

Borreluurtje: Laatste donderdag van de maand! Autumn Gold

Wil jij ook even bijpraten; kom dan op de laatste donderdag van de maand om 20:30 uur naar de kantine van ons clubhuis.

Even een uurtje onder het genot van een drankje na- en bijpraten, plannetjes maken over bv aanstaande wedstrijden, ideeën uitwisselen of gewoon wat kletsen.

Ook als je die donderdag niet traint, ben je natuurlijk van harte welkom.

Donderdag 28-9-2017 aanvang 20:45 uur borreluurtje! Autumn Gold

Deze borrelavond vertonen we het 1^e deel film Autumn Gold. Deel 2 volgt in november.

De film begint om 20:45 uur in het clubgebouw

Autumn Gold: Charmant portret van vijf hoogbejaarde atleten, allemaal ver boven de tachtig, die zich voorbereiden op de WK voor senioren in het Finse Lahti. In de herfst van hun leven strijden ze niet alleen tegen elkaar - al is de Oostenrijkse Alfred de enige deelnemer in de categorie 'mannen boven de honderd jaar' - maar vooral ook tegen de aftakeling. Hun hoge leeftijd blijkt echter maar weinig belemmeringen te vormen. Meermaals bekroond, onder meer door de jeugdjury op het International Documentary Film Festival Amsterdam (Trailer: <https://youtu.be/cv2qGqX9wmM>)

Presentatie 'Schoenen'

Op zaterdag 30 september is er voor de deelnemers aan de cursus Start to Run een presentatie onder de titel 'Goede Sportschoenen, Bitter noodzaak?!'.

Deze presentatie wordt verzorgd door Joop Creemers van Shoefit. Deze presentatie kan iedere ATV-er bijwonen. De presentatie van begint om 8:30 uur in ons Clubgebouw.

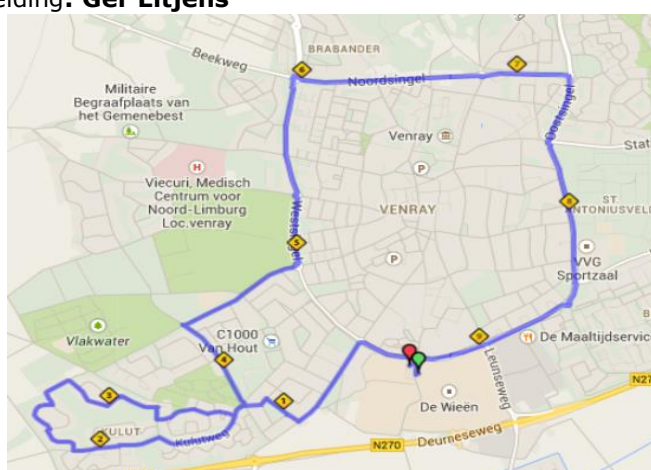
Duurloop donderdag 28-9-2017

Duurloop donderdag 28-10-2017

begeleiding: **Ger Litjens**



[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

Korting op De Marathon | 19 & 20 oktober

Loop liefhebbers opgelet. ATV mag € 10 korting geven per ticket op de live-versie van de film De Marathon in De Maaspoort in Venlo. Een heerlijke avond met loopvrienden. De Marathon staat garant voor een indrukwekkend en ontroerend verhaal met heel veel humor gebracht door een topcast. Met muziek van Thomas Acda.

Verzilver de € 10 korting online via www.maaspoort.nl met de code: **atv1017**



Groet Linda Keijzers-van Vegchel (oud ATV Lid)

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:

• **5x5 estafette Weeze 23-9-2017**

ATV Die Alten (103)

1e plts. Männer III



01:36:29

Rooy Van, Mart	19:39
Poels, Jan	20:18
Rooij De, John	19:42
Jans, Marco	18:36
Deenen, Frans	18:11

ATV Triathlonboys (104)

6e plts . Männer I

01:34:53

Dennemans, Roy	18:08,6
Holder Ten, Nathan	21:49,8
Martens, Marcel	18:10,6
Ven van De, Daan	19:06,1
Steegh, Ralph	17:37,9

ATV Die Alten (103)

1e plts. Männer III

01:36:29

Rooy Van, Mart	18:11,4
Poels, Jan	19:42,5
Rooij De, John	18:36,3

Jans, Marco	19:39,9
Deenen, Frans	20:18,4

ATV Team Leunen (107)

5e plts . Männer III

01:51:30

Michels, Martien	20:34,0
Litjens, Ger	22:13,3
Weijs, John	22:11,5
Vullings, Mat	21:06,2
Lucassen, Pieter	25:24,4

ATV Lydia & Co. (102)

22e plts . Jedermann

02:01:10

Jeuken, Lydia	22:03,0
Tepy, Gilbert	25:54,3
Cornelissen, Geert	24:23,8
Shotton-Edwards, Angela	28:18,2
Oudenhoven, Jeroen	20:30,8

ATV van alles wat (108)

3e plts 5. Jedermann

02:05:40

Verbeek, Anita	27:10,0
Oosting, Marc	24:35,4
Beterams, Silvia	26:52,8
Einden van Den, Daan	26:07,9
Arts, Robert	20:54,1

ATV de Toppers (106)

45. Jedermann

02:11:10

Säämena, Anton	26:50,0
Joosten, Joy	26:41,5
Stultiens, Britte	27:55,7
Voort van De, José	25:21,5
Stultiens, Pim	24:21,5

• Contiweb Maasheggenloop 24 september 2017, Boxmeer

Mannen 5 km

4e	Mart van Rooij	19.55
7e	Jan Poels	20.17
13e	Richard Noya	21.19
21 ^e	Martin van den Boom	24.13
34e	Anton Saamena	27.30
39e	Egbert Knol	34.04

