

Overlijden Willem Bloem

Na een kortstondige ziekte afscheid moeten nemen van Willem Bloem. Willem was vele jaren actief als vrijwilliger bij de vereniging.
Het volledige bericht van het bestuur aan de leden [lees je hier](#)

Ook dit jaar geen Merseloop

De Dorpsraad van Merselo en ATV Venray hebben besloten als organisatoren van de jaarlijkse Merseloop tijdens de kermis in Merselo, dat ook dit jaar de 10^e Merseloop niet doorgaat. Het tweede lustrum van deze stratenloop staat nu gepland op zaterdag 25 juni 2022.

Ook in de jaren 2019 en 2020 kon de Merseloop niet doorgaan wegens respectievelijk de hitte en covid-19. Ofschoon de mogelijkheden tot organisatie van de loop dit jaar groter zijn geworden, heeft de organisatie gemeend dat door de korte voorbereidingstijd en de onzekerheden met betrekking tot de voorwaarden waaronder wedstrijden gehouden kunnen worden, ook dit jaar af te zien van het organiseren van deze traditionele loop.

De organisatie gaat zich nu richten op de editie 2022 en spreekt de hoop uit dat dan alsnog de 10^e lustrumloop kan doorgaan.

Hoeveel calorieën verbrand ik met het hardlopen?

Hardlopen is een behoorlijke aanslag op je energievoorraad. Maar hoeveel energie verbruik je precies? Wij vertellen je in dit artikel meer over calorieën en hoe je kunt uitrekenen hoeveel je er verbrandt tijdens het hardlopen. Niet alleen belangrijk om te weten als je gewicht wilt verliezen, maar ook als je wilt weten hoeveel extra energie je moet innemen voor en na een wedstrijd of pittige training om je energiebalans op peil te houden.

Over calorieën

Slapen, werken, ademen: alles wat je doet kost energie. Calorieën zijn de energieleveranciers van het lichaam. Ze komen je lichaam binnen door middel van voeding. Hoeveel je er nodig hebt, is afhankelijk van een aantal factoren: je leeftijd, of je man of vrouw bent, je lichaamsbouw en hoeveel je beweegt. Logisch, want iemand met bijvoorbeeld een actieve levensstijl verbrandt meer dan iemand die voornamelijk op de bank te vinden is. Het is dus moeilijk om een getal te noemen dat voor iedereen geldt, maar volgens algemene richtlijnen hebben volwassen mannen dagelijks rond de 2500 kilocalorieën nodig en volwassen vrouwen rond de 2000.

Calorieën verbranden met hardlopen

Het is wederom belangrijk om te realiseren dat iedereen anders is. Het verschilt van persoon tot persoon hoeveel calorieën je verbrandt tijdens het hardlopen. Dat heeft niet alleen te maken met de afstand die je loopt en je sportintensiteit, maar ook nu zijn persoonlijke factoren als leeftijd, gewicht, je manier van lopen en je geslacht van belang. Toch is er wel een handige manier om een redelijk inzicht te krijgen in je energiegebruik tijdens het hardlopen. Daarvoor gebruik je de volgende tabel:

Tempo/uur	Kcal/uur/kg lichaamsgewicht
8,36 km	9,5 kcal
9,65 km	10,5 kcal

10,78 km	11,5 kcal
12,07 km	13,0 kcal
14,48 km	16,0 kcal
17,54 km	19,0 kcal

Een voorbeeld.

Stel: je weegt 65 kilogram en je loopt 10,78 kilometer per uur. Dan gebruik je 11,5 kilocalorieën per uur per kilogram lichaamsgewicht. Om te weten te komen hoeveel je per uur gebruikt, pas je de volgende formule toe:

11,5 x 65 (gewicht) = 747,50 kilocalorieën

Je hebt in totaal 45 minuten gelopen. Je totale energiegebruik is dan:

0,75 (driekwart van een uur) x 747,50 = 561 kilocalorieën

Het aantal verbrande calorieën kun je bij je dagelijkse energiebehoefte optellen en dan weet je exact wat je moet eten om voldoende energie te hebben voor je trainingsdagen.

