

Cursus (assistent-) trainer

Wil je meer weten over hardlopen. Wil je meer weten over de normen en waarden van de loopsport. Maar ook over het effect van hardlopen op het lichaam. Dan is de cursus assistenttrainer iets voor jou.

De **cursus assistenttrainer (ALT2)** omvat

- ☐ drie cursusbijeenkomsten (workshops) van ongeveer 2 uur per keer;
- ☐ twee observaties van trainingen;
- ☐ twee maal zelf assisteren bij een training;
- ☐ kort eindgesprek met de opleider/begeleider van de cursus.

De eerstvolgende cursus begint op zaterdag 2-12-2017 in Dieren

Heb je interesse meldt je dan bij André Jansen. Bij grote interesse kunnen we proberen de cursus in Venray te organiseren.

Geen vereniging kan zonder vrijwilligers. Maar een atletiekvereniging kan evenmin niet zonder (assistent)trainers.

Een stapje hoger

Wil nog meer weten over hardlopen, schema's e.d. en dat uitdragen naar onze leden dan is daarvoor de **cursus looptrainer 3 (BLT3)**.

De opleiding Basis Looptrainer 3 is een opleiding van 6 workshops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk worden uitgevoerd. De opleiding heeft tot doel zelfstandige trainers op te leiden. De nadruk van de opleiding ligt op het training geven van atleten. De opleiding is bedoeld voor trainers/atleten met loopervaring die zelfstandig op een verantwoorde wijze een groep atleten (juniores of senioren) training willen geven.

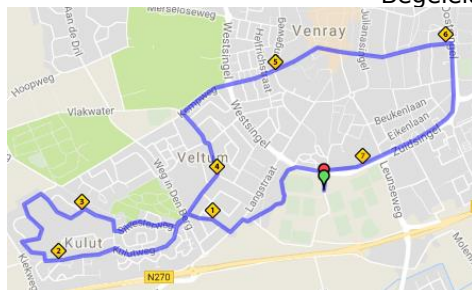
De eerst volgende cursus BLT3 zal in het najaar van 2018 plaatsvinden. Ook nu geldt heb je interesse meldt je dan bij André Jansen.

Duurloop donderdag 23-11-2017

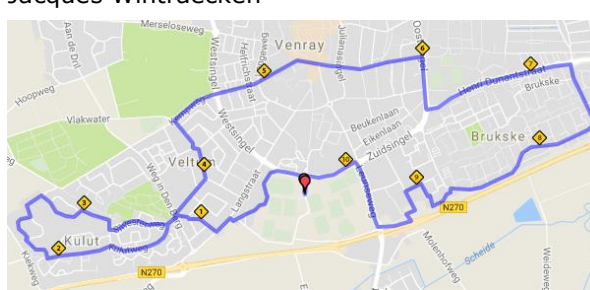
Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken.

Duurloop donderdag

Begeleiding Jean-Jacques Wintraecken



8 km



10 km

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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 afstand 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:

- **Zevenheuvelennacht 18-11-2017 Nijmegen**

7 km

Roy Dennemans	26:01	
Thijs Vermeulen	28:40	
Paul van Ool	33:17	
Harry van der Borg	33:53	2 ^e M65
Michel Groffen	35:26	
Marc Oosting	37:41	
Gilbert Tepy	38:09	
Wilco Postma	38:54	
Maartje Postma	40:10	
Anton Saämena	42:17	
Femke Caniels	44:46	
Odetta Aneloh	44:46	
Jaimy Claessens	47:15	

- **Zevenheuvelenloop 19-11-2017 Nijmegen**

15 km

Joost Bovee	57:50	
Frans Deenen	59:17	
John de Rooij	59:18	
Mart van Rooij	1:01:54	
Axel van Sleeuwen	1:05:34	
Martin Michels	1:07:31	
Twan Simons	1:08:12	
Ron Smits	1:14:24	
John de Langen	1:15:23	12 ^e plts M70
Rian Hebben	1:17:58	
Herman Bexkens	1:17:58	
Pim Stultiens	1:19:17	
Gerda Peeters Delauw	1:23:13	9 ^e plts V65
Joy Joosten	1:23:24	
Barbra Verschuren	1:25:50	
Britte Stultiens	1:29:10	



- **Marathon Monster 19-11-2017 Monster**

HM

Jacquie Gough	1:46:26
---------------	---------

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. 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 Sleeuwen
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	km: Anton Saamena 10km: Marcel Martens, Bart Schilders
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	5, km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Monica Clephas, Harry van der Borg, Anton Saamena
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	10 km	Sylvesterlauf	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	Haalen		Leudal cross Limbra Cross	

Zo 4-2-2018	Apeldoorn	10 EM,25 km	Midwinter Marathon	10EM: André Jansen; 25 km: Britte Stultiens, Pim Stultiens, Martin aan den Boom, Cindy Rosendaal, Joy Joosten, Carin Bron, Lydia Jeuken, José van der Voort, Martin Michels
25-2-2018	Waalwijk	7-20-3,5 km	Cross run bike run	Axel van Sleeuwen
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, Andre Jansen, Henny Cleef 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, Martin Michels 10 KM: Femke Caniels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Valkuilen van de loopband

De loopband kan een aantrekkelijk alternatief zijn, maar pas op voor valkuilen.

Als je een hekel hebt aan hardlopen in slecht weer of als je aan huis gebonden bent vanwege jonge kinderen, kan de loopband een aantrekkelijk alternatief zijn.

Onderzoek heeft aangetoond dat het hardlopen op een loopband dezelfde inspanning vraagt van je lichaam als hardlopen in de buitenlucht. Er zijn echter wel factoren, zoals de constant gelijke ondergrond van de loopband en de neiging om je loophouding te verwaarlozen en te grote passen te maken, die een blessure kunnen veroorzaken als je niet waakzaam bent.

Net als professionele hardlopers hun training variëren om blessures te voorkomen, zul je je trainingen op de loopband extra uitdagend moeten maken, door bijvoorbeeld de snelheid af te wisselen of het stijgingspercentage te variëren (of toch af en toe buiten te gaan hardlopen). Doe je dit niet, dan loop je het risico dat kleine pijntjes of irritaties kunnen uitgroeien tot een serieuze blessure.

Lang en snel

Op de loopband gebeurt het wel eens dat je langer in een snel tempo blijft lopen dan op de weg. De kans is groot dat je dan, ondanks je uitputting, het dwingende tempo van de loopband wilt blijven volgen. Daardoor ga je grote passen maken en riskeer je een hamstringblessure (achterkant bovenbenen).

Sommige lopers vergeten hun techniek als ze een snelle duurloop moeten afleggen, of dat nu buiten is of op een loopband. Maar als je op een baan of op de weg traint en je raakt vermoeid, dan vertraag je automatisch. Een loopband vertraagt nooit, tenzij je op het knopje drukt.