

Oliebollenloop Donderdag 19-12-2019

Een gezellige, laagdrempelige activiteit die bestaat uit een parcours van 5 of 10km, door heel Venray.

Start en finish op de baan waarna het calorieverbruik in clubgebouw 't Wisselpunt kan worden gecompenseerd met de welbekende en ter plaatse gebakken en dus overheerlijke oliebolletjes!



**DEELNAME ZEEEEEEER
AANBEVOLEN!**



De 5 km ronde kan hardlopend of wandelen worden afgelegd

Kom in sportkleding of sportieve wandelkleding.

Let op: zorg voor je eigen veiligheid draag een veiligheidshesje, lampjes e.d. We gaan een veelkleurig licht sliert door Venray?



Vanavond Ledenvergadering 16-12-2019

De najaarsvergadering van ATV wordt gehouden op maandag 16 december 2019. Aanvang vergadering 19:30 uur

Personenbusjes gezocht voor Bevrijdingsvuurestafette 2020.

In de nacht van 4 op 5 mei 2020 brengen lopers van ATV Venray en Run for Health het bevrijdingsvuur van uit Wageningen naar Venray. De afstand van 95 km wordt in estafettevorm afgelegd. De lopers worden met personenbusjes van wisselpunt naar wisselpunt gebracht.

Ik ben nog op zoek naar personenbusjes die we daarvoor kunnen gebruiken. Beschik jij over een personenbusje of ken je iemand die een personenbusje vraagt of we het busje mogen gebruiken, laat mij dat dan weten (denk aan je werkgever, zorginstellingen, taxibedrijven, bureaus etc). Brandstofkosten worden vergoed.

Alternatief: een royale SUV of MPV is ook een goede optie.

Reactie mailen naar: lopersgroep@atvvenray.nl

(NB: SV Venray en Autoverhuurbedrijf de Mulder willen elk al 2 busjes beschikbaar stellen)
André Jansen

ATV Venray organiseert 44ste VLAKWATERCROSS VENRAY

Vlakwatercross 26-1-2020 nu inschrijven

Inschrijven voor de vlakwatercross is open. Natuurlijk reken we op een massale deelname van onze leden.

Voorinschrijven is voordeliger voor de deelnemer en neemt de organisatie een hoop werk uit handen, dus doen.

Inschrijven kan via: <https://inschrijven.nl/form/2020012616350-nl>

Categorie	Voorinschrijven	Na-inschrijven
Deelnemers Lange en Korte Cross	€ 4.50	€ 6.00
Juniores 2001 – 2008	€ 3.50	€ 5.00
Pupillen (2009 en later) en NSG	€ 2.50	€ 4.00

Lange cross is 8,4 km (4 rondes), korte cross is 4,2 km (2 rondes).

De route is uitgezet in het Vlakwaterbos, start oude Jeu de boule baan.



ATV Venray herenteam triathlon genomineerd

Stichting Sportgala Venray Regio organiseert ieder jaar een sportgala als eerbetoon aan de sporters die internationaal, nationaal, regionaal en lokaal de gemeente Venray op succesvolle en positieve wijze hebben vertegenwoordigd. Dat geldt voor de topsport, breedtesport en sport met een beperking. Tijdens het sportgala worden in acht categorieën prijzen uitgereikt.

Bij **Sportploeg** van het jaar is het **ATV Venray herenteam triathlon** genomineerd! Dit dankzij de promotie van de 3^e naar de 2^e divisie in de landelijke triathlon teamcompetitie. Draag je de triathlonsport en onze atleten een warm hart toe, stem dan op ons als Sportploeg van het jaar in de gemeente Venray!



[Stemmen op genomineerden voor sportprijzen 2019 kan van woensdag 18 december 12.00 uur tot en met zaterdag 21 december 12.00 uur](https://sportforumvenray.nl/stemmen/)

Eindstand seizoen 2019



ZUID – mannen

				Almere 18 mei 2019	Weert 8 juni 2019	Rotterdam 22 juni 2019	Stein 7 juli 2019	Amersfoort 1 september 2019
ZUID – mannen								
Ferro Mosae - Maastricht	1	10 101	punten plaatscijfer	4	2 39	2	1 34	1 28
TC Maastricht 2	2	20 142	punten plaatscijfer	5	5 62	4	2 36	4 44
ATV Venray	3	21 143	punten plaatscijfer	2	1 25	6	10 85	2 33

Brabantse Kluis Trail

Wat een verrassend gaaf natuurgebied! We hebben als startlocatie de Herberg de Brabantse Kluis en je wordt als deelnemer meegenomen over een speelse route via de Mortel naar de achtergelegen bossen en velden. De routes zijn afgestemd met de beheerders van het gebied. Een uitdagend gebied waarbij je kuiten op de proef worden gesteld. We organiseren een zomer en een wintereditie, twee verschillende werelden in dezelfde omgeving.

Zaterdag 28 december gaan we met een aantal ATV-ers naar de Brabantse Kluistrail. Zowel voor de 10km als voor de 20 km. Mocht je ook zin hebben om mee te gaan, gezellig! Laat het even weten.

