

Woensdagochtendtraining is van start gegaan

Na een eerste kille start zijn we afgelopen woensdag verder met de ochtendtraining. Het aantal deelnemers opgelopen van 2 naar 6.

Om 8:30 uur is de baan open de training duurt tot max 10:30 uur. Tussen 8:30 en *:45 uur kan je inlopen. De traing start om 8:45 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.

See you op 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)

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)

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

Duurloop donderdag 16-12-2021 vervalt als gevolg van de corona maatregelen en de lockdown

Vlakwatercross 2022

ATV Venray organiseert op 29 en 30 januari 2022 de 45ste editie van het tweedaags loopevenement Vlakwatercross. Al jaren spant de organisatie zich in om jong en oud in beweging te krijgen door voor alle leeftijdscategorieën aantrekkelijke wedstrijden te organiseren.

In 2021 kon de Vlakwatercross vanwege de coronapandemie niet doorgaan. Maar in de voorafgaande jaren namen jaarlijks ongeveer 1000 jongens en meisjes en mannen en vrouwen deel in de leeftijd van 4 tot en met 80 jaar. Deze brede opzet van de veldlopen op de verschillende parkoersen in het Vlakwaterbosgebied is inmiddels uitgegroeid tot een ware sportieve happening. Dit mede dankzij de meer dan honderd vrijwilligers die de organisatie letterlijk en figuurlijk in goede banen leiden. Steeds meer organisaties en bedrijven zien het nut in van de combinatie van bewegen en gezondheid en ATV Venray verleend graag haar medewerking aan dit streven.

Op zaterdag 29 januari zijn de Peel en Maas TV Scholierenlopen. De scholierenwedstrijden beginnen met een warming-up door Danshuis Venray, onmiddellijk gevolgd door de start. Verder zijn er weer de estafettes. Aanmelden leerlingen basisscholen uit gemeente Venray via de school. Overige jongens en meisjes van een basisschool via info@atvvenray.nl. Op zondag 30 januari zijn de diverse lopen voor jong en oud met aparte leeftijdsklasseringen. Om 10.30 uur start de RHM-lange cross over 8040 meter en om 11.30 uur de RHM-korte cross over 4020 meter. Om 12.05 uur starten de diverse Jumbo Winters Jeugdlopen.

Aanmelden kan via www.inschrijven.nl tot donderdagavond 27 januari 23.59 uur. Op de wedstrijddag kan nog worden ingeschreven tot een half uur voor de aanvang van de betreffende wedstrijd. De Vlakwatercross maakt al ruim een kwart eeuw deel uit van het LimBra-crosscircuit, waaraan een tiental Limburgse en Oost-

Brabantse verenigingen deelneemt. Uiteraard worden tijdens dit tweedaags loopevenement in Venray de op dat moment geldende coronamaatregelen in acht genomen.

Op de zaterdagen 15 en 22 januari van 10.00 tot 11.00 uur zijn er voor de schooljeugd extra trainingen op de parkoersen in Vlakwater. De start is bij het hardloopparkoers achter het gebouw van Jong Nederland/Perdsstal aan de Kempweg in Venray.

Meer informatie is te vinden op de volgende websites: www.atvvenray.nl of www.limbracross.nl. Het is ook mogelijk om meer informatie te verkrijgen via e-mailadres info@atvvenray.nl.

Bron: peel en maas weekblad

De 10 meest gestelde vragen over hardlopen en gezondheid

Hardlopen is goed voor je gezondheid! Maar hoe je dat het beste aan kunt pakken en wat je moet doen bij een pijnkje of blessure, levert nog weleens vragen op. Sportarts Mirjam Steunebrink beantwoordt de 10 meest gestelde vragen over hardlopen en gezondheid.

1. Moet ik stoppen met lopen als ik pijn begin te voelen?

Scherpe pijn, helemaal als deze niet wegtrekt of zelfs verergert, is doorgaans een teken om te [stoppen](#). Dit kan namelijk het begin zijn van een nare blessure. Een licht ongemak of pijnlijk gevoel, welke verdwijnt tijdens het lopen, kan doorgaans niet zoveel kwaad. [Tenzij](#) ná het lopen de pijn weer terugkomt, of er een gevoel van stijfheid ontstaat. Dat is vaak een teken aan de wand en een reden om een extra rustdag in te plannen.

2. Is hardlopen slecht voor mijn knieën?

Hardlopen heeft heel veel impact op het lichaam: bij iedere stap is de impact op het kniegewricht gelijk aan circa 8 maal het lichaamsgewicht. Maar: het cyclisch belasten van het kraakbeen zet de kraakbeencellen aan tot delen, waardoor deze nieuw leven in worden geblazen. Hardlopen is dus niet per se [slecht voor de knieën](#) en kan de kwaliteit van het kraakbeen zelfs bevorderen.

Bij forse standsafwijkingen (X- of O-benen bijvoorbeeld) verandert de impact op het kniegewricht en loop je wél meer risico.

3. Kan ik elke dag hardlopen?

Ook al is het verleidelijk om elke dag je loopschoenen aan te trekken, toch is het verstandig om regelmatig (in ieder geval wekelijks) een rustdag in te plannen. Zowel fysiek als mentaal levert dit je voordeel op.

