

Woensdagochtendtraining is van start gegaan

Na een eerste kille start gaan we komende woensdag verder met de ochtendtraining. Om 8:30 uur is de baan open de training duurt tot max 10:30 uur

André Jansen leidt de training en lopers van elk niveau kunnen aansluiten

De training is een Prima alternatief voor de baantrainingen op de avonden, die deze maand sowieso niet door kunnen gaan.

Uiteraard voor wie in de gelegenheid is om daar tijd vrij voor te maken.

Hopelijk tot woensdag

Alternatieve trainingen in de coronalockdown periode.

John Klerkx heeft voor de komende 2 weken een alternatief trainingsschema gemaakt voor de donderdag baantraining en daarnaast een schema voor de zaterdag bosloop in het Vlakwaterbos. Aan de bostraining kunnen alle ATV-ers deelnemen

Donderdag (Individueel

9 december:

10 min inlopen

2x(8x90 sec) zone 4, herstel =90 sec.in dl1

10 min uitlopen.

Donderdag 16 december:

15 min inlopen

20-30-40-50-60-70-80-80-70-60-50-40-30-20sec zone 5, herstel =45 sec

Wandel

15 min uitlopen.

Zaterdag (groepstraining bostraining)

11 december: 10 min inlopen –loopscholing –kern 3x 5-3-1 dl3 , herstel 1 min dl1 daarna 5x heuvelsprints, herstel=terug wandelen. 10 min uitlopen.

8 december: 10 min inlopen-loopscholing- kern 3-1-4-1-6-1-4-1-3-1 min fartlek tempo herstel=1 a 2 min dl1 10 min uitlopen

Duurloop donderdag 9-12-2021 vervalt als gevolg van de corona maatregelen en de lockdown

Kees Larooij over de ingewikkelde relatie met voeding

De relatie van de moderne mens met eten is ingewikkeld. Te veel of te weinig, het levert beide problemen op, zowel fysiek als mentaal. Voor velen is het een strijd om het juiste evenwicht te vinden. En hoewel de definitie van gezond leven in tijd en ruimte niet statisch is, is er in ieder geval wel een redelijk algemeen idee van wat ongezond is.

Hardlopen en eten is voor velen ook een ingewikkelde combinatie. Veel hardlopers beginnen met lopen om gezonder te leven, wat vaak synoniem is aan een aantal kilo afvallen. Voor anderen is hardlopen weer een middel om zo af en toe ongestraft culinair uit de band te springen.

Optimaal presteren

Als je echter eenmaal serieus aan het hardlopen bent, wordt de vraag wat je wel en niet eet en drinkt interessanter. Eenieder die getraind heeft voor een marathon gaat op een zeker moment op zoek naar wat verstandig is om tijdens de lange duurtrainingen te eten, wat goed is om voor het lopen en erna te eten, en wat je het beste kunt nemen in de week voor de uiteindelijke wedstrijd. Als die zoektocht eenmaal is begonnen, wordt die al snel uitgebreid naar het totale voedingspatroon. Er zijn aparte kookboeken voor hardlopers, op vele websites en Instagram accounts zijn adviezen te vinden, totdat je door de bomen het bos niet meer ziet.



Toch is dat geen garantie tot totale gezondheid en geluk. In de [Volkskrant van 29 oktober jl.](#) vertelde Bart van Nunen over zijn strijd met eten en op topniveau hardlopen. Hij hongerde zichzelf uit totdat er bijna niks meer van hem over was. Graatmager was de norm. Dit verkeerde beeld van hardlopers had hij al in zijn jeugd opgebouwd en heeft hem in de jaren daarna bijna 'de afgrond' ingeduwd.

Sporen van vroeger

Ook al is het geen nieuw inzicht, het is goed te beseffen dat er veel in je jeugd kan misgaan. Het verhaal van Bart van Nunen raakte mij waarschijnlijk zo, omdat - hoewel heel anders - mijn jeugd mijn relatie met eten en drinken tot op de dag van vandaag definieert. Ik kan niet anders herinneren dan dat ik dik was. En hoewel je dat als kind niet per se als een last ervaart, zorgt je omgeving er wel voor dat dat toch gebeurt. Ik werd op het schoolplein Dik Trom en Billie Turf ineen.

Hoewel Billie en Dik al lang geleden zijn overwonnen, blijft het een dagelijks gevecht. Soms fysiek, maar altijd mentaal. In mijn hoofd blijf ik het kamerolifantje dat nu weliswaar met dagelijkse precisie bijhoudt wat zijn gewicht is, zo gezond mogelijk probeert te leven en daarom hardloopt - maar ook om nooit weer dik te worden, in elke winkelruit controleert hoe hij eruitziet en daar uiteindelijk nooit tevreden over is. In mijn hoofd zal ik altijd dat te dikke jongentje zijn met zijn vele praatjes en grapjes, die alleen maar bedoeld zijn om af te leiden, om te voorkomen, om te ontkennen.

