

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

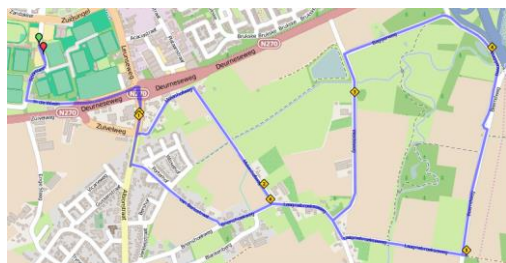
Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen.

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!

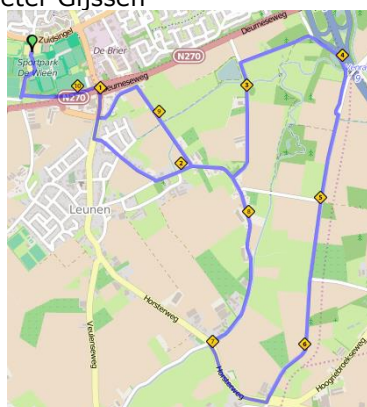


Duurloop donderdag 14-9-2017

begeleiding: Peter Gijssen



[7,5 km route](#)



[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

AH sportactie

Albert Heijn, NOC*NSF en de sportbonden willen de komende vier jaar heel Nederland in beweging brengen. Op 4 september de AH Sportactie van start gegaan. Tijdens deze sportactie spaar je 3 weken lang voor AH Sportzegels. Elke volle spaarkaart is goed voor 5 keer gratis sporten bij jou in de buurt. Deze kun je inzetten tot 3 december! Ga snel sparen en beleef sportplezier!

Ongeveer 10 sportverenigingen of aanbieders van sportactiviteiten in Venray doen aan deze landelijke actie mee.

ATV Venray is met de lopersgroep op deze actie ingehaakt en we hebben dit gecombineerd met de nieuwe ronde "Start to Run", die op 16 september van start gaat.

De deelnemers aan de AH actie kunnen drie keer deelnemen aan de trainingen.



De promotiestand van ATV bij Albert Heijn in Venray

Op donderdag 14 september vindt als eerste "AH training" een **demo-training** plaats. Deze wordt verzorgd door Anja Gooren samen met Andre Janssen en Harry van der Borg. Peter Gijsen zal met de duurlopgroep aan deze korte training deelnemen. De training vindt plaats op de parkeerplaats bij AH om 19:15 uur.

Wil je ook meedoen aan deze eerste training en zo reclame maken voor het gezonde hardlopen. Reageer dan via lopersgroep@atvvenray.nl

Je vindt alle verdere informatie op de site: <https://ahsportactie.nl>
Je vult in Venray, als activiteit hardlopen en je vindt ons aanbod.

Dus zegt het voort en maak reclame voor deze actie en ATV.

Harry van der Borg

Opnieuw beginnen met hardlopen: Yakult Start to Run

Je bent geblesseerd geweest, je hebt lange tijd niet gelopen, je wilt het hardlopen weer oppakken. Start to Run is jouw uitlezen mogelijkheid. Rustig aan beginnen met minutenloopjes in groepsverband. Idealer kan het niet. De 1^e training heeft op 16 september plaatsgevonden.

Je kunt nog meedoen met deze training. Meld je aan via lopersgroep@atvvenray.nl. Voor Atv-ers is de deelname gratis.



Begin met hardlopen: Korting voor familie, vrienden of kennis.

Wellicht ken je nog een twijfelende vriend of vriendin, een kwakkelend loopmaatje of enthousiaste collega? Je mag een van hen een **unieke, eenmalig bruikbare kortingscode** ter waarde van 10 euro cadeau doen. Hier de code **2017-Nj46546mB**

Met de unieke code krijgt hij/zij € 10 korting. Laat hem of haar zich inschrijven via de website en in stap 5 de genoemde vouchercode invoeren om de korting te activeren. Inschrijven www.yakultstarttorun.nl

HM-Amsterdam 15-10-2017, training

Inmiddels is een groep van 12 leden begonnen aan de training ter voorbereiding op de Halve Marathon van Amsterdam op 15 oktober. Wil je weten hoe zo'n schema er uit ziet kijk van op de site onder [trainingsschema's](#). Wil een keer meetraineren dat kan natuurlijk altijd, Groet André Jansen.

5X5 estafette Weeze



Zaterdag 23-9-2017, aanvang 14:30 uur. Meld je aan als groep van 5 of individueel via de Flipover in het clubgebouw. Meer info bij Jan Poels.

Jos Hebben en Daan van de Ven clubkampioen afdeling triathlon

Op zaterdag 9 september vonden de clubkampioenschappen van ATV Venray plaats voor de afdeling triathlon, traditioneel gehouden aan het einde van de zomervakantie rondom de Kasteelse Bossen in Horst. In tegenstelling tot de afgelopen jaren was er af en toe een bui regen en een gewijzigd fietsparcours. Eerst werd de vijver over gezwommen, een kleine 700 meter. Daarna een nieuw fietsparcours over 18 km waar de deelnemers elkaar prima konden zien dankzij het heen- en weer-parcours. Tenslotte 4 ronden hardlopen om de zwemvijver, een afstand van 5km.

