

Afgelopen zaterdag heeft het bestuur van ATV Venray de nu (voor ATV Venray)geldende corona maatregelen gepubliceerd.

Deze regels zijn:

- Eerst en vooral: heb je Corona-gerelateerde klachten: blijf thuis uit respect voor de anderen
- De 4 kleedkamers, douches, krachthonk, het terras en de kantine mogen weer gebruikt worden;
 - Ingang kleedkamers, douches, toiletten via krachthonk
 - Uitgang kleedkamers, douches en toiletten via krachthonk
 - Ingang kantine via deur naar terras
 - Uitgang kantine via zijdeur
- Voor kantine en terras geldt: onderlinge afstand 1,5 meter;
 - Per tafel maximaal 4 personen;
 - Aanwezigheid en gebruik drank (ook water) op terras en in kantine alleen zittend aan tafels toegestaan;
 - Staàn of zitten aan bar is niet toegestaan;
 - Een eventueel geplaatste tent naast het terras geldt met de daar onder geplaatste tafels/stoelen ook als terras;
 - Mondkapje verplicht bij verplaatsing i.v.m. gemengde aanwezigheid leeftijdsgroepen/gevaccineerden en niet gevaccineerden
 - Kantine is **geen** verzamelplek voor aanvang trainingen
- Volwassenen mogen weer sporten in groepen van maximaal 50 personen zonder 1,5 meter afstand te houden
 - Bij de trainingen mag GEEN publiek aanwezig zijn.
 - Jeugdwedstrijden voor jeugd t/m 17 jaar zijn toegestaan maar zonder publiek, dus landelijke CD-competitie mag doorgaan;
 - Personen boven 18 jaar mogen nog alleen onderlinge wedstrijden binnen de eigen vereniging spelen. Zonder publiek.
- Voor de zwemtrainingen gelden het nieuwe protocol/ gebruiksregels van Feel Fit Venray, zoals dat aan de triatlon-atleten is toegestuurd. Douches mogen daar weer gebruikt worden.



Einde van corona in zicht?

Fact Check: Hoe meer je traint, hoe sneller je wordt

Om je prestaties te verbeteren is regelmatig trainen van groot belang. Iedere training wordt je lichaam sterker en bouw je je conditie uit. Het lijkt daarom voordehand liggend: hoe meer je traint, hoe sneller je wordt. Hoeveel zin heeft het voor je hardloopprestaties?

Het klopt dat het aantal trainingen en je progressie als hardloper nauw met elkaar verbonden zijn. Hoe meer je traint, hoe beter het resultaat over het algemeen is. Als beginnende hardloper kom je nog weg met twee trainingen in de week, maar na een tijdje stagneert de vooruitgang en is het nodig om een derde training toe te voegen om jezelf te blijven verbeteren. Met drie trainingen per week kun je je voorbereiden op een vijf kilometer, maar ook op een halve marathon. Reiken je ambities echter verder dan de prestaties die je tot nu toe hebt geleverd? Als je vier of vijf dagen per week traint, zal je al snel merken dat je lichaam zich razendsnel ontwikkelt.

Toch is het niet zozeer het aantal trainingen dat ertoe doet. "Het gaat vooral om het lopen van meer – en vooral rustige – kilometers," stelt trainer Rob Veer. Dat blijkt ook uit een onderzoek naar het verband van

de trainingslogboeken en eindtijden van marathonlopers. Hoe meer kilometers wekelijks werden afgelegd, hoe sneller de eindtijd op de marathon. Op kortere afstanden blijkt de kilometervreter-methode overigens net zo effectief.

Hoe werkt het?

