

Geslaagde scholieren trainingen voor de Vlakwatercross

Op zaterdag 12 en 19 januari hebben de scholieren van de basisscholen van Venray weer tweemaal getraind voor de scholierenloop op zaterdag 26 januari, voorafgaand aan de Vlakwatercross op zondag 27 januari. In totaal zo'n 90 kinderen van groep 1 t/m 8 hebben onder leiding van Maurice Clabbers, Gonnie van Ginkel, Angela Shotton Anton Saämena en Harry van der Borg hun best gedaan om volgende week een goede wedstrijd te lopen.

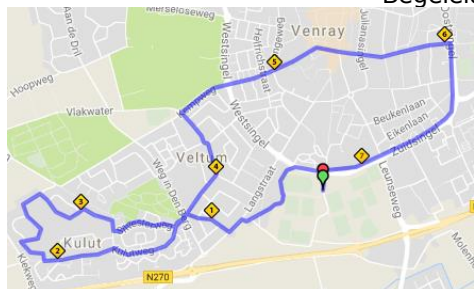
Ze hadden veel plezier en waren erg enthousiast. Ook de toekomstige ouders vonden het een leuke activiteit. Na de training hebben ze onder aanmoediging van ouders en de rest van de kinderen hun te lopen 1,2 of 3 rondjes geoefend!



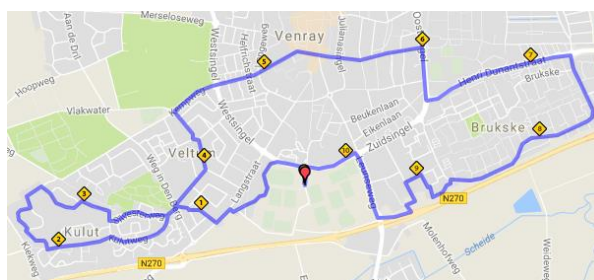
Donderdag 24 januari 2019

Duurloop donderdag 24-1-2019

Begeleiding Jean Jacques Wintraecken



8 km



10 km

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen
- De groep neemt 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.

Tussenstand Clubkampioenschappen.

De tussenstand van het kampioenschappen op week 2 van 2019. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij van, Mart	2046	1	Jeuken, Lydia	875
2	Thielen, Sjors	1752	2	Classens, Nel	491
3	Deenen, Frans	1554	3	Peeters, Gerda	485
4	Poels, Jan	1463	4	Hebben, Rian	431
5	Dennemans, Roy	1338	5	Cleef, Henny	393
6	Rooij de, John	1091	6	Verbeek-Versteegen, Anita	363
7	Martens, Marcel	1002	7	Eertwegh van den, Irene	363
8	Oudenhoven, Jeroen	940	8	Beterams, Silvia	327
9	Borg van der, Harry	937	9	Stultiens-Nollet, Britte	309
10	Bovee, Joost	929	10	Fransman, Yvonne	290
11	Schilders, Bart	904	11	Clephas, Monica	290
12	Linders, Geert	884			
13	Dupont, Martien	856			
14	Groffen, Michel	761			
15	Hoef van den, Martijn	722			
16	Saämena, Anton	680			
17	Steeagh, Ralph	492			
18	Hebben, Jos	485			
19	Boom aan den, Martin	468			
20	Meulendijks, Marcel	465			
21	Weijs, John	438			
22	Stultiens, Pim	388			
23	Lauw de, Arjan	379			
24	Jansen, André	371			
25	Gijsen, Peter	364			
26	Knol, Egbert	307			

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)

- **Dieprijt Cross Eersel 20-1-2019**

8 km

Frans Deenen 32:38 1^e plts H 55

- **Annendaalloop Posterholt 20-1-2019**

Kwart Marathon 10,550 km

Gerda Peeters 55:54 3^e plts V 55

- **Kwart marathon Egmond aan Zee 13-1-2019**

10,550 km

Pim Stultiens 54:14

Vlakwatercross 2019

27 januari 2019 vindt de vlakwatercross plaats. De korte cross is 4,02 km lang en de lange cross is 8,04 km lang

Inschrijven kan via

<https://inschrijven.nl/formulier?id=2019012716350&tl=nl>

Bij het schrijven kan je gebruik maken van het atletieknummer (AU Nummer)

Je AU-nummer kan je vinden door in te loggen op onze website (ATV Venray) en vervolgens onder menu my club vind je jouw gegevens

Bij de inschrijving wordt ook gevraagd naar de Atletiekunie -vereniging.

