzaam te versnellen van rustig tempo naar je beoogd marathontempo of door van die tweede helft een soort intervaltraining te maken. Bijvoorbeeld door een kilometer vlot af te wisselen met een halve kilometer rustig of blokken van drie minuten vlot, twee minuten rustig te lopen. Dit soort duurlopen loop je niet iedere week, maar om de twee of drie weken.

Samenvattend: om kans te maken op de eeuwige roem van een 'sub 3' zullen de meeste stervelingen zes of zeven keer in de week moeten trainen met een piekweek van minimaal 100 kilometer, twee keer in de week een snelheidstraining afwerken en met enige regelmaat een progressieve duurloop. Oh ja, en je hebt een beetje talent nodig!

bron: Losse Veter magazine #15

WEDSTRIJDVERSLAGEN

2018-03-19 Koude halve marathom in Drunen
2018-03-26 Eerste wedstrijd Toon Heeren
2018-03-26 Geen prijs op NK Cross
2018-03-31 Prima Trainingspakkenwedstrijd
2018-04-04 Gouden ambtenaar Henk Buesink
2018-04-08 Rotterdam-marathon-warmte?
2018-04-14 Goede start Mini Ropa Run
2018-04-14 Clubrecord kogelslingeren

ZAKKEN VOL VUILNIS RAPEN TIJDENS HET JOGGEN, DIT IS PLOGGEN

Tijdens het hardlopen afval oprapen, dat is 'plogging'. Een trend uit Zweden die nu ook naar Nederland is overgewaaid. Het woord is een samenvoeging van het Zweedse 'plocka up' dat oprapen betekent, en jogging. 'Ploggers' van over de hele wereld rapen zoveel mogelijk zwerfafval op en posten vaak vol trots foto's van de volle zakken op social media (met #plogging of #plogga).

De Zweedse trend is bezig aan een wereldwijde opmars, ook in Nederland. De laatste zondag van maart 2018 werd er in Vlissingen 'geplogd'.

Martijn de Vries (36) organiseerde met zijn rengroepje Runderground de 'plogging run' op het strand. "Ik loop veel op het strand en het viel me op dat mensen tijdens wedstrijden ook allerlei verpakkingen gewoon weggooien. Ik pak het zelf mee en als het lukt geef ik het gewoon terug."

Op de route stonden enorme zakken waar het afval in kon. "Aan het einde hadden we wel drie van die kuub-zakken vol vuilnis. Vooral flesjes, scheepstouw en visdraad. Aangespoelde plasticsoep."

Annemiek Verhage (26) ging mee 'ploggen' in Vlissingen. "Ik kom heel graag op het strand en je ziet gewoon dat het, vooral de laatste tijd, erg vies is." Van de hoeveelheid zwerfvuil is ze geschrokken: "Het was echt heel veel. En morgen spoelt er gewoon weer van alles aan."

En waar je je na het sporten al goed voelt is dat met 'ploggen' dubbel het geval, zegt Annemiek. "Je hebt gewoon een goed gevoel na het 'ploggen' want je ziet meteen resultaat: een schoon strand."
'Plogging' is dan ook niet alleen goed voor het milieu maar ook nog een hele goede workout, zegt Martijn: "De dag erna had ik spierpijn in mijn hamstrings en billen, door al dat bukken en opstaan de hele tijd."

In de Zweedse fitness-app Lifesum kunnen gebruikers hun plogging-activiteiten bijhouden en zo zien hoeveel calorieën ze verbrand hebben. Volgens de app verbrand je met een half uurtje 'ploggen' 288 calorieën in plaats van de 235 die je verbrandt met joggen.

Is 'ploggen' een hype die snel weer over is? Martijn denkt van niet: "Iedereen was heel enthousiast en wil het vaker doen. Dat er zoveel afval op het strand ligt, valt je eigenlijk niet op. Tot je een keer gaat 'ploggen' en elke keer moet bukken."

Volgens Annemiek gaat het alleen maar groter worden. "Het zou heel leuk zijn als zoveel mogelijk mensen dit gaan doen."

bron: NOS

PAK TOCH DE TRAP

Nederlanders bewegen te weinig. Meer sporten dan maar? Vaker de trap nemen, zet waarschijnlijk meer zoden aan de dijk.

Sporthaters konden opgelucht adem halen in augustus 2017. De Gezondheidsraad publiceerde nieuwe beweegrichtlijnen die minder de nadruk leggen op halters en hardlopen, en meer op alledaagse beweging. Of, zoals Pim van Gool, voorzitter van de Gezondheidsraad het samenvatte: 'Het hoeft niet allemaal in een strak trainingspak, je mag ook in je oude slobberbroek in de tuin werken'.

Ruim de helft van de Nederlanders voldoet niet aan de nieuwe beweegrichtlijnen, en loopt zo een verhoogd risico op depressie, diabetes en andere ellende.

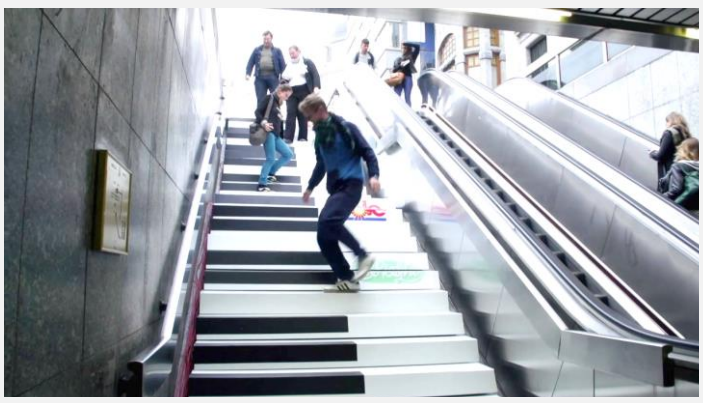
De cruciale vraag is nu: hoe stimuleer je al die mensen om meer te bewegen? Met veranderingen in de leefomgeving, adviseert de Raad.

