



De cursus start op 11 september, info: lopersgroep@atvvenray.nl

De vijf grootste ergernissen bij hardlopers

Hardlopen in de zomer is heerlijk, maar levert soms ook vervelende situaties op. Insecten die in je ogen vliegen, pijnlijke tepels of schurende bovenbenen, zweet dat in je ogen drupt en blaren op je voeten. Gelukkig hoef je je training hier niet door te laten verpesten. Met deze handige trucs ga je voorbereid op pad.

Vliegjes

Terwijl je lekker aan het lopen bent, word je ineens omsingeld door een zwerm kleine vliegjes. Met dichtgeknepen ogen en een mond die op slot zit, probeer je ongedaerd de vliegeninvasie door te komen... En dan nog komt er een in je oog terecht! Met bezwete vinger probeer je het vliegje uit je oog te wrijven, maar het zoute zweet maakt de situatie alleen maar erger.

Met een hardloopzonnebril is dit gelukkig eenvoudig te voorkomen. Een hardloopzonnebril beschermt je ogen niet alleen tegen de zon, maar houdt ook vervelende vliegjes op afstand. Je mond bedekken is wat lastiger, want dat beperkt tenslotte ook de mogelijkheid om vrijuit te ademen. Wel kun je proberen meer door je neus te ademen in plaats van met je mond wijd open.

Bloedende tepels

Veel langeafstandlopers zullen er weleens last van hebben gehad: pijnlijke tepels tijdens of na het hardlopen. Soms zelfs tot bloedens toe! Dit wordt veroorzaakt doordat je shirt tijdens het lopen continue langs je huid schuurt. Aangezien de huid van je tepels kwetsbaar is, veroorzaakt het op deze plek de meeste klachten. Vooral onder mannelijke hardlopers zijn schurende tepels een bekend probleem. Vrouwen worden beschermd door het dragen van een sportbeha.

De makkelijkste manier om schurende tepels te voorkomen, is door een dikke klodder vaseline op iedere tepel te smeren. Ook kun je de tepels afplakken met pleisters of sporttape. Door het zweten blijft dit echter niet altijd even goed zitten en het verwijderen kan (vanwege de bijkomende waxbehandeling) pijnlijk zijn. Met de juiste kleding kun je ook verschil maken. Draag het liefst synthetische hardloopkleding. Katoenen shirts zuigen zich vol met vocht en omdat een natte huid kwetsbaarder is, gaat dit eerder schuren. Een logo of verdikking in je shirt op de plaats van je tepel kan ook voor extra irritatie zorgen.

Schurende bovenbenen

Niet alleen schurende tepels zijn een veelvoorkomend probleem. Ook schurende bovenbenen kunnen het hardlopen een stuk minder aangenaam maken. Wanneer de huid van je bovenbenen bij iedere stap tegen elkaar aanwrijft, zorgt dat voor een schrale, geïrriteerde huid.

Deze schuurplekken kun je voorkomen door de binnenkant van je bovenbenen in te smeren met vaseline of een speciaal daarvoor ontwikkelde stick of spray zoals Bodyglide of Smoovall. Daardoor glijden je bovenbenen soepeler langs elkaar. Een hardloopbroek met langere pijpen kan ook uitkomst bieden. Dit voorkomt huid-op-huid contact en het schuren dat daardoor ontstaat.

Zweet in gezicht

Wanneer je met warm weer gaat lopen, drupt het zweet al gauw van je gezicht af. Je wenkbrauwen vangen zweet op om te voorkomen dat het in je ogen terechtkomt. Maar daar zit een limiet aan. Na een tijdje druipt het zweet alsnog in je ogen en dat gaat prikken. Een makkelijke oplossing is het dragen van een zweetband om je pols of hoofd. Zo veeg je je gezicht makkelijk droog.

Blaren

Blaren zijn een nachtmerrie voor iedere hardloper. Blaren ontstaan op plekken van wrijving of druk op de huid. Dit wordt bijvoorbeeld veroorzaakt door het plotseling lopen van meer kilometers, een hoger tempo of schoenen die niet goed aansluiten. Warme, vochtige omstandigheden verergeren dit, omdat je voeten dan uitzetten.

