

ATV is in lockdown: geen trainingen voor de leden van 18 jaar en ouder tot begin maart.

Clubkampioen Lopersgroep 2020

- in het coronajaar hebben leden deelgenomen aan wedstrijden , vooral voor maart 2020
- Maar ook aan virtuele wedstrijden vanaf oktober
- Er zijn natuurlijk veel minder wedstrijdkm's gelopen als in voor gaande jaren immers veel wedstrijden zijn afgelast
- Ondanks dit alles is er toch een ranglijst voor de clubkampioenschappen samengesteld
- Een overzicht over het jaar 2020 is opgesteld op gelijke wijze als de presentatie die zou worden gehouden in de nieuwjaarsreceptie
- Meer willen weten over de samenstelling van de ranglijst kijk op onze website

Als eerste de kampioenen en vervolgens de statistieken

De clubkampioen 2020



2020	Vrouwen (plts 2019)	Punten (pnt 2019)		Mannen (plts 2019)	Punten (pnt 2019)
1	Nel Classens (17)	2504 (1428)		John de Rooij (1)	2852 (2897)
2	Gerda Peeters (1)	2453 (2495)		Geert Linders (3)	2515 (2589)
3	Lydia Jeuken (3)	1753 (2247)		Marcel Martens (6)	2508 (2555)

!!Gefeliciteerd!!

AJ-JJ: Januari 2020



Op huis bezoek bij Nel Classens en



John de Rooij

Aantal wedstrijden in ranglijst



TOTAAL		2020	2019	2018	2017
Aantal	Wedstrijden (o.b.v. doorgegeven wedstrijdresultaten)	172	497	568	593
	Meegeteld in ranglijst				
5 beste resultaten	o.b.v. beste 5 resultaten	160	320	348	

Aantal deelnemers in ranglijst

TOTAAL		2020	2019	2018	2017
Aantal		66	101	116	115
	Man	38	49	65	62
	Vrouw	28	52	51	53

AJ-JJ: Januari 2020

Voorkeur Afstand 2020



Afstand	Mannen 2020	Mannen 2019	Afstand	Vrouwen 2020	Vrouwen 2019
5 km	36	107	5 km	15	64
10 km	20	68	10 km, 10,5 km	11	48
HM	2	31	HM	1	27
15 km	6	18	15 km	4	12
8,45 km		14	4,25 km		19
4 km	11	11	7 km		14
Marathon	2	8	Marathon	1	5
7 km		6	8 km	7	
7,5 km	5	5	8,45 - 7,5 km	1	4
5,5 - 4,7 - 16,1 km		4	16,1 km		3
9 km	3	3	10,5 km		2
8 - 9,4 km	19	2	4 km	13	1
10,5 - 4,65-8,04 -6-8,5 - 9,2 -9,4- 9,8 - 17, 25 km	11	1	6 km	4	

AJ-JJ: Januari 2020

Aantal gelopen km's in ranglijst

TOTAAL		2020	2019	2018	2017
		1421	5032	5769	5.914
Man	Wedstrijden	856	2956	2286	3.532
	Virtuele wedstrijden	116			
Vrouw	Wedstrijden	397	2076	3483	2.382
	Virtuele wedstrijden	52			

Leeftijd deelnemers in ranglijst

Gemiddelde	Leeftijd in ranglijst	2020	2019
	Man	50	51
	Vrouw	51	49

AJ-JJ: Januari 2020

Aantal gelopen wedstrijden definitieve top 3

Vrouwen	Aantal	Mannen	Aantal
	5		8
	8		5
	4		7

AJ-JJ: Januari 2020

ATV Challenge: Verken het Brukske

We zijn challenge moe

Aan deze challenge heeft niemand mee gedaan. Wie en hallenge wil voorstellen mail: lopersgroep@atvvenay.nl

De oorzaak van enkelklachten

Enkelblessures komen bij lopers veel voor. Wat is de oorzaak van deze blessure en wat kun je het beste doen bij enkelklachten?



Enkelblessures zijn een van de meest voorkomende blessures onder hardlopers. In tegenstelling tot overbelastingsblessures die ontstaan door de herhalende beweging van het hardlopen, ontstaan enkelblessures vaak door een misstap. Je mist een stoepje, struikelt over een tegel of zakt door je enkel in de bocht. Het vervelende aan een enkelblessure is dat je na een eerste blessure, 2 keer zoveel risico loopt om nogmaals door je enkel te gaan. Onderzoek laat zien dat dit niet alleen komt omdat je enkel verzwakt is. Het probleem zit ook in de communicatie tussen onze enkel en onze hersenen.

Wat is een enkelverzwikking precies?

