



WAT? : ATV's OLIBOLLENLOOP 2021
WAAR? : CLUBHUIS 't WISSELPUNT
WANNEER? : DONDERDAG 23 DECEMBER 2021
HOE LAAT? : VERZAMELEN VANAF 19.00 UUR; START 19.30 UUR

TOT SLOT : MOCHT DE ILLUSTRATIE DE INDRIJK WEKKEN DAT HET GAAT OM EEN WEDSTRIJD NEE DUS1
HET FINISHLINT WIJST ENKEL OP HET VOLBRENGEN VAN EEN (wereld)PRESTATIE EN DIE
WORDT BELOOND MET VERSGEBAKKEN OLIBOLLEN!

Trainingsschema November

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](#)

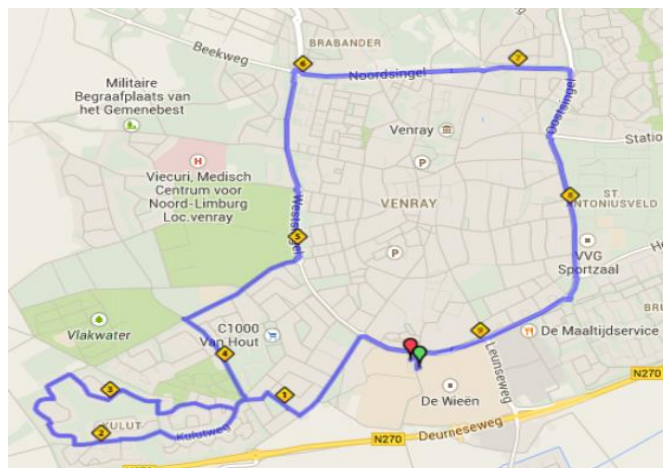


Duurloop donderdag 4-11-2021, begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag Start 19:00 uur



[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

Witte gevoelloze vingers of tenen als het koud is? Dit kan de oorzaak zijn

Lijkbleke vingers tijdens het hardlopen? Dit staat bekend als het fenomeen van Raynaud.

Je hebt vast wel eens iemand gezien die zulke koude handen of voeten had, dat zijn of haar vingers of tenen volledig witbleek werden. Of misschien heb je er zelf wel last van tijdens het hardlopen. Vingers worden door kou likbleek, waarna ze rood worden en gaan tintelen. Dat kan pijnlijk zijn. Hoe komt dit en wat kan je eraan doen?

Hardlopen en syndroom van Raynaud

Een lezer van Runner's World stuurde vorige winter een mail of we (redactie Runner's World) een stuk konden wijden aan het fenomeen dat ook wel bekend staat als: de ziekte van Raynaud / syndroom van Raynaud / fenomeen van Raynaud. Een verschijnsel waarbij de bloedvaatjes in vingers of tenen tijdelijk zo erg vernauwen, dat er geen bloed naartoe kan stromen. De vingers of tenen worden daardoor eerst wit en kunnen daarna zelfs blauw worden. Als de vaatjes naderhand weer opengaan worden de vingers eerst rood en gaan ze (soms pijnlijk) tintelen.

Hoewel de naam je misschien niet bekend voorkomt, komt de ziekte van Raynaud vrij veel voor: namelijk bij 15 op de 100 vrouwen en 1 op de 100 mannen. Koude handen kunnen ook een andere oorzaak hebben. Als je last hebt van opvallend koude, witte vingers, ga dan naar de huisarts. Die kan vaststellen of je misschien het Syndroom van Raynaud hebt.

Vernauwen van vaatjes doorgeslagen

Het vernauwen van vaten is heel normaal als het koud is. Zo wordt namelijk de temperatuur in je lichaam goed geregeld. Bij mensen met de ziekte van Raynaud is dit systeem een beetje doorgeslagen, en verkrampen de vaatjes zo erg dat ze dicht gaan zitten en er helemaal geen bloed meer kan passeren. Dit fenomeen duurt meestal tussen de 5 en 30 minuten. Opvallend aan deze aandoening is dat alle vingers meedoen en de duim niet. Patiënten kunnen hier in een soort aanvallen last van krijgen en sommige aanvallen kunnen ernstiger zijn, tot het zwart worden aan toe. Mensen met extreme klachten kunnen dit ook aan oren of neus hebben.

