Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
8-10-2019
Nr. 2019-41
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

Trainingsschema's oktober 2019

De trainingsschema's voor oktober 2019 voor de trainingen op dinsdagen buiten en op de baan en op donderdagen op de baan zijn gepubliceerd op onze site:
https://www.atvvenray.nl/trainingschemas

Hoe voorkom je kramp?

Tijdens of kort na het hardlopen kun je last krijgen van spierkramp. Het is een pijnlijke, onwillekeurige samentrekking van een spier. Bij lopers komt kramp meestal voor in de benen, kuiten zijn een bekende plek. De intensiteit van spierkramp verschilt enorm: van licht pijnlijk waarmee je nog kunt doorlopen, tot totale blokkering van bijvoorbeeld een kuit of quadriceps. Wat doe je bij kramp? En belangrijker: hoe voorkom je dit nare ongemak?
Inspanning gerelateerde kramp duidt de sportgeneeskunde aan als Exercise Associated Muscle Cramps (EAMC). Het is het spastisch, pijnlijk, onvrijwillig samentrekken van skeletspieren tijdens of gedurende het eerste uur na een inspanning.

Jouw kans op kramp
Mannen hebben vaker kramp dan vrouwen. Waarom dat zo is, is niet bekend. Een mogelijke reden is dat mannen vaak wat fanatieker zijn en dus 'dieper' gaan waardoor de kramp eerder optreedt. Verder is een 'krampverleden' erg belangrijk voor de kans van spierkramp. Heb je al vaak kramp gehad, dan is de kans dat je nog eens kramp krijgt groter. Ook speelt het aantal loopjaren een belangrijke rol. Loop je langer, dan is de kans kleiner.
Vocht en zout
De meest voorkomende oorzaak van kramp is verlies van vocht en zouten. Voel je de kramp opkomen? Dan kun je het beste de bewuste spier even rustig losschudden of voorzichtig rekken. Drink ook direct een flinke slok isotone sportdrank om de verloren mineralen en koolhydraten aan te vullen.

Lokale verstoring
Medisch expert en sportarts Mirjam Steunebrink zet een kanttekening bij bovenstaande redenatie van vocht en zout: 'Lange tijd werd gedacht dat kramp hoofdzakelijk wordt veroorzaakt door een verstoring van de elektrolytenbalans, met name door een gebrek aan zout, kalium en magnesium. Martin Schwellnus, een zeer bekende inspanningsfysioloog, heeft ontdekt dat kramp voornamelijk het resultaat is van een door vermoeidheid veroorzaakte, lokale verstoring van de neuromusculaire (spierzenuw) controle. Hierdoor verloopt de normaal gesproken perfect gecoördineerde afwisseling van spiercontractie en spierontspanning niet meer adequaat. Het samentrekken van de spier neemt de overhand en kramp ontstaat.'

Strekken
Is de kramp er flink ingeschoten, dan is de spier strekken in eerste instantie de enige remedie. Dit geeft onmiddellijk verlichting. De balans in de spier herstelt zodat de spier weer kan ontspannen.

Sterker maken
Drink je voldoende voor, tijdens en na het hardlopen? En heb je toch vaak last van spierkrampen? Dan is het slim om de desbetreffende spiergroep sterker te maken, zodat je de spiervermoeidheid uitstelt. Heb je bijvoorbeeld regelmatig last van kuitkrampen? Dan is het zinvol 2 à 3 keer per week krachtoefeningen voor de kuitspieren te doen. Ook gewenning aan de intensiteit van de loopbelasting door training, helpt vaak krampklachten te verminderen.

Dokter of pillen
Blijf je ondanks goed drinken en spieren sterker maken frequent spierkrampen houden? Dan kan het zinvol zijn om je bloed na te laten kijken. Eventueel kun je dan op advies een calcium,

magnesium of zink supplement slikken. Overleg wel altijd eerst even met een (sport)arts voordat je iets slikt.

Augurkensap
Een leuk weetje tot slot: augurkensap kan soms zeer effectief zijn bij kramp. Met name de kramp die ontstaat door uitdroging en dus verstoring van de electrolyten balans. Die kan optreden bij hardlopen in bijvoorbeeld zeer warme omstandigheden. Augurkensap heeft een enorm hoog natrium en kalium gehalte.
Bron Sportzorg

Kwark: goed voor je herstel!

