

Disndag 3 juli 20:30 uur: limbra baan wedstrijd van 3000m

Inschrijven tot 30 min voor aanvang

Trainingsschema's Juli 2018

Op onze site is gepubliceerd [het trainingsschema](#) voor de
[Dinsdag baantraining](#), trainer Stan Liebrand
[Dinsdag buiten de baan training](#), trainer Gerda Top
[Donderdag baantraining](#), trainer John Klerkx

Geslaagde BBQ Avond

Op 28 juni onder heerlijke weersomstandigheden vond de BBQ plaats. De BBQ werd voorafgegaan door sportieve loop die zeer werd gewaardeerd. Foto's van deze avond zijn geplaatst op de website van ATV in het fotoalbum. (<https://www.atvvenray.nl/fotoboek>) Wel eerst inloggen, zie verderop in de nieuwsbrief. Joost en Anton bedankt voor het bakken, Miny, Wim en Lia voor de organisatie en steun in de kantine.

De vlaai ging er goed in.

De vlaai voor de lopers van de Merseloop werd gewaardeerd. Volgend jaar zullen we er weer staan. Foto's van Merseloop (Peel en Maas;Henk Lammen) in het fotoalbum



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.

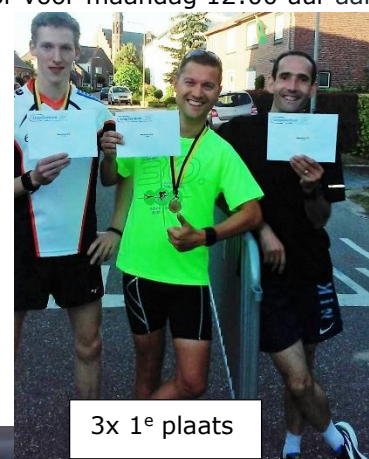
• Merseloop, Merselo, 30-6-2018

5 km.

Sjors Thielen	17:20	1 ^e overall
John Klerkx	21:20	1 ^e H50
Anita Verbeek	28:25	1 ^e V40
Annie Classens	29:05	3 ^e V50
Martijn v.d. Hoef	26:06	

10 km.

Marcel Martens	38:00	1 ^e H40
Rian Hebben	52:35	1 ^e V50



3x 1^e plaats



- **Drakenrijk Zwemloop Reuver**

Op zondag 1 juli vond de tweede editie plaats van de Drakenrijk Zwemloop in Reuver. Een prachtige maar hete zon en stiekem flinke wind zorgden voor een mooie wedstrijd. Marcel Martens en Rowan de Greef deden mee namens ATV Venray en gingen op de fiets naar het Drakenrijk.

Lange afstand: 1000m zwemmen en 10km hardlopen: Marcel Martens 2e overall in 58.00.

De korte afstand: 500m zwemmen en 5km hardlopen: Rowan de Greef 2e overall in 30.30

- **Midzomerrun Westervoort, 1-7-2018**

5 km.

Frans Deenen 18:27 4^e H40

- **Triatlon Nuenen, 1-7-2018**

Zondag 1 juli, vond in Nuenen de vierde wedstrijd plaats van de Teamcompetitie voor de 4e divisie Zuid Heren.

Namens ATV deden Hugo Nijssen, Axel van Sleeuwen, Dennis van Tetering en Martien Dupont mee.

De afstanden waren: 1000 m zwemmen - 36 km fietsen - 10 km lopen.

Uitslag:

Hugo Nijssen, 2.08.59. 54e.

Martien Dupont, 2.12.07. 66e.

Axel van Sleeuwen, 2.14.51. 77e.

Dennis van Tetering, 2.23.18. 95e.

Als team scoorden zij 197 punten, goed voor de 22e plek in een veld van 28 teams.

- **Zwemloop Reuver, 1-7-2018**

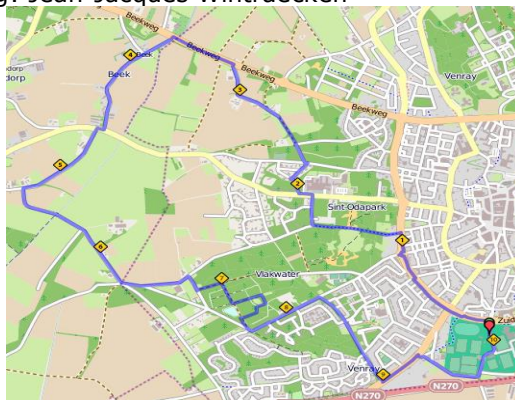
1km zwemmen 10 km lopen

Marcel Martens. 37:33

Duurloop donderdag 5 juli begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag 5-7-2018

begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken



[10 km route](#)

[7,5 km route](#) volg route 10 km , bij Merseloweg retour baan

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

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
3-7-2018	Venray	3000m	Limbria 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
9-9-2018	Arnhem		Bridge to Bridge	Tom Peeters
22-9-2018	Weeze d	5x5 estafette	5x 5 km estafette	
29-9-2018	Velp	15 km	Posbankloop	
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	Tom Peeters, Andre Jansen
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, HM: Tom Peeters
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	
31-3-2019	Venlo	Venloop		
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Lopen in de warmte: luister goed naar je lichaam

Met temperaturen van rond de 30 graden hebben we deze week te maken met een heuse hittegolf. Bij zulk warm weer kan het onverstandig zijn om te gaan hardlopen – of zelfs gevaarlijk wanneer je je niet goed voorbereidt. Pas goed op jezelf en neem deze tips over hardlopen en hitte ter harte.

