

Opleiding Basis Looptrainer 3

De opleidingen [Basis Looptrainer 3](#) zijn bekend. De dichtst bij zijnde cursus is in Weert

Voor wie?

Om deel te kunnen nemen aan de opleiding dient de cursist voldoende ervaring te hebben met het assisteren bij trainingen en/of het geven van trainingen op het gebied van de loopsport. De Atletiekunie adviseert dat de cursist:

- minimaal 18 jaar of ouder is, omdat cursisten zelfstandig met groepen atleten aan de slag gaan;
- in de gelegenheid is tijdens de opleiding minimaal 1 keer per week (delen van) trainingen te verzorgen aan atleten;
- verantwoordelijkheidsgevoel heeft en zelfstandig kan werken;
- beschikt over basis computervaardigheden.

Praktijkbegeleider

Elke cursist werkt met een praktijkbegeleider. Informatie over praktijkbegeleiders staat op de website, klik [hier](#). Je kunt pas inschrijven voor een opleiding op niveau 3 **nadat** je definitieve afspraken met je praktijkbegeleider hebt gemaakt.

Workshop 1 en data van de andere workshops

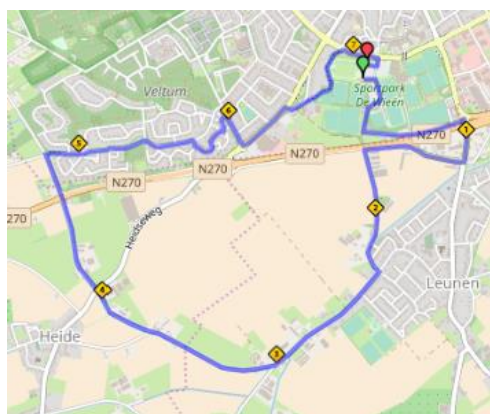
Workshop 1 is verplicht voor de cursist **én** de praktijkbegeleider en moet gevolgd worden in de opleidingsplaats waarvoor je inschrijft. Klik op het woord 'Info' achter de opleidingsplaats voor de data van alle workshops.

Wil je meer weten vraag dan maar André Jansen

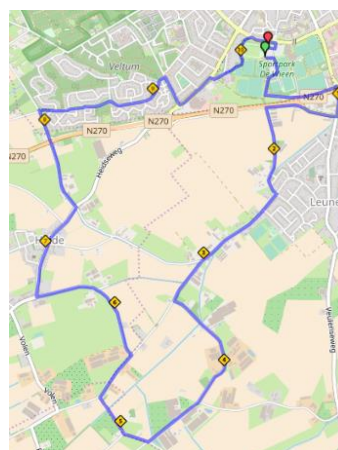
Duurloop donderdag 2-augustus 2018

OPM: door afwezigheid van (assistent)trainers is er voor deze donderdag **GEEN** begeleiding. Vorm een groep en steun elkaar

Duurloop donderdag ,



[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

Trainingsschema's Augustus2018

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

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

Op **1 AUGUSTUS** opent de inschrijving 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.

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 Brendan Rijdsdijk, van Fysiopraktijk Buitenlust Venray <u>aanvang: 19:30, clubgebouw 't wisselpunt , ATV Venray</u>
8 september	Start to Run . 1e training van de nieuwe cursus
22 september	5x5 estafette Weeze,
7-oktober	Venrayse Singelloop

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.

- **Geen uitslagen ontvangen**

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.	Sjors Thielen; 10 km: Joost Bovee,

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
			lg.siebengewald.nl ; www.runcompetitie.nl	
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	Graancirclloop	
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	
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	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
15-06-2019	Gennep		Genneperhuysloop; www.runcompetitie.nl	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Nog meer tips voor het hardlopen in de zon (hitte) maar soms is het beter maar een keertje ior te slaan

Tien tips voor sporten bij warm weer

1. Zweet moet verdampen

Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal, lycra bijvoorbeeld. Lycra geeft geen huidirritatie en zorgt toch voor voldoende zweetuitdrijving. Maar er zijn ook andere vochtdoorlatende weefsels, zoals coolmax. Wissel regelmatig van shirt, zodat niet in doorweekte kleding gesport hoeft te worden. Polsbandjes zijn handig om de handpalmen droog te houden en met een hoofdband kun je het zweet uit je ogen houden.

