

Duurloop donderdag 17 juni 2021= Bosloop

Voor het zevende jaar op rij organiseren de assistent-trainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus). Wij hopen dat corona dit jaar dit schema met rust zal laten....

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor **iedereen** geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de **start to run groep september 2020** en de **duurlopers 7-8 km zaterdagochtend** zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten. Iedereen loopt in **eigen** tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan)

- 17 juni Locatie: Overloon (denk daarna ook eens aan Clevers...)
- Begeleiding Peter Gijsen



Parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon (navigeer naar Bergkampweg 25 Overloon)

DE NAZIT NA TRAINEN, het mag weer!

Nu de opgelegde corona maatregelen steeds soepeler worden en sinds het vorige weekend terrassen weer tot 22.00 uur geopend mogen blijven, heeft de baantrainingsgroep van de dinsdagavond daarvan meteen gebruik gemaakt. Na een lekker pittige, maar gezien het zomerse weer ook wel aangename training, werd eindelijk weer gebruik gemaakt van clubhuis 't Wisselpunt.

De week voorafgaand werd al op de verlengde openingstijd gewezen en zegde bijna iedereen uit de groep toe, te zullen blijven hangen en niet meteen naar huis te gaan.

En door het warme weer kwam dat extra mooi uit want tijdens de training werd er flink wat vocht verloren. Dus vielen bier en fris in goede aarde en kwamen in luchtige gesprekken de meest uiteenlopende onderwerpen aan bod.

Daarmee werd voor het eerst in tijden het verenigingsgevoel van ATV Venray weer anders beleefd dan alleen maar trainen en hardlopen. Niet verwonderlijk dat de nazit dan ook werd aangehouden tot de terrassluitingstijd van 22.00 uur.

Dit voorbeeld werd op woensdag al gevolgd door de baanatletiekgroep senioren en verdient eigenlijk navolging van elke trainingsgroep. Je leert de mens achter de hardloper of atleet kennen en het verstevigt het gevoel van verbondenheid door ATV Venray.



De dinsdagavond baantrainingsgroep en de baanatletiekgroep hebben al aangegeven hier graag mee door te gaan. Aan alle andere groepen, dus ook de lopers en wandelaars die niet op de baan trainen, de oproep, dit geslaagde voorbeeld te volgen en de training af te sluiten op het terras van ons clubhuis! Echt een verademing!

"Stadioncross"

Afgelopen zaterdag was de officiële opening van het activiteitscenter, een toestel aan de rand van de baan dat een aanvulling vormt op het buiten trainen.

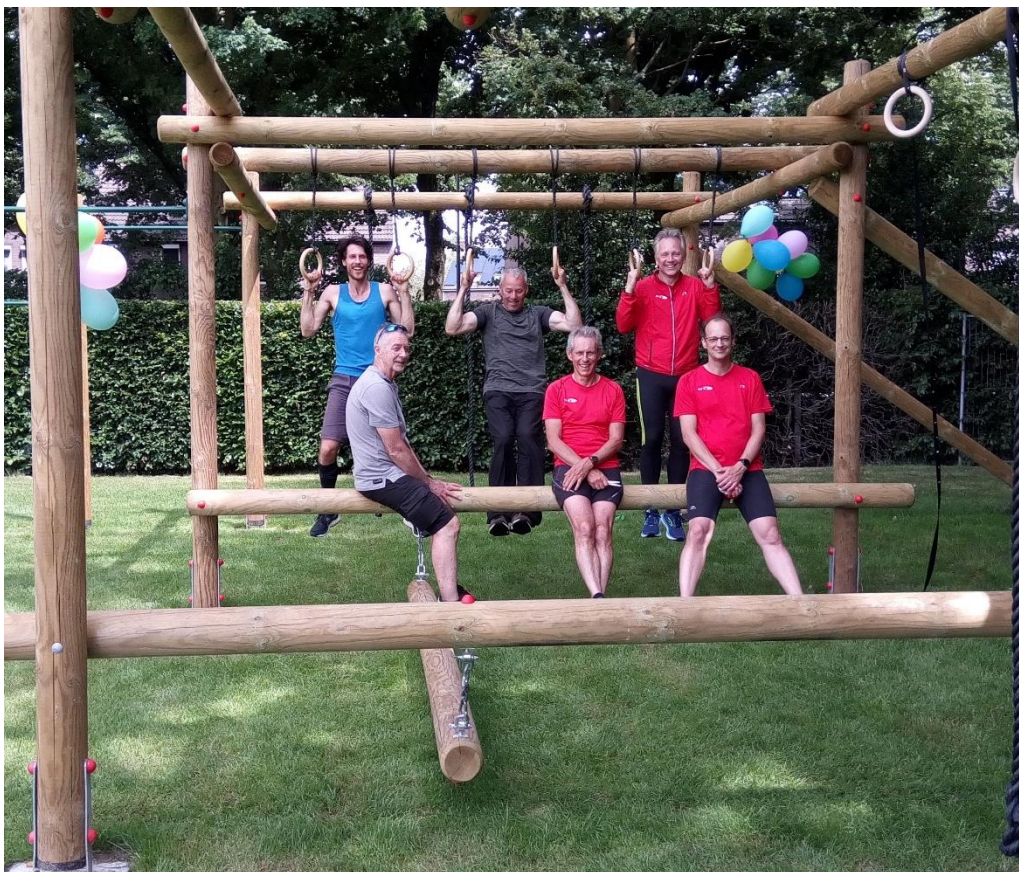
Voorafgaand aan dat moment maakte dit toestel al deel uit van een 'stadioncross', een parcours van zo'n 700m vol met hindernissen. Op ludieke wijze legden ATV Venray atleten, van minipupil tot master 60+ dit circuit af, waarna het activiteitscenter officieel in gebruik werd genomen.

Zowel individueel als onder begeleiding biedt het toestel voldoende uitdagingen en draagt het er zorg voor dat niet alleen de benen getraind worden maar het hele lichaam.



Dank!

Het activiteitscenter (AC) werd gerealiseerd door de inzet van een aantal vrijwilligers. Menig vrije zaterdag en ook diverse uren in de avond werden besteed aan de totstandkoming van het toestel met ongekende mogelijkheden. Op de foto de ploeg die de kar heeft getrokken en wij bij deze ook graag willen bedanken voor hun betrokkenheid bij onze vereniging!



Activiteiten Center officieel geopend



Op de atletiekaccommodatie van ATV in Venray werd zaterdag tijdens de vierde onderlinge trainingswedstrijd voor de jeugd tot en met 17 jaar het zogeheten Activiteiten Center (AC) in gebruik genomen.

Met het doorknippen van een lint door enkele (jeugd)leden kreeg de ingebruikname een officieel tintje en konden de kinderen zich vervolgens uitleven op de nieuwe aanwinst van de Venrayse atletiekvereniging. Het Activiteiten Center is in eigen beheer en uitvoering gerealiseerd en kan worden beschouwd als een vervolg op de grote vrijwilligersinzet tijdens de renovatie afgelopen jaar van de atletiekaccommodatie. Met dit centrum, aan de rand van de atletiekbaan, kunnen alle leden, van pupil tot master, nu nog meer uit hun lichaam halen en hun totale lichamelijke conditie en beweeglijkheid op peil houden. Naast bekende oefeningen zoals sit ups, lunges en push ups, bieden de balken, rekken en stangen van het AC een nog gevarieerder scala aan trainingsoefeningen.

Muggen hebben een voorkeur voor hardlopers

Vindt een mug het ene bloed lekkerder dan het andere?

*Ben jij altijd de **pisang** en zit je ieder jaar weer onder de muggenbulten? Helaas is dat de prijs die je betaalt als hardloper, want het lichaam van een sporter is als een 5-sterrenrestaurant voor een mug. Muggen worden namelijk aangetrokken door koolstofdioxide en actieve mensen produceren veel meer koolstofdioxide dan bankhangers.*

Ons metabolisme tijdens het hardlopen is aanzienlijk verhoogd en er wordt wel 3 tot 4 keer meer koolstofdioxide geproduceerd dan wanneer je stilzit. Daarnaast heeft een opgewarmd lichaam een hogere melkzuurproductie, wat van jou een aantrekkelijk hapje maakt voor deze zoemende bloedzuiger. Word je helemaal gek van de muggenbulten en wil je een oplossing tegen de jeuk?

Een paar tips die de jeuk kunnen verzachten:

Tip 1: Koel je muggenbult

Koel je bult direct met een icepack en laat dit ongeveer 20 minuten op je huid liggen. IJs maakt de huid tijdelijk gevoelloos, waardoor je minder last hebt van de jeuk. Daarnaast laat het de zwelling afnemen, zodat die bult niet uitgroeit tot een tweede Himalaya-gebergte.

Tip 2: Zuur doet wonderen voor je muggenbult

Een plakje citroen of wat natuuraazijn op je muggenbult doet wonderen. Op deze manier verzacht je de jeuk en verander je van een zuurpruim in het zonnetje in huis.

Tip 3: Verminder de jeuk met zout

Meng een eetlepel zout met 500 ml water. Breng het goedje voorzichtig aan op de muggenbeet en laat het enkele minuten inwerken. Spoel het weg met wat warm water en voilà, de jeuk is aanzienlijk minder.

Tip 4: Blijf van je muggenbult af

Dit is de belangrijkste tip van allemaal - ga absoluut niet krabben. Dit verergert de jeuk alleen maar.

5 grappige weetjes over muggen

1. Wist je dat alleen vrouwelijke muggen steken? Zij steken om zich te voeden met je bloed. De proteïne en andere stoffen zijn essentieel voor muggen om hun eitjes te produceren en te ontwikkelen.
2. Wist je dat muggen de dodelijkste dieren ter wereld zijn? Ze verspreiden namelijk ziektes waar mensen aan dood kunnen gaan, zoals Malaria.
3. Wist je dat als jij en een mug zouden deelnemen aan een zogeheten *drinking contest*, de mug – in relatieve aantallen - by far zou winnen? Onderzoek heeft uitgewezen dat muggen in staat zijn om drie keer (!) hun eigen lichaamsgewicht aan bloed te drinken.
4. Wist je dat muggen geen sprinters zijn? Een mug vliegt in vergelijking met andere insecten als vliegen en wespen behoorlijk traag. Naar schatting vliegt een mug op een topsnelheid van 1,6 tot 2,4 km/h.
5. Wist je dat muggen kunnen dansen? Voor het paren voeren muggen een soort dans uit, waarbij ze hun vleugels omstebeurt bewegen als een soort vraag- en antwoordspel.

Door: Men's Health

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.



Duurlopers van 8-6-2021



Na een rondje hardloope een verdiende beloning

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	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
12-09-2012	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Marc Ouedraogo Marcel Martens, Joost Bovee
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 km: Marcel Martens, Joost Bovee
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	
10-11-2021	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Joost Bovee

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

ATV Venray: geldende corona maatregelen

- 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;
 - Staan 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;



Einde van corona in zicht?

- 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.