Een bekende, maar daarom niet minder rake opmerking. Laten we beginnen op een plek waar vrijwel iedereen elke dag mee te maken heeft: het trappenhuis. Nog te vaak worden we in gebouwen rechtstreeks naar liften gedirigeerd, terwijl je moet zoeken naar de trappen. Héb je die dan eindelijk gevonden, dan wacht doorgaans een galmende, tl-verlichte exercitie naar de volgende verdieping met als architectonisch hoogtepunt een zware deur met piepende dranger. Natuurlijk, liften en trappenhuizen verplaatsen in een bestaand gebouw is al gauw onbetaalbaar. Maar ook kleine ingrepen kunnen helpen. Zo legt het Turkse bedrijf **The Piano Stairs** zwarte en witte bekleding met sensoren over de treden. Het trappenhuis verandert zo in één groot interactief keyboard, waarbij je een melodietje kunt spelen door van tree naar tree te springen. *(activeer het filmpje 01:47 op de foto)*

Nog steeds te duur? Hang dan alleen een briefje op in de lift met de tekst 'Als je de trap neemt, verbruik je 11 keer zoveel calorieën'.

> Met slechts één minuut traplopen per dag verbrand je per jaar al een halve kilo lichaamsgewicht

Bij een experiment in het UMC Utrecht nam hierdoor 11 procent meer mensen de trap. Twee weken na het verwijderen van de briefjes kozen nog steeds meer mensen voor het trappenhuis.



Maakt het nou echt wat uit, zo'n retourtje trappenhuis? Ja, blijkt uit een rekensom van de Utrechtse wetenschappers in het medisch tijdschrift BMJ Open. Volwassenen van middelbare leeftijd komen in onze zittende maatschappij gemiddeld een halve kilo per jaar aan. Maar met slechts één minuut traplopen per dag verbrand je per jaar al een halve kilo lichaamsgewicht.

Klik **hier** voor de beweegrichtlijnen 2017 van de Gezondheidsraad.

Bij deze neem ik mezelf plechtig voor om de komende dertig jaar trap te blijven lopen. Scheelt rond mijn pensioen toch al gauw 15 kilo buik.

bron: de Volkskrant, Tonie Mudde

Facebook groep voor officials, juryleden en wedstrijdorganisatoren

Meld je aan voor het Facebook platform waar **officials, juryleden en wedstrijdorganisatoren** elkaar kunnen vinden. Het is de plek om informatie uit te wisselen, oproepen te plaatsen voor juryleden en recente cases te bespreken. Deel dit graag met de jurycoördinator en de WOC.

Vereniging van het jaar!

Wil jij ook laten zien hoe gaaf jouw vereniging is? Doe dan mee aan de verkiezing vereniging van het jaar. Sport- en cultuurverenigingen worden uitgedaagd hun eigen, unieke verenigingsverhaal te delen. De clubs met de meeste stemmen en hoogste beoordeling worden beloond met mooie prijzen: masterclasses van professionals die de vereniging verder helpen. Lees **hier** mee over Vereniging van het jaar!

Het grote ideeënboek voor sportclubs

Welke vereniging heeft er geen behoefte aan wat inspiratie of input rondom een casus waar ze mee rondlopen?

Dit zagen we tijdens de Dag van de Atletiek, waarbij er 80 bestuurders in de uiteenlopende rondetafelsessies aanschoven om eens van gedachte te wisselen over bepaalde thema's.

Er ligt een grote rijkdom aan kennis en ervaring bij sportclubs. Daaruit is flink geput voor de samenstelling van "het grote ideeënboek voor sportclubs" door NL Sportclub.

Het resultaat is een bundeling van briljante ideeën, ludieke acties, praktische tips en slimme trucs van grote en kleine clubs, afkomstig uit alle windstreken en actief in de meest uiteenlopende takken van sport. Iedere club kan hier zijn voordeel mee doen.

Het boek is nu te bestellen, klik **hier**.

Voor meer informatie:
www.nlsportclub.nl

Het belang van maximale loopsnelheid

Maximale loopsnelheid is de hoogste snelheid die vanuit een 'vliegende start' gedurende 50 meter kan worden volgehouden. Deze snelheid is een sterk voorspellende factor van het prestatievermogen van een hardloper. Ook voor de duurloper. Het belang van maximale snelheid is voor veel duurlopers, en fysiotherapeuten, een nieuw gegeven en tevens moeilijk te verklaren vanuit feit dat dit een grotendeels anaerobe inspanning is. Het blijkt echter dat bij 100 atleten die op volgorde gezet worden van hun prestatie op de 10 kilometer deze volgorde gelijk is aan hun prestatie op de 50 meter sprint met vliegende start. Met andere woorden, het prestatievermogen op de 50 meter sprint is voor een hardloper superieure voorspeller van het aerobe vermogen, de VO2max. Dit betekent ook dat een duurloper extra winst kan behalen door het toevoegen van maximale snelheidstraining.

Maximale snelheid en uithoudingsvermogen

Voor veel sporters is het moeilijk te begrijpen hoe een uiterst korte anaerobe inspanning als maximale snelheid een prestatie op bijvoorbeeld een aerobe afstand als de 10 kilometer kan verbeteren. De gerenommeerde trainer en coach Lydiard was zelfs van mening dat deze trainingsvorm het aerobe systeem schaadt.

Echter, in een onderzoek van Noakes werden 20 goed getrainde ultramarathon- en marathonlopers getest op maximale loopsnelheid op de loopband. De bevindingen werden vervolgens vergeleken met hun prestaties op de (ultra)marathon. Noakes vond een significant verband tussen de maximale loopsnelheid en de geleverde prestatie op de (ultra)marathon. Zijn conclusie was dat het duurprestatievermogen niet wordt bepaald door het aerobe vermogen, de VO2max.

Een onderzoek van Kris Berg toonde aan dat 78% van de geleverde prestaties op een 10 kilometer voorspelt kon worden door twee variabelen. Deze twee variabelen waren (1) de tijd op een 300 meter sprint en (2) de maximale sprongkracht. Beide activiteiten zijn voornamelijk anaerobe inspanningen en ook voornamelijk afhankelijk van de neuromusculaire aansturing. Berg concludeerde dat het tot de aanbevelingen geniet om als hardloper trainingen toe te voegen die gericht zijn op het vergroten van het maximale vermogen en snelheid.

