

Mail problemen

Sinds een paar dagen kan er geen mail worden ontvangen op de mailbox lopersgroep@atvvenray.nl. In de loop van maandag 17 september zijn de problemen verholpen. Echter geen garantie dat alle "oude" mail is binnengekomen.

Mocht je en bericht of uitslag missen in de nieuwsbrief stuur dan je mail opnieuw.

Aanleveren uitslagen.

Aan iedereen die een **uitslag** aanlevert het verzoek om dit in een **tekstvorm** te doen, bij voorkeur in de mail. Dus geen screenshots, Excel bestand e.d. wil je als bewijs een screenshot mee sturen dan is dat prima.

Waarom dit verzoek. Aan de weeklades moeten we tekst aanleveren (word), Screenshots, Excel bestanden e.d moeten worden uitgetypt. Dat is niet alleen veel werk maar ook foutgevoelig.

Dus uitslagen in de mail in tekstvorm naar info@atvvenray.nl en lopersgroep@atvvenray.nl

Voorbeeld:

Hallo,

Ik heb gisteren meegedaan aan de 10 km Maasheggenloop in (plaats).

Mannen 50 + 12e plaats 45:02.

Met vriendelijke groet,

Afzender (Je naam)

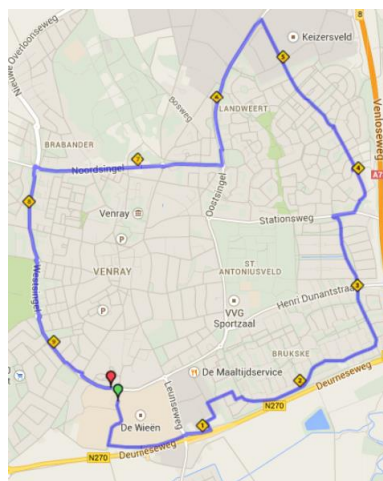
Duurloop donderdag 20-9-2018

Duurloop donderdag 20-9-2018

Begeleiding: Gilbert Tepy



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- 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

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen. Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers aan de baantrainingen die buiten de baan in- of uitlopen. Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers!



5^e Venrayse Singelloop

Hallo allemaal!!

De voorinschrijving voor de hardlopers loopt tot 21 september 23.59 uur. Dus twijfel niet langer en schrijf je in!

Natuurlijk kan je op 7 oktober nog inschrijven tot een half uur voor de start van het te lopen onderdeel bij wedstrijdsecretariaat in de schouwburg. Dan zijn de inschrijfkosten wel hoger.

Inschrijven kan via: <https://www.venrayseingelloop.nl/inschrijven-ruhl-haegens.../>



Agenda

De komende maanden zijn er een aantal activiteiten die extra onder de aandacht worden gebracht:

22 september	5x5 estafette Weeze, Informatie bij Jan Poels
7-oktober	Venrayse Singelloop

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.

Let op: uitslagen aanleveren tekst vorm in een mail (bijlage screenshot is prima)

• Contiweb Maasheggen loop 16-9-2018 Boxmeer

5 km

Roy Dennemans	18:37	1e plts, 2e plts overall
Geert Linders	18:53	2e plts
Mart van Rooij	20:20	6e plts
Jan Poels	21:16	14e plts

10 km

Sjors Thielen	36:26	2e plts M sen; 3e plts Overall
Frans Deenen	39:38	2e plts M50
Jos Hebben	45:02	12e plts M 50
John Weijs	48:51	15e plts M50
Anita Verbeek	58:35	9e plts V45
Anton Saämena	1:00:54	32e plts M50

HM

Joost Bovee	1:21:33	1e plts Overall
-------------	---------	-----------------



- **Padualoop Boekel, 16-9-2018**

9 km

Robert Arts

38:18

10e plts H50

- **1^e Heeswijkloop, 8-9-2018 Heeswijk-Dinther**

10 km

Axel van Sleeuwen

42:33

5e plts Msen, 21e Plts Overall

- **WK Malaga 16-09-2018**

HM

John de Rooij

1:25:24

5e plts

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
22-9-2018	Weeze d	5x5 estafette	5x 5 km estafette	
29-9-2018	Oploo	5, 10 km	Graancirceloop	
30-9-2018	Velp	15 km	Posbankloop	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	5 km: Tom Peeters, Andre Janse, Marcel Martens; 10 km: Joost Bovee Martin aan den Boom Ron Smits Marcel Martens
14-10-2018	Eindhoven	HM		Pim Stultiens Britte Stultiens Martin aan den Boom, Joy Joosten
21-10-2018	Molenhoek		Molenhoeksmakkie	10km: Joost Bovee
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, Ron Smits HM: Tom Peeters
28-10-2018	Gennep		Genneperheilloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
3-11-2018	Mill		Rundje Mill; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee Ron Smits
2-12-2018	s' Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
15-12-2018	Overloon		Cross Duivenbos	
23-12-2018	Wilbertoord		Winterloop; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
26-12-2018	Gennep		39e Kerstloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	Anton Saämena
31-3-2019	Venlo	HM	Venloop	Martin aan den Boom, Joy Joosten, Ron Smits

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
6-1-2019	Boxmee		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	
6-1-2019	Kevelaer (D)	M		Martin Michels
16-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	
7-4-2019	Texel	Zestig van Texel	http://www.dezestigvantexel.nl/	Martin Michels
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	
11-5-2019	Horst		5 ^e Rundje um ut Hundje	
12-05-2019	Grave		EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl	
25-05-2019	Ottersum		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	
15-06-2019	Gennep		Gennepershuysloop; www.runcompetitie.nl	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Blessures voorkomen met een goede warming

Bron : hardlopen.nl

Een warming-up, is dat nu echt nodig? Kun je je energie niet beter sparen om alles te geven in de training of wedstrijd? Nee, zeker niet, aldus Hardlopen.nl medisch expert en sportarts Mirjam Steunebrink. Gewoon even doen die warming-up, want je doet je lichaam er een groot plezier mee!

Met een warming-up maak je je lichaam klaar voor de inspanning die gaat komen. Je hartslag loopt langzaam op en je hart gaat harder pompen. Hierdoor stroomt het bloed sneller door de bloedvaten en wordt zuurstof naar de spieren gebracht. Goed doorbloede spieren, met meer zuurstof, kunnen beter functioneren en zijn minder kwetsbaar voor blessures. Daarnaast worden de luchtwegen wijder, gaat de lichaamstemperatuur omhoog en krijgen de hersenen het signaal dat er een inspanning aankomt en ze op een ander niveau moeten gaan werken. In feite stimuleer je je hele stofwisseling. Je lichaam is klaar voor het sporten en zo voorkom je blessures.

Een goede warming-up mag niet vermoeiend zijn. Het is alleen even een opwarmer. Dit betekent dat je ongeveer drie minuten gaat dribbelen om je hartslag te laten toenemen. Vervolgens doe je een aantal rekoefeningen. Daarna doe je wat actieve oefeningen, een stukje loopscholing en je sluit af met een aantal versnellingen.

Regels van rekoefeningen

Of rekoefeningen blessures voorkomen is niet wetenschappelijk aangetoond. Tijdens rekoefeningen kun je wel voelen of je spieren nog stijf of gespannen zijn. Door je training daarop aan te passen kun je wellicht toch blessures voorkomen. Dit zijn de belangrijkste regels bij het doen van rekoefeningen:

- Rek nooit zo ver dat je pijn voelt. Natuurlijk moet je wel 'rek' voelen. Deze 'rek' wordt na verloop van vijf tot tien seconden minder, waarna je de beweging gedurende vijf tot tien seconden iets verder kan doorvoeren.
- Zorg ervoor dat je tijdens de rekoefeningen niet te veel afkoelt. Ga zo veel mogelijk uit de wind staan en trek bij slecht weer een extra trainingspak aan.