De juiste balans

Toch moet het mogelijk zijn de juiste balans te vinden. Bart van Nunen is het levende bewijs. Hij heeft zijn eetpatroon helemaal omgegooid en als gezonde topsporter meegedaan aan de Olympische marathon. Dat is fijn om te lezen, dat het kan, evenwicht vinden.

Bron: [hardlopen.nl](#)

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: 8 en 15 december
- Zaterdagmorgen: 8:30 uur bostraining, trainer John Klerkx, locatie Vlakwater, verzamelen parkeerplaats Kempweg, data: 11 en 18 december.

Tenslotte, de zaterdagmorgentrainingen, 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

Ga je met muziek beter hardlopen?

Luister jij graag naar muziek tijdens het hardlopen? Grote kans dat je daar extra motivatie van krijgt. Naar het effect van muziek op je brein tijdens het lopen is al veel onderzoek gedaan, maar tot nog toe is nog onbekend of je van een goede beat ook beter gaat hardlopen. Onderzoekers van Fontys gaan hier verandering in brengen met het project 'Music Enabled Running'. In dat project speelt muziek een hoofdrol om hardlopers te helpen beter en blessurevrij te lopen.

Dat muziek je motiveert tijdens het hardlopen heb je vast zelf al vaak genoeg gemerkt. Uit eerder onderzoek is ook gebleken dat muziek je gemoedstoestand en prestaties meetbaar beïnvloedt. Maar hoe dat

precies werkt is eigenlijk nog onbekend, legt docent-onderzoeker Olaf Janssen uit: "Er is genoeg onderzoek gedaan naar de rol van muziek. Er zijn meetbare effecten in ons brein, maar hoe dat vervolgens werkt begrijpen we niet helemaal, maar wat we wel zien is dat muziek een directe invloed heeft op de manier van lopen. Door genoeg data te verzamelen over het loopgedrag en de muziek, en de interactie tussen deze twee te analyseren, kunnen we ontdekken welke patronen daarin zitten. Met die kennis kunnen we muziek gericht inzetten om je looppatroon te veranderen en te verbeteren. Dat is in een notendop waar we aan werken met Music Enabled Running. Natuurlijk moeten we veel vragen beantwoorden. Wat is dan beter lopen? Welke andere factoren zijn er? Hoe verzamelen we die data?"

Eigen playlist

Janssen werkt met collega-onderzoeker Bernd-Jan Witkamp aan dit project, waar dataverzameling lang voorop stond. Met voetsensoren wordt data verzameld over het loopgedrag, vertelt Janssen: "Er zijn veel factoren. Denk aan voetimpact, draaiing, aantal stappen, de contacttijd. Terwijl sensoren die data verzamelen, luisteren de hardlopers naar muziek via Spotify. De streamingdienst biedt namelijk uitgebreide data over elke seconde muziek, welke we nodig hebben om gedrag aan muzikale kenmerken te koppelen. Zo kunnen we ontdekken wat dat loopgedrag kan beïnvloeden." De eigen playlist blijft wel leidend. Spreekt de muziek niet aan, dan is het effect weg, volgens Janssen.

Directe audiofeedback

In het onderzoeksproject worden hardlopers uitgerust met voetsensoren, een koptelefoon en accelerometer (smartphone). Tijdens het lopen verzamelen die data, die gestuurd worden naar een door Fontys studenten ontwikkelde app. Er zijn veel stappen gezet, maar er liggen genoeg uitdagingen. Hierdoor is een parallel project met data sonificatie wat op de achtergrond geraakt: "Naast sturen op loopgedrag met muziek, zou je ook direct audiofeedback in kunnen zetten om te corrigeren. Die combinatie hebben we voor ogen en zou echt het verschil kunnen maken, maar dat is nu nog even toekomstmuziek."

Wat is nu echt goed hardlopen?

Als je een fanatieke hardloper bent dan luister ben je waarschijnlijk minder gericht op muziek. Dan wil je het geluid van je voetval, de check op je ademhaling horen. Janssen geeft daarom toe dat zonder muziek hardlopen misschien ideaal is, maar voor veel lopers is dat niet de realiteit: "Muziek maakt voor veel hardlopers het verplichte rondje lichaamsbeweging aangenamer. Dat moet je dus niet afpakken, maar stimuleren. Het zijn juist recreatieve lopers die baat hebben bij een positieve ondersteuning van hun sportieve activiteiten. Een hogere mate van succesbeleving motiveert, maar met zo'n oplossing kun je ook blessurevrij blijven lopen."

Bron: Running.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



Alternatieve zaterdagtraining olv John Klerkx

Vlakwatercross : inschrijven

De voorbereiding voor de Vlakwatercross van 30 januari 2021 is in volle gang. Inschrijven kan via <https://inschrijven.nl/form/2022013016350-nl>

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 Saämena, 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 MEET!
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). Geen uitslagen ontvangen

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.

Kasteelloop Horst van 2^e Kerstdag is **AFGELAST**

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
11-12-2021	Roermond		Limbracross: Swift Cross	AFGELAST
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, 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 Commanderie 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