



Nieuwsbrief ATV Venray
14-02-2022
Nr. 2022-07

Email nieuwsbrief:

lopersgroep@atvvenray.nl

Ledenadministratie ATV Venray:

ledenadministratie@atvvenray.nl

Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:

info@atvvenray.nl

ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522



ATV-Hoody



De rode hoody's (een initiatief van onze baanatleten) zijn gearriveerd met opdruk logo, waarmee onze baanatleten Junioren en Senioren zich gaan laten zien tijdens wedstrijden.

Voor al onze leden lopers, wandelaars, triatleten, trainers, vrijwilligers bestaat de mogelijkheid een hoody te bestellen voor € 26 met ATV opdruk en voor € 30 met ook de naam op de voorzijde.

Een onbedrukte hoody's liggen in een tas in het clubhuis liggen om te passen.

Bestellen gaat via een bestelformulier dat bij de hoody's in de kantine ligt: of via [deze link](#).

Trailrunning . 1^e training

Zondag 20 februari is de eerste trailrunning training in het teken van kracht en uithoudingsvermogen.

De training vindt plaats in Milsbeek, de st Jansberg, en start om 9:00 uur.

De training staat onder leiding van John Klerkx.

Elke 3^e zondag van de maand is een training, telkens op een andere locatie. De volledige trainingsagenda 2022 [lees je hier](#). Meer weten mail John Klerkx.

 Atletiek Triatlon Vereniging Venray TRAIL TEAM		 06-13846990 jklerkx@ziggo.nl KvK 71193294 Trainerslicenties: Prestatie Looptrainer 4 Basis Looptrainer 3
---	---	---

Cursus assistent looptrainer

Wil je iets meer weten over hardlopen, de looptechniek etc, dan is de cursus looptrainer 2 iets voor jou.

Het is vooral wat meer weten over hardlopen en inderdaad je kunt af en toe inspringen bij een duurloop of de cursus Start to Run. Je hebt immers een kennisvoorsprong.

De cursus zal worden gehouden in Venray, in onze accommodatie. De dat moeten nog worden vastgelegd in overleg met de AtletiekUnie

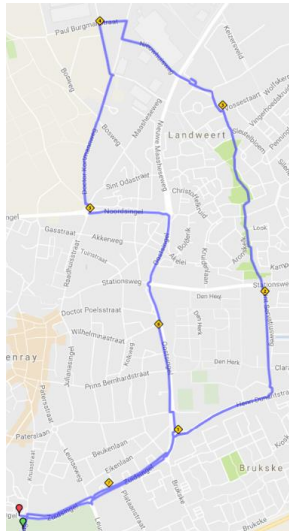
Heb je interesse of wil je meer weten over de cursus, vraag het aan Andre Janse: Lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop, 17 februari 2022, begeleiding: de groep zelf verantwoordelijk

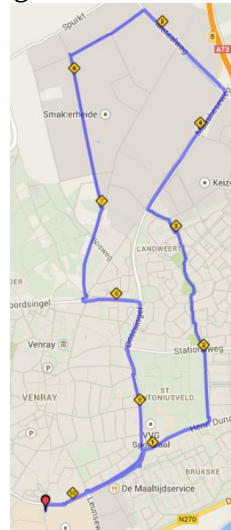
Op dit moment zijn er te weinig begeleider om elke week de duurloop op donderdagavond te begeleiden. Besloten is dat om de 5 weken een groep zelf de begeleiding van de duurloop te laten verzorgen. Dat betekent dus dat je als groep de zorg voor elkaar hebt: samen uit samen thuis, lopen in groepjes van max 4 personen. Het is zinvol als een paar lopers een afdruk van de route maken. Wil je eens in de 5 weken de rol van begeleider op je nemen, laat het dan weten via lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding:



[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

Dag van de Atletiek 19 maart 2022 Papendal



Limburg Athletics+

Limburg presteert en beleeft met de moeder der sporten!

Als platform voor de Limburgse atletieksport gaan we samen voor de 'plus' voor Limburg!

Limburg Athletics+ ondersteunt verenigingen en trainers. Eén van de doelstellingen is een goed en up to date kader.

De trainers-scholingen worden daarom deels gefaciliteerd door Limburg Athletics+.

Binnen het kader van de doelstellingen subsidieert de organisatie de deelname van de atletiektrainers aan 'de dag van de atletiek' op 19 maart op Sportcentrum Papendal.

