

ATV is in lockdown: geen trainingen voor de leden van 18 jaar en ouder tm 9-2-2021

ATV Venray blijft in lock down

De geldende Corona-maatregelen blijven van kracht tot en met 9 februari.

De voor ATV belangrijkste punten uit de Coronabeperkingen die de overheid heeft verlengd tot en met 9 februari 2021 houden voor de (atletiek)sport in dat voor iedereen vanaf 18 jaar geldt:

- dat sporten alleen mag met in achtname van de 1.5 mtr afstand
- in groepsverband met een maximum van 2 personen (exclusief trainer) gesport mag worden
- zwembaden gesloten zijn

Alle trainingen voor volwassenen gaan tot en met **9 februari 2021** niet door.

Voor de trainingen voor de pupillen en junioren gelden geen wijzigingen.

Houd je aan de algemene maatregelen ter bestrijding van het corona-virus en blijf gezond.

Bestuur van ATV Venray

14-1-2020

ATV Challenge: HEEN EN WEER

Nu het coronavirus ons in de greep blijft houden is het tijd voor een challenge. Ik stel de volgende challenge voor.

ATV Challenge: HEEN EN WEER

Voer een korte training (individueel of als koppel) zo goed mogelijk uit!

Wie de afstand bij heen en weer met het minste verschil loopt wint!

Voorwaarden:

- Loop 15 minuten heen, pauzeer als je dat wil, en loop hetzelfde stuk terug in 14 minuten.
- De kilometertijden op de 14 minuten (terugweg) mogen maximaal 10 seconden verschillen. (Voor de terugweg is op de eindtijd een marge van 5 seconden plus of min toegestaan).
- Bij een gelijke stand wint degene met de meest constante kilometertijden.
- Maak een screenshot van je training op Strava (of een andere applicatie) en deel deze in de Whatsapp-groep: #ATVHeenEnWeerChallenge.

Let op km tijden moeten zichtbaar zijn.

Via deze link: <https://chat.whatsapp.com/KaPFXCj8qn07j6lDyr8pPa> kan je jezelf aanmelden voor de groep

(Mocht het niet lukken mail mij of app mij dan).

De challenge sluit zondagavond 24 januari.

Voor de winnaar is er een bananenbrood.

NB:

- Voor een correct resultaat denk er dan aan om je sporthorloge e.d. op km-ronde te zetten.
- Je kunt deze uitdaging prima inbouwen in een langere training, maar maak dan wel een afzonderlijke opname van de challenge.

Succes André Jansen

Trainingsschema Lockdown

Op de website zijn de trainingsschema's gepubliceerd voor de lockdown periode

Voor de groep van de dinsdagavond baantraining heeft Stan Liebrand voorstel voor coronaproef aan de weerstand te werken.

Voor de groep van dinsdagavond "buiten de baan" heeft Gerda Top een "Lockdown"-trainingsschema gemaakt.

Voor de groep van de donderdag baantraining stelt John Klerkx een uitgebreid aantal alternatieve trainingen voor.

Blijf lopen, blijf gezond en zorg voor elkaar.

Vlakwatercross 2020 afgelast

Eind november had ATV Venray nog de gedachte en intentie de jaarlijkse Vlakwatercross te kunnen houden door verplaatsing van de datum naar 27 en 28 maart a.s. Maar door de recente ontwikkelingen en onzekerheden met betrekking tot Covid-19, is echter besloten om de Vlakwatercross 2021 af te gelasten.

We gaan ons nu maar richten op het jaarlijks loopfestijn de Merseloop op zaterdag 26 juni en uiteraard op de Vlakwatercross op 29 en 30 juni 2022

Blijf allen gezond!--

Wim Crooijmans

'Het is nooit te koud om buiten te bewegen'

Tips van de expert

Laat de kou je niet tegenhouden want buiten sporten is juist nu goed voor je lijf. Sportarts Tom Brandon van ziekenhuis Isala in Zwolle trekt je over de streep.

Waarom is buiten sporten vooral in de winter goed voor je?

