

Clubkampioenschap ATV, Hardlopen, 2017

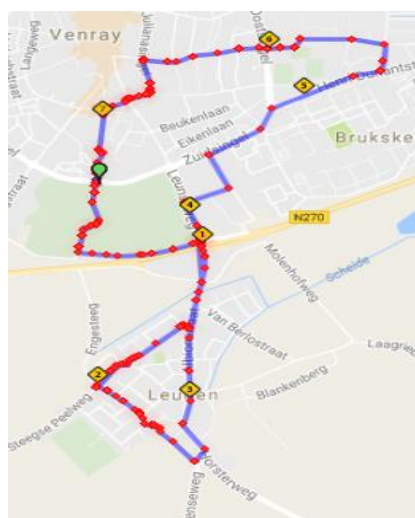
De clubkampioen wordt bepaald aan de hand van de uitslagen in de periode december 2016 tot en met november 2017. Omdat we niet vroegtijdig de dames of heren kampioen willen verklappen wordt er geen tussenstand meer gepubliceerd. De clubkampioen wordt bekend gemaakt tijdens de nieuwjaarsreceptie van 2018. Geef je uitslagen door via lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 9-11-2017

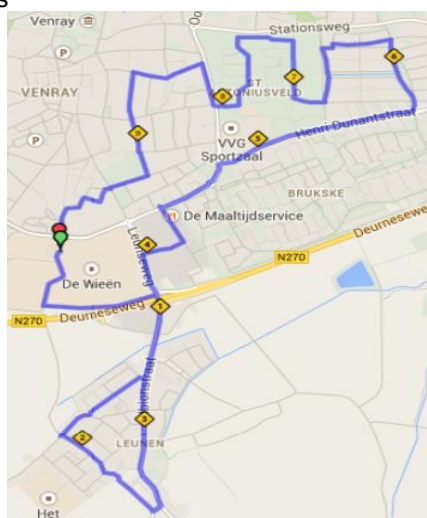
Begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag 9-11-2017

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

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:

• Raboloop Mill, 4-11-2017

5km

Richard Noya	21:04	4 ^e plts M40
Mart van Rooij	19:05	3 ^e plts M50

Jan Poels	21:37	9 ^e plts M50
10km Frans Deenen	38:17	1 ^e plts M50

• **Maalbeekcross, Belfeld , Limcracross circuit, 5-11-2017**

9,120 km

Joost Bovee	37:02	7 ^e plts Msen
-------------	-------	--------------------------

• **Maasduinloop Bergen , 5-11-2017**

10 km

De 10km vormde een grote ronde veelal door onverharde boswegen richting de Bleijenbeek en deels verharde wegen richting finishlocatie. Diverse ATV leden wisten de weg te vinden naar deze mooie loop.

Gelegenheidsteam Trimaxxx-1 bestaande uit de 3 ATV leden Ralph-Roy-Marcel wist bij de teams overall de tweede plaats te bemachtigen!

Ralph Steeghs	36:07	3 ^e plts H
Roy Dennemans	38:31	7 ^e plts H
Marcel Martens	38:41	8 ^e plts H
Ludy Verstappen	46:01	32 ^e plts H
Yvonne Steegh	47:44	5 ^e plts D
Nel Classen	49:18	7 ^e plts D

• **New York Marathon, 5-11-2017**

Ongelooflijk mooie wedstrijd, 8 1/2 miljoen bezoekers langs de kant, Die je allemaal op zwepen M

Gerda Peeters	4:20:03
---------------	---------

• **Gennep Heide loop, Gennep, 29-10-2017**

10km

Richard Noya	47:08	10 ^e plts M
--------------	-------	------------------------

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 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	10 km Gerda Peeters 15 km Anita Verbeek, Angela Shotton, Ingrid Rongen, Rita Voets, Rian Hebben, 21 km Nel Classens, Suzanne vd Wijst, 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
26-12-2017	Horst	10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens, Bart Schilders
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Monica Clephas; 10 km: Marcel Martens, Gerda Peeters, Rian Hebben, Nel Classens, Suzanne vd Wijst, Ingrid Rongen
Zo 7-1-2018	Asten		Jaspercross Limbra Cross	
Zo 7-01-2018	Boxmeer	10 km	Oliebollenloop	Sjors Thielen
Zo 14-1-2018	Egmond aan Zee	HM	Halve Marathon van Egmond aan Zee	Ingrid Rongen
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 8 km: Marcel Martens
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, Marcel Martens, Bart Schilders
Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort, Cindy Rosendaal, Lydia Jeuken 10 KM: Femke Caniels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

34 fouten die lopers blijven maken

We weten wel dat we het fout doen, maar herhalen het toch nog een keer.

