

Donderdag 27 juni geen duurloop maar sport en BBQ avond

Donderdag 27 juni geen baantraining maar sport BBQ-avond

BBQ donderdag 27 juni

Aanmelden kan nu

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 en **meld je aan** via de flapover in het clubgebouw. We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan (heb je en allergie of dieet laat het weten via lopersgroep@atvvenray.nl)



AANMELDEN via de Flipover in het clubgebouw

3000m loop op dinsdag 2 juli

Op dinsdag 2 juli is er op onze baan een wedstrijd van de limbra baancompetitie.
Onderdeel van de wedstrijd is een 3000 m loop. Test jezelf een op eens en ga de uitdaging van 3 km aan,
Aanvang van de 3000 m loop is 20:30 uur
Aanmelden voor de loop tot 30 minuten voor aanvang.

Laatste week voor inschrijven

Gratis T-shirt

De organisatie van de Singelloop biedt jou een T shirt aan. Het functionele T-shirt van 2018 is gratis .

Interesse? Mail naar lopersgroep@atvvenray.nl en vermeldt naam, dames of heren shirt en maat.



Vlaai uitdelen bij Mereloop op 29 juni 2019



Traditioneel is er op 29 juni voor elke ATV- deelnemer aan de **Merseloop** een stuk vlaai.

De vlaai wordt uitgedeeld in de tent op het terras van café Den Tommes (naast de start/finishlocatie).



Ik zoek nog wel een maatje om, vanaf 18:00 uur, mee te helpen de vlaai uit te delen.

Wil je helpen mail naar: lopersgroep@atvvenray.nl Bedankt alvast, André Jansen

Vlaai, voor alle ATV-ers

Inschrijven voor **Merseloop** doe je via www.inschrijven.nl
(<https://inschrijven.nl/form/2019062916350-nl>)

Dat doe jij toch ook, voor de uitslag en de organisatie is het stuk handiger als je op deze inschrijft.
Dus wat let je en doe het voor donderdag 27 juni.

Hoe train je optimaal in de warmte?

De komende dagen worden we met hoge temperaturen geconfronteerd. Hardlopen in deze warme omstandigheden kan uiteraard, maar je moet wel enige voorzorgsmaatregelen nemen om vervelende problemen te voorkomen. Een paar tips

1. Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden. Als je een prestatie-loop of wedstrijd wilt gaan doen, train dan op het tijdstip van het komende evenement. Daardoor kan je lichaam zich aanpassen aan de weersomstandigheden van dat tijdstip. Als de trainingen niet lekker gaan, wees dan zo verstandig om niet deel te nemen.
2. Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt, zodat de huid kan afkoelen. Ook de kleur van de kleding is belangrijk. Lichte kleuren zullen de zonnestralen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen. Donkere kleuren daarentegen absorberen de zonnestralen, waardoor ze juist warmte opnemen.
3. Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omslaat. Loop bij hitte in een lager tempo dan je gewend bent en loop minder kilometers. Dit is vooral belangrijk wanneer je niet zo goed getraind bent.
4. Loop op bosgrond of gras. Dit is aanzienlijk koeler dan lopen op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst. Je zou het misschien niet verwachten, maar dit kan een wereld van verschil maken.
5. Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in, zelfs wanneer u geen dorst heeft. Dorst treedt namelijk pas op als uw lichaam al (te) veel vocht heeft verloren. Wel of geen dorst hebben is dus een slechte graadmeter.

Trainen met een hartslagmeter

Bij warm weer liggen de individuele hartslagzones hoger dan normaal. Dit effect is behalve temperatuurafhankelijk, ook afhankelijk van de luchtvochtigheid. Hoe hoger de luchtvochtigheid, des te groter het verhogende effect op de hartslag. Door de hogere lichaamstemperatuur gaan de bloedvaten in armen en benen meer openstaan. Hierdoor verplaatst een deel van het totale bloedvolume zich naar de ledematen. Dit geeft een verminderde vulling van het hart, waardoor vervolgens per hartslag ook minder bloed wordt rondgepompt. Om dit te compenseren stijgt de hartfrequentie zodat de hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt, gelijk blijft.

Bovendien treedt bij warm weer sneller uitdroging op doordat veel vocht wordt verloren door een toegenomen zweetproductie. Hierdoor daalt het bloedvolume waardoor de hartslag ook stijgt.

Het effect van de warmte op de hartslag is niet bij iedereen even sterk. Sommige lopers zullen nauwelijks verschil opmerken, terwijl bij anderen sprake is van een 10-15 slagen hogere hartslagzone. Bij koud weer bestaat er een tegenovergesteld effect.