9 april: CD Junioren competitie 2022

Op zaterdag 9 april is de eerste ronde CD - junioren competitie 2022. De Atletiekunie heeft deze wedstrijd toegewezen aan ATV Venray. Meer informatie volgt.

Last van hoofdpijn tijdens of na de inspanning/wandelen/training? Dit kun je ertegen doen

Heb jij wel eens last van hoofdpijn tijdens of na een inspanning? Daar kunnen verschillende oorzaken aan ten grondslag liggen. Een aantal mogelijke oorzaken op een rijtje gezet en tips om er iets tegen te doen.

Wat is hoofdpijn?

Hoofdpijn kan onderverdeeld worden in verschillende soorten hoofdpijn. De bekendste is waarschijnlijk migraine, waarbij een bonzende hoofdpijn in matige tot heftige aanvallen komt. Migraine kan gepaard gaan met misselijkheid en kan erger worden bij lichamelijke inspanning.

De meest pijnlijke hoofdpijn is clusterhoofdpijn, waarbij de pijn zich aan één zijde van het hoofd, meestal rondom het oog, bevindt. De meest voorkomende hoofdpijn is spanningshoofdpijn, waarbij je het gevoel hebt dat een strakke band om het hoofd gespannen is. Spanningshoofdpijn is een verzamelnaam voor hoofdpijn die niet onder migraine of clusterhoofdpijn valt.

Bij hoofdpijn worden de zenuwen op de hersenvliezen geprikkeld. Zenuwen geven pijnsignalen aan de hersenen af. De hersenen zelf kunnen geen pijn voelen. Bij hoofdpijn kunnen de zenuwen door verschillende oorzaken getriggerd worden. Herken jij jouw hoofdpijn in één van de onderstaande situaties? Dan geven we je tips hoe de hoofdpijn te voorkomen of te verminderen.

Te weinig gedronken

Een veel voorkomende oorzaak van hoofdpijn, vooral als het warm is, is uitdroging. Als je niet voldoende drinkt verliest je lichaam te veel vocht door transpireren, waarmee ook veel mineralen verloren gaan. Bij hoofdpijn door uitdroging krimpt het hersenvolume. Hierdoor trekken de hersenen weg van de schedel en worden de pijnreceptoren in de hersenvliezen geactiveerd. Bij uitdroging treden er ook andere symptomen op, zoals minder plassen, donkere urine, verwardheid, duizeligheid, vermoeidheid, lage bloeddruk en hoge hartslag.

Zorg er dan ook voor dat je voor, tijdens en na je inspanning goed gehydrateerd blijft. Drink niet alleen water, maar ook [isotone sportdrank](#) om mineralen en vitaminen aan te vullen.

Iets onder de leden

Koorts, een flinke verkoudheid of verstopte holtes kunnen ook hoofdpijn veroorzaken. Bij koorts is het verstandig om de training (extra inspanning) voor die dag maar even over te slaan. Je lichaam heeft het al druk genoeg met het bestrijden van een virus en heeft daar alle energie voor nodig.

Met een verkoudheid kun je prima sporten en wandelen. De frisse buitenlucht kan er zelfs voor zorgen dat de druk op de holtes door een grote hoeveelheid snot verminderd. Laat die neus maar lopen!

Hoofdpijn kan ook een symptoom van Covid-19 zijn. Hou je bij een besmetting met Covid-19 aan de geldende richtlijnen.

Oogproblemen

Knippen met de ogen, turen naar de televisie, scheel kijken, hoofdpijn: het kunnen tekenen zijn dat je eens even bij een opticien langs moet. Hoofdpijn door oogklachten ontstaat doordat de hersenen moeten compenseren.

Met name mensen die verziend zijn en moeite moeten doen om van dichtbij goed te zien, belasten de ogen extra. Zo kun je tijdens de training/inspanning hoofdpijnvrij zijn, maar als je thuis weer achter de laptop aan het werk gaat, opnieuw last krijgen.

Vergeet je pet niet als de zon fel schijnt. De klep houdt de zon uit je ogen, waardoor je minder met je ogen hoeft te knippen met kans op hoofdpijn. Je pet zo nu en dan nat maken met water werkt ook nog eens verkoelend.

Drukkende rugzak (Bij wandelaars)

Hoe is jouw rugzak afgesteld? Een niet goed afgestelde rugzak kan namelijk naast ander fysiek ongemak hoofdpijn veroorzaken. Een dagrugzak mag niet te zwaar beladen zijn. Omdat het gewicht van de rugzak vooral door de schouderbanden wordt gedragen, kunnen de spieren in de nek en schouders overbelast worden. Bij een rugzak die je voor meerdaagse trektochten kunt gebruiken is de pasvorm en het afstellen van de rugzak op jouw lichaam heel belangrijk. Het gewicht dient grotendeels op de heupen te rusten en licht op de schouders. Ervaar jij hoofdpijn door het dragen van een rugzak, dan kun je waarschijnlijk door het anders afstellen van de rugzak of anders inpakken de klachten voorkomen.

Verkeerde houding

Krijg je tijdens het sporten last van hoofdpijn zonder dat er een duidelijke aanwijzing voor is? Neem dan eens je eigen (loop)houding onder de loep. Een verkeerde houding kan leiden tot een verkeerde spanning op je nek en schouders, met hoofdpijn als gevolg. Als het hoofd te ver naar voren wordt gehouden kunnen de bovenste

nekwervels en korte spieren overbelast raken. Maar ook een gekanteld bekken kan zorgen voor compensatie van spieren in de nek, rug en schouders. Laat je loophouding eens analyseren door een fysiotherapeut. Mogelijk ben je met wat oefeningen die je thuis kunt doen snel van de klachten af.

Hormoonstommelingen

Bij vrouwen kunnen hormoonstommelingen, zoals de menstruatiecyclus, pilgebruik of de overgang, zorgen voor hoofdpijnklaften. Migraine bij vrouwen schijnt zelfs in 60% van de gevallen gerelateerd te zijn aan de menstruatiecyclus en de veranderende oestrogeenniveaus in het lichaam. Misschien is wandelen bij deze klachten niet fijn, maar kan het wel verlichting geven bij hoofdpijn als je niet meteen naar een pijnstiller wilt grijpen.

Blijf je ondanks deze tips hoofdpijn houden tijdens het de traing/inspanning/het sporten? Ga dan even langs de huisarts.

Bron: wandel.nl

Woensdagmorgen Baantraining

Elke woensdagmorgen start om 8:30 uur een Baantraining van onze hardloopsectie. De training staat onder leiding van André Jansen

Meetrainen, incidenteel of structureel kan altijd. Aanmelden is niet nodig.

NK Indoor U20 & U 18: 19 & 20 februari-2022

Komend weekend de Atletiek NK indoor voor onder 20 en 18 jaar. Junioren, in Omnisport, Apeldoorn: [link](#)

NK Indoor Senioren - 26 en 27 februari 2022

Zaterdag 26 en zondag 27 februari vinden de NK indoor senioren plaats in Omnisport, Apeldoorn. [link](#)

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
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nederheide Commanderije Cross	
12 & 13 -02- 2022	Papendal		NK Indoor Meerkamp	
19 & 20 -02- 2022	Papendal		NK Indoor U20 & U 18	
26 & 27 -02- 2022	Papendal		NK Indoor Masters	
6-3-2022	Haalen		Limbracross: Leudal Cross	
19-03-2022	Nijmegen	7 km	Stevens stadscross	
19-3-2022	St Anthonis	5 km, HM	halvemarathonsintanthonis.nl	Lydia Jeuken Jeroen Oudenhoven Annemiek de Wit, Martin aan den Boom.
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
27-03-2022	Zandvoort	10 MIJL	F1 circuit run Zandvoort 10MIJL	Marc Ouedraogo

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
10-04-2022	Helmond	5, 10, HM	Lavans Halve Helmond	
24-04-2022	Tegelen	5, 10 , 15 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg 15 km Marc Ouedraogo, Jeroen Oudenhoven en Lydia Jeuken
07-05-2022	Horst	5, 10 m	Rundje um 't Hundje	5km: Martin aan den Boom. c v
14-5-2022	Nijmegen	Tussen 7 en 21 km	7-heuvelentail	
15-5-2022	Venray		X triatlon	
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 Gijsen, Anita Verbeek, Marc Ouedraogo , Jeroen Oudenhoven en Lydia Jeuken
07-05-2022	Horst	5, 10 km	Rundje um 't Hundje	
14-05-2022	Nijmegen		7 Heuvelentail	
0—6-2022 tm 05-06-2022	Venray		Meerdaags-Wandelvenement	
16-10-2022	Amsterdam	M	Amsterdam marathon	Marc Ouedraogo

De nieuwe cursus start op 5 maart 2022



Info : lopersgroep@atvvenray.nl