

Nieuwe kortere zaterdagochtend duurloop.

Op zaterdagochtend 20 oktober komt er een 2^e duurloop. Een duurloop met een afstand tussen de 5 en 7,5 km. Deze duurloop is bedoeld voor onze leden die graag een duurloop op zaterdagochtend doen maar waarvoor de duurloop van de groep van Ger Versteegen (ca 12 km) te lang is en te snel gaat. Deze nieuwe duurloop wordt begeleid door Dilian Janssen. Aanvang 8:30 uur, startlocatie parkeerplaats Vlakwater aan de Kempweg.

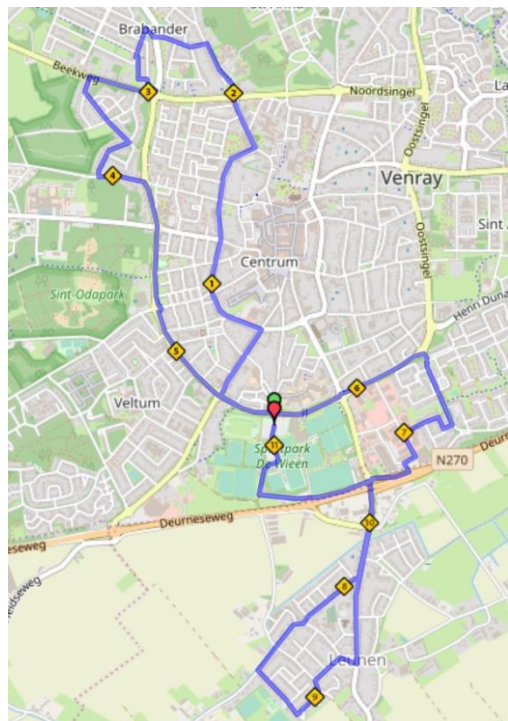
Verandering voor de Duurloop op donderdag.

We gaan voor de duurloop op donderdag een verandering doorvoeren.

Er komt een 5 en 10 km route maken. Komende donderdag zal André Jansen de 5 km begeleiden. Voor de 11 km geldt dat er wel een route is maar de begeleiding nog niet is vastgelegd.

Waarom deze aanpassing? We ontvangen de signalen dat voor een aantal leden het tempo op donderdagavond te hoog is waardoor niet met plezier kan worden gelopen. Met deze aanpassing willen onze leden die een kortere duurloop en zo gewenst met een lager tempo tegemoetkomen.

Duurloop donderdag 18-10-2018, Andre Jansen



Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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

[Route 5,5 -11 km](#)

Dinsdagtraining voorjaargroep 2018

Op dinsdag 16 oktober is de training op de baan in combinatie met de trainingsgroep van Stan Lierbrand. Op beide trainingen is Monique Thorn ook aanwezig.

Voor de komende zaterdag is nog een aparte trainer om deze groep te begeleiden

Foto's Singelloop:

Zie

- site [Singelloop](#)
- Facebook [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)



Deelnemers HM Eindhoven

• Halve Marathon Eindhoven, 14-10-2018

HM De wedstrijd was

een slijtege slag

Martin aan den Boom	1:56:28
Maurice Clabbers	1:59:06
Jose van der Voort	1:59:20
Anita Verbeek	2:11:55
Anton Saämena	2:27:35

• Singelloop Venray 7-10-2018

5km

Rita Voets	27:07	1 ^e plts V65
Ralph Steegh	17:17	2 ^e plts H 34
Roy Dennemans	18:30	5 ^e plts H 35
Geert Linders	18:49	2 ^e plts H 45
Frans Deenen	18:30	2 ^e plts H55
Mart vannRooij	19:39	3 ^e plts H 5
Jan Poels	20:34	4 ^e plts H 55
Jos Hebbes	21:12	

10 km

Sjors Thielen	35:04	1 ^e plts M sen
Jeroen Oudenhoven	41:49	5 ^e plts M55
Lydia Jeuken	45:31	2 ^e plts V45
Martin Michels	45:06	
Martin aan den Boom	48:29	3 ^e plts M65
Jose van der Voort	49:42	
Angela Shotton	57:44	

• Vestingloop Edam 14-10-2018

10km

Frans Deenen	39:31	1 ^e plts H50
--------------	-------	-------------------------

Correctie:

• Oceloop Venlo 7-10-2018

De volgende uitslag vervalt:

5km

Jos Hebben	21:12
Jos heeft gelopen op de Singelloop van Venray	

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
21-10-2018	Molenhoek		Molenhoeksmakkie	
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		<i>M:</i> Martin Michels, Ron Smits <i>HM:</i> Tom Peeters
28-10-2018	Gennep		Genneperheiloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
3-11-2018	Mill		Rundje Mill; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
4-11-2018	Belfeld		Maalbeekcross Belfeld	Korte cross: Sjors Thielen
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Anton Saämena, Nicole van Enkevort
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee Ron Smits, Martin Michels
2-12-2018	s' Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
2-12-2018	Deurne		Zandboscross Deurne	korte cross Sjors Thielen
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 5km: Anton Saämena
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
6-1-2019	Boxmeer		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
6-1-2019	Kevelaer (D)	M	Marathon Kevelaer	Martin Michels Joost Bovee
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen l.cros: Joost Bovee
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
31-3-2019	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Martin Michels 10 km: Nicole van Enkevort
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	
7-4-2019	Texel	Zestig van Texel	http://www.dezestigvantexel.nl/	Martin Michels

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
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		Genneperhuysloop; www.runcompetitie.nl	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

6 Oefeningen om je enkels te versterken

In de herfst loop je door gladde bladeren of eikeltjes meer risico om je enkels te verzwikken. Dat kun je goed voorkomen met een paar oefeningen. Zeker als je zwakke enkels hebt of als je eerder enkelblessures hebt gehad is het belangrijk om deze zes oefeningen regelmatig te doen.

Als je je enkel een keer hebt verzwikt kan het goed dat die blessure een keer terug komt. Die kans kun je verlagen door de kracht, coördinatie en stabiliteit van de enkel te verbeteren. Dat kan met onderstaande oefeningen van Sportzorg.nl. Deze oefeningen hebben tot een jaar na de verstuiking nog zin om te doen. Ook als je het gevoel houdt dat je enkel niet volledig stabiel is kunnen deze oefeningen helpen.

- [1. Eénbenige kniebuiging](#)
- [2. Eénbenige balansoefening](#)
- [3. Uit de teen omhoog](#)
- [4. Rennershouding](#)
- [5. Gekruiste beenzwaai](#)
- [6. Teenloop](#)

Schema

Deze oefeningen kun je het beste op blote voeten zonder tape of brace doen. Het is ook belangrijk om altijd beide voeten te trainen. Als schema kun je dit aanhouden: doe de zes oefeningen achter elkaar, neem 2 minuten pauze en voer de hele serie nog eens uit. Dit kun je drie keer per week doen, 8 weken lang.

Wanneer beginnen?

Je kunt met deze oefeningen beginnen als lopen en traplopen niet tot nauwelijks meer pijnlijk is. Grofweg is dat vaak binnen 2 tot 6 weken na het ontstaan van de blessure, 2 weken bij een lichte verstuiking en 6 weken bij een zware verstuiking of het volledig scheuren van de enkelbanden.

Opbouwen

Het is belangrijk dat je de intensiteit van de oefeningen langzaam opbouwt. De oefeningen mogen gevoelig tijdens of na het trainen zijn, maar niet pijnlijk, doe dan weer een stapje terug in de belasting. Ga voor meer informatie over enkelverzwikking en een extra uitleg bij de oefeningen naar Sportzorg.nl