

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen.

Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers aan de baantrainingen die buiten de baan in- of uitlopen. Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers!

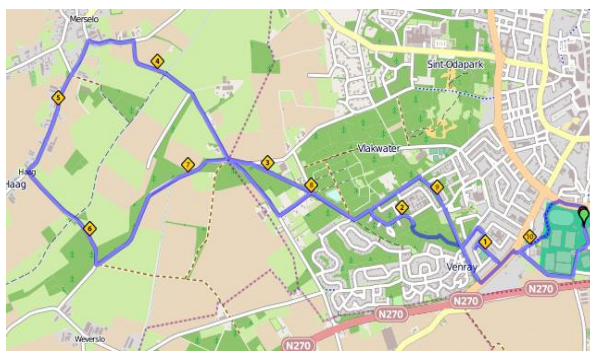


Trainingsschema

Het trainingsschema voor de training dinsdag buiten de baan is gepubliceerd op de site.

Duurloop donderdag 7-9-2017

Begeleiding: Peter Gijzen



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

AH sportactie

Albert Heijn, NOC*NSF en de sportbonden willen de komende vier jaar heel Nederland in beweging brengen. Daarom start vanaf 4 september de AH Sportactie. Tijdens deze sportactie spaar je 3 weken lang voor AH Sportzegels. Elke volle spaarkaart is goed voor 5 keer gratis sporten bij jou in de buurt. Deze kun je inzetten tot 3 december! Ga snel sparen en beleef sportplezier!

Ongeveer 10 sportverenigingen of aanbieders van sportactiviteiten in Venray doen aan deze landelijke actie mee.

ATV Venray is met de lopersgroep op deze actie ingehaakt en we hebben dit gecombineerd met de nieuwe ronde "Start to Run", die op 16 september van start gaat.

De deelnemers aan de AH actie kunnen drie keer deelnemen aan de trainingen.

Op donderdag 14 september vindt als eerste "AH training" een demo-training plaats. Deze wordt verzorgd door Anja Gooren samen met Andre Janssen en Harry van der Borg.

Deze training vindt plaats op de parkeerplaats bij AH om 19:00 uur.

Wil je zelf meedoen aan deze eerste training en zo reclame maken voor het gezonde hardlopen. Reageer dan via lopersgroep@atvvenray.nl

Je vindt alle verdere informatie op de site: <https://ahsportactie.nl>

Je vult in Venray, als activiteit hardlopen en je vindt ons aanbod.

Dus zegt het voort en maak reclame voor deze actie en ATV.

Harry van der Borg

Opnieuw beginnen met hardlopen: Yakult Start to Run



Je bent geblesseerd geweest, je hebt lange tijd niet gelopen, je wilt het hardlopen weer oppakken. Start to Run is jouw uitlezen mogelijkheid. Rustig aan beginnen met minutenloopjes in groepsverband. Idealer kan het niet. De 1^e training is op 16 september op 8:30 uur, Voor Atv-ers is de deelname gratis.

Wil je mee doen meld je aan via lopersgroep@atvvenray.nl

Begin met hardlopen: Korting voor familie, vrienden of kennis.

Wellicht ken je nog een twijfelende vriend of vriendin, een kwakkelend loopmaatje of enthousiaste collega? Je mag een van hen **een unieke, eenmalig bruikbare kortingscode** ter waarde van 10 euro cadeau doen.

Hier de code **2017-Nj46546mB**

Met de unieke code krijgt hij/zij € 10 korting. Laat hem of haar zich inschrijven via de website en in stap 5 de genoemde vouchercode invoeren om de korting te activeren. Inschrijven www.yakultstarttorun.nl

HM-Amsterdam 15-10-2017, training

Inmiddels is een groep van 12 leden begonnen aan de training ter voorbereiding op de Halve Marathon van Amsterdam op 15 oktober. Wil je weten hoe zo'n schema er uit ziet kijk van op de site onder [trainingsschema's](#). Wil een keer meetraineren dat kan natuurlijk altijd, Groet André Jansen.

5X5 estafette Weeze



Zaterdag 23-9-2017, aanvang 14:30 uur. Meld je aan als groep van 5 of individueel via de Flipover in het clubgebouw. Meer info bij Jan Poels.

26 november: "T is voor niks" in Geldrop.

Loop je graag in de natuur, op onverharde paden, af en toe los zand of een klimmetje, en in het bos, dan is deze natuurloop echt iets voor jou....!

Je kunt er afstanden lopen van:

6 km – 10 km – 15 km – 21 km – 30 km – 42 km.

Kosten: niks!

Er zijn kleedhokken en na afloop kun je zelfs een lekkere douche nemen.

Met een klein groepje van ATV komen wij daar al jaren.... Waarom niet met meer?

Heb ik je nieuwsgierigheid gewekt? Kijk dan op de site van: www.tisvoorniks.nl
Niet onbelangrijk...de inschrijving is op 1 september gestart en er is een deelnemers limiet!
Ben benieuwd of er dit jaar meerdere leden van ATV zullen meedoen....?