2. Beschermen tegen de zon

Ultraviolette stralen (UV), zowel UV-A als UV-B kunnen de ogen beschadigen en veroorzaken huidkanker. Een pet houdt het hoofd koel en beschermt gezicht en nek tegen verbranding. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. Op de langere termijn is dit ook beter voor de ogen. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor (BF) of Sun Protection Factor (SPF).

3. Wat is de WBGT?

De Wet Bulb Globe Temperatuur (WBGT) is een maat voor de omgevingsstress en wordt berekend uit de temperatuur van de lucht, de vochtigheid en de straling van de zon. Veel sportbonden houden de WBGT aan als richtlijn om te bepalen of wedstrijden door kunnen gaan of afgelast moeten worden vanwege de verwachte weersomstandigheden. In de regels van de Womens Tennis Association (WTA) en International Tennis Federation (ITF) staat bijvoorbeeld dat bij een WBGT boven de 28 graden Celsius wedstrijden kunnen worden uitgesteld.

4. Voldoende vocht

Zorg ervoor voldoende te drinken. Bij kortdurende inspanningen, bijvoorbeeld een training van een uur, is water drinken een goede manier om vochtverlies aan te vullen.

5. Mineralen en koolhydraten aanvullen

Bij langere trainingsperiodes en tijdens wedstrijden is het verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt. Na één à twee uur sporten raken ook de koolhydraatreserves uitgeput. Sportdranken met extra energie kunnen de sportprestaties verbeteren. Vermijd het drinken van energiedranken (hypertoon), daar het vochtverlies in het algemeen groter is dan het energieverlies.

6. Géén zouttabletten

Vroeger werden zouttabletten soms aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink ruim vocht en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding.

7. Pauze houden

Tijdens trainingen in de hitte is ruim gebruik van pauzes (dertig minuten spelen, twintig minuten rust) aan te bevelen. Indien je een wedstrijd moet spelen, zoek dan de schaduw op in de rust of tijdens de wissel. Koel het gezicht met koud water. Het lichaam koelt ook af van een natte handdoek in de nek.

8. Gewichtsverlies peilen

Weeg jezelf voor en na de training of wedstrijd. Een gewichtsverlies van slechts drie procent (twee liter vocht voor iemand van zeventig kilo) zorgt voor een ernstige afname van de prestatie. Vul vochttekorten binnen 24 uur aan. De tekorten kunnen steeds meer oplopen waardoor bij een wedstrijd van meerdere dagen, een tennistoernooi bijvoorbeeld, op de derde dag problemen kunnen ontstaan.

9. Kans op herhaling

Mensen die in het verleden problemen met de warmte hebben gehad, lopen een groter risico op een herhaling en doen er verstandig aan sporten in de zon tot een minimum te beperken. Kinderen, ouderen, zieken en minder fitte mensen lopen een groter risico op warmteaandoeningen. Zij kunnen situaties van extreme en langdurige warmte beter vermijden.

10. De training opbouwen

Acclimatiseren is belangrijk, zeker ook als je afreist naar een gebied met een warmer klimaat. Het circulatiesysteem kan de lichaamstemperatuur efficiënter regelen als je de lengte van de trainingen geleidelijk opbouwt. Getrainde sporters zweten bijvoorbeeld meer en sneller bij lagere temperaturen dan ongetrainde.

Tips voor preventie

Op de site www.voorkomblessures.nl van de Stichting Consument en Veiligheid zijn nuttige tips te vinden voor het voorkomen van blessures bij diverse sporten.

Blessure opgelopen? Op de website www.sportzorg.nl is nuttige informatie te vinden over wat te doen als u een blessure hebt opgelopen en daar vragen over hebt. Ook vindt u de juiste weg naar de beste sportmedische zorg.