

ATV op Looptrainersdag 2018



Zaterdag 10 november vond de looptrainersdag van de Atletiekunie plaats. De Atv-trainers en ca 1100 looptrainers uit geheel Nederland gingen naar praktijk en theorie workshops. Kennis werd gedeeld en vergaard om de atleten nog beter te begeleiden.

Trainingsschema's November 2018

De trainingsschema's voor november voor de trainingen (dinsdag en donderdag) zijn gepubliceerd op onze site: <https://www.atvvenray.nl/trainingschemas>

Limburgse Kampioenschap Cross, 2 december 2018

Op 2 december is de Kapellerbosloop waarbij dit jaar tevens het Limburgs Kampioenschap Cross plaatsvindt. De cross is in Landgraaf, meer info: www.stblandgraaf.nl

Heb jij een sportief idee voor de oliebollenloop?

Op 27 december hebben we onze jaarlijkse oliebollenloop. Onder deze noemer organiseren we een sportieve activiteit met na afloop oliebollen en glühwein. Heb jij een idee voor deze sportieve activiteit laat dat dan weten. Je staat er niet alleen voor. We gaan samen het idee uitwerken.

Reacties naar: lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 15-11-2018

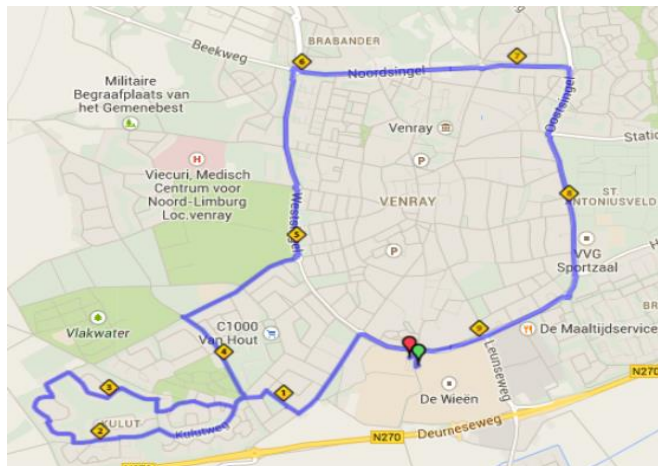
Begeleiding: Anton Saämena

Duurloop donderdag

begeleiding: Anton Saämena



7,5 km route



10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- 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

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.

Let op: uitslagen aanleveren tekst vorm in een mail (bijlage screenshot is prima)

• Molenen cross Stiphout 11-11-2018

4740 m

Jan Poels	21:01
Michel Groffen	23:27

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
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Anton Saämena, Nicole van Enckevort, Harry van der Borg, Martijn van den Hoef, Gilbert Tepy
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee Ron Smits, Martin Michels, Tom Peeters Martin aan den Boom, Toine Pel
2-12-2018	s' Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
2-12-2018	Deurne		Zandboscross Deurne	korte cross Sjors Thielen, Anton Saämena, Toine Pel
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
26-12-2018	Horst		Kasteelloop	5km: Anton Saämena, 10 km: Toine Pel
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	Anton Saämena, Harry van der Borg Silvia Beterams, Martijn van den Hoef, Monica Clephas
6-1-2019	Boxmeer		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
6-1-2019	Kevelaer (D)	M	Marathon Kevelaer	Martin Michels Joost Bovee
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen Harry van der Borg l.cros: Joost Bovee, Toine Pel
3-2-2019	Apeldoorn		Midwinter Marathon	10EM: Anton Saämena
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
24-2-109	Blerick		Berden voorjaarsloop	Harry van der Borg
9-3-2019	Hellendoorn		Sallandtrail	50km: Martin Michels
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
31-3-2019	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Martin Michels Martin aan den Boom, Joy Joosten, Ron Smits, Harry van der Borg, Anton Saämena, Martijn van den Hoef, Toine Pel 10 km: Nicole van Enckevort, Silvia Beterams, Monica Clephas
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	
7-4-2019	Texel	Zestig van Texel	http://www.dezestigvantexel.nl/	Martin Michels
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	
11-5-2019	Horst		5 ^e Rundje um ut Hundje	
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				

Bloeddonor zijn en hardlopen. Een goede combinatie?

Als hardloper ben je je vaak bewust van je gezondheid en welbevinden en weet je hoe belangrijk een fit lijf is. En dit gun je ook anderen. Hoe mooi is het dan om een ander te helpen door wat bloed af te staan! Maar je wilt ook niet dat je prestaties achteruitgaan door de bloeddonaties. Mirjam Steunebrink, medisch expert en sportarts van Hardlopen.nl, geeft deze week hierover gerichte adviezen.

Bloed doneren

Per keer wordt ongeveer een halve liter bloed afgenomen. Dit is 10% van het circulerend bloedvolume van een gemiddelde sporter. Best veel dus! Het duurt dan ook altijd één of meerdere weken voordat het gedoneerde bloed weer is aangemaakt. De rijpingsduur van een nieuwe rode bloedcel duurt namelijk ongeveer 6 weken. Voordat het zover is, is er een verminderd herstel- en prestatievermogen. Jouw training moet hierop dus tijdelijk worden aangepast. De dag dat je bloed geeft kun je het beste niet gaan trainen. De dagen erna doe je liever geen snelheidswerk of lange duurloop. Daarbij moet je extra in de gaten houden hoe je je voelt tijdens en (de dag) na de training. Het is dus niet verstandig bloed te doneren vlak voor een belangrijke wedstrijd of in een zware trainingsperiode.

Herstelperiode

Hoe lang de herstelperiode is na een bloeddonatie is voor iedere sporter anders en hangt bijvoorbeeld af van de ijzervoorraad die je hebt. Veel intensief trainende sporters hebben al wat eerder een ijzertekort dan niet-sporters, onder andere door het verlies van ijzer tijdens het zweten. Daarom kan het voor sporters echt een probleem zijn om naast hun intensieve training twee keer per jaar een halve liter bloed te geven. Reden vaak om van bloeddonatie af te zien.

Plasma doneren

Maar er is ook een andere vorm van donerschap, waarbij er geen verhoogde kans is op het ontstaan van bloedarmoede. Namelijk het doneren van bloedplasma. Ook daaraan is een grote behoefte. Bij deze vorm van donatie wordt door middel van plasmaferese alleen het plasma (het vochtgedeelte van het bloed) afgenomen. De bloedcellen worden weer teruggebracht in de bloedbaan van de donor. Dit verkregen plasma kan vervolgens in zijn geheel aan patiënten worden toegediend of er kunnen stollingseiwitten en afweerstoffen uitgehaald worden die van (levens)belang zijn.

Plasmadonor zijn is minder belastend voor het lichaam dan een reguliere bloedafname, omdat de donor de bloedcellen (en dus ook het ijzer) weer terugkrijgt. Je raakt alleen ruim een halve liter plasma (vocht) kwijt. Dit is met drinken binnen enkele uren weer aangevuld. De afgestane eiwitten zijn binnen 24 uur alweer aangemaakt zodat je na een dag alweer intensief kunt trainen. In principe kunnen sporters dus zonder nadelen voor hun trainingsopbouw of wedstrijd plasmadonor worden!

Een mooie manier dus om ook als actieve sporter een vuist voor een ander te kunnen maken want er is nog altijd een enorme behoefte aan nieuwe donoren.

Voor meer informatie over bloed- en plasma doneren kun je kijken op de website van de bloedbank www.sanguin.nl

Door Mirjam Steunebrink, www.hardlopen.nl