

Rabobank Clubsupport

Atletiek Triatlon Vereniging Venray doet mee aan de Rabobank Clubsupportactie

De Atletiek en Triatlon Vereniging is opgericht in 1976. In de loop der jaren is er een bredere vereniging ontstaan met een hardlopgroep, zowel voor recreanten als voor de meer prestatiegerichte lopers, een trainingsgroep voor mensen met een verstandelijke beperking, een triatlonafdeling en als laatste een wandelafdeling. ATV Venray biedt haar leden de mogelijkheid om de atletiek- loop- triatlon- en wandelsport te beoefenen op recreatief en prestatief niveau tegen een adequate contributie.

Ons doel

Aanschaf van meer gevarieerd specifiek trainingsmateriaal. Dit om die bij een groeiende variatie in beperkingen (mentale en/of fysieke beperkingen en blessures) bij de trainingen te kunnen inzetten. Naast het organiseren van baan-, indoor- en crosswedstrijden organiseert ATV Venray ook diverse andere ledenactiviteiten zoals kampeerweekend, jeugdactiviteiten voor de jeugd en bijeenkomsten/activiteiten voor vrijwilligers en leden en thema avonden.

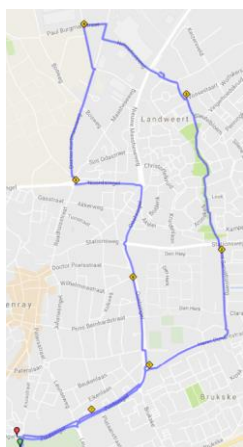
Ons Doel: Versterken van lokale gemeenschappen

Resultaat van Vorig jaar

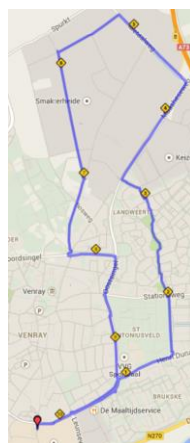
Op de pas gerenoveerde baan past een "Action Arena" waar nog specifiek getraind kan worden met gerichte kracht- en balansoefeningen. Ook zeer bruikbaar bij baangebruik door basisscholen.

Duurloop donderdag 7 oktober 2021, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag, start 19:00 uur Begeleiding: Ger Litjens



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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

meer info: <https://www.y100.nl/data/geopackage/y100run.html>

Trainingsschema Oktober

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](#)



Beleving

Kees Larooij over maniakale toewijding van topatleten

De afgelopen maanden heb ik welhaast ademloos gekeken naar de onwaarschijnlijk tedere serie 'Het Scheldepeloton' op Canvas. Een zesdelige documentaireserie van Lieven van Gils over vijf wielrenners uit Gent, vrienden, die eind jaren negentig/begin deze eeuw allen hetzelfde doel hadden: profwielrenner worden. Samen trinden ze daarvoor onder meer uren en uren langs de Schelde. Het lukt ze allemaal, maar de documentaire laat eens te meer zien dat de weg naar de top - wat de hel in dit geval is - uiteraard geplaveid is met goede bedoelingen, maar vooral met soms onneembare hobbels.

De verhalen kennen weliswaar een verschillend verloop, maar zijn uiteindelijk hetzelfde. Vijf keer het verhaal van Icarus (uit de Griekse mythologie) over het eindeloze en rusteloze verlangen naar de warmte van de zon en de bijbehorende roem en het onvermijdelijke vallen, want te dichtbij en je verbrandt. Soms gaat het vallen zover dat een vriend niet meer opstaat, maar voor altijd blijft liggen. Er zijn er nog maar drie. De koers maakt slachtoffers, fysiek en mentaal, maar desondanks. Zolang ze kunnen opstaan, gaan ze door, geknakt maar nooit gebroken.

Toewijding en overgave

Maniakale toewijding, dat is wat nodig is om lid te kunnen zijn van het (Schelde)peloton. Niet alleen van de vrienden, maar ook van hun hele omgeving, die slechts omlijsting is van hun race naar de top, het professionele bestaan. Alles moet daarvoor opzij, totdat het niet meer kan. Opvallend in de documentaire is de liefde van de omgeving voor hun kind, vriend, man en de acceptatie dat hun leven in dienst staat van, zelfs als de vrienden over de rand vallen.

Verschil in verhalen

Wielerverhalen zijn meestal smeuïger dan hardloopverhalen. Ik weet niet precies waardoor dat komt. Wielerverhalen gaan over de strijd in de koers, over vriendschap en over verraad, over manieren om geoorloofd of ongeoorloofd harder te gaan, te winnen, over handjeklap en over oprechte vreugde over winst (en verlies). Het gaat over ploegenspel en het kent een eigen taal. Het gaat over koffie, wijn en bier. Over topsport en bourgondisch leven. Als recreant kun je je goed vereenzelvigen met het peloton, het is immers als het leven zelf.

Hardloopverhalen gaan vaak over het nut van bietensap, afvallen, energierepen, over wie de mooiste is. Vereenzelviging met de toppers is moeilijk, meestal zijn het monomane eenzamen. Vaak zijn ze hoekiger en stuurser, het lijken andere karakters. Bourgondisch leven is er nooit bij. Verhalen van hun wedstrijden zijn meestal saai en verlies is lelijker bij hardlopers dan bij wielrenners. Een hele marathon kijken vereist flink doorzettingsvermogen, zelfs een rustige Touretappe is een feest om te zien.