Dubbele fout

In de perfecte wereld trainen we hard, lopen we slim, herstellen we snel, zijn we in balans en leven we gezond. Maar de realiteit is dat we fouten maken. En blijven maken. Herken jij de fouten in dit lijstje?

1. Starten op een te hoog tempo

Het voelt alsof we vliegen in plaats van lopen. Helaas moeten we dit later bekopen.

2. Te warme kleding voor een lange duurloop

We hebben een obsessie voor het bekijken van het weerbericht, maar eindigen alsnog met drie jasjes om ons midden gebonden.

3. De warming-up overslaan

Het leek een goed idee om direct na het zitten op de bureaustoel te starten met tempo's. Onze benen dachten daar anders over..

4. Het uitproberen van een nieuw burrito recept de avond voor een belangrijke training

'Ik dacht dat hier een toilet om de hoek zat? Of was het de vorige afslag?'

5. Zonnebrand vergeten tijdens de eerste zonnestralen van de lente

Burn, baby, burn.

6. Opnieuw te hard van start gaan..

Één keer tegen een muur aanlopen was nog niet genoeg.

7. Negatieve gedachten

Wie heeft er een gemene trainer nodig als je jezelf langzaam, dik en dom kunt noemen?

8. Te hard lopen als je rustig moet trainen

Als het geen pijn doet, loop je te langzaam. Toch?

9. Een wedstrijd in je agenda proppen

O, is het juli? Deze marathon is in september. Tuurlijk, het 16-weekse trainingsplan kunnen we ook in 8 weken plannen.

10. Vergeten onze telefoon of GPS horloge op te laden

Niks is zo frustrerend als dat zwarte scherm.

11. Forceren bij een blessure

'Oké nog één duurloop en dan zal ik wat extra rustdagen inplannen.'

12. Overtraining

'Ik kan best nog wat harder, en een extra setje doen.'

13. Core stability overslaan

Planken. Wie heeft dat nou nodig?

14. Eigenlijk alle krachttraining overslaan

'Ik ben een hardloper. Ik loop. Ik hoef er niet uit te zien als Arnold Schwarzenegger.'

15. Je snack voor de hardlooptraining vergeten

Conclusie: hongerklop.

16. Gevolgd door de rest van de dag veel te veel te eten

'Waarom kom ik nu aan?'

17. Veel te hard lopen in een interval training

Let vooral niet op ons, we werken nog steeds aan ons tempogevoel.

18. Te snel, te veel lopen

Het leek een goed idee.

19. Gemiste kilometers later inhalen

'Tuurlijk, als ik ook nog zaterdag 9 en zondag 12 kilometer loop, dan kan ik nog steeds een weektotaal van 25 kilometer halen!'

20. Het uittesten van nieuwe schoenen, kleding en sokken op de wedstrijd dag

'Ik ben vergeten de was te doen, dus wil je me een plezier doen en deze prijskaartjes even snel voor mij verwijderen?'

21. Uren spenderen op een wedstrijd expo

Samples van energiegels. Bier samples. Koffie samples. Wat kan er misgaan?

22. Rustdagen overslaan

'Want rust is voor watjes, toch?'

23. Twijfel, twijfel, twijfel

'Help. Ik heb ineens geen idee meer welke tempo's ik heb gedaan om hier te komen.'

24. Geen water drinken tijdens de training

'Water is extra gewicht om mee te dragen.'

25. Niet oefenen met het innemen van energiegels

'Ik denk dat ik één gel, of misschien twee, inneem ergens tussen 8 en de 15 kilometer. Geen probleem hoor.'

26. Te weinig slapen

Vijf uur is maar twee uur minder dan zeven. Dus valt best mee.

27. Groepstrainingen doen op hersteldagen

Een heuvelsprints en burpee competitie doen als rust(dag) om te herstellen van stress of hardlopen? Klinkt echt als een goed idee.

28. Altijd maar dezelfde route lopen

'Vorige week was ik na 22.38 minuten op dit punt en vandaag pas na 22.47 minuten. Volgende training maar wat harder starten.'

29. Jezelf vergelijken met andere lopers

'Ik ben mijn enige concurrent. O, en de 5000 lopers die ik volg op Strava.'

30. Te kleine schoenen kopen

Teennagels zijn overbodig, toch?

31. Slechte timing om vlak voor de race nog naar het toilet te gaan

'Lopers, we starten over drie minuten. Wij verzoeken jullie om naar de start te gaan.'

32. Te hard lopen tijdens een lange duurloop

Waarom de pijn van het moordende tempo voor de wedstrijd bewaren?

33. Slaaf worden van je eigen trainingsschema

'Omdat ik de hele nacht op was vanwege een ziek en misselijk kind betekent niet dat ik mijn duurloop niet kan doen. Toch?'

34. Te hard starten in een wedstrijd

'Ik voel mijn benen niet!'

(bron: Runners world)