Wat eet je na een intensieve hardlooptraining? Na het hardlopen heb je koolhydraten en eiwitten nodig. Daarom is kwark na het sporten ideaal als herstelmiddel. Wat zit er dan in kwark?
Na het hardlopen moet je lichaam herstellen van de inspanning. Dat doe je niet alleen door onder de douche te springen en onderuit op de bank te zakken. Hetgeen wat je verbruikt heb tijdens de training moet ook weer worden bijgevuld. Dat doe je door goed te eten en drinken na je training. Zo zijn koolhydraten belangrijk om je energievoorraad weer op peil te brengen. Eiwitten zijn belangrijk voor het herstel en de opbouw van je spieren.

Belangrijke bouwstoffen
Kwark bevat veel hoogwaardige eiwitten. Dat zijn eiwitten of proteïnen (zo zul je het ook vaak op de verpakking tegenkomen) waar alle negen essentiële aminozuren in zitten. Deze aminozuren zijn de bouwstoffen die je lichaam opbreekt en uiteindelijk naar de plek brengt waar ze nodig zijn. Bijvoorbeeld in je spieren om spierpijn te voorkomen. In kwark zitten al die belangrijke bouwstoffen al bij elkaar.

Hoeveel nodig?
Onderzoekers hebben geconcludeerd dat ongeveer 20 gram eiwit na het sporten het herstel optimaal bevordert. Dat is ook precies wat in een portie kwark van 200 ml zit. Lekker ook met wat vers fruit erin! Gebruik je het hardlopen om af te vallen? Dan kun je beter iets minder nemen. In dat geval is het beter om gedurende de de dag minder te eten en na het sporten wel te zorgen dat je je koolhydraat-en eiwitvoorraad goed aanvult.

Kwark vs. yoghurt
Kwark wordt vaak als een wondermiddel gezien na het sporten, maar is het echt zo bijzonder? Kwark is in ieder geval niet beter voor je herstel dan melk of yoghurt. Het is wel zo dat in een portie kwark de meeste eiwitten zitten. Evengoed zit in een glas melk of een bakje yoghurt ook genoeg eiwit voor je herstel.
Bron: hardlopen.nl

Limbra Cross seizoen 2019/2020

Algemeen
Deze winter wordt het Limbra Cross Competitie voor de 29e maal gehouden.
De competitie werd opgezet door 3 Brabantse en 3 Limburgse verenigingen. Door de jaren heen is de competitie uitgebreid tot een competitie van 10 crossen. Georganiseerd door 4 Brabantse en 6 Limburgse atletiekverenigingen.
De Limbra Cross competitie is door de jaren heen een begrip geworden met een deelname van zo'n 400 tot 500 deelnemers per cross. Ieder jaar doen ongeveer 250 deelnemers mee aan 6 of meer crossen en komen zo in aanmerking voor de eindherinnering.

Puntentelling voor eindstand
- De beste 7 resultaten tellen voor het eindklassement.
- Iedereen die punten gehaald heeft komt in het eindklassement en maakt kans op de eindprijzen. Ook deelnemers met minder dan 7 wedstrijden. Het kan dus zijn dat een deelnemer die aan 5 wedstrijden heeft deelgenomen, in het eindklassement op het podium eindigt.

Prijzen
- Bij de Pupillen zijn er prijzen voor de nr's 1 t/m 5 in het eindklassement.
- Voor de Junioren, Senioren en Masters zijn er prijzen voor de nr's 1 t/m 3 in het eindklassement.

Wedstrijden Limbra Cross Competitie 2019/2020

ZO 27 OKTOBER 2019, IJZERENMANCROSS, WEERT

ZO 3 NOVEMBER 2019, MAALBEEKCROSS, BELFELD

ZO 10 NOVEMBER 2019, MOLENVENCROSS, HELMOND

ZO 1 DECEMBER 2019, ZANDBOSCROSS, DEURNE

ZA 21 DECEMBER 2019, NEELDERVELDLOOP, ROERMOND

ZO 5 JANUARI 2020, JASPERCROSS, ASTEN

ZO 19 JANUARI 2020, HELDENSE BOSSEN VERLOSCROSS, HELDEN

ZO 26 JANUARI 2020, VLAKWATERCROSS, VENRAY

ZO 9 FEBRUARI 2020, LEUDALCROSS, HAELEN

ZO 16 FEBRUARI 2020, NEDERHEIDE COMMANDERIJE CROSS, MILHEEZE

Jeugdtrainingen Singelloop

De laatste training voor de Singelloop, ze gaan er voor.





