

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



Wie strik jij

Wie help jij met het zetten van de eerste stap?

Als échte hardloper weet jij als geen ander waarom jij zo geniet van je sport. Wat het voor je betekent, hoe je je erbij voelt en wat voor jou de voordelen zijn. Je gunt iedereen zo'n fit leven en een gezonde hobby! Maar hoe moet je hen overhalen zodat ze ook beginnen met een nieuw sportleven?

In jouw omgeving ken je vast een twijfelende vriend of vriendin, een kwakkelend loopmaatje of enthousiaste collega die je dat fitte gevoel gunt. Je mag één van hen een unieke kortingscode ter waarde van € 7,50 cadeau doen.

Wie strik jij?

Laat hieronder jouw adres achter en wij sturen je een leuke attentie met een kortingscode ter waarde van € 7,50 die je weg mag geven. Of lekker zelf gebruiken, mag natuurlijk ook. Tik jij over een tijdje samen met je nieuwe loopmaatje de kilometers weg?

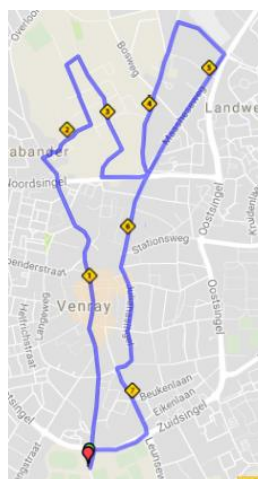


Want samen lopen is zoveel leuker!

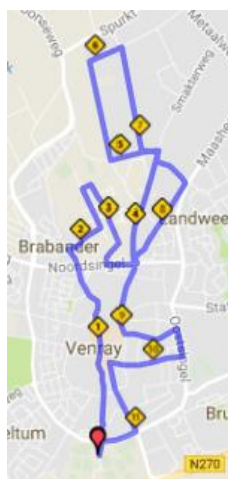
Je geeft deze kortingsweg via: <https://www.hardlopen.nl/wie-strik-jij> en krijgt nog een attentie ook. Doen dus.

Donderdag 7 februari 2019, begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag 7-2-2019: Begeleiding: Peter Gijsen



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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

Trainingsschema februari 2019

Het trainingsschema voor de maand Februari 2019 voor de trainingen op

 dinsdag buiten de baan

 donderdag baan

zijn gepubliceerd op onze [website](#) > ATV-Hardlopen-Trainingsschema's

Uitslagen doorgeven.

Uitslagen sturen naar ATV doe je als volgt:

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

Als je moet, dan moet je (desnoods in de bosjes)

Het is onaangenaam, het is gênant, het is vervelend, het is kortom iets dat je niemand toewenst. En toch is het iets dat elke hardloper wel eens heeft meegemaakt. We hebben het inderdaad over onontkoombaar naar de wc moeten. En nee, niet voor de kleine variant, maar voor het echte werk.

Hardlopen werkt bij veel atleten op de darmspieren als een rode lap bij een stier. Volgens dit artikel komt dat omdat hardlopen bloed onttrekt aan je darmstelsel. Je benen en longen hebben immers zoveel mogelijk zuurstof en energie nodig om zo goed mogelijk te kunnen rennen. Het lijf stuurt extra bloed die kant op en 'bezuinigt' op andere plekken, zoals je darmen en je maag.

Irritatie afdeling spijsvertering

Deze 'afdeling spijsvertering' raakt vervolgens makkelijk geïrriteerd. Ze kunnen namelijk minder goed functioneren. En dan willen ze zo snel mogelijk af van alle 'obstakels'. Met hevige aandrang als gevolg. Dit komt overigens vaker voor bij beginnende lopers. Hun organen zijn nog niet gewend aan inspanning en de daarbij horende bloedtoevoer. Hoe meer je rent, hoe beter je hier aan gewend raakt en hoe minder darmgedoe je hebt.

Koffie verkeerd

Lopers met een gevoelige maag moeten extra oppassen, voordat ze aan hun rondje beginnen. Drink in dat geval geen hete dranken of dranken met daarin cafeïne. Deze werken extra op het gestel. Koffie combineert in dat geval het slechtste van twee werelden en werkt voor sommigen als een ware 'ontlastingsopwekker'. Ook alcohol heeft in dit geval een nogal stimulerende werking. Heb je de avond ervoor te diep in het glaasje gekeken, dan is de kans groot dat je de volgende ochtend een 'kak-rondje' rent.

Voeding

Datzelfde geldt voor voedsel. Eten dat heel vet is of juist heel veel granen bevat, werkt erg activerend op de darmflora en we weten allemaal wat dat betekent. Ook pittig eten staat bekend om zijn stimulerende werking. Weet je dat je de volgende dag lange duurloop gaat doen, dan kan het slim zijn om hier rekening mee te houden.

Zenuwen gieren door je lijf

Er is echter een ding dat een ongeëvenaarde uitwerking heeft op het darmkanaal: dat zijn wedstrijdzenen. Hardlopers weten in de uren voor een wedstrijd vaak niet waar ze het zoeken moeten. Buikkrampen slaan toe, de wc wordt meerdere keren bezocht. Door al die adrenaline komt je lijf in de vechstand en wil het alle afvalstoffen lozen. Dat is vervelend, maar heeft ook een voordeel. Je hoeft een stuk minder kilo's met je mee te torsen.

Aah

Poeppen tijdens het rennen is lastig en ongemakkelijk. Je kunt natuurlijk je hardlooprondje rondom wat openbare toiletten plannen, een rustig plekje in het bos zoeken, of desnoods de bosjes induiken. Echt comfortabel wordt het nooit. Maar de eerlijkheid gebied wel te zeggen dat het moment zelf vervelend is. De opluchting is echter enorm en je loopt daarna een heel stuk lichter.

(bron Prorun)

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)

• MidwinterMarathon Apeldoorn, 3-2-2019,

10 EM

Martin aan den Boom 1:22:13

(onder naam Angela Shotton gelopen)

Anton Saämena 1:35:09

Joy Joosten 1:32:11

Britte Stultiens 1:42:37

- **Scopias Trail 4-2-2019,**

20 km

Jacquie Gough

1:54:00

3^e plts dames

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
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	HM	21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	HM: 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, Joost Bovee 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 10km: Joost Bovee
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 15 km: Joost Bovee
11-5-2019	Horst		5 ^e Rundje um ut Hundje	
12-05-2019	Grave		EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
19-05-2019	Tilburg	M	Marathon Tilburg	M: Joost Bovee
25-05-2019	Ottersum		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	
15-06-2019	Gennep		Gennepershuysloop; www.runcompetitie.nl	
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
29-06-2016	Merselo		Merseloop	
17-08-2019	Siebengewald		25 ^e Kermisloop Siebengewald	
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				