Lopersgroep
& Tri-atleten
26-08-2019
Nr. 2019-35
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.

Clinic Singelloop

ATV Venray start op 2 september 2019 een trainingsclinic voor de Singelloop. Wil je meedoen aan de Rühl Haegens Molenaar Venrayse Singelloop en een goede prestatie neerzetten? Gedurende 5 weken naar een optimale prestatie. Je wordt op dinsdag getraind door een ervaren looptrainer daarnaast is er een huiswerktraining. Je traint in een groep, gezellig en met steun aan elkaar.

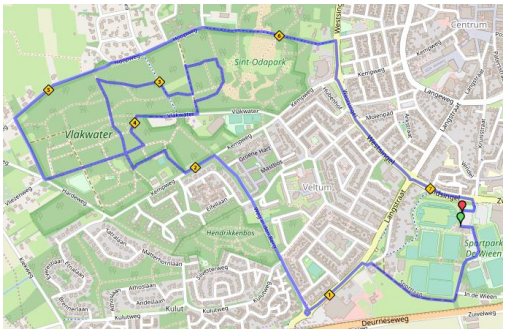
In de clinic is opgenomen 4 groepssessies Fysiosport verzorgd door Fysiosport Buitenlust en 2 sportmassages verzorgd door Bart Baken sportmassage.

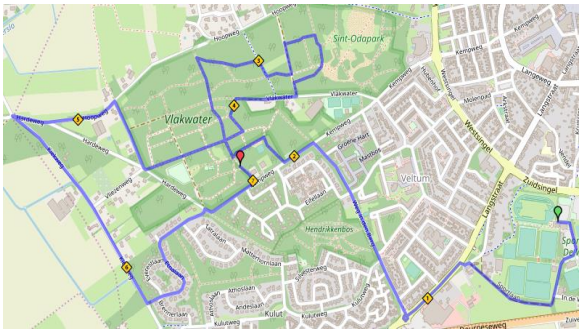
Wil je meer weten over deze clinic of wil je je aanmelden? **Klik hier** voor meer informatie op site van ATV. Heb je je al ingeschreven voor de Singelloop dan krijg je een tegemoetkoming in de kosten van de clinic.

Duurloop donderdag 29 augustus, begeleiding Gilbert Tepy

Nog een keer het bos in

Duurloop donderdag





7,5 km route 11 km route

Let op: in deze route is de Vlakwatercrossroute opgenomen. Voor de 7,5 km 1x; voor de 11 km 2x

Van de baan ga je naar de Vlakwatercrossroute, loopt deze 1 keer tegen het einde van de route loop je het bos uit naar de weg langs de manege. Op het kruispunt met de hoopweg opdelen van de groep in 7,5 km of 11 km lopers. De korte route gaat vanaf daar naar de Westsingel en terug naar de baan. De lange route maak linksom een lus om daarna langs de Perdstal weer op de Vlakwatercross route te komen. De loop je nu nog een keer helemaal af. Daarna volgens dezelfde route als de aanlooproute terug te gaan naar de baan (dit is niet in de route ingetekend)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

Tussenstand clubkampioenschap

De tussenstand van het kampioenschappen op week33 van 2019. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2885	1	Peeters, Gerda	2484
2	Deenen, Frans	2747	2	Jeuken, Lydia	2228
3	Linders, Geert	2585	3	Hebben, Rian	2189
4	Rooij van, Mart	2581	4	Voets, Rita	2139
5	Martens, Marcel	2555	5	Cleef, Henny	2053
6	Thielen, Sjors	2518	6	Verbeek-Versteegen, Anita	1790
7	Borg van der, Harry	2480	7	Straten, Lysanne	1730
8	Oudenhoven, Jeroen	2436	8	Wit de, Annemiek	1668
9	Boom aan den, Martin	2415	9	Steegh, Yvonne	1640
10	Hebben, Jos	2380	10	Stultiens-Nollet, Britte	1555
11	Bovee, Joost	2356	11	Arts, Gemma	1227
12	Schilders, Bart	2316	12	Classens, Anny	1174
13	Dennemans, Roy	2312	13	Clephas, Monica	1167
14	Poels, Jan	2284	14	Eertwegh van den, Irene	1073
15	Dupont, Martien	2198	15	Beterams, Silvia	987
16	Stultiens, Pim	1997	16	Klomp, Merel	913
17	Groffen, Michel	1991	17	Rossel-Camps, Simone	810
18	Hoef van den, Martijn	1876	18	Ginkel-Willems van, Gonny	786
19	Pel, Toine	1867	19	Dooren van, Nicole	763
20	Saämena, Anton	1792	20	Fretes de, Loes	715
21	Brown, Paul	1775	21	Smits-Bots, Annemie	714

