

Email nieuwsbrief: [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl)

Ledenadministratie ATV Venray:

[ledenadministratie@atvvenray.nl](mailto:ledenadministratie@atvvenray.nl)

Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:

[info@atvvenray.nl](mailto:info@atvvenray.nl)

ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

ATV Venray : Phalzorf Challenge

## Oudejaarsdag en Pfalzdorf

Een grote groep lopers van ATV Venray ziet deze titel en denkt aan gezelligheid, Kaffee, Kuchen, muziek en voor sommige ook nog Bockwürsten und Bier. O ja en ook nog een leuke loop over 5 10 kilometer.

Door Corona gaat deze loop niet live door en moeten we dit allemaal missen of toch niet.....

Om te beginnen heeft de Pfalzdorf organisatie een alternatief bedacht, een virtuele loop over 5 km die je in de laatste week van 2020 kan gaan lopen.

Om daar aan mee te doen zie de link hieronder:

**24.12.2020-31.12.2020 | Goch - Pfalzdorf, Deutschland**

### 32½. Sylvesterlauf Pfalzdorf

Inschrijven voor de virtuele loop kan gratis via onderstaande link:

<https://my.raceresult.com/157672/registration?lang=de>

Daar kan je voor inschrijven en 5 km gaan lopen maar wij hebben nog een aanvullend "corona proof" idee bedacht. In de geest van André willen we er een "ATV challenge" van maken.

Die ziet er als volgt uit:

- Je meld je aan bij de app-groep: Sylvesterlauf 32 ½ ATV (telefoonnummers voor aanmelden hieronder)
- Je gaat solo of je maakt groepjes tot maximaal 4 lopers of wandelaars.
- In de week van 24-12 tot 31-12 (uiterlijk 12.00 uur) ga je 5 km lopen (wandelen, hardlopen of een combinatie mag ook).
- Je maakt een (groeps) foto met als thema oud en nieuw op zijn Duits (gezelligheid, Kaffee, Kuchen, muziek, Bockwürsten, Bier en.....).
- Deze foto stuur je naar de app-groep vergezeld van een leuke nieuwjaarswens.

### Deelname van alle ATV Venray Leden

Natuurlijk gaat het er dan om dat je naast het samen lopen een hoop lol hebt met het bedenken en maken van de meest toepasselijke, leuke, grappige foto. De "beste" foto verdient een typisch Duits verrassingspakket.

Geef je op en doe mee.....

Opgeven kan middels een appje naar:

Lydia 06-43012510, Peter 06-15253203 of Ger L. 06-30626512



of



## Helpende Handjes gevraagd: Opknappen Amsterdammertjes



Op 100, 200 en 300 punten van onze baan staat een Amsterdammertje. Nu na de renovatie van de baan verdienen deze ook een opknapbeurt.

Wie wil helpen met

- opschuren
- meniën
- aflakken



Jan Poels regelt het geheel dus, als je wilt helpen op voor vragen over de klus neem met hem contact met Jan op: [janpoels@planet.nl](mailto:janpoels@planet.nl)

## Trainingsschema's december.

De trainingsschema's voor december 2020 zijn gepubliceerd op onze site: [hardlopen-trainingsschema's](#)

## Startlocatie dinsdag buiten de baan training

De trainingsgroep van Gerda Top (dinsdag buiten de baan training) start op 19:00 van de parkeerplaats van ATV Venray: vanaf de atletiekbaan.

## Vlakwatercross verplaatst naar 27 en 28 maart 2021.

De VLAKWATERCROSS wordt al meer dan 40 jaar georganiseerd in het laatste weekeinde van januari. De Vlakwatercross-commissie heeft echter besloten om de VLAKWATERCROSS niet op 30 en 31 januari 2021 te laten doorgaan. Dit vanwege de Covid-19 omstandigheden.

We willen nu dit tweedaags evenement in het Vlakwatergebied organiseren op **27 en 28 maart 2021**.

Nadere informatie volgt te zijner tijd en is uiteraard mede afhankelijk van omstandigheden Covid-19.

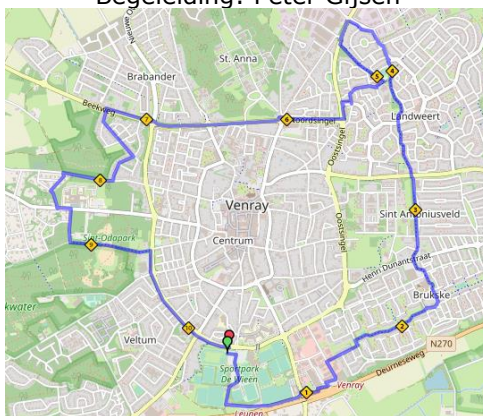
Met vriendelijke groet,

**NB: de Venloop van 28 maart 2021 wordt verplaatst naar een latere datum in 2021**

## Duurloop donderdag 3 december, begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Peter Gijsen



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 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.

