

Opening baan

Zaterdag 10-10-2020 zal de officiële opening van onze gerenoveerde atletiekbaan plaatsvinden. Helaas door de coronamaatregelen zonder toeschouwers. Lees meer in de mail van het bestuur

Gebruik Baan en Accommodatie en de coronamaatregelen

Vanaf maandag kunnen we weer gebruik maken van de baan en onze accommodatie.

Maar de corona maatregelen staan nog een normaal gebruik nog in de weg staan.

MAATREGELEN / AFSPRAKEN VOOR DE ATLETEN.

- Je komt alleen naar de trainingen van je eigen groep.
- Reis alleen of kom met personen alleen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen op de accommodatie.
- waardevolle spullen thuislaten
- kleding in auto of fietstas bewaren
- Ga voor je vertrek naar de baan eerst naar het toilet thuis.
- In het clubhuis is het toilet bereikbaar via het krachthonk. De kantine is gesloten
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten en de trainers. Atleten tot en met 18 jaar hoeven **onderling** geen 1,5 meter afstand te houden.
- Gebruik alleen je eigen bidon (met je eigen naam er duidelijk op) om uit te drinken.
- Verlaat direct na de training de accommodatie

Laten we er samen voor zorgen dat we Corona er onder krijgen.



Spikes mogen niet gebruikt worden op de baan, vanaf zaterdag 10 oktober is gebruik van spikes toegestaan

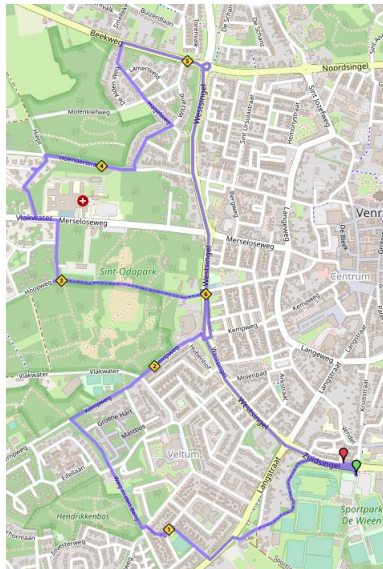
Trainingsschema oktober 2020

De trainingsschema's voor de maand oktober zijn gepubliceerd op onze site [ATV-hardlopen-trainingsschema](#)

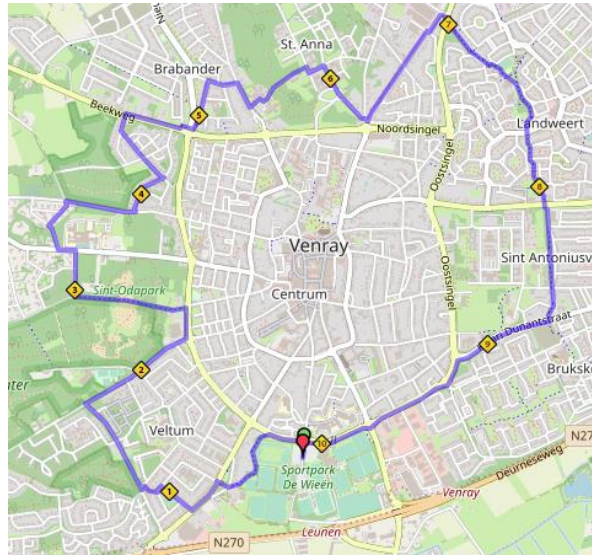
Duurloop donderdag 8 oktober, begeleiding Gilbert Tepy of Ger Litjens

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Gilbert Tepy of Ger Litjens



7 km route



10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- 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

Zo drink je meer water op een dag

Moeite met meer water drinken? Deze tips helpen je goed gehydrateerd de dag door.

Voordat je dit artikel verder leest, pak er eerst een glas water bij, en drink hem leeg voordat je het artikel af hebt. Gelukt? Dan ben je al goed op weg, nog ongeveer acht glazen te gaan. Meer water drinken wordt met behulp van deze tips voor jou een makkie.

