Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
4-11-2019
Nr. 2019-45
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

15 november 20:00 uur
ATV presenteert:
Atletiek, biedt zoveel meer dan Hardlopen
Gastsprekers, Johan van Lieshout, Anne Konijnenburg Jesper van der Wielen
ATV clubgebouw 't Wisselpunt, toegang gratis
Meer informatie

Poster Atletiekcafé



De poster van het hierboven genoemde atletiek café van 15 november aanstaande ligt op een van de tafels in het clubgebouw. Aan jullie het verzoek om deze mee te nemen en uit te delen aan mogelijke belangstellenden of op te hangen op een geschikte locatie.

't is (voor) niks

Op zondag 24 november vindt de loop 't is (voor) niks plaats in Geldrop.
11 leden van onze vereniging hebben zich ingeschreven.
Ik wil voorstellen om samen naar deze wedstrijd te gaan, dat geeft toch iets extra's
Ik wil dit graag oppakken en regelen .
Dus: Ben jij een van die elf deelnemers, laat het dan even weten via een @ppje naar 0615253203 (maak ik een app groepje aan)
Laat tevens even weten of je een auto beschikbaar hebt en hoeveel personen er met je mee kunnen reizen.

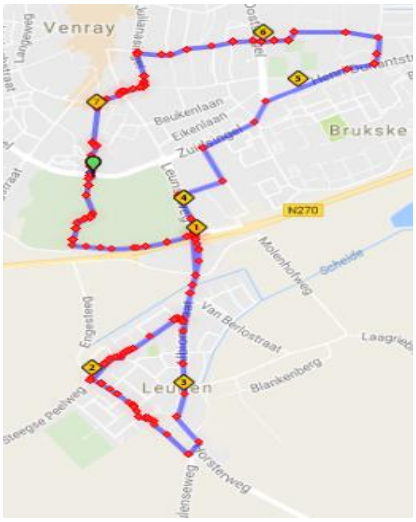
Met een sportieve groet,
Peter Gijsen

Zevenheuvelennacht

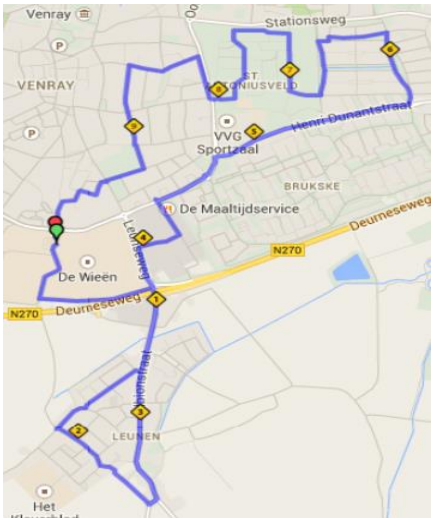
Op 16 november aanstaande vindt in Nijmegen de Zevenheuvelennacht weer plaats.
Een leuke loop in het donker over 7 km met speciale effecten onderweg. De start is om 19:00 uur.
Na afloop gaan we traditioneel naar cafe van Rijn in de Molenstraat.
Als je wilt meegaan, geef dat dan even door aan Harry van der Borg (harry@vanderborg.eu).
Hij zet je dan in de What's App groep voor dit evenement.
Er zijn op dit moment al 14 deelnemers.

Duurloop Donderdag 7-11-2019, begeleiding Ger Litjens

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



7,5 km route



10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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.

Wel of niet stretchen?

(bron prorun.nl, 28-10-2019, Miriam van Reijen)

Moet je nu wel of niet stretchen voor een training of een wedstrijd? En wat voor invloed heeft het dan op je prestatie?
Nog steeds zie je ze voor een wedstrijd: mensen die zich fanatiek in allerlei stretchende bochten wringen om de stramme spieren voor te bereiden op de wedstrijd. Maar is het ondertussen niet algemeen bekend dat stretchen voor intensieve inspanning zorgt voor een mindere prestatie? En wat is het effect van stretchen op spierpijn? Onderzoek naar het effect van stretchen geeft een meer genuanceerd beeld.

Stretchen tegen spierpijn?
In onderzoek werd het stretchen van de afgelopen 25 jaar nauwkeurig bekeken. Er werd vooral gekeken naar het effect van stretchen op spierpijn. Twaalf studies waren van voldoende kwaliteit om meegenomen te worden in de eindconclusie. Wel waren de meeste studies van kleine omvang en van korte duur. Volgens de auteurs kwam elk van deze studies tot dezelfde conclusie: stretchen geeft geen significante verbetering van spierpijn in de dagen volgend op inspanning. Het verschil tussen stretchen en niet-stretchen was slechts 0.5 op een schaal van 100. Klinisch niet significant. Hetzelfde onderzoek liet zien dat stretchende sporters niet minder blessures krijgen dan sporters die nooit stretchen. De studies lieten wel een grote variatie zien van de duur van het stretchen (40 tot 90 seconden) en de betrokken spiergroepen. Ook werd er in sommige studies statisch en in andere dynamisch gerekt.

Statisch rekken
Statisch rekken is het vasthouden van een rekpositie (zoals het aanraken van je tenen) gedurende een langere periode tot de rek oncomfortabel begint te worden. Meestal houd je deze positie zo'n 15 tot 45 seconden vast. Ongeveer 55% van de actieve volwassenen rekt regelmatig statisch. Het overgrote deel noemt als belangrijkste reden het voorkomen van spierpijn.

Dynamisch rekken
Bij dynamisch rekken beweeg je tijdens het op lengte brengen van de spieren en de verbindende pezen en gewrichtsbanden. Jumping jacks (het afwisselend zijwaarts uiteen en bij elkaar brengen van de voeten en gelijktijdig zwaaien van de armen) zijn een goed voorbeeld van een dynamische rekoefening. Deze manier van rekken zorgt niet alleen voor het op lengte brengen van de spier, maar ook meteen voor een betere doorbloeding van de betrokken spieren. Dynamisch of statisch rekken voor een wedstrijd? Het zou wel eens het verschil kunnen maken tussen een goed en een slecht resultaat.

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).

- **Rundje Mill, Mill, 2-11-2019**
  5 km

Roy Dennemans	18:32	2e plts. MSen
Geert Linders	19:07	2 e plts.M50
Frans Deenen	19:14	3e plts. M50
Mart van Rooij	20:23	4e plts. M50
Jos Hebben	21:20	6 e plts. M50
Jan Poels	21:40	7e plts. M50
Anita Verbeek	26:22	1e plts. V40
Rian Hebben	23:46	1 e plts. V50
Rita Voets	27:45	7e plts. V50

- **Maasduinenloop, Bergen, 3-11-2019**
  10 km

Yvonne Steegh	47:34	4e plts. V

- **New York City Marathon, 3-11-2019**
  Marathon

Martin Michels	3:35:47
Martin aan den Boom	4:16:08

- **Bottroper Herbstwaldlauf, Bottrop (D), 3-11-19**
  10 km

Gerda Peeters	56:03	1e plts. V65

- **Bridge to Bridge, Venlo, 20-10-2019 (correctie)**
  10 km

Gerda Peeters	57:08	1e plts. V60

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
10-11-2019	Helmond	Cross	Limbra Cross Competitie Molenveldcross	
17-11-2019	Nijmegen	15 KM	Zevenheuvelenloop	Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Ron Smits, Robert Arts
01-12-2019	Deurne	Cross	Limbra Cross Competitie Zandboscross	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
01-12-2019	's Heerenberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
21-12-2019	Roermond	Cross	Limbra Cross Competitie Nederveldloop	
26-12-2019	Horst	5, 10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	10 km: Joost Bovee, Marcel Martens
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
29-03-2020	Venlo	HM	Venloop	Robert Arts
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	*M:* Ron Smits
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	*M:* Martin Michels
28-9-2020	Berlijn	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				