

Gelet op de besluiten van het kabinet zal tot en met 6 april gelden

Accommodatie gesloten

CORONAVIRUS EN ATV

- geen trainingen meer
- baan, krachthonk, kantine en kleedkamers zijn gesloten
- geldt voor de loopgroepen, wandelaars, triatlon en baanatletiek
- tevens voor "jeugdsport kennismakingsproject", "Start to run", NSG-atleten, "trainingspakkenwedstrijden"
- als uitvloeisel geen "Starmeeting" op 5 april voor de junioren en C-D-junioren baanatletiek

zie voor uitleg [ATV-site](#)

Zwembad Venray is gesloten tm 6 april 2020

Oud Papier inzameling

De hulp bij het inzamelen van Oud Papier bij de container aan de Weg in de Berg gaat wel gewoon volgens rooster door. Dit geldt tot nader bericht.

Coronavirus: Samen Hardelopen ja of nee?

De Atletiek Unie heeft ATV een advies gezonden over hoe te handelen i.v.m. het coronavirus. O.A het volgende wordt aangehaald

Op 12 maart hebben we - in navolging van NOC*NSF en het RIVM - het advies gegeven alle sportevenementen waaronder de competitie-, oefen- en trainingwedstrijden, en inclusief alle andere clubbijeenkomsten zoals trainingen, opleidingen, bijscholingen, overleggen, vergaderingen en vieringen af te gelasten. Deze maatregelen zijn door alle clubs overgenomen en sinds gisteren verscherpt met de verplichting alle sportlocaties te sluiten. We zien dat hier opvolging aan gegeven wordt en danken alle clubs voor hun medewerking in deze extreme maatschappelijke uitdaging.

We krijgen daarnaast vragen over 'samen hardlopen' of 'gezamenlijk trainen op alternatieve locaties', georganiseerd vanuit clubs of vanuit individuele leden zonder tussenkomst van clubs. Het advies van de Atletiekunie volgt uit de adviezen van het RIVM om dit niet te doen. Het advies is erop gericht sociale contacten te beperken en dat betekent dus ook 'samen sporten'.



Even een oproepje:

Ik help al een aantal jaar mee met het geven van looptrainingen aan kinderen ter voorbereiding van de Singelloop (en voor de Vlakwatercross) en vanaf nu ga ik voor Stichting Venrayse Singelloop aan de slag als bestuurslid Jeugd en X-loop. Het lijkt me leuk om nieuwe mensen te ontmoeten, contacten te leggen en om mee te helpen dit mooie Venrayse evenement nog mooier te maken.

Wil jij ook je steentje bijdragen aan de Venrayse Singelloop? Dat kan! We zijn namelijk op zoek naar **nieuwe bestuursleden, commissieleden én vrijwilligers**. Voor verschillende taken zijn we op zoek naar versterking, o.a. op het gebied van veiligheid, parcours, plein en sfeer. Een combinatie van meerdere taken is ook mogelijk; alles is bespreekbaar! Interesse?

Stuur dan een mail naar info@venraysesingelloop.nl of naar mij persoonlijk (crosendaal@yahoo.com)

Clubkampioenschap

De tussenstand van het kampioenschappen op week 10 van 2020. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Tussenstand op 15-3-2020

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2778	1	Peeters, Gerda	2453
2	Bovee, Joost	2469	2	Classens, Nel	2004
3	Deenen, Frans	2135	3	Jeuken, Lydia	1753
4	Linders, Geert	2002	4	Beterams, Silvia	1028
5	Martens, Marcel	1980	5	Steeagh, Yvonne	827
6	Rooij van, Mart	1975	6	Selten, Nel	800
7	Oudenhoven, Jeroen	1974	7	Cleef, Henny	799
8	Poels, Jan	1957	8	Sanders, Alicia	692
9	Borg van der, Harry	1894	9	Weijs, Marjon	656
10	Thielen, Sjors	1740	10	Alhouari, Nadira	645
11	Hoef van den, Martijn	1483	11	Rosel-Camps, Simone	520
12	Boom aan den, Martin	1431	12	Hebben, Rian	449
13	Ouedraogo, Marc	1347	13	Voort van de, José	437
14	Litjens, Ger	1292	14	Rongen-Bové, Ingrid	390
15	Dupont, Martien	1290	15	Rosendaal, Cindy	380
16	Timmermans, Frank	982	16	Ginkel-Willems van, Gonny	379
17	Hebben, Jos	955	17	Verbeek-Versteegen, Anita	365
18	Michels, Martin	950	18	Eertwegh van den, Irene	365
19	Dennemans, Roy	895	19	Verhaegh, Els	345
20	Schilders, Bart	869	20	Voeten, Sanne	343
21	Clabbers, Maurice	825	21	Wit de, Annemiek	329
22	Sämena, Anton	688	22	Vermeulen, Linda	328
23	Vlendré, Robbert	603	23	Arts, Gemma	311
24	Woldemesekel, Tadessa	511	24	Straten, Lysanne	308
25	Timmermans, Finn	501	25	Clephas, Monica	294
26	Arts, Robert	494	26	Kleinjan, Mirjam	282

