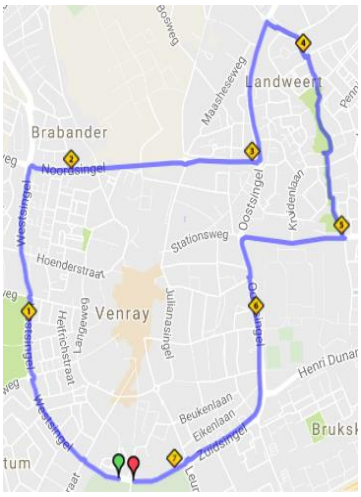
Lopersgroep
& Tri-atleten
26-11-2018
Nr. 2018-48
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Duurloop donderdag 29-11-2018

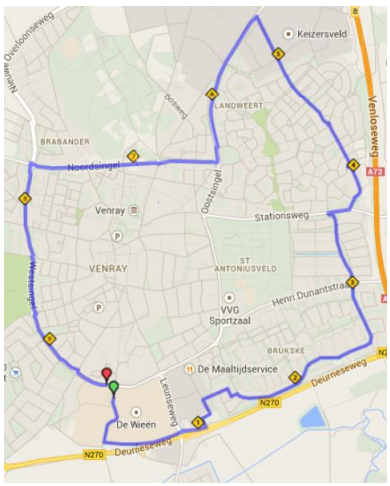
Begeleiding: André Jansen

Duurloop donderdag 13-10-2016

Begeleiding: Andre Jansen



7,5 km route



10 km route

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

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)

- **KLM halve marathon van Curaçao, 25-11-2018**

John de Rooij	1:27:40	3e plts

- **Halve marathon Ell (Leudal) 25-11-2018**

Jacquie Gough	1:35:05	
Gerda Peeters	1:57:33	1e plts V 65

- **Zevenheuvelennacht Nijmegen 17-11-2018**

7 km

Silvia Beterams	38:19

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
2-12-2018	s' Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
2-12-2018	Deurne		Zandboscross Deurne	korte cross Sjors Thielen, Anton Saämena, Toine Pel
15-12-2018	Overloon		Cross Duivenbos	
23-12-2018	Wilbertoort		Winterloop; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
26-12-2018	Gennep		39e Kerstloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
26-12-2018	Horst		Kasteelloop	5km: Anton Saämena, 10 km: Toine Pel
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	Anton Saämena, Harry van der Borg Silvia Beterams, Martijn van den Hoef, Monica Clephas
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 Harry van der Borg l.cros: Joost Bovee, Toine Pel
3-2-2019	Apeldoorn		Midwinter Marathon	10EM: Anton Saämena
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
24-2-109	Blerick		Berden voorjaarsloop	Harry van der Borg
9-3-2019	Hellendoorn		Sallandtrail	50km: Martin Michels
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
31-3-2019	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Martin Michels Martin aan den Boom, Joy Joosten, Ron Smits, Harry van der Borg, Anton Saämena, Martijn van den Hoef, Toine Pel 10 km: Nicole van Enckevort, Silvia Beterams, Monica Clephas, Wilco Postma, Maartje Postma
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		5e 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	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Omgaan met blessures

Het thema 'omgaan met blessures' is belangrijk voor hardlopers. In dit artikel ga ik niet in op behandeling van specifieke hardloopblessures, maar op het overkoepelende thema: hoe met blessures om te gaan, zowel praktisch als vanuit mentaal perspectief. Hiertoe belicht ik een aantal aspecten van blessures.

Blessuregevoeligheid
Hardlopen is een blessuregevoelige sport. Waar je zonder problemen een seizoen kan fietsen, zware beklimmingen kan doen, hoge wattages trappen en alleen maar 'moe' wordt, daar gaat dat bij hardlopen volkomen anders.

Sommige lopers (waaronder ondergetekende) doen met angst en beven hun lange duurlopen, hun tempo's. Want: wat zal ik morgen voelen. Is er weer een peesje of spiertje dat scheef zit? Moet ik weer drie dagen relatieve rust nemen? Leeftijd speelt natuurlijk een rol. Een trainer die bij jonge atleten zonder problemen sprints, sprongen, kaatslopen etc. toepast, moet hier bij oudere atleten veel gedoseerder mee te werk gaan.

Op oudere leeftijd groeien dingen langzamer, bloeddoorstroming is slechter, pezen en spieren worden slapper... evolutionair gesproken zijn we na ons 40ste niet meer echt 'nodig' en is er, vanuit de natuur geredeneerd, geen noodzaak meer om alles heel snel te herstellen. Dit gezegd hebbend, sommigen zijn de helft van de tijd bezig met herstellen van blessures, anderen hebben nooit ergens last van.

Hardlopersvaardigheid
*Het omzeilen van en omgaan met blessures is een vaardigheid die iedere loper zich zo snel mogelijk eigen moet maken**.***
Als je geluk hebt is de vaardigheid niet al te vaak nodig. Maar de meeste lopers krijgen vroeg of laat een blessure.

De vaardigheid is complex, en bestaat uit:

*Beoordeling: is het pijntje een dreigende blessure? Ervaring uit verleden? Bekende blessure? Hoe in verleden succesvol behandeld?
*Consulteren arts, fysio
*Google-vaardigheden
*Behandeling:
- Moet hier ijs op?
- Of juist warmte?
- Moet ik een dag rusten?
- Of meer? Naar fysio?
- Naar arts? Rekken?
- Of juist niet?
- Ibuprofen?

