

Start to Run, begint op 7 maart 2020



Op zaterdag 7 maart 2020 begint de nieuwe cursus Start to Run. In deze cursus leren de deelnemers de basis van het hardlopen en na weken kunnen ze 20 minuten aangesloten hardlopen. Veel van onze leden zijn de deze cursus begonnen bij ATV. Jullie weten hoe belangrijk het is om te leren hardlopen via de cursus.

Aan al onze leden het verzoek: Maak reclame voor de cursus bij vrienden, familie, burens op je werk etc. Neem een poster en flyers mee. Ze liggen klaar in het clubgebouw.

De cursus is ook een perfecte opstap voor ATV-ers die na een tijd niet te hebben gelopen weer een start willen maken met hardlopen. Gedoseerd en rustig opbouwen gaat uitstekend via de cursus. voor ATV-ers is de deelname gratis. Aanmeldend en info via Lopersgroep@atvvenray.nl

Trainingsschema's Februari

De trainingsschema's voor februari zijn gepubliceerd op de website: naar [de site](#)

Lydia en Jeroen nodigen je uit voor de Februariloop -Bennekom

Zaterdag **8 februari 2020** gaat de 46^e Februariloop van start, met verschillende loopafstanden vanaf Boerderij Hoekelum door de prachtige bossen van Bennekom.

De Februariloop volgt een fraai, gevarieerd en heuvelachtig parcours over landgoed Hoekelum en boswachterij De Oostereng. De vijf loopafstanden (Kidsrun, 2, 5, 10 en 21,1 km) bestaan uit één ronde over deels halfverharde en onverharde zandwegen. Bij de finish is een drinkpost; onderweg zijn er drinkposten voor de 10 km (1) en de halve marathon (3).

Inschrijven

[Schrijf je online in](#) voor de Februariloop, op zaterdag 8 februari 2020. Dit kan tot vrijdag 7 februari 21:00 uur (8 euro voor 21 km).

Op zaterdag is ter plaatse inschrijven mogelijk vanaf 9 uur tot een half uur voor je start. Dit is wel duurder en kan alleen contant worden betaald.

10:45 uur Start halve marathon (21,1 km)

11:00 uur Start 5 km

11:15 uur Start 10 km

Het is een mooie, gezellige en kleinschalige loop in de 'achtertuin' van Jeroen 😊.

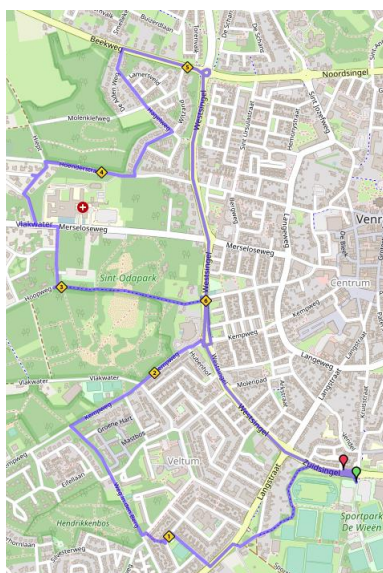
Wie doet er nog meer mee? Wij gaan weer voor de 21 km.

Reactie: lydiajeuken@ziggo.nl |

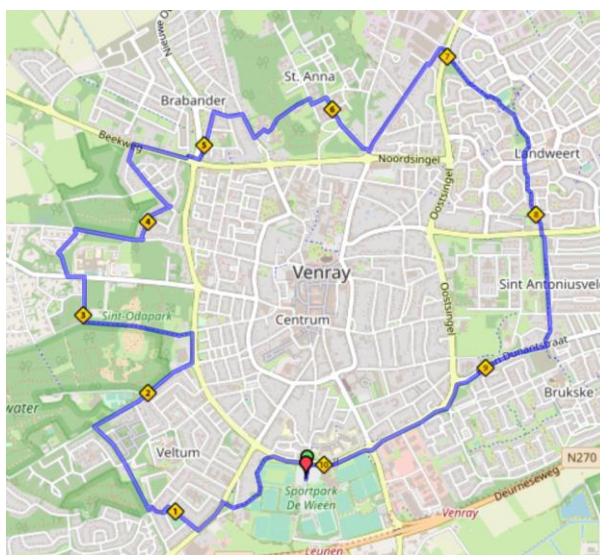
Duurloop 06-02-2020, begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Peter Gijsen



[7 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

• Hoe herken je knieschijfklachten?

