

## Trainingsschema Augustus

Het trainingsschema voor de maand augustus 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: Trainingsschema's - ATV Venray](#)



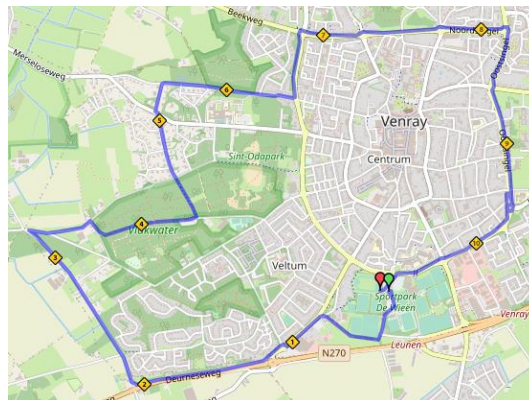
## Duurloop donderdag 12 augustus 2021: De groep

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



[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

  
**STARTTORUN**  
POWERED BY ATLETIEKUNIE

**WIJ BEGINNEN WEER**  
[WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL](http://WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL)

**WE ❤️ TO RUN**

De cursus start op 11 september, info: [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl)

## Steken in je zij? Zo komt het en dit doe je eraan

*Pijn in de zij is iets waar bijna iedere loper wel eens last van heeft (gehad). Je maag, milt, lever of middenrif is vaak de boosdoener.*

Steken in de zij, een klacht die we eigenlijk allemaal wel kennen. Gelukkig zijn er een paar dingen die je kunt doen om deze pijn te helpen voorkomen of te verminderen.

Steken in je zij aan de linkerkant

Maag en milt

Heb je aan de linkerkant van je zij pijn tijdens het hardlopen? Links zitten je maag en de milt. Als je vlak na het eten gaat lopen, kan dat je maag en/of milt dusdanig beïnvloeden dat ze verkrampen. Dat komt omdat bij inspanning de grote spieren meer bloed vragen dan normaal.

Bloed is de pakketbezorger van ons lichaam. Aangezien we er maar een liter of zes van hebben, kan dat bloed niet overal tegelijk zijn. Daar waar het minder hard nodig is, is de doorbloeding lager - het is harder nodig in je spieren. Bloedvaatjes krimpen, weefsel raakt minder doorbloed en dat voel je als kramp.

Let op je maaltijd

Zorg er dus voor dat je jouw training niet te dicht op je maaltijd plant. Wil je toch vlak voordat je gaat lopen iets eten? Kies dan voor een licht verteerbare snack die rijk is aan koolhydraten.

Steken in je zij aan de rechterkant

Lever en darmen

Steken in je zij kunnen ook aan de rechterkant optreden. Rechts zit je lever en die kan om dezelfde reden als hierboven opspelen: de maaltijd zit te dicht op de training. Ook je darmen kunnen hier slecht tegen en zorgen soms voor steken aan de rechterkant van je zij. Wederom het advies tijdig en niet te veel eten voor je gaat lopen.

Middenrif

Een steek in je zij aan de rechterkant kan ook door je middenrif komen, een pezige spierplaat tussen borstkas en buikholte die ook bij de ademhaling een belangrijk rol speelt. Je middenrif kan tijdens een intensieve training opspelen en verkrampen. Gas terugnemen en diep in- en uitademen helpt daarbij.

*Bron: Runner's World*

## 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.



Halverwege de trail Sifan Hassan aanmoedigen

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

## 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).

| <b>Dag</b>  | <b>Plaats</b> | <b>Afstand</b>          | <b>Info</b>                                                                  | <b>Deelnemers ATV Venray</b>                                                                                                                                                     |
|-------------|---------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22-8-2021   |               |                         | Milestone 52 Km StartUltra                                                   | Petra Vogelsangs, Cindy Verbeten, Jose van de Voort, Lydia Jeuken                                                                                                                |
| 05-09-2021  | Tegelen       |                         | <a href="#">Berden nazomerloop</a>                                           | Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Yvonne Steegh                                                                                                                              |
| 12-09-2021  | Deurne        |                         | Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)                                     |                                                                                                                                                                                  |
| 19-9-2021   | Budel         | HM, 10 mile, 10 km 5 km | <a href="http://www.loopgroepcranendonck.nl">www.loopgroepcranendonck.nl</a> |                                                                                                                                                                                  |
| 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                                                                                                                                                                   |
| xx-03-2022  | Venlo         | 5, 10 km                | Venloop                                                                      |                                                                                                                                                                                  |