

ATV Venray en de per 4 november 2020 aangescherpte Corona Maatregelen.

Als gevolg van de aangescherpte maatregelen vervallen alle trainingen tot en met 18 november 2020.

[Meer over de maatregelen lees je hier](#)

Beleidsplan ATV Venray 2025

Op dinsdag 3 november is het concept Beleidsplan ATV Venray 2015 aan alle leden toegezonden.

Deze is verzonden vanuit de mailbox lopersbroep@atvvenray.nl. Daarnaast is een mail met afzender info@atvvenray.nl toegezonden om iedereen te attenderen op het beleidsplan ATV Venray 20205 ende wijze waarop deze is toegezonden.

Corona maatregelen maken dat we geen grote bijeenkomst kunnen houden om het plan te presenteren. Gekozen is voor toezenden aan de leden met mogelijkheid te reageren.

Op alle reacties zal worden gereageerd en aansluitend aan het bestuur worden voorgelegd. Daarna kan het Beleidsplan ATV 2025 worden vastgesteld en gaan we aan de slag.

Een schriftelijke reactie kan worden gezonden aan lopersgroep@atvvenray.nl

Wil je liever een mondelinge reactie geven ga dan naar van de volgende leden van de werkgroep André Jansen, Stan Liebrand, Jan Poels, Marc Oosting, Peter Gijsen, Joost Bovee, Wiek Noldus", Marjan Kuipers.

Wil je het beleidsplan alsnog toegezonden krijgen als bijlage van een mail stuur dan een bericht naar lopersgroep@atvvenray.nl

8 x Wat je nog niet wist over spierpijn

Als hardloper kom je er vrijwel niet onderuit: spierpijn. Je hebt jezelf uitgesloofd en wordt daar dagen later nog steeds aan herinnerd. Maar wat speelt er eigenlijk in je lichaam af waardoor je last krijgt van spierpijn? En hoe lang duurt het voordat je die soepele tred weer te pakken hebt?

Spierpijn is een mysterie voor vele hardlopers. Het komt vaak ineens opzetten en verdwijnt na een paar dagen ook weer vanzelf. Hoog tijd om in de materie te duiken. Wist je dat...

...**Spierpijn kan direct optreden**, maar vaak merk je pas een dag later dat je (iets te) enthousiast hebt getraind. Wanneer de spierpijn direct na het hardlopen optreedt, wordt dit veroorzaakt door de ophoping van melkzuur in je spieren. Je kunt ook één of twee dagen later ineens verrast worden door een gevoel van stijfheid in je benen. Verlate spierpijn is te wijten aan de kleine beschadigingen die in je spieren optreden wanneer je ze belast. Het gevoel dat wordt veroorzaakt door de ontstekingsreacties die de spierscheurtjes repareren, kennen we als spierpijn.

...Meestal is spierpijn **24 tot 48 uur na de inspanning het heftigst**. Dat is de tijd die nodig is om ontstekingsreacties aan te wakkeren die zorgen voor de reparatie van de kleine spierscheurtjes. Na twee dagen zal de pijn langzaam minder worden en na vijf tot zeven dagen is deze meestal compleet verdwenen.

...Hoe veel last je hebt van spierpijn, **hangt voor een groot deel af van gewenning**. Ben je net begonnen met hardlopen, dan is je lichaam niet gewend aan de belasting en zal de spierpijn heviger zijn. Loop je dagelijks hetzelfde rondje, dan kan je lichaam de belasting na een tijdje prima verdragen en zal het nauwelijks nog spierpijn opleveren.

...**Spierpijn betekent niet dat je rust moet nemen.** Beweging kan juist goed zijn! Dit stimuleert de doorbloeding van je spieren. Maar overdrijf niet, een opstapeling van spierschade kan resulteren in overtraining of een blessure.

...Je kunt ook last hebben van **spierpijn wanneer je griep hebt**. Dat heeft te maken met de signaalstoffen die je witte bloedcellen aanmaken om andere witte bloedcellen te waarschuwen voor een indringer. Deze activeren de pijnreceptoren in de spieren en zorgen voor een vage, niet duidelijk lokaliseerbare spierpijn.

...**Cafeïne kan spierpijn mogelijk verminderen.** Wel lijken mannen hier meer profijt van te hebben dan vrouwen. In 2019 ontdekte een groep Taiwanese onderzoekers dat mannen 22 procent minder spierpijn ervaren bij inname van cafeïne tegenover 5 procent van de vrouwen.

...**Mannen lijken meer last te hebben van spierpijn dan vrouwen.** Dit heeft te maken met het hogere gehalte van het hormoon oestrogeen bij vrouwen in de vruchtbare jaren. Oestrogeen werkt anti oxidatief en vermindert spierschade.

...**Spierpijn kan ook fijn zijn!** Hoewel sommige hardlopers spierpijn het liefst voorkomen, is het voor anderen een bevestiging van vooruitgang. Zie het als het bewijs dat je lichaam zich aanpast aan de training. Na verloop van tijd doe je dezelfde training zonder problemen.

Bron *Hardlopen.nl*

universele hardlooptip.

Zorg voor variatie in je training

Wil je je prestaties verbeteren, dan moet je je lichaam uit de sleur halen. Het oprekken van je reserves bereik je vooral door jezelf bloot te stellen aan verschillende uitdagingen. Wissel geregeld van trainingsafstand en speel met looptempo's. Tempovariaties zijn ook een goed idee tijdens dezelfde looptraining: wissel snelle stukken af met langzame. Een tip die daarbij kan helpen is om verschillende looproutes op te nemen in je trainingen

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
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	AFGELAST
24-12-2020 t.m 31-12-2020		5km	Virtuele Sylvesterlauf Zie nieuwsbrief 35	
De Halve Marathon van Egmond van 10-januari 2021 isafgeast				
De NK 10km / Groet uit Schoorl Run op zondag 14 februari 2021 gaat niet door				
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				