

ATV Venray en de trainingen en de Corona Maatregelen.

Naar verwachting zullen de aangescherpte maatregelen van 4 november blijven gelden t.m. 18 november. Als er dinsdagavond 17 november geen nieuwe maatregelen of alsnog een verlenging van de aangescherpte maatregelen worden afgekondigd kunnen we vanaf donderdag 19 november weer onze trainingen oppakken.

Mochten er toch belemmeringen zijn voor het hervatten van de trainingen dan laten we dat weten.

Voor onze trainingen geldt het volgende :

(o.b.v.de maatregelen zoals die in oktober en september van toepassing waren)

Algemeen:

- Voor 18 jaar en ouder geldt dat men buiten mag trainen in groepjes van 4 personen met 1,5 meter afstand en inachtneming van de coronamaatregelen, verspreid over het sportveld;
- Voor individuele buitensporten geldt een maximum van 4 personen per groepje (exclusief instructeur). Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als:
 - de groepjes minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
 - er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes;
 - zij niet mengen.

Vanaf 19 november:

Donderdag baantraining triathlon groep, trainer Tadessa.

- Start training 19:00 uur.
- Deelnemende jeugd tot 18 jaar kan 1 groep vormen.
- Voor de andere geldt opdelen in groepjes van 4 personen.
- Zo nodig wordt het kernprogramma in afgescheiden banen gelopen, in afspraak met andere baangebruikers.
- Uitlopen bij voorkeur buiten de baan.
- Einde training 19:15 uur. Veiligheidshesjes meenemen.

Donderdag Baantraining:

- Training start om 19:00 uur.
- Vooraf individueel inlopen (buiten de baan), **zorg dat je om 19:00 ingelopen hebt.**
- **De trainer (John) deelt groepjes van 4 in en bewaakt de correcte onderlinge afstanden.**
- Zo nodig wordt het kernprogramma in afgescheiden banen gelopen, in afspraak met andere baangebruikers.

Donderdag duurloop:

- Start duurloop op 19:00 uur.
- Vertrek in groepjes van max 4 personen, ga niet onnodig groepen inhalen.
- Begeleider van de duurloop deelt zo nodig de groepjes in.

Vanaf 21 november

Zaterdagtrainingen (Vlakwater)

- Start training om 8:30 uur.
- Voor aanvang goed verspreidt opstellen op het parkeerterrein aan de Kempweg.
- Trainers (Dillian (Ger) en beginnersgroep trainer) delen de groepjes in.

Vanaf 24 november

Dinsdag Baantrainingen, trainer Stan Liebrand

- Training start om 19:15 uur,
- Vooraf individueel inlopen (bijvoorkeur buiten de baan), **zorg dat je om 19:15 ingelopen hebt**
- De trainer (Stan) deelt groepjes van max 4 in en bewaakt de correcte onderlinge afstanden
- Zo nodig wordt het kernprogramma in afgescheiden banen gelopen in afspraak met andere baangebruikers

Dinsdagtraining beginnersgroep (Start to Run)

- Training start om 19:00 uur.
- Trainer (André of Monique) deelt groepjes in.
- Zo nodig wordt het kernprogramma in afgescheiden banen gelopen, in afspraak met andere baangebruikers.

Dinsdag buiten de baan training, trainer Gerda Top.

- Start training om 19:00 uur.
- Start training op locatie.
- Trainer deelt groepjes van max. 4 in.

Dinsdag duurloop:

- Start duurloop op 19:00 uur.
- Vertrek in groepjes van max 4 personen, ga niet onnodig groepen inhalen.

Al onze lopers veel sportplezier gewenst. Sport doe je omdat je WIL en niet omdat je MOET.

En nogmaals afhankelijk van de kabinetsbesluiten van dinsdag 17 november kan een en ander worden aangepast. Houdt mail en app in de gaten.

Beleidsplan ATV Venray 2025

Jouw reactie op het concept beleidsplan kan worden ingezonden via een mail aan Lopersgroep@atvvenray.nl

Rust: vriend of vijand?

Rust heeft twee gezichten. Er is foute rust, en er is functionele rust. Foute rust is niks doen, of zo weinig activiteit vertonen dat de fitheid afneemt en de gezondheid gevaar loopt. Van functionele rust word je juist fitter en gezonder, omdat het lichaam daarin de noodzakelijke ruimte vindt om te herstellen en sterker te worden. Wat overheerst bij jou: is dat de foute, of de functionele rust? Laten we er eens wat preciezer naar kijken.

Rust, of beter gezegd: herstel is een belangrijk element van het trainingsproces. Alleen als je na een training voldoende hersteltijd neemt maakt die training je beter. In die tijd worden energievoorraden aangevuld en spierschade gerepareerd. In de trainingsleer wordt die cyclus van 'trainen – herstellen – beter worden' aangeduid als supercompensatie.

Functionele rust maakt een betere hardloper van je. Na een pittige training mag je zonder schuldgevoel op de bank liggen, want dat is functionele rust. Veel fanatieke sporters hebben moeite om voldoende herstel te pakken omdat ze functionele rust opvatten als foute rust. Ze combineren hard trainen met onvoldoende hersteltijd, waardoor de supercompensatie wegblijft. De cyclus ziet er dan als volgt uit: 'hard trainen – onvoldoende herstellen – slechter worden'. Overigens blijkt slaap een belangrijke vorm van functionele rust te zijn (overigens ook voor niet-hardlopers)

Wat is dan foute rust? Dat is als je je ervoor niet hebt ingespannen. Dan is er geen sprake van herstel, maar van niks doen. Ook als je niks – of te weinig – doet blijft de supercompensatie weg en zal je prestatieniveau afnemen. Kracht, snelheid, uithoudingsvermogen gaan verloren, wat uiteindelijk funest kan zijn voor zowel je lichamelijke als je geestelijke gezondheid.

Terug naar de vraag in de titel: is rust vriend of vijand? Het is je vriend als je het gebruikt als goed gedoseerd herstel na een training. Het is je vijand als er te weinig fysieke inspanning tegenover staat, omdat dan belangrijke fysieke en mentale vermogens verloren gaan en je gezondheid in het geding komt.
Bron hardlopen.nl

Duurloop donderdag 19 november, begeleiding Ger Litjens

(mits de huidige beperkende maatregelen worden opgeheven)

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Ger Litjens



[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

universele hardlooptip.

Niet vergeten uit te ademen

Hoe vaak, hoe sterk, bij welke pas? Allemaal irrelevant. De enige belangrijke ademhalingsregel is: krachtig uitademen, want hoe harder je uitademt, hoe intensiever je kunt inademen. Bij het ademen moet je proberen je volledige longcapaciteit te benutten, oftewel tot diep in je buik ademen. Sommigen zeggen dat het goed is om door je neus te ademen, maar hierover zijn de meningen nog verdeeld. Doe vooral wat jezelf prettig vindt

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	
De Halve Marathon van Egmond van 10-januari 2021 isafgeast				
De NK 10km / Groet uit Schoorl Run op zondag 14 februari 2021 gaat niet door				
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				