

Sporten voor groep 5/6 basisschool De Keg

Woensdag 18 april hebben de kinderen van groep 5/6 van basisschool de Keg onder leiding van Jan Poels, Gerda Top, Harry van der Borg en Cindy Rosendaal op onze baan gesport. Het was een mooie geslaagde ochtend. In spelvorm werden een aantal atletiek onderdelen gedaan



Geslaagde finishloop: Start to Run, Beginnen met Hardlopen



De cursisten en de trainers: Noyra, Eelke, Harry (tr) Claudia, Jean-Jaques (tr) Peter (tr), Shirley, Gerald, Anemie, Loek, Gemma, Bianca, Vera, Lindsey, Yvonne, Lydia (tr) Hayleen, Renate, Andre (tr)

Zaterdag 21 april was de afsluiting van de cursus Start to Run: de finishloop. Na een loopcursus van 7 weken sluiten de deelnemers af met de finishloop van 20 minuten.

Alle deelnemers zijn geslaagd voor de test. Bedenk dat het merendeel van de deelnemers 7 weken gelden nog geen 2 minuten aaneengesloten kon hardlopen. Kortom een prima prestatie.

Yakult Start to Run is een programma van de Atletiek Unie waarmee onervaren lopers de eerste ervaringen met hardlopen kunnen opdoen. Alle cursisten gaan door met hardlopen bij ATV. De groep wordt aangevuld met 2 ATV-ers die na terugval het hardlopen weer willen oppakken

10 september 2018 gaat een nieuwe cursus 'Start to Run': beginnen met hardlopen van start.

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl, Als je graag je uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl.

- **Kleffenloop Overloon**

5 km
Monica Clephas 29:06

- **Zwemloop Venray**

5 km
Monica Clephas 29:44

Wedstrijden:

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Op zaterdag 26 mei 2018 is de derde editie van de Gemert City Run.

Deze snelle en sfeervolle wedstrijd staat dit jaar in het teken van het Zuid-Nederlands Kampioenschap 5 en 10 kilometer op de weg. Atletiekunie leden met een wedstrijdlicentie uit de provincie Limburg, Zeeland en Brabant strijden mee om de titel van Zuid-Nederlands kampioen.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Za, 28-4-2018	Horst	5, 10 km	Rundje um ut Hundje	Monica Clephas, Cindy Verbeten, Anton Saämena; Sjors Thielen, Anita Verbeek, Laura Arts; 10 KM: Joost Bovee, Marcel Martens, Martijn van den Hoef, Martin Michels, Joost Bovee,
8-5-2018	Roermond	5 km	Limbra baancircuit	Joost Bovee,
10-5-2018	Deurne	5 km	Gebr. Swinkels Dreefloop	Sjors Thielen, Joost Bovee,
12-5-2018	Panningen	10 km	Guus Wokke Opticienloop	Joost Bovee,
26-5-2018	Gemert	10 km	Gemert City Run	Sjors Thielen
26-5-2018	Velden	10 km	Contour run op Velden	Joost Bovee,
Zo 27-5-2018	Nijmegen	5, 7,5 , 10 km	Marikenloop Marikenhuis	5km: Laura Arts; 7,5 km: Femke Caniels
31-5-2018	Someren	5 km	Limbra Baancircuit	Joost Bovee,
2-6-2018	Ottersum	5 km	Osseloop	Sjors Thielen

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
10-06-2018	Maastricht	10 km 10 EM	Maastrichts mooiste	10Km:Anton Saämena 10 EM: Joost Bovee
16-6-2018	Herten	10 km	Krachten Avondloop Herten	Joost Bovee,
16-6-2018	Gennep	5 km	Genneperhuysloop	Sjors Thielen
22-6-2018	Weert	10 km	Mediweert Singelloop	Joost Bovee,
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen\10 km: Joost Bovee,
3-7-2018	Venray	3000m	Limbra baancircuit met 3000m loop	Joost Bovee,
7-7-2018	Baarlo	10 km	Knooppunt Baarloloop	Joost Bovee,
18-08-2018	Siebegewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen; 10 km: Joost Bovee,
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Van streek door een steek? Niet meer met deze tips!

