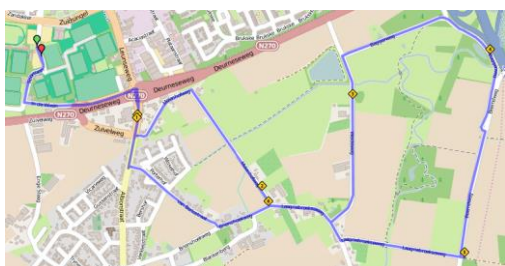


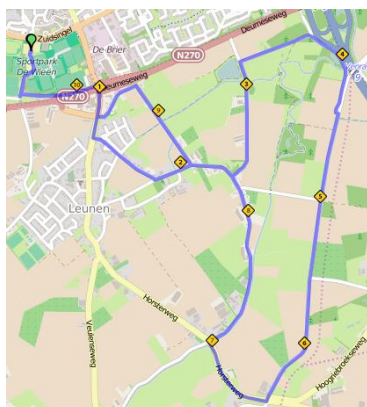
Duurloop donderdag 30-8-2018

Duurloop donderdag

begeleiding: Peter Gijzen



[7,5 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



Verslag clubkampioenschappen triathlon

Zaterdag 18 augustus was het weer zover: de laatste zaterdag van de schoolvakantie. En dat betekent traditioneel de jaarlijkse clubkampioenschappen van de afdeling triathlon! Het belooft vooraf al een mooie dag te worden, een mooi zonnetje en niet te heet.

Rond kwart voor drie aangekomen bij de Kasteelse bossen kwam Dennis van Tetering al aanzetten op zijn fiets. Zo gemotiveerd die jongen, hij wilde meteen doorgaan. Gelukkig kon hij even meehelpen de auto uitladen. Mijn vader en buurvrouw had ik gecharterd voor de feesttent, inschrijvingen en tijdwaarneming. Verder kwamen Rowan en Jacky even helpen de laatste dingen opbouwen. Denk aan het finishgebied, het parc fermé, de tafel voor de verfrissingen etc. Franci en Mei-fen zorgden voor de versnaperingen. Het fietsparcours lag er goed bij had ik de dag ervoor al gezien. Vervolgens Axel geconfisqueerd om het fietsparcours samen uit te zetten. Daar er geen tacker was de pijltjes vastgemaakt met ducttape, alleen bleek achteraf dat diverse pijltjes hadden losgelaten. Toch ATV vragen een nieuwe tacker te kopen die wij dan weer kunnen lenen.

Terug bij de Kasteelse bossen waren we verheugd te zien dat er een grote opkomst was. Hoewel er deze keer maar twee jeugdliden waren (dit mag worden gezien als een oproep voor komend jaar!) waren er maar liefst

10 gasten die mee wilden doen. Hierbij onze eigen 17 volwassen leden - nou ja wat is volwassen hè - en het feest was compleet.

Zoals je vast wel kunt herinneren: geen horloges of fietscomputers, want je mag je tijd en tempo niet zien. Immers wie het dichtst bij de vooraf geschatte tijd finisht wint dus iedereen kan winnen. Nou heb ik net de woensdag ervoor mijn tijdritfiets verkocht (voor een nieuwe) dus deze keer meedoen met een gewone racefiets zonder opzetstuur. De eindtijd daarom maar even iets hoger aan houden dan vorig jaar, weet je wat doe maar 1.03.59.

Exact om 16.00 uur het startschot. Allemaal zonder wetsuit het water in en naar de vlonder aan de overkant zwemmen. Even aantikken en terug zodat de 700 meter voltooid worden. Alleen Finn begon later, in het kader van wedstrijd element vond hij het leuker iedereen in te halen. Achteraf was hij trouwens nog dik de snelste, niet voor niets ons Europees talent!

Na het zwemmen de fiets op en karren maar. Tempo zit er mooi in dus lekker genieten. Voor het einde van de rondje even frustratiemomentje, bij de laatste afslag naar rechts waren beide pijlen weg (voor een buitenstaander wellicht niet duidelijk dat je daar niet rechtdoor moet) dus tijdens mijn wedstrijd afgestapt en de pijlen weer opgehangen. Door een paar mensen ingehaald maar goed, maakt helemaal niet uit want als ik het dichtst bij mijn geschatte eindtijd zit win ik toch. Hahaha!

