

ATV Venray hardlooptrainingen vanaf 16 maart 2021

De veiligheidsregio en Venray Beweegt kennen de volgende uitgangspunten voor sporten voor volwassenen. Voor volwassenen geldt dat men buiten mag trainen in groepjes van 4 personen met 1,5 meter afstand en inachtneming van de coronamaatregelen, verspreid over het sportveld;

Voor individuele buitensporten geldt een maximum van 4 personen per groepje (exclusief instructeur). Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als:

- De groepjes minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
- Er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes;
- Zij niet mengen.

Bron: <https://venraybeweegt.nl/sporten-corona>

Voor de afspraken over de baantraining voor coronaproof trainen [zie nieuwsbrief nr 11](#).

Let op de avondklok geldt.

Op dinsdagavond 30 maart sluit onze accommodatie om 20:45 uur.

Op donderdag 1 april geldt de avondklok vanaf 22:00 uur. De baan sluit na afloop van de training.

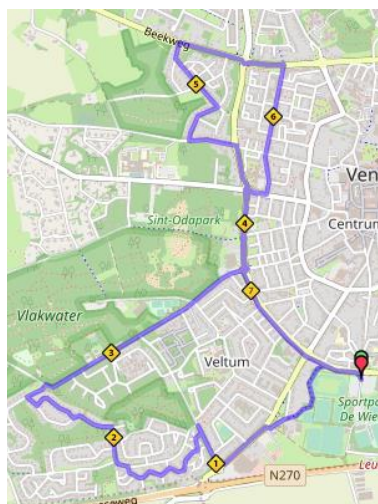
Baantraining donderdag 1 april

De baantraining start om 19:00 uur, vooraf individueel inlopen.

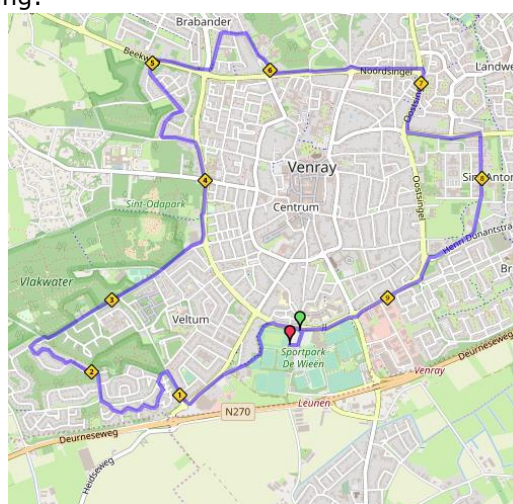
Duurloop donderdag 25-3-2021, begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding:



[7 km route](#)



[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 (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

Hoe ga je om met hooikoorts?

De pollen vliegen alweer door de lucht! Dat is voor de hardlopers die last hebben van hooikoorts geen goed nieuws. Met deze tips van hardlopen.nl expert Mirjam Steunebrink ben je goed voorbereid op het hooikoortsseizoen.

Bij hooikoorts reageert het afweersysteem op pollen (stuifmeel) door antistoffen aan te maken. Er zijn verschillende pollensoorten. Zowat 20% van de Nederlanders heeft last van hooikoorts. Hooikoorts wordt veroorzaakt door stuifmeelkorrels of pollen van bomen, grassen of (on)kruiden. Ook kamerplanten kunnen aan de basis van een pollenallergie liggen.

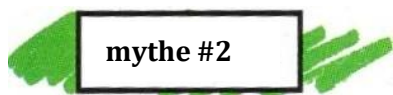
Symptomen van hooikoorts

Mensen met hooikoorts hebben voornamelijk last van niezen, een verstopte of lopende neus en tranende, jeukende ogen. Soms voelen ze zich ook griepig, of hebben ze slaap- of concentratieproblemen. Ook astmasymptomen, zoals benauwdheid of een piepende ademhaling, komen voor. Mensen met eczeem hebben tijdens het hooikoortsseizoen soms meer last van het opvlammen hiervan.

De symptomen van hooikoorts zijn niet bij iedereen even ernstig. Afhankelijk van het type pollen waarvoor allergie bestaat, komen de klachten tot uiting ergens tussen februari en augustus. Ook schimmelsporen kunnen tijdens de late zomermaanden allergieklachten veroorzaken.

