

Clinic voor Singelloop bij lopersgroep ATV

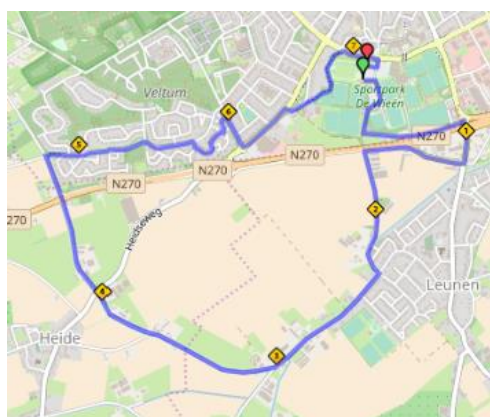
Op 7 oktober 2018 is de 5^e editie van de Venrayse Singelloop. Je wilt je goed voorbereiden op de loop van 5 of 10 km. Kom dan naar de clinic van de lopersgroep van ATV Venray. Gedurende 6 weken bereid je je voor op de Singelloop. Er is een groepstraining op zondagmorgen. Daarnaast ontvang je een trainingsschema voor de training gedurende week. In de groepstraining is veel aandacht voor de looptechniek en – houding. De training staat onder leiding van gediplomeerde looptrainers. De groepstraining op zondag is op de atletiekbaan van ATV Venray aan de Sportlaan 1 in Venray. Deelname aan de training is mogelijk als je tenminste 5 km kunt hardlopen. Je bepaalt zelf je doel: 5 km of 10 km lopen. De kosten van de clinic bedragen € 45,--. Je krijgt daarvoor de inschrijving voor de Singelloop, het T-shirt van de Singelloop, 6 trainingen op zondagmorgen en het trainingsschema, 4 gratis groepslessen Fysiosport van Fysiopraktijk Buitenlust en een gratis voetanalyse van podotherapie praktijk Boot de Vocht. De clinic start op zondag 19 augustus op de atletiekbaan van ATV. Aanmelden via lopersgroep@atvvenray.nl



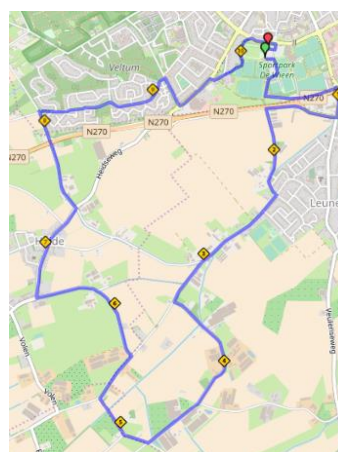
Help je mee dit bericht te verspreiden?

Duurloop donderdag 26 juli 2018

Duurloop donderdag , begeleiding Anton Saämena



[7 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

Start to Run: vanaf 8-9-2018



Op zaterdag 8 september start een nieuwe cursus Start to Run: de cursus voor de beginnende loper. Voor de reclame van de cursus zijn flyers en posters beschikbaar. Vanaf dinsdag 23 juli liggen deze in ons clubgebouw.

Help mee deze te verspreiden. Neem een poster en een aantal flyers mee.

Laat via lopersgroep@atvvenray.nl weten waar je ze hebt opgehangen of neergelegd.

Venloop 2019

Over een week openen de inschrijvingen voor de Weir Venloop. Arceer woensdag 1 augustus maar in jouw agenda en zorg dat je erbij bent! Vorig jaar was de Van der Valk Hotel Venlo halve marathon binnen 13 uur uitverkocht. Gaan we dat dit jaar overtreffen?

Agenda: De komende maanden kent een aantal activiteiten die extra onder de aandacht worden gebracht:

2 augustus	geen begeleide duurloop i.v.m. afwezigheid (assistent)trainers wegens vakantie
7 Augustus	KERMIS DINSDAG: geen trainingen, accommodatie gesloten
19 augustus	Start van de clinic trainen voor de Singelloop
27 augustus	Blessure Preventie en Herstel. Presentatie door Brandan Rijsdijk, van Fysiopraktijk Buitenlust Venray
8 september	Start to Run . 1e training van de nieuwe cursus
22 september	5x5 estafette Weeze,
7-oktober	Venrayse Singelloop

Fiets4Daagse en Camping



Deze week is er de Venrayse fiets4daagse en dus weer de camping rondom onze atletiekbaan. De camping is geopend van zaterdag 21 juli 2018 tot zaterdag 28 juli 2018 .

We hebben dan toeschouwers want onze (baan)trainingen gaan gewoon door.



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.

• La Chouffe Trail by night in Houffalize (België) 14-07-2018

15 km..

