

Renovatie atletiekbaan Venray van start

Peel en Maas: ma 29 jun 2020,



De wethouder Anne Thielen en Jan Loonen zetten maandag de renovatie van de atletiekbaan in gang. (Foto: Antoon Jeuken)

Een omvangrijke renovatie van de atletiekbaan ging maandagmiddag onder een stralend zonnetje van start op sportpark De Wieën in Venray. De wethouders Anne Thielen en Jan Loonen verzorgden het informele startsein voor de werkzaamheden door een begin te maken met het verwijderen van de huidige, 22 jaar oude, toplaag van de baan.

Het werk bestaat uit de vervanging van de toplaag en het aanpassen van diverse technische atletiekonderdelen, zoals verspringen en kogelstoten. Ook wordt een tweede sprintbaan van 100 meter aangelegd en worden aanpassingen gedaan in het kader van veilig sporten. De werkzaamheden duren naar verwachting tot eind september.

[een verslag van het startschot op Peel en Maas TV](#)

Aangepaste Trainingslokatie

- **Trainingslocatie groep Gerda Top**

Op **30 juni 2020** voor de training van Gerda Top om 19:00 uur, **Verzamelen ATLETIEKBAAN**

- **Trainingslocatie groep Stan Liebrand**

Op **30 juni 2020** voor de training van Stan Liebrand om 19:15 uur, locatie: Sint Anna verzamelen parkeerplaats hoofdingang St Anna (Overloonseweg)

- **Trainingslocatie groep John Klerkx**

Op **2 juli 2020** voor de training van John Klerkx om 19:00 uur verzamelen bij de atletiekbaan. **Samen inloppen naar de trainingslocatie (st Servaasterrein) na de traing gezamenlijk uitlopen naar de atletiekbaan.**

Toegang ATV Accommodatie

Ivm met veiligheid, aansprakelijkheid, enz. zal geen gebruik gemaakt kunnen worden van de toegang via de hoofdpoot.

De toegang naar onze accommodatie wordt daarom verplaatst naar de kleine poort, **achter het gebouw van The B** en vervolgens via de kleine zijpoort bij krachthonk. De huidige sleutel van de hoofdpoot, past ook op beide kleine poorten.

Het is om redenen als boven vermeld, niet toegestaan om tijdens de renovatiewerken op de atletiekaccommodatie te komen. Ik hoop dat jullie daarvoor begrip hebben.

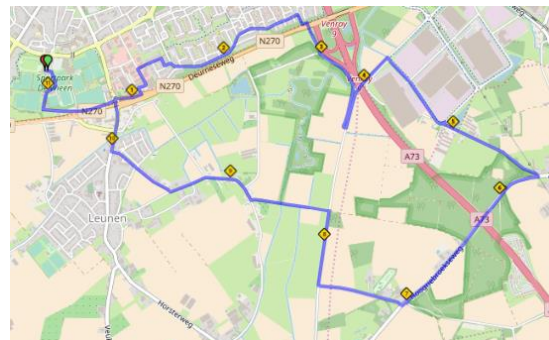
Met dank voor jullie medewerking!

Duurloop donderdag 2 juli, begeleiding Peter Gijzen

Duurloop donderdag 2 juli start 19:00 vanaf de Atletielkbaan



[7,5 km route](#)



[11 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

Trainingsschema's Juli

Op de site is gepubliceerd het Trainingschema voor

- de dinsdag buiten de baan trainingen (trainer Gerda Top)
- het alternatief voor de donderdag baantraining, (trainner Jhon Klerkx)

Voor het alternatief van de dinsdag baantraining (trainet Stan Liebrand) is er geen schema, de trainingsprogramma wordt bepaald aan de hand van trainingslocatie.dnndag

Geen BBQ op 2 juli

De coronamaatregelen maken het onmogelijk om op de ATV-accommodatie met 40 to 50 personen een BBQ te houden. De kans dat we onvoldoende afstand kunnen houden is zeker groot. Daarbij komt dat al het weer minder wordt we zeker in de kantine onvoldoende plaats hebben.

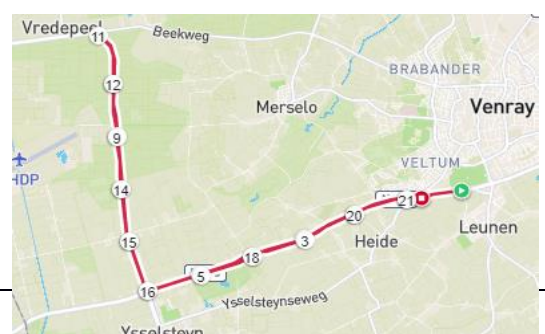
Verder is het zo dat een aantal van onze leden, in deze coronatijd, groepen mijden. Het doel van de BBQ is onder meer een binding te hebben en dan ook te streven naar maximale deelname. Kortom besloten is geen BBQ te houden op 2 juli.

De aan de BBQ gekoppelde alternatieve sportactiviteit onder de titel "clubkampioenschap" komt ook te vervallen.

Gerda Peeters organiseerde haar Marathon.

