

## 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>

Voor de afspraken over de baantraining voor coronaproof trainen [zie nieuwsbrief nr 11.](#)

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

## 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](#).

## Trainingsschema beginnersgroep najaar 2020

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

## Nooit te oud om te beginnen met hardlopen

*Ben je de 50, 60 of 70 jaar gepasseerd en wil je nog een begin maken met hardlopen? Geen zorgen: hardlopen is niet gebonden aan leeftijd. Maar er zijn wel een aantal zaken om rekening mee te houden. Met deze voorzorgsmaatregelen maak je een verantwoorde start!*

Op ieder moment in je leven kun je beginnen met hardlopen. Het maakt niet uit hoe sportief of fit je bent, hardlopen doe je op je eigen tempo en niveau. Wel is het verstandig om – als je lang niet hebt gesport of gezondheidsproblemen ervaart – een sportmedisch onderzoek te doen voordat je begint. Hierbij wordt in kaart gebracht of je fit genoeg bent om te gaan hardlopen. Levert dit geen bezwaren op? Dan kun je veilig een begin maken met hardlopen!

### Wees behoedzaam

Rustig opbouwen is voor iedere beginnende hardloper belangrijk, maar zeker wanneer je op latere leeftijd begint. Wissel hardlopen in het begin af met wandelen. Luister goed naar je lichaam om te bepalen hoe ver je kunt gaan. Ben je na 30 seconden toe aan een pauze? Neem deze dan ook. Een rustige opbouw verzekert je langer van onbezorgd loopplezier.

Met een warming-up en coolingdown verminder je de kans op blessures. Een paar minuten wandelen is al voldoende om je spieren op te warmen. Dit kun je combineren met losmakende oefeningen, zoals het loszwaaien van je armen en benen en draaien met je heupen.

### Ondersteun je lichaam

Naarmate je ouder wordt, neemt de souplesse van je spieren en gewrichten af. De kwaliteit van het kraakbeen vermindert en de pezen worden stijver, waardoor het lichaam wat vaker tegenwerkt en meer tijd nodig heeft voor herstel. In het begin is het verstandig om niet opeenvolgende dagen hard te lopen. Neem na iedere trainingsdag tenminste één rustdag, zodat je lichaam voldoende hersteltijd heeft. Wil je toch in beweging komen? Dan kun je beter voor krachtoefeningen of yoga kiezen.

Van spierpijn kun je veel langer last hebben dan in je jongere jaren. Het kan daarom geen kwaad extra aandacht te besteden aan je herstel. Neem bijvoorbeeld een massage of maak gebruik van een foamroller om je spieren los te maken.

### **Leeftijd is niet zomaar een getal**

Moeder natuur liegt er niet om: al vanaf je dertigste levensjaar neemt je prestatievermogen af. Je verliest spiermassa en de samenstelling van je spiervezels verandert, waardoor je inlevert aan kracht, uithoudingsvermogen en snelheid. Wel kun je dit proces vertragen, door in beweging te blijven. Het loont om regelmatig oefeningen te doen gericht op lenigheid, stabiliteit en coördinatie. Zo compenseer je ook de eentonige belasting van het hardlopen.

Ben je huiverig vanwege broze botten? Op oudere leeftijd is de botstructuur inderdaad minder sterk dan op jonge leeftijd, waardoor je bij een valpartij eerder wat kunt breken. Maar hardlopen draagt juist bij aan het behoud van sterke botten, waardoor het ook de kans op osteoporose vermindert.

### **Ruimte voor verbetering**

Het is goed om te weten dat ook de maximale hartslag afneemt naarmate je ouder wordt. In combinatie met het verlies aan spierkracht, zal het meer moeite kosten om op hoge intensiteit te sporten. Maar ook op latere leeftijd kun je nog prima progressie maken. Dat is tenslotte het voordeel van beginnen op latere leeftijd: in plaats van dat je prestaties achteruitgaan, is er nog veel ruimte voor verbetering, omdat je je conditie en fitheid aan het opbouwen bent.

En wijsheid komt met de jaren, zeggen ze. Dus gebruik dat in je voordeel. Bouw het hardlopen rustig op, luister naar je lichaam en leg de lat niet te hoog. Dan kun je nog lange tijd genieten van het hardlopen!