Vrouwen 5 km

8 ^e	Anita Verbeek	27.14
----------------	---------------	-------

Vrouwen 45, 10 km

3 ^e	Rian Hebben	49.56
----------------	-------------	-------

Vrouwen 45, 15 km

7 ^e	Britte Stultiens	1:31:03
----------------	------------------	---------

Mannen Sen 10 km

1e	Sjors Tielen	34.21
----	--------------	-------

4e Mannen 50, 10 km	Roy Dennemans	37.23
3e Mannen 40+ 15km	Jos Hebben	43.16
18e	Pim Stultiens	1.30,52
Mannen 50+ 15 km		
5e	Paul Brown	1.06,32

5 km **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
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, Britte Stultiens, Pim Stultiens
Zo 24-9-2017	Boxmeer	5km; 15 km	Maashegenloop	5km:Anton Saämena 15 km: Britte Stultiens, Pim Stultiens
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, Martin aan den Boom, André Jansen, Britte Stultiens, Pim Stultiens 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, Martin aan den Boom
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 HM: Martin aan den Boom, Anton Saämena
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Waarom presteer je beter in een wedstrijd?

Een kleine minderheid loopt slecht in een grote wedstrijd. De meerderheid loopt meestal beter dan tijdens de trainingen. Hoe kan dat? Daar zijn een paar hele sterke argumenten voor.

Voor de duidelijkheid, groot heeft niets te maken met hoeveel kilometer je zal afleggen. Groot heeft te maken met de betekenis voor jou. Deze wedstrijd doet er toe. Hier heb je voor getraind en het gaat gebeuren.

Sociale validatie

Die betekenis voor jou is ook de basis hoe jij omgaat met de wedstrijd. Je denkt misschien eerst aan resultaat uit je trainingen als je het hebt over goed lopen in een wedstrijd. Er is nog een groot effect en dat heet sociale validatie. Met elkaar heb je vooraf een spanningsopbouw en die deel je met elkaar. Je gaat mee in wat er gebeurt met al die tientallen of soms tienduizenden die klaar staan voor de wedstrijd. Nu is het lopen van een hardloophwedstrijd iets dat voor ons maar een paar keer per jaar gebeurt. Het is daarmee bijna altijd een nieuwe ervaring. Onwillekeurig kijk je hoe anderen reageren en vaak ga je daar in mee. Al die hardlopers zijn klaar voor de grote dag. Dat pik je op en vormt die positieve spanning.

Bij hardlopen telt ook de locatie

Het aantal mensen speelt daarin toch een rol. Hoe groter de groep, hoe groter het effect. Dan komt daar ook nog het imago van een wedstrijd bij. Is het een van de vijf grote marathons in de wereld waar je aan meedoet? Dat voelt heel speciaal. Reken maar dat je die dag tot een van je mooiste sportdagen in je leven maakt. Je bent tenslotte maar één keer in New York, Berlijn of Boston.

"Kom op. Je kunt 't"

Dan heb je ook nog een paar wedstrijden waar vrienden, familie en hardloophvrienden langs de lijn staan. Ze zijn speciaal voor jou gekomen. Ze moedigen je aan, schreeuwen je over de finish. Dat verhoogt de spanning nog meer want het zijn niet zomaar mensen uit het publiek. Met hen heb je een hechte band en je zal laten zien wat je kan.

Vooraf al beleving tijdens de training

Voor een hardloper speelt dit effect van sociale validatie nog sterker dan voor een ander evenement. Je traint naar dit evenement toe. Je hebt er al een voorstelling en ervaring bij. Ook al zie je al die andere duizenden hardlopers in New York nog niet, je weet een beetje wat je te wachten staat. Dat maakt dat je de trainingsperiode naar dat evenement ook als bijzonder ervaart. Misschien denk je veel positiever over deze trainingsperiode dan voor welke eerdere wedstrijd dan ook. Iedere training heeft net dat kleine stukje extra verwachting en prestatie dan bij normale trainingen.

Effect van schaarste

Voor degenen die ambitieus aan een wedstrijd beginnen speelt een gevoel van schaarste mee. Je komt om een snelle tijd neer te zetten. Je weet dat als je dat lukt dan zit je bij een select groepje mensen die dat kan. En jij bent een van de winnaars want je bereikt deze groep. Waarschijnlijk dat je daarom meeloopt met de pacer met op zijn ballen 50 minuten in een 10 kilometer wedstrijd. Of de grote aandacht voor de marathon in 4 uur.

5 tips voor als het omslagpunt komt

Het is wel oppassen want deze heerlijke spanning kan omslaan naar té grote druk. Mensen ervaren het gevoel van in elkaar klappen, of door het ijs zakken. Wil je dat voorkomen? 5 concrete tips.

1) Maak even een paar grapjes met andere hardlopers als je in het startvak staat. Even ontspannen kletsen.

- 2) Geniet van de mooie locatie waar je bent. Mooie gebouwen? Een bijzondere start in de stad of de natuur? Even een afleiding door rond te kijken.
- 3) Van recreant tot topsporter, vaak hebben ze baat bij een minimeditatie. Even tien keer rustig ademhalen. Wil je ontspannen? Leg iets meer nadruk op de uitademing.
- 4) Groot gevaar van een overload aan spanning is dat je té snel start. Een typisch hardloopp probleem. Probeer dan na de start jezelf te herpakken. Stel jezelf vlak na de start even de vraag of je slim bezig bent of dat het echt te hard gaat.
- 5) Bedenk dat er altijd wel iets kleins misgaat. Je veter zit niet lekker. Je hebt wat rugpijn. Pak de scherpste terug en doe goed wat je kunt: hardlopen