Duurloop Donderdag 10-10-2019, begeleiding Jean-Jacques Wintraecken

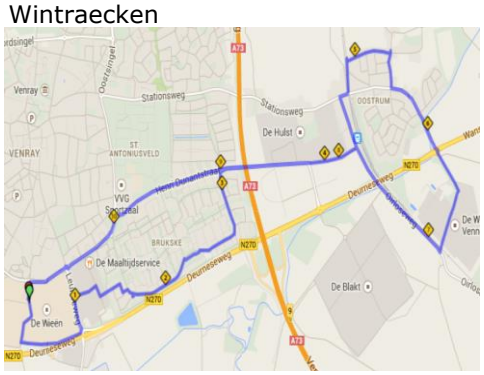
Mocht je een leuke route kennen van 7 tot 10 km kennen, stuur die dan op naar Lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 10-10-2019

Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken



7,5 km route



10,5 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- 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

Singelloop 2019

De zesde editie van de Venrayse Singelloop trok zondag in totaal 1372 deelnemers, van wie 475 wandelaars.

Het barre weer, vanaf de start van de allerkleinsten tot en met de lopers aan de tien kilometer regende het, nodigde de daginschrijvers niet om naar Venray te komen. Toch was voorzitter Brendan Rijsdijk heel tevreden over het verloop van het loop- en wandelevenement. "Onze beste editie tot nu", glunderde hij laat in de middag toen de laatste deelnemers aan de slotafstand, de tien kilometer, de finishboog hadden gepasseerd. "Alles is vlekkeloos verlopen, helaas met iets minder deelnemers dan vorig jaar. Maar ja, het weer hebben we niet in de hand. Volgend jaar schijnt weer het zonnetje."

Een aantal foto's van de Singelloop 2019 tref je aan in het fotoalbum op de site van ATV wel eerst inloggen. Nog even wachten en op de site van de Singelloop staan ook foto's.

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).

- **Singelloop, 6-10-2019 Venray**

  5 km

Geert Linders	19:28	
Robert Arts	20:57	
Maurice Clabbers	22:50	
Harry van der Borg	23:14	2e plts M65

Martin aan en Boom	23:29	3e plts M65
Gilbert Tepy	25:34	
Alicia Sanders	27:01	
Dorothé Janssen-Peeters	27:08	
André Jansen	28:09	
Monica Clephas	30:09	
Maria Peek	30:13	
Marieke aan den Boom	33:12	

10km

Sjors Thielen	34:33	1e plts Msen, 2e plts Overall
Marc Ouedraogo	41:02	
Geert Linders	42:37	
Yvonne Steegh	43:23	2e plts V35
Martin Michels	45:31	
Ron Smits	47:27	
Martin aan den Boom	49:52	2e plts M65
Jose van de Voort	50:15	
Sanne Voeten	50:18	
Martijn van der Hoef	50:34	
Nicole van Dooren	52:48	
Anita Verbeek	54:12	
Silvia Beterams	54:55	
Merel Klomp	55:25	
Anton Saämena	59:58	
Silvia Wismans	1:04:49	



- **Marathon Kiev, 06-10-2019**
  M,
  Pittige wedstrijd met de nodige bergen en dalen zon en wind in een prachtige omgeving

Nel Classens	4:05:42	1e plts V60
Gerda Peeters	4:47:22	4e plts V60

- **Océ loop Venlo, 06-10-2019**
  10 km,

Rian Hebben	50:38	1e plts V50

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
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, Pim Stultiens, Britte Stultiens
27-10-2019	Weert	Cross	Limbra Cross Competitie Ijzerenmancross	
03-11-2019	Belfeld	Cross	Limbra Cross Competitie Maalbeekcross	
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
10-11-2019	Helmond	Cross	Limbra Cross Competitie Molenveldcross	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
17-11-2019	Nijmegen	15 KM	Zevenheuvelenloop	Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Ron Smits
01-12-2019	Deurne	Cross	Limbra Cross Competitie Zandboscross	
01-12-2019	's Heerenberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
21-12-2019	Roermond	Cross	Limbra Cross Competitie Nederveldloop	
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	*10 km*: Joost Bovee
05-10-2020	Asten	Cross	Limbra Cross Competitie Jaspercross	
19-01-2020	Helden	Cross	Limbra Cross Competitie Heldense Bossen Verloscross	
29-01-2020	Venray	Cross	Limbra Cross Competitie Vlakwatercross	
09-02-2020	Haelen	Cross	v Leudalcross	
16-02-2020	Milheeze	Cross	Limbra Cross Competitie Nederheide Commaderije Cross	
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	*M:* Ron Smits
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	*M:* Martin Michels
28-9-2020	Belijn	Marathon	Marathon van Berlijn	*Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers*
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				