

Start training

Dinsdag:

- Baantraining start om 19:15 uur, vooraf individueel inlopen.
- Trainingen buiten de baan starten om 19:00 uur, van af de p-plaats

Donderdag:

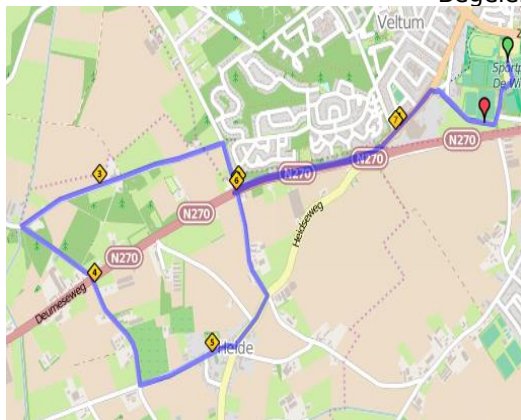
- Baantraining, trainer Tadessa, start om 18:00 uur
 - Baantraining, trainer John Klerkx, start om 19:00 uur, vooraf individueel inlopen.
 - Training buiten de baan start om 19:00 uur vanaf de p-plaats.
- Let op deze week is de bosloop in de ballonzuilbossen star is aldaar.

Duurloop donderdag 22-4-2021: begeleiding Gilbert Tepy

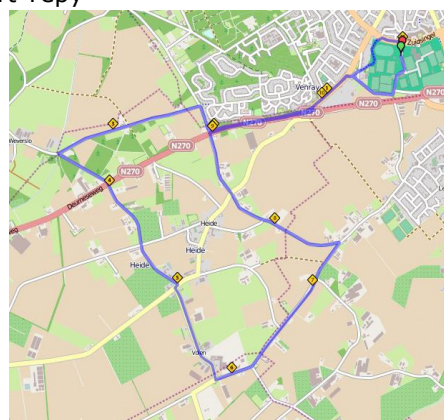
Neem een veiligheidshesje mee

Duurloop donderdag

Begeleiding: Gilbert Tepy



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- 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

Mythe #5

Drinken is niet nodig als je korter dan 40 minuten loopt

Klopt! Transpireren is de natuurlijke reactie van je lichaam op de temperatuurverhoging van je binnenste als gevolg van fysieke inspanning of hogere buitentemperatuur. De verdamping van het zweet op je huid onttrekt warmte aan je lichaam en zorgt zo voor verkoeling. Echter, het vochtverlies wordt vaak overschat, aldus arts en marathonloper Todd Froome. 'Bij trainingen tot 40 minuten volstaat het om achteraf je vocht aan te vullen.' Ongeacht het weer, vanuit gezondheidsperspectief is het dus pas noodzakelijk om vocht met je mee te zeulen als je langer dan 40 minuten traint. 'Maar wie al na 20 of 30 minuten een paar slokjes wil nemen, mag dat gerust doen,' besluit Froome.

Foto's van

Dit jaar gaan we in de nieuwsbrief recente foto's opnemen van hardloop-activiteiten van de lopers en triatleten. Voorwaarde is wel dat er een connectie met ATV is.

In diverse whatsapp groepen zijn afgelopen week foto's geplaatst.



13-4-2021 ATV bij avond



13-4-2021: duurlopers bij de Volmolen in Merselo



15-4-2021: duurloop=bosloop
Zij konden niet ophouden



Fact Check: Het lichaam van een hardloper is eerder versleten

*Hardlopen is een belastende sport voor het lichaam. Het gehele lichaam moet gedragen worden en tegelijkertijd is er sprake van een herhalende eenzijdige belasting. Doorgaans is de gangbare mening dat hardlopen de kans op het krijgen van slijtage vergroot. Maar is dat ook echt zo?
Belasting is essentieel*

Om kraakbeen gezond te houden is belasting essentieel. Regelmatige belasting zorgt namelijk voor de uitwisseling van voedingsstoffen en afbraakproducten tussen kraakbeen en gewrichtsvloeistof. Vocht en afvalstoffen worden uit het kraakbeen geperst tijdens de belaste fase, waarna in de onbelaste fase vocht en nieuwe voedingsstoffen het gewricht binnenstromen.