Oppervlakkige kuitspieren

Zoek een steunpunt en stap met je linkerbeen naar voren. Houd je rechterbeen gestrekt met je rechtervoet plat op de grond, recht naar voren wijzend. Druk je heupen naar voren en voel de spanning die nu op je kuit ontstaat.

Diepe kuitspieren

Ga staan. Doe met je linkervoet een kleine stap naar voren en blijf op je linkerbeen steunen. Houd je rechtervoet plat op de grond en recht naar voren wijzend. Buig je rechterknie zonder dat je rechterhak van de grond komt. Voel de spanning die nu (lager) in je kuit ontstaat.

Spieren binnenzijde bovenbeen

Ga in een spreidstand staan met je voeten recht vooruit. Breng je gewicht op je rechterbeen, buig gelijktijdig

door je rechterknie en houd je linkerbeen op dezelfde plaats aan de grond. Houd je bovenlichaam rechtop en voel de rek aan de binnenzijde van je linkerbovenbeen.

Spieren buitenzijde bovenbeen

Ga staan op je linkervoet en kruis je rechtervoet schuin achter het linkerbeen langs op de grond. Buig je romp (en armen) naar rechts.

Spieren voorzijde bovenbeen

Neem een 'loopkniestand' aan. Schuif vanuit deze positie je heup naar voren en trek je hiel van het achterste been naar je bil. Je voelt de spanning aan de voorzijde van je achterste been. Je kunt deze oefening ook in stand uitvoeren, waarbij je erop moet letten dat je je heup goed gestrekt houdt en je knie recht naar de grond laat wijzen.

Spieren achterzijde bovenbeen

Ga rechtop staan en leg je rechterbeen op een verhoging. Pak met beide handen je rechteronderbeen, kijk hierbij omhoog en hou de onderrug recht.

Actieve oefeningen

Als je de rekoefeningen hebt uitgevoerd, is het goed om een aantal oefeningen uit te voeren in series van vijftien tot twintig herhalingen. Enkele voorbeelden van deze oefeningen zijn:

- Kom vanuit tenenstand tot kniebuigen met doorzwaaien van de romp.
- Maak vanuit lichte spreidstand ruime draaiende bewegingen met je bekken, zowel linksom als rechtsom.
- Maak uitvalpassen, waarbij je afwisselend met je linker- en rechterbeen een grote pas naar voren maakt, terwijl het achterste been aan de grond blijft.
- Maak kleine tweebeenige sprongetjes, zowel voor- en achterwaarts als zijwaarts.

Loopscholing

- Na deze wat algemenere actieve oefeningen kun je over gaan op specifieke loopscholingsoefeningen
- Hang met je bovenlichaam ontspannen naar voren toe en tik met de hakken je billen aan ('hakken-billen').
- Wikkel je voeten afwisselend extra goed af van hak naar teen, waarbij je slechts weinig voorwaartse snelheid ontwikkelt ('triplings').
- Doe hetzelfde als bij de hierboven beschreven oefening, maar hef je knieën nog tot horizontaal ('skippings').
- Maak kleine loopsprongetjes naar voren toe, waarbij de snelheid steeds verder toeneemt, en ga vervolgens over in lopen.

Versnellingsloopjes

Voer na bovengenoemde oefeningen nog een aantal (2-6) loopjes uit, waarbij je langzaam begint en je snelheid naar het einde opvoert. Voer met ieder volgend loopje de snelheid die je op het eind bereikt, meer op.

Een warming-up is extra belangrijk als je spieren koud zijn, bijvoorbeeld net na het opstaan of op een koude dag. Ook bij een wedstrijd mag je de warming-up echt niet overslaan. Juist dan vraag je veel van je lichaam en is de voorbereiding belangrijk. Gewoon even doen dus!