

ATV2025

Maandagavond 25 maart is de eerste stap gezet op weg naar ATV 2025. In een levendige discussie werden onze kernwaarden (waar willen voor staan) maar ook de sterke en zwakke punten werden aangestipt. ATV wil staan voor betrokkenheid/saamhorigheid, maar ook willen we ontwikkelen en resultaatgericht zijn en daarnaast zijn we trots op ATV.

Je kon re helaas net bij zijn maar wilt meer weten? Neem dan contact op met Andre Jansen of Freddie de Vries.

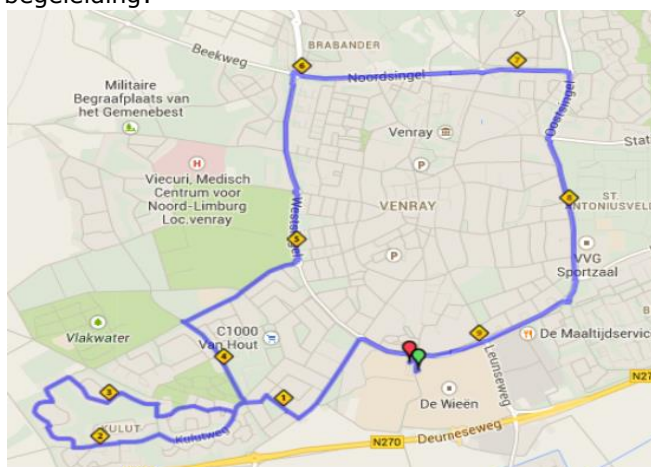
Duurloop donderdag 28 maart 2019, begeleiding

Duurloop donderdag



7,5 km route

begeleiding:



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

Jij hebt spierpijn na de training en anderen niet! Hoe kan dat?

Pijn in je benen na een hardlooptraining, het is een mysterie voor veel hardlopers. We leggen uit hoe het werkt, en hoe je je snel beter kunt voelen.

Je hebt lekker getraind en de volgende dag wil je uit je bed springen, maar oei, het opstaan doet pijn aan de benen. Terwijl je spieren eerder deze week, de dag na een zeer uitputtende intervaltraining, soepel, fris en sterk voelden.

Hoe kan dat? Het is natuurlijk normaal om spierpijn te voelen als je lichaam zich aanpast aan de training. Bijvoorbeeld in perioden waarin je de intensiteit flink hebt opgevoerd, of je hebt iets totaal nieuws gedaan. Maar waar komt de spierpijn vandaan na een inspanning waar je al lang aan gewend bent? Waarom heb je na sommige van die trainingen zoveel spierpijn en voel je je na de meeste andere training bijna net zo goed als ervoor? Waar is de gebruiksaanwijzing van je lichaam, waarin je kunt vinden waarom sommige trainingen je opzadelen met spierpijn en andere niet?

We gaan te rade bij Brad Schoenfeld, assistent-professor bewegingswetenschap en directeur van het Human Performance Lab van de City University of New York. Volgens hem is er geen eenvoudig antwoord op die vraag, want het blijkt dat spierpijn na een training afhankelijk is van veel factoren. Hij bespreekt er een aantal, en geeft aan wat je kunt doen om er minder last van te hebben.

Wat veroorzaakt spierpijn?

Spierpijn na een training staat ook wel bekend als DOMS, *delayed onset of muscle soreness*. Het is te wijten aan microscopisch kleine beschadigingen in je spieren die optreden wanneer je ze belast, zegt Schoenfeld. Meestal zul je 24 tot 48 uur na een training het begin van die spierpijn gaan voelen. Dat is de tijd die je lichaam nodig heeft om de ontstekingsreacties op gang te brengen die nodig zijn om die microtrauma te repareren. Het is een noodzakelijk proces om de spieren op de lange termijn sterker te maken. Maar hoe komt het dat je na de ene training meer spierpijn hebt dan na de andere? Schoenfeld beschrijft de drie belangrijkste factoren.

1. De trainingsfrequentie

Hoeveel en/of hoe vaak je spierpijn krijgt, hangt af van hoe vaak je traint, zegt hij. 'In de beginfase van je training - of als je onregelmatig traint - zal de spierpijn erger zijn dan wanneer je regelmatig hardloopt.' Volgens Schoenfeld is gewenning aan een inspanning van grote invloed. Onregelmatig trainen leidt tot meer microscheurtjes in je spieren. Als je een training regelmatig herhaalt, dan hebben ze gelegenheid om te wennen aan de inspanning en zullen minder vaak beschadigd raken. Overbelasting kan hetzelfde effect hebben. 'Als je het echt hebt overdreven, en je hebt veel meer gedaan dan je normaal doet, dan kun je daar een week spierpijn van hebben', zegt Schoenfeld. Nogmaals, dit is te wijten aan het feit dat je spieren niet gewend zijn aan de duur of intensiteit van wat je hebt gedaan, met meer spierbeschadiging als resultaat. Maar omdat iedereen anders is, is het opsporen van de trainingen waaraan jij flinke spierpijnklachten overhoudt, een kwestie van vallen en opstaan. Wat in elk geval helpt om de ergste spierpijn te voorkomen, is je hardloopkilometers langzaam op te bouwen. Een 'gouden' regel is dat je wekelijks niet meer dan 10 procent toevoegt aan het totale aantal kilometers dat je hardloopt.

