

Training Singelloop

Zondag 24 juli was de eerste training voor de 10 km van de Singelloop. Vol enthousiasme en niet gehinderd door het drukkende weer gingen de lopers van start. De komende 10 weken bereidt de groep zich voor op de 10 km loop.

Deelnemen aan deze training is nog mogelijk. Meld je dan aan via de site van ATV Venray.

.De kosten voor het trainingsprogramma bedragen € 45,--

Wat krijg je daarvoor:

- groepstrainingen op zondagmorgen 9.30 uur;
- inschrijving singelloop en functioneel loopshirt;
- gratis loopanalyse;
- 3 x 1 uur GroepsFysioSport-training.

Met groepstrainingen op zondagmorgen (op de atletiekbaan) en wekelijkse huiswerktrainingen heb je een uitstekende voorbereiding op de Singelloop

De training is bedoeld voor ATV en Niet Atv leden, dus maak reclame voor ons



Open Clubkampioenschappen ATV

Venray

Afdeling Triathlon

Zaterdag 3 september 2016



Lokatie: zwemvijver De Kasteelse Bossen (Horst)

Aanmelden: voor 15:30 uur – Start: 16:00 uur

Afdeling Triathlon van ATV Venray organiseert op zaterdag 3 september haar Open Clubkampioenschappen. Dit evenement is voor iedereen toegankelijk en start om 16.00 uur bij het zwemwater aan de Kasteelse Bossen in Horst. De kosten voor niet-leden bedragen € 1,00 per persoon.

De clubkampioenschappen zijn dusdanig opgesteld, dat iedereen kans maakt om clubkampioen te worden: wie het dichtst in de buurt komt van zijn of haar vooraf opgegeven tijd is de winnaar. Dit geldt voor alle leeftijdsklassen, dus ook de jeugd is van harte uitgenodigd. Iedereen die interesse heeft om eens aan de triathlonsport te proeven is van harte welkom!

Het evenement vindt plaats op het traditionele parcours, dat zich rondom de zwemvijver afspeelt. De afstanden zijn 700m zwemmen, 19 km fietsen en 5 km lopen. Voor de jeugd tot 16 jaar is dit 250m zwemmen, 7 km fietsen en 1,25 km lopen. In overleg met de organisatie is het ook mogelijk een aangepaste afstand te doen of slechts twee onderdelen.

Prijsuitreiking voor gasten vindt plaats direct na afloop van het evenement.

Prijsuitreiking voor leden vindt plaats tijdens de feestavond, op dezelfde avond vanaf 18.00 uur bij de familie Reintjes.

Op zaterdagavond 3 september (dus dezelfde avond) is voor de liefhebbers een hapje en een drankje voor de deelnemende leden van de triathlonafdeling met eventuele aanhang. Familie Reintjes is bereid gevonden hun domicilie ter beschikking te stellen aan de Horsterweg 29 te Castenray. Kosten hiervoor zijn € 10,00 euro per persoon, jeugd tot 16 jaar € 7,50 per persoon. Natuurlijk wil je hier ook aan deelnemen! Geef je hiervoor wel vooraf op via marcelmartens@live.nl vanwege inslaan van voorraad.

Tot ziens 3 september!

Marcel Martens &

Fam. Reintjes



Camping

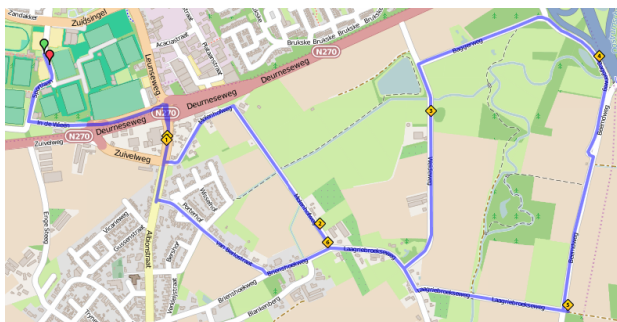
Traditie getrouw is de Atletiekbaan een 'campingbaan' tijdens de Venrayse Fiets 4Daagse.

Ook deze week staan de kampeersers weer langs onze baan. Maar dat drukt onze looppret niet.

