Lopersgroep
& Tri-atleten
28-01-2019
Nr. 2019-05
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
Ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

9 maart 2019 start van de cursus Start to Run

Zaterdag 9 maart start een nieuwe cursus beginnen met hardlopen. Ben je geblesseerd geweest of je hebt lange tijd niet gelopen dan is de deelname aan de cursus een mooie gelegenheid om opnieuw te beginnen. Deelname aan de cursus is voor ATV leden gratis. Voor vragen of aanmelden mail: lopersgroep@atvvenray.nl

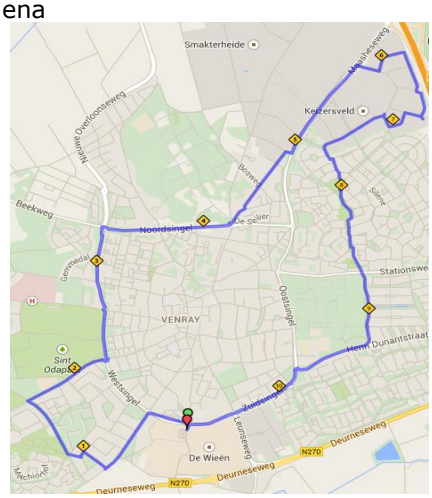


Donderdag 31 januari 2019

Duurloop donderdag 31-1-2019

Begeleiding: Anton Saämena





7,5 km route

10,5 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding

Uitlagen doorgeven.

Uitslagen sturen naar ATV doe je alsvolgt:
1. info@atvvenray.nl voor persberichten (dus voor Peel en Maas e.d.)
2. lopersgroep@atvvenray.nl voor nieuwsbrief
Alle uitslagen in tekstbestand, Bedankt voor jullie medewerking

Foto's Vlakwatercross

De cross van afgelopen zaterdag en zondag was zeer geslaagd, Helaas werkte het weer zondagmiddag niet echt mee.
Foto's van de cross van 27 januari kun je vinden op de
Site van ATV: foto album, wel eerts inloggen
Site van Peel en Maas: Artikel/foto's
Facebook site van ATV: foto's Hallo Venray, link naar de facebook site van Hallo Venray



Voor 25 deelnemers aan de cross werd het nog een lange nazit

Hoe vies is jouw bidon?

Nieuw onderzoek laat zien dat het aantal bacteriën in drinkbidons en hergebruik flesjes veel groter is dan je zou denken.
Bron Runners World

Wanneer heb jij voor het laatst je bidon gereinigd? Of de waterzak van je rugzak verschoond? Lees dit Braziliaans onderzoek en je wilt het waarschijnlijk meteen doen: hergebruik flessen blijken namelijk veel smeriger dan gedacht.

In het onderzoek werd 30 bezoekers van een sportschool gevraagd hun hergebruik drinkflesjes voor onderzoek in te leveren. Ze werden vergeleken met 30 ongebruikte exemplaren. In 83 procent van de flessen van de sporters werd een besmetting met bacteriën gevonden.
De meest voorkomende bacteriën waren de Staphylococcus aureus (gevonden in 27 procent van de flessen) en de E. coli(gevonden in 17 procent).

'We hebben getest in een 'real-world' situatie. We vroegen degenen die aankwamen bij de sportschool of we hun drinkfles mochten onderzoeken. We deden het zonder aankondiging vooraf.' Zo vertelt Professor Gilmar Weber van de Federal University of State van Rio de Janeiro aan Runner's World. 'We hebben dit gedaan om te voorkomen dat de sporters de flesjes zouden schoonmaken.'
Hoewel de bevindingen nogal goor klinken, zijn ze niet geheel onverwacht, aldus Philip Tierno, hoogleraar microbiologie uit New York. Ten eerste zijn stafylococbacteriën aanwezig in de neuzen van ongeveer 30 procent van de mensen. Over het algemeen kan dat geen kwaad. Evenzo is E. coli, ook wel bekend als de poepbacterie, aanwezig in gezonde spijsverteringsorganen. Bepaalde stammen kunnen ziekten als diarree veroorzaken.

<u>Ziek worden?</u>
Dus hoe waarschijnlijk is het dat die flesbeestjes je ziek kunnen maken? Welnu, volgens Tierno hangt dat af van een paar factoren. Allereerst de hoeveelheid en het type bacteriën dat aanwezig is. Daarnaast speelt de kracht van iemands immuunsysteem een rol.
De bacterie komt waarschijnlijk in de fles door besmetting tijdens het vullen of het drinken, zei Tierno. Bacteriën kunnen tijdens het vullen van de flesjes overgaan van de handen naar de fles. Als je bijvoorbeeld na een toiletbezoek je handen niet wast of je gezicht aanraakt, kunnen bacteriën op de fles terechtkomen.
Het beste is om elke fles vóór gebruik goed schoon te maken en de fles niet door anderen te laten gebruiken. Een manier om hem goed schoon te krijgen is hem na elk gebruik in de vaatwasser te zetten.

