

Beginnen met hardlopen ATV Venray gestart.

Op zaterdag 9 maart met de cursus Start to Run van start gegaan. In deze beginnerscursus leren de deelnemers de basistechniek van het hardlopen. Daarnaast is er veel aandacht voor kleding, schoenen, voeding en kleding. Over 7 weken kunnen de cursisten 20-tot 25 minuten aangesloten hardlopen. Na deze 7 weken gaan velen door bij ATV, in de beginnersgroep.

Deelnemen aan deze cursus kan nog vanaf komende zaterdag mee op de atletiekbaan.

Meld je aan via www.yakultstarttorun.nl. Daar naast is deze cursus en de daaropvolgende trainingen een prima mogelijkheid voor ATV-ers die na een gedwongen rustperiode weer het hardlopen op een verantwoorde manier willen oppakken, meer informatie mail: lopergroep@atvvenray.nl

Meer informatie via André Jansen



De deelnemers aan de cursus een gemengde groep van starters en herbeginners van ATV: van links naar rechts: Inneke, Hanneke, Renate Noura, Bianca, Dorothe, Maria, Marc, Natalie, Ivonne, Ans, Cor, Koen, Peter Trainer Harry (trainer) (niet op de foto staan Alice, Pierre en Marieke)

16 maart 2019: presentatie schoenen

Weet jij waar je op moet letten als je loopschoenen koopt, herken jij de verkooppraatjes, herken jij de kennis van zaken van de verkoper.

Op zaterdag 16 maart vindt om 8:30 uur een presentatie over loopschoenen plaats in ons clubgebouw. Wie je er bij zijn? Dat kan. Aanmelden is niet nodig

De voorlichting van ca 1 uur wordt verzorgd door Joop Creemers van Shoefit uit Tegelen

Je bent welkom.

Pijn rondom de knieschijf tijdens of na het lopen

Veel lopers hebben tijdens of na het lopen pijn in hun knie. Deze pijn rondom de knieschijf, ook wel patellofemorale pijnsyndroom genoemd, kan meerdere oorzaken hebben.

Anatomie

Om een idee te krijgen waar deze klachten vandaan kunnen komen zullen wij kort de anatomie doornemen.

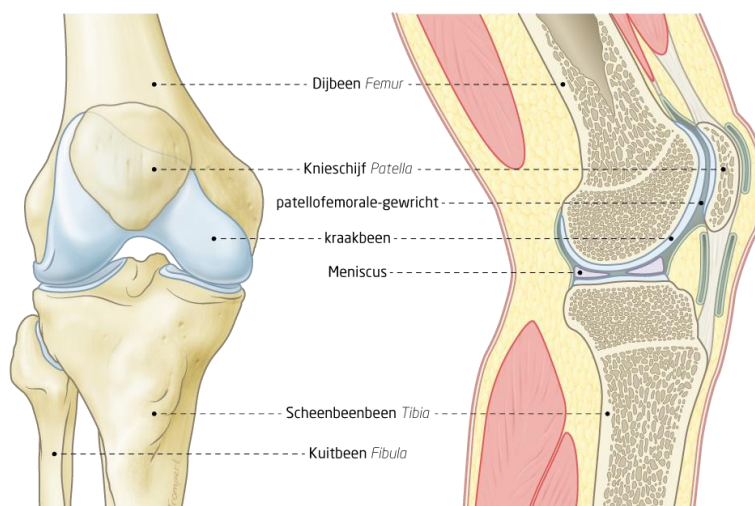


Op het plaatje is te zien hoe de knieschijf op het bovenbeen rust. De knieschijf zit in de pees van de spier die over het bovenbeen tot aan het onderbeen loopt en heeft een werking als een katrol. Als het bovenbeen strekt, glijdt de knieschijf over het bovenbeen en zorgt ervoor dat de kracht vanuit de spier op de juiste manier wordt doorgegeven op het onderbeen. Als de knie beweegt en vooral gebogen wordt onder druk, hoort de knieschijf dus netjes over het bovenbeen te glijden.

Klachten

De voornaamste klachten komen voor bij:

- Pijn bij traplopen (vooral trap op)
- Fietsen tegen een zware weerstand
- Knielen
- Hardlopen
- Pijn bij lang zitten met de benen gebogen



Beeld: OCON.nl

In rust en bij onbelast bewegen nemen de klachten weer af.

