



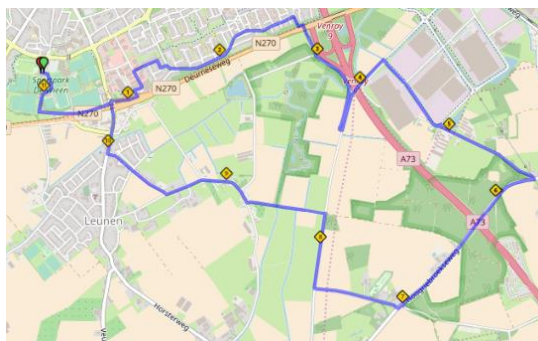
17-mei-2018: bosloop ballonzuilbossen een succes, met loopplezier voor alle deelnemers en tijd voor natuurlijke rustmomenten. Volgende bosloop: 3^e donderdag van juni. 21 juni 2018

Duurloop Donderdag 24-5-2018 begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag 24 mei



[7,5 km route](#)



[11 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

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.

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.

- **Nightrun Helmond, 19-5-2018**

15 km

Axel van Sleeuwen

1:04:13

3^e plts M40

5^e plts

overall

- **Pinksterloop, Weeze**

5 km

Frans Deenen

18:49

9^e plts jedermann

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
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 Sleeuwen
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 Sleeuwen
16-6-2018	Herten	10 km	Krachten Avondloop Herten	Joost Bovee,

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
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 Sleeuwen
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 Sleeuwen
3-7-2018	Venray	3000m	Limbra baancircuit met 3000m loop	Joost Bovee,
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
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels,
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hoe ga je om met Hooikoorts?

Het is lente! Dat is voor de meeste hardlopers goed nieuws, maar niet als je last hebt van hooikoorts. Met deze tips van Hardlopen.nl expert Mirjam Steunebrink ben je goed voorbereid op het hooikoortsseizoen.

Bij hooikoorts reageert het afweersysteem op pollen (stuifmeel) door antistoffen aan te maken. Er zijn verschillende pollensoorten. Zowat 20% van de Nederlanders heeft last van hooikoorts. Hooikoorts wordt veroorzaakt door stuifmeelkorrels of pollen van bomen, grassen of (on)kruiden. Ook kamerplanten kunnen aan de basis van een pollenallergie liggen.

Symptomen van hooikoorts

Mensen met hooikoorts hebben voornamelijk last van niezen, een verstopte of lopende neus en tranende, jeukende ogen. Soms voelen ze zich ook griepig, of hebben ze slaap- of concentratieproblemen. Ook astmasymptomen, zoals benauwdheid of een piepende ademhaling, komen voor. Mensen met [eczeem](#) hebben tijdens het hooikoortsseizoen soms meer last van het opvlammen hiervan.

De symptomen van hooikoorts zijn niet bij iedereen even ernstig. Afhankelijk van het type pollen waarvoor allergie bestaat, komen de klachten tot uiting ergens tussen februari en augustus. Ook schimmelsporten kunnen tijdens de late zomermaanden allergieklachten veroorzaken.

Tips om zelf te doen

1. Check de hooikoortsverwachting - Houd het weerbericht goed in de gaten, vooral zonnige en winderige dagen zijn minder aangenaam voor mensen met hooikoorts, omdat er dan veel stuifmeel in de lucht zit. Houd daar rekening mee bij het inplannen van je trainingen. Kijk bijvoorbeeld dagelijks op www.pollennieuws.nl om te zien wat de verwachting is voor de komende dagen.

2. Zoek de pollen niet op - Kies een route uit waarop je jouw allergenen niet tegenkomt. Het is dus goed om te weten waar je allergisch voor bent. Ben je allergisch voor graspollen, laat dan het open veld links liggen. Ben je allergisch voor bomen, dan kun je beter tijdelijk meer de stad of het water opzoeken. Met name aan zee zit er minder stuifmeel in de lucht dan in het binnenland. Ook in het hooggebergte (>1500m) komen veel minder pollen voor.

3. Loop liever 's avonds - Vaak zitten er 's ochtends de meeste pollen in de lucht. Is er een bui op komst? Wacht dan met hardlopen totdat het gestopt is met regenen. Alle pollen zijn dan uit de lucht gespoeld.

4. Draag een zonnebril - Dit helpt je ogen onderweg te beschermen en klachten te voorkomen.

5. Kleding direct in de was - Pollen hechten zich gemakkelijk aan bezwete kleding. Gooi je loopoutfit dus meteen na het sporten in de was en spring snel onder de douche. Was daarbij je haren grondig. Daar kan namelijk veel stuifmeel aan blijven kleven, dat vervolgens in allerlei plekken in je huis kan gaan rondzweven. Hang de was ook niet buiten!

6. Raadpleeg de huisarts - Heb je verschillende voorzorgsmaatregelen genomen en krijg je toch flinke klachten? De huisarts kan je medicijnen (tabletten, oogdruppels en/of neusspray) voorschrijven die de overdreven afweerreactie van je lichaam afremmen. Deze medicatie hoeft je doorgaans alleen te gebruiken tijdens het pollenseizoen en bij klachten. In het geval van astmatische klachten, zoals een piepende ademhaling of prestatieverlies bij allergie, kan het zeer zinvol zijn om een inspanningstest met zuurstofopnamemeting te laten doen bij de sportarts. Check www.sportzorg.nl voor de dichtstbijzijnde sportarts waar jij je kunt laten testen.

Door Mirjam Steunebrink SMA Noord