Gerda liep de Marathon vanuit huis 3x ronde van 14 km en nog een beetje en daarbij 1x naar huis gegaan om flesjes sportdrink te vervangen

Gerda had 3x dit jaar al een gecancelde marathon gehad



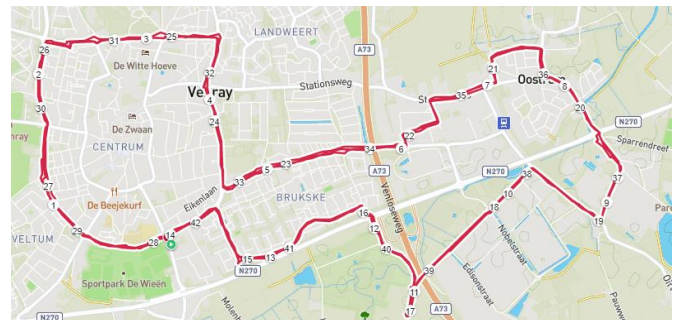
HM op en neer naar Vredepeel

De hele winter getraind voor de lente marathon(s)

Nu weer gecancelld voor herfst het kan verkeren
Maar dat wil niet zeggen dat je daar niets mee kunt
Afgelopen tijd goed doorgetraind maar wel volgens de regels
Lopen kan en mag in zeer lage zones en dan kan je toch opbouwen

Op 30 mei heeft Gerda de halve gedaan in een tijd van 2.05.24 uur afstand 21.195 km (ook van huis uit)

Op 21 juni de hele marathon bruto tijd 4.46.53 uur afstand 42.40 km
Is nog prima onder de limiet voor een marathon



Marathon 3x de ronde

Gerda is zeer tevreden en voelt zich er ook zeer goed bij.

Wat doe je bij een tekenbeet?

Nu de temperatuur oploopt, is het weer oppassen geblazen voor de teek. Zeker als je veel in de natuur hardloopt, is goed om te weten wat de gevaren van een tekenbeet zijn en wat je kunt doen om een tekenbeet te voorkomen. Daarom een aantal tips.

Teken zijn kleine parasieten die eruit zien als bruin-zwarte spinnetjes tussen de 1 en 3 mm groot. Ze komen vooral voor in bossen en velden in de periode maart tot november. De teek hecht zich vast in de huid en zuigt zich vol met bloed. Na een dag of vijf zijn ze verzadigd en laten ze los.

Lyme-bacterie

Soms neemt de teek nog iets vervelends met zich mee: de *Borrelia burgdorferi*-bacterie. Deze bacterie is de veroorzaker van de ziekte van Lyme. Als de teek hiermee is geïnfecteerd, dan kunnen de Lyme-bacteriën worden overgedragen naar de mens. Als je bent geïnfecteerd met deze bacterie kun je dat herkennen aan een rode kring of vlek rond de tekenbeet. Je krijgt ook griepachtige symptomen zoals hoofdpijn, stijve nek, koorts en vermoeidheid.

Tekenbeet voorkomen

Deze tips zijn belangrijk bij het voorkomen van een tekenbeet:

- Blijf op de paden in het bos. Zorg er voor dat je niet in aanraking komt met grassen, struiken en bomen.
- Draag goed sluitende kleding. Stop bijvoorbeeld je broekspijpen in je sokken, draag lange mouwen en een pet.
- Controleer na een training je hele lichaam op teken. De teek kan via de benen omhoog klimmen en heeft een voorkeur voor warme, vochtige plekken. De teek nestelt zich dan ook vaak in huidplooien, zoals oksels, liezen, bilnaad en knieholten, of achter het oor, in de hals/nek. Maar een teek kan ook op een been, arm of de romp zitten.
- Controleer je hond of kat regelmatig op teken. Honden en katten kunnen namelijk ook gemakkelijk tekenbeten krijgen. Daardoor is er ook een risico voor jou om via een huisdier een tekenbeet te krijgen.

Teken verwijderen

Als je een tekenbeet hebt gehad is het belangrijk om de teek zo snel mogelijk te verwijderen. Hoe korter de teek de kans krijgt zich vol te zuigen, hoe kleiner de eventuele besmettingskans met de Lyme-bacterie. Bij verwijdering binnen 24 uur is de kans op besmetting vrijwel uitgesloten.

1. Neem een pincet waarmee de teek goed kan worden vastgepakt, zonder hem plat te drukken, bijvoorbeeld een epileer- of tekenpincet.
2. Plaats het pincet over de teek zo dicht mogelijk op de huid. Verdoof de teek vooraf niet met olie, alcohol, een brandende sigaret of andere middelen.
3. Trek de teek voorzichtig, met een licht draaiende beweging uit de huid. Druk de teek voorzichtig, met een licht draaiende beweging uit de huid. Druk de teek hierbij niet plat.
4. Ontsmet het wondje met 70% alcohol, jodiumtinctuur of -zalf.
5. Noteer datum en plaats van een tekenbeet; dit is nuttig als later blijkt dat je besmet bent geraakt. De tekenbeet kunt je al weer vergeten zijn.

Meer informatie over de ziekte van Lyme en hoe je de symptomen herkent op Sportzorg.nl

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.

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
17-08-2020	Siebengewald	10 k	Kermisloop Siebengewald	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
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				