Het onderzoek van Paavoilainen en Rusko toonde aan dat het toevoegen van explosieve training de maximale snelheid en het prestatievermogen op lange afstand verbetert (3000 meter en langer). In hun onderzoek waren er twee groepen van negen atleten. Beide groepen doorliepen een 9-weeks trainingsschema. Voorafgaand aan het trainingsschema werden twee testen afgenomen, een maximale 20 meter sprint en 5000 meter test. De eerste groep trainde conventioneel, voornamelijk lichte tot submaximale trainingen met toenemende omvang. De tweede groep deed 25% minder in omvang. Eenderde van de trainingen bij groep twee werd ingevuld met training die gericht was op snelheid en explosiviteit. Deze trainingen bestonden uit explosieve krachtoefeningen, sprongkrachtoefeningen en sprints. Na afloop van het 9-weekse trainingsschema was er bij groep twee een 7% afname in de grondcontacttijd, 4% verbetering op de 20 meter sprint en 3% verbetering op de 5000 meter test. De groep met conventionele training was op geen van de twee testen verbetert.

Valse tweedeling van aeroob en anaeroob

Hoe kan het dat een grotendeel anaerobe inspanning zoals maximale snelheid ook het prestatievermogen van een hardloper op langere afstand verbetert? En min of meer omgekeerd, hoe kan het dat een hardloper met een hoog percentage snelle spiervezels, en daarmee een betere anaerobe basis, niet automatisch heel hard kan lopen?

Hardlopen is een hoog complexe beweging. Het hardlopen vraagt een verfijnde coördinatie van spieren die vanuit het neuromusculaire systeem worden aangestuurd. Het neuromusculaire systeem is daarmee leidend voor het prestatievermogen van een hardloper. De aerobe en anaerobe processen voor de energielevering zijn hieraan ondergeschikt. Trainingen die gericht zijn op een betere coördinatie en neuromusculaire aansturing zijn dus zeer belangrijk voor het verbeteren van het prestatievermogen. Deze trainingen moeten oefeningen bevatten die gericht zijn op het leren lopen met een kortere grondcontacttijd, hogere pasfrequentie en het genereren van een snelle en grotere propulsiekracht in de afzet.

LEES VERDER op p 14

VERVOLG van p 13
Elite-sprinters hebben een uitzonderlijke hoge maximale snelheid. Het is daarentegen niet zo dat een elite-sprinter ook een goede lange afstandsloper kan worden. Hiervoor is het genetische verschil in spier- en lichaamsbouw te groot. Wel echter blijft het een gegeven dat een hoge maximale snelheid bij een lange afstandsloper een significant verschil maakt in zijn prestatievermogen.

Formule van maximale snelheid

Het begrip maximale snelheid is gemakkelijk te vereenvoudigen door het samenspel te begrijpen tussen (a) de pasfrequentie (de passen van beide benen per minuut) en (b) de paslengte (de overbrugde afstand per pas). Hieruit ontstaat de volgende formule:

Snelheid = pasfrequentie x paslengte

Als een loper één van beide factoren weet te verbeteren zal de snelheid die de loper kan ontwikkelen omhoog gaan. Een nog veel grotere snelheid kan worden behaald als een loper in staat is om beide factoren te verbeteren. Het kan echter gebeuren dat bij een toename van de pasfrequentie de paslengte afneemt of andersom. Om dit te voorkomen moet dit geanalyseerd worden bijvoorbeeld middels een video-opname.
Om inzichtelijk te maken wat 1% verbetering van de pasfrequentie kan betekenen op een wedstrijd volgt een voorbeeld. Stel: een loper heeft een 5 km wedstrijd meter afgelegd in 18 minuten. De formule wordt dan:

- 5 km snelheid = pasfrequentie x paslengte.
- Pasfrequentie: stel dat de loper een pasfrequentie had van 184 stappen per minuut.
- Aantal passen: daarmee heeft hij totaal 18 minuten x 184 passen = 3312 stappen in totaal gemaakt over de 5000 meter.
- Zijn paslengte was daarmee: wedstrijdafstand/aantal passen = 5000/3312 = 1.51 meter.
- Zijn snelheid was daarmee 184 x 1.51 meter = 278 meter per minuut en 278 x 60= 16,7 km/uur.

Als deze loper in staat is om zijn pasfrequentie met 1% een heel klein beetje te verbeteren (bij een gelijkblijvende paslengte), dan zal zijn snelheid verbeteren tot 16,8 km/u en zijn eindtijd van 18 minuten zal verbeteren tot 17 minuten en 48 seconden. Bij een verbetering van 1% van beide factoren, de pasfrequentie én paslengte, zal de eindtijd verbeteren tot 17 minuten en 38 seconden. Voor een competitieve loper is dit een wereld van verschil.

Het trainen van pasfrequentie en paslengte

Het verbeteren van maximale snelheid is dus te bereiken door de factoren pasfrequentie en paslengte te optimaliseren.
Pasfrequentie verbeteren

Om de pasfrequentie te verbeteren zijn er drie trainingsvormen die hieraan kunnen bijdragen:

- **Sprinttraining.** bij sprinttraining zijn de afstanden uiteenlopend van 50-300 meter. De trainingssnelheid die hierbij aangehouden moet worden is af te leiden uit een maximale sprinttest over 50 meter. Bij een training met 300 meter sprints zal de snelheid iets lager liggen dan de snelheid van de 50 meter sprinttest. Maar de trainingssnelheid zal hierbij in ieder geval wel hoger moeten blijven dan de snelheid bij een vVO2max-intervaltraining en interval-lactaat drempeltraining.
- **Explosieve training.** deze training wordt ingevuld met oefeningen die gericht zijn op een zo kort mogelijk grondcontact en daarnaast het ontwikkelen van een maximale propulsiekracht. De oefeningen moeten zoveel mogelijk loopspecifiek zijn. Hierbij valt te denken aan oefeningen als hoogfrequente skippings en kaatsen.
- **Behendigheid en coördinatietraining.** In deze trainingen wordt het 'voetenwerk' getraind. Door behendiger en lichter op de voeten te kunnen bewegen zal de benodigde tijd om het been te stabiliseren in de standfase afnemen. Hierdoor is er een kortere grondcontacttijd en een hogere pasfrequentie te bereiken. Oefeningen hierbij kunnen zijn, in-outs door een speedladder, het lopen over stoepranden (pas op), het lichtvoetig bewegen over een zandstrook, op en af lopen van trapjes, maar ook bijvoorbeeld een duurloop door het bos kan hieraan bijdragen.

