

ATV-ers aller landen!

Al lijkt het nu nog ver weg en hebben we er vanwege Corona lang op moeten wachten, maar op

DONDERDAG 23 DECEMBER 2021, 19.00 UUR

vindt wederom de

OLIEBOLLENLOOP

plaats.

Nu het weer kan en het weer mag is dat het ideale moment om MET Z'N ALLEN(!) op een heel gezellige en sportieve manier het jaar af te sluiten.

Zonder te willen verklappen wat de organisatie dit jaar bedacht heeft, hoopt de vereniging dit keer echt op een maximale opkomst en bij voorkeur uit alle geledingen an alle trainingsgroepen.

Maar dat niet alleen!

Laat het gezellig samenzijn na "een flinke inspanning" tevens het begin zijn van een traditie: Gewoon na het trainen met de groep blijven hangen in ons clubgebouw 't Wisselpunt en daar nog even te socializen in plaats van direct huiswaarts te keren.

Per slot van rekening is ATV Venray niet alleen een gezellige sportvereniging maar ook en zeker een sportieve gezelligheidsvereniging. Juist daarom ben je toch ook lid van onze club?!!

Tot slot verlangt die echt uitdagende Oliebollenloop 2021 een aanmelding vooraf.

Meld jezelf* daarom tot

UITERLIJK VRIJDAG 10 DECEMBER 2021

aan

en doe enthousiast mee aan de eindejaarshappening van onze vereniging.

Aanmelden lopersgroep@atvvenray.nl of bij Stan Liebrand

PS.... (en wellicht ten overvloede...) Van de kwaliteit van de olieballen zal het succes zeker niet afhangen!

* 16 jaar en ouder

Groet Stan Liebrand en André Jansen

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 hardloopgroep, 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

Steun op ATV via de Rabo app ,dat kan tm 25 oktober

Duurloop donderdag 21 oktober 2021: begeleiding de groep zelf.

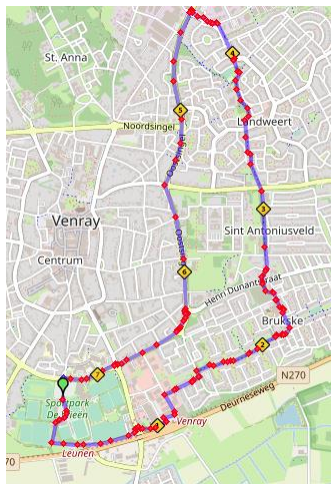
Op dit moment zijn er te weinig begeleider om elke week de duurloop op donderdagavond te begeleiden. Besloten is dat om de 5 weken een groep zelf de begeleiding van de duurloop te laten verzorgen. Dat betekent dus dat je als groep de zorg voor elkaar hebt: samen uit samen thuis, lopen in groepjes van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

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

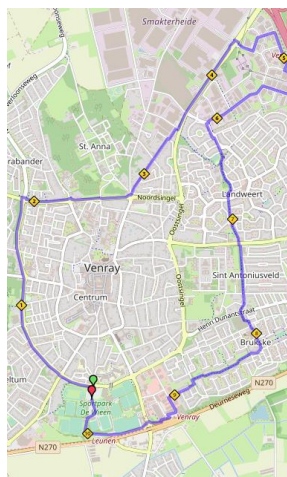
Wil je eens in de 5 weken de rol van begeleider op je nemen, laat het dan weten via Lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: de groep zelf



[7 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

Raak je snel buiten adem?

Ademloos hardlopen - hardlopen zonder adem te halen – dat lukt maar heel even. Een kort sprintje over 50 meter lukt met de mond dicht, zelfs als je voluit loopt. Loop je langer met hoge snelheid, dan raak je al snel 'buiten adem' en hijg je als een paard. Hoe werkt dat?