2. Het soort training

De microscheurtjes in je spieren zullen bij allerlei soorten training ontstaan, of je nu een lange duurloop doet of een squat met een zware halter in je nek. De pijn die je ervaart als gevolg van deze beschadigingen, blijkt af te hangen van het specifieke type training dat je doet.

Excentrische bewegingen veroorzaken meer spierschade, met als gevolg meer ontsteking, en dat leidt tot meer spierpijn, aldus Schoenfeld. Maar wat is dat precies, excentrische bewegingen? Een artikel in het *British Journal of Sport Medicine* beschrijft het als volgt: 'excentrische spieractivatie is de gecontroleerde verlenging van de spier onder spanning.' Dat behoeft enige toelichting. Een spier wordt meestal korter als je die aanspant, dat heet een concentrische beweging. Denk bijvoorbeeld aan een push-up: de triceps - de spieren aan de achterkant van je bovenarm - spannen zich aan en worden korter, waardoor de elleboog zich strekt en je omhoog komt. Laat je je lichaam vervolgens langzaam terugzakken naar de grond, dan moet de triceps weer hard werken, maar wordt nu langer omdat de elleboog buigt. Dat is voor de triceps een excentrische beweging. Omdat de quadriceps (de spieren aan de voorkant van je bovenbeen) excentrisch belast worden als je een steile heuvel afloopt, heb je na heuvelaf lopen meer kans op spierpijn dan na omhoog lopen of na een training op een vlak parcours, zegt Schoenfeld.

3. De hormoonspiegels

Volgens Schoenfeld draagt het hormoon oestrogeen bij aan de bescherming van je spieren. Volgens een artikel in het tijdschrift *Sports Medicine* is aangetoond dat oestrogeen 'een belangrijke rol speelt bij het stimuleren van spierherstel en regeneratieve processen'. Vrouwen in de vruchtbare jaren hebben hogere oestrogeenwaarden dan mannen, waardoor deze vrouwen mogelijk minder last van spierpijn hebben. Dus als je een man bent, kun je verwachten dat je een beetje meer spierpijn hebt van dezelfde (of vergelijkbare) trainingen als je vrouwelijke trainingsmaatjes, want hoewel mannen wel wat oestrogeen hebben, hebben ze niet zoveel als vrouwen voor hun menopauze.

Wat moet je doen als je spierpijn hebt na een training?

De sleutel om jezelf van de pijn in je spieren te verlossen is beweging, aldus Schoenfeld. 'Niet op de bank neerploffen en blijven liggen', zegt hij. Ook zitten heeft een negatief effect op de spierpijn, omdat er dan weinig bloed naar je spieren stroomt om ze te helpen herstellen.

Actief herstel - zoals fietsen, zwemmen, yoga of zelfs wandelen - helpt bij het repareren van de weefschade en het verlichten van de pijn. Een massage na de training, bijvoorbeeld met een foamroller, helpt om de pijnlijke spieren te ontlasten, zegt Schoenfeld.

Schoenfeld sluit af met een waarschuwing: als je echt hele erge spierpijn hebt, ga dan pas trainen als je spieren wat beter aanvoelen. Anders riskeer je ernstigere spierschade en kunnen de microtrauma overgaan in een blessure. Dat betekent niet dat je moet wachten tot je helemaal geen spierpijn meer voelt. Als je spierpijn het niveau van licht of matig pijnlijk heeft bereikt, kan het geen kwaad om die spieren weer te belasten, zegt hij. Zorg er wel voor dat je niet overdrijft. Het beste is een kortere of minder intensieve training, zodat de spieren verder kunnen herstellen.

Door RUNNER'S WORLD, 22/03/2019

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 altijd aanleveren tekst vorm in een mail (als bewijs is een bijlage screenshot is prima)

• **Parelloop Brunssum Toprun 24-3-2019**

10 km

Frans Deenen

39:36

1^e plts H55

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
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, Anita Verbeek, Joost Bovee, Marcel Martens, Henny Cleef, Gonny van Ginkel 10 km: Nicole van Enkevort, Silvia Beterams, Monica Clephas, Wilco Postma, Maartje Postma, Annemiek de Wit	
31-3-2019	Zandvoort	HM	Circuit Run	Tom Peeters
06-4-2019	Linden		<u>Kraaijenbergse plassenloop;</u> 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 10 km: Martijn vd Hoef 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, Annemiek de Wit 10 km; Martijn vd Hoef 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 Monica Clephas
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	Siebungewald		25 ^e Kermisloop Siebungewald	
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	

Wedstrijdkalender: op [hardlopen.nl](http://www.hardlopen.nl)