



ORGANISEERT EN NODIGT IEDEREEN UIT VOOR DEELNAME AAN DE

OLIEBOLLEN LOOP 2021

Donderdag 23 december
19.00 uur
Clubhuis 't Wisselpunt

ZEKER GEEN WEDSTRIJD MAAR EEN HEUS EVENEMENT!
GEWOON LEKKER SPORTIEF BEZIG ZIJN MET EEN GEZELLIGE NAZIT!

(dus eerst wandelen en/of hollen en daarna aan de oliebollen)

Trainingsschema November

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](#)



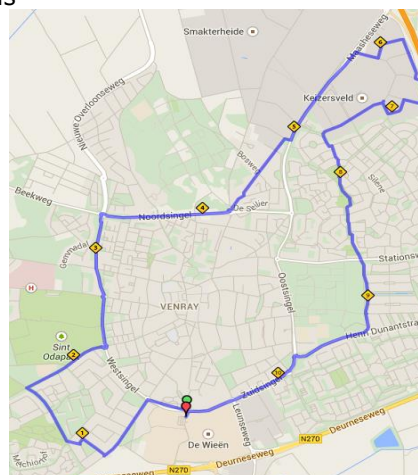
Duurloop donderdag 11-11-2021, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag, aanvang 19:00 uur

Begeleiding: Ger Litjens



[7,5 km route](#)



[10,5 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar 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

Voorkom blessures met deze kuitoefeningen

Voorkom blessures en verbeter je prestaties met deze oefeningen.

Je kuitspieren zijn zowel gaspedaal als rempedaal. Je hebt er twee aan elke kant: de gastrocnemius en de soleus – ook wel de diepe kuitspier genoemd. Wil je een heuveltop bedwingen? Het zijn je kuiten die je naar boven werken. Ga je daarna weer naar beneden? Dankzij je kuiten hou je controle over je snelheid en land je niet met je gezicht plat op de grond.

Waarom sterke kuiten belangrijk zijn

Sterke kuiten bezorgen je een betere hardloophouding, en omdat ze meer power leveren bezorgen ze je snellere tijden. Anderzijds zijn zwakke kuiten vaak hoofdoorzaak van veelvoorkomende hardloophblessures, zoals achillespees-ontsteking, shin splints, spierverrekkingen en de zogenoemde zweepslag. Ook problemen met de hamstrings en de heupen, en klachten aan de onderkant van de voet kunnen hun oorsprong vinden in zwakke of verkorte kuitspieren.

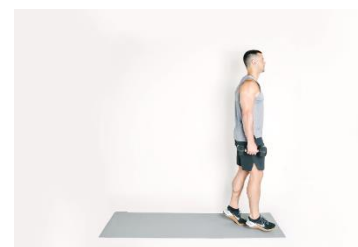
Omdat hun rol in de hardloopmechanica zo cruciaal is, vragen je kuiten veel aandacht en onderhoud. Je moet ze niet alleen regelmatig rekken, het is ook belangrijk om specifieke oefeningen te doen om ze te versterken. Deze rek- en krachtoefeningen voor de kuiten vormen de basis voor sterkere benen en verminderen de kans op kuit-, heup- en hamstringblessures.

3 x oefeningen voor het versterken van je kuiten

1. Tenenloop

Deze oefening maakt je kuiten sterker.

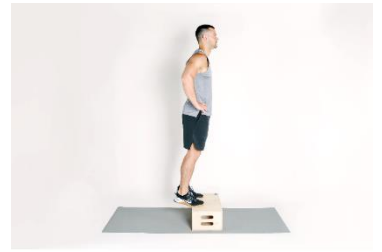
Houd een paar zware dumbbells vast en laat je armen naar beneden hangen. Ga op je tenen staan en wandel 60 seconden in het rond. Zorg ervoor dat je goed rechtop blijft. Deze oefening versterkt niet alleen je kuiten; het verbetert ook je cardiovasculaire fitheid. Kies het gewicht van de dumbbells zodanig dat je de oefening de volle 60 seconden netjes uit kunt voeren. Heb je het gevoel dat je langer door had kunnen gaan? Pak dan twee zwaardere exemplaren. Doe dagelijks 3 sets.



