

Bevrijdingsvuur Estafette Wageningen-Venray in de nacht van 4 op 5 mei 2020.

ATV Venray brengt (in samenwerking met Run for Health) het Bevrijdingsvuur van Wageningen naar Venray in de nacht en vroege ochtend van **maandag 4 op dinsdag 5 mei 2020**.



Een tocht over ca 100 km welke in estafettevorm (**iedere loper legt een deel, ongeveer 10 km, van de route af**) ondersteund door fietsers en verder vervoer. Om helder te hebben of en wie hier belangstelling voor hebben om als deelnemer namens ATV hieraan mee te doen, zijn we op zoek naar deelnemers die hier hun bijdrage in willen leveren.

Wil jij als loper meedoen laat het horen. Wil jij als fietser je eigen loper(s) ondersteunen onderweg geef dit ook even aan. Wil jij als chauffeur mee om een van de busjes te rijden, laat dit eveneens even weten., mail: lopersgroep@atvvenray.nl
Mocht je je interesse al een keer gemeld hebben, wil je het dan nog een keer herhalen.

André Jansen (ATV Venray) Wim Claessens (R4H)

Eerste jeugdtrainingen Singelloop

Ondanks de regen meldde zich woensdag een enthousiaste groep basisschoolleerlingen voor de eerste training als voorbereiding van de Singelloop.

Allereerst werd de baan verkend en ontdekten de meesten dat het toch handiger is om je krachten wat te verdelen, als je straks 800 of 1600 meter moet lopen.

Vanwege de regen werden de oefeningen onder het afdak gedaan.

Daarna volgde wat loopscholing en twee rondjes op de baan, waarbij het belangrijk was om bij die rondjes ook je energie te verdelen.

Met een spel werd het eerste uur training afgesloten.

Iedereen was enthousiast en beloofde de volgende keer nog meer vriendinnetjes of vriendjes mee te brengen.

Fieke, Cindy en Harry zien ook weer uit naar de volgende woensdag!



Meer informatie op <https://www.venraysesingelloop.nl/gratis-jeugdtrainingen/>

Heb jij per ongeluk.....

Meegenomen mijn trainingsjack van Start to Run. De kleur is Oranje, valt lekker op. Dinsdag 10 september heb ik (André Jansen) het jack laten hangen in het kleedlokaal/clubgebouw.

Graag retour, no hard feelings.

Andre Jansen

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen. Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers aan de baantrainingen die buiten de baan in- of uitlopen. Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers!



Duurloop donderdag 19 september, begeleiding Peter Gijsen

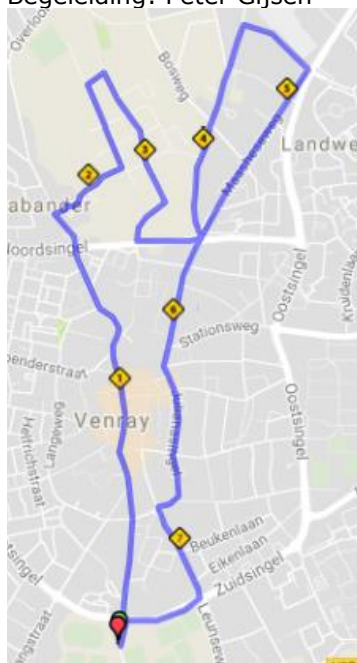
We gaan weer van start met de winterroutes, d.w.z. we blijven in de bebouwde kom.

Mocht je een leuke route kennen van 7 tot 10 km kennen, stuur die dan op naar

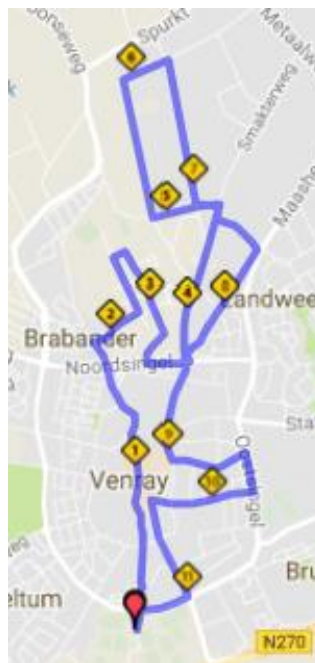
Lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag

Begeleiding: Peter Gijsen



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen 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

Welk voedingspatroon past bij jou?

‘Het is belangrijk dat je op zoek gaat naar een eetpatroon dat bij jou past’ is een veelgehoorde uitspraak waar ik het zeker mee eens ben. Er is namelijk geen vast eetpatroon die past bij

iedereen. Elk persoon is anders, elk individu heeft een uniek lijf met unieke behoeftes. Maar hoe kom je erachter welk eetpatroon specifiek bij jou past? In dit artikel helpt hardlopen.nl expert Tara Vossers je graag op weg.

Ga je op dit moment energiek door het leven zonder klachten? Verloopt het hardlopen zonder maag-darmproblemen en ben je blij met je huidige gewicht? Ziet je huid er gezond uit en functioneren je organen naar behoren? Gefeliciteerd! Waarschijnlijk heb je dan het voedingspatroon gevonden dat past bij jou en je lichaam. Geen reden dus om hier grote veranderingen in aan te brengen.

Maar wat als je wel klachten hebt? Je huid onrustig is? Je darmen niet functioneren naar behoren? Je met een opgeblazen buik de dag doorkomt? Je maagklachten hebt tijdens het hardlopen? Of als je niet tevreden bent over je gewicht? Dan is het zeker raadzaam om op zoek te gaan welke voedingsmiddelen deze factoren in stand houden of verergeren. Helaas is het haast niet mogelijk om via lichamelijk onderzoek te achterhalen welke voedingsmiddelen je beter niet meer kan nemen. Er zijn verschillende bloedtesten op de markt die een indicatie kunnen geven. Echter is het nog niet geheel duidelijk hoe betrouwbaar deze bloedtesten zijn.

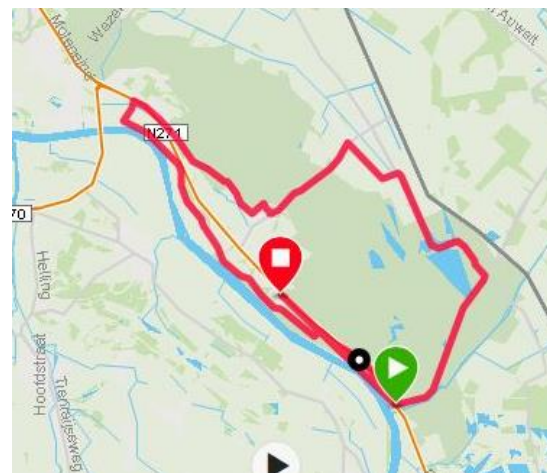
Luister naar je lichaam

Je gevoel en je lijf liegt echter nooit. Probeer dus in deze zoektocht vooral naar deze signalen te luisteren. Om de signalen van je lijf in kaart te brengen adviseer ik je een uitgebreid logboek bij te houden. Hierin kun je bijvoorbeeld per dag noteren wat je hebt gegeten, gedronken en hoeveel. Maar ook hoe je je die dag voelde. Wat je klachten waren en of het een stressvolle dag is geweest. Tot slot kun je desgewenst je ontlastingspatroon beschrijven en je gewicht noteren. Mocht je last hebben van huidproblematiek dan zou je eventueel nog wekelijks foto's kunnen nemen van de probleemzones, zodat je dit over een langere periode met elkaar kan vergelijken. Ga vervolgens stap voor stap kleine aanpassingen doorvoeren in je voeding. Door dagelijks het logboek bij te blijven houden kun je makkelijk overzien welke factoren positief of negatief veranderen. Ik adviseer bewust het voedingspatroon stapsgewijs aan te passen. Zo krijg je een veel nauwkeuriger beeld wat individuele voedingsmiddelen voor je lijf doen. Wanneer je tien veranderingen tegelijk in je voedingspatroon doorvoert en je klachten verbeteren, weet je nog steeds niet concreet welke voedingsaanpassingen hebben gezorgd voor de verbetering. Het kan de combinatie zijn van alle tien aanpassingen maar de kans is ook groot dat er één of twee specifieke aanpassingen zijn die zorgen voor de verbetering.

Kortom, het ontwikkelen van een voedingspatroon die bij je past is een uitgebreide zoektocht. Deze zoektocht heb je niet in een paar dagen of paar weken voltooid. Hier moet je uitgebreid de tijd voor nemen. Deze zoektocht is ook niet altijd gemakkelijk. Desondanks is het veel waard om goed voor je lijf te zorgen. Het levert je een hoop informatie op en hopelijk uiteindelijk ook klachtenverlichting, een lager gewicht of een gezondere huid. Merk je dat je er zelf niet uitkomt? Laat je dan adviseren door een (sport)diëtist bij je in de buurt. Ik wens je veel succes bij dit experiment!

Bron: *hardlopen.nl*

ATV-ers:



Wellerlooi, de Hamert



Maasheggenloop, ff uitblazen

Daarnaast zijn de ATV-ers elke zondag in de Boshuizerbergen te vinden.

Heb je ook een leuke route of foto na een loopje stuur deze op naar lopersgroep@atvvenray.nl

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).

• **Contiweb Maasheggenloop Boxmeer, 15-9-2019**

Zondag 15 september vond in Groeningen de Maasheggenloop plaats. Een mooie loop over glooiende veelal onverharde paden met een mooi maar warm zonnetje. Er kon gekozen worden voor 5km - 10,2km - 21,1km. Er deden heel wat atleten van ATV mee, het was een leuke dag.

10 km

Sjors Thielen	35:48	2 ^e plts Msen
Marcel Martens	39:99	1 ^e plts H 40
John Weijs	50:16	13 ^e plts H50
Martijn van den Hoef	52:22	7 ^e plts H40
Anita Verbeek	58:14	4 ^e plts D45
Silvia Beterams	58:34	5 ^e plts D45

HM

Paul Wulms	1:34:43	3 ^e plts H50
Rian Hebben	2:00:21	3 ^e plts D45
Lisanne Straten	2:09:07	5 ^e plts DS

5km

Roy Dennemans	18:43	2 ^e plts H
Geerts Linders	19:27	5 ^e plts H
Mart van Rooij	20:38	10 ^e plts H
Jan Poels	22:12	14 ^e plts H
Harry van der Borg	23:54	
Suzanne van der Wijst	27:24	12 ^e plts D
Rita Voets	27:31	13 ^e plts D
Nel Selten	27:52	15 ^e plts D
Anton Saämena	29:55	31 ^e plts H

• **Sint Pietersbear trail 15-9-2019**

32 km

Martin Michels	3:59:32
Ron Smits	4:02:03

• **Bridge to Bridge, Arnhem, 15-9-2019**

10 km

Gerda Peeters	53:52	1e plts V 65
---------------	-------	--------------

Voor de laatste keer Bergrace by Night

Op vrijdagavond 1 november zal er voor de allerlaatste keer in het donker hardgelopen worden van Wageningse Berg naar Grebbeberg: de Bergrace by Night. Als dan na afloop het licht uitgaat in Ouwehands Dierenpark, is het voorbij met een 35-jarige sporttraditie, die tienduizenden mensen in de loop der jaren in beweging bracht. [Meer lezen](#)

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
21-09-2019	Weeze	5km	Stafflellauf	Joost Bovee
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
22-9-2019	Venlo	5, 10 km	Kwaakerun	10 km: Marc Ouedraogo
29-9-2019	Belfeld		Kermisloop	10 km: Marc Ouedraogo
29-9-2019	Velp	15 km	Posbankloop	Joy Joosten, Pim Stultiens, Briite Stultiens
06-10-2019	Venray	5, 10 km	Singelloop	10 km: Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Martin Michels, Silvia Beterams, Ron Smits, Anita Verbeek
13-10-2019	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	M: Joost Bovee HM: Martin Michels
19-10-2019	St Anthonis	11,23 km	Trail St Anthonis www.trail-events.com	
20-10-2019	Amsterdam	Marathon, Halve Marathon 8 km	TCS Marathon Amsterdam	HM: Rian Hebben, Ingrid Rongen, Joy Joosten, Pim Stultiens, Briite Stultiens
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
17-11-2019	Nijmegen	15 KM	Zevenheuvelenloop	Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Ron Smits
01-12-2019	's Heerenberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	10 km: Joost Bovee
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				