

Fietsenstalling

GELD VERDIENEN DOOR DE KERMIS..... VOOR JOUW KERMIS EN ATV

ATV Venray is in de gelegenheid gesteld om tijdens de kermisdagen van vrijdag 30 juli t/m/ woensdag 4 augustus a.s. een fietsenstalling te exploiteren nabij de atletiekbaan. Zoals bekend zal dit jaar de kermis plaatsvinden op de Zuidsingel en de parkeerterreinen aan de Sportlaan.

Wees daarom bereid om één of meerdere tijdsblokken te helpen; daarmee kun je een vergoeding verdienen van € 12,50 per tijdsblok.

Graag uiterlijk woensdag 7 juli je aanmelden door terugzending van het aanmeldformulier naar info@atvvenray.nl of deponeren in brievenbus of inleveren op de training bij de trainer of in de bus in de kantine.

Meer weten en het formulier invullen lees dan mail van het bestuur **VANDAAG** aan alle ATV leden toegezonden.

De inzet voor de fietsenstalling zal plaatsvinden tussen vrijdag 15:00 uur en eindigt woensdag 24:00 uur.

Wij rekenen op jullie spontane medewerking en..... alvast bedankt.
Namens het bestuur van ATV Venray,

Looptraining baanatletiek

De afgelopen maanden is de groep volwassen atleten (senioren) flink gegroeid. Het aantal sporters dat nu bij ATV Venray op woensdag- en vrijdagavond alle onderdelen van de baanatletiek beoefent, brengt de vorming van competitieteam bij de zowel de mannen als de vrouwen steeds meer in beeld. Er wordt volop en serieus getraind en onder meer de loopscholing drukt de atleten dan ook met de neus op de feiten (of de baan dus)!

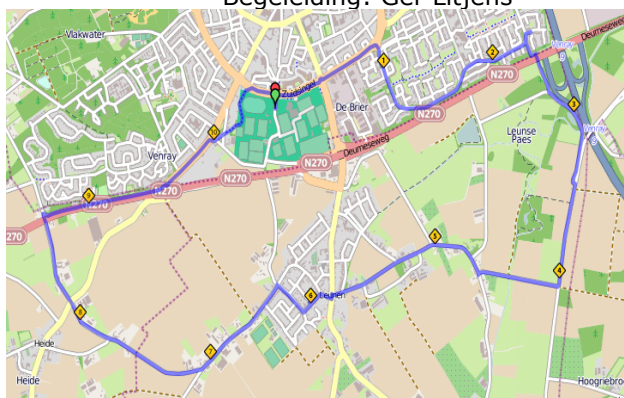


Meer weten over baanatletiek, vraag of mail [Stan Liebrand](mailto:Stan.Liebrand)

Duurloop donderdag 8 juli 2021, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Ger Litjens



[10 km route](#)

[7,5 km route, volg 10 km route , bij Albionstraat terug naar de baan via zuivelweg, rotonde Intratuin, Langstraat.](#)

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](#)



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.



Tijdens duurloop op afgelopen zondag



Oefeningen op za-morgen

Waarom zwellen je handen op tijdens het hardlopen

Als je ooit hebt gemerkt dat je handen opzwellen tijdens het hardlopen, of als je na afloop ziet dat je vingers gezwollen zijn, dan ben je zeker niet de enige. Hoewel het vaak subtiel is, komt het toch vaak voor. Daarom vroeg Runner's World aan William O. Roberts, arts aan de Universiteit van Minnesota, naar dit fenomeen. Volgens Roberts zwellen je handen meestal op als het warm is buiten, maar is het geen teken van uitdroging. Het is eerder het tegenovergestelde: het opzwellen van handen en vingers kan een teken zijn van hyponatriëmie, wat optreedt als je te veel vocht drinkt tijdens het hardlopen, zegt hij.

'Tijdens het sporten neemt de bloedsomloop toe en in je hand zitten veel kleine bloedvaten die dan uitzetten,' vertelt hij aan Runner's World. 'Door de verhoogde bloedsomloop, kan er wat vocht lekkage optreden tussen de cellen. Die lekkage is waarschijnlijk de oorzaak van het opzwellen van je vingers.'

Zwaaïen met je armen

Daarnaast kan het zwaaïen met je armen tijdens het hardlopen ook bijdragen aan het vasthouden van vocht in je handen, omdat deze beweging de luchtbeweging langs je huid verhoogt en je dan meer warmte kwijt kan via je handen.

'Dit vocht wordt uiteindelijk weer opgenomen in de cellen of opgeruimd door het lymfesysteem,' zegt Roberts 'Dat proces is aan de gang terwijl je aan het lopen bent, maar er komt tijdens het lopen nog meer vocht bij dan er opgeruimd wordt. Zodra je stopt met sporten, zal het vocht weer worden opgenomen in het vaatstelsel of de omliggende cellen of verwijderd worden door de lymfeklieren.

Voorkomen dat je handen opzwellen tijdens het hardlopen of wandelen

De oplossing? Roberts zegt dat als je merkt dat je handen meer opzwellen als je hardloopt in de hitte, het kan helpen om je zware of lange trainingen te verplaatsen naar de koelere delen van de dag - 's ochtends of 's nachts.

Ringen afdoen is ook geen slecht idee - het laatste wat je wilt na een lange duurloop is worstelen om ze van je gezwollen vingers af te krijgen.

En het belangrijkste is dat je je drinkplan aanpast, vooral voor lange duurlopen die langer dan een uur duren of in de hitte en vochtigheid moeten plaatsvinden. Een recente studie, gepubliceerd in het *European Journal of Applied Physiology*, suggereert dat water drinken als je dorst krijgt zal leiden tot voldoende hydratatie aan het einde van een twee uur durende loop, ondanks de temperatuur. Luister goed naar je lichaam om te voorkomen dat je te veel drinkt, wat kan leiden tot symptomen van hyponatriëmie.

Bron: Runner's World

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 ,

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				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

10-07-2021	Gemert		City Run	Afgelast
------------	--------	--	----------	-----------------

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