Oorzaken

Als er klachten ontstaan in deze beweging komt dit vaak door een overbelasting. Deze overbelasting kan onder andere komen door;

- Spierzwakte in het bovenbeen
- Verstoring van de samenwerking van de spieren in het bovenbeen
- Veranderd looppatroon
- Te snelle opbouw van belasting
- Ander schoeisel
- Trauma aan de knie of knieschijf

Testen

Omdat de klachten verschillende oorzaken kunnen hebben is er geen eenduidige test of diagnose voor het patellofemorale pijnsyndroom. Meestal wordt het verholpen door rust te houden of oefeningen te doen via een fysiotherapeut.

Gevolgen

De gevolgen van deze klachten zijn over het algemeen onschuldig. Omdat er geen schade is in de knie is herstel bijna altijd volledig. Omdat de pijnklachten erg heftig kunnen zijn is deze aandoening over het algemeen "self limiting". Dat houdt in dat mensen sowieso al minder gaan doen waardoor de knie rust krijgt en kan herstellen. Zodra de klachten minder worden is het echter wel zaak om rustig de belastbaarheid weer op te bouwen.

Op de lange termijn gaan de klachten veelal vanzelf weg. Na 6 tot 12 maanden zijn de klachten meestal helemaal weg zonder verdere gevolgen.

Behandeling

Het is in eerste instantie belangrijk om de knie de kans te geven om te herstellen en daarna weer zo sterk te maken dat hij niet opnieuw overbelast raakt.

Volgende week zullen wij het uitgebreid hebben over de behandeling van deze klachten om het herstel te bevorderen en het hardlopen zo snel mogelijk te kunnen hervatten.

Bron: prorun

Venloop 2019

Heb jij een startnummer voor de Venloop in de aanbieding? Stuur dan een berichtje naar

lopersgroep@atvvenray.nl.

Duurloop donderdag 14 maart 2019, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag 14-3-2019, begeleiding 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](https://atv-site.nl) 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 altijd aanleveren tekst vorm in een mail (als bewijs is een bijlage screenshot is prima)

Er zijn deze week geen uitslagen ontvangen.

- **Selfkantlauf Gangelt Duitsland, 10-3-2019**

½ marathon Wedstrijd zeer zwaar storm regen en warme temperaturen, en veel modder

Gerda Peeters	2:01:58	1 ^e plts V65
---------------	---------	-------------------------

- **Sallandtrail, 10-3-2019**

50 km

Martin Michels

In totaal ruim 600 hoogtemeters in een fantastische omgeving. De geklokte tijd was 5.44.04, mijn tijd exclusief hapjes- en plaspauzes was 5.22.23. Deze omgeving is een echte aanrader!

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
16-3-2019	St Anthonis	HM	21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	HM: Joost Bovee 5km: Sjors Thielen
17-3-2019	Nijmegen		Stevensloop	10 km: Harry van der Borg. Martin aan den Boom HM: Paul Brown
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	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
			den Hoef, Toine Pel, Anita Verbeek, Joost Bovee, Marcel Martens <u>10 km:</u> 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	Jammer genoeg heeft de organisatie van deze loop besloten om ermee te stoppen.
7-4-2019	Texel	Zestig van Texel	http://www.dezestigvantexel.nl/	Martin Michels
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	5km: Sjors Thielen, Anita Verbeek 15 km: Joost Bovee, Paul Brown
11-5-2019	Horst		5 ^e Rundje um ut Hundje	5km: Harry van der Borg, Andre Jansen, Anita Verbeek 15 km: Marcel Martens
12-05-2019	Grave		EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
19-05-2019	Tilburg	M	Marathon Tilburg	M: Joost Bovee
19-05-2019	Nijmegen	5, 10 km	Marikenloop	10 km: Britte Stultiens
25-05-2019	Ottersum		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	
15-06-2019	Gennep		Gennepershuysloop; www.runcompetitie.nl	
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
29-06-2016	Merselo		Merseloop	
17-08-2019	Siebengewald		25 ^e Kermisloop Siebengewald	
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				