## Draag laagjes

Bij een looptraining in de buitenlucht is het handig om verschillende laagjes kleding te dragen (in de winter zelfs tot vier) die het lichaamsvocht goed kunnen afvoeren en die je, zodra je het warm krijgt, kunt 'afpellen'. Dat kan niet als je alleen één dik kledingstuk draagt.

## Rabobank clubsupport, opbrengst



## Zo slaap je als een pro

Want slapen is noodzaak voor lichaam en geest.

*Om optimaal te presteren en om zo goed mogelijk te herstellen van een training, is het belangrijk om goed te slapen. Maar hoe zorg je nu voor de beste slaap? Is het simpelweg de uren in bed die tellen of kun je de kwaliteit van je slaap ook nog verbeteren? Een uitgebreide onderzoekstudie zocht het haarfijn voor ons uit.*

De afgelopen 10 jaar zijn ruim duizend studies gepubliceerd die onderzoeken hoe slaap sporters kan helpen om beter te presteren. We weten ondertussen dat slaap kan worden verdeeld in twee belangrijke varianten: de non-REM slaap (non-rapid eye movement sleep) en de REM-slaap. De non-REM is vervolgens weer onder te verdelen in drie fases: van lichte naar diepe slaap. Gemiddeld bestaat een nacht van 8 uur uit zo'n 4,5 uur lichte slaap, 1,5 uur diepe slaap en 1,5 uur REM slaap. Kom je niet aan voldoende slaap dan kun je rekenen op een verminderd geheugen, minder herstel van spiermassa, een verstoorde glucoseregulatie, minder weerstand, een groter risico op blessures en een verminderde mentale toestand.

Weet je horloge echt hoeveel je slaapt?

De relatie tussen hardlopen en slapen

Hardlopers kunnen zowel meer als minder moeite hebben om voldoende en kwalitatief goed te slapen. Als je regelmatig traint in het daglicht (vooral in de ochtend), liefst niet in de laatste paar uur voordat je gaat slapen en de intensiteit laag houdt kan hardlopen helpen om beter in slaap te houden. Als het kan plan je intensieve trainingen liever in de voormiddag of ochtend. Heb je de laatste tijd meer moeite nodig om in slaap te vallen? Overtraining kan ook zorgen voor slaapproblemen, net zoals ondervoeding of overeten.

5 Tips voor een goede nachtrust

Het loont om goed te kijken naar de tijd waarop je traint en eet. Met deze vijf stappen kun je de kans op voldoende slaap vergroten. Helaas werken deze stappen vaak niet direct. Soms heeft je lichaam een paar nachten nodig om zich aan te passen. Vanavond voor het eerst je tablet wegleggen zorgt daarom misschien niet meteen voor een betere nachtrust. Geef het een weekje de tijd om te kijken of het helpt voor jou. Wil je weten of je daadwerkelijk beter slaapt? Ons advies is om niet op je horloge te vertrouwen maar een klein

slaapdagboek bij te houden waarin je noteert hoe laat je ging slapen, hoe je jouw nachtrust ervaart, hoelang en of je wakker hebt gelegen en hoe uitgerust je wakker wordt.

1. In slaap vallen is makkelijker als jouw lichaamstemperatuur niet te hoog is. Onze kerntemperatuur daalt op het moment dat ons lichaam melatonine gaat produceren, gemiddeld rond een uur of 21.00. Zorg er voor dat je slaapkamer niet te warm is en neem geen te warme douche of een warm bad voordat je in bed gaat.
2. Rust, reinheid, regelmaat is de gouden drie-eenheid. Hoe saai het ook klinkt, het werkt echt. Door ongeveer op dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan went jouw lichaam aan waak- en slaaptijden.
3. Het lezen van een boek zorgt voor een daling van onze bloeddruk en onze hartslag. Het kijken van een film of serie doet juist het tegenovergestelde. Ook het blauwe licht van jouw tablet of telefoon helpt niet om in slaap te vallen. Zet je elektronica het liefst een uur voordat je gaat slapen uit en zet op tijd de 'nachtstand' aan zodat blauw licht wordt gefilterd. Waak- en slaappeertjes zijn tegenwoordig ook verkrijgbaar voor jouw nachtkastlampje. Zo kun je rood licht selecteren dat helpt om in slaap te vallen en kies je 's ochtends voor blauw licht om wakker te worden. Ook fijn: sommige van de lampen kun je zo programmeren dat je 's ochtends wakker wordt met een steeds sterkere lichtintensiteit. Hierbij wordt het opkomen van de zon nagebootst en wordt je minder abrupt wakker dan door een wekker.
4. Bepaalde voedingsproducten worden in verband gebracht met een betere nachtrust. Het gaat dan vooral om producten die rijk zijn aan tryptofaan, magnesium, calcium en vitamine B6. Combineer je dit met een klein beetje snelle koolhydraten dan zou je eerder in slaap vallen. Dat glaasje melk (rijk aan tryptofaan, calcium en B6) met honing is dus niet zo'n slecht idee. Laat koffie, vetrijke (grote) maaltijden, zwarte en groene thee en alcohol liever staan. Van alcohol val je wellicht wel eerder in slaap maar de kwaliteit van je slaap is vervolgens minder waardoor je toch vermoeider wakker wordt.
5. Heb je de tijd, doe dan ook een middagdutje van zo'n 20-30 minuten. Zelfs zo'n korte nap kan zorgen voor grote alertheid, een beter reactievermogen en een betere prestatie. Vooral als je vroeg je bed uit moest of weet dat je pas laat kunt gaan slapen kan het helemaal geen kwaad om 's middags nog even je bed in te duiken. Er bestaat zelfs zoiets als '*banking sleep*' waarbij je als het ware slaapt op de bank zet. Weet je dat je een hele korte nacht gaat krijgen: slaap dan de dagen ervoor extra. Zo zou je minder last hebben van de korte nacht.

## Uitslagen..

- **KLM Curaçao marathon 29-11-2020**

John de Rooij: 3.08.35

- **AV-LDG 10km + 21,1km solo challenge**

Enkele enthousiaste leden van Lopersgroep Deurne hadden rondom Griendtsveen een tweetal gevarieerde rondes uitgezet over 10km en 21,1km. Het parcours liep langs het kanaal, via paadjes door de Peel en gravelpaden rondom de wateren en weilanden van Griendtsveen. Iedereen kon in oktober en november hieraan meedoen als solo challenge ofwel een individuele wedstrijd. Het eindklassement op Strava gold als uitslag van deze wedstrijd.

Eindstand 10km:

**1e Marcel Martens 37:48** (8 november)

2e Koen van Kessel 39:19

3e Hans van de Mortel 39:29

Eindstand 21,1km:

1e Niels van Helmond 1:20:47

2e Tim Manders 1:21:36

**3e Marcel Martens 1:23:16** (29 november)

- **Gasterra Ladies Run (29-11-2020)**

virtuele Ladiesrun Groningen.

Voordeel van virtueel is dat je dus gewoon een rondje Merselo kunt doen.

**Anita Verbeek** Uitslag 10 km. Tijd 54:17

- **Halve marathon** voor programma voor marathon van de Ronde Venen Abcoude, 23-10-2020

**Gerda Peeters:** 2:16:26, (21,34 km)

De marathon van de Ronde Venen Abcoude (natuurmarathon) is wegens coronamaatregelen niet doorgegaan



## 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](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

| <b>Dag</b>                                                                                          | <b>Plaats</b> | <b>Afstand</b>  | <b>Info</b>                                     | <b>Deelnemers ATV Venray</b>              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>24-12-2020 t.m 31-12-2020</b>                                                                    | <b>Venray</b> | <b>5, 10 km</b> | <b>ATV Venray Challenge, zie nieuwsbrief 49</b> |                                           |
| 24-12-2020 t.m 31-12-2020                                                                           |               | 5km             | Virtuele Sylvesterlauf<br>Zie nieuwsbrief 35    |                                           |
| De <u><a href="#">Halve Marathon van Egmond</a></u> van 10-januari 2021 is afgelast                 |               |                 |                                                 |                                           |
| De <u><a href="#">NK 10km / Groet uit Schoorl Run</a></u> op zondag 14 februari 2021 gaat niet door |               |                 |                                                 |                                           |
| 03-10-2021                                                                                          | Venray        | 5,10 km         | Singelloop Venray                               |                                           |
| 27 en 28 maart 2021                                                                                 | Venray        | 4, 8 km         | VlakwaterCross                                  |                                           |
|                                                                                                     | Venlo         |                 | Venloop                                         | <i>Vindt niet plaats op 28 maart 2021</i> |
| 17-10-2021                                                                                          | Amsterdam     |                 | <u><a href="#">Marathon Amsterdam</a></u>       |                                           |
| 24 -10-2021                                                                                         | Rotterdam     |                 | <u><a href="#">Marathon Rotterdam</a></u>       |                                           |
| Wedstrijdkalender: op <u><a href="http://hardlopen.nl">hardlopen.nl</a></u>                         |               |                 |                                                 |                                           |