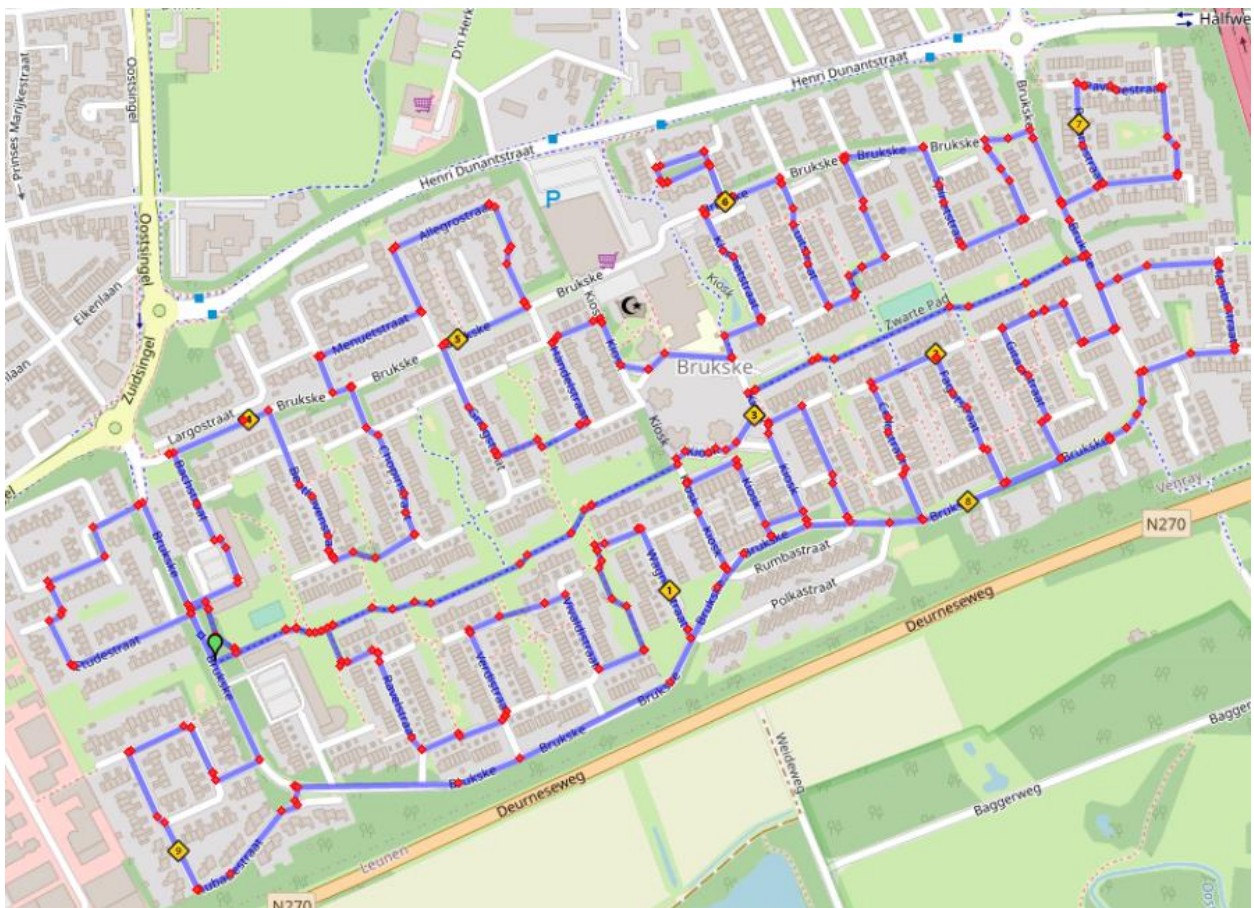


ATV is in lockdown: geen trainingen voor de leden van 18 jaar en ouder tm 9-2-2021

ATV Challenge

ATV Challenge: Verken het Brukske

Ren of wandel door (bijna) alle straten van het Brukske. De doodlopende straten mag je overslaan. In de afbeelding zie de starten die minimaal aangedaan moeten worden.



Link naar deze route: <https://afstandmeten.nl/index.php?id=2856881>.

Deze route (afbeelding) is getart van af de Mozartstraat. Opbouw van deze (voorbeeld) route: eerst de zuidkant gedaan, terug via zwarte pad (fietspad terug naar Mozartstraat) daarna de noordkant, over de rondweg terug naar Aubadestraat voor het slotstuk.

De route aangesloten is ca 10 km. De route opdelen in meerdere loopjes is akkoord. Voor de challenge geldt wel dat je al deze straten (afbeelding) in voldoende mate moet hebben doorkruist

Maak een screenshot van de loop of van de gedeelde loopjes uit Strava (of een andere applicatie) en deel deze in de Whatsapp-groep: [#ATVverkenbrukske](https://chat.whatsapp.com/E5OdNVEOhiTB8wZr8Mh9sW).

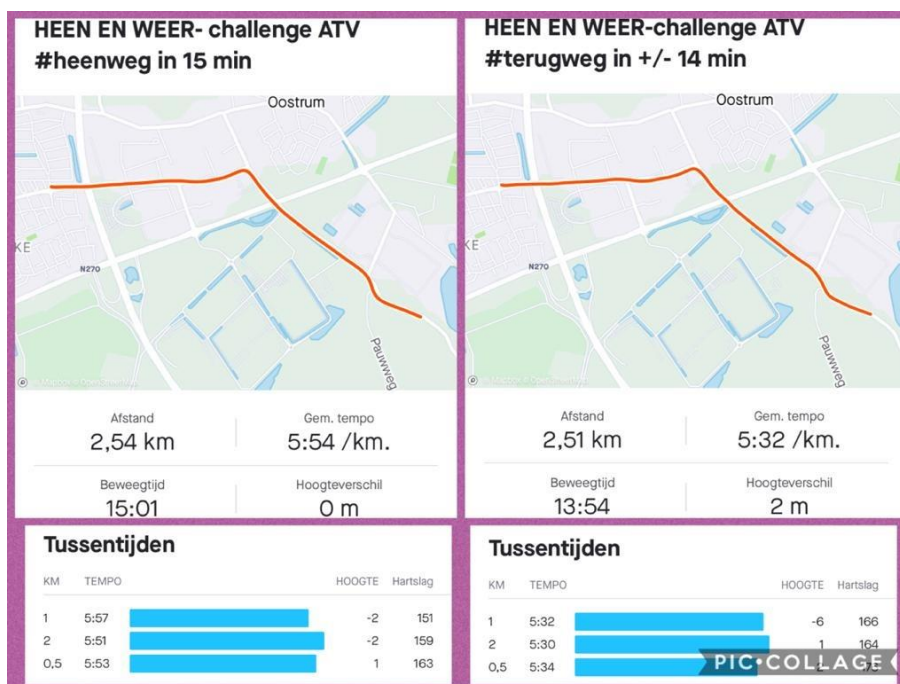
Link: <https://chat.whatsapp.com/E5OdNVEOhiTB8wZr8Mh9sW>.

Deze ATV Challenge: Verken het Brukske eindigt op zondagavond: 7 februari.

Onder deelnemers verloten we een bananenbrood.

ATV Challenge: HEEN EN WEER

Voor deze challenge is één inzending ontvangen en wel van Sanne Voesten. Zij kan het bananenbrood verwachten



Trainingsschema Lockdown

Op de website zijn de trainingsschema's gepubliceerd voor de lockdown periode

Voor de groep van de dinsdagavond baantraining heeft Stan Liebrand voorstel voor coronaproef aan de weerstand te werken.

Voor de groep van dinsdagavond "buiten de baan" heeft Gerda Top ook voor de maand februari een "Lockdown"-trainingsschema gemaakt.

Voor de groep van de donderdag baantraining stelt John Klerkx een uitgebreid aantal alternatieve trainingen voor.

Blijf lopen, blijf gezond en zorg voor elkaar.

Shinsplints: een onnodige blessure

Shinsplints is een verzamelnaam voor blessures aan het scheenbeen. Wat kun je beste doen bij deze pijnlijke blessure?

Scheenbeenblessures zie je vooral bij beginnende hardlopers. Je hoort vaak de term shinsplints. Dit is een verzamelnaam voor alle scheenbeen gerelateerde pijn. In dit artikel hebben we het vooral over de typische overbelasting van spieren rond het scheenbeen, dit is namelijk de meest voorkomende klacht bij hardlopers. Wat veroorzaakt de pijnklachten in het scheenbeen?

Over het algemeen kan je stellen dat het grootste gedeelte van scheenbeen gerelateerde pijnklachten komt door overbelasting van de spieren die dicht langs de binnenkant van het scheenbeen lopen. Deze spieren worden behoorlijk belast tijdens het hardlopen en zijn gevoelig voor overbelasting. Er zijn verschillende factoren die invloed hebben op het ontstaan van een overbelasting rond het scheenbeen namelijk: stabiliteit, mobiliteit en looptechniek.

De belangrijkste oorzaak is een te grote toename in de trainingsbelasting. Zorg dus dat je het hardlopen voorzichtig opbouwt.

Test jezelf

Als je voorzichtig opbouwt kan je alsnog scheenbeenklachten krijgen. Dit heeft dan vaak te maken met mobiliteit en stabiliteit. En er is een aantal looptechnieffactoren die hier veel invloed op heeft. Hieronder een aantal testen zodat je zelf deze risico's in kaart kan brengen.

Knee to wall test:

Met deze test kijk je naar de mobiliteit van je enkel gewricht. Doe dit op blote voeten of sokken.

Zet je voet ongeveer 10 cm van de muur af. Probeer dan met je knie de muur te raken. Let op, je voet moet

plat op de grond blijven staan.

