

Geslaagde finishloop Start to Run

Zaterdag 28 oktober was de afsluiting van de cursus Start to Run: de Start to Finishloop. Me te finishloop hebben de cursisten laten zien dat ze 20 min kunnen hardlopen.

Bedenk dat het merendeel van de deelnemers 7 weken gelden nog geen 2 minuten aaneengesloten kon hardlopen. Kortom een prima prestatie.

Yakult Start to Run is een programma van de Atletiek Unie waarmee onervaren lopers de eerste ervaringen met hardlopen kunnen opdoen. ATV Venray verzorgt de cursus. De cursisten gaan door met hardlopen bij ATV. Onder leiding van ervaren trainers bouwen ze verder aan hun conditie en de techniek van het hardlopen. Op 10 maart 2018 gaat een nieuwe cursus 'Start to Run' van start.



van links naar rechts staand: Harry (T), Lydia (T) Nicole, Karin, Yvonne, Richard, Sascha, Serv, Simone, Peter(T), geknield: Anneke, Nicole, Laura, Marion, Riet, Eddo, André (T) (T=trainen of begeleider)

Opmerkelijk

Gennepheilloop Gennep 29 oktober 2017

Een wedstrijd hoeft niet groot te zijn wat betreft het aantal deelnemers. Prachtig weer en een schitterend parcours maken er toch wel een mooie zondagochtend van. Op de rand van de Maasduinen heeft de organisatie er een echte cross neergezet, die zeker op de lange afstand veel van de lopers verlangd. Het drukst was het dan ook op de 5 km. Bijzonderheid: deze afstand werd bij de dames gewonnen door de 9-jarige Kaate Mulders in een tijd van 22.21 minuten!!

Duurloop donderdag 2-11-2017

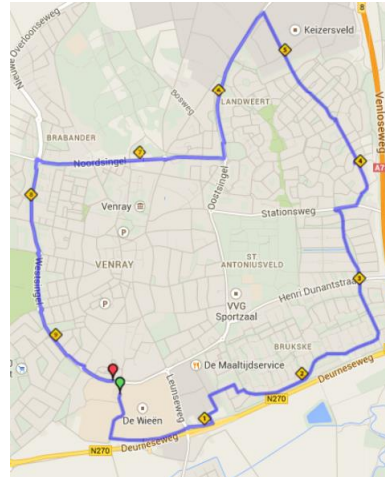
Begeleiding Ruud Kersten

Duurloop donderdag 2-11-2017

Begeleiding: Ruud Kersen



[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

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:

• Run bike Run Weert, 28-10-2017

5km run, 20 km bike, 5 km run

Axel van Sleeuwen	01:50:24	6 ^e plts H40
-------------------	----------	-------------------------

• Brabant Marathon Etten-Leur 29-10-2017

10 km

Gerda Peeters	53:08	1 ^e plts V65
---------------	-------	-------------------------

• Gennep Heide Loop Gennep, 29-10-2017

5 km

Roy Dennemans	19:27	3 ^e plts M
Frans Deenen	19:08	1 ^e plts M50
Mart van Rooij	20:38	2 ^e plts M50

10km

Suzanne van der Wijst	51:46	2 ^e plts V
Ingrid Rongen	55:08	4 ^e plts D45
John de Langen	52:01	10 ^e plts M50

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. 5-11-2017	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
ZO 5-11-2017	Belfeld		2 ^e Maalbeekcross; Limbra Cross	
Zo. 5-11-2017	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Zo 5-11-2017	New York	M	New York Marathon	Gerda Peeters
Zo 12-11-2017	Stiphout		Molenvencross; Limbra Cross	
Za 18-11-2017	Nijmegen	7 km	http://www.nnzevenheuvelenloop.nl/	Harry van der Borg, Anton Saämena, Gilbert Tepy, Monique Thorn
Zo 19-11-2017	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Martin Michels, Joy Joosten, Pim Stultiens, Britte Stultiens, Axel van Sleuwen
Zo. 26-11-2017	Geldrop	15 km	'T is Voor Niks	Anita Verbeek, Angela Shotton, Ingrid Rongen
Zo 3-12-2017	Deurne		Zandboscross Limbra Cross	
Zo 3-12-2017	's Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Lydia Jeuken
17-12-2017	Groesbeek	7-20-3,5 km	Cross run bike run	Axel van Sleuwen
Za 23-12-2017	Roermond		Neelderveldloop Limbra Cross	
Zo 24-12-2017	Wilbertoord	10 km	Winterloop Wilbertoord	Sjors Thielen
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Monica Clephas
Zo 7-1-2018	Asten		Jaspercross Limbra Cross	
Zo 7-01-2018	Boxmeer	10 km	Oliebollenloop	Sjors Thielen
Zo 21-1-2018	Helden		Heldense Bossen Cross Limbra Cross	
Zo 28-1-2018	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross Limbra Cross	4 km: Sjors Thielen
Zo 4-2-2018	Haelen		Leudal cross Limbra Cross	
25-2-2018	Waalwijk	7-20-3,5 km	Cross run bike run	Axel van Sleuwen
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, Pim Stultiens, Britte Stultiens

Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	10mKM Femke Caniels, Anita Verbeek, Joy Joosten HM: Martin aan den Boom, Anton Saämena, Martin Michels,
Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort, 10 KM: Femke Caniels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Het positieve effect van een foamroller

Foamrollers zijn populair als massagetool na je training. Probeer ze ook eens vooraf.

Bron Runners world

Verminder de stijfheid

Foamrollers zijn populair als massagetool na je training. Probeer ze ook eens vooraf. Als hulpje na de training, bij het zelf masseren van stijve spieren, hebben foamrollers hun waarde al bewezen. Uit onderzoek blijken er ook voordelen te zijn vóór je training.



Bij het onderzoek werden atleten gevraagd voor hun oefeningen eerst de foamroller tien minuten op hun spieren los te laten. Vervolgens bleken ze de inspanning gemiddeld veel makkelijker uit te voeren, zeiden ze, dan zonder het vooraf rollen met foam. Het ging daarbij om zaken als kniebuigen, sprongen en shuttleruns. De uitkomst is misschien niet zo verrassend voor je, als je beseft dat de foamroller simpelweg voor een goede warming-up zorgt. Zo worden je spieren losgemaakt, je ademhaling en hartslag al wat verhoogd (en opgewarmd voor het echte werk) en word je psychologisch klaargestoomd en voorbereid om te gaan zweten.

Beter functioneren

Zelfmassage zorgt ook voor het vrijkomen van neurotransmitters die je ontspanning een impuls geven. Tegelijkertijd is er een interactie met andere chemische processen in je lichaam, zodat je vermoeidheidsgevoel wordt geblokkeerd. En natuurlijk wordt ook de stijfheid van eerdere kilometers verdreven. Soms zijn je spieren gewoon iets te gespannen en kan de foamroller die spanning net even doorbreken, zodat die bundels beter gaan functioneren.

Pas wel op dat de sponzige foamrollers door veelvuldig gebruik hun effect kunnen verliezen. Hoe dichter de structuur van het materiaal, hoe langer de levensduur. Ook een kern van PVC zal de levensduur verlengen. Nog steviger is The Stick (zonder foam).