Lopersgroep
& Tri-atleten
12-08-2019
Nr. 2019-33
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

Start to Run gaat gaat weer van start

Op zaterdag 7 september gaat de volgende editie van Start to Run weer van start. Ken jij iemand die overweegt om te beginnen met hardlopen, laat hem/haar zich dan zo snel mogelijk inschrijven via de website van Yakult Start to Run.
Heb jij zelf een tijd niet meer gelopen of ben je aan het terugkomen van een blessure, dan is Start to Run het ideale programma om jouw hardlooproutine op een verantwoorde manier weer op te bouwen. Neem in dat geval contact met ons op via : lopersgroep@atvvenray.nl.



Donderdag 15-8-2019 bosloop locatie Overloon, begeleiding Jean-J.Wintraecken

In de bossen loopt het toch "anders". Wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.
De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 7 kilometer). Ook de Start to Run groep september 2018 en de duurlopers 7-8 km zaterdagochtend zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten. Iedereen loopt in eigen tempo.
We vertrekken vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.



De locatie is de parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon (navigeer naar Bergkampweg 25 Overloon).

Inschrijving Venrayse Singelloop geopend

Dit jaar vindt de Venrayse Singelloop plaats op zondag 6 oktober. De voorinschrijving is geopend! Klik hier om je in te schrijven. De voorinschrijving voor de hardloopafstanden loopt tot 20 september 23.59 uur. De voorinschrijving voor de wandelafstanden loopt tot 4 oktober 23.59 uur.
Meer infomatie is te vinden op de website van de Singelloop.

Hardlopen met spierpijn: do's and dont's

(Bron: hardlopen.nl 02-03-2019,Mirjam Steunebrink)

Er zijn twee soorten spierpijn. Acute spierpijn, welke ontstaat *tijdens* de inspanning. Deze is het directe gevolg van lactaatopstapeling. Je verzuurt en dat geeft de bekende brandende spierpijn die maakt dat je tijdens een maximale inspanning uiteindelijk uitgeput raakt. Acute spierpijn zakt en verdwijnt onmiddellijk na het staken van de anaerobe inspanning. De spierpijn waar we het meestal over hebben is Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS). Dit is wat de Duitsers zo treffend Muskelkater, ofwel spierkater noemen. Deze spierpijn treedt enkele uren tot een dag *na* de prestatie op, bereikt zijn hoogtepunt rond het tweede etmaal, om vervolgens af te nemen en na ongeveer een week volledig te zijn verdwenen.

Spierpijn lijkt te komen door kleine scheurtjes in het op de proef gestelde spierweefsel
Stofwisselingsproducten hopen zich op en veroorzaken nog meer schade en verminderde spierkracht. Ontsteking en zwelling veroorzaakt DOMS. De beschadigde spier geneest en adaptatieprocessen zorgen ervoor dat hij in het vervolg beter bestand is tegen een soortgelijke inspanning. Tijdens het

genezingsproces is de spier dus tijdelijk wat kwetsbaarder maar bij voldoende herstel zal de spier sterker uit de strijd komen!
Meestal is spierpijn onschuldig en verdwijnt het na een paar dagen vanzelf weer. Op zich is er ook helemaal geen bezwaar om door te sporten met spierpijn. Wees jezelf er wel van bewust dat je minder controle over de spieren hebt, en dat er minder kracht en lenigheid in zit. Totale rust nemen is dan ook helemaal niet nodig en kan zelfs het herstel vertragen. Door te bewegen wordt namelijk de doorbloeding van de spieren bevorderd. En een betere doorbloeding zorgt er ook voor dat je sneller herstelt doordat er meer zuurstof en voedingsstoffen naar het spierweefsel kunnen komen en dat afvalstoffen sneller worden afgevoerd. Daarbij is het verstandig extra vocht te nemen om de afvoer van afvalstoffen te bevorderen. Als je veel spierpijn hebt kun je dus het beste zorgen voor actief herstel, bijvoorbeeld door een stuk te gaan wandelen of lekker een uurtje te gaan fietsen. Ook een massage door de sportmasseur kan bijdragen aan een beter herstel.
Het is dus belangrijk om je spieren goed te laten herstellen zodat de spieren sterker worden en je beter kunt presteren. En hoe beter je getraind bent, hoe kleiner de kans op spierpijn wordt.

Zeven tips wat je kunt doen bij spierpijn
- Doe een goede warming-up en neem de tijd voor een cooling-down
- Rek de spieren voorzichtig voor en na het sporten
- Doe een goede hersteltraining
- Drink veel water
- Laat jezelf door een sportmasseur masseren
- Houd je spieren warm, bijvoorbeeld door een heet bad of sauna
- Eet gezonde voeding en drink eventueel een hersteldrankje

Frank Timmermans wint Ironman Hamburg 2019



Frank Timmermans heeft op zondag 28 juli in de categorie H55 de Ironman Hamburg 2019 op zijn naam geschreven. In deze sterk bezette wedstrijd, die tevens het toneel was van het Duits Kampioenschap Triathlon, wist Frank na een felle strijd de eerste plek de bemachtigen in een zeer snelle tijd van 09.58.47. Hiervoor moest bij een temperatuur van ca. 30 graden eerst 3,8km gezwommen worden in de Alster, gevolgd door 184km fietsen onder meer over de spectaculaire Kohlbrandbrücke en tenslotte 42,2km hardlopen door het centrum van Hamburg.
Naast Frank namen ook Marcel Martens en Bart Schilders deel aan deze mooie maar zware wedstrijd. Marcel wist in zijn eerste hele triathlon te finishen binnen de magische 11-uur grens in een tijd van 10:49:27. Bart Schilders had met 11:09:45 net iets langer nodig.

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 en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur **door** aan lopersgroep@atvvenray.nl.
Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

- **Iron Man Hamburg, 28-07-2019**
  3,8 km zwemmen, 184 km fietsen, 42,2 km hardlopen

Frank Timmermans	09:58:47	1e plaats M55
Marcel Martens	10:49:27	76e plaats M40
Bart Schilders	11:09:45	130e plaats M35

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. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.
Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
17-08-2019	Siebengewald		25e Kermisloop Siebengewald	*10 km:* Marc Ouedraogo
17-08-2019	Venray/Horst Locatie Kasteelse Bossen te Horst		Clubkampioenschappen ATV afdeling triathlon 650m zwemmen, 19km fietsen, 5km hardlopen	
01-09-2019	Beneden Leeuwen	5-10 km trailrun	Dijkenloop	*10 km:* Rian Hebben, Ingrid Rongen
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
22-9-2019	Venlo	5, 10 km	Kwaakerun	*10 km:* Marc Ouedraogo
29-9-2019	Belfeld		Kermisloop	*10 km:* Marc Ouedraogo
01-10-2019	Venray	5, 10 km	Singelloop	*10 km:* Marc Ouedraogo
19-10-2019	St Anthonis	11,23 km	Trail St Anthonis www.trail-events.com	
20-10-2019	Amsterdam	Marathon, Halve Marathon 8 km	TCS Marathon Amsterdam	*HM:* Rian Hebben, Ingrid Rongen
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
17-11-2019	Nijmegen	15 KM	Zevenheuvelenloop	Marc Ouedraogo
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				