Let op je vindt ATV Venray onder de V.

Doe jij ook mee?

Berdenvoorjaarsloop

De berdenvoorjaars wordt in Venlo reeds voor de veertiende keer georganiseerd door Scopias Atletiek uit Venlo en staat gekwalificeerd als zeer goed. Je kunt alle informatie van onze website: www.berdenvoorjaarsloop.nl afhalen die U nodig heeft. De loop past prima in de voorbereiding op de Venloop 2019

Lopen in de winter



Zaterdagmorgen 19 januari liepen onze leden hun rondje in een prachtige loopomgeving rondom Merselo

Lopen in de winter: Kies de juiste kleding

Het is nooit te koud of te nat om hard te lopen, als je je goed kleedt op deze weersomstandigheden. Katoenen kleding neemt veel vocht op, waardoor je het snel koud krijgt. Je kunt beter kiezen voor [kleding](#) van kunststofvezels die je transpiratie afvoeren. Draag meerdere, dunne laagjes over elkaar, zodat er een isolerend luchtlagje ontstaat. De buitenste laag moet zweet doorlaten, maar regen en wind buiten houden. Pas wel op dat je je niet te dik aankleedt. Als je eenmaal op stoom bent, warm je snel op. Via je hoofd verlies je veel lichaamswarmte. Draag daarom als het erg koud is een muts. Je kunt ook dunne handschoenen aantrekken als je snel koude handen hebt

Jeugd Sport Kennismakingsdagen 2019

Venrayse jeugd kan weer gratis kennismaken met sport.

Ook als atletiekvereniging doen wij weer mee.

Kom 4x bij ons sporten. Zoek ons op in t boekje.

Alle kinderen van de Venrayse basisscholen hebben het boekje van de Jeugd Sport Kennismakingsdagen (JSK) ontvangen. Maar liefst 2750 boekjes vol met gratis kennismakingslessen voor 29 verschillende sporten heeft de organisatie, met hulp van de gemeente Venray, verspreid.

Ouders en kinderen kunnen een keuze maken uit het aanbod van de sportverenigingen.

Is de keuze eenmaal gemaakt, dan is aanmelden voor één of meerdere sporten heel eenvoudig. Ga naar de website van de JSK, www.jsk-venray.nl.

Doet u dit vóór 1 februari 2019, zodat u zeker weet dat uw kind mee kan doen! De organisatie gaat ondertussen samen met alle deelnemende verenigingen ervoor zorgen dat er van februari tot juni elke week wel ergens laagdrempelige en vooral leuke kennismakingstrainingen georganiseerd worden!

Heeft u geen boekje ontvangen of bent u het kwijt? Het boekje, het aanmeldformulier en alle andere informatie is terug te vinden op www.jsk-venray.nl

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
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen Harry van der Borg I.cros: Joost Bovee, Toine Pel, Pim Stultiens
3-2-2019	Apeldoorn		Midwinter Marathon	10EM: Anton Saämena, Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
10-02-2019	Nederheide		Nederheide Commanderie Cross	Korte Cross: Sjors Thielen
24-2-2019	Venlo		Berden voorjaarsloop	Harry van der Borg
9-3-2019	Hellendoorn		Sallandtrail	50km: Martin Michels
16-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee 5km: Sjors Thielen
17-3-2019	Nijmegen		Stevensloop	Harry van der Borg
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, Pim Stultiens, Britte Stultiens, Anita Verbeek, 10 km: Nicole van Enckevort, Silvia Beterams, Monica Clephas, Wilco Postma, Maartje Postma, Annemiek de Wit	
31-3-2019	Zandvoort	HM	Circuit Run	Tom Peeters
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	5km: Sjors Thielen
7-4-2019	Texel	Zestig van Texel	http://www.dezestigvantexel.nl/	Martin Michels
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	5km: Sjors Thielen
11-5-2019	Horst		5e 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		Genneperhuysloop; www.runcompetitie.nl	
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Te koop: Brooks Adrenaline GTS18 (heren, maat 41) - Slechts 30 Euro!