27	Buijtendorp, Marijn	493	27	Vogelzangs, Miranda	275
28	Pel, Toine	469	28	Faessen, Sandra	253
29	Meulendijks, Marcel	469			
30	Pel, Chiel	463			
31	Weijs, John	429			
32	Verstappen, Ludy	426			
33	Tepy, Gilbert	417			
34	Smits, Ron	415			
35	Oosting, Marc	379			
36	Gijsen, Peter	375			

Hardlopen in het COVID-19 tijdperk

Hardlopers lopen het liefst hard. Zo kan je het verstandig aanpakken in het COVID-19 tijdperk.

Gans het radarwerk staat stil... zo lijkt het althans. Mijn indruk is dat dat niet geldt voor hardlopers. Die houden niet van stilstaan en gaan gewoon door met wat ze het liefst doen: hardlopen. Dat is bovendien de ideale sport in tijden van social distancing, want het kan heel goed zonder teamgenoten en het kan zonder materiaal dat eerst ontsmet moet worden.

Dit betekent echter niet dat hetgeen er momenteel gaande is ongemerkt aan de hardloopwereld voorbij gaat. Komende weken – en mogelijk zelfs maanden – zijn alle wedstrijden, inclusief de grote marathons, van kalender geschrapt en daarmee vallen voor heel veel hardlopers de trainingsdoelen weg. Hoe je daarmee om kunt gaan, lees je verderop in dit artikel. Eerst gaat de aandacht naar de wisselwerking tussen hardlopen en het immuunsysteem, dat het lichaam moet beschermen tegen allerlei indringers, waaronder virussen.

Het immuunsysteem tegen ongewenste virussen

Guido Vroemen, sportarts van de Nederlandse Triatlonbond en verbonden aan het SMA Midden Nederland in Amersfoort legt uit: 'Het immuunsysteem beschermt je tegen ongewenste virussen, bacteriën en parasieten. Het speelt een rol bij de verwerking van afvalstoffen en zieke lichaamscellen. Het systeem bestaat uit twee verdedigingslinies. De eerste is, onder andere, de huid en de slijmlagen van darmen en luchtwegen. Je reageert tegen indringers door bijvoorbeeld te hoesten, te niezen of te braken; manieren om ze uit je lichaam te verwijderen. Lukt het een ziekteverwekker om desondanks door de eerste linie te raken, dan stuit het op de tweede: die van de witte bloedcellen die in het bloed circuleren. Als je immuunsysteem minder functioneert dan hebben de indringers een grotere kans je lichaam binnen te dringen,' zegt Vroemen.

'HET IMMUUNSISTEEM BESCHERMT JE TEGEN ONGEWENSTE VIRUSSEN, BACTERIËN EN PARASIETEN'

Hou je immuunsysteem krachtig

Het is dus zaak om 1) te voorkomen dat je met het virus in aanraking komt, en 2) om je immuunsysteem op volle sterkte te houden. Wat betreft het eerste punt; daar is al veel over gezegd. Inmiddels weten we allemaal dat we contact met andere mensen zoveel mogelijk moeten vermijden; dat we moeten hoesten en niezen in de elleboog, regelmatig de handen moeten wassen met water en zeep, enzovoort. Maar wat moet je doen (en wat vooral niet) om je immuunsysteem krachtig te houden? Elke hardloper zou de volgende tips ter harte moeten nemen:

Bepak de duur en intensiteit van de trainingen

Vermijd zware intervaltrainingen, wees behoedzaam met tempowerk en kort de lange duurlopen in. Zware inspanningen (lees: trainingen die je meer dan gemiddeld moeite kosten) zijn een aanslag op de verdedigingslinies van je immuunsysteem, waardoor het in de uren na zo'n training verzwakt is en je vatbaarder bent voor infecties, zoals het COVID-19 virus. Schrap 'afzien' en 'diep gaan' voor een aantal weken uit je trainingswoordenboek.

