



NOG SLECHTS 37 DAGEN.....
EN
(VOORALSNOG) GEEN LAST
VAN CORONAMAATREGELEN...
DUS
MELD JE AAN EN SCHRIJF JE IN VIA
lopersgroep@atvvenray.nl



Donderdag 23 december
19.00 uur
Clubhuis 't Wisselpunt

() **O** () l(i)ebolle(n) () loop 2021

(Vind in de opmaak van deze advertentie de eerste aanwijzing van wat jullie te wachten staat!)

'EN BEDENK..... HOE MEER ZIELEN, HOE MEER VREUGD!'

6 oefeningen voor sterkere knieën

Gebruik deze oefeningen om je kwetsbare knieën gezond te houden.

Je **voeten**, onderbenen, knieën, dijen, **heupen**, **onderrug**, **romp** en **armen** maken allemaal deel uit van je bewegingsketen bij het hardlopen en als een schakel het niet doet, kun je dat in alle andere delen van de keten merken. Sterke bovenbeenspieren zorgen voor stabilisatie van je knieën en sterke heup-, bil- en rompspieren voorkomen dat je heup en je knie inzakken. Twee keer per week deze oefeningen doen zorgt ervoor dat je knieën – en de rest van je lichaam – goed blijven werken.

1. Kniebuigingen

Strek je armen recht voor je uit. Maak een kniebuiging en duw daarbij je billen naar achter. Kom vanuit die houding omhoog en terug. Let op je houding en voer de oefening gecontroleerd uit (eventueel met kleine sprong en uiterst zachte landing). Doe drie series van vijftien herhalingen.

2. Uitvalspassen (zijwaarts)

Vouw je handen in elkaar en ga met je voeten iets wijder dan heupbreedte staan. Verplaats je gewicht naar je linkerbeen. Zak omlaag met een gebogen linkerknie en duw je billen naar achteren. Verplaats je gewicht

naar rechts zonder helemaal rechtop te gaan staan. Beweeg heen en weer voor vijftien herhalingen per kant. Doe drie setjes.

3. Wandelen met een elastische band

Doe een elastische band om je dijen. Plaats je voeten zo ver uit elkaar dat er spanning op de band komt te staan en maak twintig stappen naar de linkerkant. Stap daarna weer helemaal terug. Doe dat drie keer.

4. Uitvalspassen

Doe een uitvalspas naar voren. Breng daarna je achterste voet naar voren en maak een uitvalspas met dat been. Blijf wisselen tussen beide benen. Doe drie series van vijftien herhalingen. Tel links en rechts samen als één herhaling.

5. Bergbeklimmen

Begin in een push-up houding. Breng je rechterknie naar je borst en strek daarna naar achteren. Wissel je benen zo snel mogelijk af en let erop dat je je romp zo recht mogelijk houdt. Doe drie setjes van vijftien herhalingen. Links en rechts tellen samen als één herhaling. Bekijk de oefening in de video bovenin dit artikel.

6. Balanceren

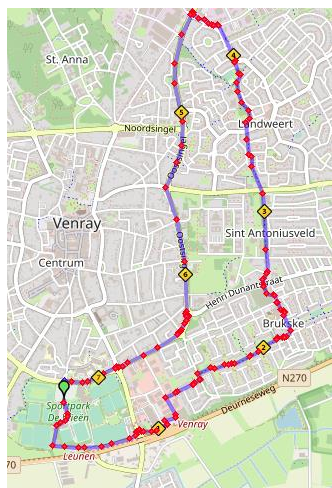
Ga op je buik op een stabiliteitsbal (of een bankje) liggen. Houd je benen net niet recht en breng je heupen en benen omhoog tot ze wel op gelijke hoogte zijn met je bovenlichaam. Span je bilspieren aan en houd die positie drie tellen vast. Laat je benen daarna weer zakken tot de starthouding. Doe drie series van vijftien herhalingen.

Bron: *Runner's World*

Duurloop donderdag 18-11-2021, begeleiding Gilbert Tepy

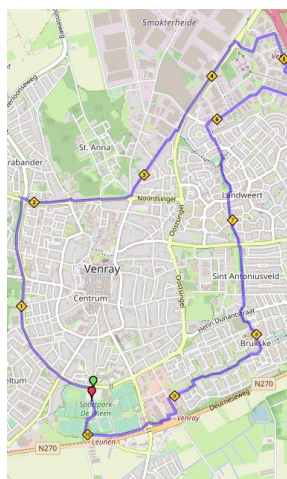
Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding:



[7 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

Oliebollenloop

volgende aanmeldingen zijn al ontvangen

Freddy Kuenen, Britt Stultiens, Pim Stultiens, Dilian Jansen, Eddo Spijkman, 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, Ouedraogo, Alia Achur, Carina Smit, Harry Baars, Joost Bovee Wies Fransen, Anton Saämena, Suzanne van der wijst, Sjef Wester.

Wie volgt en maakt 40 vol



De

Marc

MEED JE AAN EN DOE MEE!
INSCHRIJVEN VIA lopersgroep@atvvenray.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



Tevreden na de heuveltraining (brug) in Wanssum en na de grote Heide trail in Geldrop

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).

• Molenvencross Helmond, 14-11-2021

M45, Korte cross (4750m)

John de Rooij

19:25 4^e plts M45

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
20-11-2021	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Anton Saämena, Silvia Beterams, Gilbert Tepy, Sandra van de Moosdijk, Anita Verbeek, Martijn van den Hoef, Alica Sanders
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, Alica

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				Sanders
11-12-2021	Roermond		Limbracross: Swift Cross	AFGELAST
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, Alica Sanders