Het lopen van veel rustige kilometers zorgt ervoor dat je lichaam efficiënter wordt. Het aantal rode bloedcellen, het hemoglobinegehalte en het aantal haarvaatjes die de spiercel van bloed en zuurstof voorzien nemen toe, waardoor het zuurstoftransport naar de spieren wordt verhoogd. Bovendien geldt: oefening baart kunst. Hoe vaker je loopt, hoe efficiënter en meer ontspannen je bewegingen worden. Daardoor kan je lichaam zuiniger met je energie omgaan en kun je langere tijd op een hoger tempo hardlopen.

Overdrijf het niet

Wil je je wekelijks aantal kilometers opschroeven? Overdrijf het niet! De richtlijn die vaak wordt gebruikt bij het opbouwen van het trainingsvolume is een toename van maximaal 10 procent per week. Dit verschilt per loper en is afhankelijk van aanleg, belastbaarheid, leeftijd en trainingsgeschiedenis. "Meer is niet per definitie beter," weet Veer. "Als je meer loopt dan je lichaam kan verwerken, dan liggen blessures en overtraindheid op de loer."

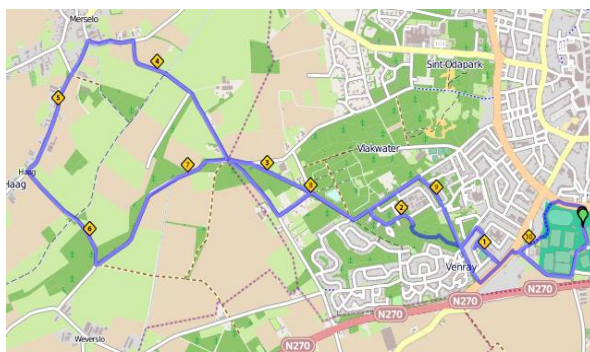
Bouw het aantal kilometers dus geleidelijk op, zodat je lichaam de tijd heeft om sterker te worden en de toenemende trainingsbelasting aan te kunnen. Het aantal trainingen dat je als hardloper kunt verdragen, zal in de loop van de tijd vanzelf toenemen. Zodra je meer gaat trainen, worden ook de juiste herstelvoeding en voldoende rust om je trainingen heen belangrijker. Gaan je prestaties achteruit of krijg je last van blessures? Dat is een teken om het rustiger aan te doen.

Bron: *hardlopen.nl*

Duurloop donderdag 10 juni 2021: Begeleiding Anton Saämena

Duurloop donderdag start 19:00 uur

Begeleiding: Anton Saämena



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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 juni

Het trainingsschema voor de maand mei voor

- De dinsdag buiten de baantraining, trainer Gerda Top;
- De dinsdag baantraining, trainer Stan Liebrand;
- De donderdag baantraining, trainer John Klerkx;

is gepubliceerd op onze [website](#).

Foto's van

Dit jaar gaan we in de nieuwsbrief recente foto's opnemen van hardloop-activiteiten van de lopers en triatleten. Voorwaarde is wel dat er een connectie met ATV is.



Zaterdagmorgen 7,km run



Het activiteitencentrum

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
19-07 2021	Oss	HM	Maasdijkrun	Marc Ouedraogo
26-6-2021			Milestone 40 KM Start2Ultra	Petra Vogelsangs, Cindy Verbeten, Jose van de Voort, Lydia Jeuken
27-6-2021	Venlo	5, 10 km	Kwaakerrun	5 km: Alexandra Versleijen, Suzan van Rens.
22-8-2021			Milestone 52 Km StartUltra	Petra Vogelsangs, Cindy Verbeten, Jose van de Voort, Lydia Jeuken
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
12-09-2021	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	Harry van der Borg, Marc Ouedraogo
19-9-2021	Budel	HM, 10 mile, 10 km 5 km	www.loopgroepcranendonck.nl	
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Cindy Roosendaal, Petra Vogelsangs, Jose van de Voort, Harry vd Borg , Maurice Clabbers, Martien aan den Boom, Martien Michiels, Yvonne Steeghs, Jeroen Oudenhoven, Lydia Jeuken
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast
10-07-2021	Gemert		City Run	Afgelast