Koester de koolhydraten

Schrap ook 'nuchter trainen' uit dat woordenboek. Inspanningen zonder koolhydraten hebben een negatieve invloed op je immuunsysteem. Als je gaat trainen, zorg dan dat je koolhydraatvoorraden goed gevuld zijn door enkele uren ervoor te eten. Duurt de training langer dan een uur, vul dan onderweg en meteen vanaf de start koolhydraten aan (bijvoorbeeld in de vorm van gels, winegums of sportdrink).

Zorg voor voldoende vocht

Houd tijdens de trainingen je vochtbalans op peil. Organiseer je training zodanig, dat je onderweg voldoende vocht in kunt nemen. Neem een Camelbag mee, of loop kleine rondjes en zet drinken klaar langs het parcours. Deel je fles of bidon niet met andere lopers.

Ruim baan voor herstel

Slaap is een belangrijke factor voor een gezond immuunsysteem. Maak daarom werk van een goede nachtrust met voldoende uren slaap. Misschien werk je noodgedwongen thuis; dan is het niet verkeerd om na de lunch een middagdutje of powernap te doen. Ben je gewend om elke dag te sporten, wissel dan pittige trainingdagen af met dagen waarop je niet of alleen heel rustig traint.

Lees ook: Hoeveel uur slapen is gezond voor je?

Voeding en vitamines

Als je meerdere keren per jaar verkouden bent, dan zit er waarschijnlijk een zwakke plek in je immuunsysteem en ben je mogelijk gebaat bij de inzet van voedingssupplementen. In dat geval adviseert sportarts Guido Vroemen om tot begin juni dagelijks extra vitamine D te nemen. Suppletie van ongeveer 20-25 microgram per dag (dat komt overeen met 800-1000 IE) volstaat bij de meeste atleten om het vitamine D op het gewenste peil te houden. Daarnaast is bekend dat een aantal andere supplementen als probiotica (bijvoorbeeld Yakult), quercetine en zink het immuunsysteem kan versterken.

Safety first

Heb je last van verkoudheids- of griepverschijnselen, neem dan flink gas terug. Ga je in dat geval (hard) trainen, dan wordt het herstel van de infectie geremd. Als er geen sprake is van koorts, dan zijn korte, zeer rustige duurtrainingen mogelijk. Deze hebben weinig impact op het herstelproces en kunnen er zelfs voor zorgen dat de afweer verbetert. Gaan de verschijnselen gepaard met koorts, dan is hardlopen, evenals andere fysieke inspanningen, uit den boze. Pas als je een aantal dagen koortsvrij bent, kun je het hardlopen zeer rustig oppakken.

Nieuwe doelen?

Is het doel waarvoor je trainde weggefallen, schroef dan de trainingsarbeid terug. Waarschijnlijk zat je juist in een zware trainingsperiode, en gezien het bovenstaande kun je dan beter even gas terug nemen. Een alternatief is om op de dag dat je een wedstrijd hebt gepland, iets voor jezelf te organiseren. Loop bijvoorbeeld één van de trailroutes die de NS heeft uitgezet. Ook in dat geval is het goed om vanaf nu toch minder hard te trainen. Na die dag kun je een paar weken rustig aan doen om fris en fruitig aan de trainingsopbouw voor je nieuwe doel te beginnen. Laten we hopen dat de wedstrijden in het najaar gewoon doorgang zullen vinden....

Bron: runners world, Tekst: Rob Veer

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
21-03-2020	Sint Anthonis		22e Halve Marathon	AFGELAST
22-03-2020	Nijmegen		Stevensloop	AFGELAST
29-03-2020	Venlo		Venloop	AFGELAST
05-04-2020	Rotterdam		Marathon Rotterdam	AFGELAST
05-04-2020	Gemert	5, 10 15 km	Molenbroekloop	
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	15 km: Joost Bovee
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
09-05-2020	Horst		Rundje um ut hundje	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
16-05-2020	Panningen		Guus Wokke opticienloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
17-05-2020	Escharen		Esterun	
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	Marc Ouedraogo

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
06-06-2020	Deurne	10 km	Deirne City Run	Sjors Thielen
20-06-2020	Gennep		Genneperhuysloop	
26-06-2020	Weert		Mediweert Singelloop	10 km: Joost Bovee
27-6-2020	Merselo		Merseloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
17-08-2020	Siebengewald	10 k	Kermisloop Siebegewald	Sjors Thielen
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	Sjors Thielen
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	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				