Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
7-12-2020
Nr. 2020-50

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

IN MEMORIAM ERELID CHRIS TER BEEK

Op zondag 29 november is na een kort ziekbed op 91-jarige leeftijd Chris ter Beek overleden. Chris was sedert 1988 erelid van ATV Venray. In de periode 1983 tot 1989 was hij voorzitter van de vereniging. Maar nog vele jaren daarna was hij actief op diverse terreinen binnen ATV Venray en was hij tot op heden lid.
De vereniging is Chris veel dank verschuldigd. Mede door zijn tomeloze inzet werd onder zijn voorzitterschap in 1986 de eerste atletiekbaan van Venray en omgeving aangelegd. In het jaar daarop werd het hoofdzakelijk door vrijwilligers gebouwde clubhuis in gebruik genomen. Ook bij de totstandkoming hiervan heeft Chris in belangrijke mate letterlijk en figuurlijk zijn steentje bijgedragen. Maar ook in de redactie van het clubblad "De Wissel", bij het ondersteunen van commissies en diverse andere activiteiten binnen de vereniging, kon vele jaren na zijn voorzitterschap een beroep op hem worden gedaan. Chris is altijd belangstelling blijven betonen voor ATV Venray en haar leden en was trots op de erespeld van de ATV Venray.
ATV Venray zegt hem dank voor zijn inzet en het vele werk dat hij voor onze vereniging heeft gedaan en wensen zijn kinderen en hun familie heel veel sterkte met dit verlies

Duurloop donderdag 10 december, begeleiding Anton Saämena

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Anton Saämena

10 km route

Voor kortere afstand de lusjes niet lopen

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

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 parkeerplaats atletiekbaan.

Fact Check: 'In de winter raak je sneller geblesseerd door de kou'

Hardlopen kan je heel wat informatie vinden, maar niet alle informatie is juist.
Stelling: In de winter raak je sneller geblesseerd door de kou. Feit of fabel?

Kou verhoogt absoluut het risico op blessures. Onder koude omstandigheden duurt het veel langer voor het lichaam lekker soepel draait. Ik verbaas me er altijd weer over dat sommige lopers zelfs bij temperaturen onder het vriespunt en harde oostenwind nog in korte broek naar buiten gaan.
Bij blootstelling aan kou vermindert de bloedtoevoer naar de skeletspieren, waardoor je gevoeliger bent voor in principe alle blessures. Deels omdat je stijf bent en dus minder gecoördineerd beweegt, en deels omdat slecht doorbloede spieren eerder overbelast en beschadigd raken. In combinatie met factoren als gladheid leidt dat 's winters tot een fikse toename van het aantal loopblessures.

De vier belangrijkste algemene tips om blessures in de winter te voorkomen zijn:

- Ga altijd goed gekleed op pad
- Draag een goede muts
- Neem je warming up extra serieus
- Kijk goed waar je loopt. Ieder jaar weer vallen enkele lopers op hun achterhoofd, met alle gevolgen van dien. Dat moet je gewoon zien te voorkomen.

Een laatste tip is voor de lange duurlopers: zorg dat je altijd extra koolhydraten bij je hebt. Bijvoorbeeld in de vorm van een paar energierepen of een zakje gedroogd fruit. Door de kou brand je sneller door je glycogeenvoorraad heen, waardoor je bloedsuiker plotseling in je schoenen kan zakken. Als je dan niks bij je hebt en nog een eind moet, ben je zuur. Niet alleen omdat je dan moet lopen tot de dip voorbij is, maar vooral ook omdat je immuunsysteem in die periode even wat minder alert is. Je bent dan een open doel voor verkoudheidsvirussen. En een fikse verkoudheid doet het hardlopen ook geen goed."
Bron: www.sportartssteunebrink.nl

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

Universele hardlooptip.

Rekken en strekken helpt en is nooit schadelijk

Over dit thema bestaan veel broodje-aapverhalen en daarom zijn er al vele onderzoeken verricht. Dat het werkt kunnen alle onderzoekers onderschrijven, dat het schadelijk is niemand. De meeste hardlopers hebben baat bij stretchen. Zo doe je het zeker juist:

1. Alleen rekken als je spieren opgewarmd zijn.
2. Rek je spieren tot je een lichte weerstand voelt.
3. Houd 15 tot 30 seconden de rek erop.

Uitslagen.

- De marathon van de Ronde Venen Abcoude (natuurmarathon) is wegens coronamaatregelen niet doorgegaan
  In plaats daarvan heeft **Gerda Peeters** haar marathon in en om Venray gelopen.
  (groot gedeelte vanaf Castenray van de Nico van Melo fietsroute)
  42.29 km tijd duur 4.42.58

Gewijzigde oproep
VACATURE SYSTEEMBEHEER
BEHEER WEBSITE ATV VENRAY
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" (de huidige website) wel aan een viertal personen een beperkte instructie gegeven, b.v. op gebied van de ledenadministratie, persberichten, enzovoorts. Doch in de praktijk zijn slechts enkele mensen actief met doorgaans een eigen deelgebied van het uitgebreide systeem. Wellicht is er soms sprake van te weinig coördinatie en eenduidigheid.

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)
Een uitgebreide handleiding is online beschikbaar.
Deze man of vrouw zou de volgende taken op zich moeten willen nemen:

1. Het ondersteunen van bestuur en leden bij het plaatsen van content op de site
2. Het geven van instructie of assisteren bij het 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
5. Het plaatsen van advertenties, sponsorlijsten en dergelijke.
6. Het in overleg met bestuur en 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 emailadres

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	9-2-2021 ***Plaats***	***Afstand***	***Info***	***Deelnemers ATV Venray***
24-12-2020 t.m 31-12-20202	**Venray**	**5, 10 km**	**ATV Venray Challenge, zie nieuwsbrief 49**	
24-12-2020 t.m 31-12-20202		5km	Virtuele Sylvesterlauf Zie nieuwsbrief 35	
De **Halve Marathon van Egmond** van 10-januari 2021 is afgelast				
09-02-2021 De **Leudalcross** gaat niet door, de eerstvolgende editie is in het seizoen 2021/2022				
De **NK 10km / Groet uit Schoorl Run** 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	
19-09-2021	Venlo		Venloop	
17-10-2021	Amsterdam		Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam		Marathon Rotterdam	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				