Paslengte verbeteren

Het vergroten van de paslengte dient te worden behaald door te trainen op het ontwikkelen van een grotere propulsiekracht in de afzet. Dit is te bereiken met behulp van drie trainingsvormen:

- Loop specifieke krachttraining: deze krachtoefeningen verbeteren de kracht en onderlinge

LEES VERDER op p 15

LEDEN eraf en erbij

OPGEZEGD	GROEP	PER
Karin Baselier	Nordic Walken	31-03-2018
Jenny Kustermans	Kangoo	31-03-2018
Jacqueline Zandvliet	Kangoo	31-03-2018
Chantal Zandvliet	Kangoo	31-03-2018
Fleur Eekelaar	B-pupil	31-03-2018
Romy Forzong	C-junior	30-04-2018
Jana Tomeckova	Kangoo	30-06-2018
Danilla Tielemans	Trimgroep 4	30-06-2018
Eva van der Vleuten	C-junior	30-06-2018
Andre Oginia	B-junior	30-06-2018
Dimitra Stefanidou	A-pupil	30-06-2018
Willie van Mieghem	BodyGym	30-06-2018

NIEUW	GROEP	PER
Isabel Jacobs	Trimgroep 4	16-03-2018
Robin Diepstraten	Trimgroep 4	20-03-2018
Zerezgi Mesgena Hadgu	MiLa-jeugd	28-03-2018
Levi van Dijk	B-pupil	31-03-2018
Joke Oomen	BodyGym	01-04-2018
Stan Breeschoten	C-pupil	04-04-2018
Lalenur Kiliç	B-junior	08-04-2018

FIETSEN GRAAG STALLEN IN DE FIETSENREKKEN

Regelmatig wordt geconstateerd dat eigenaars van fietsen die sporten bij Achilles hun rijwiel tegen de voorzijde van het clubgebouw parkeren.

Om schade aan de voorgevel van onze clubbehuizing te voorkomen: **zet je fiets alsjeblieft in het fietsenrek.**

VERVOLG van p 14

coördinatie in de spiergroepen die bij het lopen actief zijn. Enkele oefeningen die hieronder vallen zijn, walking lunges, step up, single leg squat, loopsprongen en eenbenige sprongen.

- Heuveltraining: heuveltraining is de meest specifieke methode om propulsiekracht te verbeteren. Door het lopen tegen een hellend vlak ontstaat er een grotere pre-stretch op het spier- en bindweefsel dan bij het lopen op een vlakke ondergrond. Als reactie op de training wordt het bindweefsel stijver en trekvaster gemaakt waardoor de 'springveer' van het been krachtiger wordt en de propulsiekracht toeneemt.
- Behendigheid en coördinatietraining: net als bij het trainen op pasfrequentie kan behendigheid- en coördinatietraining ook worden gebruikt voor het verbeteren van de paslengte. Wanneer een loper minder energie kwijtraakt door een betere coördinatie bij het stabiliseren van het been in de standfase blijft er meer energie en propulsiekracht over voor een de afzet. Daardoor neemt de paslengte toe.

Conclusie

Het trainen van maximale snelheid is van groot belang voor het prestatievermogen van een hardloper. Hoewel traditioneel nog vaak gedacht wordt dat maximale snelheid en uithoudingsvermogen geen goed huwelijk kunnen vormen is het tegendeel waar. Vanuit het trainen op maximale snelheid is een loper in staat om met een kortere grondcontacttijd, hogere pasfrequentie en grotere paslengte te kunnen lopen, leidend tot een beter wedstrijdresultaat. Dit geldt niet alleen voor een elitesprinter maar ook voor de recre-atieve loper en de professionele lange afstandsloper. Door deze trainingen neemt de 'veerkracht' van de loopspieren toe. Deze veerkracht zorgt voor een afname in de energielevering met zuurstof en daarmee kan een hardloper een hoger prestatievermogen leveren.

KLUSPLOEG DRUK AAN HET (VRIJWILLIGERS-)WERK BIJ ACHILLES

Vervanging en vernieuwing plafondplaten na de lekkage(s) onstaan door de (18) januaristorm 2018

Vernieuwde overkapping hoogspringbak

Houtrot verwijderen en houtreparatie met kunsthars steeplechasebalk

Schuren en lakken zijlatten verspringbak

Dakomlijsting maken en aanbrengen op berging RaceRunners

RACE RUNNING is een sport!

www.racerunning.nl

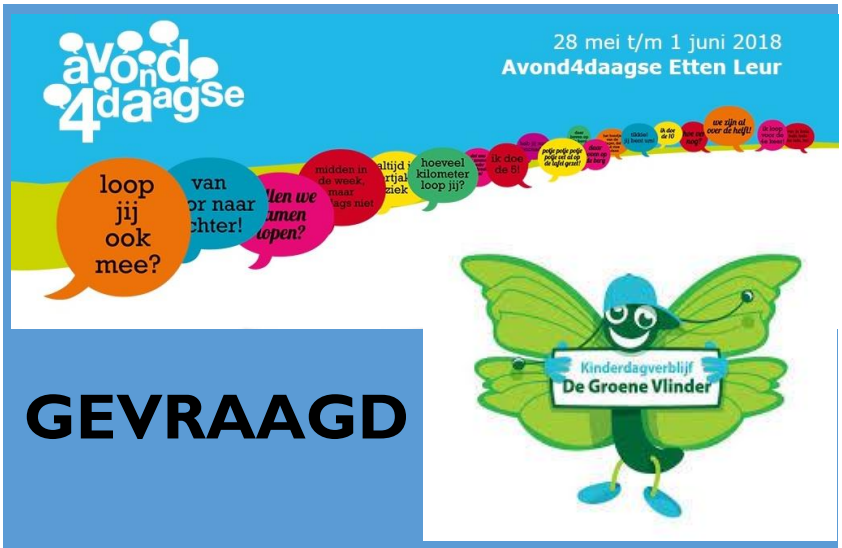
Trainerscursus RaceRunning bij de Atletiekunie

RaceRunning Nederland en de Atletiekunie bieden een bijscholing RaceRunning aan.
Tijdens deze bijscholing krijg je inzicht in de doelgroep en jezelf als trainer. Je leert hoe je het beste een training kunt afstemmen op jouw atleten en je krijgt alles te horen over de RaceRunner. De cursus heeft zowel een theoretisch als praktisch gedeelte.
Binnen het theoretische gedeelte worden de verschillen in beperkingen van atleten besproken en krijg je tips & tricks om hiermee om te gaan. Ook bespreken wij wat jij als trainer nog graag wil bijleren of nodig hebt, om goed voor de groep te staan.
Tijdens de praktijksessies leer je zelf een RaceRunner in te stellen, maar natuurlijk ook om met de RaceRunner training te geven.
Gedurende de cursus is er veel gelegenheid om vragen te stellen en advies te vragen aan ervaren RaceRunning trainers.

Voor deze bijscholing is geen ervaring vereist, en geschikt voor iedereen die met RaceRunning atleten wil gaan werken, of al werkt

Ben je als vereniging of trainer geïnteresseerd?

Bekijk dan hier het aanbod op de site van de atletiekunie en schrijf je in!



GEVRAAGD

VERKEERSREGELAARS

De Groene Vlinder Avond4Daagse in Etten-Leur is op zoek naar Verkeersregelaar tijdens de komende Avond Vierdaagse van maandag 28 mei t/m donderdag 31 mei 2018.

Jouw inzet geldt ook om je vrijwilligersbijdrage voor 2018 bij ARV Achilles in te vullen.

Voor meer informatie, neem contact op met de secretaris: ella@arvachilles.nl

Clubkleding … het gehele jaar te koop !!

Achilles biedt haar leden de kans om eigen clubkleding aan te schaffen voor het beoefenen van je sport.

Hoe kom je aan clubkleding: neem contact op met Adrianne van der Sanden, kleding@arvachilles.nl

Je maakt een afspraak met Adrianne. De kleding wordt daarna gepast. Is het gevraagde kledingstuk op voorraad, dan mag het meteen meegenomen worden. Is het niet op voorraad, dan moet het besteld worden, en kan het even duren. Betaling vind 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 www.arvachilles.nl

Algemene krachttraining voor hardlopers

Algemene krachttraining is gericht op het verbeteren van de algemene kracht van het gehele lichaam. De gedachte hierbij is dat tijdens intensieve inspanning minder snel compensatiebewegingen optreden tijdens het hardlopen door een betere lichaamsbeheersing. Door minder compensatie is er minder energieverbruik en daardoor neemt het prestatievermogen toe. De algemene krachttraining vormt de basis voor de daaropvolgende loopspecifieke krachttraining. De oefeningen bij de algemene krachttraining moeten gericht zijn op het gelijktijdig aanspreken van diverse spiergroepen. Daarnaast moet het gehele lichaam getraind worden. Op deze manier wordt er een beroep gedaan op een volledige lichaamsbeheersing en wordt er een sterke impuls gegeven aan het neuromusculaire systeem.

Circuittraining
Circuittraining bestaat uit een serie krachtoefeningen met weinig hersteltijd tussen de oefeningen. Uit onderzoek is gebleken dat, ondanks dat krachttraining vooral een anaerobe oefenvorm is, er een sterke verbetering optreedt in de VO2max en dat de weerstand tegen vermoeidheid toeneemt. Dit kan verklaard worden vanuit het gegeven dat door de korte hersteltijd tussen de verschillende oefeningen de hartslag sterk oploopt is en daarmee ook het aerobe systeem getraind wordt. In een studie werden gekeken welke vorm van circuittraining het meest effectief was. Daarbij werden drie groepen onderscheiden:

- Groep 1: 3x per week circuittraining, 30 seconden oefening, 15 seconden herstel.
- Groep 2: als controlegroep
- Groep 3: 3x per week circuittraining. Tussen elke oefening 30 seconden hardlopen.

Het circuit bestond uit 10 oefeningen op 40-55% van de 1RM, voor zowel groep 1 als groep 3. De bevindingen waren als volgt. Groep 1 had na 12 weken een 12% stijging in uithoudingsvermogen en groep 3 steeg met 19% op het uithoudingsvermogen. De VO2max was bij groep 1 met 12.5% toegenomen en bij groep 3 met 17%. In zowel groep 1 als in groep 3 was er een vergelijkbare toename in kracht. De algemene conclusie hieruit was dat het combineren van circuittraining met hardlopen een groter effect genereert dan alleen de circuitoefeningen, zonder dat de krachtontwikkeling hieronder lijdt. Naast deze bevindingen is in meerdere studies aangetoond dat circuittraining een significante verbetering oplevert op de weerstand tegen vermoeidheid (1,2,3).

