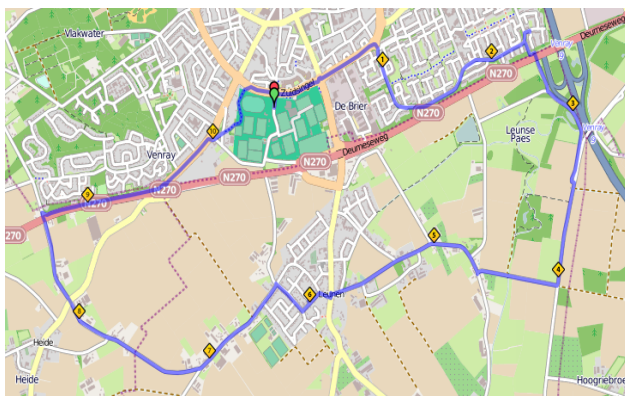


Duurloop 9-5-2019 begeleiding Peter Gijzen

Duurloop donderdag

begeleiding: Peter Gijzen



10 km route

7,5 km route, volg 10 km route , bij Albionstraat terug naar de baan via zuivelweg, rotonde intratuin, Langstraat.

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- De groep neemt 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.

Trainingsschema mei 2019

Het trainingsschema voor de maand mei 2019 voor de trainingen op

- dinsdag buiten de baan
- dinsdag baan
- donderdag baan

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

Pijnstillers voor hardlopers: een goed idee?

Het gebeurt nog al eens: het slikken van pijnstillers tijdens trainingen en wedstrijden. Is dat gevaarlijk of kan dat niet zoveel kwaad?

Sportarts en medisch expert van Hardlopen.nl Mirjam Steunebrink is hierover heel duidelijk: Het slikken van pijnstillers tijdens het sporten is absoluut niet verstandig. Door de pijn te onderdrukken kunnen blessures namelijk alleen maar verergeren. Daarnaast kunnen ontstekingsremmers zoals Ibuprofen en Diclofenac gevaarlijke bijwerkingen geven zoals maag- en darmbloedingen. Ibuprofen kan je wel bij peesontstekingen gebruiken als je niet traint of niet meedoet aan een wedstrijd.

Veilig gebruik van pijnstillers is in het algemeen geen probleem bij ernstige pijn in de eerste twee dagen na een acute blessure. Zeker als je door de pijn niet goed kunt slapen. Zoals bij bijvoorbeeld een verzwikte enkel of een verrekke spier.

De volgende 5 regels gelden voor het veilig gebruik van pijnstillers:

1. Gebruik de voorgeschreven hoeveelheid en neem niet vaker in dan is voorgeschreven.
2. Let altijd op de mogelijke bijwerkingen: vrijwel alle pijnstillers (uitgezonderd paracetamol) zijn beschadigend voor het maagslijmvlies, waardoor je bovenbuiks klachten kunt krijgen.
3. Controleer het positieve effect van de pijnstiller. Het positieve effect van pijnstillers is aanwezig als je minder pijn ervaart, of beter kunt slapen met de pijn of beter kunt bewegen met de pijn. Als het positieve effect ontbreekt moet je overleggen met je huisarts of sportarts

4. Bij langer bestaande pijnklachten is het ook verstandig om te overleggen met je huisarts of sportarts. Pijn die niet duidelijk afneemt in de eerste 2-3 dagen na het ontstaan kan erger zijn dan je .
5. Bij overbelasting of pijnklachten tijdens en na oefeningen, trainingen en wedstrijden is het gebruik van pijnstillers onverstandig als je dit niet eerst hebt overlegd met je huisarts of sportarts. In deze gevallen is er het gevaar dat (beginnende) blessures verergeren door te lang of te intensief te bewegen doordat de (zelf)beschermende werking van pijn teveel door de pijnstillers wordt onderdrukt.

Bron: hardlopen.nl , Door Mirjam Steunebrink is sportarts bij [Martini Sportmedisch Centrum](#) in Groningen en [Sportgeneeskunde Friesland](#)

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)

- **City run Roermond, 28-4-2019**
10EM
Robert Arts 1:08:15
- **Lottum, trail 5-5-0219**
16km
Lysanne Straten 1:45:53

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
11-5-2019	Horst		5 ^e Rundje um ut Hundje	5km: Harry van der Borg, Anita Verbeek, Annemiek de Wit, Rita Voets, Paul Brown 10 km; Martijn vd Hoef, Marcel Martens
12-05-2019	Grave		EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
18-05-2019	Nijmegen	5 km; 12 km trail	Mariekenloop voor mannen	5km: Andre Jansen 12 km trail: Paul Brown
19-05-2019	Nijmegen	5, 10 km	Marikenloop	5km: Rita Voets 10 km: Britte Stultiens Monica Clephas, Annemiek de Wit
19-05-2019	Tilburg	M	Marathon Tilburg	M: Joost Bovee
25-05-2019	Ottersum		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
02-06-2019	Leudal		Leudaltrail	30km: Martin Michels
15-06-2019	Gennep		Gennepperhuysloop; www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
22-6-2019	Veldhoven	10mijl		Joost bovee
29-06-2019	Merselo	5, 10 km	Merseloop	10km Joost Bovee, Marcel Martens
30-06-2019	Reuver	1km zwemmen, 10km hardlopen	Zwemloop Reuver	Marcel Martrens
02-07-2019	Venray	3000 m	Avondwedstrijd Limbra op ATV atletiekbaan	
17-08-2019	Siebegewald		25 ^e Kermisloop Siebegewald	
15-9-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
7-4-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				