Lopersgroep
& Tri-atleten
10-12-2018
Nr. 2018-50
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

Save the date: oliebollenloop

De sint is terug naar Spanje. De kerstman is onderweg en daarna de jaarwisseling met oliebollen.
Tijd om ons op te maken voor de Oliebollenloop op 27 december. Een sportactiviteit geschikt voor alle lopers, triatleten en wandelaars. Met na afloop onze overheerlijke oliebollen met glühwein.
Kortom, kom naar de oliebollenloop op 27 december. We starten om 19:00 uur. O ja, er is dan geen baantraining of duurloop.
Kom je ook maar kan je niet meedoen aan de sportactiviteit, we kunnen nog wat hulp gebruiken. Reactie naar lopersgroep@atvvenray.nl

John Klerkx

Naar aanleiding van klachten over pijn op de borst en de resultaten van daaropvolgend bloedonderzoek, is John Klerkx afgelopen dinsdag opgenomen in het ziekenhuis. De behandelend arts heeft op donderdag een katheterisatie uitgevoerd en een vernauwing in de kransslagader vastgesteld. Naar aanleiding van deze bevindingen, zal bij John deze week 'stent' worden geplaatst om de vernauwing op te heffen. De verwachting is dat John daarna weer helemaal de oude wordt, maar dat hij het hardlopen weer rustig zal moeten opbouwen.



De trainingen op donderdag gaan gewoon door. Met behulp van het schema van John zal André Jansen de trainingen verzorgen. John wil proberen over 2 à 3 weken op de training te zijn om bij te praten.

Trainingsschema december 2018

De trainingsschema's voor december voor de trainingen (dinsdag en donderdag) zijn gepubliceerd op onze site: https://www.atvvenray.nl/trainingschemas

Privacyverklaring ATV Venray

Ook ATV is gebonden aan de AVG. Onze privacyverklaring lees je hier.

Duurloop donderdag 13-12-2018

begeleiding: Gilbert Tepy

Duurloop donderdag Gilbert Tepy



Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

11,3 km Figure 1 http://afstandmeten.nl/index.php?id=2078664
7,7 km: Afkorten via Christoffelkruid naar Nieuwe Maasheseweg

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)
Geen uitslagen ontvangen

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
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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
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, Annemiek de Wit	
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	
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Voorkom blessures met een goede looptechniek

Besef je dat je wel 4.000 looppassen maakt als je een rondje van 5 kilometer rent? Dat betekent ook dat je voeten 4.000 keer landen. En bij elke landing vangt je lichaam twee tot driemaal je lichaamsgewicht op. Indrukwekkend, niet? Het maakt wel duidelijk dat kleine fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben. Alle reden dus om daar kritisch op te blijven en je techniek bij te schaven als dat nodig is.
Een slechte looptechniek is een van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen en die is ook niet 'zomaar' te veranderen'. Maar als je gemakkelijk wilt lopen en blessures wilt voorkomen, dan is het zeker zinvol kritisch naar je eigen looptechniek te kijken en die zo nodig bij te schaven.

Wat is een goede techniek?
Bij een goede looptechniek zijn de lengte en het ritme van de passen goed op elkaar afgestemd. De optimale paslengte en het optimale loopritme zijn afhankelijk van de snelheid waarmee je loopt. Ter ondersteuning van de beenbeweging bewegen je armen in de looprichting, Dus als het linkerbeen naar voren zwaait, zwaait ook de rechterarm naar voren. Door dit mechanisme wordt het draaien van de romp tijdens de loopbeweging tegengegaan. Het is zaak om de spieren van de schouders, armen en handen ontspannen te houden. De schouders hangen hierbij af, de ellebogen zijn licht gebogen en de handen zijn ontspannen tot een lichte vuist

gemaakt. De romphouding is rechtop of licht voorover. Als de romp teveel naar achteren helt, neemt de kans op rugklachten toe.

Wat is er nodig voor een goede techniek?
Om een goede looptechniek te kunnen uitvoeren en ook lange tijd te kunnen volhouden, moet er aan een aantal voorwaarden voldaan worden

1. Geleidelijk trainen
Allereerst is het belangrijk dat het uithoudingsvermogen geleidelijk aan getraind wordt. Loop je op je tandvlees, dan blijft er weinig van een goede looptechniek over.

2. Train je rompspieren evenwichtig
Een tweede voorwaarde is dat de rompspieren evenwichtig ontwikkeld moeten zijn. Daarom zijn spierversterkende oefeningen voor zowel buik-, rug- als bekkenspieren van groot belang om blessures aan de rug en het bekken te voorkomen. Ook spierversterkende oefeningen van de voetspieren zijn belangrijk voor een goede voetafwikkeling en een goede afzet.

3. Lenigheid
Ten slotte moet je als loper ook voldoende lenig zijn. De bewegingsuitslag in spieren en gewrichten moet groot genoeg zijn om alle bewegingen goed te kunnen maken. Veel lopers hebben sterk verkorte kuit- en bovenbeenspieren en dat komt je lenigheid niet ten goede. Daardoor kun je de loopbewegingen niet goed maken loop je een verhoogde kans op blessures. Herken je dit? Dan is het zaak om voor iedere training tijdens de warming-up rekoefeningen te doen.

Bron: hardlopen.nl