22	Timmermans, Frank	1556	22	Voeten, Sanne	696
23	Peeters, Tom	1483	23	Verbeten, Cindy	668
24	Jansen, André	1473	24	Edwards-Shotton, Angela	644
25	Weijs, John	1300	25	Joosten, Joy	637
26	Ouedraogo, Marc	1270	26	Gough, Jacquie	526
27	Clabbers, Maurice	1238	27	Classens, Nel	491
28	Arts, Robert	1002	28	Verhaegh, Mariet	450
29	Steegh, Ralph	993	29	Voort van de, José	428
30	Wijnhoven, Joop	990	30	Selten, Nel	420
31	Vries de, Eldert	884	31	Rongen-Bovée, Ingrid	374
32	Smits, Ron	751	32	Bouten, Karin	373
33	Gijsen, Peter	736	33	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	359
34	Tetering van, Dennis	726	34	Emons, Erna	355
35	Brink van den, Loek	588	35	Wismans, Sylvia	313
36	Rens van, Stef	510	36	Postma, Maartje	305
37	Langen de, John	509	37	Reintjes, Mieke	292
38	Meulendijks, Marcel	465	38	Basten, Lilian	291
39	Vullings, Ben	430	39	Arts, Laura	291
40	Michels, Martin	413	40	Fransman, Yvonne	290
41	Tepy, gilbert	385	41	Bosch van den, Femke	256
42	Lauw de, Arjan	379			
43	Vries de, Freddie	362			
44	Terhaag, Jos	360			
45	Holder ten, Nathan	345			
46	Vlendré, Robbert	332			
47	Knol, Egbert	307			

Achillespeesblessures: onderneem tijdig actie

Meer dan de helft van alle lopers heeft weleens last van pijnklachten en blessures. En vaak zijn deze nog hardnekkig ook. Logisch dat jij er alles aan wilt doen om die ellende te voorkomen. Dat begint met herkennen en de juiste aanpak. Hoe ga je om met een achillespeesblessure?
Al in de Griekse mythologie stond de achillespees (afgeleid van de Griekse held Achilles) symbool voor een uiterst kwetsbare plek in het lichaam. Als je hardloopt, is de piekbelasting op je achillespezen erg hoog waardoor deze snel overbelast kunnen raken. Om chronische klachten te voorkomen is het daarom belangrijk dat je tijdig ingrijpt bij pijnklachten.

Hoe ontstaan achillespeesblessures?
Factoren die achillespeesklachten veroorzaken, zijn:

- overbelasting door onvoldoende variatie in duur, intensiteit en ondergrond van de training. Door eenzijdige trainingen worden je pezen langdurig eentonig belast. Hierdoor kan de peeskwaliteit en –elasticiteit afnemen. De schade bouwt zich hiermee steeds verder op;
- te snelle opbouw: werk met een verantwoord trainingsschema en neem voldoende rust tijdens en na je training;
- stand van de voeten en verkeerd schoeisel: als je voet wat naar binnen of buiten staat, heeft dit gevolgen voor de belasting op je pees. Door te trainen op schoenen, die niet passen bij jouw type voet, trainingsbelasting of ondergrond, krijgt je pees het ook flink te verduren;
- onvoldoende stabiliteit en kracht in benen en romp;
- overgewicht, waardoor de pezen in verhouding meer belast raken.

Verschillende typen achillespeesklachten
In de sportfysiotherapie onderscheiden we verschillende typen achillespeesklachten:

- tendinopathie, oftewel kwaliteitsverlies van het peesweefsel en/of overbelasting van de pees. Hieronder vallen de insertie- (het aanhechtingspunt aan de hak) en midportion tendinopathie (middendeel van de pees). Soms ontstaat er een scheur in de achillespees als gevolg van de tendinopathie;
- een gedeeltelijke of gehele scheur in de achillespees. Een volledige scheur ontstaat meestal acuut en wordt gediagnosticeerd door een arts. Wanneer dit het geval is, wordt je verwezen naar de chirurg voor gips of een operatie en volgt er een herstelperiode onder begeleiding van een sportfysiotherapeut.

