

Duurloop donderdag 19 juli = Bosloop locatie "Oude voetbalvelden Geijsteren"

Begeleiding Jean Jacques Wintraecken

Komende donderdag (de derde donderdag van de maand) is de duurloop een bosloop.

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.



De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2017 is van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

19 juli) start vanaf parkeerplaats oude voetbalvelden Geijsteren (navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren)

De begeleiding van de loop is in handen van Jean Jacques Wintraecken

Trainers opleiding Atletiekunie

Komend najaar wil de AU een aantal opleidingen voor trainers organiseren

Gepland zijn

Basis Baanatletiektrainer 3

o.a in Kerkrade

Basis Looptrainer 3 (BLT3)

o.a. in Weert

Assistent looptrainer (ALT2)

Deze cursus start op 17 september in Bemmelen. Anita Verbeek en Gilbert Tepy hebben interesse voor deze cursus getoond. Interesse of meer weten>vraag het aan Andre Jansen

Fiets4Daagse en Camping



In de week van de fiets4daagse is er weer de camping rondom onze atletiekbaan. De camping is geopend van zaterdag 21 juli 2018 tot zaterdag 28 juli 2018 .

We hebben dan toeschouwers want onze (baan)trainingen gaan gewoon door.





Voorinschrijving gewenst i.v.m. het programma tussen 10.00 en 14.00 uur met diverse categorieën voor jeugd en volwassenen www.viestyle.nl

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.

- **La Chouffe Trail by night in Houffalize (België) 14-07-2018**

15 km..

Joost Bovee

1:22:00 15^e Overll

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.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
5-8-2018	Eupen (B)	Triatlon		1,9 km swim - 90 km bike- 20 km run: Alex van Sleuwen
18-08-2018	Siebungewald	5, 10 km	Kermisloop Ook dit jaar is er weer de mogelijkheid om in estafetteverband te starten. lg.siebungewald.nl	Sjors Thielen; 10 km: Joost Bovee,
2-9-2018	Apeldoorn		Wissenttrail	34 km: Martin Michels, Ron Smits 18km: Rita Voets
9-9-2018	Arnhem		Bridge to Bridge	Tom Peeters
22-9-2018	Weeze d	5x5 estafette	5x 5 km estafette	
29-9-2018	Oploo	5, 10 km	Graancircelloop	
30-9-2018	Velp	15 km	Posbankloop	Pim Stultiens, Britte Stultiens
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	Tom Peeters, Andre Jansen

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, HM: Tom Peeters, Pim Stultiens, Britte Stultiens
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens
15-12-2018	Overloon		Cross Duivenbos	
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	
31-3-2019	Venlo	Venloop		
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Rabobank Run Competitie

Wedstrijdkalender seizoen 2018-2019 (www.runcompetitie.nl)

1	18-08-2018	24e Kermisloop	Sie Bengewald
2	02-09-2018	Kuilenloop	Mill
3	16-09-2018	Contiweb Maasheggenloop	Boxmeer
4	28-10-2018	Gennepheilloop	Gennep
5	03-11-2018	Rundje Mill	Mill
6	23-12-2018	Winterloop	Wilbertoord
7	26-12-2018	39e Kerstloop	Gennep
8	06-01-2019	Oliebollen omloop	Boxmeer
9	16-03-2019	21e Halve Marathon	Sint Anthonis
10	06-04-2019	Kraaijenbergse plassenloop	Linden
11	14-4-2019	PLUS Kleffenloop	Overloon
12	12-05-2019	EsteRun Escharen	Grave
13	25-05-2019	Ossenloop	Ottersum
14	15-06-2019	Gennepthuysloop	Gennep

De symptomen van 6 veel voorkomende kuitblessures en hersteltips.

De ernst van klachten aan de kuitspieren verschilt sterk: van een lichte voorbijgaande stijfheid tot een forse spierscheuring. Tevens kunnen andere aandoeningen identieke klachten veroorzaken, zodat een precieze diagnose en een juiste behandeling nodig zijn voor een goed en hopelijk volledig herstel.

Stijfheid

Bijna iedere loper heeft wel eens een stijf gevoel in een van de kuiten opgemerkt. De oorzaak ervan is meestal wel te achterhalen, maar kan per persoon en per gebeurtenis sterk verschillen. Soms is de overgang naar een andere ondergrond de oorzaak van de klachten. Maar ook een verandering van loopschoenen, qua demping en hakhoogte, kan tot tijdelijk ongemak leiden.

