

Zondag 26 januari 2020 Vlakwatercross



10:30 uur Lange Cross, 8,04 km

11:30 uur Korte Cross, 4,02 km

Laat de cross niet in de steek en schrijf je in.

Inschrijven tot donderdag 23 januari 2020, 23.59 uur via de website www.inschrijven.nl

Na inschrijving op wedstrijddag tot uiterlijk halfuur voor aanvang van de wedstrijd.



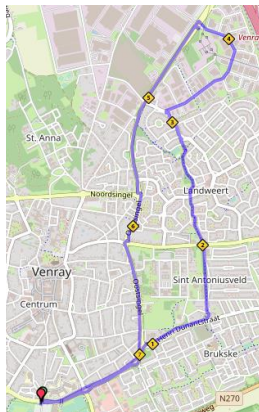
Scholierentraining Vlakwatercross



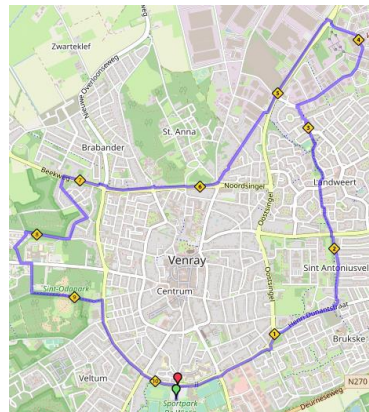
Afgelopen zaterdag hebben zo'n **75 leerlingen** van de basisscholen in het Vlakwater getraind voor de scholierenloop van ATV Venray op zaterdag 25 januari. Dit was de tweede training voor de scholieren. Ondank de regen werd het met veel plezier en fanatiek getraind. Zaterdag 25 januari zullen ze het geleerde in de praktijk laten zien. Dank aan iedereen die geholpen heeft bij deze trainingen voor de scholieren.

Duurloop 23-01-2020, begeleiding Jean-Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag, start 19:00 uur, Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken



[7,8 km route](#)



[10 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

- **7 tips voor hardlopers met spierpijn**

Spierpijn na een training: iedereen kent het wel. Maar hoe ontstaat spierpijn precies? En belangrijker nog: hoe kom je er weer vanaf? En kun je blijven lopen als je spierpijn hebt?

Spierpijn ontstaat door kleine scheurtjes in het spierweefsel. Meestal begint de pijn een paar uren tot een dag na de inspanning. De beschadigde spier geneest en zorgt ervoor dat hij in het vervolg beter bestand is tegen de inspanning. Tijdens het genezingsproces is de spier dus iets gevoeliger en kwetsbaar, maar uiteindelijk komt de spier er sterker uit. Je kunt overigens ook al spierpijn krijgen tijdens een inspanning, maar dit is een ander soort spierpijn.

Spierpijn is een onschuldige pijn en het verdwijnt meestal na een paar dagen vanzelf. Je hoeft hier niets voor te doen. Toch zijn er een aantal tips voor wanneer je last hebt van spierpijn.

1. Actief herstel

Wanneer je spierpijn hebt, wordt aangeraden om te blijven bewegen. Dit wordt ook wel 'actief herstel' genoemd. Je kunt hierbij denken aan rustig fietsen, wandelen of zwemmen. Door te bewegen wordt de doorbloeding in de spieren bevorderd. Een betere doorbloeding zorgt dat je sneller herstelt, omdat er meer zuurstof en voedingsstoffen naar het spierweefsel kunnen komen. Afvalstoffen worden tevens sneller afgevoerd.

2. Vocht

Genoeg drinken is ook een goede tip wanneer je last hebt van spierpijn. Door voldoende vocht in te nemen, kunnen de afvalstoffen sneller worden afgevoerd. Dit versnelt het proces en hierdoor kun je sneller van de spierpijn af zijn.

3. Massage

Een massage door een sportmasseur kan ook effectief zijn bij spierpijn. Echter is zo'n massage meestal behoorlijk pijnlijk. Echt ontspannend zal het dus niet zijn, maar het kan er wel voor zorgen dat je sneller van de spierpijn af bent.

4. Goede warming-up en cooling-down

Wanneer je wel gaat sporten met spierpijn, zorg dan voor een goede warming-up en cooling-down. Hierdoor zijn je spieren in ieder geval warm genoeg voordat ze aan de sportieve activiteit gaan beginnen en krijgt je lichaam tijdens de cooling-down de tijd om weer tot rust te komen en afvalstoffen af te voeren.

5. Rek voorzichtig voor en na het sporten

Je kunt je spieren ook licht rekken voor en na het sporten. Dit hoeft niet in uiterste posities, maar kan wel prettig zijn voor je spieren.

6. Houd je spieren warm

Door je spieren warm te houden, zal je spierpijn ook sneller herstellen. Je kunt bijvoorbeeld een warm bad nemen of in de sauna gaan.

7. Voldoende eiwitten

Tot slot kan ook voeding veel doen voor een snel herstel van spierpijn. Door voldoende eiwitten te eten, bevordert je dit proces. Ook kunnen eiwitten preventief zijn in het geval van spierpijn. Dus een reep of shake met veel eiwitten of een goede herstelmaaltijd na een pittige training is niet onverstandig!

Bron: *hardlopen.nl*

Opmerkelijk

Leesbril af en gehoorapparaat uit: 80 ouderen lopen wekelijks samen hard.

(<https://www.topics.nl/leesbril-af-en-gehoorapparaat-uit-80-ouderen-lopen-wekelijks-samen-hard-a13883373ad/7275ab09399ff9e691b41c5f31b2d4744f9176218b97618cbc43eddf63342f3e/?context=playlist/a-ministerie-van-volksgezondheid-welzijn-en-sport-3318ad/&referrerUserId=ffc698c6-1bdc-442a-a0e8-e019c580301b>)



Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl, Als je graag je jouw 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).

- **Heldense Bossen Verloscross , Helden, 19-1-2019**
9,1 km
Marc Quedraogo 36:59 7^e plts Msen
- **Annendaalloop Posterholt 19-1-2019**
¼ M: 10,6 km
Gerda Peeters 55:32 4^e plts V55

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
26-01-2020	Venray	Cross	Limbra Cross Competitie Vlakwatercross	Lange Cross: Joost Bovee, Martin Michels, Alicia Sanders Marc Ouedraogo
02-02-2020	Apeldoorn		Midwinter Marathon	25km: Martin Michels
08-02-2020	Well		strong viking trail run -	71km: Alicia Sanders
09-02-2020	Haelen	Cross	Limbra Cross Competitie Leudalcross	Lange Cross: Joost Bovee
16-02-2020	Milheeze	Cross	Limbra Cross Competitie Nederheide Commaderije Cross	Lange Cross: Joost Bovee
21-03-2020	Sint Anthonis		22e Halve Marathon	
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM 10 km	Venloop	HM: Robert Arts, Anita Verbeek Lydia Jeuken, Martin Michels Martijn van der Hoef, Marc Ouedraogo 10 km: Alicia Sanders
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smit, Joost Bovee
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
17-05-2020	Escharen		Esterun	
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	Marc Ouedraogo
02-06-2020	Merselo		Merseloop	
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
20-06-2020	Gennep		Genneperhuysloop	
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, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	Venray		Singelloop	
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				