

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 "Starmeting" op 5 april voor de junioren en C-D-junioren baanatletiek

zie voor uitleg [ATV-site](#)

Zwembad (Laco) Venray is gesloten

Let op hardlopers: HOUD AFSTAND!

Omdat hardlopen op dit moment ongeveer nog de enige sport is die we wél buiten kunnen doen en we dit graag willen blijven doen, hebben wij een dringende waarschuwing voor jullie. Wij van hardlopen.nl willen heel Nederland in beweging krijgen én houden in deze moeilijke tijden, maar willen dat verantwoord en volgens de richtlijnen doen. Daar hebben we jullie hulp hard voor nodig! Sportarts en hardlopen.nl expert Mirjam Steunebrink onderschrijft deze regels:

"Het coronavirus is een bijzonder virus. De ziekte die het veroorzaakt lijkt op griep, maar subtiele verschillen in het virus kunnen grote gevolgen hebben. COVID-19 is een nieuw ziektebeeld, er is nog veel onbekend; duidelijk is wel dat het nieuwe coronavirus het op de luchtwegen heeft gemunt:

Het verspreidt zich in hoestdruppeltjes door de lucht en dringt dan via neus, mond of ogen het menselijk lichaam binnen

Soms neemt het een indirecte route en bereikt het zijn doel via besmette oppervlakken en handen die het gezicht aanraken

En als het eenmaal binnen is, kruipt het door tot de slijmvliezen achter in de keel

Een virus is een stukje genetisch materiaal, verpakt in een vetachtig jasje waar een aantal eiwitten op zitten. Ze leven niet, ze groeien niet uit zichzelf, en komen pas tot leven als ze een gastheer hebben gevonden bij wie ze kunnen binnendringen. En daar moeten ze dus eerst toegang toe weten te schaffen."

Houd afstand!

**UPDATE: Uit onderzoek van de Belgische hoogleraar Bert Blocken, gespecialiseerd in sportaerodynamica is gebleken dat de afstandsregel van 1,5 meter alleen effectief is voor mensen die stilstaan. "Wie tijdens het sporten ademt, hoest of niest, creëert namelijk een wolk van druppels achter zich die verder reikt dan 1,5 meter. De persoon die net achter jou rent – in de zogenoemde slipstream – loopt dan door die wolk van druppels heen", zegt Blocken. Op basis van de resultaten adviseert Blocken om tijdens het hardlopen in de looprichting 10 meter afstand te houden. "Wanneer je iemand wil inhalen, is het ook verstandiger om al vanaf een vrij grote afstand te beginnen 'voorsorteren' zodat je iemand schuin kan inhalen, aldus Blocken. Houd rekening met elkaar, jij als hardloper bent geen uitzondering.*

Loop alleen

Het is misschien wat minder gezellig maar ga echt alleen op pad! Daarnaast hebben hardlopers nog weleens de neiging wat overtollig slijm weg te spugen tijdens het hardlopen. Het mag duidelijk zijn dat je juist deze 'harlopersgewoonte' even uitstelt tot je thuis bent óf tot je op een plek bent waar echt niemand in de buurt is.

"Eén enkele luchtweg cel kan miljoenen kopieën verspreiden, die, eenmaal uitgehoeest, uitgespuugd of uitgeroched, op zoek gaan naar een nieuwe gastheer"

Mirjam: "Als het het coronavirus lukt om het lichaam binnen te dringen langs mond, neus en ogen, hecht het zich met zijn oppervlakte eiwitten aan receptoren ('ontvangende' eiwitten) in de luchtwegen. Het virus kan zich nu invouwen in de lichaamscellen en daar genetisch materiaal inbrengen. De lichaamscellen krijgen vervolgens instructie om kopieën te maken van het complete genetische materiaal van het virus. Daarna maakt de lichaamscel ook nog het vetachtige jasje en de oppervlakte eiwitten aan zodat uiteindelijk complete kopieën van het virus worden gemaakt."