Het is belangrijk om je tijdig door een sportarts of sportfysiotherapeut te laten onderzoeken, want elk type achillespeesblessure en elke fase kent zijn eigen oefen- en behandelmethodes.

Pijn? Onderneem gelijk actie!
Achillespeesblessures kunnen zich geleidelijk aan ontwikkelen tot een chronische pijnklacht, waardoor je (tijdelijk) niet meer kunt trainen. Dit komt doordat peesmateriaal relatief traag herstelt. Met de pijn negeren en doorlopen los je de achillespeesblessure niet op, maar maak je deze – onbewust – erger. Ook wordt volledig herstel hierdoor steeds lastiger.

De 5 fases in achillespeesblessures
Een achillespeesblessure kent vijf fases. In de eerste fase heb je alleen pijn na langdurige inspanning, waarna deze vanzelf verdwijnt. In fase 2 voel je pijn in de pees voor en na je training. Bij fase drie heb je ook tijdens de training en 's nachts pijn. Deze verdwijnt na een rustperiode. In fase 4 heeft je blessure invloed op je trainingsprestatie. Tot slot heb je in fase 5 continu pijn, ook tijdens dagelijkse bezigheden.

Diagnose en behandeling van achillespeesklachten
Echografisch onderzoek is aan te raden om de kwaliteit van de pees en de omliggende weefsels vast te stellen. Tijdens een functioneel onderzoek wordt bovendien de kracht, stabiliteit en mobiliteit van je voeten, enkels en omliggende gewrichten onderzocht. Door de kern van het probleem te achterhalen, werkt je sportarts of sportfysiotherapeut gericht aan pijnvermindering en herstel.

In blessurefase 1 en 2 zijn advies en oefentherapie meestal voldoende. In latere fases bestaat de behandeling vaak uit: oefentherapie, trainingsadviezen, behandelmethodes als shockwave en EPTE voor het bevorderen van peesherstel en podotherapeutisch advies. Afhankelijk van de oorzaak en de fase waarin de blessure zich bevindt, wordt de behandeling voor je samengesteld.

Vraag altijd advies
Ga bij achillespeesblessures niet zelf dokteren. Als je bijvoorbeeld aan de slag gaat met oefeningen voor een midportion-blessure terwijl het eigenlijk een insertie blessure betreft (aanhechtingsproblemen) kunnen de klachten zelfs toenemen. Maak tijdig een afspraak met een gespecialiseerd sportfysiotherapeut of sportarts en onderzoek samen de oorzaak van je pijn. Hoe eerder je ingrijpt bij achillespeesklachten, hoe groter de kans op volledig (en sneller) herstel!
door Leonie Engelaar
Leonie Engelaar is de Hardlopen.nl-expert op het gebied van sportfysiotherapie

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).

- **Kermisloop Siebengewald, 17-8-2019**
  5 km
  Geert Linders 19:16
- **Triathlon Veenendaal, 24-8-2019**
  Olympische afstand: 1500 m zwemmen, 40 km fiets, 10 km lopen
  Martien Dupont 2.26.45.
- **Caseloop, Castenray 24-8-2019**
  6 km
  Marcels Martens 22.05 1e plts

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
01-09-2019	Beneden Leeuwen	5-10 km trailrun	Dijkenloop	*10 km:* Rian Hebben, Ingrid Rongen
01-09-2019	Mill	10 km	Kuilenloop	Joost Bovee
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
15-9-2019	Groeningen	10 km	Maasheggenloop	Silvia Beterams
21-09-2019	Weeze	5km	Stafflellauf	Joost Bovee
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
29-9-2019	Velp	15 km	Posbankloop	Joy Joosten
06-10-2019	Venray	5, 10 km	Singelloop	*10 km:* Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Martin Michels, Silvia Beterams
13-10-20-19	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	*M:* Joost Bovee *HM:* Martin Michels
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, Joy Joosten
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, Joost Bovee
01-12-2019	's Heerenberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	*10 km*: Joost Bovee
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	*M:* Ron Smits
26-041-2020	Londen	M	Marathon London	*M:* Martin Michels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				