Wat kun je zelf doen?

- 1. Check de hooikoortsverwachting** - Houd het weerbericht goed in de gaten, vooral zonnige en winderige dagen zijn minder aangenaam voor mensen met hooikoorts, omdat er dan veel stuifmeel in de lucht zit. Houd daar rekening mee bij het inplannen van je trainingen. Kijk bijvoorbeeld dagelijks op www.pollennieuws.nl om te zien wat de verwachting is voor de komende dagen.
- 2. Zoek de pollen niet op** - Kies een route uit waarop je jouw allergenen niet tegenkomt. Het is dus goed om te weten waar je allergisch voor bent. Ben je allergisch voor graspollen, laat dan het open veld links liggen. Ben je allergisch voor bomen, dan kun je beter tijdelijk meer de stad of het water opzoeken. Met name aan zee zit er minder stuifmeel in de lucht dan in het binnenland. Ook in het hooggebergte (>1500m) komen veel minder pollen voor.
- 3. Loop liever 's ochtends** - Vaak zitten 's avonds de meeste pollen in de lucht. Is er een bui op komst? Wacht dan met hardlopen totdat het gestopt is met regenen. Alle pollen zijn dan uit de lucht gespoeld.
- 4. Draag een zonnebril** - Dit helpt je ogen onderweg te beschermen en klachten te voorkomen.
- 5. Kleding direct in de was** - Pollen hechten zich gemakkelijk aan bezwete kleding. Gooi je loopoutfit dus meteen na het sporten in de was en spring snel onder de douche. Was daarbij je haren grondig. Daar kan namelijk veel stuifmeel aan blijven kleven, dat vervolgens in allerlei plekken in je huis kan gaan rondzweven. Hang de was ook niet buiten!
- 6. Raadpleeg de huisarts** - Heb je verschillende voorzorgsmaatregelen genomen en krijg je toch flinke klachten? De huisarts kan je medicijnen (tabletten, oogdruppels en/of neusspray) voorschrijven die de overdreven afweerreactie van je lichaam afremmen. Deze medicatie hoeft je doorgaans alleen te gebruiken tijdens het pollenseizoen en bij klachten. In het geval van astmatische klachten, zoals een piepende ademhaling of prestatieverlies bij allergie, kan het zeer zinvol zijn om een inspanningstest met zuurstofopnamemeting te laten doen bij de sportarts. Check www.sportzorg.nl voor de dichtstbijzijnde sportarts waar jij je kunt laten testen.



mythe #2

Mannen zullen bij het hardlopen altijd sneller zijn dan vrouwen

Fout! Bij hardlopen draait het om het effectief gebruiken van de opgeslagen energiereserves. Omdat de koolhydraten-voorraad beperkt is, wordt naarmate de afstand langer wordt de vetstofwisseling steeds belangrijker. (Neveneffect: omdat de stofwisseling van vet trager is dan die van koolhydraten, gaat het looptempo noodgedwongen omlaag.) Dus hoe langer de afstand, hoe groter het belang van een goede vetstofwisseling. 'Omdat vrouwen een hoger vetpercentage in hun lichaamssweefsel hebben en een efficiëntere vet-stofwisseling, zie je ze tegenwoordig op ultralange afstanden af en toe winnen van mannen,' zegt bioloog Bernd Heinrich. 'Sterker, als er net zo veel vrouwen als mannen deze afstanden liepen, zouden mannen het altijd verliezen.' Volgens onderzoekers van de universiteit van Oxford zullen in de toekomst vrouwen zelfs regelmatig mannen verslaan op alle afstanden. Ze voorspellen dat op de Olympische Spelen van 2156 de vrouwelijke winnaar op de 100 meter sneller zal zijn dan de mannelijke winnaar. Haar tijd: 8,079 seconden.

Bron: *runners world*

Uitslagen

- **Virtuele Venloop 28-3-2020**

Halve marathon:

Anita Verbeek 2:05:16

Harry van der Borg 1:48:48

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	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
9-4-2021 tm 11-4-2021		HM	Virtuele HM Berlijn	
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	Harry van der Borg
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	Harry van der Borg, André Jansen
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Harry van der Borg
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

Mei 2021			Rundje um T Hundje	Afgelast
Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast