

UITNODIGING

Allen van harte welkom op de nieuwjaarsreceptie op 4 januari 2020 om 16.00 uur in het clubgebouw van ATV. Altijd weer een gezellige happening. Zorg dat je erbij bent, er worden bekens uitgereikt, clubkampioenen bekend gemaakt en jubilarissen gehuldigd.

Het bestuur.

Geen traingen

Op dinsdagavond 30 december geen training.

Sylvesterlauf 31-12-2019, Phalzdorf

Op oudjaarsdag gaan veel ATV-ers naar Phalzdorf voor de Sylvesterlauf, een traditionele afsluiter van het jaar.

De 5 km lopers die willen carpoolen vetrekken om 11:00 vanaf de parkeerplaats van ATV. De loop van 5 km is er een gezellige nazit in de schoolgebouw van Phalzdorf met café, küchen, en oliebolle. Harry van de Borg heeft voor de loop een groepsapp gemaakt. Als je nog niet opgenomen bent app naar: 06 21147472 en je wordt lid



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.

Trainingsschema's Januari 2020

De schema's voor januari zijn gepubliceerd op onze site: [trainingsschema's](https://www.trainingsschema's.nl)



ATV-ers On the Run



de kasteelloop, lekker veel rood



Vermaak met de koeien na de branbantse kluis trail

- **Het effect van alcohol op hardloopprestaties**

Een goed glas wijn bij het kerstdiner, champagne tijdens de jaarwisseling of een biertje tijdens de nieuwjaarsborrel op het werk. Deze weken staan veelal in het teken van borrels en etentjes en dat is vaak in combinatie met alcohol. Maar hoe schadelijk is alcohol eigenlijk? En wat voor effect heeft dit op jouw hardloopprestaties?

Uitdroging

Alcohol zorgt ervoor dat het lichaam uitdroogt. Vocht wordt sneller afgevoerd en hiermee worden ook vitamines en mineralen uit het lichaam onttrokken. Uitdroging is zeker niet bevorderlijk voor je hardloopprestaties. Zeker wanneer je ook nog gaat zweten kan dit leiden tot een vochttekort. Indien je na een training alcohol gaat drinken, droog je nog sneller uit en zal je je ook eerder aangeschoten voelen.

Lever

Alcohol wordt afgevoerd naar de lever. Het is de taak van de lever om dit af te breken en te ontgiften. Andere belangrijke taken van de lever komen hierdoor stil te liggen. Zo kan de verwerking van bijvoorbeeld vet niet plaatsvinden en dit kan leiden tot een ophoping daarvan in de

lever, oftewel leververvetting. Ook heeft je lever geen tijd om melkzuur van je spieren af te breken, waardoor je mogelijk eerder last hebt van spierpijn na het sporten.

Slaap

Misschien is het je weleens opgevallen dat je na een aantal biertjes of wijntjes minder goed slaapt? Wel kun je dankzij het 'slaapmutsje' sneller in slaap vallen. Echter neemt de kwaliteit van slaap sterk af na het drinken van alcohol. Minder slaap heeft ook negatieve effecten op het herstel en uiteindelijk op jouw hardloopprestaties.

Herstel

Dat biertje na een hardloopwedstrijd smaakt misschien goed, maar je spieren zullen er minder blij mee zijn. Alcohol heeft een negatief effect op het herstel. Probeer dus eerst een goed herstelproduct te nemen, voordat je aan dat biertje begint.

Is alcohol alleen maar nadelig? Er zijn een paar kleine voordelen te noemen als je matig alcohol drinkt. Zo kan het voor mannen en vrouwen van middelbare leeftijd een lager risico op hart- en vaatziekten geven. Ook blijken matige drinkers door de jaren heen een betere mentale scherpte behouden ten opzichte van niet-drinkers.

Maar kun je nou wel of niet dat glas wijn drinken tijdens het kerstdiner of de champagne tijdens de jaarwisseling? Een alcoholische drankje op z'n tijd heeft nauwelijks effect op je hardloopprestaties. Echter wordt alcohol direct na het sporten wel afgeraden. En tot slot geldt natuurlijk: drink met mate!

Bronnen: Sportvoedingsatlas, Trimbos Instituut en Voedingscentrum

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).

- **Kasteelloop Horst 26-12-2019**

10 km

Joost Bovee	35:52	2 ^e plts M
Sylvia Beterhams	56:51	3 ^e plts V40

5 km

Ger Litjens	23:57	
Harry van der Borg	24:09	
Martijn van der Hoef	25:17	
Alicis Saners	26:37	10 ^e plts V40
Gemma Arts	28:06	20 ^e plts Vsen
Annemiek de wit	29:07	



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
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg, André Jansen, Monica Clephas, Martijn van der Hoef 10 km: Joost Bovee, Marcel Martens, Henny Cleef
05-01-2020	Leende	21km	Leederbostrail	Paul Brown
05-01-2020	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 Verloscross	Lange Cross: Joost Bovee
26-01-2020	Venray	Cross	Limbra Cross Competitie Vlakwatercross	Lange Cross: Joost Bovee, Martin Michels, Alicia Sanders
02-02-2020	Apeldoorn		Midwinter Marathon	25km: Martin Michels
08-02-2020	Well		strong viking trail run -	71km:Alicia Sanders
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
21-03-2020	Sint Anthonis		22e Halve Marathon	
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM 10 km	Venloop	HM: Robert Arts, Anita Verbeek Lydia Jeuken, Martin Michels Martijn van der Hoef 10 km:Alicia Sanders
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		Gennepershuysloop	
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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
4-10-2020	Venray		Singelloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				