Heuveltraining, veel trappen lopen of langdurig staan in het dagelijks leven is pijnlijk voor gevoelige spieren. Stijfheid is ook aan de orde als er sprake is van overbelasting, zoals bij: tempo- en intervaltraining, sterke verhoging, van de trainingsomvang en andere sportvormen die men niet meer gewend is als langeafstandsloper.

De spierstijfheid, soms gepaard gaande met een pijngevoel bij het aanspannen van de kuitspier, kan door een verstoorde circulatie of een te grote spierbelasting ontstaan. Een ophoping van melkzuur in de spier geeft meestal snel vermoeidheid en stijfheid. Ontspannen massage, voorzichtige, rekkingsoefeningen en een goede doorbloeding van de spier door warmwaterbaden helpen vaak uitstekend, zodat de spier al weer snel voorzichtig belast kan worden. Fietsen kan bijvoorbeeld helpen om, op een actieve manier, de klachten te verhelpen of het verergeren te voorkomen.

Het belang van goed rekken

In de praktijk blijkt vaak dat de rekkingsoefeningen van de kuit onvolledig worden uitgevoerd. De hiel dient op de ondergrond te blijven staan bij het rekken en de knie moet in gestrekte stand naar voren worden bewogen, zodat er 'hoog in de kuit' spanning ontstaat. Het vijftien tot twintig seconden vasthouden van deze stand, zonder pijngevoel of kramp en met vele herhalingen per dag, helpen om een toename van de spierlengte van de grote kuitspier (gastrocnemius) te bewerkstelligen.

Ook de diepe kuitspier (soleus = scholspier) dient goed gerekt te worden. Dit dient te gebeuren door het naar voren buigen van de gebogen knie, waarbij de hiel op de ondergrond wordt gehouden. Het trekkend gevoel in de kuit wordt dieper en lager in het onderbeen gevoeld. Ook hierbij geldt, zeker bij verkorting, frequent passief rekken tot aan de pijngrens.

Kuitkramp

Wanneer veel van het lichaam wordt gevraagd, is plotselinge kramp mogelijk. De oorzaak kan veelsoortig zijn. De klachten kunnen een uiting zijn van een te grote rekbelasting van de kuitspieren door heuveltraining of sprinten. Harde ondergrond vraagt een extra demping door de kuitspier, terwijl bij lopen op een modderige ondergrond extra spieraanspanning van de kuit nodig is om de loopsnelheid te handhaven.

Bij warme weersomstandigheden, waarbij door veel zweten en onvoldoende drinken een vochttekort in het lichaam kan ontstaan, neemt de kans op kramp toe. Er zijn aanwijzingen dat een verstoring van de mineraalhuishouding, zoals een magnesiumtekort, ook tot kramp kan leiden. Dit is nog niet goed bewezen, zodat men met het klakkeloos toedienen van mineralen terughoudend moet zijn.

Bij de behandeling van kuitspierkramp geldt ook weer dat rekken, massage en vochtaanvulling voorop staan. Een hakverhoging is ook effectief. Het verlagen van de loopsnelheid en eventueel tijdelijk stoppen met hardlopen om erger te voorkomen, is vaak noodzakelijk.

Een directe behandeling van kramp in de kuitspier bestaat uit het in ontspannen toestand brengen van de spier. Bij een gebogen knie wordt voorzichtig de voet omhoog getrokken, waarbij met de andere hand de kuit wordt losgeschud. Vaak moet deze manoeuvre enkele malen worden herhaald, omdat de spier – bij het weer actief aanspannen van de kuitspier – soms opnieuw de neiging heeft in kramp te geraken.

Gescheurde kuitspier

Een scheur in de kuitspier is een van de meest voorkomende spierbeschadigingen bij sporters. Er treedt een plotselinge pijn op bij aanspannen en rek van de kuitspier, vooral bij explosieve sportvormen zoals tennis, badminton, volleybal en de springsporten. Ook hardlopers kunnen deze klachten krijgen.

De kans op spierscheuringen is bij vrouwen en oudere sporters groter. Dit wordt veroorzaakt doordat vrouwen in het dagelijks leven gewoonlijk op hogere hakken lopen dan mannen. De kuitspier wordt onder die omstandigheden minder op rek gebracht, zodat de rekmomenten tijdens sportbeoefening te veel voor de spier kunnen zijn. Oudere sporters moeten rekening houden met het feit dat de spierkracht en de spierdoorbloeding in de loop der jaren geleidelijk afnemen, waardoor de kans op schade toeneemt.

Zweepslag

De verschijnselen van scheuring worden bij atleten meestal voorafgegaan door spierstijfheid of kramp. Bij een klassieke zweepslag treedt er een plotseling onvermogen op om de **kuitspier** aan te spannen, zodat op de tenen lopen bijna onmogelijk is. De pijn is vaak gelokaliseerd op de overgang van de pees en spier.

Soms is zelfs een uitsparing op de plaats van de scheuring te voelen. Dit deukje wordt – door de sterke doorbloeding van de spier – meestal snel opgevuld met bloed en wondvocht. Het rekken van de spier is vaak erg pijnlijk en men moet bij onderzoek en behandeling dan ook goed het verschil weten tussen een spierscheuring en kramp.

Klassiek voor een spierscheuring is de ervaring van de geblesseerde dat hij of zij het gevoel heeft dat er een klap of schop tegen de kuit is gegeven (de zweepslag). De directe behandeling van dit letsel bestaat uit stoppen met sportbeoefening, ijsbehandeling (enkele malen twintig minuten op de pijnlijke plek), rust, een drukverband en het hoogleggen van het been.

Binnen enkele dagen is de ernst van de spierscheuring en de snelheid van het herstel te beoordelen. Bij een juiste, directe behandeling kan de bloeditstorting beperkt blijven, zodat het lichaam minder tijd nodig heeft om de bloeding af te breken. Bij veel staan en steunen op het been in de beginfase kan een bloeding door de zwaartekracht uitzakken tot de enkel. Soms worden zelfs de voet en tenen dik, waarna de (langzame) bloedaafbraak door middel van verkleuring door de huid heen zichtbaar is.

Na de eerste behandeling kan het been onbelast of met een beperkte belasting door middel van krukken, weer voorzichtig worden geactiveerd. Het is vaak de vraag of fysiotherapie zinvol is. Met een goede begeleiding, inclusief een gedoseerde belastingopbouw, is een versnelling van de genezing te bewerkstelligen.

Rustig opbouwen

Een verantwoorde functieopbouw van de beschadigde spier vraagt tijd en verloopt via het onbelast oefenen van het aanspannen van de kuitspier, voorzichtig wandelen met een hakverhoging en een bandage, fietsen en zwemmen, tot intensieve spierversterkende oefeningen en rekkingsoefeningen van de kuitspier.

Voorzichtig dribbelen, vaak nog met een hakverhoging, is meestal na vier tot zes weken weer mogelijk, uiteraard afhankelijk van de ernst van de scheuring en de individueel sterk verschillende snelheid van herstel. Een volledige belasting is weer mogelijk wanneer de pijn en zwelling verdwenen zijn en de genoemde oefeningen klachtenvrij kunnen worden uitgevoerd.

Na een spierscheuring blijft bijna altijd littekenweefsel aanwezig zodat een zwakkere plek in de kuitspier op de loer blijft liggen. Een optimale kracht en lenigheid van de spier is nodig om de kans op hernieuwde klachten in de toekomst te minimaliseren.

Spierverrekking

Bij een minder ernstige beschadiging van de kuitspier treden de acute verschijnselen, zoals pijn met een onvermogen om op de tenen te staan en de bloeditstorting, niet op de voorgrond. Wij spreken dan van een spierverrekking. Er zijn dan wel spiervezels beschadigd, maar nog niet duidelijk gescheurd.

Vaak is lokaal een pijnlijke verharding te voelen met pijn bij aanspannen van de kuitspier. Het lichaam probeert de beschadiging snel te genezen door ontstekingscellen naar het letsel te sturen. De verschijnselen van een lokale ontstekingsreactie, zoals roodheid, warmte, zwelling, pijn en een gestoorde functie, worden daarmee beperkt.

Met een aangepaste belasting en een gedoseerde trainingsopbouw is een sneller herstel dan bij een spierscheuring te verwachten. Meestal is hardlopen na drie tot vier weken weer mogelijk. Bij een te enthousiaste trainingsopbouw wordt een hernieuwde spierverrekking of spierscheuring mogelijk.

Rekoefeningen, beter dempende loopschoenen en ondergrond, en het luisteren naar de signalen van het lichaam kunnen prima bijdragen aan een volledig herstel.

(bron: Runners World)