Nog even met Jos en Marcel Me overgefietst terug naar de wisselzone. Fietsje weg, loopschoentjes aan en lopen maar. Vier mooie rondjes om de zwemvijver. Toch een beetje doorlopen want met even afgestapt, voluit hoeft gelukkig niet want ik schat in dat ik nog best mooi op schema lig voor mijn geschatte eindtijd. Tussendoor komt Finn even voorbij gevlogen (hij moest de trein halen) en zelf diverse deelnemers ingehaald. Dat moest ook wel want ik had een snellere eindtijd opgegeven.

Bij de finish even "finish" roepen zodat de tijdwaarnemers weten dat ik klaar ben. Langzamerhand komt iedereen binnen en allemaal vonden ze het even leuk. De gasten gaven ook al aan volgend jaar graag terug te komen.

Na het opruimen snel naar huis om de uitslagen digitaal te verwerken. Heb ik meteen al kunnen zien hoever ik er langs zat. Opgegeven 1.03.59 en uiteindelijk was het 1.03.42 dus maar 17 seconden ernaast, niet slecht toch? Goed voor een 3e plaats, eigenlijk wel prima het wisselschilderij voor de winnaar heeft al vaker aan de muur gehangen hier, laat maar naar iemand anders gaan ;-)

Om 19.00 uur tijd voor het tweede feest, de traditionele barbecue bij familie Reintjes! Bij aankomst was alweer duidelijk dat Franci en Geert keurig alles voorbereid hadden, wat een voortreffelijke gastheren (of is het gastheer en gastvrouw)! Lekker wat borrelen, kletsen ik denk dat er wel 30 personen waren. Heerlijke gerechtjes van de barbecue speels op bordjes voorbereid.

Tijdens het vorderen van de avond steeg de spanning naar de uitslag. Toen enkele mensen bijna in de broek plasten van de spanning heb ik de uitslagen maar erbij gehaald. Bij de jeugd had Didi besloten een eigen fietsroute te volgen, waardoor Rowan er het dichtste bij zat. Rowan clubkampioen bij de jeugd!

Bij de volwassenen een mooie lange lijst, wat waarschijnlijk nooit zal veranderen is dat het overgrote deel een beetje tot veel te snel was. Toch veel te bescheiden allemaal. Bart (19 seconden) en ik (17 seconden) zaten er vlakbij, Martien was nog beter met slechts 9 seconden afwijking. Moet je nagaan, meer dan een uur sporten en dan zo dichtbij, een keer niezen is al bijna het verschil tussen winnen of niet. Een dingetje was nog of de dame die er nog dichterbij was wel wist dat ze voor spek en bonen mee deed. Monique zat er namelijk maar 8 seconden naast, echter bij korter dan 30 minuten sporten telt het niet mee voor de uitslag omdat de kans op afwijking dan ook een stuk kleiner is. Gelukkig geen probleem en duidelijk. De winnaar van dit jaar heeft ook al vaker gewonnen en net zo vaak tweede geworden geloof ik: naamgenoot Marcel! Voornaam dan he, Marcel Meulendijks zat met 1.04.56 slechts 8 seconden naast zijn geschatte tijd. Van harte gefeliciteerd en we verwachten natuurlijk wel een foto van het wisselschilderij aan de muur in je woonkamer.

Al met al een hele leuke geslaagde dag! En om het volgend jaar nog leuker te maken: ook als niet-triatleet kun je gewoon meedoen hè? Je dient minimaal twee onderdelen af te leggen en minimaal een half uur bezig te zijn. Dus heb je niet zoveel met zwemmen of fietsen dan kun je bijvoorbeeld als lopersgroep dame of heer ook meedoen. Onthou: laatste zaterdag van de schoolvakantie dan komt de rest wel goed!

Groetjes,
Marcel Martens



foto: clubkampioenen Marcel Meulendijks en Rowan de Greef

**TRAP
LOOP
RUN
2018**

2 SEPTEMBER 2018
HOGEBEEK, VENRAY

Schrijf je nu in via de
onderstaande QR Code

Start to Run: Start 8-9-2018

Op zaterdag 8 september start een nieuwe cursus Start to Run: de cursus voor de beginnende loper. De eerste aanmelding voor de cursus is al ontvangen.

De cursus is ook heel geschikt voor ATV leden die weer een start willen maken met hardlopen. Na een blessure of een lange perioden van niet of zeer onregelmatig lopen is het prima nieuwe start. Voor ATV eders zijn aan de deelname geen kosten verbonden. Wel even aanmelden via lopersgroep@atvvenray.nl

Heb jij al een poster van Start to Run verspreid,

(Ze liggen op je te wachten in ons clubgebouw)



: [Start to Run](#)

Kom van de bank af: : https://youtu.be/Er-a3_K9mzE

Agenda

De komende maanden zijn er een aantal activiteiten die extra onder de aandacht worden gebracht:

8 september	Start to Run . 1e training van de nieuwe cursus
22 september	5x5 estafette Weeze, Informatie bij Jan Poels
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.

