

Beginnen met hardlopen ATV Venray gestart

Atletiek en Triatlon Vereniging Venray is op zaterdag maart met de cursus Start to Run van start gegaan. In de beginnerscursus leren de deelnemers de basistechniek van het hardlopen. Daarnaast is er veel aandacht voor kleding, schoenen, voeding en kleding. Over 7 weken kunnen de cursisten 20-tot 25 minuten aangesloten hardlopen. Goed om te weten je hebt geen basisconditie nodig. Iedereen loopt op zijn eigen niveau.

Ken je nog iemand die twijfelt over hardlopen, laat hem haar dan naar de training komen op 10 maart 19:00 uur of 14 maart 8:30 uur.



VOOR DE JEUGD:

Maak kennis met atletiek

In het kader van de jeugdsportkennismakingsdagen 2020 bestaat de mogelijkheid om gratis kennis te maken met atletiek.

ATV Venray houdt de kennismakingsbijeenkomsten op de woensdagen 18 en 25 maart van 18.00 tot 19.15 uur en op de zaterdagen 21 en 28 maart van 10.00 tot 11.15 uur. Op zaterdag 21 maart is er om 10.00 uur een informatiebijeenkomst voor ouders. De kennismakingstrainingen worden gehouden op de atletiekbaan aan de Sportlaan 1 op sportpark De Wieën in Venray. Aanmelden is mogelijk via e-mail info@atvvenray.nl (tot 12 maart).

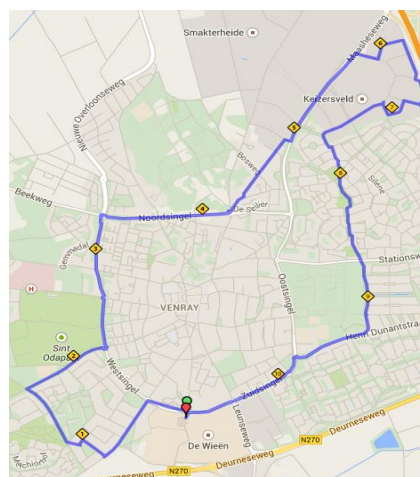
Duurloop 12-03-2020, begeleiding Peter Gijzen

Duurloop donderdag 12-3-2020, start 19:00 uur

Begeleiding: Peter Gijzen



[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

• Achillespeesblessures: onderneem tijdig actie

Meer dan de helft van alle lopers heeft weleens last van pijnklachten en blessures. En vaak zijn deze nog hardnekkig ook. Logisch dat jij er alles aan wilt doen om die ellende te voorkomen. Dat begint met herkennen en de juiste aanpak. Hoe ga je om met een achillespeesblessure?

Al in de Griekse mythologie stond de achillespees (afgeleid van de Griekse held Achilles) symbool voor een uiterst kwetsbare plek in het lichaam. Als je hardloopt, is de piekbelasting op je achillespezen erg hoog waardoor deze snel overbelast kunnen raken. Om chronische klachten te voorkomen is het daarom belangrijk dat je tijdig ingrijpt bij pijnklachten.

Hoe ontstaan achillespeesblessures?

Factoren die achillespeesklachten veroorzaken, zijn:

- overbelasting door onvoldoende variatie in duur, intensiteit en ondergrond van de training. Door eenzijdige trainingen worden je pezen langdurig eentonig belast. Hierdoor kan de peeskwaliiteit en – elasticiteit afnemen. De schade bouwt zich hiermee steeds verder op;
- te snelle opbouw: werk met een verantwoord trainingsschema en neem voldoende rust tijdens en na je training;
- stand van de voeten en verkeerd schoeisel: als je voet wat naar binnen of buiten staat, heeft dit gevolgen voor de belasting op je pees. Door te trainen op schoenen, die niet passen bij jouw type voet, trainingsbelasting of ondergrond, krijgt je pees het ook flink te verduren;
- onvoldoende stabiliteit en kracht in benen en romp;
- overgewicht, waardoor de pezen in verhouding meer belast raken.

Verschillende typen achillespeesklachten

In de sportfysiotherapie onderscheiden we verschillende typen achillespeesklachten:

- tendinopathie, oftewel kwaliteitsverlies van het peesweefsel en/of overbelasting van de pees. Hieronder vallen de insertie- (het aanhechtingspunt aan de hak) en midportion tendinopathie (middendeel van de pees). Soms ontstaat er een scheur in de achillespees als gevolg van de tendinopathie;

- een gedeeltelijke of gehele scheur in de achillespees. Een volledige scheur ontstaat meestal acuut en wordt gediagnosticeerd door een arts. Wanneer dit het geval is, wordt je verwezen naar de chirurg voor gips of een operatie en volgt er een herstelperiode onder begeleiding van een sportfysiotherapeut.
- Het is belangrijk om je tijdig door een sportarts of sportfysiotherapeut te laten onderzoeken, want elk type achillespeesblessure en elke fase kent zijn eigen oefen- en behandelmethodes.