1. Vroeg of laat lopen

Wil je je hardlooptraining deze week niet overslaan? Begin dan vroeg of juist laat met trainen. Op het heetst van de dag, tussen 12.00 en 15.00 uur, is het niet verstandig om te gaan hardlopen. Geef je lichaam tijdens je training de tijd om te wennen aan het warme weer en begin dus niet te snel. Houd je tempo ook tijdens de rest van je training wat lager dan normaal en kort ook de afstand die je loopt iets in.

2. Drinken, drinken en nog eens drinken

Bij extreem warm weer is het extra belangrijk dat je goed drinkt. Je kunt het beste anderhalf keer zoveel vocht drinken als dat je zweet kwijtraakt. Omdat dat natuurlijk lastig te meten is, kun je aanhouden dat je 1 liter per uur drinkt. Drink grote slokken per keer, want daarmee prikkel je je maag meer dan met kleine slokjes. Doe je een korte training van maximaal drie kwartier? Dan is het niet nodig om tijdens het lopen te drinken, maar wel goed om dat voor en na je training goed te doen.

3. Check je vochtbalans

Misschien vind je het lastig in te schatten of je voldoende hebt gedronken. Gelukkig kun je dit heel makkelijk checken. Kijk naar de kleur van je urine: is die licht van kleur, dan zit het goed met je vochtbalans. Donkere urine kan een teken zijn dat je aan het uitdrogen bent, omdat je dan nog veel afvalstoffen in je urine hebt. In dat geval is het verstandig om extra te drinken.

Een andere manier om je vochtbalans te bepalen is jezelf voor en na een training wegen. Na je training mag je lichaamsgewicht maximaal één tot twee procent lager zijn dan ervoor. Ben je drie procent afgevallen (dat is 2 liter vocht als je 70 kilo weegt), dan merk je dat meteen aan je prestaties tijdens de training.

4. Rustige warming-up

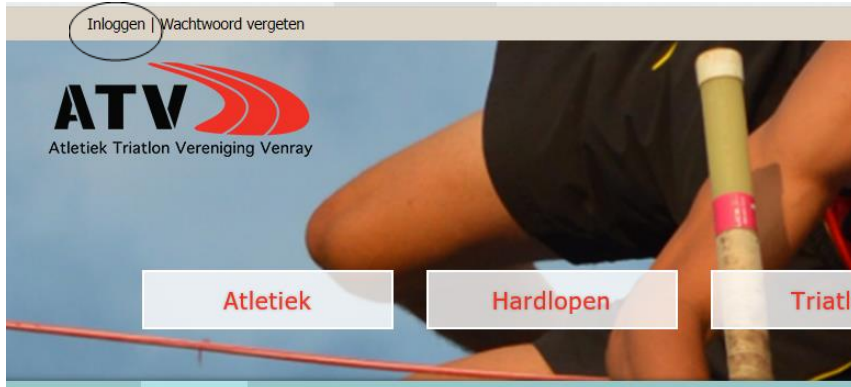
Wat voor je training geldt, gaat ook op voor je warming-up. Als het heel warm is, is het beter om de kerntemperatuur van je lichaam niet te veel te laten stijgen tijdens het opwarmen. Gaat die te ver omhoog, dan kun je tijdens je training niet optimaal presteren. Doe je warming-up in de schaduw in plaats van de volle zon en houd 'm wat korter en minder intensief dan anders.

5. Luchtige kleding en goed insmeren

Draag tijdens je training kleding die goed 'ademt' en dus ook je zweet kan verdampen. Dit is belangrijk om je overvloedige lichaamswarmte kwijt te kunnen. Luchtige witte kleding voert de warmte tijdens het lopen het beste af. Je kunt ook een natte handdoek in je nek leggen of water over je hoofd gooien om jezelf te koelen, of je T-shirt nat maken als je dat prettig vindt. Sommige lopers krijgen daar last van hun maag van, dus als dat ook voor jou geldt is het beter om dit laatste niet te doen. Draag een zonnebril om je ogen te beschermen tegen de UV-straling. En vergeet ook niet om jezelf goed in te smeren met zonnebrandcrème die zweetbestendig is en minimaal factor 10 tot 12 heeft.

Inloggen op de site van ATV

Ga naar www.atvvenray.nl en klik op inloggen



Via volgend scherm kan je inloggen : gebruik het email adres dat bekend is bij ATV, een (nieuw) wachtwoord kan je altijd opvragen. Er is een directe reactie