- Wolfsvenloop 21-8-2108 Mierlo**

10 km

Een mooi maar pittig circuit grotendeels onverhard

Ingrid Rongen	53:56	4 ^e plts Vr
Gerda Peeters	55:45	5 ^e plts Vr

- Kwart triatlon in Viersel (Bel)**

Afstanden: 1 km zwemmen, 41 km fietsen en 10 km lopen

Martien Dupont	2:26:02	4 ^e plts Vr
----------------	---------	------------------------

- Loop naar de pomp, Schijndel, 25-8-2018**

5 km

Mart van Rooij	19:37	1 ^e plts M 55+
Geerts Linders	18:24	1 ^e plts M 45+

- ATV Clubkampioenschap Triatlon 16-8-2018**

Naam	Afstanden	Opgegeven tijd	Werkelijke tijd	Verskil min.sec	Plaats
Jeugd					
Rowan de Greef	1-3-4	1.06.09	1.07.20	+ 1.11	1
Didi Houben	1-2-2	46.05	53.11	+ 7.06	2
Volwassenen					
Marcel Meulendijks	1-3-4	1.04.48	1.04.56	+ 0.08	1
Martien Dupont	1-3-4	1.08.17	1.08.26	+ 0.09	2
Marcel Martens	1-3-4	1.03.59	1.03.42	- 0.17	3
Bart Schilders	1-3-4	1.04.49	1.04.30	- 0.19	4
Ludy Verstappen	1-3-2	57.00	57.27	+ 0.27	5
Jos Hebben	1-3-4	1.06.30	1.05.47	- 0.43	6
Suzanne van der Wijst	1-0-4	39.43	37.57	- 1.46	7
Axel van Sleuwen	1-3-4	1.12.00	1.09.25	- 2.35	8
Finn Timmermans	1-3-4	59.59	56.39	- 3.20	9
Franka Jansen	0-3-4	1.17.35	1.13.55	- 3.40	10
Frank Timmermans	1-3-4	1.05.34	1.01.23	- 4.11	11
Martin Barthel	1-3-4	1.29.59	1.23.16	- 6.43	12
Dennis van Tetering	1-3-4	1.23.23	1.15.13	- 8.10	13
Jacqui Gough	1-3-4	1.16.42	1.07.31	- 9.11	14
Lysanne van Straten	1-3-4	1.34.00	1.22.55	- 11.35	15
Niet ATV-4ers					
Thijs Pauwels	1-3-4	1.08.30	1.09.03	- 1.26	1
Bernadette Verstegen	1-0-1	23.00	21.25	- 1.35	
Loes Heuvelmans	zw-3-4	1.11.09	1.12.47	+ 1.38	2

Tom Janssen	zw-2-3	59.00	56.20	- 2.40	3
Bart Wienen	1-3-4	1.19.00	1.16.04	- 2.56	4
Geert Houben	0-3-4	1.02.00	58.08	- 3.52	5
Martijn Faassen	1-3-4	1.20.00	1.15.11	- 4.49	6
Mares Jacobs	1-3-4	1.18.30	1.13.29	- 5.01	7
Henk Tijssen	1-3-4	1.31.00	1.17.01	- 13.59	8
Clamy Lommen	1-3-4	1.45.00	1.26.04	- 18.56	9

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
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, Joy Joosten
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	5 km: Tom Peeters, Andre Jansen; 10 km: Joost Bovee Martin aan den Boom
14-10-2018	Eindhoven	HM		Pim Stultiens Britte Stultiens Martin aan den Boom, Joy Joosten
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, Joy Joosten
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	
31-3-2019	Venlo	HM	Venloop	Martin aan den Boom, Joy Joosten
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	
15-06-2019	Gennep		Gennepershuusloop; www.runcompetitie.nl	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Waarom muggen verzet zijn op hardlopers

Wetenschappers verklaren waarom hardlopers meer geprikt worden dan bankzitters.

Muggen houden heel erg van mensen die regelmatig hardlopen. Je weet het als je met een paar vrienden een middagje naar de zwembad gaat. Tegen de tijd dat je naar huis gaat, krab jij je huid kapot terwijl die anderen nergens last van hebben. Wat is er aan de hand?