Pijn? Onderneem gelijk actie!

Achillespeesblessures kunnen zich geleidelijk aan ontwikkelen tot een chronische pijnklacht, waardoor je (tijdelijk) niet meer kunt trainen. Dit komt doordat peesmateriaal relatief traag herstelt. Met de pijn negeren en doorlopen los je de achillespeesblessure niet op, maar maak je deze – onbewust – erger. Ook wordt volledig herstel hierdoor steeds lastiger.

De 5 fases in achillespeesblessures

Een achillespeesblessure kent vijf fases. In de eerste fase heb je alleen pijn na langdurige inspanning, waarna deze vanzelf verdwijnt. In fase 2 voel je pijn in de pees voor en na je training. Bij fase drie heb je ook tijdens de training en 's nachts pijn. Deze verdwijnt na een rustperiode. In fase 4 heeft je blessure invloed op je trainingsprestatie. Tot slot heb je in fase 5 continu pijn, ook tijdens dagelijkse bezigheden.

Diagnose en behandeling van achillespeesklachten

Echografisch onderzoek is aan te raden om de kwaliteit van de pees en de omliggende weefsels vast te stellen. Tijdens een functioneel onderzoek wordt bovendien de kracht, stabiliteit en mobiliteit van je voeten, enkels en omliggende gewrichten onderzocht. Door de kern van het probleem te achterhalen, werkt je sportarts of sportfysiotherapeut gericht aan pijnvermindering en herstel.

In blessurefase 1 en 2 zijn advies en oefentherapie meestal voldoende. In latere fases bestaat de behandeling vaak uit: oefentherapie, trainingsadviezen, behandelmethodes als shockwave en EPTE voor het bevorderen van peesherstel en podotherapie advies. Afhankelijk van de oorzaak en de fase waarin de blessure zich bevindt, wordt de behandeling voor je samengesteld.

Vraag altijd advies

Ga bij achillespeesblessures niet zelf dokteren. Als je bijvoorbeeld aan de slag gaat met oefeningen voor een midportion-blessure terwijl het eigenlijk een insertie blessure betreft (aanhechtingsproblemen) kunnen de klachten zelfs toenemen. Maak tijdig een afspraak met een gespecialiseerd sportfysiotherapeut of sportarts en onderzoek samen de oorzaak van je pijn. Hoe eerder je ingrijpt bij achillespeesklachten, hoe groter de kans op volledig (en sneller) herstel!

Bron Hardlopen.nl: Leonie Engelaar. Ze heeft als (sport)fysiotherapeute een eigen in Doetinchem

ATV-ers on the run

Hieronder een aantal van onze AYV-ers voor de beren voorjaarsloop.



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).

• Berden voorjaarsloop, Blerick, 8-3-2020

4 km

Gerda Peters 20:02 1^e plts V60

7,5 km

Geert Linders 30:06 3^e plts M50

Mart van Rooij 31:29 7^e plts M50

Harry van der Borg 36:41

Martin aan de Boom 36:56

Anita Verbeek 41:05 3^e plts V50

15 km

Joost Bovee 55:11 8^e plts Msen

John de Rooij 59:45 1^e plts M 60

Marc Ouedraogo 1:01:08

Yvonne Steegh 1:06:54 3^e plts Vsen

Lydia Jeuken 1:11:59 2 plts V50

Maurice Clabbers 1:13:43

Martien Dupont 1:14:32

Martijn van den Hoef 1:17:13

Sanne Voeten 1:18:58 7^e plts Vsen



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
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, Martin aan den Boom, Wiek Noldus, Marcel Martens, Bart Schilders, Frank Timmermans, Peter Gijsen, Irene ven den Eertwegh, Jose van der Voort, Gonny van Ginkel, Harry van der Borg 10 km: Alicia Sanders	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	<i>M:</i> Ron Smit, Joost Bovee
05-04-2020	Gemert	5, 10 15 km	Molenbroekloop	
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	<i>15 km:</i> Joost Bovee
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	<i>M:</i> Martin Michels
09-05-2020	Horst		Rundje um ut hundje	<i>10 km:</i> Joost Bovee
16-05-2020	Panningen		Guus Wokke opticienloop	<i>10 km:</i> Joost Bovee
17-05-2020	Escharen		Esterun	
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	Marc Ouedraogo
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
20-06-2020	Gennep		Gennepershuysloop	
26-06-2020	Weert		Mediweert Singelloop	<i>10 km:</i> Joost Bovee
27-6-2020	Merselo		Merseloop	<i>10 km:</i> Joost Bovee
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	<i>10 km:</i> Joost Bovee
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	<i>HM:</i> Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	<i>15 km:</i> Joost Bovee
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

