

Nieuwjaarsreceptie: 5 januari 2019

Zaterdag 5 januari is onze nieuwjaarsreceptie. De receptie begint om 16:00. Tijdens de receptie wordt de clubkampioen 2018 bekend gemaakt.



Baantraing donderdag 3 januari

De baantraing van donderdag 3 januari wordt geleid door Gerda Top.

27 12-2018 een geslaagde oliebollopen

Het was druk bijna 40 deelnemers voor de sportactiviteit. Dit keer in de vorm kaartspellen met interval loopjes. Na afloop heerlijke olieballen en glühwein. Het was nog lang druk in het clubgebouw.

Bollenbakkers, speelleiders en deelnemers bedankt en tot volgend jaar.

Foto's van de avond staan op de site onder menu Fotoalbums! Wel eerts even inloggen.

Hoe inloggen? Zie einde van de nieuwsbrief.

Trainingsschema Januari 2019

Het trainingsschema voor de maand Januari 2019 voor de trainingen op

-  dinsdag baan
-  dinsdag buiten de baan
-  donderdag baan

zijn gepubliceerd op onze [website](#) > ATV-Hardlopen-Trainingsschema's

Afmelden voor een training.

Veel van onze lopers melden zich af voor een training. HULDE.

Maar stuur je afmelding niet naar het servicecentrum (info@atvvenray.nl).

Waarom niet:

- 1: het servicecentrum ziet de afmelding vaak pas na de training.
- 2: het servicecentrum weet niet in welke groep je traint, wie je trainer is, dus kunnen ze het ook niet doorgeven.

Wat kan je wel doen om je af te melden:

Via een loopmaatje afmelden bij de trainer.

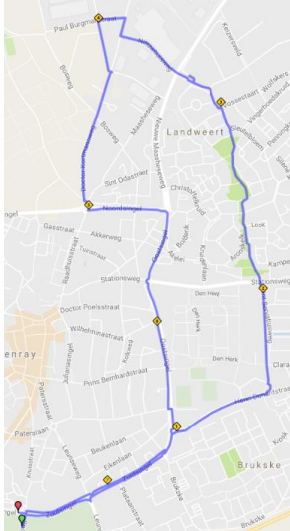
Kom je voor een langere tijd niet op de training (vakantie of blessure) laat de trainer dat altijd weten. Dat voorkomt dat de trainer zich onnodig zorgen gaat maken.

Donderdag 3 januari 2019

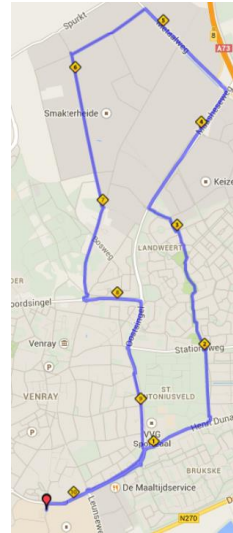
Begeleiding: Peter Gijsen

Duurloop donderdag 3 januari 2019

Begeleiding: Peter Gijsen



7,5 km route



10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider
- De groep neemt gezamenlijk de 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

Vlakwatercross 2019

27 januari 2019 vindt de vlakwatercross plaats. De korte cross is 4,02 km lang en de lange cross is 8,04 km lang

Inschrijven kan via

<https://inschrijven.nl/formulier?id=2019012716350&tl=nl>

Bij het schrijven kan je gebruik maken van het atletieknummer (AU Nummer)

Je AU-nummer kan je vinden door in te loggen op onze website (ATV Venray) en vervolgens onder menu my club vind je jouw gegevens

Bij de inschrijving wordt ook gevraagd naar de Atletiekuni -vereniging.

Let op je vindt ATV Venray onder de V.

Doe jij ook mee?

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)

• Kasteelloop Horst 26-12-2018

5km

Martin aan den Boom	23:59
Harry van der Borg	24:09
Martijn van der Hoef	24:37

10km

Marcel Martens	39"57
Bart Schilders	42:42
John Weijs	46:59
Martien Dupont	47:22
Nel Classens	50:01