Gevolgen van trainen bij warm weer

Tijdens het trainen in warmte, loop je meer risico op vermoeidheid en pijntjes. Hieronder de meest voorkomende of ergste klachten.

Kramp

Pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren veroorzaken kramp, meestal in de kuitspier. Dit is het gevolg van extreem vochtverlies, waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium) verstoord raakt.

Collaps

Een tijdelijk, gedeeltelijk (flauwte) of totaal bewustzijnsverlies (collaps) wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt verlies van bewustzijn. Personen die gedurende langere tijd in de hitte onbeweeglijk stilstaan, zoals lijnrechters en toeschouwers, lopen meer risico op deze aandoening

Zonnesteek

Symptomen van een zonnesteek (heat exhaustion) zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweeten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren. Dit komt doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, terwijl het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het zweeten.

Hyperthermie

Hyperthermie (heat stroke) is een levensbedreigende toestand. Bij het aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan extreem oplopen. Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag. Soms kan het zelfs leiden tot stuiptrekkingen, fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen of zelfs de dood.

Bron: Prorun

Geslaagde triathlondag ATV Venray in Rotterdam

Zaterdag 22 juni vond rondom de roeibaan van Zevenhuizen bij Rotterdam een supersprint triathlon plaats voor alle divisies, waarbij ook alle teams van ATV Venray vertegenwoordigd waren. In dit supersnelle format moesten alle atleten in relay-vorm eerst 300m zwemmen, gevolgd door 5500m fietsen en 1500m hardlopen.

Het 3^e divisieteam heren wist in deze supersnelle wedstrijd de 6^e plek veilig te stellen. Bart Schilders, Frank Timmermans, Marcel Meulendijks en Marcel Martens zorgden voor dit resultaat in een eindtijd van 1:23:42.

Het 4^e divisie herenteam wist uiteindelijk ook een 29^e plek te behalen in hun druk bezette competitie. Stef Bruins, Martin Barthel, Dennis van Tetering en Josher Molendijk legden het parcours af in een eindtijd van 1:49:28.

Het 2^e divisie damesteam wist ook uitstekend mee te draaien, maar had de pech dat in de eindstand enkele teams net voor hun zaten waardoor ze toch verdienstelijk de 15^e plek behaalden. Anne Reintjes, Jaimy Claessens, Jacquie Gough en Rowie Janssen bereikten hiermee een eindtijd van 1:38:32.



3^e divisie team, vlnr:
Marcel Meulendijks
Frank Timmermans
Marcel Martens
Bart Schilders



4^e divisieteam, vlnr:
Martin Barthel
Stef Bruins
Josher Molendijk
Dennis van Tetering

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).

- **Avondloop Herten, 22-6-2019,**
5km
Geert Linders 19:12 7^e plts M
- **Rees/Haldern zondag 23 juni 2019**
5km
Frans Deenen 19:16 1^e plts M50+
- **Triatlon Cuyck 23-6-2019**
8e triathlon: 500 m zwemmen, 20 km fietsen, 5 km lopen
Lysanne Straten 1:20:39 7^e plts V
Zwemmen 12:08; Fietsen 38:25; lopen 26:17
Didi Hoebe 1:27:31 21^e plts V
Zwemmen 11:48 Fietsen 39:10; lopen 32:38
- **Smileloop, Veldhoven 22-6-2019**
8,2 km
Marc Ouedraogo 33:07 9^e plts Overall en M
- **Gennepersloop zaterdag 15 juni 2019.**
5km
Roy Dennemans 19:23 3plts M
Frans Deenen 19:36 2^e plts M50+

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
29-06-2019	Merselo	5, 10 km	Merseloop	10km: Joost Bovee, Marcel Martens, Marc Ouedraogo
30-06-2019	Reuver	1km zwemmen, 10km hardlopen	Zwemloop Reuver	Marcel Martens
02-07-2019	Venray	3000 m	Avondwedstrijd Limbra op ATV atletiekbaan	
17-08-2019	Siebegewald		25 ^e Kermisloop Siebegewald	
01-09-2019	Beneden Leeuwen	5-10 km; triatlon	Dijkenloop	
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
29-09-2019	Velp	15 km	25 ^e Posbankloop	
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
Wedstrijdskalender: op hardlopen.nl				



Donderdag 27 juni: SPORT en BBQ

Jij komt toch ook??

We beginnen om 19.00 uur met de

Sportieve activiteit op de baan

- Voor alle lopers, triatleten, wandelaars en oudere jeugd
- Een leuke activiteit
- Vanaf 20:45 uur de BBQ
- Aanmelden voor de BBQ, kosten € 5, --
- Schrijf je naam op flip-over in de kantine