Spieren hebben zuurstof nodig om hun werk te kunnen doen. En hoe harder ze moeten werken, des te meer zuurstof hebben ze nodig. Bovendien scheiden ze CO₂ – koolstofdioxide – uit, wat een schadelijke stof is en moet worden uitgeademd. Je ademhalingsnelheid en hartfrequentie passen zich automatisch aan de zuurstofbehoefte en de concentratie van het koolstofdioxide in het bloed.

Zolang je je niet inspannt, volstaan zes tot tien ademhalingen per minuut. Je hartfrequentie in rust ligt waarschijnlijk tussen de veertig en zeventig slagen per minuut. De individuele verschillen zijn daarbij groot. Tijdens een intensieve intervaltraining of de eindsprint in een wedstrijd kan dat oplopen tot wel 80 ademhalingen en meer dan 200 slagen. Als je de snelheid laat zakken, dan wordt het hijgen snel minder en zakt de hartfrequentie. Stop je helemaal, dan zakken ze verder tot ze uiteindelijk in de buurt van de rustwaarden komen. Ook dat gaat helemaal vanzelf.

Drie vragen over de ademhaling beantwoord:

1. Moet je door de mond of door de neus ademen?

In rust is het goed om door de neus te ademen. De neusharen en het neuslijmvlies maken deel uit van het afweersysteem spelen een rol bij het schoonhouden van de longen. Ze vormen een eerste obstakel voor stofdeeltjes, bacteriën en virussen. Tijdens inspanning is veel lucht nodig, de opening van de neusgaten is daarvoor te klein. Bij hardlopen gaat de ademhaling dan ook vooral door de mond.

2. Kan kou de luchtwegen of de longen beschadigen?

Die kans is nihil. De lucht die wordt ingeademd wordt door de mond, keel en luchtpijp voldoende opgewarmd. Je kunt in de winter gewoon doortrainingen, zelfs bij tientallen graden onder nul. Wel is het slim om de rand van de neusgaten en de lippen in te smeren met bijvoorbeeld vaseline. Bij extreme kou lopen die wel degelijk kans op onderkoeling of zelfs bevriezing.

3. Is het gevaarlijk om 'buiten adem' te raken?

Als je 'boven je macht' loopt kan de ademhaling de benen niet meer bijhouden. Hoe graag je ook je tempo vast wilt houden, je afvalstoffen in je lichaam zijn ongevoelig voor je wilskracht en de loopsnelheid zakt onherroepelijk. Op die manier voorkomt je lichaam dat het zuurstoftekort of de hoeveelheid koolstofdioxide schade aanricht.

Hardlopen, het is en blijft een adembenemende sport!

Bron: hardlopen.nl

7 podcasts om te luisteren tijdens het hardlopen

Je lange duurloop vliegt voorbij met deze tips.

Een lange duurloop saai? Welnee! Met een leuke podcast op je oren gaan die kilometers toch net een beetje sneller én ben je op de hoogte van de laatste tips en tricks in de loopwereld. Runner's world speurde Spotify af en zet zeven leuke podcasts op een rijtje.

1. Nog even over de marathon

Levi en Nydia leerden elkaar in 2009 kennen bij een bijbaantje in een koffiezaak. Jaren later rennen ze samen de Marathon van Amsterdam. En dat mag iedereen weten. Vrienden, familie en collega's kregen ongevraagd al hun marathonpraat te horen. Omdat ze zich daar een beetje schuldig over voelden, besloten ze een podcast te starten zodat ze 'slap kunnen lullen over de marathon zonder anderen daarmee lastig te vallen'. Met een portie droge humor nemen ze je mee in hun avontuur op weg naar het Olympisch Stadion, waarbij ze vooral gewoon lekker willen lopen en de finish halen. Verwacht een podcast die niet te serieus is; ongefundeerd en anti-wetenschappelijk, zoals ze zelf zeggen.