1. Weet hoeveel water je moet drinken

Allereerst: weet hoeveel water je op een dag moet drinken. Door voor jezelf een doel te creëren waar je naartoe kunt werken, raak je gemotiveerder om dat doel te bereiken. Voor volwassenen wordt aangeraden om 30 ml water per kilo lichaamsgewicht te berekenen, onder normale omstandigheden. Dat is vaak ongeveer acht tot tien glazen water per dag.

2. Pas je aan aan je situatie

Die 30 ml per kilo lichaamsgewicht geldt dus voor normale omstandigheden. Dit zijn dagen waarop je niet extra veel beweegt of meer water verliest door veel te zweten. Is dit wel het geval, dan moet je daar rekening mee houden. Drink naast die acht tot tien glazen dus nog extra.

3. Kijk naar je urine

Dit is misschien niet het smakelijkste om naar te kijken, maar je urine geeft wel duidelijk aan of je genoeg water drinkt of niet. Is het donker van kleur? Dan drink je onvoldoende water. Urine met een lichtgele kleur is het beste. Dan ben je voldoende gehydrateerd. Is het bijna doorzichtig? Dan heb je meer dan genoeg water gedronken en kun je de komende tijd even minderen.

4. Heb een fles of glas bij de hand

Als je gedurende de dag veel aan een bureau of tafel aan het werk bent, is het aan te raden om een gevulde fles of glas naast je neer te zetten. Let maar op: onbewust grijp je er steeds naar. Zo hoeft je minimale moeite te doen om genoeg te drinken, maar krijg je toch voldoende water binnen.

5. Maak water aantrekkelijker

Veel mensen vinden het lastig om genoeg water te drinken omdat water vrij smaakloos is. Ze raken simpelweg verveeld van de smaak. Daar is gelukkig een oplossing voor: met een paar stukken gesneden fruit en kruiden geef je water smaak.

6. Varieer eens

Als het water je even helemaal je neus uitkomt, zijn er gelukkig andere dranken die je evengoed kunt drinken. Koffieleuten mogen alvast een gat in de lucht springen: koffie is er hier één van. Wel zonder suiker en melk overigens. Als je water afwisselt met koffie is het wel belangrijk om te weten hoeveel koppen koffie goed voor je is. Ook thee is een goede variatie op water, en hierin heb je bovendien ook veel keuze in verschillende smaakjes.

7. Drink niet te veel

Genoeg water drinken is belangrijk, maar wees er niet te veel mee bezig. Hoewel het niet vaak voorkomt, is het mogelijk om teveel water te drinken, waardoor je een watervergiftiging oploopt. Dit kan leiden tot misselijkheid, hoofdpijn en braken en in extreme gevallen zelfs sterfte. Als je het gevoel hebt dat je genoeg water gedronken hebt, ga dan ook vooral niet door.

Bron: runners world

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl,

De Londonmarathon is in eerste instantie verschoven van april naar oktober. Daarna is de marathon verplaatst naar oktober 2021. Op 4-2020 kon ik dan toch de virtuele marathon lopen. Zonder medelopers en publiek is 't soms wel lastig, maar ik ben dik tevreden met m'n resultaat 3:52:36.

Groeten, Martin Michels.



10-

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.

Molenhoeks Makkie: Ik heb begrepen dat deze wedstrijd vrijwel zeker doorgaat, zeker geen 'makkie' is en kortom een leuke maar zware wedstrijd. Misschien dat meer ATV-ers mee willen doen 😊
grt Marcel Martens

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
11-10-2020	Helden	7,5. 15, 25 km	`Koebergtrail	
18-10-2020	Molenhoek	5,10 km	Molenhoeks Makkie	AFGELAST
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	AFGELAST
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
24-12-2020 t.m 31-12-2020		5km	Virtuele Sylvesterlauf Zie nieuwsbrief 35	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				