Kwetsbare plekken kun je preventief insmeren met vaseline of intapen, waardoor je een beschermende laag tussen je huid en sok creëert. Ook blarenpleisters beschermen de huid tegen frictie en wrijving. Zorg daarnaast voor de juiste maat schoenen en passende sokken. Sportsokken met verstevigde hielen en tenen kunnen de wrijving met je schoen verminderen. Het isolerende materiaal zorgt er bovendien voor dat vocht wordt afgevoerd.

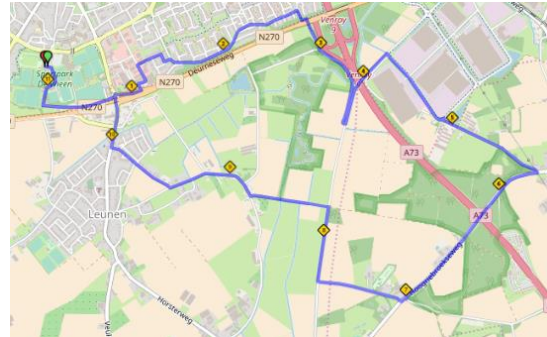
Bron: hardlopen.nl

Duurloop donderdag 29-7-2021: begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag



[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

3 oefeningen voor een betere balans

Versterk je zwakke kant en kom weer in balans met deze oefeningen.

Veel lopers hebben een dominante zijde die vaak sterker is dan de andere. Als dit verschil te groot wordt kan dit blessures opleveren. Welke oefeningen kun je doen om weer in balans te komen?

Jim Rose, een hardloper uit Colorado, was een paar jaar geleden in training voor een halve marathon. Hij maakte trainingsweken van 55 tot 95 km maar werd geconfronteerd met een hele rits blessures. Het was ruim 20 jaar geleden dat Jim met hardlopen begon en hij wist dat hardlopen en blessures vaak samengaan. Het was hem al eerder opgevallen dat er een bepaald patroon in zijn blessures zat. 'Ik heb problemen gehad met mijn kuit, knie, enkel, hamstring en heup, altijd aan de linkerkant,' zegt hij.

Een manueel therapeut vertelde hem dat eenzijdige hardloophblessures meestal verbonden zijn met een dominante rechter- of linkerkant. Hij bracht enkele aanpassingen aan in Jim's loophouding en schreef hem oefeningen ter versterking van zijn zwakke kant voor. Rose herstelde van zijn blessure, maar nog steeds wordt hij af en toe geconfronteerd met klachten, meestal aan zijn linkerkant.

Zwakke kant aanpakken

Dat soort enkelzijdige blessures is bekend bij fysiotherapeuten, trainers en sportartsen. 'Hardlopen is een evenwichtsoefening', zegt Lynn Berman, fysiotherapeut uit New York. Onze rechter- en linkerbenen voeren een dans uit op basis van coördinatie en kracht. Terwijl je afzet met je ene been zwaait je andere been naar voren, legt hij uit. 'Deze gecoördineerde inspanning gaat mis als beide kanten niet even sterk zijn.'

Echter, bij de meeste mensen is er sprake van een krachtsverschil tussen links en rechts. Maar dat is niet het probleem, zegt Derek Ochiai, een orthopedisch chirurg uit Virginia. 'In mijn ogen moeten we het niet hebben over een kant die te sterk is. Het gaat er juist om de zwakkere kant aan te pakken,' zegt hij. Want dat is een bekende oorzaak van enkele veelvoorkomende blessures, waaronder het iliotibiale frictie syndroom en het patellofemorale pijnsyndroom (de runners knee).

Een andere plaats waar nogal eens een disbalans voorkomt is het bekken. Soms zit de zwakte in de bekkenspijeren, zoals de adductoren en abductoren van de heup. Een veelvoorkomende oorzaak van problemen is het krachtsverschil tussen enerzijds de spieren in de billen, zoals de gluteus medius en de abductoren, en de quadriceps en hamstrings anderzijds. 'Je heupen hebben dan de neiging om in te zakken of te kantelen,' aldus orthopedisch geneeskundige Cherie Miner. 'Als de heup aan een kant wegzakt, kunnen er bijvoorbeeld in de knieblessures ontstaan.'

Bepaal wat jouw dominante been is

Een verstoorde links-rechts balans kan worden veroorzaakt door het hardlopen op een weg of pad met schuin aflopende kanten (een 'bolle weg'). 'Door afwisselend aan weerskanten van zo'n weg te lopen kun je de asymmetrische belasting tenietdoen,' zegt fysiotherapeut Gary Guerriero. 'Net als bij elke andere training moet je zorgen voor evenwicht tussen links en rechts.'

Het alsmat lopen aan dezelfde aflopende kant van een bolle weg is niet de enige oorzaak van dit soort klachten. Het kan ook voortkomen uit een oude blessure, waardoor één kant van het lichaam is verzwakt. Je kunt het aanpakken met fietsen, pilates en bekkenoefeningen. Denk daarbij aan lunges, de oester en aan eenbenige squats, al dan niet met gewichten. Guerriero raadt aan om met je niet dominante been een extra set van deze oefeningen te doen. 'Begin en eindig eenbenige oefeningen altijd met je zwakkere been,' zegt hij. 'Op deze manier krijgt het wat extra training.'

Maar hoe bepaal je wat jouw dominante been is? Daar zijn een paar trucjes voor. Probeer zo lang mogelijk je evenwicht bewaren op één been. Je zult op je dominante been langer kunnen blijven staan. Of ga in een houding staan alsof je op een surfplank staat. De meeste mensen zetten dan van nature hun stabielere, dominante voet voor.

3 oefeningen om je disbalans op te heffen

Doe deze oefeningen drie keer per week voor je niet-dominante been om de disbalans op te heffen:

- **Oester**

Ga plat op je zij liggen met gebogen knieën. Houd je enkels bij elkaar, til je bovenste knie heel langzaam op. Neem twee seconden de tijd om omhoog te komen, houd dan een seconde vast en neem vijf seconden om je knie weer te laten zakken. Doe 2-3 sets van 15 tot 20 herhalingen.

- **Sta en draai**

Ga op een voet staan, handen in de heupen en draai je lichaam aan een kant weg. Sta bijvoorbeeld op je rechtersoet en houd je linkersoet omhoog. Draai je bovenlichaam en heupen naar links en terug. Twintig herhalingen voordat je gaat hardlopen zal de ondersteunende spieren activeren. Twintig herhalingen na afloop van je training zullen je sterker maken.

- **Sta en lift**

Fase 1: Ga op je niet-dominante been staan en breng je andere been gestrekt naar voren. Pauzeer even in de uiterste stand en laat dan je been langzaam terug naar beneden zakken.

Fase 2: Dezelfde oefening zijwaarts waarbij de tenen naar voren gericht blijven.

Fase 3: Dezelfde oefeningen achterwaarts. Herhaal deze drie fases tien tot vijftien keer.

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.



Actieve Jonge Bestuursleden



Zwevend over de baan

KERMIS EN BEREIKBAARHEID ATV_ACCOMMODATIE.