Vooraf diende een verwachte eindtijd te worden opgegeven. Degene die het dichtst in de buurt kwam werd clubkampioen. Uiteraard werden horloges en fietscomputers ingenomen. Hierdoor maakte iedereen evenveel kans en het leuke is dat beide kampioenen (volwassenen en jeugd) dit beide voor het eerst werden!

Bij de volwassenen wist Jos Hebben zijn tijd op 3 seconden nauwkeurig in te schatten, waardoor hij met zijn 1.05.03 eerste werd. Na al die jaren mag Jos hebben zich trots een jaar lang houder noemen van het mooie wisselschilderij.



Bij de jeugd maakte nieuw lid Daan van de Ven indruk door ook slechts 16 seconden van zijn geschatte eindtijd te finishen in 1.06.18. De wisselbeker zal een jaar lang prominent op de kast staan in huize Van de Ven.

Tenslotte een leuke detail: de meeste leden hebben zichzelf onderschat. De kampioenen waren enkele tellen te langzaam, echter de meeste leden waren 1 tot 10 minuten te snel!

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je 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 geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl

De volgende uitslagen zijn ontvangen:

• Halve Marathon Deurne, 10-9-2017

5 km

Michael Woldemesekel	17:26	2 ^e plaats Mannen overall
Robert Arts	20:37	18 ^e plaats Mannen overall
John Klerkx	20:46	19 ^e plaats Mannen overall
Bethlehem Woldemesekel	24:15	8 ^e plaats Vrouwen overall

10 km

Mart van Rooij	41:32	3 ^e plaats M50
----------------	-------	---------------------------

• Albert Eising-Loop, Dalen, 10-9-2017

5 km

Frans Deenen	18:49	2 ^e plaats M50
--------------	-------	---------------------------

• Volksbad-Lauf, Mönchengladbach (D), 10-9-2017

5 km

Gerda Peeters	29:12	3 ^e plaats V60+
---------------	-------	----------------------------

• Heideloop, Ermelo, 2-9-2017

10 km

Frans Deenen	38:35	1 ^e plaats M50+
--------------	-------	----------------------------

• Gicom Ketelhavenloop, Dronten, 27-8-17

10 km

Frans Deenen	38:20	1 ^e plaats M50
--------------	-------	---------------------------

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.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Zo. 17-9-2017		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
Woe. 20-9-2017	Nijmegen	6,9 km	Bruggenloop	6,9Km: Monica Clephas
Do. 21-9-2017	Papendal	4,92 km	Nationale ambtenarenloop	Anton Saämena
Za. 23-9-2017	Weeze (D)	5 km	Staffellauf	Anton Saämena
Zo. 1-10-2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort, Lydia Jeuken, Martin Michels, Nathan ten Holder, Anton Saämena, Anita Verbeek 5km: Franka Jansen

Zo. 8-10-2017	Eindhoven	M	Marathon van Eindhoven	M: Martin Michels
Zo. 15-10-2017	Amsterdam	10, Hm, M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron, Joy Joosten
Zo. 5-11-17	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
Zo. 5-11-17	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Zo. 26-11-17	Geldrop	15 km	'T is Voor Niks	Anita Verbeek, Angela Shotton, Ingrid Rongen
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, Pim Stultiens, Britte Stultiens
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	Femke Caniels, Anita Verbeek
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Trainen in de regen

(Bron: [prorun.nl](#), Marc Gerlings, 9-9-2017)

Vandaag veel nattigheid. Kijk maar naar buiten. Geen nood, trek die hardloopschoenen aan en ga lopen. Lekker trainen maar dan nu met een paar tips voor het regenachtige weer.

Beetje regen houdt een loper niet tegen. Meer dan een beetje is ook geen reden om niet te gaan. Doe alvast wat opwarm oefeningen voor je het huis uitgaat. Ga buiten verder met die warming-up maar dan heb je alvast je hartslag wat omhoog en je spieren iets meer gebruikt voordat de overgang van de regen erbij komt.

Jasje

Met regenachtig weer, dan ben je niet zo eigenwijs dat je zonder regenjasje op pad gaat. In dit jaargetijde wisselen buien snel af. Je kunt de gok nemen dat je net dat droge moment, die droge 1 tot 1,5 uur van de dag treft. Meestal niet. Ergens gaat er wel weer een wolk open en dan sta je daar in je shirt.

Regenjasjes koop je in allerlei kwaliteiten en tegen veel verschillende prijzen. Twee eisen heb je natuurlijk meteen voor dat jack: het stopt de wind en het houdt de regen tegen. Oftewel het is waterafstotend.

Wat je niet wilt als loper is dat je een jack hebt dat je helemaal afsluit. In dat geval weet je zeker dat je jack niet alleen afstotend werkt maar compleet al het water buiten houdt. Jouw zweet kan dan ook geen kant op en dat wil zo graag naar buiten. Ondertussen krijg je het dan warmer en warmer, de hitte kan geen kant op. Dat loopt niet lekker.