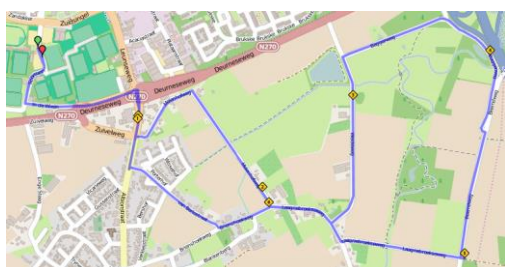
Helemaal geen zin en tijd om dit zelf uit te rekenen? Op het internet zijn verschillende websites te vinden met een calculator waarmee je je energiegebruik eenvoudig uitrekent. [Deze](#) bijvoorbeeld.

Bron: NLbewustgezond.nl

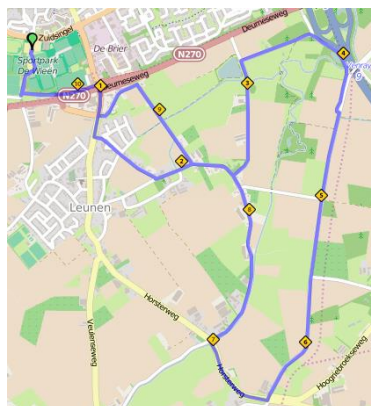
Duurloop donderdag 24 juni 2021, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag

Begeleiding: Ger Litjens



[7,5 km route](#)



[10 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

Het piriformis syndroom: een spier diep in je bil

Een veel voorkomende en zeker niet te onderschatten oorzaak van blessureleed bij hardlopers is het piriformis syndroom. Een ingewikkelde naam voor een vervelende aandoening van een kleine spier diep in je bil. Wat het precies is en hoe je ermee om moet gaan legt sportarts en medisch expert van hardlopen.nl Mirjam Steunebrink uit.

Wat is het?

De piriformis is een diepe bilspier en heeft een platte uitgerekte peervorm. De spier loopt van het heiligbeen naar de buitenzijde van het bovenbeen bij de heupregio. Bij het naar buiten draaien en zijwaarts bewegen van het heupgewricht speelt de spier een rol. Je gebruikt hem tijdens het lopen bij zowel de inzet als de afzet. Onder deze spier loopt een zenuw: de nervus ischiadicus. Deze loopt vanuit de lage rug naar het been. Piriformisklachten uiteten zich meestal als een doffe, vervelende, wat zeurende pijn diep in de bil. Wanneer deze spier verhard of opgezet is, kan er druk ontstaan op de onderliggende zenuw. Hierdoor ontstaan vaak pijnklachten in rug, heup en/of uitstralend naar het been toe. Lang zitten verergert vaak de klachten, net als (veel) traplopen en door de knieën buigen. Ook hardlopen en fietsen met veel weerstand geeft doorgaans een toename in klachten.

Wat zijn de oorzaken?

De piriformisklachten ontstaan vaak door een combinatie van factoren. Je moet dan denken aan statiekafwijkingen, overbelasting door sporten, verkorting van de spier, een verkeerd beweegpatroon of veel en lang zitten met een slechte zithouding (onderuitgezakt). De piriformis wordt extra belast als je heuvelop loopt en als je voortdurend moet compenseren op een niet-vlakke ondergrond. Trailrunners moeten dus extra oppassen! Ook afwijkingen in het bekken zoals bekkenverwringing of een naar voren gekanteld bekken, alsook een geblokkeerd SI-gewricht geven vaak deze klachten. Daarnaast ontstaan klachten ook doordat er zwakte is van de romp, lage rug, heup, bil en beenspieren met instabiliteit tot gevolg.

Wat kun je zelf aan de klachten doen?

Allereerst is het belangrijk de spier rust te geven door de uitlokkende bewegingen en houdingen zoveel mogelijk te vermijden. Bewegen binnen de pijngrenzen is wel toegestaan en verbetert juist de doorbloeding, wat een positief effect heeft. Daarnaast is het goed de piriformisspier regelmatig te rekken en deze te masseren met een foamroller. Ook dit helpt de doorbloeding te verbeteren en de spierspanning te verminderen, wat gunstig is voor het herstel.