„Het is mentaal beter voor je dan binnen sporten. De omgeving is gevarieerder; je ziet bomen, planten, mensen en gebouwen. Die afwisseling maakt je ontspannen. Verder is er buiten bijna altijd meer zuurstof dan binnen, zo'n 1 tot 2 procent. Ook maak je door het zonlicht vitamine D aan. Als je buiten sport in de kou, komt daar nog meer winst bij. Je hart hoeft minder hard te werken, omdat het lichaam minder opwarmt. De hartbelasting is dus lager. En omdat de lichaamstemperatuur door de kou minder stijgt, presteer je beter. Kou bestrijdt ook wit vet, een ongezond type vet dat onder meer hart- en vaatziekten kan veroorzaken. Als je rond het vriespunt sport, verandert je lichaam dit type vet in het gezondere bruine vet.”

Hoe maak je sporten in de kou tot een succes?

„Sla de warming-up over, want daarbij koel je vaak te snel af. Begin gewoon rustig met wat je gaat doen, dus fiets of ren eerst langzaam. Bij de coolingdown bouw je de beweging rustig af. Ga, als het onder de 5 à 8 graden Celsius is, zo snel mogelijk na de coolingdown naar binnen, anders krijg je stijve spieren. Als het kouder is dan 2 à 3 graden, is het belangrijk om je mond af te schermen. Door de kou drogen de bovenste luchtwegen in, wat keelpijn geeft. Het beste werkt een buff, dat is een rond sjaaltje dat je ook over je mond kunt dragen. Dit houdt de luchtwegen warm en bevochtigt en verwarmt de lucht die je inademt.”

Waar moet je nog meer aan denken als het om kleding gaat?

„Via je hoofd, handen en voeten verlies je de meeste warmte. Denk dus aan een dunne wielren- of hardloophelm, handschoenen en min of meer waterdicht schoeisel. Dek de hals goed af met een sjaal of hoog sluitende trui, want in de hals lopen grote bloedvaten waardoor die snel afkoelt. Het is belangrijker om je bovenlichaam goed warm te houden dan je benen, die kunnen beter tegen kou. Verkiez een thermohemd boven katoen. Thermokleding houdt je warmer en transpiratievocht verdampt sneller, waardoor je minder afkoelt. Bij maximale belasting, zoals bij schaatsen, wielrennen of hardlopen, geldt de 10 gradenregel: kleed je alsof het 10 graden warmer is. Bij submaximale belasting, zoals bij wandelen en fietsen, kleed je je alsof het een paar graden warmer is.”

Hoef je minder te drinken als het koud is?

„Zeker niet. Als het koud is, verlies je veel vocht tijdens het in- en uitademen doordat de lucht droog is. Dat is bijna net zo veel als je transpireert bij warm weer. Drink daarom elk uur een halve liter water, of liever nog driekwart liter. Het is niet nodig om het water op te warmen. Je lichaam neemt water het snelst op als het 4 graden Celsius is. Doe het water wel in een thermosfles als het vriest, je wilt natuurlijk geen ijs drinken.”

Wanneer is het te koud om buiten te sporten?

„Het hangt ervan af wat je gaat doen. Ga je intensief sporten, bijvoorbeeld hardlopen of wielrennen, dan moet je bij 16, 17 graden onder nul echt stoppen. Wandelen en fietsen kun je nog tot wel 25 graden onder nul doen, als het niet glad is natuurlijk. Je luchtwegen en onbedekte huid koelen minder snel af als je minder snel en minder intensief beweegt. Het is nooit te koud om te bewegen.”

Bron Algemeen Dagblad 15-1-2020

Uitslagen

- **Virtual winterrun (hardlopen.nl) 24-12-2020**

10 km:

Gerda Peeters

0:59:48

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
De <u>Halve Marathon van Egmond</u> van 10-januari 2021 is afgelast				
09-02-2021 De Leudalcross gaat niet door, de eerstvolgende editie is in het seizoen 2021/2022				
De <u>NK 10km / Groet uit Schoorl Run</u> op zondag 14 februari 2021 gaat niet door				
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
27 en 28 maart 2021	Venray	4, 8 km	VlakwaterCross	Afgelast
19-09-2021	Venlo		Venloop	
17-10-2021	Amsterdam		<u>Marathon Amsterdam</u>	
24 -10-2021	Rotterdam		<u>Marathon Rotterdam</u>	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				