

KERMIS EN BEREIKBAARHEID ATV_ACCOMMODATIE.

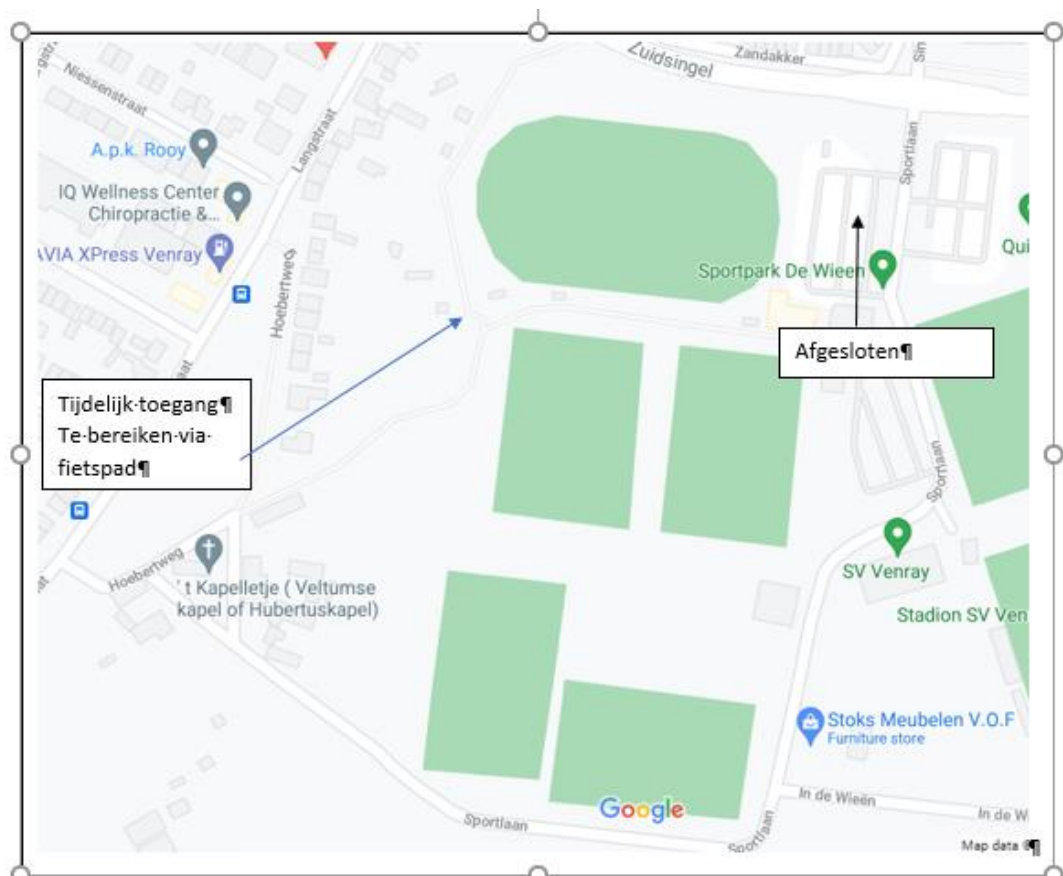
26 juli-4 augustus Parkeerplaats afgesloten

Wij vragen de medewerking van alle leden voor de maatregelen ten gevolge van inrichting parkeerterreinen "De Wetteling" voor a.s. Venrayse kermis.

1. Op maandagmorgen 26 juli om 08:00 tot donderdagmiddag 4 augustus 17:00 uur zijn de parkeerterreinen "De Wetteling" afgesloten voor alle verkeer i.v.m. de inrichting als kermisterreinen. Dit betekent dat de atletiekbaan niet bereikbaar is via de gebruikelijke weg (Sportlaan);
2. Atletiekbaan is dan bereikbaar via Hoebertweg (Veltum, nabij kapel), fietspad en de grote poort tussen de atletiekbaan en de voetbalvelden en verder via ingang kleine poort;
3. De kantine inclusief de toiletten zijn voor alle leden gesloten van donderdagmorgen 29 juli 09:00 uur t/m donderdagmorgen 4 augustus 08:00 uur. De kantine is dan uitsluitend in gebruik voor politie, EHBO en veiligheidsberaad;
4. Tijdens trainingen is de ingang naar de kleedlokalen via het krachthok en zijn de toiletten in de kleedlokalen;
5. Fietsen kunnen, zoals gebruikelijk, op atletiekaccommodatie worden gestald;
6. Auto's in de omgeving maar niet op Sportlaan (wegsleepergeling!)

Graag rekenen wij op jullie medewerking, waarvoor al vast onze dank.

Namens het bestuur,
Accommodatiebeheer ATV Venray.



Fact Check: Wel of niet hardlopen op vakantie?

Je hebt vakantie! Even hoeft je helemaal niets. Maar hoe zit dat wat betreft hardlopen? Kun je beter doortrainen of is het misschien juist goed om een paar dagen looprust te nemen?

Of het wel of niet een goed idee is om op vakantie te blijven hardlopen, hangt van een aantal factoren af. Zo maak je de juiste afweging!

Waarschijnlijk voel je zelf goed aan of je lichaam rust nodig heeft. Dan is je vakantie een goed moment! Heb je juist zin om hardlopend je vakantiebestemming te verkennen? Dan kun je gewoon doortrainen zoals je gewend bent, mits je de veranderde weersomstandigheden en omgeving (hoogtemeters bijvoorbeeld) in acht neemt.

Kies je voor ritme...