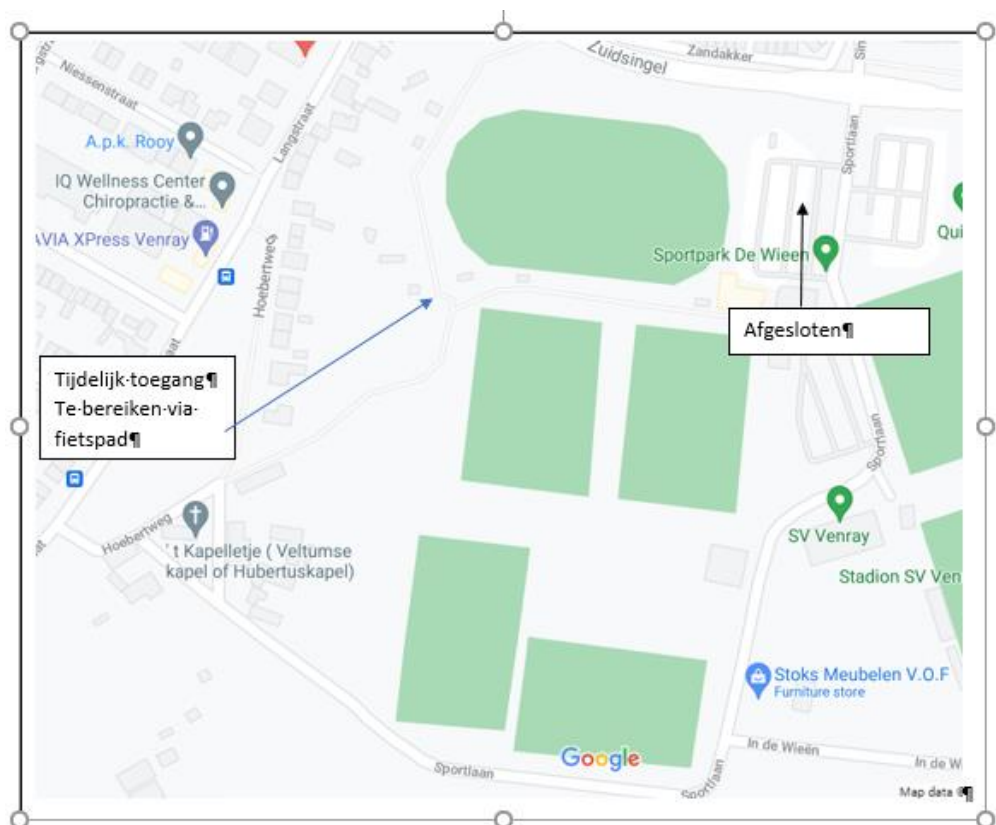
26 juli-5 augustus Parkeerplaats afgesloten

Wij vragen de medewerking van alle leden voor de maatregelen ten gevolge van inrichting parkeerterreinen "De Wetteling" voor a.s. Venrayse kermis.

1. Op maandagmorgen 26 juli om 08:00 tot **donderdagmiddag 5 augustus 17:00 uur** zijn de parkeerterreinen "De Wetteling" afgesloten voor alle verkeer i.v.m. de inrichting als kermisterreinen. Dit betekent dat de atletiekbaan niet bereikbaar is via de gebruikelijke weg (Sportlaan);
2. Atletiekbaan is dan bereikbaar via Hoebertweg (Veltum, nabij kapel), fietspad en de grote poort tussen de atletiekbaan en de voetbalvelden en verder via ingang kleine poort;
3. De kantine inclusief de toiletten zijn voor alle leden gesloten van donderdagmorgen 29 juli 09:00 uur t/m donderdagmorgen 4 augustus 08:00 uur. De kantine is dan uitsluitend in gebruik voor politie, EHBO en veiligheidsberaad;
4. Tijdens trainingen is de ingang naar de kleedlokalen via het krachthonk en zijn de toiletten in de kleedlokalen;
5. Fietsen kunnen, zoals gebruikelijk, op atletiekaccommodatie worden gestald;
6. Auto's in de omgeving parkeren, maar **niet op Sportlaan, zowel de verharde weg als het zandpad** (wegsleepegeling!)

Graag rekenen wij op jullie medewerking, waarvoor al vast onze dank.

Namens het bestuur,
Accommodatiebeheer ATV Venray.



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
22-8-2021			Milestone 52 Km StartUltra	Petra Vogelsangs, Cindy Verbeten, Jose van de Voort, Lydia Jeuken
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
12-09-2012	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 10km: Sandra Kleuskens
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, Sandra Kleuskens
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
10-07-2021	Gemert		City Run	Afgelast

ATV: we houden nog afstand, denk aan de 1,5 m