Hardlopen is een forse belasting voor de gewrichten, met name voor heupen, knieën en enkels. Toch toont de wetenschappelijke literatuur aan dat hardlopen tot ca 50 km /week in een gezond gewricht (bij gezonde mensen zonder overgewicht) geen nadelige gevolgen heeft voor de kwaliteit van het kraakbeen en ook niet zorgt voor versnelde slijtage.

Na het hardlopen blijkt dat het kraakbeenvolume tijdelijk wat dunner is. Maar binnen enkele uren is dit weer hersteld.

Mirjam Steunebrink, sportarts

Wanneer komt kraakbeenslijtage voor?

Wanneer het gewricht echter beschadigd is, bijvoorbeeld door een eerder meniscusletsel, is de kans op vroegtijdige ontwikkeling van slijtage wel vergroot. Maar dat dit verergert door hardlopen is niet overtuigend bewezen.

Kraakbeenslijtage, of te wel artrose, komt vooral voor op oudere leeftijd. Kenmerken zijn met name pijn en stijfheid van het gewricht en soms zwelling, met name na belasting, doordat de productie van gewrichtsvloeistof toeneemt. Naast kraakbeenschade kan ook het onderliggende bot zijn aangetast. Oorzaak kan leeftijd of genetische aanleg zijn, maar ook een gewrichtsbeschadiging. Diagnostiek vindt plaats met een röntgenfoto.

Wanneer de diagnose van 'beginnende slijtage' gesteld is, is het verstandig om enige pas op de plaats te nemen wat hardlopen betreft. Het, in ieder geval tijdelijk, staken van het hardlopen en starten met 'gesloten keten' oefeningen is doorgaans onderdeel van de behandeling. Hierbij wordt schokbelasting op het gewricht, zoals dat bij hardlopen gebeurt, vermeden. Fietsen is dan een uitstekend alternatief. Daarbij wordt het gewrichtskraakbeen gelijkmatig belast, terwijl de beenspieren goed worden getraind.

Goed getrainde beenspieren zijn erg belangrijk bij het opvangen van piekbelasting, zoals het neerkomen bij hardlopen. Daarbij is een combinatie van kracht- en coördinatie training vaak zeer zinvol. De sportfysiotherapeut kan hierin goed begeleiden.

Is eenmaal het spierkorset rondom het gewricht goed getraind en is het gewricht weer tot rust gekomen, dan kan geleidelijk aan, op geleide van klachten, geprobeerd worden het hardlopen weer op te bouwen. Goed dempend schoeisel en een niet al te hard wegdek (denk bv aan bospaden in plaats van asfalt) is daarbij belangrijk. Mochten wederom klachten ontstaan, dan is een bezoek aan de sportarts geïndiceerd.
Bron: hardlopen.nl

Wedstrijden

Digitale editie van Rundje um ut Hundje



Beleef dit jaar Rundje um ut Hundje waar en wanneer jij wilt met het virtuele Rundje um ut Hundje! Van zaterdag 1 mei t/m zaterdag 15 mei kun je digitaal deelnemen aan het virtuele Rundje um ut Hundje. Zo ontvang je een virtueel startnummer, een update over jouw eindtijd en vind je jezelf terug in het digitale leaderboard. Ook kun je vooraf jouw hardlooprouten uitstippelen en starten vanaf je voorkeur of iedere willekeurige locatie. Aan het eind ontvang je een digitaal certificaat. Je kunt bij het virtuele Rundje um

ut Hundje kiezen voor de afstanden 2,5 km, 5 km of 10 km.

[Inschrijven voor 24 april 2021](#)

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
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	

1-15 Mei 2021			Rundje um T Hundje Virtuele editie	André Jansen
Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast