



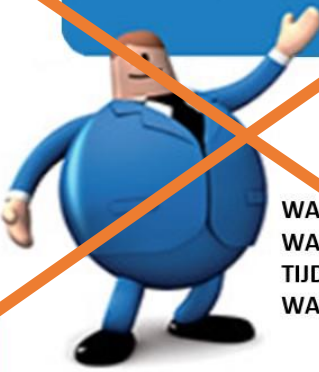
Oliebollenloop 23-12-2021 Afgelast


Atletiek Triatlon Vereniging Venray

NU NOG MAAR **30** DAGEN...
EN

(NOG STEEDS) GEEN LAST
VAN CORONAMAATREGELEN...
DUS

MELD JE AAN EN SCHRIJF JE IN VIA
lopersgroep@atvvenray.nl



oliebol.com
afhaalpunt

WAAR: Clubhuis 't Wisselpunt
WANNEER: Donderdag 23 december
TIJDSTIP: 19.00 uur
WAT: DE afhaalpunt

() l(i)ebolle(n) (e) loop 2021
(.....Van naar !)

Afhaalpunt gesloten

Het zal je niet verbazen de oliebolleloop kan niet doorgaan. Het afhaalpunt van de olieballen (onze atletiekbaan) is 's avonds gesloten, ook op 23-12-2021

Dit alles als gevolg van de maatregelen om het coronavirus te bestrijden.

Met een grote groep van ca. 40 personen elders bijeenkomen kan ook nu de groepsmaat beperkt tot 2 personen.

Kortom deze jaarafsluiting kan net als vorig jaar NIET doorgaan.

Blijf gezond en op naar 2022

Groet Stan Liebrand en André Jansen

Maatregelen in verband bestrijden coronavirus

Alle trainingen voor volwassenen gaan tot en met 14 januari 2022 niet door

Voor de hardlopers geldt:

- Donderdag 23 en 30 december 2021 en 6 en 13 januari 2022 geen trainingen (duurloop en baantraining)
- Zaterdag 8 januari 2022 geen trainingen (startpunt Vlakwater)
(NB: op 25 december 2021 (Kerstmis) en 1 januari 2022 (Nieuwjaarsdag) zijn er sowieso geen trainingen gepland)
- Dinsdag 21 en 28 november geen trainingen (duurloop, baantraining en beginnersgroep, buiten de baan training, G-atleten)
- Woensdag baantraining op 22 en 29 december 2021 en 5 en 12 januari 2022 vervallen

Voor de triatlongroep geldt:



- Donderdag 23 en 30 december 2021 en 6 en 13 januari 2021 geen baantraining
- Het zwembad is gesloten de zwemtrainingen vervallen.

Voor de wandelaars geldt:

- van 21 december 2021 tot en met 14 januari 2022 vervallen alle trainingen (conditioneel en recreatief)

Let op: Meerdere kleine groepjes worden gezien als een groot georganiseerd verband en is niet toegestaan.

Met deze maatregelen wil ATV Venray wil zich houden aan de aangescherpte maatregelen.

Ondanks dat iedereen verantwoordelijk blijft voor zijn eigen gezondheid, vindt ATV Venray het niet verantwoord om een training te geven aan de volwassen leden.

Met dit besluit geven we voorrang aan de zorg voor de gezondheid van onze leden maar biedt het duidelijkheid en uniformiteit.

Jeugdleden:

voor jongeren tot en met 17 jaar, zijn trainingen, wedstrijden onderling met teams van de eigen club toegestaan. Tijdens het sporten hoeft geen 1,5 meter afstand gehouden te worden.

Over de trainingen voor de pupillen en junioren volgt via de trainers en coördinatoren nadere informatie.

Bestuur van ATV Venray
20-12-2021

Alternatieve trainingen in de coronalockdown periode.

John Klerkx heeft voor de komende 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 en beschouw het ook als een goede voorbereiding voor de Vlakwatercross van 30 januari 2022, [Het schema is ook gepubliceerd op de site](#)

Donderdag (individueel)

- **23 december:** 10 min in en uitlopen 3x30-60-90-60-30 sec zone 5 herstel = 1 min zone 1 SP=3 min zone 1.
- **31 december:** 10 min in en uitlopen 5x30sec -5x45 sec -5x60 sec -5x 45sec-5x30 sec. zone 5 herstel Resp. zelfde tijdsblok (30,of 45 sec etc) Wandelen, geen Seriepauze.
- **5 januari:** 10 min in en uitlopen 3x 1(0-15- 20-25-30-35-40-45-50-55-60-sec) zone 5 herstel =30 sec Wandelen SP=3 min zone 1.
- **13 januari:** 10 min in en uitlopen 12x 45 sec zone 5 herstel=15 sec Wandelen.

Zaterdag: Bostraining INDIVIDUELE TRAINING

Start 8:30 uur,

Zaterdag 25 december (kerstmis) en 1 januari (nieuwjaarsdag) geen training

- **8 januari:** 10 min in en uitlopen 6-1-3-2-6-1-3-2 min zone 4; herstel=1 min zone 1.
- **15 januari:** 10 min in en uitlopen 2-3-4-5-6-6-5-4-3-2 min zone; 4 herstel 1 min zone 1.
- **22 januari:** 10 min in en uitlopen 4x 3 min -4x 30 sec -4x4 min -4x 30 sec; herstel=1 min zone 1 geen Seriepauze.
- **Zaterdag 29 januari:** 35/45 min technische lopen zone 1 a 2 daarna 5x heuvelsprints of 5x20 sec hoog tempo herstel terug wandelen.

Zondag 30 januari: Vlakwatercross Korte /lange cross Succes Graag zoveel ATV Venray deelnemen, denk aan clubkleding.

Waarom je zand niet wil vermijden

Hardlopen door zacht zand is niet makkelijk. Maar dat is geen reden om het te vermijden. Integendeel! Hardlopen in het mulle zand is namelijk een uitstekende training. Het maakt je spieren sterker en verbetert je stabiliteit, zonder je gewrichten extra te belasten.

Mul zand is niet geliefd bij de meeste lopers. En dat is begrijpelijk, want als je graag het tempo opvoert dan is dat niet makkelijk op een ondergrond die bij iedere stap wegschuift. Hardlopen in zand is 1,5 keer zo zwaar als hardlopen op een verharde weg. Maar dat is juist wat het zo'n goede training maakt – je aerobe en anaerobe vermogen krijgen een intensieve trainingsprikkel.

Meer voordelen

Hardlopen in het zand zorgt niet alleen voor een verbetering van je uithoudingsvermogen. De oneffenheid van de ondergrond zorgt ervoor dat je spieren continu naar balans zoeken. Daardoor versterk je verschillende spiergroepen en verbetert de stabiliteit van je voeten, enkels, benen, heupen en romp.



De demping van zacht zand is vier keer zo groot als de demping van gras. De klappen die je spieren en gewrichten bij iedere stap te verduren krijgen, is dus lager. Daardoor is trainen in zacht zand een goed alternatief als je een aantal intensieve trainingsweken achter de rug hebt. Je kunt je gewrichten ontzien en nog steeds hetzelfde rendement uit je training halen.

Wees voorzichtig

Hoewel de impact op je spieren en gewrichten lager is, zal je lichaam ook moeten wennen aan de veranderde belasting en aangepaste looptechniek in het zand. Van je spieren wordt een ongewone inspanning gevraagd. Met name je beenspieren en vooral je kuiten zullen het zwaar krijgen. Pas je tempo aan en kort je training in als je nog niet gewend bent aan de zachte ondergrond. Let ook op voor blessures, zeker als je gevoelig bent voor enkelverstuikingen of achillespeesblessures.

Hoe loop je het beste door zand?

Om zo efficiënt mogelijk een weg door het zand te banen, kun je je looptechniek iets aanpassen. Zorg voor kleine passen, waarbij je zoveel mogelijk op de bal van je voet loopt. Hardlopen door het zand vraagt om meer coördinatie en je tempo zal hoe dan ook lager liggen.

Blijf variëren

Het is echt niet de bedoeling dat je vanaf nu alleen nog maar op zand traint. De trainingsbelasting is minder specifiek en je tempo ligt lager dan op een harde ondergrond. Een duurloop of intervaltraining kun je prima op een zachte ondergrond uitvoeren, maar bij een specifieke snelheids- of techniektraining heb je meer profijt van een harde ondergrond.

Trainen in zacht zand is een goede aanvulling op je normale hardlooptraining, omdat je je lichaam op een andere manier belast. Verschillende spiergroepen worden aan het werk gezet, waardoor jij je als loper ontwikkelt. Het kost meer energie, maar zorgt ook voor een grotere trainingsprikkel. Nu je dit weet, loop je volgende keer niet meer met een boog om die zandverstuiving heen, maar ga je er dwars doorheen! Toch?!

Bron: hardlopen.nl

Vlakwatercross : inschrijven

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

Weir Venloop verplaatst naar 11 t/m 15 mei 2022

Stichting Venloop heeft besloten de Weir Venloop 2022, nogmaals te verplaatsen en dit keer van 23 tot en met 27 maart 2022 naar 11 tot en met 15 mei 2022.

De ontwikkelingen van de laatste weken omtrent het coronavirus maken dat Stichting Venloop onvoldoende perspectief ziet op een versoepeling van alle nog geldende maatregelen.

Directeur Wim Lensen licht de keuze van Stichting Venloop toe: *"Als organisatie hebben we in een eerder stadium al aangegeven dat de Venloop alleen door kan gaan als er geen beperkende maatregelen meer zijn. Als je kijkt naar de marathon van Leiden, Amsterdam en Rotterdam welke doorgang konden vinden dan wil je dat ook in Venlo. Echter ziet het er naar uit dat we eind maart nog niet van alle maatregelen af zijn en testen voor toegang is bij ons evenement geen optie, omdat er geen sprake is van een gesloten evenemententerrein. Daarbij staat de gezondheid van onze deelnemers, publiek en vrijwilligers altijd op de eerste plaats. Vol goede moed zijn we bezig om er in mei weer een spektakel van te maken. Iets waar we met ons allen naar uitkijken."*

De datum wordt nu 11 tot en met 15 mei 2022. De Neptunus Wandeltocht vindt dan plaats op zaterdag 14 mei en de Weir Venloop hardloophwedstrijden op zondag 15 mei.

Bron: website Venloop

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.

[NN Halve marathon Egmond en Egmond-Pier-Egmond zijn afgelast](#)

De wedstrijden worden helaas verplaatst naar 2023.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
31-12-2021	Pfalzdorf	5, 10 km	AFGELAST	



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	
15-05-2022	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Anton Saämena, Martin aan den Boom, Martijn van den Hoef, Alicia Sanders, Peter Gijzen

Tenslotte ondanks alles

