Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
04-01-2021
Nr. 2021-01

Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
Ledenadministratie ATV Venray:
ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:
info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

ATV is in lockdown: geen trainingen voor de leden van 18 jaar en ouder tm 18-1-2021

Sylvesterlauf 32,5 Pfalzdorf und Umgebung.

Oudejaarsdag en Pfalzdorf
Een grote groep lopers van ATV zag deze titel en dacht aan gezelligheid, Kaffee, Kuchen, muziek en voor sommige ook nog Bockwürsten und Bier. O ja en ook nog een leuke loop over 5 of 10 kilometer.
Door Corona ging deze loop helaas niet door maar waren er een aantal atleten van ATV Venray die toch een alternatieve Herausforderung aangingen.
Iedereen werd gevraagd om een virtueel loopje te doen en de uitslag te vergezellen met een leuke foto.
De organisatie was verrast door de inventiviteit en creativiteit van de deelnemers. Zie de resultaten.

Nadat een deskundige jury de foto's gewaardeerd had en de deelnemers individueel een punten mochten toekennen aan de ander werd na correctie de groep van José, Ingrid, Irene en Yvonne de terechte winnaar. Zij mochten de mand "mit sorgfältig komponierte Deutsche Lebensmitteln" in ontvangst nemen
Goede tweede was Harry. Hij won das weltberühmtes Bananenbrot aus Andrés eigener Küche
Derde plaats was voor Michel, Silvia en Martijn, die deden het voor de gein.....

Het was ons een waar genoegen deze alternatieve für Pfalzdorf te organiseren. Op naar weer een "normale" loop op 31 december 2021… Groet; Ger, Lydia en Peter

Trainingsschema Januari 2021

Op de website zijn de trainingsschema's Januari 2021 gepubliceerd.
Voor de groep van de dinsdagavond baantraining heeft Stan Liebrand voorstel voor coronaproef aan de weerstand te werken.
Voor de groep van de donderdag baantraining kan het schema van de intervaltrainingen in coronatijd weer worden opgepakt.
Laten we hopen dat we vanaf 9 januari weer groepsgewijs kunnen trainen

Trainingsschema Beginnersgroep (Start to Run najaar 2020)

Het trainingsschema voor de weg van 5 km naar 60 minuten aangesloten hardlopen is gepubliceerd op de website.

Atletiekunie: eindejaar video

De atletiekunie heeft een eindejaarsvideo samengesteld, leuk om (terug) te kijken naar 2020.Geniet van de mooie momenten & boodschappen!

Universele hardlooptip.

Word geen slaaf van de techniek

Bewegingstrackers, hardloop-apps en smartwatches met gps zijn doorgaans prima trainingshulpen. Maar veel hardlopers zijn er verslaafd aan geraakt en durven zonder deze technische snufjes de deur niet meer uit. Je zou minstens een kwart van je looptraining zonder meetapparatuur moeten afwerken, om het contact met je eigen zintuigen scherp te houden.

Als hardloper zou je dit iedere dag moeten doen

Door deze tips ga je beter presteren tijdens het hardlopen.

Het is elke dag een uitdaging. Je moet in 24 uur je werk, familie, vrienden, slaap en hardlopen zien in te plannen. Voor de fanatieke hardloper waar het echte leven naast het lopen naast elkaar moet blijven bestaan, kan het soms moeilijk zijn om goed aandacht te besteden aan je training.
Probeer dan deze tips om meer kracht te ontwikkelen en je looptechniek te verbeteren.
Dit is wat je moet doen: je hebt drie verschillende routines, elk gericht op één aspect van het lopen. Doe minstens één van deze routines elke dag en wissel welke je doet met de dagen. Door de regelmaat en samenhang van deze oefeningen zal je snel resultaten zien.

Core en flexibiliteit
Hardlopen heeft ontzettend veel te maken met je core. Het vermogen om de juiste houding te houden als je moe bent, heeft alles te maken met je buik.
Hetzelfde geldt voor flexibiliteit; de losser, meer soepele spieren zijn, des te groter bereik je hebt waardoor je grotere passen kan nemen. Ten slotte helpt een sterke core en goede flexibiliteit tegen blessures.
Planken
Vier posities, waarbij je bij elke houding gedurende 30 seconden volhoudt. Begin in de standaard plankpositie: balanceren op je onderarmen en tenen, buikspieren aangespannen, romp en benen parallel met de grond. Reverse plank: balanceren op onderarmen en hakken, naar het plafond. Side planken: Balanceer je op de linker onderarm en buitenste linkervoet. Dit doe je ook in spiegelbeeld met je rechteronderarm.
Tenen aanraken
Ga op je rug liggen, buig bij de heupen, en til je benen recht omhoog in een L-vorm; spreid je voeten uit elkaar in de vorm van een V. Probeer met je armen en je linkervoet te raken, omlaag, omhoog, doe dit ook bij je rechtervoet. Doe dit afwisselend 20 keer.
Donkey Kicks
Ga op je handen en knieën zitten. Houd het rechterbeen gebogen bij de knie en til je rechtervoet in de lucht, schop naar achteren tot je bovenbeen parallel aan de vloer staat. Doe dit 10 keer bij elke been.
Betere houding
Een goede houding begint met kracht. Het belangrijkste om te onthouden is om slechts één element van je techniek aan te passen. Doe dit geleidelijk, want te veel tegelijkertijd wijzigen of te snel, kan blessures

veroorzaken. Het goede nieuws is dat je dit kan doen tijdens het hardlopen, dus is het makkelijk in je schema te passen.

