

Maatregelen in verband bestrijden coronavirus en extra trainingen

Vanaf 27 november tot en met 19 december gelden extra maatregelen ter bestrijding van het coronavirus. In bijzonder voor onze sportactiviteiten geldt het volgende.

Corona en sport

Binnen- en buitensportlocaties zijn gesloten tussen 17.00 en 05.00 uur.

Spelregels voor onze activiteiten

Sportlocaties zijn gesloten tussen 17.00 en 05.00 uur. Dus ook onze atletiekbaan, kantine en krachthonk zijn dan gesloten.

ATV wil de lockdown respecteren en groepsvorming na 17:00 uur voorkomen. Het naleven van de richtlijnen voor bestrijding van het coronavirus is een collectieve verantwoordelijkheid.

Daarom organiseren we geen avondtrainingen in welke vorm dan ook.

Dit geldt voor Hardlooptrainingen, Triatlonbaantrainingen en Wandeltrainingen, maar ook voor de atletiek en jeugdtrainingen

Ook de zwemtraining voor de triatlon op dinsdagavond kan niet doorgaan. Het zwembad is immers ook tussen 17:00 uur en 05:00 uur gesloten. Zie ook: www.feelfitcenter.nl.

Wil je meer weten over de coronamaatregelen de atletieksport kijk op: www.atletiekunie.nl en www.nocnsf.nl

We gaan wel 2 alternatieve hardlooptrainingen aanbieden:

- Woensdagmorgen 8:45 uur baantraining, trainer André Jansen, locatie atletiekbaan; data: 1. 8 en 15 december
- Zaterdagmorgen: 8:30 uur bostraining, trainer John Klerkx, locatie Vlakwater, verzamelen parkeerplaats Kempweg, data: 4, 11 en 18 december.

Tenslotte, de zaterdagmorgenttrainingen, groep Start to Run, Groep Dilian Jansen en groep Ger Verstegen kunnen wel doorgaan. Deze trainingen starten om 8:30 uur, vanaf de parkeerplaats aan de Kempweg.

Bestuur ATV Venray

Duurloop donderdag 2-12-2021 vervalt als gevolg van de corona maatregelen en de lock down

Trainingsschema december

Het trainingsschema voor de maand december 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](#)

Helaas door de coronamaatregelen zal je de eerst komende 3 weken de training individueel moeten afweken.

Activeer je gezonde lichaamsvet: hardlopen in de kou

Het wordt weer kouder. Loop jij straks in lange broek met een dik jack, of loop jij door in korte broek om je bruine vet te activeren?

Doe niet te veel kleren aan met hardlopen, ook niet als het koud is. Hoogleraar inspanningsfysiologie Hein Daanen legt uit waarom niet.



Daanen: "Onze isolatie moeten we steeds aan onze inspanning aanpassen. Als je stilzit heb je een extra laagje isolatie nodig, maar als we buiten aan het werk gaan is het verstandig om niet te veel kleding te dragen. Met koud weer is het namelijk beter om onder de zweetdrempel te blijven. Zweten is gemaakt om het lichaam te koelen, maar uiteraard wil je dit niet met koud weer. Ook als je sport heb je tijdens de inspanning niet veel kleding nodig. Daarentegen moet het lichaam wel goed ingepakt worden tijdens de pauze of als het sporten klaar is. Anders verlies je heel snel warmte."

En er is een hele goede reden om juist nu naar buiten te gaan en je bloot te stellen aan de kou

Je hebt twee soorten vet: wit vet en bruin vet.

Lopers met wat kilo's overgewicht hebben veel wit vet. Bruin vet zit ingebouwd rond je nieren, in je nek, tussen je schouderbladen en rond de grote bloedvaten in je borst en zorgt ervoor dat je op temperatuur blijft. Lang werd gedacht dat alleen baby's bruin vet hadden en dat volwassenen geen bruin vet meer hadden.

Maar de laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar bruin vet en het blijkt dat gezonde volwassenen ook bruin vet hebben en dat je bruin vet snel kunt activeren.