Niets zo vervelend als tijdens een loopje het gevoel hebben dat iemand een voodooopversie van jou gemaakt heeft en zich nu schijnt te amuseren met het porren van naalden in je zij. Gelukkig zijn er een heleboel tips om steken te verhinderen of, als het al zo ver is, van deze vervelende pijn af te raken.

Alvorens een aanvalsplan te ontwikkelen, is het altijd nuttig om je vijand te leren kennen. Hoe ontstaan steken eigenlijk? Er zijn verschillende verklaringen. Sommigen duiden een slechte bloedtoevoer in het middenrif aan als de boosdoener. Anderen wijzen dan weer met een beschuldigende vinger naar een irritatie van het buikvlies.

Hoe dan ook, in principe is het een onschadelijk fenomeen, wat niet wil zeggen dat het niet behoorlijk pijnlijk kan zijn. Zelfs zo erg dat je je loop moet staken en dat willen we natuurlijk vermijden. Een goede voorbereiding is alvast het halve werk.

1. Voeding en drank

Zorg voor een lichte maaltijd met een beperkte inname van vezels en vet en dit 2 tot 3 uren voor de start van je loop. Een kleine snack vlak voor je vertrek, zoals bijvoorbeeld een banaan, kan geen kwaad. Dat is in ieder geval beter dan een sportdrank waarin meer suiker zit dan een gemiddelde fles ketchup. Je lichaam is immers niet gewoon aan zo'n hoeveelheid vocht en glucose en zal dat graag via een zere zijkant aan je duidelijk maken.

2. Opwarming

Vaak wil een steek zeggen dat je veel te vlug van stapel gelopen bent dus start na de warming-up langzaam en bouw rustig je tempo (en ademhaling) op. Beter wat trager beginnen en je duurloop volledig afwerken dan tegen een rotvaart uit de startblokken schieten en een kwartier later voorovergebogen van de pijn tegen een boom stranden.

3. Versterk je bovenlichaam

Wist je dat steken voornamelijk voorkomen bij sporten waarbij het bovenlichaam in actie treedt, zoals zwemmen, paardrijden en lopen? Hoe meer je romp roteert, hoe meer kans op die venijnige pijscheutjes. Een steviger bovenlichaam daarentegen stabiliseert de organen en voorkomt naast steken ook andere nare blessures. Vooral getrainde schuine buikspieren dragen bij tot een betere core stability (én zouden de sleutel zijn tot een sixpack, als dat geen extra voordeel is), dus dagelijks 5 tot 10 minuten buikspieroefeningen zorgen voor een probleemloze loop (die je dus na een tijd waarschijnlijk zelfs in ontbloot bovenlijf of bikinitop kan afwerken).

Ondanks een grondige voorbereiding toch nog pijn in de buikstreek?

1. Adem

Je lichaam heeft tijdens het lopen meer zuurstof nodig, maar een onregelmatige en oppervlakkige ademhaling kan steken veroorzaken. Dus net als een degelijke loopcadans is een regelmatig ademritme cruciaal omdat zo het diafragma en de spieren daarrond ontspannen. Focus op een buikademhaling en zorg voor een diepe inademing die de steken in je zij doet verdwijnen. Duw eventueel met je hand op het gevoelige gebied en verlicht de druk bij het uitademen.

2. Stretchpauze

Als je steken voelt, is het helemaal ok om even te vertragen, te wandelen of je loop te onderbreken voor enkele stretchoefeningen. Zet je voeten een beetje uit elkaar en rek je bovenlijf door je romp naar de zijkant te bewegen. Probeer bij elke uitademing iets meer zijwaarts te buigen. Een andere optie is bij het inademen je armen boven het hoofd te brengen en jezelf uit te rekken en op een uitademing naar voor te buigen en je armen gewoon naar beneden te laten hangen.

Hopelijk heb je iets gevonden dat voor jou werkt om niet meer van streek te raken door een steek. Onthoud vooral dat lopen de beste manier is om dit ongemak te voorkomen. Hoe beter je uithoudingsvermogen, hoe minder steken want tijdens het rennen train je steeds opnieuw je middenrif en ademhalingsspieren, dus blijf vooral hollen!

Bron prorun