

Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl

Ledenadministratie ATV Venray:

ledenadministratie@atvvenray.nl

Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:

info@atvvenray.nl

ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Feliciteratie

Voor leden die een diploma behaalden om de sportbeoefening van anderen mogelijk te laten zijn. Mieke Reintjes en Martien Dupont zijn recentelijk geslaagd voor het diploma LIFE-GUARD dat nodig is voor de trainers/ toezichthouders bij de zwemtrainingen van onze triathlon-leden in Feel-Fit-Center-Venray (voorheen Laco resp. de Sprank).

Trainingsschema november

De trainingsschema's voor november zijn gepubliceerd op onze [site](#) (atv venray-hardlopen-trainingsschema's)

Dinsdag buiten de baan Training Gerda Top

Morgen dinsdag 3 november start de training op 19:00 op locatie: Oude zwembad Werckenslaan/ Brienlenlaan

Duurloop donderdag 5 november, begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Peter Gijsen



[10 km route](#)

Voor kortere afstand over de oostsingel terug naar de baan.

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 km (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

Slapen, een uitstekende training!

De ene loper maakt zo'n tien tot vijftien trainingsuren per week, terwijl de ander genoeg neemt met enkele wekelijkse loopuurtjes. Maar zeker voor een prestatieloper is een goede nachtrust haast net zo belangrijk als de momenten dat de schoenen aangetrokken worden. In dit artikel legt trainer en Hardlopen.nl-expert Rob Veer uit hoe belangrijk voldoende slaap precies is.

Topsporters slapen gemiddeld tussen de twaalf en zestien uur. Dit omdat een goede nachtrust een belangrijke bijdrage levert aan het herstel van je lichaam. Tijdens de slaap worden groeihormonen aangemaakt, die ervoor zorgen dat de opgelopen 'schade' bij een training wordt hersteld. Te weinig slaap zorgt ervoor dat deze hormonen in mindere mate aangemaakt worden, waardoor het kan zijn dat je nog niet geheel hersteld bent van je training.

Blessures

Je slaapritme heeft ook invloed op het risico op een blessure. Wie minder dan acht uur per dag slaapt, heeft ruim anderhalf keer zoveel kans op een blessure. Slaaptekort heeft eveneens een negatieve impact op je immuunsysteem. Mensen die minder dan vijf uur per dag slapen zijn maar liefst 4,5 keer zo vatbaar op een verkoudheid dan iemand die meer dan zeven uur slaapt.

Beeldschermen

Een fijne nachtrust is behalve comfortabel dus voor meerdere aspecten van belang voor het lichaam. Hoewel het uiteraard geen garanties biedt, kun je een aantal maatregelen ondernemen om je nachtrust te bevorderen. Bijvoorbeeld door op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan. Ook een donkere, stille en frisse slaapruijme heeft een positieve werking, evenals een warme douche voor het slapen gaan. Vermijd daarnaast om kort voor bedtijd nog naar een beeldscherm te kijken, zoals naar je tv of smartphone. Schermen belemmeren de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon.

Voeding

Ook voeding hangt samen met de slaapkwaliteit. Zoals vrijwel algemeen bekend hebben cafeïnehoudende dranken als koffie en energiedranken een negatief effect op het slaapritme. Ook het nuttigen van alcohol en grote maaltijden in de avond kunnen het inslapen bemoeilijken. Koolhydraten met hoge glykemische index (zoals witte rijst, pasta, brood, aardappels) maken daarentegen slaperig.

Uiteraard is het aantal trainingsuren leidend in je hardloopprestaties, maar de momenten onder de wol zijn haast net zo belangrijk. Slaap lekker!

Hardlopen.nl.: Rob Veer

universele hardlooptip.

Ga niet te hard van start met hardlopen

De meest gemaakte vergissing van beginnende hardlopers is een te hoge aanvangssnelheid. Een eenvoudige en betrouwbare test voor een verantwoord looptempo is de spraaktest: als je tijdens het lopen probleemloos een gesprek kunt voeren, weet je zeker dat je je lichaam niet overbelast en dat je alle gezonde effecten oogst die hardlopen zo populair maken. Dit is ook een goede graadmeter voor het juiste tempo voor de warming-up of cooling-down.

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
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	AFGELAST
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				