5^e plts Msen
16^e plts M50
15^e plts M50
19^e plts M50
3^e plts V50

• Kerstloop Gennep 26-12-2018

5,5km

Sjors Thielen	18:57
Joost Bovee	20:10
Mart van Rooij	21:48
Jan Poels	23:55

1^e plts M
7^e plts M
3^e plts M45
9^e plts M45

• Sylvesterlauf Pfalzdorf (de) 31-12-2018

5km

Dennemans, Roy	18:59:59
Jeuken, Lydia	22:53:53
Oudenhoven, Jeroen	22:53:53
Borg, van Der, Harry	23:19:19
Groffen, Michel	23:42:42
van Den Hoef, Martijn	25:11:00
Gijsen, Peter	27:48:00
Beterams, Silvia	28:08:00
Saämena, Anton	28:07:00
van Den Eertwegh, Irene	28:23:00
Cleef, Henny	28:25:00
Jansen, Andre	29:37:00
Fransman, Yvonne	30:17:73
Clephas, Monica	31:57:00
Knol , Egbert	34:06:00

10 km

Martens, Marcel	36:28
de Rooij, John	39:05
Schilders, Bart	39:18
Van Rooij, Mart	40:42
Peeters-Delauw, Gerda	52:16



Pfalzdorf: Voor en Na de 5 km



[Klik hier voor een video van de sylvesterlauf van vandaag](#)

De 5 snelste lopers van ATV zijn voor de uitslag een team: we werden 11^e van de 48 teams

11.	ATV Venray 1			1:56:00
2704	Oudenhoven, Jeroen	23:00	Männer	1961
91	van Den Hoef, Martijn	26:02	Männer	1975
81	Groffen, Michel	24:32	Männer	1972
79	Dennemans, Roy	19:01	Männer	1981
72	Borg, van Der, Harry	23:25	Männer	1951

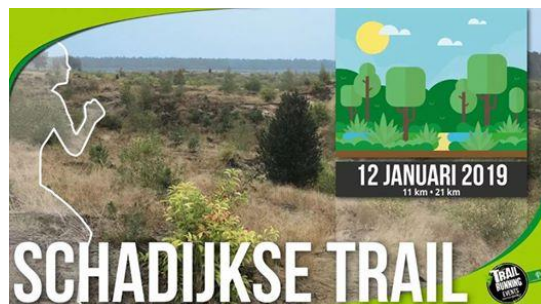
12-1-2018 trailrun door de Schadijkse bossen

De laatste voorbereidingen voor de Schadijkse Trail op 12 januari in America zijn in volle gang.

In samenwerking met Staatsbosbeheer heeft Trail Events, onderdeel van Trailrunning Europe voor 2019 ruim 30 trailevents op de kalender staan waarvan een groot aantal nieuwe en unieke locaties. Een daarvan is de Schadijkse bossen. Met een prachtige en unieke tocht door het natuurgebied van Staatsbosbeheer en speciaal voor dit event uitgezet door ultra trailrunner Cor van Disseldorp in nauwe afstemming met boswachter Ralf van Bree worden de lopers langs 'de mooiste plekjes' van de Schaijk gevoerd.

Hopend op sneeuw, maar in ieder geval zal het half januari flink koud zijn, als de sportieve deelnemers die vanuit heel Nederland afreizen naar America van start gaan aan de 21 of 11 kilometer lange trail door de bossen. Er is voor voldoende verzorgingsposten onderweg gezorgd waar de deelnemers water en versnaperingen kunnen krijgen. De start en finish wordt volledig 'off the grid' opgebouwd midden in het bos, dichtbij Aan de Drift, aan de Lorbaan.

Om 12:00 uur start de 21 Km en om 13:00 uur de 11 Km. Tussen 13:30 en 15:30 uur worden de deelnemers warm onthaald bij de finish. Zoals inmiddels bekend bij de regelmatige bezoekers van events van Trailrunning Europe wordt de eerste editie een kleinschalige, persoonlijke en heel gezellige.



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
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 I.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	Venlo		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
17-3-2019	Nijmegen		Stevensloop	Harry van der Borg
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	
31-3-2019	Zandvoort	HM	Circuit Run	Tom Peeters
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	

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

Is duurlopen belastend voor de gewrichten?

Duurlopers maken zich zorgen over hun gewrichten. Eén van de meest ingebakken overtuigingen is dat hardlopen erg belastend is voor de knieën en dat deze daardoor geruïneerd worden met knieartrose als gevolg.

Wat weten we hierover?

Het is makkelijk te begrijpen dat dit misverstand standhoudt: bij elke stap krijgt de knie een zware belasting te verwerken en zo gaat de redenering verder: het kraakbeen komt zwaar onder druk en degradeert. Het klopt dat artrose een aandoening is waarbij kraakbeen beschadigd wordt en ook het bot vervormt daarbij. Hoe artrose juist tot stand komt, is niet helemaal opgehelderd. Dat overbelasting een rol speelt, is zeker (overgewicht, bepaalde beroepen met overbelasting van gewrichten). Sommige sporten kunnen aanleiding geven tot artrose: daarin spelen kleine en grote kwetsuren een rol, bijvoorbeeld bij intensieve balsporten. Voetballers ontwikkelen daarom vaak knieartrose. Kim Clijsters houdt aan haar intensieve tennisverleden ook artrose over.

Hoe zit het met hardlopen?

Er zijn meerdere langetermijnstudies bekend waaruit blijkt dat lopers geen verhoogd risico hebben op knieartrose, voor zover hun knieën bij het begin van hun loopcarrière gezond waren, zelfs als men loopt tot ver voorbij de middelbare leeftijd. Dit blijkt bijvoorbeeld uit een studie van juli 2013 waarbij gegevens van 75.000 lopers bij elkaar werden gebracht

Zelfs het lopen van marathons gaf geen extra risico. De lopers in deze studie hadden nog minder risico op artrose (zowel knieën als heupen) dan minder actieve mensen. Deze studie berekende ook de impact van overgewicht, een bekende risicofactor voor artrose: elke toename van de body mass index met één eenheid (bv. van 27 naar 28) verhoogde de kans op artrose met 5%. Andere studies kwamen al tot gelijkaardige bevindingen op basis van beeldvorming (RX en MRI) bij langeafstandlopers.

Bron

<http://www.gezondheidenwetenschap.be/onderwerpen>

Hoe kunnen we dit interpreteren?

Waarom lopen geen risico is voor artrose van de knieën is niet helemaal opgehelderd, maar er zijn enkele mogelijke verklaringen. Lopen en wandelen zijn natuurlijke manieren van bewegen: de knie is gemaakt om lineair voort te bewegen. Onze voorouders legden vaak zeer lange afstanden af om de prooi uit te putten. Sporten waar veel gedraaid en gekeerd wordt (voetbal) zijn onnatuurlijker en dus veel belastender. Maar hoe gaat het lichaam om met de belasting van het kraakbeen bij iedere stap? Een recente studie geeft meer inzicht. Canadese onderzoekers analyseerden de biomechanische impact van lopen in vergelijking met stappen. Ze brachten reflecterende merktekens aan op armen en benen van de deelnemers en filmde met speciale hogesnelheidscamera's wat er gebeurde tijdens wandelen of stappen.

De impact bij iedere stap op het kniegewricht staat gelijk aan 8 keer het lichaamsgewicht tijdens lopen. Tijdens wandelen is de impact op de knieën 3 keer kleiner. Anderzijds is een looppas langer dan een wandelpas en zal een loper de grond minder aantikken per afgelegde afstand. Daarenboven is de belasting korter omdat de voet minder lang contact heeft met de grond. Het nettoresultaat is dat de krachten die door de knie van een loper gaan per afgelegde afstand vergelijkbaar zijn met wandelen. Of men nu loopt of wandelt: maakt niet uit voor de knie.

Het beschermend effect voor de knieën is gebaseerd op volgende hypothese: het cyclisch belasten van het kraakbeen (een kracht drukt op het kraakbeen, dan weer niet, dan weer wel, ...) zet de kraakbeencellen aan tot delen, waardoor het wordt gerevitaliseerd.

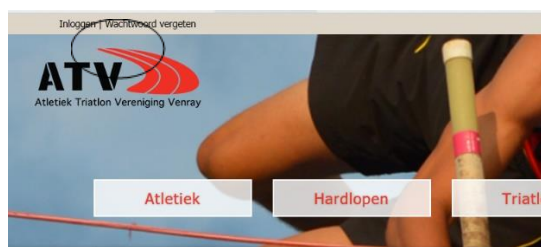
Conclusie

Sporten is gezond en men raadt ons aan om het 150 minuten per week te doen. Duurlopen is net zoals fiks wandelen een goede keuze: de knieën varen er wel bij. Hardlopers lijden niet vaker aan knie- en heupartrose dan minder actieven, mogelijk zelfs minder.

(door redactie Pro run)

Inloggen op de site van ATV

Ga naar www.atvvenray.nl en klik op inloggen



Via volgend scherm kan je inloggen : gebruik het email adres dat bekend is bij ATV, een (nieuw) wachtwoord kan je altijd opvragen. Er is een directe reactie