Ingrid Rongen

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
De volgende uitslagen zijn ontvangen:

• Stratenloop Boekel, 20-8-17

5 km

Robert Arts	20:30	12 ^e plaats overall
Nathan ten Holder	22:28	20 ^e plaats overall

• Wissentrail Apeldoorn, 3-9-2017

18 km

Ingrid Rongen	02:01:01	86 ^e plaats Vrouwen
Rita Voets	02:05:47	108 ^e plaats Vrouwen

34 km

Martin Michels	03:49:51	103 ^e plaats Mannen
----------------	----------	--------------------------------

HoRa run bike run Boekend, 3-9-2017

5km/22km/2.5km

Jacquie Gough	20:42/39:27/10:25	1 ^e plaats Solo Dames
---------------	-------------------	----------------------------------

• Kuilenloop Mill, 3-9-2017

5 km

John Klerkx	20:22	4 ^e plaats M40
Richard Noya	21:31	7 ^e plaats M40
Mart van Rooij	20:00	1 ^e plaats M50
Jan Poels	20:15	3 ^e plaats M50
Egbert Knol	34:34	25 ^e plaats M50

10 km

Roy Dennemans	38:53	2 ^e plaats MSE
---------------	-------	---------------------------

• Triathlon Keulen (D), 3-9-2017

3,8 km/180 km/42,2 km lopen

Martien Dupont	12:46:30
----------------	----------

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.

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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Za. 9-9-2019	Venray/ Horst		Clubkampioenschappen Triatlon, ATV Venray 700m zwemmen 20km fietsen 5km hardlopen	Marcel Martens, Nathan ten Holder
Zo. 17-9-2017		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
Woe. 20-9-2017	Nijmegen	6,9 km	Bruggenloop	6,9Km: Monica Clephas
Do. 21-9-2017	Papendal	4,92 km	Nationale ambtenarenloop	Anton Saämena
Za. 23-9-2017	Weeze (D)	5 km	Staffellauf	Anton Saämena
Zo. 1-10-2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort, Lydia Jeuken, Martin Michels, Nathan ten Holder, Anton Saämena, Anita Verbeek 5km: Franka Jansen
Zo. 8-10-2017	Eindhoven	M	Marathon van Eindhoven	M: Martin Michels
Zo. 15-10-2017	Amsterdam	10, Hm, M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron, Joy Joosten
Zo. 5-11-17	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
Zo. 5-11-17	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Zo. 26-11-17	Geldrop	15 km	'T is Voor Niks	Anita Verbeek, Angela Shotton, Ingrid Rongen
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, Pim Stultiens, Britte Stultiens
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	Femke Caniels, Anita Verbeek
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Wat betekent de variatie in je hartslag voor je training?

(Bron: Prorun.nl, 2-9-2017, Peter Bekkering)

Omdat geen twee hardlopers hetzelfde reageren op dezelfde training, is duurtraining zowel een wetenschap als een kunst op zich. Want je bent er niet door zaken als hartslag, afstand, intensiteit en frequentie te meten. Het geeft namelijk alleen informatie over je input en niet over je output. Net zoals de hoeveelheid benzine niet alles zegt over hoe ver je ermee komt. Dat hangt namelijk ook van je motor en je rijstijl af.

Het zou mooi zijn als de aanpassing van je training een uitkomst zou zijn van de optelsom van training+voeding+slaap+stress van het leven+rest. Maar omdat het niet zo werkt, moet er gekeken worden waarom de ene hardloper anders reageert op dezelfde trainingsbelasting als de andere.

In een laboratorium kunnen een aantal indicatoren zoals de lactaatrempel, de passenfrequentie en de maximale zuurstofopname een goed beeld geven. Maar daar heeft de dagelijkse hardloper niet veel aan. Tot wat kan hij zijn toevlucht nemen om het effect van training op zijn lichaam te meten?

Het antwoord is hartslagvariabiliteit (HRV). Daarbij wordt gekeken naar het verschil in hartslag tussen inademen (wanneer het hart harder werkt) en uitademen (wanneer het hart een stapje terug doet). Naarmate dit verschil groter is, herstelt het lichaam beter van inspanning.

Uit een studie in 2016, gepubliceerd in Medicine and Science in Sports and Exercise, bleek dat hardlopers waarbij de trainingsbelasting acht weken was afgestemd op hun HRV beter presteerden dan de groep waarbij dit niet was gebeurd. De onderzoekers concludeerden daaruit dat het zin had om intensieve en rustige trainingen af te stemmen op de HRV.

In een ander onderzoek, dat in 2015 werd gepubliceerd in het Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, werd gekeken naar het verband tussen de hoogte van de HRV en de mate van trainingsafstand c.q. trainingsintensiteit. De uitkomst was dat een lagere HRV en een hoge trainingsintensiteit goed samengingen evenals een hogere HRV en langere afstanden.

De gemiddelde hardloper hoeft niet naar een laboratorium om zijn HRV te meten. Er zijn verschillende apps beschikbaar waarmee je het kunt bijhouden op je smartphone. Bijvoorbeeld [ithlete](#) (vereist een aparte hartslagsensor) of [HRV4Training](#) (de hartslag wordt gemeten via de ingebouwde camera van de smartphone, vanaf iPhone 7+). Om een goed beeld te krijgen is het van belang om het regelmatig te meten – bijvoorbeeld wekelijks – en het liefst ook op hetzelfde moment in de week.