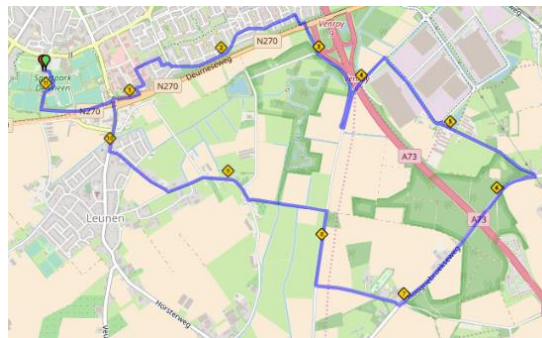


Duurloop donderdag 06-05-2021: begeleiding Anton Saämena

Duurloop donderdag , aanvang 19:00 uur



7,5 km route



11 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

Trainingsschema mei

Het trainingsschema voor de maand mei voor

- De dinsdag buiten de baantraining, trainer Gerda Top;
- De dinsdag baantraining, trainer Stan Liebrand;
- De donderdag baantraining, trainer John Klerkx;

is gepubliceerd op onze [website](#).

Mythe #7

Niet-Afrikaanse hardlopers die in Afrika gaan wonen worden na verloop van tijd net zo snel als Afrikaanse lopers?

Klopt! De broers Jake en Zane Robertson uit Nieuw-Zeeland zijn enthousiaste hardlopers. Al op de middelbare school kwam hun buitengewone talent bovendien en na hun eindexamen in 2007 besloten zij een experiment aan te gaan: ze verhuisden naar Kenia, het land met de snelste lopers van de wereld, met als doel om tot de wereldtop door te dringen. Inmiddels loopt het experiment dertien jaar. De broers woonden en trinden lange tijd in de Rift Valley, waar de beste lopers vandaan komen (tegenwoordig woont en traint een deel van de top ook op de hoogvlaktes van Ethiopië). Net als de meeste Keniaanse topatleten aten ze ugali (maispap) met wat vlees en groenten en sliepen ze in eenvoudige hutjes. Het resultaat: na een aantal jaren van aanpassing (en niet een paar maanden), diende het duo zich definitief aan bij de absolute wereldtop. Jake liep de halve marathon in 60.01 en de marathon in 2.08.26. Zijn broer Zane noteerde respectievelijk 59.47 en 2.08.19. Nooit eerder liepen Nieuw-Zeelandse hardlopers sneller, toch lukt het ze nog niet om het niveau van de Afrikaanse toplopers aan te tikken. Waarom? 'Als 1000 Nieuw-Zeelanders zouden doen wat wij hebben gedaan, zouden er ongetwijfeld wel een paar sneller zijn dan wij,' stelt Jake. Het is wetenschappelijk aangetoond dat het lichaam zich aanpast aan hoogte-omstandigheden en dat de levenslange hoogtetraining het grootste voordeel is van de Afrikaanse toplopers.

Tussenstand clubkampioenschap

De tussenstand van het clubkampioenschap op week 1-2021. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl-hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven. Uitslagen van virtuele lopen tellen mee, mits via website van de loop of certificaat verifieerbaar.

Mannen				Vrouwen		
1	Martens, Marcel	484		1	Peeters, Gerda	2233
2	Oudenhoven, Jeroen	469		2	Verbeek-Versteegen, Anita	1443
3	Borg van der, Harry	460		3	Jeuken, Lydia	433
4	Smits, Ron	409		4	Steegh, Yvonne	414
				5	Edwards-Shotton, Angela	332
				6	Wit de, Annemiek	320
				7	Basten, Lilian	266

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.



27-4-2021 koningsdaglopers



25-4-2021 Gerda na de virtuele City-lauf-Korschenbroich



1-5-2021 beginnergroep



Een

Pijntje is geen blessure (maar kan het wel worden)

'AU! is voor mij geen HO!'. Deze uitspraak komt van Kamiel Maase, voormalig Nederlands recordhouder op de marathon. Hij gaf daarmee aan dat hij niet bij elk pijntje in de remmen kneep. Hij begreep dat hij dan nauwelijks aan trainen toe zou komen. Elke hardloper voelt tijdens de training wel iets dat niet helemaal pluis is, maar dat is geen reden om te stoppen. Ze weten echter ook dat genegeerde pijntjes kunnen leiden tot hardnekkige blessures. Hoe ga je daarmee om?

Spanningsveld

Het is een ingewikkeld spanningsveld, waarin je moet kiezen tussen twee kwaden. Pijntjes die je niet serieus neemt kunnen leiden tot soms ernstige blessures. Neem je ze wel serieus, dan kan dat betekenen dat je vaak minder kan doen dan je schema aangeeft. Beide situaties kunnen je dus een trainingsachterstand bezorgen. Dat wil niet zeggen, dat je als een struisvogel met de signalen van je lichaam om moet gaan. Die vogels kunnen weliswaar ontzettend hard lopen – tot wel 70 km/uur – maar stoppen bij onraad liefst de kop in het zand.

