



Deze week geen kermis in Venray, dus we gaan lekker door met trainen.

Renovatie baan

Foto's van de renovatiewerkzaamheden zie op onze site: [Renovatie](#)

Aangepaste Trainingslocatie

Trainingslocatie groep Gerda Top

Op **4 augustus-2020** voor de training van Gerda Top om 19:00 uur **Verzamelen ATLETIEKBAAN**

- Op **4-augustus 2020 Trainingslocatie groep Stan Liebrand**

Op **4 augustus 2020** voor de training van Stan Liebrand om 19:15 uur, locatie: **VLAKWATER**
verzamelen parkeerplaats vlakwater aan Kempweg.

- **Trainingslocatie groep Tadessa Woldemesekel**

Elke donderdag vertrek om 18:00 uur vanaf de atletiekbaan, tenzij anders aangegeven in de groepsapp.

- **Trainingslocatie groep John Klerkx**

Op **6-augustus 2020** voor de training van John Klerkx **om 19:00 uur verzamelen bij de atletiekbaan.**

Trainingsschema's augustus

Op de site is gepubliceerd het trainingsschema voor

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

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

- **Lopen in de warmte: luister goed naar je lichaam**

Met temperaturen van rond de 30 graden hebben we deze week te maken met extreem warm weer. Bij zulk warm weer kan het onverstandig zijn om te gaan hardlopen – of zelfs gevaarlijk wanneer je je niet goed voorbereidt. Pas goed op jezelf en neem deze tips over hardlopen en hitte ter harte.

1. Vroeg of laat lopen

Wil je je hardlooptraining deze week niet overslaan? Begin dan vroeg of juist laat met trainen. Op het heetst van de dag, tussen 12.00 en 15.00 uur, is het niet verstandig om te gaan hardlopen. Geef je lichaam tijdens je training de tijd om te wennen aan het warme weer en begin dus niet te snel. Houd je tempo ook tijdens de rest van je training wat lager dan normaal en kort ook de afstand die je loopt iets in.

2. Drinken, drinken en nog eens drinken

Bij extreem warm weer is het extra belangrijk dat je goed drinkt. Je kunt het beste anderhalf keer zoveel vocht drinken als dat je zweet kwijtraakt. Omdat dat natuurlijk lastig te meten is, kun je aanhouden dat je 1 liter per uur drinkt. Drink grote slokken per keer, want daarmee prikkel je je maag meer dan met kleine slokjes. Doe je een korte training van maximaal drie kwartier? Dan is het niet nodig om tijdens het lopen te drinken, maar wel goed om dat voor en na je training goed te doen.

3. Check je vochtbalans

Misschien vind je het lastig in te schatten of je voldoende hebt gedronken. Gelukkig kun je dit heel makkelijk checken. Kijk naar de kleur van je urine: is die licht van kleur, dan zit het goed met je vochtbalans. Donkere urine kan een teken zijn dat je aan het uitdrogen bent, omdat je dan nog veel afvalstoffen in je urine hebt. In dat geval is het verstandig om extra te drinken.

Een andere manier om je vochtbalans te bepalen is jezelf voor en na een training wegen. Na je training mag je lichaamsgewicht maximaal één tot twee procent lager zijn dan ervoor. Ben je drie procent afgevallen (dat is 2 liter vocht als je 70 kilo weegt), dan merk je dat meteen aan je prestaties tijdens de training.

4. Rustige warming-up

Wat voor je training geldt, gaat ook op voor je warming-up. Als het heel warm is, is het beter om de kerntemperatuur van je lichaam niet te veel te laten stijgen tijdens het opwarmen. Gaat die te ver omhoog, dan kun je tijdens je training niet optimaal presteren. Doe je warming-up in de schaduw in plaats van de volle zon en houd 'm wat korter en minder intensief dan anders.

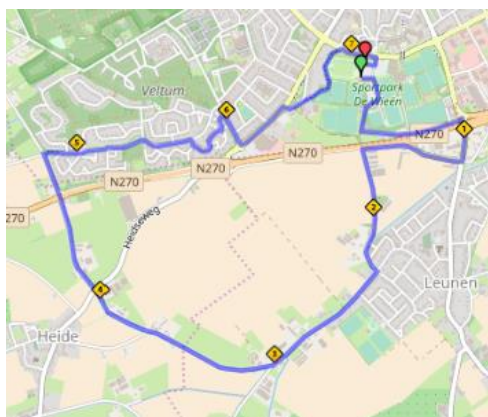
5. Luchtige kleding en goed insmeren

Draag tijdens je training kleding die goed 'ademt' en dus ook je zweet kan verdampen. Dit is belangrijk om je overvloedige lichaamswarmte kwijt te kunnen. Luchtige witte kleding voert de warmte tijdens het lopen het beste af. Je kunt ook een natte handdoek in je nek leggen of water over je hoofd gooien om jezelf te koelen, of je T-shirt nat maken als je dat prettig vindt. Sommige lopers krijgen daar last van hun maag van, dus als dat ook voor jou geldt is het beter om dit laatste niet te doen. Draag een zonnebril om je ogen te beschermen tegen de UV-straling. En vergeet ook niet om jezelf goed in te smeren met zonnebrandcrème die zweetbestendig is en minimaal factor 10 tot 12 heeft.

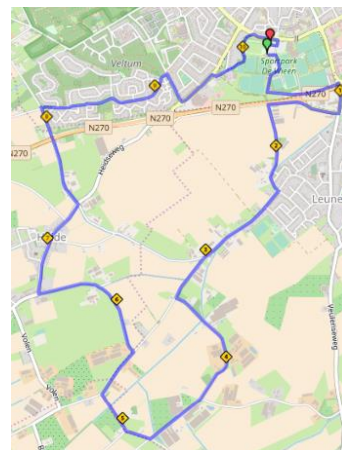
Bronnen: Sportzorg.nl en VeiligheidNL

Duurloop donderdag 6 augustus, begeleiding Anton Saämena

Duurloop donderdag , start 19:00 uur, p.plaats atletiekbaan



[7 km route](#)



[10 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

Virtuele marathon

Gerda Peeters neemt over 6 weken deel een virtuele marathon : Boston Marathon. Afgelopen zaterdag was daarvoor een virtuele 15 km loop.

Ze legde deze loop (15 km en 100 m) af in 1:32:29



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
17-08-2020	Siebengewald	10 k	Kermisloop Siebengewald	
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	
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	M; Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	AFGELAST
15-11-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	AFGELAST
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