Basis circuittraining
Circuittraining is een intensieve trainingsvorm. Daarom is het belangrijk om voorafgaand aan de circuittraining een goede warming up doen van 10 tot 15 minuten. Deze warming up omvat rustig warmlopen en dynamische mobiliteitsoefeningen.
Het is van groot belang om elke circuitoefening kwalitatief goed uit te voeren en daarbij de hersteltijd tussen de oefeningen te beperken om op deze manier de hartslag en zuurstofvraag hoog te houden. Hieronder volgt een basis circuittraining. De 13 oefeningen 2 tot 3 keer doorlopen, afsluiten met 10-15 minuten cooling down:

- 400 meter op 5km wedstrijdtempo
- Chin ups
- Abdominal crunches
- Burpees
- Push ups
- Squat
- 400 meter 5 km wedstrijdtempo
- Squat/dumbellpress
- Feet elevated push ups
- Low back extensions
- Bench dips
- Lunges
- 400 meter 5 km wedstrijdtempo

LEES VERDER op p 19

VERVOLG VAN p 18

Intensiveren van de basiscircuittraining

Wanneer de algemene kracht toeneemt is het van belang om het circuit te intensiveren. Het intensiveren kan worden gedaan door het opvoeren van de herhalingen per oefeningen, toevoegen van dumbells en barbell, het opvoeren van het aantal oefeningen en uitbreiden van circuitrondes. Daarnaast kan er nog geïntensiveerd worden door het uitbreiden van de loopsessies in herhalingen of omvang en het opvoeren van de loopsnelheid.
Algemene krachttraining is een uitstekende trainingsvorm om een basis te leggen voor een nieuw loopseizoen. Voor een optimale verbetering van algemene kracht is het aan te bevelen om gedurende 6 weken 2x per week circuittraining uit te voeren naast de looptrainingen. De intensiteit mag maximaal 5-10% per week toenemen. Het herstel na het doorlopen van een circuittraining is hierin leidend. Als de loper signalen vertoond van het 'hands on knees syndrome' of een fluitend geluid maakt in de ademhaling mag de intensiteit nog niet verder worden opgevoerd.

Gevorderde circuittraining

Om progressie te blijven maken als loper is het van groot belang om nieuwe trainingsprikkels toe te voegen. De gevorderde circuittraining kan hier een onderdeel in vormen. Dit circuit bestaat uit intensievere, meer loop specifieke en explosieve oefeningen ten opzichte van het basiscircuit.
Hieronder volgt een gevorderde circuittraining:
(2-3 rondes, afsluitend 10-15 minuten cooling down)

- 800 meter 5 km wedstrijdtempo
- High bench step ups with hops
- Plyometric push ups
- Six-way lunges
- 800 meter 5 km wedstrijdtempo
- Hanging scissors
- Single leg squat with hops
- Prone trunk extensions with overhead arm raise purpose
- 800 meter 5 km wedstrijdtempo

Conclusie

Circuittraining is een uitstekende trainingsvorm, voor de recreant tot aan topatleet. Circuittraining bevordert de VO2max, coördinatie, algehele kracht en weerstand tegen vermoeidheid. Daarnaast voorkomt het een teveel herhalend en eenzijdig trainingsprogramma en is het een uitstekende laatste prikkel in voorbereiding op een wedstrijd.

Bron: Anderson, O. (2013). Running Science. Champaign: Human Kinetics. Chapter 13.

Samenvatter Johan Horst
Redactie Peter van Burken

bron: ALLES OVER SPORT

Sportmassage

Mijn naam is **Bart Hondeveld**, ik ben geboren in 1997 (nu 20 jaar oud) en al jaren lid van Achilles. Momenteel studeer ik aan het CIOS in Goes in het laatste jaar. Als ik ben afgestudeerd ga ik aan de opleiding Fysiotherapie beginnen. Op het CIOS heb ik al verschillende certificaten behaald die me helpen bij mijn vervolgstudie zoals sportmassage en medical taping.

Om mijn technieken en de kneepjes van het vak bij te houden, heb ik van het bestuur de goedkeuring gekregen om de behandelruimte bij Achilles te mogen gebruiken. Mensen die geïnteresseerd zijn kunnen met mij een afspraak maken tegen een kleine vergoeding.

Ik ben te bereiken op:
T 06-29771717
E bart_hondeveld@hotmail.com

Alvast bedankt!
Bart Hondeveld

Voor Bart's sportieve (atletiek-) hoogepunten, klik **hier**.

Af en toe achteruit hardlopen om beter te presteren

Sporters die af en toe achteruit hardlopen zouden hiermee hun prestatie wel eens kunnen verbeteren. Degenen die dit doen krijgen hierdoor namelijk sterkere onderbeenspieren, worden wendbaarder en verkleinen wellicht de kans op blessures.

Het zal voor velen op zijn zachtst gezegd bijzonder klinken: achteruit hardlopen om daarmee de prestatie te verbeteren. Toch is het wellicht minder vreemd dan dat het op het eerste gezicht lijkt. Zo blijkt dat topvoetballers tijdens een wedstrijd ruim twee keer zoveel van de tijd achteruit lopen als dat ze vooruit sprinten. Een groep onderzoekers heeft de literatuur bij elkaar gezocht die dieper ingaan op het fenomeen achteruit lopen, en hun bevindingen in het wetenschappelijk tijdschrift Sports Medicine gepubliceerd.

Wat is er al bekend?

- **Achteruit lopen komt in veel sporten voor.**

Wat is nieuw?

- **Af en toe achteruit hardlopen zorgt voor meer spierkracht, verhoogde wendbaarheid en wellicht minder blessures.**

Omgekeerde wereld

Een sporter gebruikt zijn spieren op een andere manier tijdens achteruit hardlopen in vergelijking met vooruit hardlopen. Zo is er meer spierweefsel actief tijdens achteruit hardlopen in vergelijking met vooruit hardlopen bij een zelfde snelheid. Dit maakt ook dat achteruit hardlopen meer energie kost. Daarnaast blijkt de belasting van de knieën lager te zijn tijdens achteruit hardlopen bij een vergelijkbare snelheid.

In de praktijk

Warming-up-programma's waar achteruit hardlopen onderdeel van uit maakt, verlagen het blessurerisico. De onderzoekers geven zelf terecht aan dat nooit te zeggen is in welke mate dit op het conto van achteruit hardlopen zal komen, maar dat het wellicht wel een bijdrage levert aan een verminderde kans op blessures. Ook de spierkracht van de benen kan toenemen door af en toe achteruit hard te lopen. Zo leidt meerdere weken enkele keren per week achteruit hardlopen (enkele minuten op zes kilometer per uur) tot tien procent meer kracht van de hamstrings. Verder leidt achteruit hardlopen er toe dat sporters na enkele weken sneller kunnen wenden en keren (tot tien procent).

