

BEHEER WEBSITE ATV VENRAY

In een trainersoverleg is aan de orde geweest de noodzaak om in een instructie te regelen op welke wijze de website door aangewezen leden kan worden aangepast, Een website is belangrijk voor de communicatie binnen onze vereniging. En is een belangrijk onderdeel van de totale communicatie van een vereniging, naast andere vormen van communicatie, zoals nieuwsbrieven, persberichten, sociale media, marketing, enzovoorts.

Destijds is bij de invoering van "Clubassistent" (onze huidige website) wel aan een viertal personen op vier verschillende terreinen een beperkte instructie gegeven, b.v. op gebied van de ledenadministratie, persberichten, enzovoorts.

Doch in de praktijk blijkt deze instructie van een te beperkte omvang en is geen sprake van coördinatie en eenduidigheid. Ook wordt soms gebrek aan (nieuwe) informatie op de site van ATV Venray vastgesteld.

Om het beheer van de website van ATV Venray in goede banen te leiden, is het nodig dat de vereniging de beschikking krijgt over een webmaster (webbeheerder)

Deze man of vrouw zou de volgende taken op zich moeten willen nemen:

1. Het ondersteunen van de leden bij het plaatsen van teksten op de site
2. Het geven van instructie aan aangewezen leden over plaatsen van teksten, foto's, nieuwsbrieven, wedstrijdschema's, aanmeldingen b.v. jeugdkampen en dergelijke
3. Het bewaken van de opmaak van de site
4. Schrijven van teksten en het werken met HTML
5. Het plaatsen van advertenties, sponsorlijsten en dergelijke.
6. Het in overleg met de leden aanpassen en zo nodig verwijderen van bestaande teksten en informatie op de site.

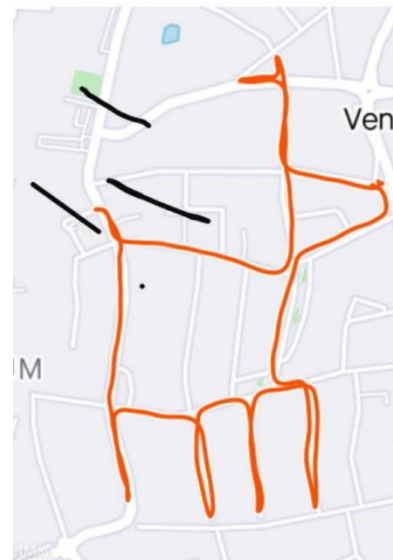
Lijkt deze functie jou wel wat, reageer dan naar info@atvvenray.nl Ook voor vragen of opmerkingen kunnen je reageren naar dit e mailadres

Figurenloop beginnersgroep.

De beginnersgroep (Start to Run najaar 2020) heeft zichzelf in de periode van de extra Coronamaatregelen uitgedaagd door een figurenloopcompetitie. Loop gedurende je training een figuur, deel deze in de app en na twee weken is voor de winnaar een bananenbrood.

De winnaar werd het rendier gelopen door André Basten.

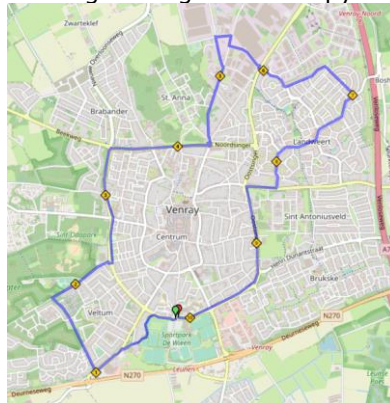
De figuren die gelopen zijn waren naast het rendier o.a.: Schoentje met verlanglijst, Hondenkop, Pepernoot, Palmeiland, Muzieksleutel, Biefstuk.



Duurloop donderdag 26 november, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Gilbert Tepy



10 km route

7km: vanaf Maasheseweg (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

Waarom koffie goed is voor hardlopers

Wat zijn de voordelen van koffie voor lopers?

Start jij de dag met een kopje koffie?

Wist je dat koffie ook voordelen heeft voor je hardloopprestaties?

Er zijn inmiddels honderden onderzoeken die hebben aangetoond dat het drinken van koffie fysieke inspanning bevordert. Het helpt je om sneller en verder te komen dan wanneer je zonder gaat. Dit effect geldt in studies van zowel duursporters als sprinters.



Sportprestatie wordt beter

Maar wist je dat het koffie beste werkt als je het op het juiste moment neemt? Wil je dat het je sportprestaties verbeterd dan is **een uur voor een wedstrijd** de beste tijd om cafeïne te nemen. Daarbij is de regel niet: hoe meer hoe beter, want het is ook mogelijk om te veel te nemen. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer **drie tot zes milligram cafeïne per kilogram** lichaamsgewicht alles is wat je nodig hebt om voordelen te zien. Als je meer neemt loop je het risico op het ontwikkelen van negatieve bijwerkingen, zoals duizeligheid, angstklachten en hartkloppingen.

Stimuleert je hersenen

Een ander voordeel van koffie is dat het je **hersenen stimuleert**. Een eerder gepubliceerd artikel onderzocht het verschil tussen de effecten van cafeïne en de effecten van de consumptie van koffie. Koffie bevat een aantal stoffen (met inbegrip van polyfenolen), waar is aangetoond dat mensen met dementie, een positieve invloed op de gezondheid van de hersenen heeft.

Uitdroging

Dacht je dat koffie zorgt voor uitdroging? Uit verschillende studies blijkt dat het drinken tot ongeveer vijf koppen koffie weinig tot geen effect heeft op de hydratatie. Daarentegen hoef je niet per se de koffie door te slikken om er je voordeel uit te halen. Een recente studie uit het tijdschrift Applied Physiology, Nutrition and Metabolism suggereert dat de receptoren in je mond de aanwezigheid van cafeïne kunnen voelen en je prestaties kunnen vergroten, zelfs als je de koffie uitspuugt! Handig tijdens die laatste kilometers als je geen zin meer hebt in een sportgel.

Herstel

Daarnaast kan koffie ook helpen met je herstel. Een studie had fietsers twee dagen lang hard laten fietsen om hun glycogeenvoorraden leeg te trekken. Degenen die een herstel drankje dronken met koolhydraten en cafeïne herstelden hun glycogeenvoorraad met 66 procent meer dan degenen die alleen koolhydraten dronken.

Wil je dus je hardloopprestaties verbeteren? Dan is een kopje koffie goud waard.

Drink je liever geen koffie? Er zijn genoeg recepten waar je koffiebonen aan kunt toevoegen. Wat dacht je van wat gemalen koffiebonen toevoegen in je smoothie?

Bron: Prorun

universele hardlooptip.

Asfalt is niet slechter dan bospaadje

Elke ondergrond stelt zijn eigen specifieke eisen aan je voeten en dat is prima. Alleen een eentonige belasting is schadelijk. Ook hier is tip 3 het antwoord: variatie is het toverwoord. Dus dan weer een zachte, verende ondergrond die veel eisen stelt aan de stabiliserende spiertjes in je voeten, zoals een natuurpad. Dan weer asfalt waarop je voeten netjes kunnen afrollen. Daarna weer eens gras of rul zand wat ervoor zorgt dat je afzet krachtiger wordt.

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