Oneerlijk? Zeker, want de toewijding is hetzelfde. Ook van topatleten uit de atletiek, zowel op de baan als op de weg, kan een documentaireserie als 'Het Scheldepeloton' gemaakt worden. Hun streven om zich te warmen in de zon van de roem is gelijk aan die van de wielrenners, ook zij zijn maniakaal en ook zij onderscheiden zich van mij doordat ze over de drempel van de angst durven te stappen om in het onbekende roem en eer te vinden ofwel hun val.

Tot die documentaire uitkomt, kijk ik iedere maandag weer naar de volgende aflevering van 'Het Scheldepeloton' en zal ik me weer laten raken door die jongens en hun omgeving die vol overgave reikten naar het hoogst haalbare.

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



Geert Linders en Martin van Rooij in de Singelloop van Weert

Slapen, een uitstekende training!

De ene loper maakt zo'n tien tot vijftien trainingsuren per week, terwijl de ander genoeg neemt met enkele wekelijkse loopuurtjes. Maar zeker voor een prestatieloper is een goede nachtrust haast net zo belangrijk als de momenten dat de schoenen aangetrokken worden

Topsporters slapen gemiddeld tussen de twaalf en zestien uur. Dit omdat een goede nachtrust een belangrijke bijdrage levert aan het herstel van je lichaam. Tijdens de slaap worden groeihormonen aangemaakt, die ervoor zorgen dat de opgelopen 'schade' bij een training wordt hersteld. Te weinig slaap zorgt ervoor dat deze hormonen in mindere mate aangemaakt worden, waardoor het kan zijn dat je nog niet geheel hersteld bent van je training.

Blessures

Je slaapritme heeft ook invloed op het risico op een blessure. Wie minder dan acht uur per dag slaapt, heeft ruim anderhalf keer zoveel kans op een blessure. Slaaptekort heeft eveneens een negatieve impact op je immuunsysteem. Mensen die minder dan vijf uur per dag slapen zijn maar liefst 4,5 keer zo vatbaar op een verkoudheid dan iemand die meer dan zeven uur slaapt.

Beeldschermen

Een fijne nachtrust is behalve comfortabel dus voor meerdere aspecten van belang voor het lichaam. Hoewel het uiteraard geen garanties biedt, kun je een aantal maatregelen ondernemen om je nachtrust te bevorderen. Bijvoorbeeld door op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan. Ook een donkere, stille en frisse slaapruijnte heeft een positieve werking, evenals een warme douche voor het slapen gaan. Vermijd daarnaast om kort voor bedtijd nog naar een beeldscherm te kijken, zoals naar je tv of smartphone. Schermen belemmeren de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon.

Voeding

Ook voeding hangt samen met de slaapkwaliteit. Zoals vrijwel algemeen bekend hebben cafeïnehoudende dranken als koffie en energiedranken een negatief effect op het slaapritme. Ook het nuttigen van alcohol en grote maaltijden in de avond kunnen het inslapen bemoeilijken. Koolhydraten met hoge glykemische index (zoals witte rijst, pasta, brood, aardappels) maken daarentegen slaperig.

Uiteraard is het aantal trainingsuren leidend in je hardloopprestaties, maar de momenten onder de wol zijn haast net zo belangrijk. Slaap lekker!

Bron: hardlopen.nl

De perfecte gezonde citroen ricotta cake voor het weekend

Met minder vet (maar minstens net zo lekker) een ideale snack voor het hardlopen.

Een recept voor een super lekkere cheesecake, maar dan met een fractie van het aantal calorieën en een stuk minder vet?. Deze luchtige lemon ricotta cake is niet alleen mega lekker, hij is ook nog relatief gezond als snack voor het hardlopen. Eet hem voor je run vers en warm uit de oven of gewoon de dag erna met een toefje slagroom (moet kunnen).

Cal/portie:221
Porties:15 porties
Vorbereidingstijd:0 uur 30 minuten
Kooktijd:0 uur 40 minuten
Totale tijd:1 uur 10 minuten

Ingrediënten

120 g citroen olijfolie
150 g basterdsuiker
3 eieren (gescheiden)
De rasp van 3 citroenen plus het sap van 1 citroen
500 g ricotta
125 g zelfrijzend bakmeel of 150 gram amandelmeel
1 tl. Bakpoeder



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Mix de olie, suiker en het eigeel met elkaar.
2. Voeg de ricotta en de rasp en het sap van de citroenen erbij en mix het geheel door elkaar. Pak een nieuwe kom en klop de eiwitten stijf tot je er pieken van kunt maken. Voeg daarna de eiwitten voorzichtig samen met de rest van je mengsel zonder te veel te mixen waardoor je lucht kwijtraakt. Voeg dan ook je meel toe en mix het geheel voorzichtig door elkaar.
3. Verdeel het mengsel in een bakvorm voor cakes en bak je cake in 40 minuten goudbruin. Laat de cake uit de oven nog even 15 minuten afkoelen. Snijd de cake in 15 plakken en... geniet!

Voedingswaarde per plak lemon ricotta cake: Kcal: 221 | Vet: 9 gram | Koolhydraten: 17 gram | Eiwitten: 5 gram.

Smakelijk

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).

• **Gamma Singelloop Weert, 1-10-2021**

5km

Geert Linders 19.27

10 km

Mart van Rooij 43.28

Geert Linders 44.34

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
02-10-2021 t/m 10-2-21	Venray	5, 10 km	Virtuele Singelloop Venray	
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	5 km:Annie Classens, 10 km André Jansen
10-10-2021	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, Robert Arts
31-12-2021	Phlazzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	
13-03-2022	Tegelen	5, 10 km	Berden Voorjaarsloop	
27-03-2022	Venlo	5, 10 km	Venloop	