Tot slot

Het lijkt er op dat af en toe achteruit hardlopen positief kan uitpakken voor sporters. Als een sporter meerdere minuten achteruit wil hardlopen kan dat alleen veilig op een loopband. Tijdens een warming-up is het mogelijk in een grotere groep achteruit te lopen, bijvoorbeeld op een voetbalveld, maar logischerwijs moet een trainer de veiligheid waarborgen.

Uthoff A, Oliver J, Cronin J, Harrison C, Winwood P (2018) A new direction to athletic performance: understanding the acute and longitudinal responses to backward running. Sports Med., In Press DOI: 10.1007/s40279-018-0877-5

bron: ALLES OVER SPORT

LC by BERRYs is de naam waaronder Berry Snoeren zijn vestiging van Runners World Breda voortzet

Lopers Company

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 u op het gebied van uw hardloopuitrusting 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 u te helpen bij het maken van de voor u juiste schoenkeuze, maken we gebruik van een gerichte loopanalyse. Ook kunt u bij ons terecht voor informatie over loopgroepen, wedstrijden, wedstrijd organisatie, tijdwaarneming en nog veel meer.

Berry Snoeren
Ik ben Berry Snoeren eigenaar van LC 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

Janneke Luitjes
Ik ben Janneke en ik werk al 7 jaar met veel plezier bij de nummer 1 hardloopwinkel van Breda. Ik ben in 2012 afgesturdeerd als gymdocent en heb het lesgeven een aantal jaar gecombineerd met het adviseren van mensen op het gebied van hardlopen. Anderhalf jaar geleden heb ik afscheid genomen van het onderwijs om fulltime in de winkel te komen werken. Sindsdien ben ik bij alle facetten die bij het runnen van een winkel komen kijken betrokken maar het leukste blijft het contact met de mensen. Onze nieuwe naam zal niks veranderen aan de manier waarop ik iedereen in onze winkel zal helpen om zijn of haar doelen te bereiken.

Marcel van Andel
Hallo, ik ben Marcel van Andel en werk sinds enige jaren met veel plezier op zaterdag By Berry's. Uiteraard is hardlopen mijn hobby; mijn uitdaging is om jaarlijks een marathon te lopen, dit jaar heb ik me ingeschreven voor de Reykjavik Marathon. Ook wielrennen heeft mijn interesse, de Fiets Elfstedentocht staat ook op het programma. Mijn drive in de winkel is om iedereen, vanuit eigen ervaring, zo goed mogelijk te adviseren met schoenen, kleding en accessoires zodat er met veel plezier kan worden hardgelopen. Tot ziens in de winkel en veel fijne loopkilometers gewenst!

LC BY BERRYS
Haagdijk 251 - 4811 TS Breda

Openingstijden

Maandag	13:00 - 17:00 uur
Dinsdag	09:30 - 18:00 uur
Woensdag	09:30 - 18:00 uur
Donderdag	09:30 - 20:00 uur
Vrijdag	09:30 - 18:00 uur
Zaterdag	09:30 - 17:00 uur
Zondag	wordt gecommuniceerd via site!

Meer informatie over LCby Berrys, klik **hier**

BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze 23 bordsponsoren van ARV Achilles kregen in de laatste 14 Nieuwsbrieven een vermelding en hebben daarnaast telkens één maand op de homepage van onze website gestaan met een aan hun eigen website gelinkte foto. Ook op het publicatiebord was hun bedrijfsprofiel te lezen. Meer informatie over (bord)sponsoring bij ARV Achilles: mail naar sponsoring@arvachilles.nl of neem contact op met Rien Verhoeven.

Sponsorcommissie

Zoals aandachtige leden inmiddels wel zullen hebben gemerkt, zijn de activiteiten van de Sponsorcommissie van Achilles niet zonder gevolgen gebleven. Bijna maandelijks worden er nieuwe reclameborden opgehangen en worden kandidaat-sponsors benaderd.

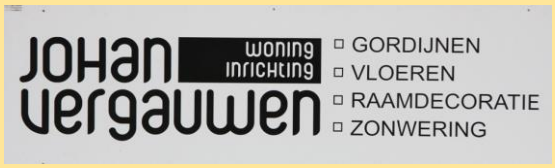
De sponsorcommissie bestaat uit Rien Verhoeven en Corné van Beek, penningmeester Sjaak Dorsman, Hans Wierema en Jan Dekkers, terwijl de redactie hier louter een uitvoerende functie heeft. Waar nodig vraagt de commissie input van andere leden van onze club, zoals de voorzitter, secretaris of WOC-voorzitter. In mei 2018 wordt de eerstvolgende (5e) vergadering gepland.

Sponsorbeleid naar de sponsoren toe

De Commissie zorgt ervoor dat het tekenen van het sponsorcontract en het ophangen van het reclamebord niet het einde van de activiteiten van Achilles-zijde betekent.
Elke (bord)sponsor wordt in de Nieuwsbrief toegelicht en krijgt een maand lang gratis een naar de eigen website doorklikbare banner. Sponsoren krijgen hierdoor de mogelijkheid ook door middel van een banner meer bekendheid te krijgen.
Daarnaast hoopt Achilles extra aandacht voor de sponsoren te genereren door de desbetreffende nieuwsbriefpagina op het publicatiebord te plakken.

En verder is het sinds kort mogelijk om als sponsor reclame te maken met behulp van de monitor die in de hal van ons clubgebouw is geplaatst. In een roulerend nieuwsoverzicht kunnen meerdere publicitaire uitingen worden opgenomen.