Het is niet zo dat je je het verbeeldt. Het is echt zo: er is een duidelijke reden waarom hardlopers de muggen meer aantrekken dan anderen. Maar dat is geen aanleiding om er dan er mee te stoppen. Het is gelukkig geen vanzelfsprekendheid dat je elke zomer een huid vol rode jeukende bulten moet verdragen.

Er zijn verschillende dingen die je kunt doen om de hoeveelheid beten die je krijgt te beperken. Ook kun je ervoor zorgen dat je wat minder last hebt van de muggenbeten die je hebt opgelopen. Waarom wordt je eigenlijk zo verdomd veel gebeten – en wat kun je eraan doen?

Waarom jeuken muggenbeten?

De jeuk en zwelling die je teisteren als je geprikt bent, worden veroorzaakt door je immuunsysteem dat reageert op onbekende stoffen in je lichaam.

‘Wanneer een mug steekt, dan produceert het eerst een beetje speeksel. Dit speeksel komt onder de huid en het bevat eiwitten die je immuunsysteem activeren. Dat beschouwt die stofjes als indringers en reageert met een onverbiddelijk: aanvallen die eiwitten!’, zegt Jonathan Day, hoogleraar medische entomologie (en muggenonderzoeker) van de Universiteit van Florida. ‘Bij die reactie is meestal histamine betrokken, waarmee die lichaamsvreemde eiwitten worden bestreden. Deze stof veroorzaakt de zwelling, roodheid en jeuk in dat gebied.’

Het goede nieuws is dat de heftigheid van de reactie afneemt naarmate je vaker wordt geprikt door dezelfde soort mug. En het slechte nieuws? Er zijn wereldwijd meer dan 3.000 verschillende soorten muggen. Dus de kans is vrij groot dat je wordt geconfronteerd met een tot dan toe onbekende rotmug die je huid flink doet gloeien en jeuken.

Waarom houden muggen zo van lopers?

De belangrijkste reden dat lopers meer dan gemiddeld worden gebeten, is dat muggen worden aangetrokken door koolstofdioxide. Dat wordt door hardlopers in grotere hoeveelheden geproduceerd dan door minder actieve personen, aldus Day.

‘Als je een hogere stofwisseling hebt, dan geef je meer kooldioxide vrij dan iemand met een lagere stofwisseling,’ zegt Day. ‘Omdat het metabolisme van hardlopers tijdens het hardlopen is verhoogd, produceren ze veel meer kooldioxide dan ze normaal zouden doen tijdens het rusten – waarschijnlijk drie tot vier keer zoveel. Daar komt nog bij dat ze ook nog andere lokstoffen produceren, zoals als melkzuur. De verhoogde lichaamstemperatuur is bovendien aantrekkelijk voor de prikgrage insecten.’

Hoe kun je muggenbeten vermijden?

Het lijkt er dus op dat hardlopers een soort van muggenmagneten zijn. Maar dat wil niet zeggen dat je je bij voorbaat gewonnen moet geven. Er zijn een paar dingen die je kunt doen om de kans te verkleinen dat je geprikt wordt.

Wat wellicht de beste is, adviseert Day, is om je warming-up en cooling down te doen in een ruimte waar de muggen niet in kunnen komen. Binnenshuis dus, vooral als je van plan bent om in de avondschemer of vroeg in de ochtend gaat lopen. Dan zijn de muggen namelijk het meest actief en worden ze aangetrokken door jouw secundaire lokstoffen. Doe je rekoefeningen dus liever binnen als je gevoelig bent voor beten.

Day raadt ook aan om muggenwerende kleding te dragen tijdens het hardlopen (wat betekent dat je een shirt met lange mouwen en een lange broek moet dragen). Maar die wil je misschien niet dragen in de zomer. Wat weegt het zwaarst... discomfort van de warme kleding, of van de muggenbeten?

Misschien is je eerste reactie om naar een spray te grijpen waarmee je de muggen van het lijf houdt. Day daarover: 'dat is niet erg effectief, want een klein beetje zweet kan het afstotende middel al zodanig verdunnen dat het niet meer effectief is.'

Als je uiteindelijk een keer (of twee of drie keer) geprikt wordt, dan raadt Day alcoholdoekjes aan om de jeuk te verlichten. Er zijn ook zalfjes beschikbaar die de aangedane plek kalmeren. Krabben, merkt hij op, maakt het alleen maar erger – en kan zelfs een infectie veroorzaken.

Redactie Runner's World