*Bron: hardlopen.nl*

### **Duurloop donderdag 25-3-2021, begeleiding De Groep zelf**

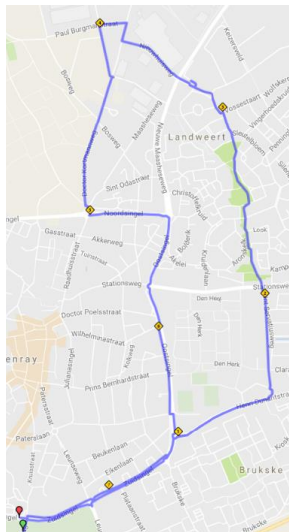
Op dit moment zijn er te weinig begeleider om elke week de duurloop op donderdagavond te begeleiden. Besloten is dat om de 5 weken een groep zelf de begeleiding van de duurloop te laten verzorgen. Dat betekent dus dat je als groep de zorg voor elkaar hebt: samen uit samen thuis, lopen in groepjes van max 4 personen.

Het is zinvol als een paar lopers een afdruk van de route maken.

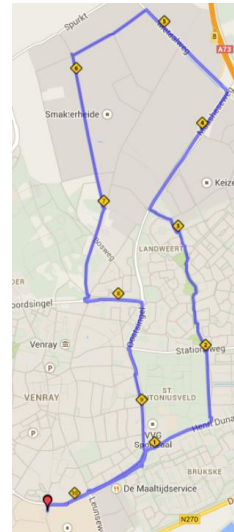
Wil je eens in de 5 weken de rol van begeleider op je nemen, laat het dan weten via [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl)

Duurloop donderdag 25 maart 2021, start 19:00 uur

Begeleiding: de groep zelf



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (**locatie Parkeerterrein basisschool De Hommel**)
- 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

## Paarden rekken zich uit, katten rekken zich uit, dus zouden mensen dat ook moeten doen

**Klopt!** Dieter Baumann, Duits record- houder op de 5000 en 10.000 meter en de enige Duitse winnaar op de baan bij de Olympische Spelen, werd ooit tijdens een lezing gevraagd wat hij van stretching voor hardlopers vond. Zijn antwoord is nog steeds opmerkelijk: 'Heeft u ooit een renpaard gezien dat zich aan het uitrekken was?' Wat hij bedoelde was: natuurlijk doen renpaarden dat niet en daarom hoeven wij hardlopers dat ook niet te doen. Maar als we eerlijk zijn, heeft waarschijnlijk niemand ooit gelet op een renpaard bij de start. Bovendien moesten de meesten van ons - net als achteraf Dieter Baumann - toegeven dat we weinig verstand hadden van de anatomie van een paard en daarom konden we niet echt beoordelen wat renpaarden zoal doen vlak voor de start. Zouden we het überhaupt herkennen als ze zich aan het rekken waren?

Feit is dat paarden zich inderdaad uitrekken, bijvoorbeeld 's ochtends a een lange nacht in de stal. Ook honden en katten rekken zich uit na het uitrusten, als je een huisdier hebt zul je dit ongetwijfeld beamen. 'De snelste roofdieren, zoals luipaard en leeuw, rekken en strekken zich voordat ze op jacht gaan,' bevestigt bioloog Fred G. Hinken. 'Welbeschouwd lijkt het dus heel goed om je voor een snelle duurloop te rekken.' Interessant genoeg wijzen recente metastudies uit dat stretchen geen bijzondere voordelen

Bron: runners world

### Uitslagen

#### • Virtuele Abbott World Marathon Majors 13-3-2021

Halve marathon:

Gerda Peeters 2:18:28

### 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](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

| Dag                       | Plaats    | Afstand         | Info                                                                                                                          | Deelnemers ATV Venray               |
|---------------------------|-----------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 14-2-2021<br>tm 28-2-2021 |           | 10, 21,1, 30 km | Virtuele<br>Groet uit Schoorl Run loop<br><a href="https://www.groetuitschoorlrun.nl/">https://www.groetuitschoorlrun.nl/</a> |                                     |
| 27 en 28-03-2021          |           | 5, 10, HM       | Viruele Venloop                                                                                                               | Harry van der Borg                  |
| 9-4-2021 tm<br>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,<br>André Jansen |
| 26-09-2021                | Berlijn   | M               | Marathon Berlijn                                                                                                              | Harry van der Borg                  |
| 17-10-2021                | Amsterdam | M               | <a href="#">Marathon Amsterdam</a>                                                                                            |                                     |
| 24 -10-2021               | Rotterdam | M               | <a href="#">Marathon Rotterdam</a>                                                                                            |                                     |

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