Bij een enkelverzwikking of verstuiking worden je enkelbanden opgerekt. We onderscheiden een graad I, II of III verzwikking. Bij een eerste graad is er minimale schade. Een enkelbandje kan licht zijn ingescheurd en je enkel zal waarschijnlijk blauw kleuren en wat opzwellen. Bij een graad II verzwikking zijn minimaal twee van de drie banden gescheurd. Bij een graad III blessure zijn alle drie de enkelbanden beschadigd. Je kan dan geen gewicht meer op je enkel plaatsen. Bij een graad III blessure is er mogelijk ook schade aan het bot.

Wat kun je er aan doen?

Voor elk van de drie soorten enkelverstuikingen is het belangrijk om eerst rust te nemen. De eerste drie dagen wordt vaak aangeraden om vooral de nadruk te leggen op passief herstel. Dat betekent de enkel meermaals per dag koelen (ongeveer 15 minuten), eventueel een tape of bandage aanbrengen, de enkel (als deze dik is) omhoog houden en enkel belasten binnen de pijngrens. Het is wel goed om de enkel te blijven bewegen. Hardlopen of wandelen wordt in deze fase nog afgeraden. Na deze eerste drie dagen kan er voorzichtig weer worden belast. Tappen, ijzen en hooghouden kan nog steeds nodig zijn. Eventueel alternatief trainen (fietsen, zwemmen) kan helpen om ervoor te zorgen dat de enkel wel goed wordt doorbloed. Na zo'n dag of tien kan de enkel weer meer worden belast, steeds op geleide van pijn. Kan de enkel pijnvrij worden belast dan is het goed te starten met een combinatie van oefeningen.

VeiligheidNL heeft een paar jaar geleden de Versterk je Enkel app ontwikkelt. Deze app biedt een programma aan met oefeningen die je 8 weken volgt (je doet de oefeningen drie keer per week, 20 minuten per keer). Onderzoek laat wel zien dat het heel belangrijk is dat je de oefeningen trouw uitvoert. Doe je maar een deel van de oefeningen dan heeft het programma vrijwel geen meerwaarde en loop je alsnog een verhoogd risico op enkelblessures. Weet je het programma te volbrengen dan loop je aan het eind van de 8 weken net zoveel risico om door je enkel te gaan als iemand die nooit zijn enkel verstuikt heeft.

Werken aan je proprioceptie

We weten dat je als je eenmaal door je enkel bent gegaan, je twee keer zoveel risico loopt om nogmaals je enkel te verzwikken. Het herhaaldelijk verzwikken heeft niet altijd te maken met een verzwakte enkelband. Want ook als je banden volledig zijn hersteld kan je nog vaak door je enkel gaan. Onderzoek laat nu zien dat onze proprioceptie hier waarschijnlijk een belangrijke rol bij speelt. Proprioceptie is het vermogen om in te schatten waar jouw lichaamsdelen zich in de ruimte bevinden. Het is als het ware een zintuig, net als jouw vermogen om iets te ruiken, te zien of te voelen. Proprioceptie speelt een ontzettend belangrijke rol in al onze bewegingen. Door een goede proprioceptie weet jij, zonder dat je het heel bewust in de gaten hebt, dat je een voet moet optillen als er een drempeltje is en hoe ver die voet precies opgetild moet worden. Mensen die door hun enkel zijn gegaan blijken een verminderde proprioceptie te hebben. Door de eerste verzwikking is er schade ontstaan aan de feedback van onze hersenen naar onze ledematen en vice versa. Het lijkt erop dat de oefeningen zoals in de Versterk je Enkel app, helpen om de proprioceptie te herstellen. Het gaat hierbij om een combinatie van balans- en lichte krachtoefeningen, deels uitgevoerd op een instabiele ondergrond. Ook het aanbrengen van tape helpt mogelijk bij het herstellen van de proprioceptie. De tape biedt weinig daadwerkelijke ondersteuning maar door de tape op je enkel te voelen, ben je meer bewust van waar je enkel zich in de ruimte bevindt.

*Bron Prorun door **Miriam van Reijen** (1983) Zij studeerde Ontwikkelingseconomie in Wageningen en promoveerde aan het AMC locatie Amsterdam. Na haar studie verlegde ze haar focus naar de atletiek (marathon, PB 2h41) en duatlon/triathlon met als beste prestaties een gouden medaille bij het NK duatlon (2017), een zilveren plak op het WK duatlon (2017) en een 8e plek op het EK Triathlon.*

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
14-2-2021 tm 28-2-2021	10, 21,1, 30 km		Virtuele Groet uit Schoorl Run loop https://www.groetuitschoorlrun.nl/	
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	