

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

Wat betekent de avondklok voor hardlopers?

De maatregelen om het coronavirus te bestrijden, veranderen van dag tot dag. Hardlopen is gelukkig nog steeds mogelijk maar welke gevolgen heeft de vergaande lockdown en de avondklok die aanstaande is? Hoe zorgen we er samen voor dat we verantwoord kunnen blijven hardlopen?

Alleen op pad en niet meer 's avonds hardlopen

Het RIVM adviseert om contact met anderen te vermijden en minimaal 1,5 meter afstand te houden. Tijdens het hardlopen mag dat zelfs nog wat ruimer worden genomen, want door versnelde ademhaling tijdens inspanning is er meer luchtverplaatsing en daardoor een groter besmettingsrisico.

Let op:

De avondklok gaat niet vanaf 20.30 uur, maar vanaf **21.00 uur** gelden. In de Tweede Kamer is een meerderheid om het oorspronkelijke plan van het kabinet een half uur uit te stellen en demissionair premier Rutte zal de aanpassing overnemen. Het is de bedoeling dat iedereen van 21.00 uur 's avonds tot 04.30 uur 's ochtends binnen blijft.

- Als je toch 's avonds gaat hardlopen, houd dan rekening met de grootte van je ronde en zorg dat je voor het ingaan van de avondklok binnen bent
- Blijf de komende tijd je trainingen of hardlooptrondjes dus alleen afwerken
- Wil je toch samenlopen, doe dat dan met maximaal 1 loopmaatje en blijf op gepaste afstand
- Alle hardloopevenementen blijven verboden

Ga niet met een groep hardlopers de weg op of het bos in. Houd het gewoon bij maximaal twee!

Blijf hardlopen

Blijf dus ook tijdens deze lockdown hardlopen. Of je nu alleen loopt, of met z'n tweeën: doe dat zoveel mogelijk in de buitenlucht. Wees geduldig: er komt een tijd dat er weer hardloopevenementen worden georganiseerd. Nu leg je de basis om dan een topprestatie te kunnen leveren.

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.

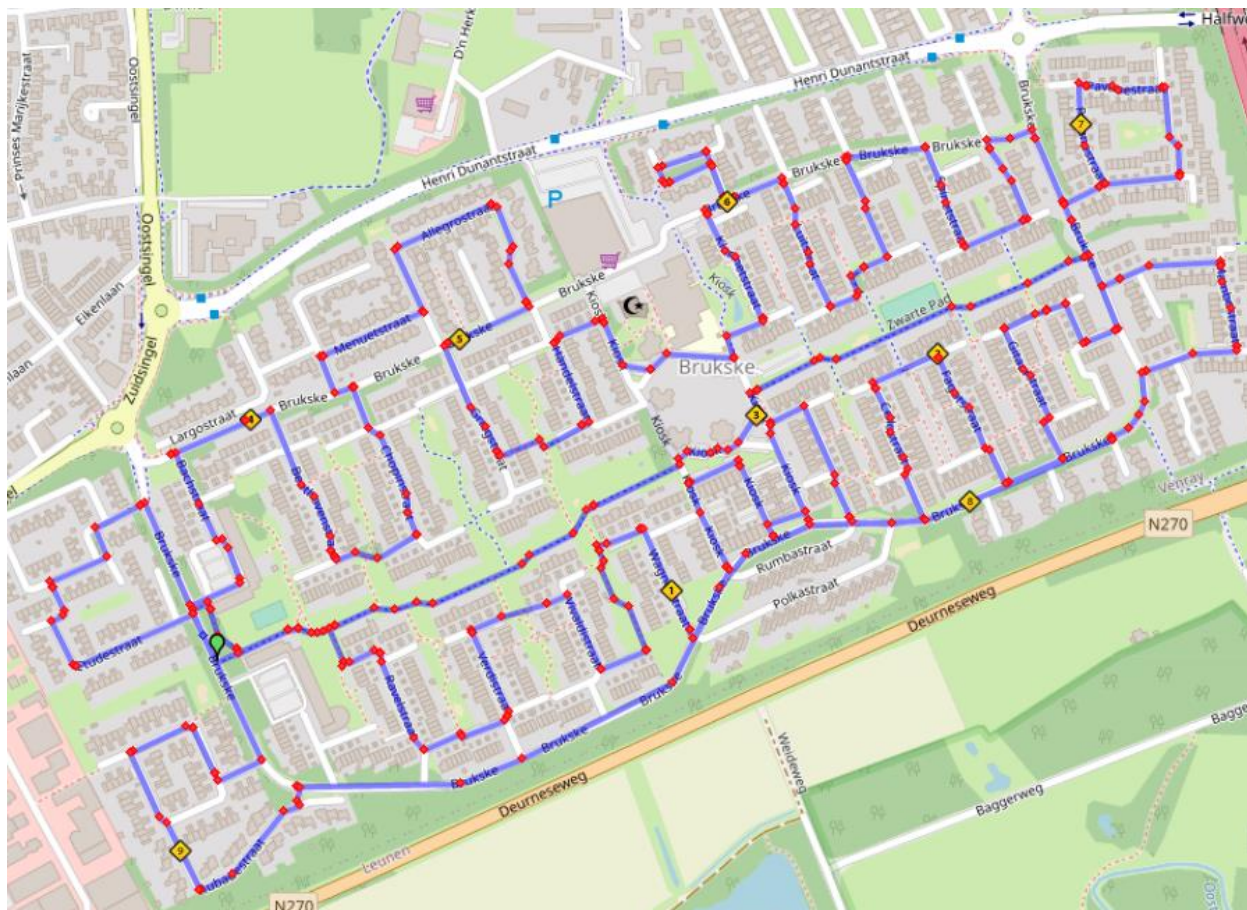
Houd je aan de algemene maatregelen ter bestrijding van het corona-virus en blijf gezond.

Bestuur van ATV Venray
14-1-2020

ATV Challenge (2 stuks)

ATV Challenge: Verken het Brukske

Ren of wandel door (bijna) alle straten van het Brukske. De doodlopende straten mag je overslaan. In de afbeelding zie de starten die minimaal aangedaan moeten worden.



Link naar deze route: <https://afstandmeten.nl/index.php?id=2856881>.

Deze route (afbeelding) is getart van af de Mozartstraat. Opbouw van deze (voorbeeld) route: eerst de zuidkant gedaan, terug via zwarte pad (fietspad terug naar Mozartstraat) daarna de noordkant, over de rondweg terug naar Aubadestraat voor het slotstuk.

De route aangesloten is ca 10 km. De route opdelen in meerdere loopjes is akkoord. Voor de challenge geldt wel dat je al deze straten (afbeelding) in voldoende mate moet hebben doorkruist

Maak een screenshot van de loop of van de gedeelde loopjes uit Strava (of een andere applicatie) en deel deze in de Whatsapp-groep: [#ATVverkenbrukske](https://chat.whatsapp.com/EsOdNVEOhiTB8wZr8Mh9sW).

Link: <https://chat.whatsapp.com/EsOdNVEOhiTB8wZr8Mh9sW>.

Deze ATV Challenge: Verken het Brukske eindigt op zondagavond: 7 februari.

Onder deelnemers verloten we een bananenbrood.

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](https://chat.whatsapp.com/KaPFXCj8qn07j6lDyr8pPa).

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 periode is verlengd met 1 week en sluit zondagavond 31 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

Hardlopen en de avondklok

Deze tips helpen je te blijven hardlopen ondanks de avondklok in Nederland.

De avondklok is er tot en met 9 februari 2021 moet je tussen 21:00 's avonds en 04:30 in de ochtend binnen blijven. Het betekent dat veel hardlopers met hun trainingen in de knel dreigen te komen. Toch hoeft deze Corona Curfew je trainingsplan niet in de war te gooien. Met wat creativiteit is het zeker mogelijk om in je goede sportieve groef te blijven. We geven je enkele tips.

1. Verdeel je trainingstijd anders

Verdeel je trainingstijd anders over de week. Maak de doordeweekse trainingen wat rustiger en korter, en gebruik het weekend voor de langere en intensievere workouts.

2. Ga in de ochtend

Ga in de ochtend trainen. Dat hoeft niet te betekenen dat je veel vroeger uit de veren moet. Misschien kun je werkdag opschuiven: een uurtje later beginnen en een uurtje langer doorwerken dan je gewend bent. Blijf in de lage zones en neem na de training een stevig ontbijt.

3. Benut je lunchpauze

Ga trainen in de lunchpauze. Maak die pauze een half uur langer door je ochtendshift 15 minuten naar voren te halen, en de middagshift 15 minuten naar achteren. Neem een stevig ontbijt, en pak halverwege de ochtend een koolhydraatrijke snack.

4. Neem je kinderen mee

Velen moeten (thuis) werken combineren met de zorg voor kinderen. Wellicht kun je die verleiden om met je mee te fietsen als je gaat trainen. Voor hen is dat een alternatieve gymles, voor jou een leuke afwisseling tijdens je papa- of mamadag. Met enkele bidons, gelletjes en stukjes banaan vormen ze bovendien een waardevolle mobiele verzorgingspost.

5. Eet je diner later

Ga direct uit werk een rondje lopen. Eet vooraf een lichte snack en bewaar je diner voor na afloop. Heb je kinderen? Wissel de avonden af met je partner of misschien wil je buurmeisje een uurtje oppassen.

6. Laat de hond van de burens uit

Komen de muren na 21:00 uur écht op je af en moet je even stoom afblazen? App de buurman of hun hond nog een rondje mag lopen.

7. Maak je geen zorgen

Misschien lukt het niet om tijdens de weken met een avondklok zoveel te trainen als je zou willen. Maak je daarover geen zorgen. Je conditie zal nauwelijks te lijden hebben als je enige weken 60-70% minder traint dan je gewend bent. Ook aan deze periode komt een eind, maak er het beste van!

Bron: runners world : Rob Veer

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.

Uitslagen

• Virtuele 14 marathon Annedaalloop 1-1-2021

14 marathon:

Gerda Peeters

1:00:29

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
09-02-2021 De Leudalcross gaat niet door, de eerstvolgende editie is in het seizoen 2021/2022				
De NK 10km / Groet uit School Run op zondag 14 februari 2021 gaat niet door				
27 en 28 maart 2021	Venray	4, 8 km	VlakwaterCross	<i>Afgelast</i>
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
19-09-2021	Venlo		Venloop	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
17-10-2021	Amsterdam		Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam		Marathon Rotterdam	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

En dan nog dit:

Afgelopen zondag voor de pupillen en junioren een 5e cross georganiseerd (organisatie trainers en coördinator)

Ondanks de sneeuw beleefden de pupillen en junioren een mooie crossloop vanaf de atletiekbaan. Ze liepen daarbij 1 of meerdere ronden rondom de sportvelden. Na afloop was er chocolademelk en een verrassing voor iedereen. De volgende cross staat gepland op zondag 21 februari en wordt gehouden vanaf de parkeerplaats van het Odapark.

Foto's zijn gepubliceerd op de ATV-website.: [ATV Venray](#)