

In het nieuws van 15 mei jl

De Wieën geschikt als locatie VieCuri Venray

De verhuizing van ziekenhuis VieCuri naar sportpark De Wieën in Venray is een stap dichterbij. Een haalbaarheidsstudie wijst uit dat deze locatie geschikt is voor een nieuw gebouw.

Door daan de hulster. De Limburger 15-5-2020

Uit het afgelopen jaar uitgevoerde onderzoek blijkt dat de locatie aan de zuidkant van Venray voldoet aan eisen op het gebied van verkeer, infrastructuur, veiligheid en flora en fauna.

Bedoeling is dat het nieuwe gebouw van VieCuri naast het bestaande gezondheidscentrum komt te staan. Volgens de gemeente Venray kunnen alle sportverenigingen op het sportpark blijven. Wel moet het honkbalveld verplaatst worden naar een andere plek op het park. VieCuri, in Venray nu nog gevestigd aan de Merseloseweg, laat weten dat de plannen de komende tijd verder uitgewerkt worden. Bekeken wordt onder meer hoe het nieuwe gebouw eruit komt te zien. Bedoeling is na de zomer een definitief besluit te nemen over de verhuizing naar sportpark De Wieën.

In het nieuwe gebouw worden poliklinieken en diagnostiek ondergebracht. Zoals bloedonderzoek, het maken van röntgenfoto's, hartfilmpjes en diverse andere onderzoeken. Vorig jaar investeerde VieCuri nog 1,7 miljoen euro in nieuwe apparatuur, waaronder een CT- en een MRI-scan. Ook blijft er een dialyseafdeling in Venray. VieCuri houdt een poliklinische operatiekamer voor kleine ingrepen, maar heeft geen beddenhuis in de nieuwe voorziening.

De locatie De Wieën kwam in beeld na een zoektocht langs meerdere plekken in Venray. De Wieën kwam als beste uit de bus vanwege de ruimte en de snelle ontsluiting naar de N270. De huidige locatie van VieCuri aan de Merseloseweg is minder goed bereikbaar. De gemeente Venray is blij dat in de gemeente moderne ziekenhuiszorg aanwezig blijft op een plek vlakbij de uitvalswegen.

Donderdag:

Let op 21 mei: Hemelvaartsdag > geen trainingen

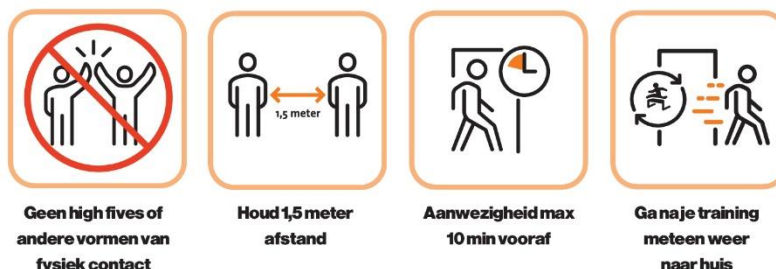
en de accommodatie is gesloten.

Herstart looptrainingen ATV voor loopgroepen en triatleten.

De herstart van de trainingen is goed verlopen. Dank aan iedereen voor het opvolgen van de maatregelen om een en ander in goede banen te leiden.

WELKOM TERUG OP DE CLUB. LEUK DAT JE ER WEER BENT!

GRAAG JE AANDACHT VOOR DEZE VOORZORGSMATREGELEN VOOR ATLETEN:



Trainingsschema's mei-juni

Voor de donderdag baantraining heeft John een algemeen trainingsschema opgesteld. Deze is gepubliceerd op [de site](#)

Iedereen loopt op donderdag hetzelfde schema.

We gaan de komende weken even bekijken en observeren hoe de trainingen in groepsverband op de baan gaat. Mocht dat allemaal goed gaan.

Dan kunnen de atleten /atletes die een individuele programma hebben, weer verder met zijn of haar programma.

Voor de dinsdag baantrainingen van Stan Liebrand is [het schema](#) gepubliceerd

Ook voor de buiten de baan trainingen, trainer Gerda Top, is het schema gepubliceerd op [onze site](#), Gerda wil graag het 06 telefoonnummer van de deelnemers weten voor een groepsapp.

GSM-nummer Gerda Top: 06-10604319.

Op 19 mei 2020 voor de training van Gerda Top verzamelen op locatie: Hendriksenbos

Verzamelen voetbalveld (Veltumse kleffen) 19:00 uur

Welke loop past bij je mood?

Sportpsychologen zijn erachter gekomen dat bepaalde lopen kunnen bijdragen tot hetgeen waar jij mentaal nood aan hebt. Welke dat zijn?

Murphy-is-in-the-house-dagen: wekker niet gehoord, kinderen die op het meest ongeschikte moment erin slagen om hun kop melk om te stoten, een wasmachine die er de brui aan geeft en wegwerkzaamheden die plots uit de grond schieten op de route die je dagelijks neemt.

Dat zijn de dagen dat je elke minuut verlangt naar je volgende loop. Even dat kopje leegmaken en gewoon gaan.

Naast een hele waslijst lichamelijke voordelen weten we dat hardlopen je psychisch echt kan helpen. Net zoals sommige trainingen meer geschikt zijn voor bepaalde fysieke doelstellingen (denk maar aan een rustige, lange duurloop als je wat extra calorieën wil verbranden), zo zijn sportpsychologen erachter gekomen dat bepaalde lopen kunnen bijdragen tot hetgeen waar jij mentaal nood aan hebt.

1. Laat me met rust!

Maakt er vanalles door je hoofd? Blijven bepaalde moeilijke situaties aan je knagen? Ervaar je allerlei muizenissen maar heb je geen zin om erover te praten? Kies dan voor een lange duurloop. Negatieve gedachten krijgen minder snel toegang tot je bewustzijn omdat je je focust op het hier en nu door telkens weer die ene voet voor de andere te zetten. Dit is optimale me-time. Staar je niet blind op je tempo, maar voel wat je lijf aankan en houd het vol, want je hebt tijd nodig om te herstellen van al die belastende input.

Klinisch psycholoog dr. Temple haalt aan dat 'het vermogen om gedurende lange tijd op jezelf en de omgeving te reflecteren van cruciaal belang is.' Vooral in deze digitale maatschappij waarbij velen zweren bij instant resultaten en bevrediging, geeft een langere duurloop een mooi alternatief om alles eens rustig op een (vaak relativerend) rijtje te zetten.

2. Mijn emmertje is vol

Ze zijn bewonderenswaardig, mensen die steeds luisteren naar anderen, zich empathisch opstellen en voor wie geen inspanning te veel is om met woord en daad de rest van de wereld te helpen. Hun bescheidenheid siert hen, ze zoeken geen aandacht en houden hetgeen ze vernemen voor zich. Toch kan het gebeuren dat ook daar het emotionele emmertje overloopt. Een speedworkout kan soelaas bieden.

Even helemaal tot het uiterste gaan en je verstand, dat door je sterke copingvaardigheden overbevraagd wordt, even op nul zetten.

3. Dit moest er even uit!

Soms lijkt het wel of al die frustraties en ellende je fysiek tegenhouden om deftig te rennen. Ga dan voor een interval- of fartlektraining. Tijdens de rustige stukken heb je tijd te over om eens goed te ventileren over datgene wat jou dwars zit, om daarna gedurende de versnellingen even alles, haast letterlijk, uit te zweten. Het perfecte loopmaatje weet trouwens dat je niet altijd advies of goede raad verwacht, maar gewoon even een levende (en lopende) klagmuur nodig hebt.

4. Ik voel me zo verdomd alleen

Ga op zoek naar een leuke loopgroep (veel kans tot slagen want ik ken weinig niet leuke loopgroepen) en laat je meeslepen door de zalige zever die daar de revue passeert. De meeste loopgroepen hebben hun coronamaatregelen genomen en starten langzaam weer op. Houd het tempo aangenaam voor iedereen zodat je voldoende adem hebt om mee te babbelen en vooral te lachen. Dit zijn de loopjes waar er al eens gewandeld mag worden, de plaspauze niet gechronometreerd wordt en de après-run soms langer duurt dan de eigenlijke training.

Zoals vaak beschreven bestaan lopers in alle maten en gewichten en vormen ze een bijzonder gevarieerde groep. Het is dus niet meer dan normaal dat bovenstaande richtlijnen niet voor iedereen gelden. Als je echter in een dip zit, weet dan dat lopen helpt en dat het zeer verstandig is om even na te gaan wat je lichaam, maar ook je geest, nodig heeft.

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
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
06-06-2020	Deurne	10 km	Deurne City Run	Sjors Thielen
20-06-2020	Gennep		Gennepthuysloop	
26-06-2020	Weert		Mediweert Singelloop	10 km: Joost Bovee
27-6-2020	Merselo		Merseloop	AFGELAST
17-08-2020	Siebangewald	10 k	Kermisloop Siebangewald	Sjors Thielen
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	Sjors Thielen
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	AFGELAST
4-10-2020	Venray	5 10 km	Singelloop	AFGELAST

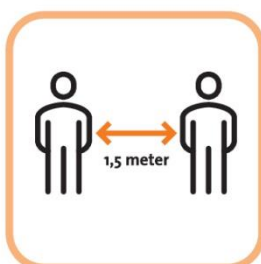
Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
4-10-2020	Londen	M	Marathon Londen	<i>M</i> ; Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	<i>HM</i> : Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	<i>15 km</i> : Joost Bovee
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

WELKOM TERUG OP DE CLUB. LEUK DAT JE ER WEER BENT!

GRAAG JE AANDACHT VOOR DEZE VOORZORGSMAATREGELEN VOOR ATLETEN:



**Geen high fives of
andere vormen van
fysiek contact**



**Houd 1,5 meter
afstand**



**Aanwezigheid max
10 min vooraf**



**Ga na je training
meteen weer
naar huis**

- Ouders die atleten brengen blijven buiten de accommodatie (kiss & ride)
- Gebruik alleen je eigen spullen zoals handdoek en bidon (bij voorkeur thuis vullen)
- Blijf altijd bij je eigen trainingsgroep
- Algemene ruimtes zoals clubhuis, terras, douches, kleedkamer zijn dicht
- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°)
- Was voor en na de training je handen

- Raak tijdens het trainen je gezicht zo min mogelijk aan
- 13 jaar en ouder: Geen high fives of andere vormen van fysiek contact
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainer of het bestuurslid ter plaatse op
- 13 jaar en ouder: Houd 1,5 meter afstand
- Aanwezigheid max 10 min vooraf
- Ga na je training meteen weer naar huis