



Donderdag 30 mei Hemelvaart – Geen trainingen

Aanstaande donderdag 23 mei is Hemelvaartsdag. Onze accommodatie is die dag gesloten. Er vinden geen trainingen plaats.

De trainingsschema's voor juni

De trainingsschema's voor juni voor de trainingen op en buiten de baan zijn al beschikbaar op de [site](#).

BBQ donderdag 27 juni– save the date!

Op donderdag 27 juni vindt onze jaarlijkse BBQ-avond weer plaats.

De BBQ wordt voorafgegaan door een sportieve activiteit voor alle lopers, triatleten, wandelaars en (oudere) jeugd.

We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan.

De kosten, exclusief consumpties, bedragen slechts € 5,--.

Noteer de datum je agenda. Informatie over wanneer en hoe aan te melden volgt.



Hoe om te gaan met hitte tijdens hardloopevenementen?

(Bron: hardlopen.nl, 23-05-2019)



Hardlopen in de hitte brengt risico's met zich mee. Als je jezelf niet goed verzorgt door voldoende te drinken of als je niet goed voorbereid bent op de hitte kan dat vervelende gevolgen hebben. Pas goed op jezelf en neem deze tips over hardlopen en hitte ter harte.

Doe je mee aan een hardloopevenement waarbij de voorspellingen van de temperatuur hoog oplopen? Dan is het belangrijk om jezelf goed voor te bereiden op het warme weer. Helemaal wanneer het lijf nog niet heeft kunnen wennen aan inspanningen bij dergelijke temperaturen. Het is belangrijk om te beseffen dat het gevaar op oververhitting niet van buiten, maar van binnenuit komt. Omdat je je flink inspannt produceert je lichaam veel warmte. Problemen gaan ontstaan als die warmte niet goed kan worden afgevoerd.

Kleding

Als het warm is heeft dunne, luchtige kleding de voorkeur. Een korte broek of korte tight en een singletje volstaan. Bedenk dat het bij de start nog fris zal zijn. Je kunt het eerste stuk lopen met armwarmers (kun je later naar beneden rollen of afdoen) en een buff om de nek (kun je later om de pols meedragen). Draag lichte kleuren, want die reflecteren het zonlicht het best.

Tempo

Je zult je streeftempo aan moeten passen. Hoeveel precies, dat is niet te zeggen. De goedgetrainde, slanke lopers zullen een paar procent minder presteren. Voor minder goed getrainde lopers met een hoger BMI kan

dat oplopen tot 5% of meer. Je kunt het best je bijgestelde tempo meteen vanaf de start oppakken, zeker als de omstandigheden zwaar zijn.

Verzorging

De verzorging onderweg wordt met warm weer meestal uitgebreid maar is weinig anders dan onder normale omstandigheden. Zorg voor voldoende energie en vocht. Meteen vanaf de start! Vanwege de warmte is extra vocht (met mate) innemen gewenst. Ga daarbij af op je dorstgevoel en giet niet alsmaar bij als je merkt dat je lichaam het niet verwerkt. Drink bij voorkeur sportdrank en niet alleen maar water. Maak goed gebruik van de spons- en verzorgingsposten.

Parcours

Bekijk van te voren het parcours van het hardloopevenement. Je kunt aan de hand van de kaart van het parcours zien waar de wind mee, en waar die tegen of van opzij is. Normaalgesproken is tegenwind een grote vijand van de hardloper. Maar tegenwind (en zijwind) zorgt wel voor wat extra afkoeling. Op de stukken dat je de wind in de rug en de zon op je hoofd hebt zal het lastig zijn de warmte kwijt te raken. Loop tijdens de gehele wedstrijd zoveel mogelijk in de schaduw van bomen en gebouwen.

Reflectiemoment

Laat je streven om - tegen elke prijs - de streep te halen los en maak van elk 5km-punt een reflectiemoment: ben je nog verantwoord bezig, of ben je bezig door je grenzen heen te gaan? Als je het gevoel hebt dat je de warmte niet goed kwijt raakt (een 'heet' hoofd); als je een slap gevoel in de benen krijgt; als je kippenvel krijgt; als je je misselijk of duizelig voelt en je merkt dat je problemen met de coördinatie hebt: ga dan langzamer lopen en als de klachten niet verdwijnen, ga wandelen of stap uit.

Voorlichtingsvideo hitteproblematiek tijdens hardloopevenementen

Acht sport-, gezondheids- en onderzoeksorganisaties in Nederland hebben de handen ineengeslagen om hitteproblemen tijdens hardloopevenementen aan te pakken. Le Champion, Stichting Zevenheuvelenloop, de Atletiekunie, Kenniscentrum Sport, VeiligheidNL, Radboud University Medical Center, UvA-HvA en myTemp BV werken samen aan een set van maatregelen om de risico's op hitteproblemen bij hardlopers te verminderen. Deze [voorlichtingsvideo](#) is één van de maatregelen:



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 en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur **door** aan lopersgroep@atvvenray.nl. Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

- **Esterun Escharen, 12-05-2018 (nagekomen uitslagen)**

5 km

Roy Dennemans	18:39	1 ^e plaats M50
Frans Deenen	18:53	2 ^e plaats M50
Geert Linders	18:55	3 ^e plaats M50

10 km

John de Rooij	39:55	2 ^e plaats M50
---------------	-------	---------------------------

- **Osseloop Ottersum, 25-5-2019**

5 km

Roy Dennemans	18:40	4 ^e plaats
Frans Deenen	19:35	8 ^e plaats
Jan Poels	23:21	23 ^e plaats

10 km

Joost Bovee	37:12	5 ^e plaats
John de Rooij	38:53	8 ^e plaats

- **Contour Run Velden, 25-5-2019**

5 km

Geert Linders	19:24	1 ^e plaats M50
Harry van der Borg	23:32	6 ^e plaats M50
Anita Verbeek	28:09	9 ^e plaats V40

- **Vestingloop Den Bosch, 26-5-2019**

5 km

Tom Peeters	22:05
-------------	-------

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. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
02-06-2019	Leudal		Leudaltrail	30km: Martin Michels
15-06-2019	Gennep		<u>Genneperhuysloop;</u> www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
22-6-2019	Veldhoven	10mijl		Joost bovee
29-06-2019	Merselo	5, 10 km	Merseloop	10km Joost Bovee, Marcel Martens
30-06-2019	Reuver	1km zwemmen, 10km hardlopen	Zwemloop Reuver	Marcel Martrens
02-07-2019	Venray	3000 m	Avondwedstrijd Limbra op ATV atletiekbaan	
17-08-2019	Siebegewald		25 ^e Kermisloop Siebegewald	
15-9-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomathon	Raamvallei duomathon	
7-4-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				