

ATV Venray hardlooptrainingen vanaf 16 maart 2021

De veiligheidsregio en Venray Beweegt kennen de volgende uitgangspunten voor sporten voor volwassenen. Voor volwassenen geldt dat men buiten mag trainen in groepjes van 4 personen met 1,5 meter afstand en inachtneming van de coronamaatregelen, verspreid over het sportveld; Voor individuele buitensporten geldt een maximum van 4 personen per groepje (exclusief instructeur). Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als:

- De groepjes minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
- Er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes;
- Zij niet mengen.

Bron: <https://venraybeweegt.nl/sporten-corona>

Let op de avondklok geldt. Onze accommodatie sluit om 20:45 uur. Personen mogen na 21:00 niet op straat zijn.

De volgende afspraken zullen gaan gelden:

Dinsdag Baantraining, trainer Stan Liebrand

- Training start om 19:15 uur,
- Vooraf individueel inlopen (bij voorkeur buiten de baan), zorg dat je om 19:15 ingelopen hebt

Dinsdag training beginnersgroep (Start to Run)

- Start training om 19:00 uur.

Dinsdag buiten de baan training, trainer Gerda Top.

- Start training om 19:00 uur. Verzamelen op Parkeerplaats ATV Venray.

Dinsdag duurloop:

- Start duurloop op 19:00 uur. Verzamelen op P-plaats ATV Venray.

Donderdag baan training triatlon groep, trainer Tadessa.

- Start training 18:00 uur.

Donderdag Baan Training:

- Training start om 19:00 uur. Vooraf individueel inlopen.

Donderdag duurloop:

- Start duurloop op 19:00 uur. Verzamelen op P-plaats ATV Venray.

Zaterdagtrainingen (Vlakwater)

- Start training om 8:30 uur.

Al onze lopers veel sportplezier gewent. Vind je om wat voor reden dan ook niet prettig om met deze uitgangspunten te komen trainen doe dat dan ook niet. We hebben allemaal onze eigen verantwoordelijkheid en zijn ook verantwoordelijk voor ons eigen gedrag

En nogmaals afhankelijk van de ervaringen met de trainingen, kan het van het ene op ander moment worden aangepast. Houdt mail en app in de gaten.
Sport doe je omdat je WIL en niet omdat je MOET.

De baan sluit uiterlijk 20:45 uur

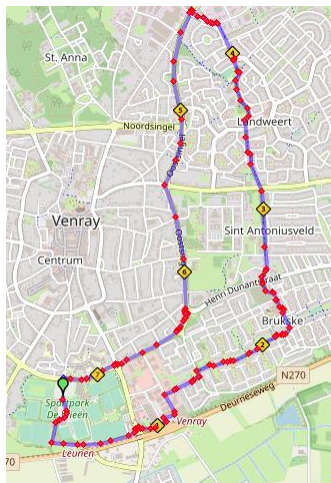
Trainingsschema beginnersgroep najaar 2020

Het schema voor de trainingen van 5 km naar 60 minuten voor de beginnersgroep is gepubliceerd op [onze site](#)

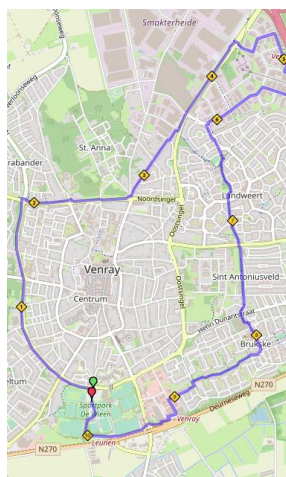
Duurloop donderdag 18-3-2021, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Gilbert Tepy



[7 km route](#)



[10 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

Let op: loop in groepjes van Max 4 personen

Trainingsschema maart-april

Het trainingsschema voor de

- Dinsdag intervaltraining buiten de baan, trainer Gerda Top,
- Donderdag intervalbaantraining trainer John Klerkx,

is gepubliceerd op [onze site](#).