Stabiliteit

"Ga op een been staan bij bijvoorbeeld het tandenpoetsen", zegt Nicky. "Balans is heel belangrijk tijdens het hardlopen. Anders ga je bijvoorbeeld snel door je enkel. Eigenlijk is balans overal goed voor om stabiel te kunnen staan en lopen."

Ren eens samen

Soms zie je niet hoe je loopt, maar heb je een loopmaatje of loopgroep? Dan kunnen zij kijken of je niet door je heupen zakt of te veel naar voren staat met je lichaam. Als beginnende hardloper, zakte ik door mijn heupen. Ik zag dit niet, maar mijn loopmaatje wel. Daarnaast merkte ze dat als we langer liepen, mijn houding wat inzakte. Het is dus belangrijk om je bewust te richten op het aanpassen van deze fout tijdens je laatste kilometers. Het komt voor dat je wat meer gaat inzakken als je vermoeider bent, waardoor je verkeerd gaat lopen en last kunt krijgen.

Masseren

Door die vervelende knopen en pijnlijke plekken te masseren, riskeer je minder kans op blessures. En dit kan gewoon thuis op de bank tijdens het tv kijken.

Foam Roller

Voor hardlopers, de belangrijkste plekken de kuiten, hamstrings en IT-banden. Ga gecontroleerde op en neer over de foam roller; bij pijnlijke plekken, pauzeer je even en hou je het 20 seconden vast tot dat de plek losser aanvoelt. Doe dit bij elk van de drie gebieden.

Tennisbal

Wij spraken oefentherapeut en hardloopster Nicky Ball over het belang van je voeten. "Het allerbelangrijkste zijn je voeten", aldus Nicky. "Je kan de flexibiliteit van je voeten oefenen met een tennisbal", zegt Nicky. Rol de zool van je voet over een tennisbal. Ga van voor naar achter en zij-aan-zij bij elke voet en probeer te lopen met de bal tussen je voeten. "Je geeft een soort lichte massage, wat goed is voor de doorbloeding. Dat is prettig voor je voetzolen, want als je gaat hardlopen leg je daar heel veel druk op", zegt Nicky.
Maar om het beste uit het hardlopen te halen, moet je eerst gezond genoeg zijn. En om te verbeteren, moet je niet alleen hardlopen. Door dagelijks een aantal minuten te werken aan je flexibiliteit, core of kracht, kan je daarna prima even in de zon genieten. Daar zal je echt geen slechtere hardloper van worden!

Bron Prorun: Eleanor Crick. Eleanor studeerde af met als specialisatie Kunst en Cultuur en liep stage bij ProRun en de NOS. Ze richtte haar eigen blog op en schreef zich in als freelancejournalist. Als freelancejournalist werkte ze onder andere voor de Volkskrant, NU.nl, Ministerie voor Volksgezondheid, Welzijn & Sport, Wij Zijn Mind, en De Depressie Vereniging. Naast haar werk loopt ze graag hard.

Uitslagen

- **Virtuele Sylvesterlauf Pfalzdorf 32,5**

5 km:

Lydia Jeuken	23:12 1e plts in virtuele klassement v 50
Jeroen Oudenhoven	21:56 3e plts M 55
Anita Verbeek	27:49 8e plts V50
Harry van der Borg	22:44 1e plts M65

- **NN runnig day new year's edition. Virtuele run.**

10 km:

Ron Smits	49:55

5 km:

Anita Verbeek	27:43

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	9-2-2021 ***Plaats***	***Afstand***	***Info***	***Deelnemers ATV Venray***
De **Halve Marathon van Egmond** van 10-januari 2021 is afgelast				
09-02-2021 De **Leudalcross** gaat niet door, de eerstvolgende editie is in het seizoen 2021/2022				

Dag	9-2-2021 ***Plaats***	***Afstand***	***Info***	***Deelnemers ATV Venray***
De **NK 10km / Groet uit Schoorl Run** op zondag 14 februari 2021 gaat niet door				
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
27 en 28 maart 2021	Venray	4, 8 km	VlakwaterCross	
19-09-2021	Venlo		Venloop	
17-10-2021	Amsterdam		Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam		Marathon Rotterdam	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Tenslotte, een heel gelukkig nieuwjaar gewenst!

Dat 2021 een mooi jaar mag worden in goede gezondheid en met veel mooie ontmoetingen.

Uiteraard hopen wij dat we in 2021 weer samen kunnen lopen op mooie evenementen én dat lopers en organisaties een schitterend loopjaar tegemoet gaan.

Tenslotte, een heel gelukkig nieuwjaar gewenst!

Dat 2021 een mooi jaar mag worden in goede gezondheid en met veel mooie ontmoetingen.

Uiteraard hopen wij dat we in 2021 weer samen kunnen lopen op mooie evenementen én dat onze ATV-ers een schitterend loopjaar tegemoet gaan.