

Trainingsschema Augustus

Het trainingsschema voor de maand augustus voor

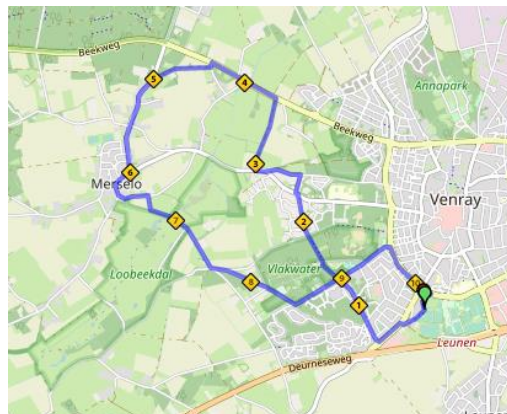
- De dinsdag buiten de baantraining, trainer Gerda Top;
- De dinsdag baantraining, trainer Stan Liebrand;
- De donderdag baantraining, trainer John Klerkx;

is gepubliceerd op onze [website: Trainingsschema's - ATV Venray](#)



Duurloop donderdag 5 augustus 2021: begeleiding Jean-Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag



[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


STARTTORUN
POWERED BY ATLETIEKUNIE

WIJ BEGINNEN WEER
WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL

WE ❤️ TO RUN

De cursus start op 11 september, info: lopersgroep@atvvenray.nl

Niet vergeten: hardloopschoenen in je vakantiekofter!

Ga je binnenkort op vakantie? Vergeet dan niet je hardloopschoenen in je koffer te doen. Tijdens je vakantie kun je ook goed blijven trainen. Je bent dan ook eens in een andere omgeving, wat ook weer nieuwe inspiratie kan geven. Maar waar moet je aan denken als je op je vakantieadres gaat hardlopen?

Inpakken en wegwezen

Als je naar een warm land gaat, moet je daar bij het pakken van je hardloopoutfit al rekening mee houden. Stop vooral luchtige sportkleding in je koffer, eventueel een hardlooppetje en vergeet ook niet je bidon voor water onderweg.

Plan je training

Hoe warmer het op je vakantiebestemming is, hoe belangrijker de timing van je training is. Bij extreme hoge temperaturen kun je het beste in de vroege ochtend of in de namiddag gaan lopen. Ga in ieder geval niet op het heetste van de dag (tussen 12.00 en 16.00 uur) de deur uit voor een hardloopsessie.

Eerst even wennen

Gelijk bij aankomst na een lange reis een intensieve lange duurloop gaan doen, is niet echt een goed idee. Doe rustig aan! Je hebt vakantie... Je lichaam moet ook wennen aan de veranderde omstandigheden. Bij grote temperatuur- of hoogteverschillen, moet je jezelf even de tijd geven om te acclimatiseren. Houd daar rekening mee en ga dus niet gelijk volle bak.

Route plannen

Ook handig is om vooraf alvast te kijken waar je eventueel goed en mooi kunt lopen. Misschien heb je vanuit je hotel of camping wel een mooi park of een strand dichtbij. Om hardlooproutes te vinden kun je gebruikmaken van allerlei websites en apps. Op [Mapmyrun.com](https://www.mapmyrun.com) en de wereldwijde [Strava Heatmap](https://www.strava.com/heatmap) vind je de favoriete routes van hardlopers die het gebied al verkend hebben. Upload de route naar je sporthorloge, dan weet je zeker dat je niet verdwaalt.

Je kunt natuurlijk ook altijd aan de receptionist van je hotel of camping, of een lokale hardloper die je tegenkomt, vragen waar het goed hardlopen is. Maar zelf verkennen is misschien ook net zo leuk.

Telefoon mee

De gemakkelijkste weg is dan gewoon heen en weer over dezelfde weg lopen. Kun je ook niet verdwalen! Voor het geval je toch verdwaalt, is het goed om altijd een telefoon en wat geld bij je te hebben. Zet ook het adres van je vakantieverblijf in je telefoon of neem dat mee op een papiertje, dan kom je in geval van nood altijd weer terug.

Bron: hardlopen.nl

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.



Uitwaaien op zaterdagmorgen



Ook dit is trailrun



Sporten op zaterdagmorgen

KERMIS EN BEREIKBAARHEID ATV_ACCOMMODATIE.

26 juli-5 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 5 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 krachthonk en zijn de toiletten in de kleedlokalen;
5. Fietsen kunnen, zoals gebruikelijk, op atletiekaccommodatie worden gestald;
6. Auto's in de omgeving parkeren, maar **niet op Sportlaan, zowel de verharde weg als het zandpad** (wegsleepregeling!)

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

Namens het bestuur,
Accommodatiebeheer ATV Venray.

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
22-8-2021			Milestone 52 Km StartUltra	Petra Vogelsangs, Cindy Verbeten, Jose van de Voort, Lydia Jeuken
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Yvonne Steegh
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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				10km: Sandra Kleuskens
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, Sandra Kleuskens
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