Lopersgroep
& Tri-atleten
10-02-2020
Nr. 2020-07

Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
Ledenadministratie ATV Venray:
ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:
info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Start to Run-trainers (voor goud) op Papendal

Zaterdag 8 februari tezamen met ruim 100 trainers waren Andre, Monique Harry, Jean-Jacques en Anton op Papendal voor een trainersclinic. Geïnspireerd en vol nieuwe ideeën gingen ze weer nar Venray

Help mee en verspreidt ook een poster via, kantoor, je werk, het raam, jouw kapper, dorpshuis etc.

Start to Run, 7 maart 2020

Op zaterdag 7 maart 2020 begint de nieuwe cursus Start to Run. In deze cursus leren de deelnemers de basis van het hardlopen en na weken kunnen ze 20 minuten aangesloten hardlopen. Veel van onze leden zijn de deze cursus begonnen bij ATV. Jullie weten hoe belangrijk het is om te leren hardlopen via de cursus.
Aan al onze leden het verzoek: Maak reclame voor de cursus bij vrienden, familie, buren op je werk etc. Neem een poster en flyers mee. Ze liggen klaar in het clubgebouw.

De cursus is ook een perfecte opstap voor ATV-ers die na een tijd niet te hebben gelopen weer een start willen maken met hardlopen. Gedoseerd en rustig opbouwen gaat uitstekend via de cursus. voor ATV-ers is de deelname gratis. Aanmeldend en info via Lopersgroep@tvvenray.nl

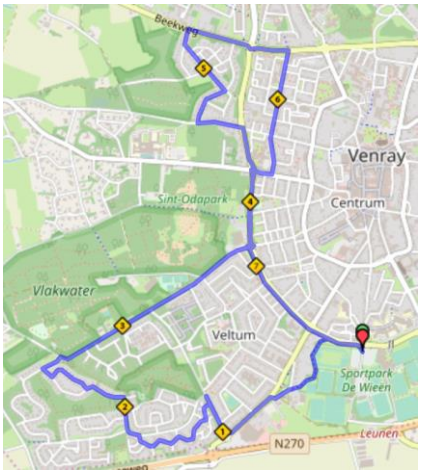
Trainingsschema's Februari

De trainingsschema's voor februari zijn gepubliceerd op de website: naar de site

Duurloop 13-02-2020, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Ger Litjens



7 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

Slaaptips

Slaap jij moeilijk in als je 's avonds in bed gaat liggen? Of lig je midden in de nacht uren wakker? Goede, regelmatige slaap is van onschatbare waarde. De gemiddelde mens heeft zeker acht uur slaap nodig. Heb je al van alles geprobeerd om beter te slapen? Dan is het misschien tijd om de volgende tips eens te proberen.

1. Focus je niet op slapen
Makkelijker gezegd dan gedaan: je niet focussen op slapen als je dat juist zo graag wilt. Maar hoe drukker je je maakt over de uren slaap die je mist doordat je wakker ligt, des te gestresster word je. En meer stress betekent nóg minder slaap. Als je 's nachts wakker wordt en je valt niet binnen 15 tot 20 minuten weer in slaap, ga dan je bed uit. Probeer iets ontspannends te doen buiten de slaapkamer, zoals lezen of naar muziek luisteren. Als je blijft liggen en je opwindt over het feit dat je niet slaapt, wordt je alleen maar onrustig. Hoe moeilijk het ook is: accepteer dat je soms geen controle hebt over de kwaliteit van je nachtelijke uren...

2. Hou je aan een schema
Regelmaat is het toverwoord als je goed wilt slapen. Probeer je aan een vaste bedtijd en een vaste tijd om op te staan te houden, iedere dag, zélfs in het weekend. Als je lichaam gewend is aan een bepaald patroon, 'weet' het wanneer het rustiger moet worden om te gaan slapen.

3. Laat je testen op slaapapneu
Snurk je? Dat komt veel voor, ook bij vrouwen. Het is meestal onschuldig, maar het kan ook een symptoom van een slaapstoornis zijn, namelijk slaapapneu. Als er lange pauzes in je gesnurk zitten (dat kan je partner vast zeggen), ga dan naar je huisarts. Slaapapneu kan goed behandeld worden.

4. Neem een bad
Het is een trucje uit grootmoeders tijd: een lekker warm bad nemen voor je naar bed gaat. Daar word je slaperig van. Dat werkt zo: je krijgt zin in slapen als je lichaamstemperatuur daalt. Je kunt dat effect versterken door je lijf warmer te maken met een bad of een douche en dan te gaan liggen, zodat je lichaam langzaam afkoelt.

5. Blokkeer al het licht
Zelfs een heel klein streepje licht kan je slaap verstoren. Neem goede gordijnen en doe voor je gaat slapen alle lichten in huis uit, ook van televisies, laptops en telefoons. Probeer een uur voor je gaat slapen niet meer naar computerbeeldschermen te kijken, want daar blijven je hersenen actief van. Laat ze 'afkoelen', dan slaap je makkelijker.

6. Sport vroeger
Van regelmatig sporten ga je beter slapen, helemaal als je het sporten op een goed tijdstip plant. 's Avonds voor je gaat slapen nog sporten is geen goed idee: je lichaamstemperatuur kan daardoor hoog blijven, waardoor je minder makkelijk inslaapt. Probeer om die reden drie uur voor je naar bed gaat niet meer te sporten.

7. Vermijd zwaar eten en drank
Zwaar eten en alcohol drinken voor je naar bed gaat kan voor een slechte spijsvertering zorgen – en natuurlijk voor nachtelijke bezoekjes aan het toilet. Natuurlijk, een glaasje wijn zorgt ervoor dat je slaperig wordt en je valt misschien eerder in slaap, maar je wordt ook vaker wakker 's nachts en je slaapkwaliteit is minder goed waardoor je je misschien niet uitgerust voelt de volgende dag.

8. Upgrade je kussen en matras
Kies een goed kussen en matras: een die ondersteunt, comfortabel is en geschikt voor jouw favoriete slaappositie. Iemand die graag op haar buik slaapt heeft een ander kussen nodig dan iemand die liever op haar zij ligt. Ga naar een gespecialiseerde winkel voor advies.
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).

- **Februariloop, 8-2-2020 Bennekom**
  21.1 km (HM)
  Jeroen Oudenhoven 1:40:59
  Lydia Jeuken 1:51:57

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***
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, Marc Ouedraogo, Martin aan den Boom, Wiek Noldus 10 km:Alicia Sanders	
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	*M:* Ron Smit, Joost Bovee
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	

Dag	*Plaats*	*Afstand*	*Info*	*Deelnemers ATV Venray*
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	*M:* Martin Michels
17-05-2020	Escharen		Esterun	
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	Marc Ouedraogo
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 Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	`Venray		Singelloop	
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				