

Marathon Berlijn 26-9-2021



Ze zijn er klaar voor: Cindy Roosendaal, Petra Vogelsangs, Jose van de Voort, Harry vd Borg, Maurice Clabbers, Martien Michiels, Yvonne Steeghs, Jeroen Oudenhoven, Lydia Jeuken en Anita Verbeek

Succes komende zondag

De mechanica van het hardlopen

Hardlopen lijkt een eenvoudige sport. De opdracht is immers simpel: verplaats je voet van A naar B, liefst zo snel mogelijk. Het is geen jurysport, zoals turnen of kunstschaatsen. Daar gaat het om zowel de schoonheid van de uitvoering als de presentatie. Bij hardlopen doet dat er allemaal niet toe, als het maar snel gaat. Daarbij speelt efficiëntie – hoe zuinig je tijdens het hardlopen met de beschikbare energie omgaat – een grote rol.

Je kunt de snelheid waarmee je loopt, en hoe dat oogt, niet los van elkaar zien. Snelle hardlopers zoals Eliud Kipchoge, de wereldrecordhouder op de marathon, kunnen ogenschijnlijk zonder veel moeite langdurig en met hoge snelheid hardlopen. Kipchoge heeft een mooie loopstijl, en tjonge jonge, wat ziet dat er toch gemakkelijk uit. Hoe zit dat bij jou? Hoe ziet jouw loopstijl eruit? En heeft het voor jou zin om te streven naar die van Kipchoge?

De mechanica

Jouw loopstijl, hoe jouw beweging oogt als je hardloopt, wordt bepaald door je looptechniek. Je kunt dat zien als de mechanica van het hardlopen. Daarbij gaat het om zaken als het aantal graden van de kniehoek, de voetplaatsing bij de landing, de beweging van hoofd, romp en armen, de kracht van de afzet, paslengte en pasfrequentie, enzovoorts. Het is een flinke waslijst en het is maar goed dat je dit alles tijdens het hardlopen niet in de gaten hoeft te houden. Je lichaam regelt het wel, gelukkig maar, want anders word je een duizendpoot die gaat nadenken over hoe zij moet lopen: ze zal niet meer vooruitkomen. Die mechanica is de manier waarop jij beweegt als je hardloopt. Dat komt voort uit een lange reeks van persoonlijke factoren. Je conditie, bijvoorbeeld. Als je moe bent, loop je anders dan wanneer de benen fris en fruitig zijn. De snelheid waarmee je loopt is een andere, zeer belangrijke factor. Ga maar eens vanuit een rustig duurlooptempo versnellen tot je bijna voluit loopt. Je zult merken dat je looptechniek 'als vanzelf' verandert. De lengte van je pas neemt toe, het beentempo gaat omhoog, de knie-inzet is krachtiger, de landing van je voet verschuift van de hiel- of middenvoet naar de voorvoet, enzovoorts. Enkele andere factoren die bepalen hoe jouw hardlooptechniek eruitziet, zijn aanleg, lichaamsgewicht, lenigheid en bewegingservaring. Die laatste blijkt belangrijk: des te meer je hardloopt, des te efficiënter wordt je hardloopbeweging. Richt je dus vooral op het kwijtraken van overtollige kilogrammen, sterkere spieren en meer, overwegend rustig, hardlopen. En maak je niet druk over je kniehoeken.

Loopscholing

Heeft het dan helemaal geen zin om oefeningen te doen? Jazeker wel. Het kan zijn dat jouw 'natuurlijke' techniek toch ten koste gaat van jouw loopefficiëntie, of een potentieel blessurerisico vormt. Misschien heb je iets verkeerd aangeleerd (bijvoorbeeld: landen op de voorvoet terwijl je van huis uit een haklander bent); of is het beeld dat je van de ideale loopbeweging hebt onjuist (waardoor je de hielen na de afzet hoger optilt dan nodig). Het kan zijn dat je spierkracht tekortschiet, waardoor je bekken kantelt, of dat je spieren aanspanst die je niet nodig hebt (bijvoorbeeld in de schouders, nek). Conditiegebrek kan ervoor zorgen dat je natuurlijke hardlopbeweging wegzakt waardoor spieren, pezen en gewrichten in het laatste deel van een training of wedstrijd anders belast worden dan ze gewend zijn.

