

Veiligheidshesje aan!

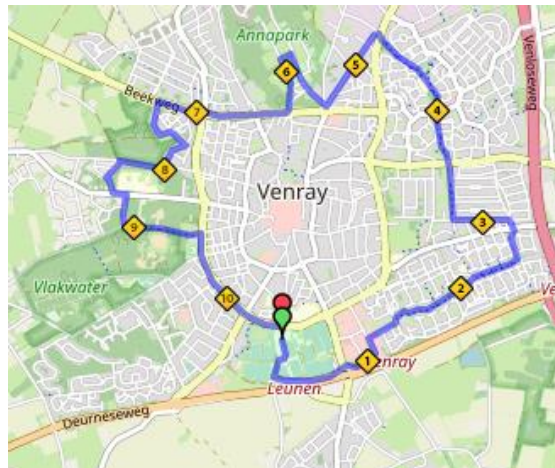
Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen. Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers aan de baantrainingen die buiten de baan in- of uitlopen. Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers!

Buiten de Baan=Hesje AAN



Duurloop donderdag 2 september 2021: begeleiding Ger Litjens

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
- Route inkorten door van af rotonde bij Jan Linders , terug te gaan naar de baan via Noordsingel, Westsingel en Zuidsingel

Trainingsschema september

Het trainingsschema voor de maand september 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](#)



Ysselsteyn 100 run

Op zondag 10 oktober vindt de Ysselsteyn100 Run plaats. De route gaat door het bosgebied: "De Paardekop" en kent 3 highlights: het mooiste ven van de regio, de uitkijktoren met uitzicht over de peel en de Duitse militaire begraafplaats.

Deze combinatie van elementen zorgt voor een unieke loopbeleving.

Het parcours gaat over onverharde wegen en omvat een lus van 4,8 km die 2 keer wordt afgelegd.

Voor de kids is er een run van 400 - 800 en 1200 meter.

Deze trimloop wordt georganiseerd vanwege het 100-jarig bestaan van dit Peeldorp door renclub PVT Ysselsteyn in samenwerking met ATV Venray

Parcours

Het parcours gaat over onverharde wegen en omvat een lus van 4,8 km die 1 of 2 keer wordt afgelegd. Voor de kids is er een run van 400 - 800 en 1200 meter.

De inschrijving van Ysselsteyn 100 run is geopend.: Via inschrijven.nl: <https://inschrijven.nl/form/2021101016350-nl>



Meer informatie: klik op de afbeelding

Beginnen met Hardlopen: ook voor jou een nieuwe start?

Je hebt al een tijdje niet meer gelopen door

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

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.



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

Steken in je zij. Niet gevaarlijk, wel vervelend!

Veel hardlopers hebben hier weleens last van. **Steken in je zij** kunnen plotseling opkomen tijdens je loopje. Heel vervelend, maar gelukkig niet gevaarlijk. De pijn zit meestal aan een zijkant onder je ribben. Het komt juist vaak voor bij hardlopen, omdat dit een intensieve inspanning met veel schokbewegingen voor je lichaam is. Wetenschappers zijn het er (nog) niet over eens waar die stekende pijn vandaan komt, maar er bestaan wel theorieën over. Hoe komt het en wat kun je eraan doen?

Middenrif

Het [middenrif](#) is een spier die een belangrijke functie heeft bij de ademhaling. Tijdens het hardlopen trekken organen bij elke stap aan het middenrif. Dit veroorzaakt veel spierspanning, omdat de spier ook druk bezig is om je ademhaling te regelen. Het heeft een dubbele functie, hierdoor kan een steek in je zij ontstaan. Een andere oorzaak waaraan gedacht wordt, is een zuurstoftekort in de ademhalingsspier. Tijdens het hardlopen gaat er meer bloed naar je spieren en daardoor minder naar de ademhalingsspier. Dit kan zorgen voor minder zuurstof en een stekende pijn.

Eten & drinken

Lopen op een volle maag, kan vele problemen veroorzaken. Zo kan het ook gebeuren dat je hierdoor steken krijgt. Daarnaast bestaat er een theorie dat het drinken van drankjes vol met [suiker](#) voor je training een bijdrage kan leveren aan steken in je zij. De derde oorzaak die het gevolg is van verkeerd eten of drinken, kan het ophopen van darmgas in je dikke darm zijn. Gelukkig is hier een simpele oplossing voor, even een windje laten en waarschijnlijk is het over.

Ademen

Een goede ademhaling is sowieso van belang tijdens het hardlopen. Het is belangrijk om een [warming-up](#) te doen, zodat je hartslag niet te snel omhoog gaat. Je ademt daarna tijdens het lopen automatisch dieper in en volledig uit. Let tijdens het lopen op een rustige en diepe ademhaling. Zo kan je middenrif goed ontspannen en uitrekken, dit voorkomt steken in je zij.

Stijve heup- en rompspieren

Dan hebben we nog een theorie over stijve heup- en rompspieren. De heupspier is belangrijk voor de verbinding van de bovenkant van je dijbeen met de onderkant van je wervelkolom. Deze spier wordt aan het werk gezet bij elke heupstrekking tijdens het hardlopen en nog extra als je traint op hoge snelheid. De rompspier verbindt de onderste ribben met het heupbekken. Deze spier verricht veel werk, zowel bij het zijwaarts draaien en strekken van de wervelkolom als het uitademen van lucht.

Hoe voorkom je de steken in je zij?

Het is niet altijd duidelijk hoe je hieraan komt, er zijn verschillende oorzaken voor de steken in je zij. Daardoor zijn er ook verschillende tips die je kan uitproberen om steken te voorkomen:

- Eet tot 1 tot 2 uur voordat je gaat hardlopen geen zware maaltijd. Vlak voordat je gaat trainen, kan je een lichte snack nemen.
- Start met een [warming-up](#), zodat je hartslag niet te snel omhoog gaat. Je ademt daarna tijdens het lopen automatisch dieper in en volledig uit. Let tijdens het lopen op een rustige en diepe ademhaling. Zo kan je middenrif goed ontspannen en uitrekken.
- Zorg voor sterke en flexibele heup- en rompspieren met extra oefeningen.
- Drink geen drankjes met veel suiker.

Wat kan je doen bij acute zijsteek?

- Stop met hardlopen, wandel een stuk of neem even pauze.
- Adem bewust en rustig vanuit je buik, buig eventueel iets naar voren bij het uitademen. Als dit niet helpt, kan je op je rug gaan liggen.
- Bij het uitademen kan je druk uitoefenen op de pijnlijke plek.
- Doe je armen omhoog boven je hoofd, strek je lichaam uit, adem diep in en uit vanuit je buik.
- Als de pijn weer weg is, kan je de training rustig hervatten.

Steken in je zij zijn niet gevaarlijk en komen veel voor bij hardlopers. Er zijn gelukkig voldoende manieren om deze steken te voorkomen. Probeer uit wat voor jou werkt, zo voorkom je steken en haal je meer plezier uit je hardlooptraining.

Bron: prorun

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.



Geen Singelloop wel Start to Run

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
5-9-2012	Langeboom	5,10 km	Kuilenloop	
12-09-2021	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	AFGELAST
12-09-2021	Beesel		Zwemloop , de grensrunners	
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	AFGELAST
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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
13-03-2022	Tegelen	5, 10 hm	Berden Voorjaarsloop	
xx-03-2022	Venlo	5, 10 km	Venloop	