

Donderdag 17-7-2018: duurloop=bosloop

Komende donderdag (de derde donderdag van de maand) is de duurloop een bosloop.

De start is bij her ballonzuil monument in de ballonzuil bossen

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2017 is van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

De begeleiding van de loop is in handen van Jaen-Jacques Wintraecken

Je komt er via Beekweg richting Vredepeel, rechts af naar Rozendaal (kruising) Zwartwater. start vanaf monument(foto),



Aankondiging:

Woensdagavond 23 mei 2018 themabijeenkomst CLUBZORG

Bestemd voor: Leden CLUBZORG

Onderwerp: "De DO'S en DONT'S van het hardlopen"

Locatie: Personeelsrestaurant VieCuri medisch centrum locatie Venray

Tijdstip: 19.30 u – 21.00 u

Aanmeldingen **vóór 20 mei** via sportgeneeskunde@viecuri.nl onder vermelding van:

- Naam deelnemer,
- sportvereniging
- Functie binnen de sportvereniging

Tijdens deze avond zullen Bram Koppenaal (trialleet en sportarts io) en Rob Eijkelenboom (atletiektrainer en sportarts) u op interactieve manier meenemen in de verschillende thema's die belangrijk zijn bij het hardlopen.



ATV is lid van Clubzorg

Clubzorg is een gezondheidsservice voor sportverenigingen. Clubzorg wijst onze leden sneller de weg in de sportgezondheidszorg zodat zij blessures beter voorkomen en sneller herstellen. Clubzorg is verbonden aan Vie Curie Sportgeneeskunde.

Op 23 mei organiseert Clubzorg en Thema avond over Hardlopen.

Laten we massaal gaan, en meld je dan aan sportgeneeskunde@viecurie.nl ; Deelname is gratis.

Save the Date:

Donderdag 28 juni 2018 is onze jaarlijkse BBQ-avond. De BBQ wordt voorafgegaan door een sportieve activiteit voor alle lopers, triatleten, wandelaar en (oudere) jeugd.

Noteer de datum al vast in je agenda. We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan.

Zo snel mogelijk 160 traptreden op

De Hoge Beek decor voor Traploop Run



In De Hoge Beek, het hoogste gebouw van Venray, wordt op zondag 27 mei een traplooprun georganiseerd. De deelnemers rennen tijdens de run zo snel mogelijk de 160 treden die het gebouw kent op.

Initiatiefnemer Dave Ewalts had al vaker van traploopruns gehoord en het idee om ook zo'n run in Venray te organiseren, zat dan ook al een paar jaar in zijn hoofd. "Het past bij mij. Ik ben altijd op zoek naar iets nieuws voor in de regio en als personal trainer zet ik graag mensen in beweging, letterlijk en figuurlijk." En dus ging hij kijken naar de mogelijkheden. Hij ging in gesprek met de gemeente en had al snel een locatie op het oog. "De Hoge Beek aan de Noordsingel is het hoogste gebouw van Venray. De deelnemers kunnen zo na een aanloop van 100 meter de tien verdiepingen en in totaal 160 treden oprennen onder het motto 'één obstakel, één doel: de top.' Als ze de top hebben bereikt, kunnen ze daar van het uitzicht genieten, waarna ze met de lift weer naar beneden gaan."

Ewalts wilde ervoor zorgen dat het evenement voor iedereen is. Daarom zijn er verschillende rondes. "In de individuele ronde rent één persoon de tien verdiepingen zelf op. Bij de estafette wordt de run verdeeld

over twee personen. Op de vijfde verdieping kan de eerste van het duo het stokje overgeven aan de tweede. De run voor de jeugd gaat tot de vijfde verdieping." Naast deze variaties is er nog een speciale ronde: de brandweerserie. "Bij deze ronde gaan brandweerlieden in teams van drie naar boven, compleet in uitrusting en met bekking. Zij hebben voor hun werk soortgelijke trainingen en we hopen ze met de traplooprun te prikkelen om te laten zien wat ze kunnen."

Bucket list

Zo'n run kan een leuke uitdaging zijn voor je bucket list, stelt Ewalts. "Want wanneer doe je nu zo iets? Maar ook als je jezelf gewoon eens wilt uitdagen, is dit zeker interessant." De veiligheid van de deelnemers heeft de organisatie op zoveel mogelijk manieren geprobeerd te garanderen. Zo zijn er EHBO en AED aanwezig tijdens het evenement. Ook bij de run zelf is gedacht aan de veiligheid. "We rennen bijvoorbeeld alleen naar boven. Als je dan valt, is de weg naar

de trap korter dan wanneer je valt tijdens het naar beneden rennen", legt hij uit. "Het risico op blessures is er natuurlijk altijd, maar dat is er ook bij judo of voetbal."

Omdat de run plaatsvindt in het flatgebouw De Hoge Beek, is er een samenwerking met de bewoners gestart. Ewalts: "We hebben een presentatie gegeven aan de bewoners om zo betrokkenheid te creëren. De reacties waren boven verwachting positief. Ze dachten mee en kwamen met aanvullende ideeën. Verschillende bewoners willen bovendien tijdens het evenement als vrijwilliger helpen. Ook wordt de gezamenlijke ruimte van gebruikt voor de horeca tijdens de run. Die horeca wordt door de bewoners verzorgd en de inkomsten zijn dan vanzelfsprekend ook voor De Hoge Beek."

De traplooprun vindt plaats op zondag 27 mei tussen 10.00 en 14.00 uur. Kijk voor meer informatie op www.viestyle.nl of op de Facebookpagina van personal trainer Dave Ewalts.

