

Beginnen met Hardlopen: ook voor jou een nieuwe start?

Je hebt al een tijdje niet meer gelopen door

- Een blessure
- Te weinig tijd
- Gebrek aa.....

maar je wilt het hardlopen weer oppakken.

Kom dan naar de cursus beginnen met hardlopen. In 7 weken bouw je langzaam weer. Zo voorkom je blessures en geniet je van het hardlopen.

Deelname aan de cursus is voor ATV-ers gratis.

Wat let je, meld je aan via: lopersgroep@atvvenray.nl.



WIJ BEGINNEN WEER

WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL

WE TO RUN

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

Maak jij ook reclame voor de cursus Start to Run

In de kantine liggen posters en flyers voor de cursus, neem een paar mee, hang op en deel uit. Samen werken we aan het succes.

Duurloop donderdag 19 augustus 2021: Bosloop locatie Geijsteren

Voor het zevende jaar op rij organiseren de assistent-trainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus). Wij hopen dat corona dit jaar dit schema met rust zal laten....

In de bosloop loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor **iedereen** geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de **start to run groep september 2020** en de **duurlopers 7-8 km zaterdagochtend** zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

- 19 augustus locatie oude voetbalvelden Geijsteren
- Start vanaf parkeerplaats oude voetbalvelden Geijsteren (navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren)



Altijd geblesseerd of ziek? 4 oorzaken

Een blessure kan iedere hardloper overkomen. Meestal ben je na aanpassing van je training en eventueel medische zorg weer snel opgelapt. Er zijn ook hardlopers die hebben altijd wat, of dat lijkt althans zo. Misschien ben jij ook vaak geblesseerd of ziek? Uit onderzoek blijkt dat daar vier veel voorkomende oorzaken voor te noemen zijn.

Soms is een blessure een kwestie van pech. Bijvoorbeeld als een andere loper op je hielen trapt waardoor je op je knie valt. Dat kan gebeuren. Het kan ook dat je de signalen van je lichaam negeerde en bent doorgelopen bij pijntjes, of dat je zonder een goede warming-up sprintjes ging trekken. Dergelijke incidentele blessures kunnen iedereen overkomen. Sommige hardlopers gaan van de ene blessure naar de andere. Als je daardoor lang uit de *running* bent ga je je terecht afvragen hoe dat komt.

Kwakkelende sporter

Trent Stellingwerff, verbonden aan het Canadian Sport Institute, heeft zich daarom op het fenomeen van de eeuwig kwakkelende sporter geworpen. Volgens hem is het ook voor fysio's en artsen dweilen met de kraan open als die sporter te maken heeft met een of enkele van de volgende oorzaken:

1. Erfelijk belast

Dat je kwetsbaarder of vatbaarder bent dan andere atleten heb je meegekregen van je ouders.

2. Slaaptekort

Te weinig slaap maakt je kwetsbaarder. Dit heeft namelijk een negatieve invloed op je concentratie- en het herstelvermogen.

3. Trainingsbelasting

Als de trainingsbelasting niet goed op jou is afgestemd dan heb je ook meer kans op blessures. In dat geval train je te veel of te zwaar, het kan ook dat je te weinig traint.

4. Energietekort

Een energietekort (een negatieve energiebalans) kan ervoor zorgen dat lichaamsfuncties afnemen. Bij onvoldoende koolhydraten gebruik je namelijk lichaamseigen eiwitten als brandstof. En bij een tekort aan eiwitten is er sprake van minder herstel en spieropbouw. Hier is alleen sprake van bij uitputtende en behoorlijk intensieve trainingen (anders worden je vetten aangesproken).

Deskundige trainer

Gelukkig zijn de laatste drie oorzaken oplosbaar. Met voldoende uren nachtrust, een trainingsschema dat goed aansluit op je belastbaarheid en een voedingspatroon dat past bij je lichaamsbouw en energiebehoefte. Bij de atletiekvereniging zijn deskundige trainers die kunnen helpen de juiste trainingsbelasting te vinden. Meestal vind je daar ook een goede diëtist met wie je de laatste oorzaak ook aan kunt pakken. Aan je erfelijk materiaal kunnen ze niets veranderen. En dat is maar goed ook.

