

Atletiekcafé ATV Venray druk bezocht

Afgelopen week heeft het eerste Atletiekcafé van ATV Venray zeker aan de verwachtingen voldaan. In twee sessies wisten de drie gastsprekers zowel de jeugd als aansluitend de volwassenen te boeien met verhalen over het bedrijven van topatletiek. Het publiek werd getraakteerd op alles wat er komt kijken bij succesvol (willen) zijn in de meerkamp, het speerwerpen of de lange afstanden van de wegatletiek. Van het belang van voldoende rust tot en met de dopingcontrole, echt alles kwam aan bod.



jeugdleden en ouders in afwachting van de sprekers

De drie gastsprekers toonden in hun presentaties niet alleen de passie voor atletiek maar vooral wat je moet doen en laten om zover te komen.

De 17-jarige meerkampster Anne Knijnenburg bijvoorbeeld traint zeven dagen per week zo'n twee keer per dag. Doordeweeks doet ze dat op het nationaal Sportcentrum Papendal waar ze het trainen kan combineren met haar studie sportkunde. Dat trainen is uiteraard enorm belastend en eist veel van haar lichaam. Ze heeft dan ook een gemiddelde nachtrust van 10 uur. Dus bijna elke avond ligt ze uiterlijk om half tien in bed.

En dat allemaal met haar gedrevenheid en focus op slechts dat ultieme doel: meedoen aan de Olympische Spelen van 2014 in Parijs!

Johan van Lieshout miste door blessures tot twee keer toe die deelname aan het hoogst haalbare. De man die gewoon speerwerpen ademt, liet de aanwezigen aan de hand van beelden zien hoe geweldig dit onderdeel is. Maar tegelijk ook hoe ongelooflijk technisch en ingewikkeld.

En het meest verrassende: tot hilariteit van het vooral hardlopend publiek, presenteerde en definieerde hij speerwerpen ook als een loopnummer, maar dan wel met een bovenhandse strekwerp. Immers, de snelheid van de aanloop speelt een heel grote rol in de afstand die een speer aflegt.

Huidig Nederlands kampioen op de halve marathon Jesper van der Wielen legde in zijn verhaal het accent op de verhouding tussen kwalitatief trainen en kwantitatief trainen. Op de juiste wijze omgaan met de zwaarte van een training, veel variëren en voldoende rusten, vormen de basis van zijn succes. Ondanks zijn intensieve trainen heeft hij nog niet te maken gehad met verschijnselen van overtraindheid. En net als meerkampster Anne gaat ook hij uiterst nauwkeurig en bewust om met de benodigde voeding. Waar Anne bijna leeft op louter magere kwark, haalt Jesper zijn energie vooral uit sportdrank vol van koolhydraten.

Na afloop vond in het sfeervol ingerichte clubgebouw van de vereniging nog een 'meet & greet' plaats met de sprekers. *De sportieve gasten bleven tot laat in de avond hangen en staken zo veel kennis op over de 'do's and don'ts' van atletiek.* ATV Venray gaat dan ook heel graag verder met die aangereikte informatie en hoopt daarmee nog meer atletiekers aan te trekken.

Duurloop Donderdag 21-11-2019, begeleiding GerLitjens

Mocht je een leuke route kennen van 7 tot 10 km kennen, stuur die dan op naar

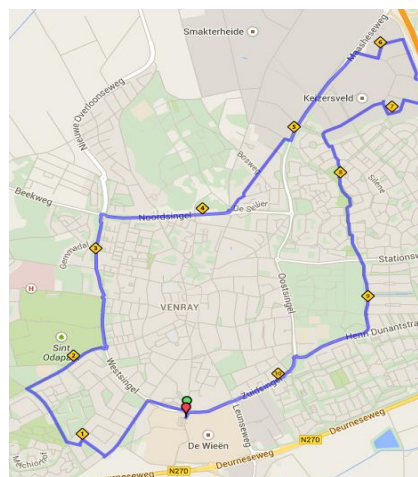
Lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 21-11-2019

Begeleiding: Ger Litjens



[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

'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

5 tips om hardlooplessures te voorkomen

Pijn aan je scheenbeen, een zeurende knie, last van je achillespees of een scherpe pijn onder je voet. Herkenbaar? Veel hardlopers krijgen vroeg of laat te maken met een blessure en dat kan je hardlooplezier behoorlijk bederven. Gelukkig kun je ze voorkomen. En aangezien voorkomen beter is dan genezen, geven we daarvoor vandaag 5 tips.