Het signaleren van dat soort zaken en het aanbieden van een passende oplossing is bij uitstek iets voor de opgeleide hardlooptrainer. Het is lastig, zo niet onmogelijk, om ze bij jezelf te constateren. Er zijn apps in ontwikkeling die je daarbij kunnen helpen, maar die zijn nog niet veel verder dan de ontwerptafel. De trainer van een atletiekvereniging of loopgroep kan jouw looptechniek analyseren en dat koppelen aan gerichte oefeningen.

Ten slotte: wees je ervan bewust dat elke verandering aan je natuurlijke manier van bewegen een blessurerisico inhoudt. Doe het altijd met geduld en in kleine stapjes. Dit geldt ook voor de oefeningen die je doet. Ga dus niet opeens 50 meter loopsprongen doen omdat je vindt dat je afzetkracht moet verbeteren. Ook als het om looptechniek gaat kan het middel erger zijn dan de kwaal.

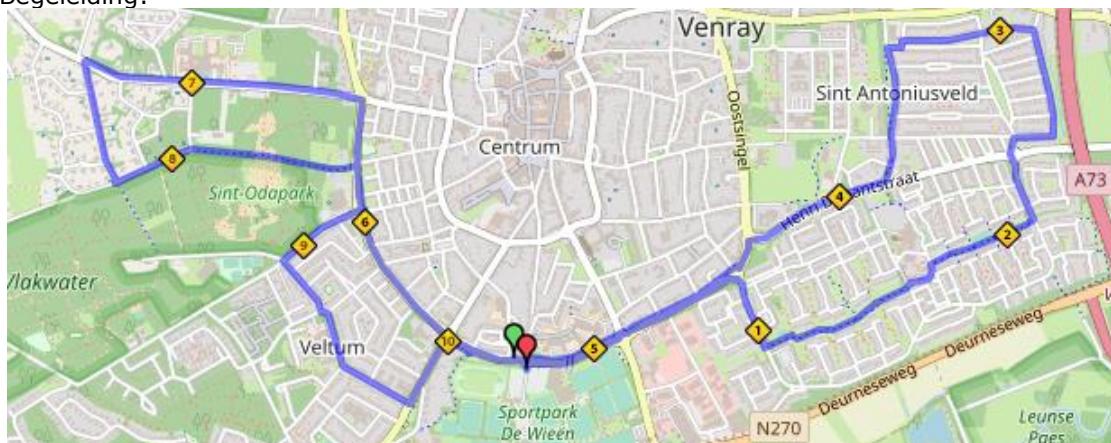
Bron: hardlopen.nl

Duurloop donderdag 23 september 2021, begeleiding Anton Saämena Veiligheidshesje aan!



Duurloop donderdag

Begeleiding:



[5 km route](#)

[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- 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

Venrayse Singelloop komt met virtuele editie

De traditionele Venrayse Singelloop gaat begin oktober vanwege corona niet door, maar de zevende editie van de Rühl Haegens Molenaar Venrayse Singelloop gaat wel op een alternatieve wijze plaatsvinden. "Na rijp beraad en kijkend naar alle mogelijkheden hebben we besloten dat de Venrayse Singelloop dit jaar virtueel wordt gehouden", laat Singelloop-voorzitter Brendan Rijsdijk weten.

Dit houdt in dat alle 'normale' Singelloop-wandel- en -hardloopaafstanden gelopen kunnen worden in de week van 2 tot en met 10 oktober. De deelnemers moeten dat wel doen aan de hand van een hardloop- of wandelapp. De gelopen afstand kunnen ze vervolgens uploaden, waarna een virtuele ranglijst ontstaat. De prestaties kunnen ook via Facebook, Instagram of Twitter gedeeld worden. "Zo kan iedereen toch meedoen

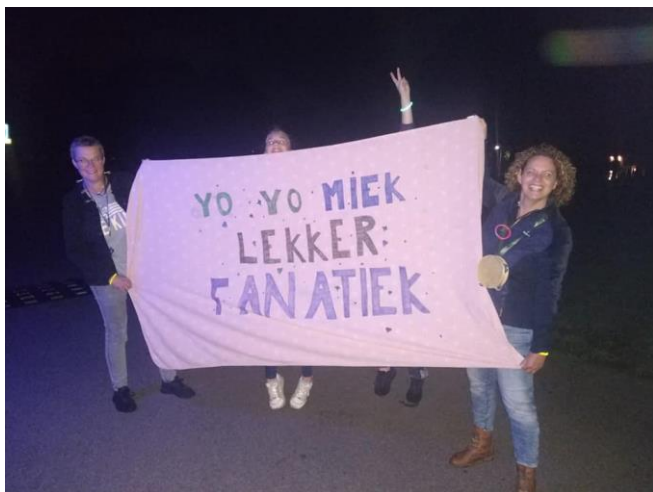
aan de Venrayse Singelloop. Inschrijven kan via onze website of via [inschrijven.nl](https://www.venrayseinsingelloop.nl). Inschrijven kan tot en met 1 oktober."

Brendan Rijdsdijk: "We zien iedereen graag in de week van 2 tot en met 10 oktober op de singels in Venray en in het buitengebied. Daarnaast roepen we iedereen op om te lopen in het shirt van de Venrayse Singelloop van de afgelopen jaren."

Info: www.venrayseinsingelloop.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



Social Run, nachtelijk aanmoediging voor Mieke de Wit en voldaan na afloop



Start to Run op za-morgen 18-september



Gerda loopt binnen in Cranendonck

Nationale sportweek

Geniet samen van sporten en bewegen tijdens de Nationale Sportweek!

Zoveel mogelijk inwoners laten genieten van sporten en bewegen: dat is waar de NOC*NSF Nationale Sportweek van 17 tot en met 26 september 2021 om draait. Dat is ook hard nodig, want Nederlanders zijn sinds de coronacrisis minder fit en minder weerbaar geworden. Venray Beweegt grijpt de Nationale Sportweek daarom aan om sport en bewegen in Venray extra in de schijnwerpers te zetten. Samen met de lokale sportaanbieders willen we inwoners inspireren (weer) te gaan sporten en bewegen.

Sport doet iets met je

Het thema van de Nationale Sportweek is dit jaar wederom 'sport doet iets met je'. Danny Vullings, programmaregisseur Iedereen Kan Meedoen bij Venray Beweegt: "Tijdens de Nationale Sportweek dagen we alle inwoners uit om te ontdekken wat sport met je doet. Omdat Nederland als gevolg van de coronacrisis sportief tot stilstand kwam, is het extra belangrijk om nu te laten zien hoe leuk het is om te sporten en bewegen en om te ervaren hoe toegankelijk onze sportaanbieders eigenlijk voor iedereen zijn. In september willen we zoveel mogelijk mensen helpen de weg (terug) naar de sportclub te vinden."

ATV Venray organiseert 'Hardloop APK' in de Nationale Sportweek

Meer weten: nationale Sportweek en Venray

Hoe voorkom ik maagdarmklachten?

Heb je tijdens het hardlopen weleens last van steken in je zij, een opgeblazen gevoel, buikkrampen, oprispingen, diarree of voel je je misselijk? Het kunnen de gevolgen zijn van maagdarmklachten die tijdens het sporten kunnen optreden.

Je bent niet de enige die maagdarmklachten ervaart. Sterker, 30 tot 50 procent van de sporters heeft er weleens last van. Met name wanneer je langere afstanden gaat rennen, kunnen deze ontstaan. Het is vervelend en kan ten koste gaan van je prestaties. Dat wil je natuurlijk niet.

Maagdarmklachten kan meerdere oorzaken hebben. Wanneer je hardloopt, worden je darmen als het ware door elkaar geschud, waardoor je sneller last hebt van diarree. Ook kan het zijn dat je niet goed hebt gegeten of gedronken voordat je gaat rennen. Gelukkig kan Jumbo Foodcoach jou daarbij helpen.

Om de kans op maagdarmklachten zo klein mogelijk te houden, adviseert de app om je laatste grote maaltijd twee tot drie uur voor je training te nuttigen. In de praktijk is dit vaak lastig. Daarom houdt Jumbo Foodcoach rekening met de hoeveelheid vetten en eiwitten in je maaltijd. Vetten en eiwitten kunnen maagdarmklachten veroorzaken. Ze hebben een hoge verzadigingswaarde en tragere verteerbaarheid. Het gevolg is dat je lichaam meer zuurstofrijk bloed nodig heeft om de vertering goed te laten verlopen. Maar dat zuurstofrijke bloed hebben je spieren ook nodig om de inspanning vol te kunnen houden. Als deze twee processen met elkaar in gedrang komen, kunnen maagdarmklachten ontstaan.

Jumbo Foodcoach schotelt je recepten voor die ervoor zorgen dat je voldoende energie hebt voordat je gaat hardlopen, maar laag in eiwitten en vetten zijn. Zo verklein je de kans op maagdarmklachten. Eén tip: drink voldoende in de uren voor je inspanning. Minimaal een halve liter. En let ook altijd op de kleur van je urine: als deze lichtgeel is heb je voldoende gedronken. Wanneer je niet voldoende hebt gedronken, vergroot je de kans op maagdarmklachten.

Blijf je last houden van maagdarmklachten? Kies dan voor geraffineerde graanproducten, zoals witbrood, witte pasta of witte rijst. Ook kan het helpen om een paar uur voor het hardlopen geen koffie te drinken. Dit kan brandend maagzuur en darmklachten veroorzaken. Hetzelfde geldt voor alcohol en zuivel.

Bron hardlopen.nl; Jumbo foodcoach is een partner van de Atletiekunie

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl.

Als je graag je jouw uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur door aan lopersgroep@atvvenray.nl.

Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

• Cranendonck 19-9-2021

HM

Gerda Peeters 2:02:36, 1^{11e} plts V 45

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
26-09-2021	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, Anita Verbeek
02-10-2021 t/m 10-2-21	Venray	5, 10 km	Virtuele Singelloop Venray	
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	

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

NEU – 3er-Staffeln – NEU – 3er-Staffeln - NEU

35. Weezer Staffellauf

TSV Weeze 1910/19

Mit freundlicher Unterstützung



Volksbank
an der Niers

25. September 2021, 14:30 Uhr

August-Janßen Sportzentrum, Uedemerstr. 1, 47652 Weeze

Läufe für Jedermann/frau:

Bambinilauf

3x5 km Staffellauf mit 11 Wertungsklassen

5 Kilometer Rundkurs an der Niers

Urkunde mit Team-Zeit für jeden Starter

Ehrung für den teilnehmerstärksten Verein

Rahmenprogramm:

tolles Sportzentrum

riesige Kuchenauswahl

heiße und kalte Getränke

stimmungsvolle Moderation



Infos und Anmeldung:

<http://www.tsv-weeze-leichtathletik.de>



Bitte vor der Veranstaltung nochmals auf der Homepage prüfen, ob und wie die Veranstaltung aufgrund der Corona-Situation stattfinden kann!

NATIONALE SPORTWEEK 2021



Rondom de sportweek

6 t/m 26 september	Kick-off Dizzy Dance
11 t/m 18 september	Proeflesweek Janssen Dansen en Sporten
13 t/m 17 september	ZwemDaagse bij Feel Fit Center Venray
2 t/m 10 oktober	Virtuele Venrayse Singelloop

17 T/M 26 SEPTEMBER

Ben Bizzie beweegchallenges

Maandag 13 t/m vrijdag 17 september	Kinderopvanglocaties Basisscholen
-------------------------------------	--------------------------------------

September Events bij Feel Fit Center Venray

Woensdag	22 september	19.30 - 20.15 uur	Kick-off Aquapower
Zaterdag	25 september	08.45 - 09.30 uur	Kick-off Aquapower
Zondag	26 september	10.00 - 13.00 uur	Baby-Peuter-Survival

Hardloop APK

Donderdag	23 september	19.00 uur	ATV Venray
-----------	--------------	-----------	------------

Start PeuterFit! bij Kinderfysiotherapie Venray

Vrijdag	24 september	09.00 - 10.00 uur	
---------	--------------	-------------------	--

Venrayse Balkon Beweegdag

Vrijdag	24 september	10.30 uur	De Mulder
		11.30 uur	De Tol



Voor meer info: www.venraybeweegt.nl

#NSW2021 #BeActive #sportdoetietsmetje



Klik op de afbeelding voor meer informatie