Het voordeel van hardlopen op vakantie is dat je je ritme behoudt. Daardoor hoeft je na je vakantie niet opnieuw in te komen. Met name wanneer je in training bent voor een bepaalde wedstrijd is het gunstig om je trainingsschema te blijven volgen. Maar afhankelijk van je doelen, kun je tijdens je vakantie best wat [flexibeler](#) met je trainingsschema omgaan.

Je ritme op vakantiedagen is waarschijnlijk anders dan in normale weken en dat heeft ook invloed op je trainingen. Heb je een drukke dag voor de boeg waarop je veel bezienswaardigheden wil afvinken? Al dat rondstappen gaat in je benen zitten. Plan je hardlooptraining vroeg in de ochtend of verplaats hem naar een dag waarop je na het hardlopen languit op het strand kunt liggen.

...of kies je voor rust

Af en toe is het goed om je lichaam volledig rust te gunnen. Je vakantie is daar de uitstekende gelegenheid voor. Een korte periode van rust (1 tot 2 weken) lijkt bovendien weinig effect te hebben op je prestatieniveau. En dat je niet gaat hardlopen, betekent natuurlijk niet dat je compleet stil moet zitten tijdens je vakantie. Vakantieactiviteiten zoals hiken, mountainbiken en kayaken zijn prima alternatieven om in beweging te blijven.

Bron: Hardlopen.nl

Eten, drinken en hardlopen in de zomer

Wanneer het flink warm is, heeft dat ook gevolgen voor het functioneren van jouw lichaam. Je zal meer zweten en verliest daardoor belangrijke mineralen. Dat maakt het in de zomer extra belangrijk om te letten op het eten en drinken dat je inneemt rondom je hardlooptrainingen.

Ik zweet me kapot tijdens het hardlopen en krijg sneller hoofdpijn. Hoe kan ik mijn lichaam zo goed mogelijk ondersteunen?

Aan dat zweten kun je weinig doen. En dat is maar goed ook: het is namelijk dé route die je lichaam kiest om af te koelen. Wat je wel kan doen, is genoeg water drinken en groente en fruit eten. Met zweten verlies je namelijk niet alleen vocht, maar ook mineralen als magnesium, calcium en natrium. Die mineralen spelen een belangrijke rol in je vochthuishouding en de functie van je spieren en zenuwen.

Handig dus als je die mineralen ook aanvult nadat je drijfnat van het zweet thuiskomt. Neem bijvoorbeeld een groot glas water en vers fruit zoals een sinaasappel, mango, bessen of ananas. Eigenlijk heeft de natuur dit voor ons bedacht; juist in de zomer vind je namelijk sappig fruit. Een smoothie van avocado, spinazie, banaan en wat water of een zelfgemaakte soep zijn ook goede manieren om mineralen én vocht binnen te krijgen. Eet er nog een hand noten bij en een gekookt eitje en je hebt meteen wat extra eiwitten binnen.

Recept: Gazpacio

Inderdaad, koude soep. Wat heb je nodig voor ongeveer zes kommen? 750 gram verse tomaten. Kroontje verwijderd en in vier stukken gesneden. 1 komkommer, gehalveerd en in grove stukken gesneden. 1 zoete rode puntpaprika, zaadlijsten verwijderd en in grove stukken gesneden. 1 witte ui, gesnipperd. 2 teentjes knoflook, gesnipperd. 1 blikje tomatenpuree van 140 gram. Het sap van 1 limoen. 3 eetlepels extra vierge olijfolie. 1 flinke hand bladpeterselie en zout en peper naar smaak.

Hoe maak je het? Voeg alle ingrediënten samen met 300 tot 400 milliliter water. Mix het met een staafmixer tot een gladde soep. Zet de soep een uurtje weg in de koelkast zodat hij lekker fris wordt en serveer daarna met wat extra bladpeterselie.

Voeding bij een hardlooptwedstrijd in warm weer

Water drinken tijdens een hardlooptwedstrijd is vaak voldoende. Maar is het erg warm of heb je een intensieve wedstrijd voor de boeg? Kies dan voor extra mineralen in je water, zoals een elektrolytenpoeder. Dat is een chique benaming voor mineralen in poedervorm. De meeste elektrolytenpoeders zitten helaas óók vol met suikers. Evenals isotone sportdrank. Voor een keertje is dat prima natuurlijk, maar als basis is een elektrolytenpoeder zonder suiker natuurlijk beter.

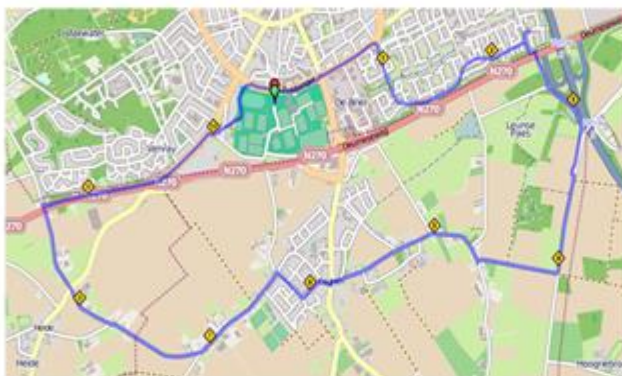
Bron: Hardlopen.nl

Duurloop donderdag 29-4-2021: begeleiding De groep is zelf verantwoordelijk.

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

begeleiding:



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

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.



Pim en Britte,
bij de Amerongese bergtrail



Zaterdagochtend

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl,

Als je graag je jouw uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur door aan lopersgroep@atvvenray.nl.

Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

Kwaakerrun, Venlo, 11-7-2021

Correctie:

10 km

Gerda Peeters

55:50

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
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	
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