1. Looptechniek

Wanneer je blessures wilt voorkomen, is het handig om te weten hoe ze ontstaan. Looptechniek speelt hierbij een grote rol. Wanneer je looptechniek nog niet juist is, heb je meer kans op een blessure. Dit is ook één van de redenen waarom beginnende lopers vaker last hebben van een blessure. Een eerste tip is dan ook om de looptechniek en de basis van het hardlopen aan te leren van een professionele looptrainer. Dit kan bijvoorbeeld door te trainen bij een atletiekclub.

2. Belastbaarheid

Ook wanneer je al een meer ervaren loper bent, kunnen blessures op de loer liggen. Het is altijd een kwestie van de juiste balans vinden tussen belasting en belastbaarheid van het lichaam. Hierin is de opbouw heel erg belangrijk. Laat je lichaam rustig wennen aan de belasting en bouw je trainingen niet te snel op in intensiteit of afstand.

3. Warming-up

Begin je training met een warming-up! Door te zorgen voor warme spieren, is de kans op een blessure kleiner. Start niet meteen met flinke versnellingen of tempoblokken, maar zorg ervoor dat je lichaam eerst warm genoeg is. Dit is voornamelijk in de herfst- en wintermaanden een belangrijk aandachtspunt.

4. Kracht en flexibiliteit

Flexibiliteit, kracht en stabiliteit van spieren en gewrichten dragen ook bij aan het voorkomen van blessures. Door regelmatig krachtoefeningen te doen, voor bijvoorbeeld de rug en buik, zorg je ervoor dat je lichaam de belasting van het hardlopen beter aankan. Het verbetert tevens je looptechniek. Naast kracht moet ook het belang van flexibiliteit van de spieren en gewrichten niet worden onderschat. Je spieren en gewrichten kun je soepel houden door het uitvoeren van een yogasessie of lichte rek oefeningen. Ook het gebruik van een foamroller of een sportmassage kan zorgen voor soepele spieren.

5. Rust

Dit lijkt misschien een open deur, maar tijdig rust nemen is heel belangrijk om blessures te voorkomen. Neem signalen van je lichaam serieus en loop niet te lang door met pijntjes. Je kunt beter een extra rustdag nemen dan dat je meer kapot maakt in je lichaam. Loop je ondanks deze tips toch rond met pijntjes en vermoed je een blessure? Je kunt altijd voor de zekerheid naar een fysiotherapeut gaan. Hoe langer je met klachten rondloopt, des te langer je uiteindelijk rust moet nemen om van ze af te komen.

Bron ardlopen.nl Japke Janneke schrijft onder andere voor hardlopen.nl, maar blogt daarnaast op japkejanneke.nl over haar persoonlijke hardloophavonturen. Momenteel traint ze voor haar achtste marathon, die ze op 1 maart in Tokyo gaat lopen.

ATVers on the run



7-Heuvelennacht ATV-ers en de delegatie van Sportfysio Buitenlust

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw uitslag op onze [ATV-site](http://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).

- **Zevenheuvelennacht Nijmegen 16-11-2019**

7 km	Min:sec:00	
Roy Dennemans	26:39:00	
Jan Poels	32:03:00	
Harry van der Borg	34:10:00	3 ^e plts M65
Michel Groffen	36:52:00	
Gilbert Tepy	38:39:00	
Alica Sanders	39:43:00	
Dorothe Janssen-Peeters	39:47:00	
Irene van den Eertwegh	40:03:00	
Els Verhaegh	41:05:00	
Annemiek de Wit	41:19:00	
Maria Peek	44:13:00	
Natalie Lammerts van Bueren	45:07:00	
Monica Clephas	47:36:00	
Yvonne Arts	47:59:00	
Ans de Mulder	48:01:00	
Sascha Peeters	48:48:00	
Simone Rossel-Camps	48:50:00	
Christianne Janssen	48:51:00	
Mieke Reintjes	49:50:00	

- **Zevenheuvelenloop Nijmegen 17-11-2019**

15 km	
Joost Bovee	0:56:23
Robert Arts	1:04:56
Marc Ouedraogo	1:05:55
Jos Hebben	1:09:01
Ron Smits	1:13:22
Rian Hebben	1:16:30

- **Witvencross Veldhoven 17-11-2019**

7,9 km	
Frans Deenen	32:22, 3 ^e 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
24-11-2019	Geldrop		it is voor niks	21km: Lydia Jeuken
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	
26-12-2019	Horst	5, 10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens 5km: Alicia Sanders
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg, André Jansen

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				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	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, Anita Verbeek Lydia Jeuken
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 Enkevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				