Meer informatie over sponsormogelijkheden bij ARV Achilles: sponsoring@arvachilles.nl



Akwasi Frimpong, Ignisious Gaisah zetten zich in voor participatie

Amsterdam, 11 april 2018 – De topatleten Akwasi Frimpong, Daniel Grebru, Nahom Desale en Ignisious Gaisah gaan zich samen met NLtraining inzetten voor de participatie van vluchtelingen in Nederland. Daartoe hebben de topsporters gisteren een samenwerkingsovereenkomst met NLtraining ondertekend. Hiermee is het startsein gegeven voor het programma NLSport&Participatie, waarbij nieuwe Nederlanders stapsgewijs gaan sporten en waarbij andere sporters hen onder hun hoede nemen.

Participatie vluchtelingen
Akwasi, Daniel, Nahom en Ignisious zijn als vluchteling naar Nederland gekomen en hebben zich door sport een plaats in de Nederlandse samenleving verworven. Dat was niet altijd een gemakkelijke weg. Door hun sport(prestaties) zijn zij een inspiratiebron voor vele vluchtelingen in Nederland.

Skeleton-atleet Akwasi Frimpong: 'Via de Olympische Spelen heb ik gezien hoe ik anderen kan inspireren met sport. Door het sport & participatie programma kan ik mij nu ook inzetten om in Nederland anderen te inspireren zodat ze gaan sporten. Het is belangrijk dat je anderen leert kennen en een onderdeel wordt van de maatschappij.'

NLSport&Participatie
Het programma NLSport&Participatie bestaat in het kort uit drie onderdelen, te weten: 1) een inspiratieclinic door bekende sporters met een vluchtelingachtergrond, 2) samen sporten en 3) koppeling aan een "sportmaatje" bij een sportclub. NLtraining zoekt hierbij samenwerking met gemeenten en sportorganisaties en sluit aan bij bestaande lokale initiatieven.

Marnix Heida, algemeen directeur NLtraining: 'Door de inzet van topatleten met een vluchtelingverhaal, die een inspiratie- en sportclinic geven in de regio, enthousiasmeren we veel nieuwe Nederlanders tijdens of na hun inburgering om te gaan sporten. Sporten verbindt en zorgt niet alleen voor fysieke, maar ook mentale beweging. Door de koppeling aan een sportmaatje zorgen we voor een duurzaam sporttraject en vinden nieuwe Nederlanders aansluiting bij sportverenigingen in de buurt.'

*bron: **NLtraining***

Dat moment dat je écht geen zin hebt in je baantraining

(klik op de foto om het filmpje te activeren) ***bron: Runnersweb***

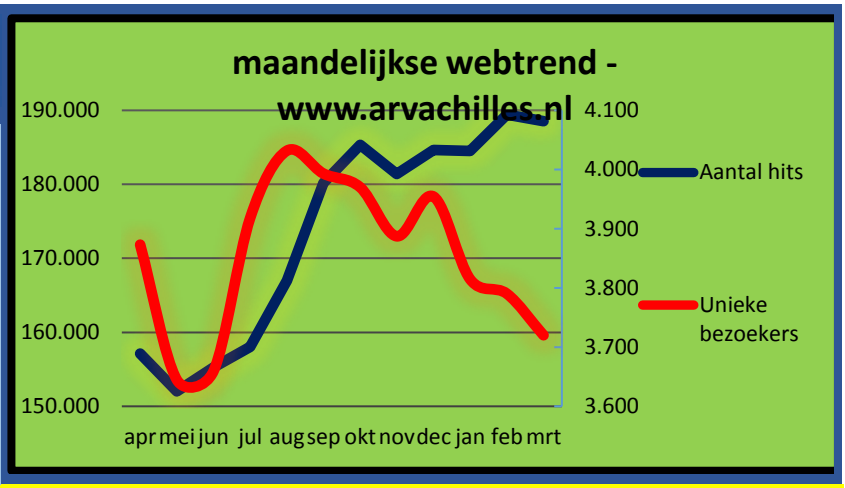
Op 15 april 2018 vinden 513 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

Op naar de 600!

facebook

Over de grafiek hiernaast: de cijfers zijn verwerkt in een voortschrijdend 12-maands gemiddelde. April = het aantal hits van mei 2016 t/m april 2017 gedeeld door 12. Mei = juni 2016 t/m mei 2017 / 12.



NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN IN 2018

28 en 29 april	NK werpvijfkamp/kogelslingeren/gewichtwerpen	AV Hanzesport	Zutphen
12 mei	NK teams voor senioren	nnb	nnb
1, 2 en 3 juni	NK atletiek masters	AV Gouda	Gouda
2 en 3 juni	NK meerkamp junioren A/B	Haag Atletiek	Den Haag
9 juni	ONK Para-atletiek	Nijmegen Atletiek	Nijmegen
15, 16 en 17 juni	ASICS NK atletiek junioren A/B	AV NOP	Emmeloord
22, 23 en 24 juni	ASICS NK atletiek senioren	Gez. Utrechtse atletiekverenigingen	Utrecht
2 september	NK teams voor junioren	nnb	nnb
8 september	NK 100km senioren en masters	AV Aquilo/Run Winschoten	Winschoten
29 en 30 september	NK Estafette	AV Startbaan	Amstelveen
7 oktober	NK snelwandelen 50km mannen /10km vrouwen	RWV	Rotterdam
21 oktober	NK marathon senioren en masters	Stichting Sportevenementen Le Champion	Amsterdam

FBK Games 2018

FBK GAMES

Zondag 3 juni 2018
15:00 - 19:00 uur
FBK stadion te Hengelo
Tickets vanaf €5,-*

TICKETS

Tot aan 26 april (geboortedag van Fanny Blankers Koen, dit jaar 100 jaar geleden) geldt 25% korting op alle tickets.

FBK Games 2018 - Gezinsarrangement

Met het gezinsarrangement ontvangt u:
2 volwassene zitplaatsen en 2 jeugd zitplaatsen voor de familietribune.

FBK GAMES

3 juni 2018
15:00 - 19:00
FBK stadion te Hengelo
Arrangement is online €45,-*

GEZINSARRANGEMENT

Tot aan 26 april (geboortedag van Fanny Blankers Koen, dit jaar 100 jaar geleden) geldt 25% korting op alle tickets.

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.