In Trouw stond vorig jaar een groot artikel over bruin vet

Bruin en wit: waar extra veel in zit

Vetcellen zijn er in soorten en maten. Grofweg zijn witte, bruine en beige vetcellen te onderscheiden. Bruine vetcellen zitten vol mini-energiefabriekjes: mitochondriën. Deze motortjes verbranden suiker en vet om warmte op te wekken. Wit vet zorgt voor de opslag van overtollige vetten en suikers, een witte vetcel bestaat voor ongeveer 90 procent uit vet. In bruine vetcellen zitten slechts een paar kleine druppels vet, die als een soort benzine fungeren voor de mitochondriën-motor. Waar mensen gemiddeld 12 tot 35 kilo wit vetweefsel hebben, zit ons bruine vet in een aantal vetkussentjes door ons lichaam verspreid. Gezonde jonge volwassenen hebben zo'n honderd tot driehonderd gram bruin vet. Onze beige vetcellen lijken op witte vetcellen, maar kunnen onder bepaalde omstandigheden als bruine cellen fungeren. Wetenschappers zijn daarom geïnteresseerd in de vraag hoe witte vetcellen 'verbruinen'.

Waarom is dit als loper interessant?

In bovenstaande tekst lezen we dat bruine vetcellen suiker en vet verbranden om warmte op te wekken. Dat is voor lopers die wat kilo's kwijt willen natuurlijk erg interessant. Zorg voor meer bruin vet en laat dat bruine vet je overtollige witte vet verbranden. Extra brandstof tijdens het lopen en een goede manier om af te vallen.

Hoe krijg je meer bruin vet?

De eenvoudigste manier om je bruine vet te activeren is jezelf blootstellen aan kou. Je kunt bijvoorbeeld koud (af)douchen of je thermostaat op 16 zetten. Maar je kunt ook hardlopen in een korte broek en een kort shirt nu de temperatuur flink naar beneden gaat. Het is even wennen, maar als je je bruine vet hebt geactiveerd heb je je eigen buffer tegen de kou en gaat het prima.

Er is één contra-indicatie. Met de ziekte van Raynaud kun je beter wél warm aankleden als de temperatuur zakt.

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

Alia Achur (ATV-ster) liep op 20 november samen met haar collega van het ziekenhuis van Venray naar het ziekenhuis in Nijmegen om te laten zien dat mensen met kanker er niet allen voorstaan. Het was een gesponsorde wandeling t.b.v. onderzoek naar borstkanker



Vlnr: Natasja Vaasen Alia Achur

Oliebollenloop

De volgende aanmeldingen zijn al ontvangen

Freddy Kuenen, Britt Stultiens, Pim Stultiens, Dilian Jansen, Eddo Spijckman, Monica Clephas, Maria Peeters, Maria aan den Boom, Martin aan den Boom, Bart Schilders, Marcel Martens, Alicia Sanders, John Weijs, Hennie Cleef, Marc oosting, Jan Poels, Marc Ouedraogo, Alia Achur, Carina Smit, Harry Baars, Joost Bovee Wies Fransen, Anton Saámena, Suzanne van der Wijst, Sjef Wester, Maria Emonts-Sleegers, Martijn van de Hoef, Mientje Wester.

Wie volgt en maakt 40 vol en laten we hopen dat coronavirus geen roet in het eten gooit



MEELD JE AAN EN DOE MEE!
INSCHRIJVEN VIA lopersgroep@atvvenray.nl

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).

• Zandboscross. Deurne, 28-11-2021.

7,1 km

Rian Hebben 35:18 9^e plts Dames Overall

9,4 km.

Jos Hebben 41:48 10^e plts Mannen50

Martien Dupont 46.29.

• NK Cross Warandeloop Tilburg 28-11-2021.

7500 meter

Mart van Rooij 33.25 6e plts Mannen 60

• Ronde Venen van Abcoude, 21-11-2021

M

Gerda Peeters 4:50:58

Was erg mooie marathon natuur marathon

Over spoor met gras en kiezels

Door een wei een maisveld

Een boerenschuur waar de boer aan het vegen was

In de koeienstal waar in de morgen nog een Kalfje was geboren

Voor de schuur allemaal modder waar die beesten door heen gelopen hadden

Verder over veen drassig modder

Enz over 3 gladde bruggetjes

Waar je je goed vast moest houden anders Glead je weg

Nog een trap op

Erg mooi parcours

Prachtige omgeving

In de morgen 10 uur rond de 9 graden

Met een zon die al heel vroeg scheen

Op het einde een buitje

Top

Gr.Gerda Peeters

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
11-12-2021	Roermond		Limbracross: Swift Cross	AFGELAST
31-12-2021	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf 5km:	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
			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, Sandra van de Moosdijk, Dilian Jansen 10km: Marcel Martens, Mart van Rooij	
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, Martin aan den Boom, Martijn van den Hoef, Alicia Sanders, Peter Gijsen