Reden van verkoop: Ik heb dit paar schoenen gekocht vanwege de goede beoordelingen en mijn persoonlijke behoefte aan een schoen met iets meer comfort en ondersteuning. Beide eigenschappen hebben ze waargemaakt, maar na een paar langere duurlopen op deze schoenen, ben ik erachter gekomen dat ik niet zoveel ondersteuning nodig heb. Deze schoenen zijn



geschikt voor de wat zwaardere loper, die langere afstanden (5km+) wil lopen en daarbij goede ondersteuning nodig heeft.

Heb jij interesse? Neem dan telefonisch contact met mij op (06-86887448) of kom even naar mij toe tijdens de baantraining.

Met vriendelijke groet, Dimitri van Dun

Hardlopen met koorts

Er heerst een flinke griep in Nederland. Dit is alweer de vierde week van de griepgolf. Natuurlijk doe jij als hardloper extra je best om aan de griep te ontkomen. Maar wat doe je als je tóch een griepvirus te pakken hebt? Hardlopen.nl medisch expert en sportarts Mirjam Steunebrink geeft tips en tricks.

Allereerst is het, als je je ziek of griepig voelt, zaak om te weten of je koorts hebt of niet. Meet dus je temperatuur op, en doe dit altijd vóór het nemen van temperatuur verlagende of pijnstillende middelen zoals aspirine en paracetamol.

Je spreekt van koorts als je temperatuur boven de 38 graden is. Normaal gesproken schommelt de lichaamstemperatuur van een mens tussen de 36.5 en 37.5 graden Celsius. Bij een temperatuur tot 38 graden spreekt men van 'verhoging'. Het betrouwbaarste is het om de temperatuur te meten via de anus, maar de huidige oorthermometers bieden een redelijk goed alternatief.

Symptomen

Koorts zelf is een symptoom van een ontsteking of infectie, zoals dus bij griep. De symptomen die bij koorts horen zijn

- het plotseling heel erg warm krijgen
- of juist heel erg koud (zogenaamde 'koude koorts')
- rillerig zijn en klappertanden
- bleek worden of heel rood
- zweten
- bij hoge koorts: ijlen

Koorts heeft een belangrijke functie. Door verhoging van de lichaamstemperatuur wordt de activiteit van diverse ziekteverwekkers namelijk lamgelegd.

Trainen met koorts onder de leden is gevaarlijk

Je immuunsysteem is verzwakt en je lichaam heeft alle energie nodig om beter te worden. Bovendien loop je het risico dat de hartspier ook geïnfecteerd raakt (een zogenaamde myocarditis). Dit is zeer gevaarlijk!

Er is maar één optie bij koorts en dat is rust nemen en niet trainen! En ook als de koorts weer gezakt is, heeft je lichaam een aantal dagen nodig om te herstellen. Als vuistregel geldt: voor elke dag koorts heb je twee rustdagen nodig om goed te herstellen. Stel dus dat je 3 dagen koorts hebt gehad, dan kun je na 6 dagen rust je training weer geleidelijk aan opbouwen. Daarbij begin je met de wat rustigere trainingsvormen, zoals een korte duurloop. Als dit goed gaat kun je voorzichtig de intensiteit weer verhogen. Maar beter een dag extra rustig trainen dan te vroeg té intensief!

Daarnaast is het belangrijk om in de koortsperiode, en ook de dagen erna, extra aandacht te hebben voor gezonde voeding, zoals vitamines, maar ook eiwitten (herstel!) en de langzame koolhydraten (energie!). Drink meer dan normaal, door de koorts verlies je extra vocht. Een goede graadmeter is om naar de urine te kijken, probeer deze steeds lichtgeel te houden.

Door Mirjam Steunebrink, Sportarts