Duurloop 28-7-2016

Duurloop donderdag 28-07-2016

Begeleiding: Ger Litjens



[8 km:route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- 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

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

- Triatlon Rotterdam, 24-7-2016

Olympische afstand	Swim	Bike	Run	Total
	1500 m	40 km	10 km	
Nathan ten Holder	25:05:00	01:12:50	46:42:00	02:30:42
Marcel Meulendijk	31:09:00	01:09:33	43:07:00	02:30:39

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
20-8-2016	Siebengewald	5, 10 km	Kermisloop	
11-9-2016	Vierlingsbeek	5, 10	Bekse bruggenloop	
24-9-2016	Weeze Dld	5x 5 km	Estafette Weeze , info bij Jan Poels	Inschrijven als team
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	16,1 km (10EM): Harry van der Borg
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	10km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg; Kees Moerkerk
09-10-2016	Eindhoven	HM	DLL Marathon Eindhoven	Jean-Jacques Wintraecken, Yvonne Steegh, Paul van Ool
16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Maurice Clabbers
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken



Finish



Tips om te sporten met warm weer

Sporten bij warmte is onverstandig en kan zelfs gevaarlijk zijn. Een goede voorbereiding is het halve werk. Daarom geven wij een aantal adviezen en informatie om te zorgen dat je verantwoord kunt blijven sporten. Ken wel je eigen grenzen. Stop als je lichaam het laat afweten.

Tips van Sportzorg.nl

Algemene tips

- Start niet te snel zodat je lichaam aan de warmte kan wennen.
- Als je goed eet en drinkt en weet wat je doet, is er niks aan de hand. Gewoon minder hard, minder gek en minder veel.
- Water over het hoofd gooien of een natte handdoek in de nek leggen, koelt goed af. Ook kun je je shirt nat maken.
- Download de [EHBO-app van het Rode Kruis](#). Daarin wordt uitgelegd hoe jij jezelf of anderen kan helpen mocht dat nodig zijn.

Eet- en drinktips

- Drink ongeveer 1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest (circa 1 liter per uur). Drink altijd grote slokken per keer;

- Water (hypotoon) is af te raden omdat het voor verdunning van het bloed zorgt. Om de energievoorraad, zout en mineralen op peil te houden, zijn isotone drankjes het beste. Isotone drank is water met een hoeveelheid opgeloste deeltjes (zout en suiker) die overeenkomt met iemands 'lichaamswater'. Gewoon water bevat amper opgeloste deeltjes. Het voordeel van isotone drank is dat het snel (samen met de ingenomen voeding!) wordt opgenomen. Isotone sportdranken zijn te herkennen aan de vermelding 'isotoon' op het etiket en aan de hoeveelheid koolhydraten (4-8 g/100 ml) en natrium (400 mg/100ml).

[Op deze pagina wordt alles uitgelegd over hypotone en isotone sportdranken.](#)

- Frequent kleine slokjes prikkelt de maag minder goed, waardoor de maagontlediging trager is;
- Het lichaamsgewicht mag maximaal 1-2% gedaald zijn na inspanning;
- Je urineproductie moet voldoende zijn (minimaal 1,5 liter per dag);
- De vochtbalans in je lichaam kun je controleren aan de hand van de kleur van je urine. Is je urine helder van kleur, dan is de vochtbalans goed. Donkere urine wijst op enige mate van uitdroging en is een aanwijzing dat extra drinken nodig is.
- Een andere manier om de vochtbalans te controleren is om jezelf voor en na een wedstrijd of training te wegen. Een gewichtsverlies van slechts 3% (twee liter vocht voor iemand van 70 kilogram) zorgt al voor een forse daling van de prestatie.
- Bij een inspanning korter dan 45 minuten is drinken tijdens inspanning niet nodig. Vanzelfsprekend dient wel in de uren vóór de inspanning voldoende gedronken te zijn.
- Extra zout innemen tijdens het sporten heeft geen effect. Wel koolhydraten en energierijke producten eten (brood, mueslirepen, bananen, ontbijtkoek en rozijnen), maar dat moet je ook doen als het wat kouder is.

Bij evenementen als deelnemer

- Drink in het laatste half uur voor de start een halve liter water en neem het liefst zelf ook water mee.
- Maak eventueel gebruik van de spoel-installaties en van de aangeboden sponzen bij de waterposten om je zelf af te koelen.

Bij evenementen als toeschouwer

- Drink twee keer zoveel als normaal, maar drink weer niet te veel. Van te veel water kun je ook ziek worden in de hitte.
- Water, zonnebrand en een hoedje zijn noodzakelijke attributen
- Geen toilet in de buurt? Probeer toch ergens te plassen. Als je niet plast, drink je niet en droog je uit.
- Een paar biertjes is op zich niet zo kwalijk. Alcohol onttrekt vocht aan het lichaam, maar niet meteen. Een biertje bevat ook veel water.
- Drink naast bier ook water en kijk naar de kleur van je urine. Donkere plas, dan meer water drinken.
- Voel je dat je niet lekker wordt, ga dan de drukte uit, drink en zoek een plek in de schaduw.

Kleding / bescherming

- Smeer je goed in! Kies een zonnebrandcrème die UVB- en UVA-straling tegenhoudt. [Lees meer over de juiste zonnebrandcrème.](#)
- Om goed overvloedige lichaamswarmte kwijt te kunnen, is de juiste kledingkeuze van cruciaal belang. Zorg er daarom voor dat je niet bezuinigt op kleding, maar gebruik maakt van kwalitatief hoogwaardige kleding. De volgende tips komen hierbij van pas:

- Kleed je niet te warm en kies kleding die de verdamping van zweet zo weinig mogelijk beperkt. Gebruik dus 'ademende' kleding
- Witte kleding heeft de beste weerkaatsing van warmte uit de omgeving, in tegenstelling tot zwarte kleding. Witte kleding heeft dus de voorkeur
- Bescherm je hoofd en nek wanneer blootstelling aan direct zonlicht onvermijdelijk is (helm, hoofddoek). Voor fietsers: de helm heeft gaten voor een optimale luchtstroom binnen de helm.
- Gebruik het liefst een zonnebril om je ogen te beschermen tegen fel zonlicht.
- Extra kleding dragen in de training in voorbereiding op wedstrijden in hitte kan je helpen bij de preacclimatisatie.

Precooling

Heeft koelen na inspanning (aftercooling) ook nog zin om sneller te herstellen? Precooling is een methode die als doel heeft de kerntemperatuur van het lichaam (niet de spiertemperatuur!) vóór aanvang van een wedstrijd zo laag mogelijk te houden. Het streven is om met een lagere kerntemperatuur aan de inspanning te beginnen dan zonder precooling het geval zou zijn. [Lees alles over precooling](#).

Warming-up / cooling-down

- Bij warme omstandigheden is het niet verstandig de kerntemperatuur te veel te laten stijgen door de warming-up. Immers, hoe hoger de temperatuur in de warming-up, hoe eerder deze de kritische temperatuur tijdens de wedstrijd bereikt. Hierdoor zal het prestatievermogen gaan afnemen. Aanpassen van de warming-up lijkt dus zinvol, zoals uitvoeren in de schaduw en verminderen van duur en intensiteit.
- Zorg ook na afloop voor een goede cooling down, drink en eet wat om vocht, mineralen en koolhydraten aan te vullen en trek droge kleding aan.

Veel voorkomende warme-aandoeningen

Kramp

Kramp is een pijnlijke, onwillekeurige samentrekking van een spier. Kramp treedt meestal op in de spieren die tijdens het tennissen het meest belast worden, zoals de kuit- of bovenbeenspieren. De meest voorkomende oorzaak van kramp is verlies van vocht en zouten.

Je kunt bij opkomen van kramp de aangedane spier het beste even rustig losschudden of voorzichtig rekken. Het is verstandig direct een glas isotone sportdrank te drinken om de verloren mineralen en koolhydraten aan te vullen.

Flauwte

Een flauwte of collaps kan optreden direct nadat iemand gestopt is met een zware inspanning zonder uit te lopen of wanneer iemand een tijd stil heeft gestaan in de zon. Het wordt veroorzaakt door een plotselinge bloeddrukdaling. Dit ontstaat wanneer bloed zich verzamelt in de wijd openstaande bloedvaten in de benen, doordat het bloed niet meer tegen de zwaartekracht in wordt weggepompt door de samentrekkende kuitspieren.

Leg bij een flauwte de persoon plat op zijn rug met zijn benen omhoog. Laat de persoon, zodra deze weer hersteld is, in de koelte zitten en geef hem wat te drinken. Let op, bij oudere mensen moeten ook andere oorzaken van het flauwvallen uitgesloten worden, zoals bijvoorbeeld een hartritmestoornis.

Zonnesteek ('heat stroke')

Wanneer de lichaamstemperatuur stijgt en uitdroging toeneemt, kan een zonnesteek optreden. Extreme vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en extreem zweten zijn symptomen van een zonnesteek. Het hart moet bloed naar de huid pompen om het lichaam af te koelen, maar ook naar de hardwerkende spieren. Als dan ook nog eens de totale hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt is afgenomen door het vochtverlies van het zweten, daalt de bloeddruk en stijgt de hartslag, hetgeen klachten kan geven.

Behandeling bij een zonnesteek bestaat uit het stoppen met spelen, direct een glas isotone sportdrank drinken en het lichaam koelen met behulp van ijs in de liezen, onder de oksels en rond de hals.

Warmtebeving ('heat exhaustion')

Warmtebeving of hyperthermie is een gevaarlijke, levensbedreigende toestand. Het is een stadium verder dan een zonnesteek. Bij aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de circulatie van het bloed in de huid af ten gunste van de circulatie van het bloed naar de hersenen en inwendige organen. Je kan het merken aan een hete en droge huid, een snelle pols en een hoge lichaamstemperatuur (soms meer dan 41 graden). Soms is een speler verward of vertoont irrationeel gedrag. Hyperthermie kan ook leiden tot stuiprekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.

Bij een warmtebeving is het belangrijk het lichaam zo snel mogelijk te koelen en de speler snel vocht toe te dienen. Direct de ambulance bellen, want snel transport naar het ziekenhuis is noodzakelijk.

Ken je eigen grenzen. Stop als je lichaam het laat afweten.