

Anton Saämena gaat duurloop begeleiden

Van 1 januari zal Anon Saämena de duurloop op donderavond begeleiden.

We hebben dan 6 begeleiders. Graag wil ik er nog een begeleider bij hebben. Dan is het voor iedereen beter te behappen. Aarzel niet en help mee. Wat verwachten we van een begeleider.

- Route uitleggen,
- Lichte rekoefeningen na het inlopen.
- Het vegen bewaken.
- Er op toe zien dat alle atleten ook weer op het startpunt (de baan) terugkomen.

Daarnaast willen we graag dat een telefoon meeneemt voor noodgevallen.

De routes worden, zoals bekend, wekelijks gepubliceerd. Reactie bij Andre Jansen.



Trainen op 27-12-2016

Hardlopen kent geen (kerst)vakantie de training op dinsdag 27-12-2016 gaat gewoon door



Startbewijs kasteelloop Horst en Sylvesterlauf

Aangezien ik met een hamstringblessure zit, kan ik helaas niet meedoen aan 2 wedstrijden waar ik me voor heb ingeschreven. Het gaat om de kasteelloop in Horst op 2e kerstdag (5 km) en de Sylvesterlauf in Pfalzdorf (ook 5 km). Als iemand mijn startbewijzen wil hebben, graag! (Ik hoef er niks voor). Mijn telefoonnummer is 06 2740 6616. Ik kom de lopers wél aanmoedigen.

Groetjes,

Sascha Peeters

Oliebollenloop 29-12-2016

De sint is weg de kerst is nabij en daarna is het tijd voor oliebollen

Op donderdag 29 december is de Oliebollenloop. Zoals bekend geen echte loop maar een gezamenlijke sportieve activiteit voor alle leden van de loopgroep met na afloop oliebollen.



Aanmelden Vlakwatercross, 29-1-2017

De aanmelding voor de Vlakwatercross is geopend.

In de aanmelding wordt gevraagd om het lidmaatschapsnummer van de Atletiek Unie.

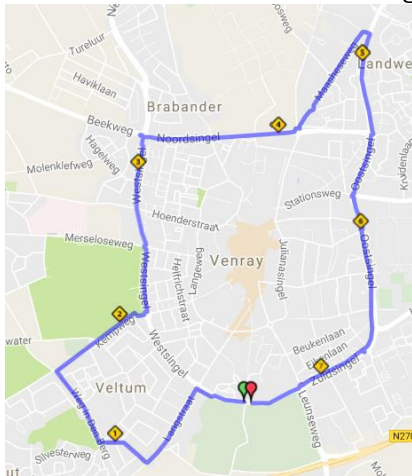
Je vindt je nummer op de site van ATV Venray. Je moet inloggen en dan naar het team recreant gaan.

Heb je nog geen AU-nummer vul dan ook niet de vereniging in vervolgens kan je de aanmelding afronden.

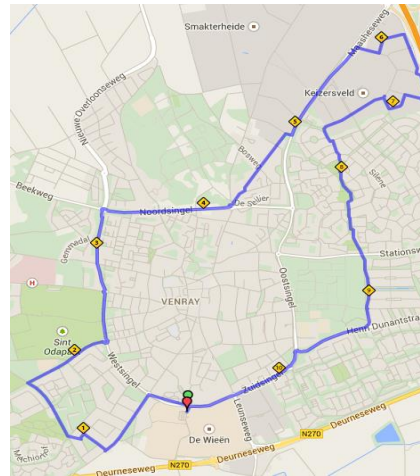
Duurloop 22-12-2016

Duurloop donderdag 19-12-2016

Begeleiding: Jean Jacques Wintraeck



7,5 km route



10,5 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

Zoladztest 10-1-2017

Op dinsdagavond 10-1-2017 organiseer ik op verzoek van een aantal lopers een Zoladztest.

In de nieuwsbrief van volgende week zal ik een korte uitleg geven van test.

André Jansen

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl.

Als je graag je 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 geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl

- Mescherbergloop, Mariadorp Eijsden.

15,6 km, incl. een trap van 180 treden stijl omhoog

Ingrid Rongen 1:35:37

- **36e winterloop, Wilbertsoort, 18-12-2016**

5 km

Roy	Dennemans	18:08	4 ^e plts M Sen
Frans	Deenen	18:31	1 ^e plts M 50
Geert	Linders	18:38	2 ^e plts M 50
John	De Rooij	18:50	3 ^e plts M 50
Jan	Poels	20:31	1 ^e plts M 60
Nel	Selten	24:59` `	3 ^e plts V50

10 km

Sjors	Thielen	35:00	1 ^e plts M Sen
Richard	Noya	43:30	7 ^e plts M 40
Lydia	Jeuken	45:47	2 ^e plts V 45
Rita	Voets	56: 31	2 ^e plts V 60

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
26-12-2016	Horst		Kasteellloop	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg 10 km: Paul Brown, Bart Schilders
31-12-2016	Phalzdorf (*dld)	5, 10	Sylvesterlauf http://sylvesterlauf.de	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg, Lydia Jeuken, Gonny van Ginkel
8-1-2017	Someren		Jaspercross Profcore Limbracross circuit	
15-1-2017	Helden		De Heldense Bossen Cross Profcore Limbracross circuit	
29-1-2017	Venray	4 en 8 km	Vlakwatercross Profcore Limbracross circuit	
3-2-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg
12-2-2017	Haalen		Leudal Cross Profcore Limbracross circuit	
12-2-2017	Schoorl	HM	Groet uit Schoorl Run www.groetuitschoorl.nl	Ingrid Rongen; Rita Voets
19-3-2017	Nijmegen	5, 10 HM	Stevensloop www.stevensloop.nl	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Ineke van der Burg, Marijke Zuidhof, Angela Shatton. HM: Jean-Jacques Wintraecken; Sascha Peeters
26-3-2017	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	10 km: Kees Moerkerk, Daan van der Einden, Sylvia Wismans, Harry van der Borg; André Jansen, Erna Emonts; Anita Verbeek-Versteegen; Nathan ten Holder. HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonny van Ginkel, Martin aan den Boom; Marcel Martens, Susanne van der Wijst, Bart Schilders
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder



Finish



Pech en nog niet onderweg

Het is de nachtmerrie van iedere loper: vlak voor een wedstrijd verkouden of griepig worden.

In topvorm of kwetsbaar?

Het is wat: je bent geweldig afgetraind en met nog een week te gaan voor die zo mooie halve marathon slaat de verkoudheid toe. Een lekker snel of ontspannen loopje kun je nu wel vergeten.

Niezend en met een loopneus begin je met pijnlijke spieren aan de laatste herstelloopjes. Alsof je op 3000 meter hoogte zit, zo zwaar gaat het allemaal.

Hoe komt het toch dat je zo kwetsbaar voor verkoudheid bent als je in een topvorm steekt?

Stress

Het zijn de intensieve lichamelijke inspanningen, plus de stress die dat met zich meebrengt, die de productie van adrenaline omhoog jaagt.

Adrenaline is een stresshormoon en de aanmaak daarvan gaat ten koste van de productie van witte bloedlichaampjes. Die laatste kun je gerust de straatvechters in ons lichaam noemen, als het gaat om bescherming tegen bacteriën en virussen.

Je bent dus gewoon erg kwetsbaar als je in supervorm bent. Kijk ermee uit, neem geen risico's en zorg voor voldoende rust. Blijf verder uit de buurt van proestende en kuchende personen. Zelfs als het je familie betreft.

Bron Runnersworld