Hoe loop je nieuwe hardloopschoenen in?

Volgens een oud gezegde moet men geen oude schoenen wegdoen voordat men nieuwe heeft. Dat geldt ook voor hardloopschoenen. Beste hardlopers, doe de oude schoenen niet weg voordat je de nieuwe schoenen goed hebt ingelopen.

Natuurlijk, je bent niet over één nacht ijs gegaan bij de aanschaf van je nieuwe schoenen. Je hebt ze niet met een paar muisklikken uit de eerste de beste webshop gehengeld, maar hebt je laten adviseren in een hardloospecialzaak. Thuisgekomen wil je ze het liefst meteen aantrekken om dat heerlijke hardlopen-op-nieuwe-schoenen gevoel te ervaren.

Hoe begrijpelijk ook, het is niet slim om te doen. De overstap van oude naar nieuwe hardloopschoenen gaat namelijk nogal eens gepaard met klachten of zelfs blessures.



Nieuwe stand

Zelfs als je hetzelfde merk en model van de schoenen waar je nu zo heerlijk op traint hebt gekozen, is er een risico op problemen. Er kunnen veranderingen in het productieproces hebben plaatsgevonden, of er is gekozen voor andere materialen. Nieuwe schoenen zijn sowieso anders, simpelweg omdat ze nog niet

versleten zijn. De demping is letterlijk als nieuw, de zool nog zonder slijtage, de tussenzool nog niet ingezakt.

Dit alles maakt dat je lichaam tijdens het hardlopen in een iets andere stand komt dan tot nu toe het geval was. Het gaat om minimale afwijkingen, tijdens de landing, de steunfase en de afzet. Hierdoor zijn de krachten op spieren, pezen, botten en gewrichten net even anders. Het gaat om piepkleine veranderingen, maar omdat je er per uur pakweg 5000 keer mee te maken krijgt – zoveel keren land je op een voet – kunnen de gevolgen groot zijn.

De overstap van oud naar nieuw

Gun je lichaam de tijd om aan die kleine veranderingen te wennen, en doe de overstap van je oude naar de nieuwe schoenen letterlijk en figuurlijk stapsgewijs:

1. Draag ze af en toe overdag zonder erop hard te lopen, bijvoorbeeld in huis, op je werk, als je de hond uitlaat of boodschappen doet;
2. Maak een paar langere wandelingen;
3. Begin met een korte training, rustig tempo, 15 minuten. Doe de rest van je trainingen op de oude schoenen. Houd vooral de reactie van de scheenbeen- en kuitspieren in de gaten;
4. Breid de lengte van de trainingen uit, gaat het goed dan kun je er om de andere dag op trainen;
5. Gaat 45 minuten rustig hardlopen goed? Dan kun je beginnen met snelheidswerk.

Trek voor het hele proces **drie tot vier weken** uit. Is het verschil – bijvoorbeeld in demping of in de 'drop' (de hoogte van de hak ten opzichte van de bal van de voet in de schoen) – tussen de oude en de nieuwe schoen groter, denk dan eerder in termen van maanden dan van weken. Dat geldt zeker als je de overstap wilt maken naar *barefoot* hardlopen.

Een laatste tip/advies: zorg dat je twee paar hardloopschoenen hebt en wissel regelmatig, bijvoorbeeld om de training. Dat lijkt duurder, maar is het niet: elk paar gaat immers twee keer zo lang mee.

Bron Hardlopen.nl, Rob Veer

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
14-2-2021 tm 28-2-2021		10, 21,1, 30 km	Virtuele Groet uit Schoorl Run loop https://www.groetuitschoorlrun.nl/	
27 en 28-03-2021		5, 10, HM	Viruele Venloop	Harry van der Borg
9-4-2021 tm 11-4-2021		HM	Virtuele HM Berlijn	
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	Harry van der Borg
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	Harry van der Borg, André Jansen
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Harry van der Borg
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

Mei 2021			Rundje um T Hundje	Afgelast
Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast