

ATV: we houden nog afstand, denk aan de 1,5 m

Duurloop donderdag 1 juli 2021,

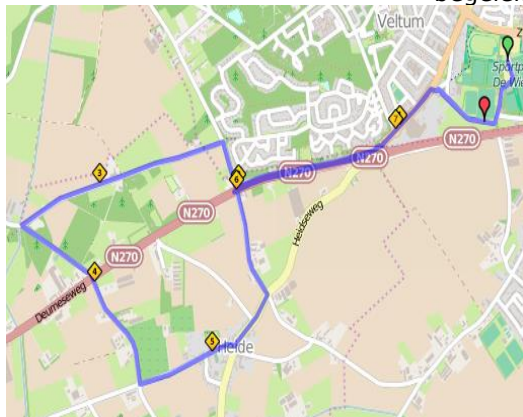
Op dit moment zijn er te weinig begeleider om elke week de duurloop op donderdagavond te begeleiden. Besloten is dat om de 5 weken een groep zelf de begeleiding van de duurloop te laten verzorgen. Dat betekent dus dat je als groep de zorg voor elkaar hebt: samen uit samen thuis, lopen in groepjes van max 4 personen.

Het is zinvol als een paar lopers een afdruk van de route maken.

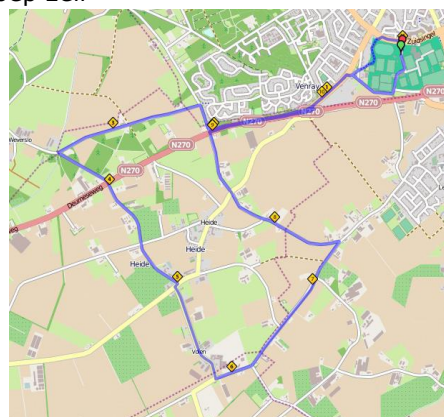
Wil je eens in de 5 weken de rol van begeleider op je nemen, laat het dan weten via lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 1 juli 2021, start 19:00 uur

begeleiding: de groep zelf



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- 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

Trainingsschema Juli

Het trainingsschema voor de maand juli 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: Trainingsschema's - ATV Venray](#)



Hardlopen met noise cancelling kan levensgevaarlijk zijn: Floor Doornwaard kwam onder een auto en brak haar nek

Runner World sprak de 21-jarige atlete 4 dagen na het heftige ongeluk met een auto.

Wat een ontspannen eigen training voor het NK 5000 meter moest worden, eindigde in een drama. Atlete Floor Doornwaard (21) werd afgelopen maandag na een uur hardlopen geschept door een auto. Het letsel valt niet mee: Een gebroken nek, arm en flinke snijwond in haar enkel. De oorzaak van het ongeval wijt Floor aan het lopen met oortjes met noise cancelling. Wij spraken Floor 4 dagen na het ongeluk.

Gebroken nek en arm

Floor Doornwaard: 'Maandag was ik een duurloopje aan het doen. Ik was 500 meter van huis, toen ik werd geschept door een auto. Mijn bovenarm heeft daarbij de eerste klap opgevangen en mijn hoofd raakte de voorruit. Na de klap stond ik vol adrenaline op, maar had het gevoel alsof mijn arm eraf lag.

De ambulance kwam en ik had last van mijn nek, maar ik dacht in eerste instantie aan een whiplash. Voor de zekerheid heeft het medisch personeel me op een brancard in headblocks gelegd en naar de spoedeisende hulp gebracht. Daar werden allemaal foto's gemaakt en bleek al snel dat mijn arm gebroken was. Een vervelende breuk die niet in het gips kan, maar eerst moet uithangen en dat kan alleen als je rechtop zit, maar omdat ze nog niet wisten wat er met mijn nek aan de hand was moest ik liggen. De pijn die ik daardoor had was eigenlijk ondragelijk. Ook had ik een grote snijwond aan mijn enkel, niet gebroken, maar moest wel worden geopereerd.



MIJN NEK WAS GEBROKEN, DAT NIEUWS KWAM HARD BINNEN

Na meer onderzoeken werd bekend dat mijn nek ook gebroken was. Dat was heel heftig, ook voor mijn ouders en vriend. Gelukkig bleek het een stabiele breuk, wat betekende dat ik niet zes weken plat hoefde te liggen, maar met een brace ook een beetje kan lopen en rechtop kan zitten. Voor mijn arm dus ook veel beter. Ik heb dus echt heel veel geluk gehad.'

Veel geluk gehad

'Ik stak een weg over waar de meeste mensen in plaats van 60km p/u ongeveer 80 km p/u rijden, maar gelukkig hield de vrouw - die er overigens echt niks aan kon doen - zich aan de snelheid. Anders was ik er misschien niet meer geweest.

Gister heb ik een operatie gehad aan de wond aan mijn enkel. Ze chirurg heeft gekeken of er geen belangrijke pezen waren gescheurd, gelukkig was dit niet het geval, maar ze hebben wel een slagader moeten hechten. Wat voor de doorbloeding voor mijn voet heel belangrijk is als sporter. De dag daarna mocht ik al naar huis. Nu moet ik wekelijks terugkomen voor controles en foto's om te kijken hoe de breuken zich herstellen.

In principe staat er zes weken voor het herstel van de breuken. Daarna gaan we kijken hoe ik alles weer kan gaan opbouwen.'

Floor waarschuwt voor hardlopen met noise cancelling

'Ik kijk altijd goed uit, maar ik kan wel een dromer zijn tijdens het hardlopen. Tijdens de duurloop van afgelopen maandag liep ik met oortjes met noise cancelling, ik luisterde muziek en was met mijn gedachten veel bij dat NK, die ik over twee weken zou gaan lopen. Ik heb die auto gewoon niet gehoord. Nu denk ik: Als ik 1 oortje in had gehad, een koptelefoon had waarbij je ook de omgeving kunt horen of gewoon zonder muziek was gaan lopen, dan was het misschien niet gebeurd. Een harde les. Mijn boodschap is dan ook echt aan alle lopers dat lopen met muziek prima is, maar zorg ervoor dat je achtergrondgeluiden kunt horen. Lopen met noise cancelling is gewoon levensgevaarlijk.'

Hoogtestage Namibië en NK 5000 meter

'Het ongeluk heeft voor mij een enorme impact. Ik zou over twee weken het NK gaan lopen. Ik was op hoogtestage geweest in Namibië, wat ontzettend goed ging en het zag er echt naar uit dat ik kans maakte om onder de 16 minuten te lopen op de 5000 meter; het limiet voor het EK. Ik probeer nu vooral vooruit te kijken en me te focussen op de vooruitgang die ik boek in mijn herstel. Het feit dat ik nu alweer alleen de trap op en af kan is voor mij al fantastisch

DOOR ROXANNE STEIJGER, RUNNER'S WORLD

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.



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
11-7-2021	Venlo	5, 10 km	Kwaakerrun	5 km: Alexandra Versleijen, Suzan van Rens, Harry van der Borg, Marc Ouedraogo
24-07-2021	Oss	HM	Maasdijkrun	Marc Ouedraogo
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	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	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Joost Bovee

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