Niet alleen door kou

Het verkrampen van de vaatjes bij mensen met het syndroom van Raynaud hoeft trouwens niet altijd door koud weer te worden getriggerd. Het kan ook komen door lichamelijke prikkels zoals angst, verdriet, opwinding, zenuwen en stress. Hoe het precies komt dat deze emoties deze vaatvernauwing oproepen is niet bekend, maar er zijn vermoedens dat adrenaline een rol speelt.

Hoe kan je witte vingers voorkomen?

Als je last hebt van het fenomeen van Raynaud, dan kan je een aanval proberen te voorkomen door je handen en voeten goed warm te houden. Ook wordt roken of het werken met zwaar gereedschap afgeraden als je hier last van hebt. Mocht je ernstige klachten ervaren, dan is het altijd raadzaam een arts te bezoeken. Er bestaan medicijnen om de vaten te laten verwijden. Soms gaat de ziekte vanzelf weer over.
Bron: runnersworld

Duurloop weer oppakken?

Kom dan naar de zaterdagmorgentraining.

Je hebt de (wekelijkse)duurloop al een tijdje verwaarloost, dan is meegaan met de beginnersgroep op zaterdagmorgen een goed plan. Vanaf 30 oktober gaat onze beginnersgroep trainen van 3 km naar 5 km aangesloten hardlopen. Natuurlijk gaat dat geleidelijk aan, elke week een beetje extra. De start is om 8:30 uur, startlocatie vlakwaterbos, parkeerplaats aan de Kempweg, net voor het gebouw van Jong Nederland.

Clubkampioenschap

De tussenstand van het kampioenschappen op week 42-2021 Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij van, Mart	2448	1	Peeters, Gerda	2401
2	Martens, Marcel	2018	2	Verbeek-Versteegen, Anita	1849
3	Bovee, Joost	1926	3	Hebben, Rian	1269
4	Borg van der, Harry	1826	4	Steegh, Yvonne	1228
5	Rooij de, John	1734	5	Jeuken, Lydia	784
6	Linders, Geert	1485	6	Edwards-Shotton, Angela	669
7	Steegh, Ralph	1468	7	Wit de, Annemiek	643
8	Arts, Robert	1410	8	Classens, Nel	505
9	Hebben, Jos	1372	9	Classens, Anny	369
10	Michels, Martin	947	10	Voort van de, José	361
11	Oudenhoven, Jeroen	809	11	Rosendaal, Cindy	340
12	Woldemesekel, Michael	512	12	Claessens, Jaimy	321
13	Meulendijks, Marcel	466	13	Versleijen, Alexandra	308
14	Pel, Toine	464	14	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	305
15	Els van, Joris	446	15	Basten, Lilian	266
16	Poels, Jan	440	16	Rens van, Suzan	258
17	Dupont, Martien	438	17	Kingma, Kelly	257
18	Ouedraogo, Marc	434			
19	Jansen, André	433			
20	Weijs, John	412			
21	Smits, Ron	409			
22	Kuenen, Freddy	399			
23	Boom aan den, Martin	371			
24	Clabbers, Maurice	322			

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).

• IJzerenman Cross, Weert, 31-10-2021

Korte cross 4,315 km

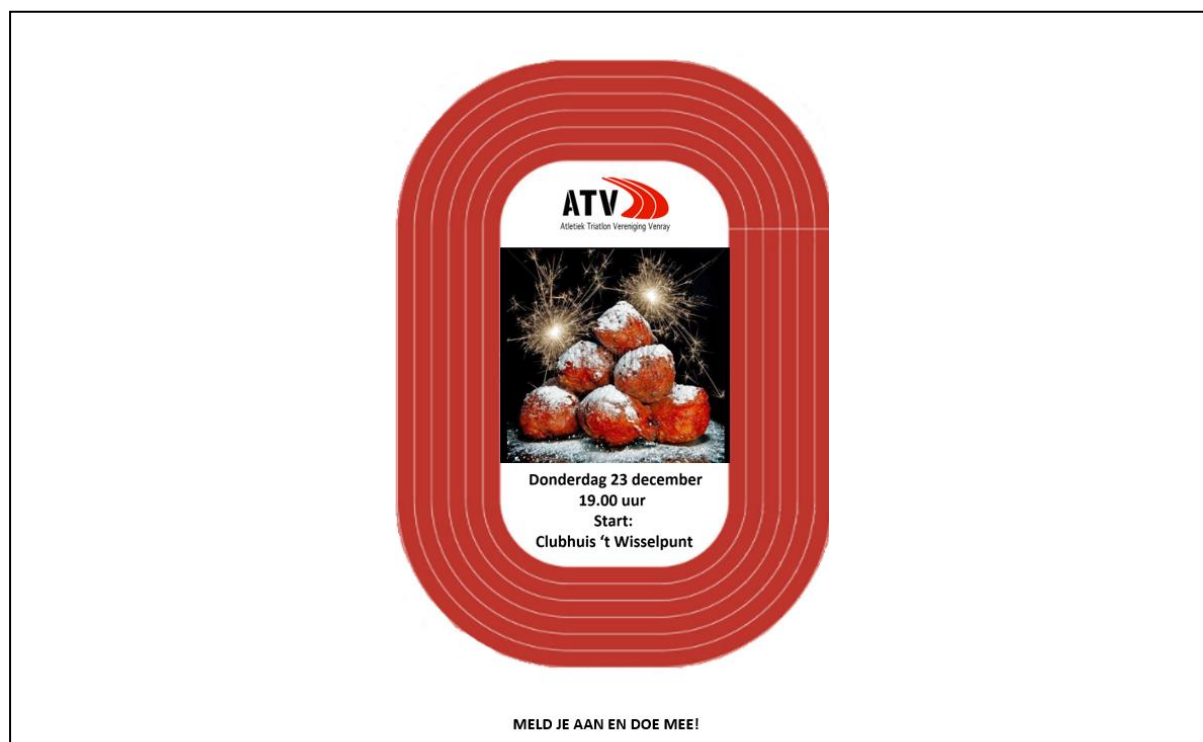
Thijs Vermeulen	16,42	6 ^e plts M sen
Jan Poels	22,09	30 ^e plts M sen

Lange cross 8,925 km

Michel Groffen	48:49	25 ^e plts M40
Jos Hebben	41:44	11 ^e plts M50
Rian Hebben	48:16	8 ^e plts (geen leeftijdscategorie)
Marcel Meulendijks	42:15	12 ^e plts M50

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



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
7-11-2021	Venlo		Limbracross: Scopia Cross	Korte Cross: Jan Poels
14-11-2021	Helmomd		Limbracross: Molenvencross	Korte Cross: Jan Poels
20-11-2021	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Anton Saämena, Silvia Beterams, Gilbert Tepy
21-11-2021	Nijmegen	15 km	Zevenheulenloop	Harry van der Borg, Yvonne Steegh
28-11-2021	Deurne		Limbracross: Zandboscross	
28-11-2021	Geldrop	15 km	't Is voor niks loop	Silvia Beterams
11-12-2021	Roermond		Limbracross: Swift Cross	
31-12-2021	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf 5km: Silvia Beterams, Andre Jansen, Petra Vogelsangs, Lydia Jeuken, Harry van der Borg, Jeroen Oudenhoven, Anton Saämena, Britte Stultiens, Pim Stultiens, Martijn van den Hoef, Jose van der Voort, Ger Litjens, Jan Poels, Cindy Verbeeten Yvonne Steegh, Peter Gijsen Irene van den Eertwegh, Gilbert Tepy 10km: Marcel Martens, Mart van Rooij	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
9-1-2022	Asten		Limbracross: BBA Jaspercross	
23-1-2022	Helden		Limbracross: Heldense Bossen Verloscross	
30-1-2022	Venray		Limbracross: Vlakwatercross	
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nerderheide Commanderije Cross	
6-3-2022	Haelen		Limbracross: Leudal Cross	
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, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Anton Saämena