2. Excentrisch teenwippen

Deze oefening rekt en versterkt je kuiten.

Ga op een verhoging staan met je hakken over de rand. Houd je zo nodig vast aan iets in de omgeving om je evenwicht tijdens de oefening te bewaren. Kom eerst omhoog op je tenen (concentrische spiercontractie, tijdens de actie worden de kuitspieren korter), zak dan heel langzaam – gedurende 10 seconden – terug naar de beginpositie (excentrische spiercontractie, tijdens de actie worden de kuitspieren langer). Duw je vervolgens weer omhoog en herhaal de beweging. Je kunt de oefeningen verzwaren met een paar dumbbells. Doe dagelijks 3 sets of 15 herhalingen.



3. Plyometrische squatjump

Deze oefening maakt de kuiten sterker omdat ze eerst verlengen en daarna krachtig samentrekken.

Ga rechtop staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte, de tenen wijzen enigszins naar buiten. Breng de handen samen voor de borst. Buig de knieën en beweeg de heupen omlaag, alsof je gaat zitten. De rug blijft recht met de borst omhoog. Strek explosief uit, maak een zo hoog mogelijke sprong en land zachtjes. Doe dagelijks 3 sets van 15 herhalingen.



3 x oefeningen voor het rekken

van je kuiten

1. Neerwaartse hond



Deze bekende yogapositie rekt je spieren, met name de gastrocnemius.

Begin met de handen en de knieën op de mat. De polsen zijn recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Stap eerst met de voeten naar achteren tot de plank positie. Duw vervolgens de heupen omhoog en naar achteren, zodat je lichaam een driehoek met de vloer vormt. De voeten blijven daarbij plat op de grond, de rug blijft recht. Stel je voor dat je de zitbeentjes naar het plafond drukt. Druk je borst en schouders omlaag zonder dat daarbij al teveel gewicht op je handen en armen komt. Buig je rechterknie zodat je steunt op je linkerbeen en

je linkerkuit wordt gerekt. Houd deze positie 10 seconden vast en rek dan je rechterkuit. Doe dagelijks 6 sets; 3 voor je training en 3 erna.

2. Kuitrekken met gestrekt been

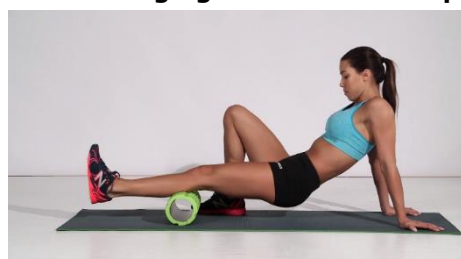
Deze rekoefening is zeer geschikt om na een hardlooptraining de spierpijn te beperken.

Ga met je gezicht richting een muur staan, armen gestrekt voor je, handen plat tegen de muur. Om de rechterkuit te rekken breng je eerst je linkerbeen naar voren, met gebogen knie, en zet de linkervoet plat op de vloer. Strek je rechterbeen naar achteren en zet hem neer. Let erop dat de rechterhiel contact met de vloer houdt. Beweeg de heupen in de richting van de muur tot je rek voelt in je rechterkuit. Houd 30 seconden vast en wissel dan van been. Herhaal tweemaal met elk been, dat is 1 set. Doe 3 sets. Doe deze oefening driemaal daags als je last hebt van strakke kuiten.



3. Kuitmassage met de foamroller

Deze beweging zal strakke kuitspieren ontspannen. Het maakt de spier soepeler.



Ga op de vloer zitten, met een foamroller onder je linkerenkel. Plaats je rechtervoet plat op de vloer (of leg je rechterbeen gekruist over je linker voor extra druk). Zet je handen plat op de vloer achter je en houdt je rug op natuurlijke wijze gebogen. Beweeg je heupen rustig naar voren tot de roller de achterkant van je knie bereikt, en terug. Rol 15 keer langzaam heen en weer, herhaal met je rechterbeen. Doe dagelijks 3 sets. Als deze oefening te moeilijk of pijnlijk is, kun je deze uitvoeren met beide benen naast elkaar op de roller.