4. Kun je hardlopen met griep of verkoudheid?

Koorts is altijd een no-go! Maar wanneer je koortsvrij bent, kun je in principe doortraineren. Een handig ezelsbruggetje hierin is de [nek-check](#). Wanneer je symptomen voornamelijk boven de nek hebt, zoals neusverkoudheid, oorpijn en keelpijn, dan kun je eigenlijk gewoon gaan hardlopen. Pas wel je training aan en luister goed naar je lichaam. Wanneer je ook symptomen onder je nek hebt, zoals hoesten, koorts en pijn in armen en benen, dan wordt hardlopen afgeraden.

Neem daarnaast 2 x zoveel hersteltijd na het lopen als dat je normaal zou doen.

5. Mag ik hardlopen met pijnstillers?

In principe niet! Het is juist belangrijk je lichaam goed te voelen tijdens het lopen en eventuele pijnjes te monitoren! [Pijnstillers](#) onderdrukken de klachten en kunnen ervoor zorgen dat je een blessure in de hand werkt of een bestaande blessure juist verergert. Mocht je pijnstillers 'ergens anders' voor gebruiken dan voor het beweegapparaat, bijvoorbeeld omdat je kiespijn hebt, wees je daar dan bewust van en pas je training aan.

6. Is het verstandig hard te lopen op oudere leeftijd?

De meeste mensen denken dat met het klimmen der jaren het niet meer verantwoord is te blijven lopen. Laat staan te beginnen met hardlopen. Toch heeft hardlopen, zeker ook op oudere leeftijd, veel [voordelen](#).

7. Moet ik speciale hardloopschoenen aanschaffen?

Er is ontzettend veel onderzoek gedaan naar hardloopschoenen en er heersen zeer veel ideeën over wat wel of juist geen goede schoenen zijn. Maar het algemeen geldende advies is nog steeds: koop een paar schoenen dat lekker zit! Dit hoeft geen duur merk te zijn en deze hoeven geen speciaal ontwerp te hebben - als het maar wel schoenen zijn die gemaakt zijn om te hardlopen. Ze moeten meteen goed zitten, als pantoffeltjes, en je moet er voor je gevoel zo op weg kunnen lopen. Pas wanneer je klachten neigt te krijgen bij het hardlopen, is het de moeite waard om aan de slag te gaan met speciale type schoenen, steunzolen, loopanalyses enzovoort.

8. Moet ik rekken voor het hardlopen?

Overtuigend bewijs van de noodzaak om te rekken voorafgaand aan het hardlopen bestaat er niet. Maar als je het toch prettig vindt om te rekken, neem dan een aantal zaken in acht. [Rek dynamisch](#) in plaats van statisch: beweeg je lichaamsdeel met korte herhalingen, waardoor deze korter en langer wordt, en doe dit

afwisselend in meerdere richtingen, zo'n 5-10 minuten. Houd daarbij niet langer dan 30 seconden dezelfde positie aan. Rek niet als het pijn doet. En probeer meerdere momenten op een dag te rekken, dus niet alleen voorafgaand aan het hardlopen.

9. Moet ik koelen bij een hardloopleesure?

Vroeger' werd altijd gelijk een coolpack uit de ijskast getrokken bij een acute blessure. Maar is dit nu echt nodig? Het verrassende antwoord blijkt steeds meer te zijn: NEE, doe dit juist niet! Er zijn aanwijzingen dat koelen juist averechts werkt, omdat het een afname geeft van de doorbloeding, de snelheid van zenuwgeleiding en de activiteit van de sensoren in de spieren.

Wat dan wel? Breng een ondersteunende tape aan beweeg het lichaamsdeel voorzichtig. Leg het tussendoor hoog en voeg eventueel warmte toe!

10. Kan ik hardlopen als ik overgewicht heb?

Ook bij overgewicht kun je beginnen met hardlopen. Het is zelfs een uitstekende manier om gewicht te verliezen en fitter te worden. Maar bouw het wel rustig op!

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



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 Hardloopleesuren, 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

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 Saámena, Suzanne van der Wijst, Sjef Wester, Maria Emonts-Slegers, Martijn van de Hoef, Mientje Wester.

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



Afgelast: Sylvesterlauf Pfalzdorf



Hallo liebe Sylvesterläufer,

gerne hätten wir für euch den Sylvesterlauf ausgerichtet. Leider macht uns aber auch in diesem Jahr Corona wieder einen Strich durch die Rechnung. Zur Eindämmung der Pandemie hat die Ministerpräsidentenkonferenz ein bundesweites Ver- und Ansammlungsverbot für den Silvestertag beschlossen. Dieses bietet der Stadt Goch und uns keine Möglichkeit, den Sylvesterlauf durchzuführen, so dass wir diesen hiermit absagen müssen

Wir werden allen Teilnehmern ihre kompletten Startgebühren innerhalb von zwei Wochen vollständig zurückerstatten. Ihr müsst hierzu nichts tun.

Wer uns bei der Deckung unserer bereits getätigten Ausgaben unterstützen will, kann seine Teilnahmegebühren auch spenden (2€ jedes Teilnehmers gehen dabei an den Ghana-Kreis der St.Martinus-Gemeinde). Nähere Informationen dazu erhalten alle Anmelder in einer E-Mail.

Sportliche Grüße und bleibt gesund!
Euer Sylvesterlauf Orga-Team

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl, Als je graag je jouw uitslag op onze [ATV-site](http://atv-venray.nl) 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
31-12-2021	Pfalzdorf	5, 10 km	AFGELAST	
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