*Train around the injury
- Kan ik fietsen? Wandelen?Zwemmen?
- Misschien krachttraining

Dit laatste punt is belangrijk: bepalen hoe je alternatief kan doortrainen. Er zijn vrijwel altijd genoeg mogelijkheden, zie onder.

Denk niet dat je altijd blessures kan 'omzeilen': het is lastig om blessures VOOR te blijven. Je kan je belastbaarheid verbeteren door krachttraining, voldoende rust, goede voeding, geleidelijke trainingsopbouw, nalaten van riskante belastingen (sprongen, sprinten). Maar: per definitie weet je niet eksakt je belastbaarheidsgrens, daarom ga je, hoe hoog deze ook ligt, er soms overheen (tenzij je bewust heel ver binnen de grens blijft). Zeer belangrijk is daarom: het goed REAGEREN op blessures als ze eenmaal daar zijn.

Alternatief trainen
Meestal verhindert de blessure een bepaald onderdeel van de loopbelasting, het afzetten bij hardlopen bijvoorbeeld. Maar ANDERE belastingentypen kunnen vaak probleemloos worden uitgevoerd. ***Je kan in 80% van de gevallen gewoon doortrainen ondanks een blessure.***

Bijvoorbeeld:
- Alle interval- en duurtrainingen op de fiets (of in zwembad) doen;

- Krachttraining is vaak goed mogelijk. Krachttraining is BELANGRIJK, omdat het de belastbaarheid verhoogt en toekomstige blessures voorkomt;
- RUSTIGE duurtraining is vaak (maar niet altijd) goed mogelijk (ik herinner me het boekje van Nijboer/Karenbeld: rustige duurtraining 'te gebruiken in blessureperioden').

Bijkomend voordeel van doortrainen is dat er voedingsstoffen naar blessureplek gaan, doorbloeding goed is, etc… Als je het goed doet kan je sterker uit een blessureperiode komen dan dat je er in ging.

Natuurlijke genezing
Een aspectje dat nog niet genoemd is en wel heel belangrijk is: het lichaam wil zichzelf altijd herstellen. Pees- en spierblessures hebben een natuurlijke herstelcurve die vaak langer is dan onze planning toestaat. Gooi planning weg! Weet dat het goed zal komen, laat de herstelcurve zijn gang gaan.

Een ander 'natuur' aspect: kijk hoe katten of honden herstellen. Als ze een verwonding hebben houden ze hun pootje omhoog; zodra 'het weer kan' belasten ze het pootje voorzichtig. Analoog bij de mens: blessure: proberen rustig te trainen, langzaam te lopen, te wandelen. Krijg je reactie of doet het zeer: nog even met pootje omhoog. Gaat het goed: uitbreiden.

Mentale aspecten
Wat vertel je jezelf over de blessure?
Technisch gesproken (lees hierboven) is een blessure simpel. Behandelen, alternatief trainen, geduld, en op een bepaald moment kan je weer echt trainen. Waar zit het probleem? Er is in de verste verte niet te verzinnen wat nu precies de 'moeilijkheid' van de blessure is.

Maar we vertellen onszelf bijvoorbeeld:
- waarom ik?
- wat jammer van dit seizoen, ik was net in topvorm anderen kunnen maar lekker trainen, ik val er buiten, het is niet terecht
- ik ben een kluns ik ben nu eenmaal geen toploper

Ofwel: het geimagineerde 'ik' wordt negatief beoordeeld. Het 'ik' en zijn eigenschappen, toekomstplannen, grootse prestaties, dreigt weg te vallen en dat kan stressvol zijn, zolang je je met dat 'ik-denkbeeld' identificeert.

Ofwel: training is karaktervormend omdat je continu tegen jezelf aanloopt: de punten waar je jezelf in het nauw brengt komen vanzelf naar boven. De zware blessure dient om je te laten zien: laat je dromen varen, laat los, je bent niet alleen maar een loper, andere aspecten van jou moeten naar voren komen. Het grote succes zegt 'proef hiervan maar pas op, word niet dronken, blijf met beide benen op de grond, trek je er niet teveel van aan'. Succes en falen zijn merkwaardige verschijnselen....

En er is een spelletje dat heet 'accepteren van de blessure'. Maar: dit is een onmogelijke actie. Het is niet een ding dat je kan doen. Dus: niet accepteren, niet tegen verzetten, wel behandelen, wel advies vragen, wel alternatief trainen.

Tip: documenteer je karakteristieke blessures
Leg een lijst aan van blessures die je regelmatig hebt, plus manier hoe er mee om te gaan. Voorbeeld: mijn lijst over de afgelopen 33 jaar:

- Rechterachilles: vijf dagen geen snelheid/geen kracht, wel rustig lopen
- Rechterknie: enkele dagen rust of weinig rustig lopen
- Heup/rug links: rekken; alternatief trainen: wielrennen; geen harde tempo's
- Teen/voet: rustig trainen; alternatief trainen: wielrennen
- Bovenbeenspieren: rustig fietsen/doorbloeding, licht rekken
- Kuiten: alternatief trainen: wielrennen; licht rekken
- Lies: alternatief trainen: wielrennen; langere tijd weinig lopen

Dus: leg je verzameling karakteristieke blessures aan; leer hoe ermee om te gaan; pas volgende keer toe. Na jaren is je verzameling compleet en hoef je niet meer heel erg na te denken over wat te doen.

Samenvattend
- Zoek en vraag advies.
- Ga ook op eigen oordeel af (luister niet uitsluitend naar deskundigen).
- Leer je karakteristieke blessures kennen.
- Train om blessure heen.

Prorun: paul oude vrielink