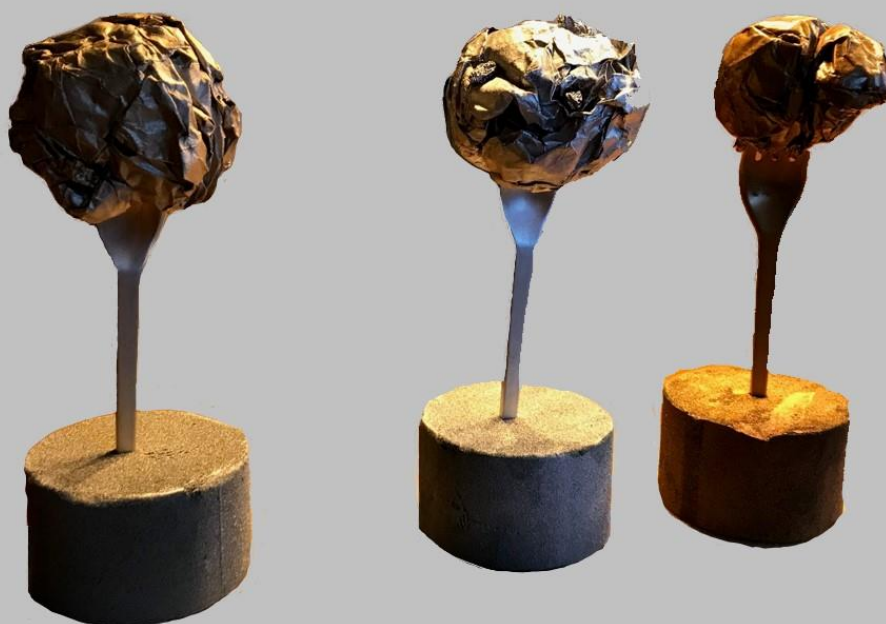
Foto's van

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



Gerda Top, Stan Liebrand, John Klerkx, Anton Saämena en Andre Jansen waren samen met 1100 Afgelopen zaterdag was weer de jaarlijkse Looptrainersdag van de Atletiekunie. Coronaproof werden zo'n 1200 trainers uit heel Nederland bijgeschoold, Onder wie natuurlijk ook trainers van ATV Venray: Gerda Top, Stan Liebrand, John Klerkx, Anton Saämena en André Jansen waren. Gezellig druk en heel leerzaam (misschien wel te merken aan de komende trainingen...)!

Herinnert u zich deze nog...?



De Oliebollenloopwisseltrofeeën

Vóór Corona zijn na de laatste Oliebollenloop wisseltrofeeën uitgereikt voor de plekken 1,2 en 3 De winnende ploegen hebben daar dus al een jaar extra van mogen genieten.

Nu is het echter tijd deze weer in te leveren en ze beschikbaar te doen komen voor de editie 2021 Dus bij deze de oproep, de gouden, zilveren en bronzen oliebollen in te leveren bij André Jansen. Doe dat uiterlijk op 14 december aanstaande, waarvoor dank!

Oliebollenloop

De volgende aanmeldingen zijn al ontvangen

Freddy Kuenen, Britt Stultiens, Pim Stultiens, Dilian Jansen, Eddo Spijckman, Monica Clephas, Maria Peeters, Maria aan den Boom, Martin aan den Boom, Bart Schilders, Marcel Martens, Alicia Sanders, John Weijs, Hennie Cleef, Marc oosting, Jan Poels, Marc Ouedraogo, Alia Achur, Carina Smit, Harry Baars, Joost Bovee Wies Fransen.

Wie volgt en maakt 40 vol

Probeer eens een crossloop

De koudere maanden zijn aangebroken, maar het is allerm minst tijd om je hardloopschoenen op te bergen. De hardlooptkalender staat ook in de herfst en winter vol met mooie hardloopevenementen. En dan hebben we het niet over evenementen op de weg, deze tijd van het jaar is ideaal om een crossloop te proberen.

In plassen stampen en door de modder banjeren, dat klinkt heerlijk toch? Bij crossen loop je over onverharde paden in de natuur en weet je nooit precies wat je kunt verwachten. Hoe het parcours erbij ligt, is sterk afhankelijk van het weer. Heeft het gevoren? Dan kan het parcours hard en snel zijn. Heeft het geregend? Dan is de kans groot dat je modder en plassen tegenkomt. Maar misschien loop je wel door duingebied en zit de uitdaging juist in het mulle zand. Bij een crossloop geen parcours of afstand hetzelfde. Daarom loop je ook niet om persoonlijke records te verbreken, crossen is een strijd tegen de elementen, jezelf en andere lopers.

Sterk de winter door

De herfst- en winterperiode is in de atletiek traditioneel gezien de trainingsperiode, waarin wordt gewerkt aan belastbaarheid en uithoudingsvermogen. Veel topatleten als Sifan Hassan en Khalid Choukoud gebruiken crosswedstrijden in de winter om belastbaarder en veelzijdiger te worden. Je loopt op verschillende ondergronden en over heuvelachtig terrein. Zo werk je aan je kracht en je stabiliteit.

Voor iedereen

Het crossseizoen loopt van november tot en met maart met wedstrijden op lokaal en nationaal niveau. Een bekende serie van vijf crosswedstrijden is het Lotto Crosscircuit. Veel bekende toppers uit zowel Nederland als het buitenland staan hier aan de start. Maar je hoeft geen ervaren hardloper te zijn om aan crosslopen deel te nemen. Het programma bestaat uit afstanden voor pupillen, junioren, wedstrijdathleten en recreatieve hardlopers. Crossen is voor iedereen!

Alle limbracrossen zijn opgenomen in het overzicht wedstrijden in deze nieuwsbrief

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).

• Limbracross Scopia Venlo, 7-11-2021

Plaats	tijd
<i>Msen, Lange cross (9700m)</i>	
11 Stef van Osch	35:32
<i>M45, Lange cross (9700m)</i>	
11 Michel Groffen	45:55
<i>M55, Lange cross (9700m)</i>	
2 Geert Linders	38:22
<i>Vsen, Korte cross (4850m)</i>	
7 Jaimy Claessens	22:33
9 Marjon Weijs	23:50
<i>Msen, Korte cross (4850m)</i>	
8 Thijs Vermeulen	16:34
<i>M45, Korte cross (4850m)</i>	
4 John de Rooij	17:54
11 Jan Poels	21:06

• Bottrop, (Adler-langlauf.de/herbstwaldlauf) 7-11-2021

10 km vr.65

2-Gerda Peeters	58:36
-----------------	-------

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
14-11-2021	Helmomd		Limbracross: Molenvencross	Korte Cross: Jan Poels
20-11-2021	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Anton Saämena, Silvia Beterams, Gilbert Tepy, Sandra van de Moosdijk, Anita Verbeek, Martijn van den Hoef
21-11-2021	Nijmegen	15 km	Zevenheulenloop	Harry van der Borg, Yvonne Steegh, Martin aan den Boom
28-11-2021	Deurne		Limbracross: Zandboscross	
28-11-2021	Geldrop	15 km	't Is voor niks loop	Silvia Beterams, Martijn van den Hoef
11-12-2021	Roermond		Limbracross: Swift Cross	
31-12-2021	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf 5km: Silvia Beterams, Andre Jansen, Petra Vogelsangs, Lydia Jeuken, Harry van der Borg, Jeroen Oudenhoven, Anton Saämena, Britte Stultiens, Pim Stultiens, Martijn van den Hoef, Jose van der Voort, Ger Litjens, Jan Poels, Cindy Verbeeten Yvonne Steegh, Peter Gijsen Irene van den Eertwegh, Gilbert Tepy, Sandra van de Moosdijk, Dilian Jansen 10km: Marcel Martens, Mart van Rooij	
9-1-2022	Asten		Limbracross: BBA Jaspercross	
23-1-2022	Helden		Limbracross: Heldense Bossen Verloscross	
30-1-2022	Venray		Limbracross: Vlakwatercross	
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nerderheide Commanderije Cross	
6-3-2022	Haelen		Limbracross: Leudal Cross	
13-03-2022	Tegelen	5, 10 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
27-03-2022	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Anton Saämena, Martin aan den Boom, Martijn van den Hoef