Bron: hardlopen.nl

Voor het echie: 52 km UltraTrail

Zondag 22 augustus is het dan zover. Na een klein half jaar voorbereiding van 4 ATV-ers de uitdaging aan: de Ultra Trail van 52 km. De trail wordt gelopen in het Zuid-Limburgse heuvelland. Veel succes gewenst voor onze deelnemers



Vlnr: Cindy Verbeten, Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Petra Vogelsangs

De acht atletiekmedailles van de Olympische Spelen 2021

De Olympische Spelen van Tokio waren allesbehalve normaal. Maar ze zullen voor Nederland vooral de geschiedenis in gaan als de meest succesvolle Spelen ooit. De atletieksuccessen sprongen het meest in het oog met in totaal acht Olympische medailles op de teller!



1. Sifan Hassan

Sifan Hassan schreef historie door een medaille te pakken op drie individuele onderdelen:

- BRONS op de 1500 meter in een tijd van 3:55.86 minuten
- GOUD op de 5000 meter in een tijd van 14:36.79 minuten
- GOUD op de 10.000 meter in een tijd van 29:55.32 minuten

Sinds 1988 lukte het niemand dat te bewerkstelligen.

2. Femke Bol

Ook Femke Bol wist iets te presteren wat nog nooit werd gedaan door een Nederlandse atleet: een medaille winnen op de 400 meter horden (brons) in een Europees record: 52.03 seconden. En dat als 21-jarige debutant!

3. Anouk Vetter

Twee jaar geleden belandde Anouk Vetter in een diep dal. Ze had geen plezier meer in topsport en leek de atletiek vaarwel te zeggen, maar na een periode van rust en reizen hervond ze zichzelf. Na haar Europese titel in Amsterdam (2016) en haar bronzen medaille op het WK van Londen (2017) schreef Vetter in Tokio haar derde medaille op een groot eindtoernooi bij: zilver op de Olympische zevenkamp met een puntentotaal van 6689.

4. Emma Oosterwegel

Als debutante op de Olympische Spelen een medaille winnen is al razend knap, maar een bronzen medaille op de zevenkamp is des te knapper. Emma Oosterwegel noteert 6590 punten in haar Olympische zevenkamp en dat levert haar de bronzen plek op. Nog nooit won Nederland een medaille op de zevenkamp en nu ineens twee. De beste olympische prestatie van een Nederlandse atleet op dit onderdeel - vóór Tokio - was een achtste plaats in Beijing 2008 van Jolanda Keizer. Deze prestatie werd door zowel Oosterwegel als Vetter verpulverd.

5. Abdi Nageeye

Abdi Nageeye trad in de nacht van zaterdag op zondag in de voetsporen van Gerard Nijboer. Gerard Nijboer won in 1980 ook zilver op de olympische marathon in Moskou. Nu, 41 jaar na dato, deed Abdi Nageeye hetzelfde: een zilveren medaille veroveren op de Olympische Spelen. Zijn tijd? 2:09.58 uur.

6. 4x400 estafetteploeg (mannen)

Op de 4x400 meter behaalde TeamNL zelden een olympische finale, laat staan dat er kans was op eremetaal. Maar dit jaar was alles anders: er werd door de mannenploeg vier seconden van het Nederlands record afgesnoept. Nederland finishte als tweede in een nieuw nationaal record van 2:57.18 minuten, achter grootmacht de Verenigde Staten. Een unieke prestatie in Nederland, want op de 4x400 meter werd nog nooit een medaille gewonnen.

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.



klein clubje ATV-ers op grote afstand

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	Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Yvonne Steegh
12-09-20121	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	
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
xx-03-2022	Venlo	5, 10 km	Venloop	