Knieschijfklachten, ook wel patellofemorale pijnsyndroom genoemd, komen veel voor bij hardlopers of andere sporten waarin veel gerend wordt. Ook sporten waarbij veel gesprongen wordt (bijvoorbeeld turnen) en sporten waarbij veel druk op de knieën wordt gezet (fietsen, krachtsport) geven een verhoogd risico op knieschijfklachten. Daarnaast geven activiteiten als traplopen, hurken, en zitten met gebogen knieën vaak klachten.

Knieschijfklachten lijken meer voor te komen bij vrouwen dan bij mannen. Klachten kunnen erg wisselen per persoon. De klachten kunnen acuut ontstaan, maar komen vaker geleidelijk opzetten. De pijn zit meestal rondom de knieschijf, maar kan ook in de gehele knie gevoeld worden. Nogal eens zijn beide knieën aangedaan, maar ook eenzijdige klachten komen vaak voor. Klachten nemen vooral toe bij trap oplopen, fietsen, sprinten, hurken, squatten en lang zitten met gebogen

knieën. De pijn trekt weer weg na rust en het strekken van de benen. De knie kan ook knakken of kraken, maar krakende/knakkende knieën komen ook veel voor bij mensen zonder enige knieklachten. Soms ontstaan knieklachten nadat iemand eerder eens hard op de knie is gevallen.

De diagnose

De sportarts kan aan de hand van een goed uitgevraagde anamnese en het doen van gericht lichamelijk onderzoek de diagnose stellen. Aanvullend onderzoek met bijvoorbeeld foto's of scans zijn in principe niet nodig. Wel kan aanvullend onderzoek gedaan worden om andere aandoeningen uit te sluiten.

Het ontstaan

Het precieze mechanisme waardoor de klachten ontstaan, is niet duidelijk. Vooral overbelasting van het knieschijfgewricht en de pezen en spieren hieromheen, vaak uitgelokt door een plotselinge toename van trainingsduur of trainingsintensiteit, is een grote boosdoener. Ook het te snel opbouwen van hardlopen bij de beginnende loper en sporthervatting op het oude niveau na ziekte of vakantie kan de klachten veroorzaken.

Risicofactoren

Te snelle trainingsopbouw is een belangrijke risicofactor. Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat een verkorting, verminderde kracht of disbalans van de kracht van de been- en heupspieren kunnen bijdragen aan de klachten. Hierbij zou de knieschijf minder gecontroleerd over het kniegewricht schuiven en zo klachten kunnen geven. Anatomische variaties in de aanleg van het gewricht of de been as, beenlengteverschil, verkeerde looptechniek en het hebben van doorgezakte of platvoeten kunnen mogelijk ook op deze manier klachten veroorzaken. Dit is echter nooit duidelijk aangetoond in wetenschappelijk onderzoek.

Trainen of niet?

Pas de sportactiviteiten aan door minder lang of minder intensief te sporten. Bij hevige klachten is het zelfs verstandig even helemaal te stoppen met hardlopen. Het doorgaan met hardlopen terwijl er klachten zijn zorgt doorgaans dat er een vicieuze cirkel ontstaat waardoor het steeds lastiger wordt om klachtenvrij te raken. Een vervangende sport die de klachten niet uitlokt, bijvoorbeeld het trainen van het bovenlichaam of zwemmen is een uitstekend alternatief.

Wat kan ik zelf doen?

Vermijdt activiteiten die de klachten uitlokken. Dit zullen met name activiteiten zijn zoals fietsen met veel weerstand en/of een te laag zadel, diep squatten, diepe leg-press en trap oplopen. Sporten en bewegingen die geen klachten geven, mogen wel uitgevoerd worden. Fietsen met een lagere weerstand en met het zadel hoger kan vaak wel zonder klachten.

Het koelen met een cold pack gedurende 15 - 20 minuten kan kortdurend verlichting van de klachten geven, maar geeft geen verbeteringen op de lange termijn. Er zijn aanwijzingen dat het taping van de knieschijf (McConnell-tape) verlichting van de pijnklachten kan geven. Een (sport)fysiotherapeut kan hiermee helpen. Daarnaast zijn er braces te verkrijgen die bijdragen aan de juiste sturing van de knieschijf. Dit kan soms een goede (tijdelijke) hulp zijn zodat bijvoorbeeld ook oefeningen pijnvrij kunnen worden uitgevoerd.