"Je kunt het virus al 14 dagen bij je dragen (en dus verspreiden met kuchen, hoesten of rochelen) zonder dat je het zelf in de gaten hebt. En zo kun je dus, geheel ongemerkt, al 14 dagen een enorme besmettingsbron zijn"

"En let wel, de meeste mensen zullen hoogstens lichte verkoudheidsklachten hebben wanneer ze besmet zijn met het coronavirus. Klachten die mogelijk op een beginnend griepje lijken. Daarnaast is de incubatietijd (de tijd tussen het moment waarop iemand besmet raakt tot het moment dat deze echt ziek wordt en klachten gaat ontwikkelen, variërend van zeer milde klachten tot zeer ernstige klachten) van het nieuwe coronavirus 2 tot 12 dagen. Voor de zekerheid gebruiken we 14 dagen."

Ook sportarts Mirjam Steunebrink roept op: "Geef dus alsjeblieft massaal gehoor aan de dringende oproep om minstens 1.5 meter afstand van elkaar te houden!!" Let op: wanneer je achter iemand loopt, mag dit nog veel ruimer genomen worden.

Ga je hardlopen, is het uiteraard wel belangrijk om je goed te voelen! Bij koorts of verkoudheid blijf je dus thuis. [Lees hier alles wat je moet weten over corona en hardlopen.](#)

Bron o.a.: [hardlopen.nl](#)

Ps: ook m.b.t. dit afstandsadvies (hierboven na UPDATE) zijn de meningen verdeeld, dus houdt het simpel loop zoveel mogelijk alleen.

Oud Papier inzameling

Beste mensen,

Informatie toekomen over maatregelen met betrekking inzamelen oud papier.

Algemeen:

oud papier behoort tot z.g. huishoudelijk afval. Inzamelen van afval is een vitale functie. Ook de gemeente Venray zamelt afval in en heeft met alle verenigingen en organisaties in de gemeente Venray een contract gesloten over inzamelen van oud papier en karton in de diverse wijken en dorpen. Met gemeente en bestuur PIV-Bond Venray (vereniging van papier inzamelende verenigingen) is over het volgende gesproken:

Soorten inzameling:

1. actief: het ophalen van oud papier door ATV Venray in de haar aangewezen wijken op de laatste woensdag van de maand
2. passief: brengen van papier naar containers ATV Venray , geplaatst Weg in den |Berg.

Ad 1: voorlopig twee vrijwilligers die meehelpen i.v.m. houden van afstand; b.v. ieder één zijde van de weg;

Ad 2: op zaterdag van 09:00 tot 12:00 uur:

- indeling in twee tijdvakken: **één vrijwilliger van 09:00 tot 10:30 uur en één vrijwilliger van 10:30 tot 12:00 uur;**
- spreek met elkaar af welk tijdvak jij invult;
- de persoon die de container opent, plaatst 's morgens een tafel op betonnen plateau tussen de containers;
- bringer plaatst oud papier op die tafel;
- vrijwilliger ATV Venray is/ komt alleen in de container voor oppakken papier.
- handschoenen dragen
- bij sluiten container door de laatste toezichthouder, tafel terugplaatsen in container

Op deze manier van werken kan voldoende afstand worden gehouden en gewerkt worden binnen de afspraken van de gemeente met PIV-Bond Venray.
Groet, Wim Crooijmans, service centrum ATV Venray

Coronavirus en activiteiten atletiekunie

Een dagelijkse up date lees op de site van de AU: <https://www.atletiekunie.nl/nieuws/coronavirus-en-activiteiten-atletiekunie>

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
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	AFGELAST
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	AFGELAST
09-05-2020	Horst		Rundje um ut hundje	AFGELAST
16-05-2020	Panningen		Guus Wokke opticienloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
17-05-2020	Escharen		Esterun	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	AFGELAST
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	Siebegewald	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	5 10 km	Singelloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
4-10-2020	Londen	M	Marathon Londen	M; Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				