2. Susy Q&A

Topatlete Susan Krumins en haar vaste co-host Olivier Heijmel (hoofdredacteur van Runner's World) praten elke twee weken over hardlopen, training en wedstrijden. En soms ook een beetje over nagellak en koffie. Vaak met een gast, zoals marathonathleet Björn Koreman, sportdiëtist Vera Wisse en runfluencer Annemerel de Jongh. Ook laten ze graag hun licht schijnen over opmerkelijke prestaties in de loopwereld. Serieus, maar ook met een knipoog.

3. Running solutions

Jorin is fysiotherapeut en gespecialiseerd in hardlooplessures, en Marcel weet alles over hardlooptechniek. In hun podcast helpen ze jou om een sterkere, betere en slimmere hardloper te worden. Zo leer je van alles over de voorvoet landen, de juiste schoenen, krachttraining, blessures, foamrollen en een goed trainingsplan. Super handig om problemen te herkennen en te voorkomen.

4. Klaas en Koen lopen weg

Klaas Boomsma en Koen de Jong wonen bij elkaar in de straat en zijn allebei op zoek naar zingeving en avontuur. De een is veganist en de ander doucht graag koud en mediteert iedere dag. Samen ouwehoeren ze ook graag over hardlopen. Ze gaan de uitdaging aan om 400 kilometer in acht dagen te lopen, vragen zich af hoeveel geld ze aan hardlopen uitgeven en wagen zich aan het lopen van een GPX-lama.

5. Runner's World &

Runner's World praat over hardlopen en trainen met bekende hardlooptrainers. In de eerste serie is Rob Veer aan het woord; trainer, coach, Runner's World medewerker en schrijver van het trainingsboek: 'De tien, de halve en de hele'.

Rob vertelt over herstel en over hardlopen op jongere én op latere leeftijd, welke conditietesten het beste werken en over techniek en blessures. Ook vertelt hij wat hij met zijn uitspraak 'een trainingsschema is geen appeltaart' bedoelt.

In de tweede serie spreken we met Frans Thuis die talloze topatleten naar nationaal en internationaal succes begeleidde. Zoals het Olympisch goud van Ellen van Langen op de 800 meter in 1992. We hebben het met hem over looptechniek, kracht en het specifieke doel van elke training.

6. Looppraat

Anton-Jan Thijssen en Tim Baks nodigen iedere week een gast uit in hun studio om te praten over hardlopen. Van sportdiëtiste Saraï Pannekoek, fotografe Barbara Kerkhof tot Olympisch atleet Jill Holterman.

7. De Pacer

In De Pacer bespreken loopliefhebbers Pim Bijl en Eric Brommert zo'n beetje alle onderwerpen omtrent hardlopen. Er schuiven atleten aan, ze spelen in op de actualiteit en volgen ondertussen de speciale

voorbereiding van Pim op weg naar zijn grote doel: onder de 2 uur en 30 minuten finishen tijdens de Marathon Rotterdam op 24 oktober.

Bron: *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



het was nog lang onrustig in Leunen

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).

- **Marathon Amsterdam, 17-10-2021**

M

John de Rooij 2.59.25 1^e plts , **Nederlands kampioen M60**

- **Molenhoeks Makkie, Molenhoek 17-10-2021.**

5 Km

Mart van Rooij 21.40 min 2^e M60

15 km

Jos Hebben 1:13:11 16^e heren M50

Rian Hebben 1:22:27 4^e dame V50

Correctie

- **Ysselsteyn 100 run, 10-10-2021**

Lange Cross 9,6 km

Yvonne Hebben 48:28 2^e plts V 45

Moet zijn:

Rian Hebben 48:28 2^e plts V 45

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
24-10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Joost Bovee, Robert Arts
20-11-2021	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Anton Saämena
21-11-2021	Nijmegen	15 km	Zevenheulenloop	Harry van der Borg, Yvonne Steegh
31-12-2021	Phlazzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
13-03-2022	Tegelen	5, 10 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
27-03-2022	Venlo	5, 10 km	Venloop	Harry van der Borg