Handig bij de huidige jasjes; je kunt ze goed afsluiten bij je polsen. Let daar op als je de winkel binnenstapt. Met klittenband kun je de sluiting helemaal aanpassen. Dat scheelt heel wat druppels die anders door je armbeweging naar binnen schept.

Regen en kou: 3 lagen

Op dit moment vallen de temperaturen mee. Als regen samenvalt met kou, kun je het beste gaan voor 3 lagen. Een shirt, een shirt met lange mouwen en een regenjasje. Geen katoen, gun jezelf dat plezier. In lopersjargon heet het zo mooi: functionele loopkleding. Kleding die je transpiratie naar buiten afvoert en ademt. Katoen zuigt zich vol; oncomfortabel plakkerig en zwaar.

Trek niet te veel aan. Deze maand heeft momenteel temperaturen van circa 12-15 graden boven nul. Niet meteen een temperatuur om drie hele lagen over je heen te gooien.

Pet

Lopen in de regen is niet erg maar al dat water dat langs je gezicht loopt is irritant. Telkens veeg je alles maar weer weg. Neem gewoon een petje met een klep. Dat houdt het grootste deel van het hemelwater weg bij je gezicht. Je kunt gewoon rondom je heen kijken zonder allerlei druppels die in de weg zitten. Er zijn ook lopers die zweren bij een hoed met een rand omdat je dan rondom minder last hebt van de regen.

Dat gaat schuren

Als je lang gaat lopen in de regen dan is het handig om te weten dat er plekken zijn waar kleding eerder gaat schuren. Met natte, zwaardere kleding heb je er nog eerder last van. Bij de dames zijn de randen van de beha

berucht, bij de heren de tepels. Maar denk ook aan de dijbenen, de onderarmen en uiteindelijk zakt al het water naar beneden; naar je schoenen. Ook bij je voeten kun je last krijgen van schurende plekken. De aloude Vaseline kan hulp bieden om het contact te verlichten.

Red mij

Als ze konden praten dan roepen ze dat voor je de regen instapt: 'red mij'. Elektronica heeft het meestal niet zo op nattigheid. Mobiele telefoons, muzikspelers, meters, niet allemaal kunnen ze goed tegen regen. Neem je ze toch mee, geef ze dan wat extra bescherming. Zorg er voor dat ze goed onder je kleding vallen. Kijk even of er geen sporen water net over heen lopen. Wil je zeker weten dat het goed gaat dan moet je er toch wat plastic omheen doen.

Meertjes

Loop je op paden, in parken of bossen dan kan je vaak die plassen op de grond niet altijd inschatten. Ze blijken toch dieper dan je zolen. Loop liever om de plassen heen dan dat je er doorheen gaat. Meestal schep je dan toch zoveel water dat je er meteen last van hebt, tot en met het einde van je training. En dat kan soms lang lijken.

Slippery when wet

In Amerika zetten ze altijd keurig een bordje bij al die vloeren die net gedweild zijn 'slippery when wet'. De natuur doet dat niet. Denk dat bordje erbij als je gaat lopen in de regen. Meestal gaat het goed maar regenwater, modder kan een combinatie maken die glibberig wordt. Vertrouw je een stuk niet, verkort je pas zodat je meer stevigheid in je balans krijgt.

Dwaallichtje

Met water heeft het niet direct te maken; neem een lampje mee. Beter bekend als fietslampje in de Lage Landen. Voordat je het weet valt de schemer in. Als het dan ook nog regent of gaat regenen is het al snel donker. Dan wil je als loper gezien worden.

- A. Daarom kies je voor loop- en regenkleding die opvalt. Het liefst met reflecterende randen en lijnen in je outfit. Dan zijn automobilisten je dankbaar en dat is wederzijds.
- B. De meeste loopjacks voor in de regen hebben een wat hogere kraag achter. Een ideale plek om daar je led-lichtje aan te koppelen. Je bent bezig met een training en dan heb je door de inspanning minder oog voor je omgeving. Je hoeft met een lampje minder argwanend te zijn voor achteropkomend verkeer. Onthoud wel dat jij waarschijnlijk beter zicht hebt dan die automobilist, wees voorzichtig met de combinatie verkeer, regen en invallende duisternis.

Lekker die regen

Trainen in de regen is ook gewoon fijn. Die regen houdt je niet tegen en dat is maar goed ook, het blijft een mooie sport. Waarom is dat leuk?

- Ten eerste er zijn veel minder mensen buiten. Jouw trainingsroute is een stuk rustiger, meestal, tijdens een regenbui. Dan kun je je nog beter concentreren op je trainingsdoel, of dat nu herstel is of snelheid.
- De lucht voelt schoner. Of dat echt zo is, geen idee maar de lucht voelt in ieder geval frisser aan. Dat is nou net een van de voordelen van buitensporten, het contact met zuurstof.
- De regen houdt je meer bij je looptempo. Je hebt minder de neiging om te gaan wandelen. Wie weet is dit een extra motivatie om je goed aan je tempo te houden.

Veel plezier en loop lekker in de volgende bui.