Probeer in het dagelijkse leven zoveel mogelijk het buigen van de knie van meer dan 90 graden te vermijden (hurken, knielen, lotus houding bij yoga etc). Dit kan de klachten onnodig in stand houden of verergeren.

Bij afwijkingen van de beenas en/of voet kan het zinvol zijn steunzolen op maat te laten maken bij de sportpodoloog of orthopedisch instrumentmaker. Draag deze inlays altijd in een neutrale schoen om overcorrectie te voorkomen!

Oefeningen

Een (sport)fysiotherapeut kan helpen met gerichte krachttraining van de been- en heupspieren. Met name de spiergroep aan de voorzijde van het been, de quadriceps, is een punt van aandacht. Hiervan is de spier aan de binnenzijde van het bovenbeen, de vastus medialis, een hele belangrijke. Voorbeelden van oefeningen zijn te vinden

op www.sportzorg.nl/oefeningen/patellofemorale-pijnsyndroom-knie

Daarnaast is het essentieel om ook bil- en rompspieren te trainen om meer stabiliteit vanuit het bekken te creëren en minder kneeing in (het naar binnen zakken van de knie bij de landing van de voet)

Bron Hardlopen.nl.

Clubkampioenschap

De tussenstand van het kampioenschappen op week 4 van 2019. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Tussenstand op 29-1-2020

Mannen			Vrouwen		
1	Bovee, Joost	2433	1	Classens, Nel	2004
2	Rooij de, John	2204	2	Peeters, Gerda	1464
3	Deenen, Frans	2135	3	Beterams, Silvia	1028
4	Poels, Jan	1957	4	Jeuken, Lydia	895
5	Martens, Marcel	1521	5	Selten, Nel	800
6	Oudenhoven, Jeroen	1505	6	Cleef, Henny	799
7	Linders, Geert	1500	7	Sanders, Alicia	692
8	Rooij van, Mart	1472	8	Weijs, Marjon	656
9	Borg van der, Harry	1417	9	Rossel-Camps, Simone	520
10	Litjens, Ger	1292	10	Hebben, Rian	449
11	Thielen, Sjors	1258	11	Voort van de, José	437
12	Hoef van den, Martijn	1110	12	Steegh, Yvonne	420
13	Hebben, Jos	955	13	Rongen-Bové, Ingrid	390
14	Boom aan den, Martin	952	14	Rosendaal, Cindy	380
15	Ouedraogo, Marc	905	15	Ginkel-Willems van, Gonny	379
16	Dennemans, Roy	895	16	Eertwegh van den, Irene	365
17	Dupont, Martien	861	17	Verhaegh, Els	345
18	Saämena, Anton	688	18	Wit de, Annemiek	329
19	Vlendré, Robbert	603	19	Vermeulen, Linda	328
20	Timmermans, Frank	521	20	Arts, Gemma	311
21	Woldemesekel, Tadessa	511	21	Straten, Lysanne	308
22	Timmermans, Finn	501	22	Clephas, Monica	294
23	Arts, Robert	494	23	Kleinjan, Mirjam	282
24	Buijtendorp, Marijn	493	24	Vogelzangs, Miranda	275
25	Michels, Martin	470	25	Faessen, Sandra	253
26	Schilders, Bart	469			
27	Pel, Toine	469			
28	Meulendijks, Marcel	469			
29	Pel, Chiel	463			
30	Weijs, John	429			
31	Verstappen, Ludy	426			
32	Clabbers, Maurice	425			
33	Tepy, Gilbert	417			
34	Oosting, Marc	379			
35	Gijsen, Peter	375			

Uitslagen

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

- **Vlaktwatercross 26-1-2020, Venray**
Korte cross, 8,020 m
Nadira Alhouari 23:28
- **Midwinter Marathon Apeldoorn, 2-2-2020**
25 km

Martin Michels
Ron Smits

1:54:37
2:11:20

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
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	
20-06-2020	Gennep		Gennepershuysloop	
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selden, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enkevort, 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				