Als je makkelijk met je knie bij de muur komt kan je je voet verder wegzetten net zolang tot je hiel van de grond komt. Haal je de muur niet? Dan mag je je voet dichterbij zetten totdat het wel lukt om je voet plat aan de grond te houden.

Meet de afstand van de muur tot je grote teen. Doe dit voor beide benen.

De norm voor deze test is 10 cm. Als je minder haalt betekent dit dat je enkels erg stijf zijn. Haal je veel meer dan 15 cm dan ben je wel erg mobiel. Naast de afstand is het verschil tussen links en rechts ook belangrijk. Dit moet binnen 1 cm blijven.

Bij een lage score moet je dus mobieler worden in je enkel door te rekken en bij een te hoge score moet je supersterk zijn in de spieren rond je enkel.

Calf raise test:

De calf raise is een belangrijke graadmeter voor kracht in je kuitspieren. Als hardloper moet je makkelijk 25 volledige calf raises op 1 been kunnen maken. De test gaat als volgt:

Je gaat op 1 been staan waarbij je best een steuntje mag vasthouden met je handen voor balans. Ga hiermee alleen niet je gewicht dragen. Vervolgens kom je zo hoog mogelijk op je tenen staan en zak je weer rustig terug tot plat op de grond. Herhaal dit 25 keer achter elkaar zonder pauzes.

Lukt dit niet? Dan is de kracht in je onderbeen onvoldoende en is de kans op scheenbeenklachten een stuk groter.

Loopstijl:

Er is een aantal factoren in de loopstijl die grote invloed hebben namelijk:

1. Overstriden
Overstriden is het maken van de grote stappen waarbij je voet ver voor je lichaam landt. Hierdoor ontstaat er veel stress op de spieren rondom het scheenbeen.
2. Pasfrequentie
Pasfrequentie is een van de metingen die je zelf kan doen. Over het algemeen ligt de pasfrequentie bij hardlopers met scheenbeenklachten te laag. Namelijk onder de 160 stappen per minuut.
3. Hevige overpronatie
Het overmatig naar binnenzakken van de enkel en voet. Dit zorgt voor veel stress op de spieren aan de binnenkant van het scheenbeen. Dit kan bijdragen aan het ontstaan van scheenbeen klachten.

Hoe los je deze klachten op?

Er is een aantal dingen die je kan doen namelijk:

- Het rekken van de kuitspieren als de knee to wall test te laag scoort.
- Je kuit trainen als de calf raise meer dan 15cm scoorde op de knee to wall test. Dit doe je door bijvoorbeeld 3×15 herhalingen per been te doen.

Wees er op tijd bij!

Zorg ervoor dat je klachten aan het scheenbeen serieus neemt. Als de klachten niet binnen korte tijd verbeteren met bovenstaande adviezen dan is het zeker aan te raden om een specialist in hardlooplessures te vragen hier eens naar te kijken. Voorkomen van deze klacht is namelijk beter dan genezen!

Bron: prorun

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
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
19-09-2021	Venlo		Venloop	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	

17-10-2021	Amsterdam		Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam		Marathon Rotterdam	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

En dan nog dit:

ATV BEGROTING 2021

Nog steeds is veel onduidelijk rond de toekomstige sportmogelijkheden. Hopelijk zal volgende week enig perspectief geboden worden door de overheid. Gelukkig bent u nog steeds lid gebleven. U maakt het daardoor mogelijk bestaande mogelijkheden (vooral voor de jeugd) te blijven benutten. Ook kunnen doordoor bijvoorbeeld het lopende onderhoud maar ook de voorbereidingen op ruimere sportmogelijkheden na Corona-versoepeling doorgang vinden.

Als gebruikelijk heeft het Bestuur een voorzichtige financiële planning gemaakt voor het net gestarte jaar. Deze begroting en een toelichting daar op vind je in het ledendeel van onze website.

Ga naar de website van ATV Venrayklik in de grijze balk linksboven op "**inloggen**"

- vul op het nieuwe scherm je **E-mailadres** en daaronder je **wachtwoord** in (klik op rode tekst als je je wachtwoord vergeten bent of wilt veranderen)
- klik in de lichtblauwe balk op "**over atv**"
- klik links op blokje "**verslagen en teksten**"
- in de aangegeven beschikbare stukken ziet u ook "begroting 2021" en "toelichting begroting 2021 staan"

Vanwege de Corona-maatregelen kunnen we niet tijdens een ledenvergadering eventuele vragen beantwoorden. Maar heb je naar aanleiding van deze stukken een of meerdere vragen: mail die dan uiterlijk vrijdag 12 februari 2021 naar info@atvvenray.nl. Het Bestuur zal daarna voor een zo spoedig mogelijke beantwoording zorgen.

Met sportieve groet namens het Bestuur,
Cees van de Ven (waarnemend voorzitter)