Groetjes,
Lydia Jeuken



Ga voor alle details en starttijden naar onze website: [Trail-events.eu](https://trail-events.eu)

Kun je hardlopen met griep of verkoudheid?

De tijd van het jaar is aangebroken. Griep en verkoudheid liggen op de loer. Waarschijnlijk heb je de eerste mensen in je omgeving alweer horen snotteren. Maar kun je eigenlijk hardlopen als je ziek bent? Of ben je letterlijk en figuurlijk even uit de 'running'? Moet je rust nemen? Je trainingen aanpassen? Of toch gewoon doortrainingen? In dit artikel geven we advies over hardlopen als je ziek bent.

Als je het hebt over ziek zijn, kent dit natuurlijk verschillende gradaties. Verkoudheid en griep zijn in de wintermaanden veel voorkomende ziekten. Een verkoudheid is een infectieziekte. Je bent dan moe, krijgt een loopneus, hebt soms keelpijn en gezwollen slijmvliezen. Het kan zijn dat je veel moet hoesten en soms komt het ook voor dat je lichte verhoging hebt. Wanneer je het hebt over griep kunnen de symptomen iets heftiger zijn. Bij griep is er vaak sprake van koorts, algehele vermoeidheid, rillingen, spierpijn, hoofdpijn en hoesten.

Ben je ziek, maar overweeg je toch nog een training? Wij hebben drie belangrijke regels die je aan kan houden wanneer je wilt gaan hardlopen als je ziek bent.

1. Koorts is een no-go

Wanneer er sprake is van koorts, spierpijn en een verhoogde rustpols wordt het afgeraden om te gaan sporten. Vooral koorts is een belangrijke graadmeter. Het is niet alleen heel onprettig om te trainen wanneer je verhoging of koorts hebt, maar het kan ook gevaarlijk zijn. Je loopt namelijk het risico dat de virusinfectie op je hartspier slaat en dit kan een ontsteking tot gevolg hebben. Hardlopen met koorts is dus een no-go!

2. Nek-check

Wanneer je verkouden bent, en geen koorts hebt, kun je in principe doortrainingen. Een handig ezelsbruggetje hiervoor is de nek-check. Wanneer je symptomen voornamelijk boven de nek hebt, zoals neusverkoudheid, oorpijn en keelpijn, dan kun je eigenlijk gewoon gaan hardlopen. Luister ook dan goed naar je lichaam en pas je training eventueel aan. Wanneer je ook symptomen onder je nek hebt, zoals hoesten, koorts en pijn in armen en benen, dan wordt hardlopen afgeraden.

3. Neem twee keer zoveel rustdagen

Tot slot, wanneer kun je weer gaan trainen? Hoeveel dagen rust heb je nodig? Een basisregel die vaak gebruikt wordt, is dat je het dubbele aantal dagen dat de koorts heeft geduurd rust neemt. Dus vermenigvuldig de dagen dat je ziek was en neem dat aan als rust. Heb je drie dagen koorts gehad? Dan neem je dus zes rustdagen.

Natuurlijk is uiteindelijk de belangrijkste regel: luister naar je eigen lichaam. Ben je niet helemaal fit en twijfel je? Pas je training aan of sla deze een keer over. Een extra rustdag kan nooit kwaad!

Ga jij hardlopen als je ziek bent?

Bron Hardlopen.nl

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw 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).

- **BVC cross, Wageningen, 14-12-2019**

Lange cross 8350m

Jeroen Oudenhoven

36:08

11^e plts M55

Korte Cross, 3250m

Lydia Jeuken

15:25

3^e plts V master

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
21-12-2019	Roermond	Cross	Limbra Cross Competitie Nederveldloop	Lange Cross: Joost Bovee
22-12-2019	Wilbertoord		Winterloop	
26-12-2019	Horst	5, 10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens, Joost Bovee 5km: Alicia Sanders, Martijn van der Hoef
26-12-2019	Gennep		40e Kerstloop	
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg, André Jansen, Monica Clephas 10 km: Joost Bovee, Marcel Martens, Henny Cleef
05-10-2020	Asten	Cross	Limbra Cross Competitie Jaspercross	Lange Cross: Joost Bovee
05-01-2020	Boxmeer		Oliebollen omloop	
19-01-2020	Helden	Cross	Limbra Cross Competitie Heldense Bossen Verlocross	Lange Cross: Joost Bovee
26-01-2020	Venray	Cross	Limbra Cross Competitie Vlakwatercross	Lange Cross: Joost Bovee, Martin Michels
02-02-2020	Apeldoorn		Midwinter Marathon	25km: Martin Michels
09-02-2020	Haelen	Cross	Limbra Cross Competitie Leudalcross	Lange Cross: Joost Bovee
16-02-2020	Milheeze	Cross	Limbra Cross Competitie Nederheide Commaderije Cross	Lange Cross: Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
21-03-2020	Sint Anthonis		22e Halve Marathon	
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM	Venloop	HM: Robert Arts, Anita Verbeek Lydia Jeuken, Martin Michels Martijn van der Hoef
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smit, Joost Bovee
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
17-05-2020	Escharen		Esterun	
02-06-2020	Merselo		Merseloop	
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
20-06-2020	Gennep		Genneperhuysloop	
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selden, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enkevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	Venray		Singelloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				