Als de pijn niet wegtrekt, is het zinvol de manueel therapeut te bezoeken. Deze kan allereerst een geblokkeerd SI-gewricht of een bekkenverwringing verhelpen. Met diepe fricties of dry needling kan daarna de spanning op de piriformis worden verminderd, zodat deze weer wat soepeler wordt en effectiever gerekt kan worden. Uiteraard moet ook gekeken worden naar een eventueel beenlengteverschil als een mogelijke oorzakelijke factor. Een terugblik in je hardlooplogboek kan je inzicht geven hoe je opbouw is geweest van het hardlopen over de afgelopen periode. Mogelijk is de opbouw in kilometers en/of de intensiteit niet gedoseerd genoeg geweest en zijn de piriformis klachten het gevolg van overbelasting.

Met een juiste diagnose kun je jouw klachten gericht aanpakken. Bezoek bij twijfel een sportarts bij jou in de buurt, deze kan naast het stellen van een diagnose meedenken over de oorzaak en een adequaat behandelplan opstellen. Zo kun je zo snel mogelijk weer volop kunt genieten van het lopen!

Bron: hardlopen.nl.

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.



Druk op Zaterdagmorgen



Een zeer zonnige zaterdag

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
26-6-2021			Milestone 40 KM Start2Ultra	Petra Vogelsangs, Cindy Verbeten, Jose van de Voort, Lydia Jeuken
11-7-2021	Venlo	5, 10 km	Kwaakerrun	5 km: Alexandra Versleijen, Suzan van Rens, Harry van der Borg, Marc Ouedraogo
24-07-2021	Oss	HM	Maasdijkrun	Marc Ouedraogo
22-8-2021			Milestone 52 Km StartUltra	Petra Vogelsangs, Cindy Verbeten, Jose van de Voort, Lydia Jeuken
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
12-09-2021	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Marc Ouedraogo Marcel Martens, Joost Bovee
19-9-2021	Budel	HM, 10 mile, 10 km 5 km	www.loopgroepcranendonck.nl	
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Cindy Roosendaal, Petra Vogelsangs, Jose van de Voort, Harry vd Borg, Maurice Clabbers, Martien aan den Boom, Martien Michiels, Yvonne Steeghs, Jeroen Oudenhoven, Lydia Jeuken
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: Marcel Martens, Joost Bovee
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	
10-11-2021	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24-10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Joost Bovee

Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast
10-07-2021	Gemert		City Run	Afgelast

ATV Venray: geldende corona maatregelen

- Eerst en vooral: heb je Corona-gerelateerde klachten: blijf thuis uit respect voor de anderen
- De 4 kleedkamers, douches, krachthonk, het terras en de kantine mogen weer gebruikt worden;
 - Ingang kleedkamers, douches, toiletten via krachthonk
 - Uitgang kleedkamers, douches en toiletten via krachthonk
 - Ingang kantine via deur naar terras
 - Uitgang kantine via zijdeur
- Voor kantine en terras geldt: onderlinge afstand 1,5 meter;



Einde van corona in zicht?

- Per tafel maximaal 4 personen;
 - Aanwezigheid en gebruik drank (ook water) op terras en in kantine alleen zittend aan tafels toegestaan;
 - Staan of zitten aan bar is niet toegestaan;
 - Een eventueel geplaatste tent naast het terras geldt met de daar onder geplaatste tafels/ stoelen ook als terras;
 - Mondkapje verplicht bij verplaatsing i.v.m. gemengde aanwezigheid leeftijdsgroepen/ gevaccineerden en niet gevaccineerden
 - Kantine is **geen** verzamelplek voor aanvang trainingen
- Volwassenen mogen weer sporten in groepen van maximaal 50 personen zonder 1,5 meter afstand te houden
 - Bij de trainingen mag GEEN publiek aanwezig zijn.
 - Jeugdwedstrijden voor jeugd t/m 17 jaar zijn toegestaan maar zonder publiek, dus landelijke CD-competitie mag doorgaan;
 - Personen boven 18 jaar mogen nog alleen onderlinge wedstrijden binnen de eigen vereniging spelen. Zonder publiek.
 - Voor de zwemtrainingen gelden het nieuwe protocol/ gebruiksregels van Feel Fit Venray, zoals dat aan de triatlon-atleten is toegestuurd. Douches mogen daar weer gebruikt worden.