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.

• Dreefloop Deurne. 10-5-2018

10 km

Robert Arts	42:28	9 ^e plts	Trimloop
John Weijs	45:32		
Eldert de Vries	47:00		
Martin aan den Boom	49:04		

5 km

Sjors Thielen	16:52		
Jeroen Oudenhoven	21:04	24 ^e plts	M Overall
Lydia Jeuken	22:46	4 ^e plts	V Overall
Anita Verbeek	26:00	12 ^e plts	Vr
Anton Saämena	27:55		

• Guus Wokke Avondloop Panningen, 12 mei 2018

Zaterdag avond 12 mei vond de derde wedstrijd plaats van het avondloop criterium. In Panningen lag een mooi maar bochtig parcours klaar waar onder tropische omstandigheden gekozen kon worden voor de 5 of 10 km.

10 km

Marcel Martens	38:42	9 ^e plts H40	6 ^e plts overall
Suzanne van der Wijst	49:17	5 ^e plts Vrec	
Ingrid Rongen	53:31	7 ^e Plts Vrec	

5 km

John Weijs	22:30	20 ^e plts Mrec	Vr
------------	-------	---------------------------	----

Anne Reintjes	25:54	6 ^e plts Vsen
Rita Voet	29:33	3 ^e plts V60
S		

• **Baanwedstrijd HAC Helmond, 8-5-2018**

5 km		
Geert Linders	18:55	1 ^e plts 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.

Op zaterdag 26 mei 2018 is de derde editie van de Gemert City Run.

Deze snelle en sfeervolle wedstrijd staat dit jaar in het teken van het Zuid-Nederlands Kampioenschap 5 en 10 kilometer op de weg. Atletiekunie leden met een wedstrijdlicentie uit de provincie Limburg, Zeeland en Brabant strijden mee om de titel van Zuid-Nederlands kampioen.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
12-5-2018	Panningen	10 km	Guus Wokke Opticienloop	Joost Bovee,
19-5-2018	Helmond	15 km	Nightrun Helmond	Alex van Sleuwen
26-5-2018	Gemert	10 km	Gemert City Run	Sjors Thielen
26-5-2018	Velden	10 km	Contour run op Velden	Joost Bovee,
26-5-2018	Almere		Run-Bike-Run	10-60-10: Alex van Sleuwen
Zo 27-5-2018	Nijmegen	5, 7,5 , 10 km	Marikenloop Marikenhuis	5km: Laura Arts; 7,5 km: Femke Caniels Maartje Postma, (Pien Postma)
31-5-2018	Someren	5 km	Limbra Baancircuit	Joost Bovee,
2-6-2018	Ottersum	5 km	Osseloop	Sjors Thielen
10-06-2018	Maastricht	10 km 10 EM	Maastrichts mooiste	10Km: Anton Saämena 10 EM: Joost Bovee; Ingrid Ronge
17-6-2018	Stein	Triatlon		1 km swim - 60 km bike - 11 km run: Alex van Sleuwen
16-6-2018	Herten	10 km	Krachten Avondloop Herten	Joost Bovee,
16-6-2018	Gennep	5 km	Genneperhuysloop	Sjors Thielen
22-6-2018	Weert	10 km	Mediweert Singelloop	Joost Bovee,
23-6-2018	Indeland (Dld)	Triatlon		1,5 km swim - 48 km bike - 10 km run: Alex van Sleuwen
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen\10 km: Joost Bovee,
1-7-2018	Nuenen	Triatlon		1 km swim - 40 km bike - 10 km run: Alex van Sleuwen
3-7-2018	Venray	3000m	Limbra baancircuit met 3000m loop	Joost Bovee,

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
7-7-2018	Baarlo	10 km	Knooppunt Baarloloop	Joost Bovee,
5-8-2018	Eupen (B)	Triatlon		1,9 km swim - 90 km bike- 20 km run: Alex van Sleeuwen
18-08-2018	Siebengewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen; 10 km: Joost Bovee,
2-9-2018	Apeldoorn		Wissenttrail	34 km: Martin Michels, Ron Smits 18km: Rita Voets
2-9-2018	Nijmegen		N70 Trail	28 km: Ingrid Rongen
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels,
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Zo kom je je training door na een slechte nachtrust

Wanneer je 's nachts regelmatig minder dan zeven uur slaapt, dreigt slaaptekort. Hoe kun je de gevolgen beperken?

Uitgewoond of vol energie?

Met te weinig slaap doe je het immuunsysteem in je lichaam tekort en ben je bevattelijker voor infecties. Bovendien is het gebrek aan rust niet goed voor het herstel van je spieren.

Probeer tussen de zware trainingen door ook voldoende lichtere duurlopen te plannen (zelfs van een half uurtje). Zo worden je inspanningen minder en verbeterd uiteindelijk ook de duur en de kwaliteit van je slaap.

Cruciaal

De cruciale vraag is of je na een training volledig uitgewoond bent of je vol energie voelt. In het eerste geval is het verstandig eerst voor voldoende slaap te gaan zorgen en alle zware elementen uit je trainingsprogramma over te slaan. Als je eenmaal voldoende bent uitgerust, pak je het schema weer op.

Een korte duurloop na een slechte nacht kan minder kwaad dan een intervaltraining. Als het niet anders kan, moet je overwegen die laatste training te schrappen.

Besef ook dat je in een vermoeide situatie jezelf meer inspant dan normaal, en in feite dus een tandje lager kunt trainen om het geplande effect te bereiken.

(bron Runner's World)