Joost Bovee

1:22:00 15^e Overall

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
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 Ook dit jaar is er weer de mogelijkheid om in estafetteverband te starten. lg.siebengewald.nl ; www.runcompetitie.nl	Sjors Thielen; 10 km: Joost Bovee,
2-9-2018	Apeldoorn		Wissenttrail	34 km: Martin Michels, Ron Smits 18km: Rita Voets
2-9-2018	Mill		Kuilenloop; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
9-9-2018	Arnhem		Bridge to Bridge	Tom Peeters
16-9-2018	Boxmeer		Contiweb Maasheggenloop www.runcompetitie.nl	HM: Joost Bovee
22-9-2018	Weeze d	5x5 estafette	5x 5 km estafette	Joost Bovee
29-9-2018	Oploo	5, 10 km	Graancirceloop	
30-9-2018	Velp	15 km	Posbankloop	Pim Stultiens, Britte Stultiens
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	Tom Peeters, Andre Jansen; 10km: Joost Bovee
14-10-2018	Eindhoven	HM		Pim Stultiens, Britte Stultiens
21-10-2018	Molenhoek		Molenhoeksmakkie	10km: Joost Bovee
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, HM: Tom Peeters
28-10-2018	Gennep		Genneperheiloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
3-11-2018	Mill		Rundje Mill; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuveleneloop	Joost Bovee
2-12-2018	'Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
15-12-2018	Overloon		Cross Duivenbos	
23-12-2018	Wilbertoord		Winterloop ; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
26-12-2018	Gennep		39e Kerstloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	
31-3-2019	Venlo	Venloop		
6-1-2019	Boxmee		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
16-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	
12-05-2019	Grave		EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl	
25-05-2019	Ottersum		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	
15-06-2019	Gennep		Gennepershuysloop; www.runcompetitie.nl	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Sporten in de zon

Zonlicht is goed voor de mens en is zelfs een levensvoorwaarde, maar te veel zonlicht kan schadelijk zijn. De schadelijkheid van het zonlicht voor de mens wordt veroorzaakt door de ultraviolette straling (UV-straling). Wanneer je zomers veel buiten sport is het belangrijk om je goed tegen de zon te beschermen. Hardlopen.nl expert Mirjam Steunebrink legt je uit waarom.

UV-straling

UV-straling kan worden onderverdeeld in UV-A- en UV-B- en UV-C-straling. UV-C-straling is gevaarlijk, maar gelukkig wordt deze grotendeels door de dampkring (de ozonlaag) tegengehouden. UV-B-straling is daarna de gevaarlijkste en kan in te hoge doseringen schade aan de huid veroorzaken. UV-A straling wordt door de atmosfeer het meest doorgelaten en is het minst schadelijk voor de mens (deze straling veroorzaakt vooral veroudering van de huid).

Behalve een 'verbrande' huid kan de zon de volgende schadelijke gezondheidseffecten veroorzaken:

- huidveroudering;
- huidkanker;
- sneeuwblindheid;
- vertroebeling van de ooglenzen (cataract of staar);
- schadelijke effecten op het immuunsysteem (verminderde activiteit van T cellen) waardoor er vermindering optreedt van de afweer tegen infectieziekten.

Naast de hoogte van de dosis UV-straling spelen de dikte van de ozonlaag, de plaats op aarde (hoe dicht bij de evenaar en hoe hoger, des te sterker is de zon), het seizoen, het tijdstip op de dag, de weersgesteldheid (bewolkt, onbewolkt) en het huidtype een rol.

Het huidtype speelt voornamelijk een rol bij het krijgen van zonverbranding en huidkanker. Hoe lichter de huidkleur hoe groter de kans op zonverbranding en hoe groter het risico om huidkanker te krijgen. Dat wil echter niet zeggen dat zonnestraling slecht is en dat men helemaal niet meer van de zon mag genieten, maar het is toch verstandig om er rekening mee te houden.

Zonnestraling en sporten

Met name sporters die langdurig in de buitenlucht verblijven zoals zeilers, wielrenners, hardlopers en roeiers, lopen een verhoogd risico op het ontwikkelen van zonverbranding en huidkanker. Zo is bekend dat marathonlopers een grotere kans hebben op het ontwikkelen van huidkanker van het type melanoom. Een melanoom ontstaat wanneer pigmentcellen uit de huid zich ontwikkelen tot kankercellen, soms is dit in een reeds bestaande moedervlek. De langdurige blootstelling aan UV-licht speelt hierbij een rol.

Bescherming tegen de zon

Wanneer je zomers veel buiten sport, kan je jezelf het best beschermen tegen de zon door kleding, hoofd bescherming, zonnebril en goede zonnebrandcrème (het liefst waterproof). Wat zonnebrandcrème betreft wordt aangeraden om in Nederland factor 10 tot 12 te gebruiken. Kleding heeft de voorkeur boven zonnebrandcrème. Zomers staat de zon het hoogst tussen 12 en 3 uur en is er meer UV-straling. Het is dus het beste om 's morgens of in de vooravond te sporten. 's Winters moeten vooral wintersporters uitkijken met de zon, omdat je door de hoogte en de weerkaatsing van UV-straling door de sneeuw, sneller verbrandt. Verder moeten reizigers in gebieden dicht bij de evenaar of in Australië zitten er rekening mee houden dat de zonnestraling daar intensiever is dan in Nederland. Vooral in Australië is de zonnestraling zeer sterk, aangezien dit land dicht bij het gat in de ozonlaag ligt. Nergens ter wereld komt zoveel huidkanker voor als in

Australië. Als gevolg van een grootscheepse voorlichtingscampagne is Australië in korte tijd veranderd in een natie van zonnijders.

Bron: sportzorg.nl

Door Mirjam Steunebrink

Mirjam Steunebrink is sportarts bij SMA Noord in Groningen en Sportgeneeskunde Friesland en begeleidend arts tijdens juniorenkampioenschappen van de Atletiekunie. Mirjam is zelf een fervent hardloopster.