<u>Handen wassen</u>
Om te voorkomen dat schadelijke bacteriën worden verspreid naar je fles, adviseert Tierno om je handen goed te wassen voordat je je sportdrank klaarmaakt. Besteed daarbij extra aandacht aan je nagelbed, want daar kunnen ziektekiemen zich extra goed verbergen.
'Was je handen 20 seconden. Verdeel de zeep gelijkmatig over de boven- en onderkant van de handen, tussen de vingers en onder het nagelbed', aldus Teirno. 'Leg de vingers van je ene hand gekromd, als een klauw, in het midden van de palm van je andere hand en beweeg de vingers krabbend heen en weer om zeepsop te krijgen in het nagelbed. Doe dat met beide handen. Hoe lang moet je dit doet om de handen voldoende te wassen? Ongeveer de tijd die je nodig hebt om twee keer het liedje Happy Birthday to you te zingen.'

Om ervoor te zorgen dat bacteriën zich niet gaan vermenigvuldigen, raadt Tierno aan om waar mogelijk metalen (roestvrij staal) of glazen flessen te gebruiken. Bacteriën hechten zich sneller aan kunststoffen en andere oppervlakken die ruwer zijn. Het gladdere oppervlak van metaal en glas kan gemakkelijker

worden gereinigd en voorkomt dat zich een biofilm (een dun laagje waarin bacteriën kunnen groeien) vormt.

En beperk het gebruik van je fles tot jezelf. Het is jouw fles. Deel hem niet met anderen tenzij je de fles meteen na diens gebruik in de afwasmachine schoonmaakt.

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 altijd aanleveren tekst vorm in een mail (als bewijs is een bijlage screenshot is prima)

- **Vlakwatercross, 27-1-2019,**
  overgenomen van uitslagen.nl

MSENL, RHM LANGE CROSS
8,4 km

		Plts
Toine Pel	31:19	15
Bart Schilders	32:22	17
Roy Dennemans	33:15	21
Joost Bovee	34:52	28
Dennis van Tetering	42:41	42
M40+L, RHM LANGE CROSS		
Marcel Martens	30:45	3
Stef van Rens	32:48	9
M50+L, RHM LANGE CROSS		
Jos Hebben	34:56	7
Ben Vullings	41:43	19
M55+L, RHM LANGE CROSS		
Frans Deenen	32:39	3
Frank Timmermans	33:20	4
Jeroen Oudenhvoven	35:08	7
M60+L, RHM LANGE CROSS		
John de Rooy	31:47	1
Joop Wijnhoven	37:29	6
VSENL, RHM LANGE CROSS		
Sanne Voeten	42:27	7
V45+L, RHM LANGE CROSS		
Jacquie Gough	34:26	1
Rian Hebben	40:43	6
Mariet Verhaegh	46:58	16

VSENK, WIVO KORTE CROSS
4,2 km

		Plts
Lysanne Straten	20:59	5
Mieke Reintjes	25:46	
Simone Camps	26:21	7
V35+K, WIVO KORTE CROS		
Yvonne Steegh	17:52	2
Karin Bouten	20:35	6
Gemma Arts	23:50	9
Merel Klomp	25:20	11
Laura Arts	27:52	12
V45+K, WIVO KORTE CROS		
Lydia Jeuken	18:29	2
Gerda Peeters Delauw	22:03	6
Nel Selten	22:10	7
Anita Verbeek	22:42	8
Henny Cleef	22:49	9
Annemiek de Wit	22:53	10
Anny Classens	23:22	12
Rita Voets	23:33	13
Gonny van Ginkel	27:38	19
Sylvia Wismans	27:39	20
Erna Emons	27:40	21
MSENK, WIVO KORTE CROS		
Sjors Thielen	13:29	7
M40+K, WIVO KORTE CROS		
Martijn van den Hoef	19:36	5
M45+K, WIVO KORTE CROS		
Geert Linders	15:50	3
Pim Stultiens	18:07	10
Michel Groffen	18:40	16
Martien Dupont	18:45	17
Maurice Clabbers	19:08	21
Harry Van der Borg	19:50	25
Martin aan den Boom	19:58	26
Anton Saämena	22:15	31
Robbert Vlendré	24:42	35

Jacquie Gough behaalde 2e plaats in het overall klassement van de Vlakwatercross, lange cross bij de vrouwen

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.

Duomarathon Mill 22-9-2019
Een marathon, die je als duo al fietsend en lopend aflegt.
Erg mooi parcours met tussendoor een hapje en drankje. http://raamvalleiduomarathon.nl/

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen Harry van der Borg l.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 Commanderije 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
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				