Geen paniek

Allereerst: de angst voor conditieverlies als je wat gas terug neemt is ongegrond. Die conditie hangt niet af van een of twee trainingen. Het is het resultaat van maanden- en soms jarenlange noeste trainingsarbeid en zal niet of nauwelijks afnemen als je een poosje wat minder traint. Pas als je een aantal weken helemaal niks doet gaat je uithoudingsvermogen significant achteruit. Gun jezelf dus de ruimte om je benen te ontzien als die er om vragen, want die ruimte is er zeker.

Foute boel?

Er is geen tabel waarin je op kunt zoeken: bij dit pijntje moet je zo en zo handelen. Je bent aangewezen op je gevoel en inschattingsvermogen. Enkele vuistregels zijn wel te geven:

... de pijn komt plotseling op – het schiet er opeens in – dan is het duidelijk foute boel. Het kan een spierverrekking zijn, een zweepslag, of een verzwikte enkel als gevolg van een misstap. Stop meteen, wandel terug naar huis of laat je door iemand naar huis rijden.

... je hebt lichte, zeurende pijntjes. Die komen vaak voor bij hardlopers. Soms verdwijnen die pijntjes als je een poosje aan het lopen bent. Dit type pijn is zelden zo erg dat het je training onmogelijk maakt. Een beetje au is geen ho. Maar je moet je hoofd in het zand steken, ook al voel je je misschien een snelle struisvogel. Als deze zeurende pijntjes niet verdwijnen, dan moeten je alarmbellen gaan rinkelen.

Risicoplekken

Dat is zeker het geval als de gevoelige plek is gelokaliseerd op één van de plaatsen waar de 'populaire' hardloopleblessures voorkomen. Dat is aan de voorkant van de knie (de *Jumper's knee*, ook wel patellofemuraal pijnsyndroom genoemd); aan de buitenkant van de knie (het iliotibiale frictiesyndroom); langs de binnenkant van het scheenbeen (shin splints); aan de achillespees (tendinitis achilles), of de onderkant van de voet (fasciitis plantaris). Dit zijn beruchte blessures die je uiteindelijk weken en soms maanden aan de kant kunnen houden. Ervaar je langer dan een week kleine pijntjes op een van die plaatsen, blijf er dan niet mee doorlopen, ook niet als je dat vrij probleemloos zou kunnen. Je kunt beter vandaag een beetje bijsturen dan over twee weken vol in de remmen moeten knijpen.

Safety first!

Het is niet zo dat je dan meteen op de bank moet blijven liggen. Verminder in eerste instantie de snelheid van je trainingen en kort ze eventueel in. Geeft dat geen verbetering, stop dan tijdelijk met hardlopen en ga crosstraineren. Overleg met de trainer van je club welke alternatieve bewegingsvormen je kunt doen, zodat je je flink kunt inspannen zonder daarbij de gevoelige plek te belasten. Denk hierbij aan zwemmen, fietsen, roeien of trainen met een Elliptigo. Als de klacht door deze ingrepen niet verbetert, maak dan een afspraak met een fysiotherapeut of sportarts. Bepaal jij wat er met je blessure gebeurt, of bepaalt die blessure wat er met jou gebeurt?

Rob Veer, hardlopen.nl

Oproep: begeleiding duurloop op donderdagavond

Gilbert Tepy heeft zich afgemeld als begeleider, verandering van de organisatie van zijn werk maakt dat er avonddiensten komen en begeleiding niet meer mogelijk is.

Dat betekent ook dat we nu 2 begeleiders te kort komen.

Je bent vast donderdagavond loper meld je dan is begeleider. Je hebt dan de zorg voor samen uit samen thuis. Je hebt deze taak een keer in 4 à 5 weken. De route wordt aangereikt. Wat let je als je toch loopt, Meet informatie of reactie via André Jansen: lopersgroep@atvvenray.nl

Uitslagen:

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl,

Als je graag je uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl.

Let op: uitslagen aanleveren tekst vorm in een mail (bijlage screenshot is prima)

- **25-4-2021, virtuele City-lauf-Korschenbroich**
10 km
Gerd Peeters 1:00:30
- **Rundje um ut Hundje 1-5-2021 t, 15-5-2021**
5km
Marcel Martens 17:59

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
10-07-2021	Gemert		City Run (onder voorbehoud)	
18-07-2021	Helmond		De halve van Helmond (onder voorbehoud)	
21-07-2021	Venlo	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
12-09-2021	Deurne		Vescom Halve Marathon (onder voorbehoud)	
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