Lopersgroep
& Tri-atleten
28-5-2018
Nr. 2018-22
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Aan de leden: uitnodiging voor deelname

LIMBRA – BAANCIRCUIT

Dinsdag 3 juli 2018

TIJDSCHEMA

Atletiekbaan ATV, Sportlaan 1 5801 AH Venray

ATTENTIE: aanpassing van chronoloog is mogelijk nav de aanmeldingen

---

LOOPONDERDELEN		
Aanvang	**Onderdeel**	**Categorie**
19:00	100 m	JA/JB/JC/MA/MB / senioren / masters
19:25	80 m	MC/JD
19:35	60 m	MD
20:00	400 m	junioren A+B / senioren / masters
20:15	150 m	junioren C+D
20:30	3000 m	
WERP- EN SPRINGONDERDELEN		
Aanvang	**Onderdeel**	**Categorie**
19:00	polsstok	
19:00	kogel	Groep 1
19:00	verspringen	Groep 1
20:15	discus	senioren / masters
20:15	kogel	Groep 2
20.15	verspringen	Groep 2

Informatie: - Technische onderdelen: 6 pogingen. Masters werpen met eigen werpgewicht
- Elektronische Tijdwaarneming
- Serie-indeling loopnummers op tijd dus geef bij inschrijving je tijd door

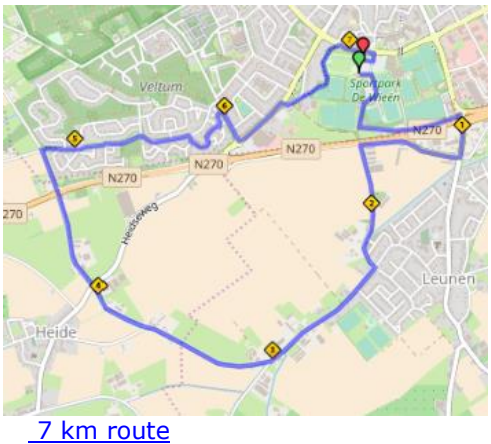
Inschrijven: - Voorinschrijving **van maandag 21 mei 08.^{00} uur tot en met donderdag 28 juni 23.^{59} uur** via **atletiek.nu**
- Na inschrijving ALLEEN op wedstrijddag bij wedstrijdsecretariaat tot 30 minuten voor aanvang van het betreffende onderdeel.

Inschrijfgeld: - Bij voorinschrijving 3 euro, na-inschrijving 4 euro.
- Voorinschrijven vindt plaats via atletiek.nu en betaling via bank NL67 RABO 01 5394 0468 , **ovv LIMBRA-AVOND, atleetnaam en licentienummer,** of contant bij ophalen startnummer

Meer informatie: www.atvvenray.nl

Duurloop Donderdag 31 mei 2018: begeleiding Jean Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag 31-5-2018



7 km route 10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Het is een training en geen wedstrijd, pas het tempo daarop aan en houdt rekening met het tempo van je medelopers: Duur gaat voor tempo.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding

Save the Date:

Donderdag 28 juni 2018 is onze jaarlijkse BBQ-avond. De BBQ wordt voorafgegaan door een sportieve activiteit voor alle lopers, triatleten, wandelaar en (oudere) jeugd.
Noteer de datum al vast in je agenda. We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan.

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.

- **Pinksterloop, Weeze , 21-5-2018**
  HM
  Gerda Peeters 2:09:42 1e plts V656
- **Baanwedstrijd,De Keien, Uden, 16-5-2018**
  3 km
  Geert Linders 0:11:06
- **Triatlon Hengelo, 27-5-2018**
  1 km zw, 44 km fiets 10 km lopen
  Martien Dupont 2:28:22
- **Mariekeloop Nijmegen, 27-5-2018**
  5 km
  Rita Voets 28:59
  Laura Arts 35.48
  7,5 km
  Loes de Fretes 48:26
  Annemiek Smits 49:34
- **HM Edinburgh, Schotland, 27-5-2018**
  HM
  Paul Brown 1:37:28
- **Contourrun op Velden, Velden, 26-5-2018**
  5km

Frans Deenen	19:03	2e plts	M50
Mart van Rooij	19:56	3e plts	M50
Harry van der Borg	23:22	10e plts	M50
Anita Verbeek	26:23	6e plts	V40

- **Run bike Run Almere, 26-5-2018**
  10 k. run, 60 k bike, 10 k run
  Axel van Sleeuwen 3:47:05
- **DUIN TRIATHLON ALMERE**
  750m zwemmen, 20km fietsen, 5km hardlopen

ATV Venray - Dames (2e Divisie Zuid) Team 18e van de 26 (Tussenstand 16e)

39e	Anne Reintjes	1.18.04
45e	Karin Bouten	1.19.00
69e	Charissa Zijlstra	1.24.10
78e	Jaimy Claessens	1.26.55

Dames ATV

ATV Venray - Heren I (3e divisie Zuid) Team 5e van de 24 (Tussenstand 5e)

17e	Frank Timmermans	1.06.20
19e	Marcel Martens	1.06.40
32e	Bart Schilders	1.08.19
56e	Ludy Verstappen	1.11.30

Heren I ATV

ATV Venray - Heren II (4e divisie Zuid) Team 26e van de 28 (Tussenstand 27e)

63e	Geert Becks	1.14.12
71e	Stef Bruins	1.15.18
93e	Dennis van Tetering	1.20.58
105e	Martin Barthel	1.37.17

Heren II ATV

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
31-5-2018	Someren	5 km	Limbra Baancircuit	Joost Bovee,
2-6-2018	Ottersum	5 km	Osseloop	Sjors Thielen
10-06-2018	Maastricht	10 km 10 EM	Maastrichts mooiste	10Km:Anton Saämena 10 EM: Joost Bovee; Ingrid Ronge
17-6-2018	Stein	Triatlon		1 km swim - 60 km bike - 11 km run: Alex van Sleeuwen

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
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,
23-6-2018	Indeland (Dld)	Triatlon		1,5 km swim - 48 km bike - 10 km run: Alex van Sleeuwen
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen\10 km: Joost Bovee,
1-7-2018	Nuenen	Triatlon		1 km swim - 40 km bike - 10 km run: Alex van Sleeuwen
3-7-2018	Venray	3000m	Limbra baancircuit met 3000m loop	Joost Bovee,
7-7-2018	Baarlo	10 km	Knooppunt Baarloloop	Joost Bovee,
5-8-2018	Eupen (B)	Triatlon		1,9 km swim - 90 km bike- 20 km run: Alex van Sleeuwen
18-08-2018	Siebengewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen; 10 km: Joost Bovee,
2-9-2018	Apeldoorn		Wissenttrail	34 km: Martin Michels, Ron Smits 18km: Rita Voets
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels,
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Sportmedisch onderzoek: laat je lichaam controleren

Net zoals een auto elk jaar een APK dient te ondergaan is het belangrijk je lichaam te checken voordat je het serieus gaat belasten. Dat kan door het ondergaan van een sportkeuring. Deze brengen jouw gezondheid en belastbaarheid in beeld en worden geadviseerd aan beginnende sporters, intensieve sporters, maar ook aan patiënten met chronische ziekte. Sportarts en Hardlopen.nl medisch expert Mirjam Steunebrink licht toe.

Sportkeuring versus sportmedisch onderzoek

Vroeger bestond de sportkeuring uit tien diepe kniebuigingen en werd de bloeddruk gemeten. Tegenwoordig is de sportkeuring flink uitgebreid en spreken we liever van een sportmedisch onderzoek. Deze onderzoeken zijn bedoeld om te komen tot een veilige en verantwoorde sportbeoefening. Tevens wordt er ook een juist inzicht in conditie en een hierbij passend, gericht trainingsadvies gegeven. De term sportkeuring wordt alleen nog gehanteerd bij een aantal takken van sport waarvoor het ondergaan van een sportmedisch onderzoek verplicht is.

Waarom een sportmedisch onderzoek ondergaan?

Niet iedereen hoeft zich te laten keuren voordat hij gaat sporten. In sommige gevallen kan het echter wel verstandig zijn om dit te doen. Een sportmedisch onderzoek wordt zeker aangeraden bij sporters als:

- je een aandoening of ziekte hebt of er hart- en vaatziekten in de familie voorkomen;
- je tijdens inspanning klachten hebt zoals duizeligheid, hartkloppingen, of pijn op de borst
- je een ongewone vermoeidheid ervaart
- je slecht herstelt na inspanning
- je afname van het presentatie vermogen ervaart zonder een trainingsafname

- je in het verleden nooit intensief aan sport hebt gedaan
- je wilt weten wat je omslagpunt is om zo je trainingszones te berekenen
- je wilt beginnen met sporten.

Ook als je een pijntje of een lichte blessure hebt kan het verstandig zijn er naar te laten kijken voordat het uitgroeit tot een chronische blessure. Natuurlijk kan je ook gewoon nieuwsgierig zijn naar hoe je er voor staat, en wil je zo goed mogelijk geïnformeerd je sport bedrijven.

Welke sportmedische onderzoeken zijn er?

Sportmedische onderzoeken zijn er in verschillende soorten en maten en je kunt het zo uitgebreid maken als je zelf wilt. Van een vragenlijst gecombineerd met kort lichamelijk onderzoek tot een zeer uitgebreide inspanningstest. Voor elk onderzoek wordt een vragenlijst doorgenomen waarbij verschillende thema's aan bod komen. Het is belangrijk om een indruk te krijgen over hoe iemand zijn sport beoefent; om welke sporten gaat het? Hoe lang sport iemand al? Op welk niveau wordt er gesport? Worden er wedstrijden gelopen zoals bijvoorbeeld een (halve) marathon of wil men gewoon fit blijven? Hoeveel uur wordt er aan het sporten besteed en hoe ziet het weekprogramma er uit? Ook belangrijk is een screening van het risico op plotse hartdood middels het in kaart brengen van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Inspanningstest

Om een volledig beeld te krijgen van de conditie en belastbaarheid, maakt een inspanningstest bij grotere sportmedische onderzoeken deel uit van het onderzoek. Ook kunnen inspanningstesten als los onderzoek worden afgenomen. Op basis van de resultaten kan de sportarts zowel de recreatieve als prestatie-gerichte sporter advies op maat geven. Het onderzoek is bijzonder geschikt voor duursporters. Ook als er klachten zijn tijdens inspanning kan dit onderzoek waardevolle inzichten geven. Tenslotte geeft de inspanningstest in het geval van een chronische ziekte een goed beeld van de fysieke conditie en belastbaarheid en kan de sportarts zo op basis van de uitkomsten adviseren op welke manier het beste kan worden gesport of bewogen en welk trainingsprogramma geschikt zou kunnen zijn.

Het inspanningsonderzoek vindt plaats op de fiets of de loopband. De sporter krijgt een aantal elektroden op uw borst en rug geplakt voor het hartfilmpje (ECG). Bij een ademgasanalyse krijgt de sporter ook een mondkapje over neus en mond. Tijdens de maximale inspanningstest wordt de belasting (wattage op de fiets en snelheid/hoogte op de loopband) steeds verder verhoogd en is het de bedoeling zo intensief mogelijk in te spannen. Afhankelijk van het gewenste doel van de test kan een specifiek protocol worden gekozen, waarbij gevarieerd wordt in stapgrootte van de blokken, duur van de blokken etc. Het hartfilmpje en de ademgasanalyse geven dan een uitstekend beeld van het functioneren van hart en longen. De sportarts kan met verschillende analysemethoden op nauwkeurige wijze de anaerobe drempel (omslagpunt), maximale zuurstofcapaciteit, rusthartfrequentie en maximale hartfrequentie vaststellen. Zo kunnen trainingszones worden gemaakt, welke de basis vormen voor een trainingsschema.

Als je je sportprestaties wilt verbeteren geeft herhaling van de inspanningstest met ECG en ademgasanalyse na een bepaalde trainingsperiode ook een goed beeld van de gemaakte vooruitgang.

Voor het behalen van je sportieve doelen wil je fit zijn. Ook wij vinden jouw conditie en gezondheid belangrijk. Dankzij onze samenwerking met Zilveren Kruis kun je profiteren van de voordelen van een zorgverzekering speciaal voor sporters. Kijk op www.sportzorg.nl voor alle adressen in Nederland waar de diverse sportmedische onderzoeken gedaan worden.

Door Mirjam Steunebrink SMA arts, Groningen.

SMA Venray: Viecuri Venray: https://www.viecuri.nl/onze-specialismen/sportgeneeskunde