

Ga jij ook mee?

Peter Gijsen en Anton Saämena gaan naar de Cursus AssistentLooptrainer **De cursus begint op zaterdag 13-1-2018 in Best**

Wil je meer weten over hardlopen. Wil 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.

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

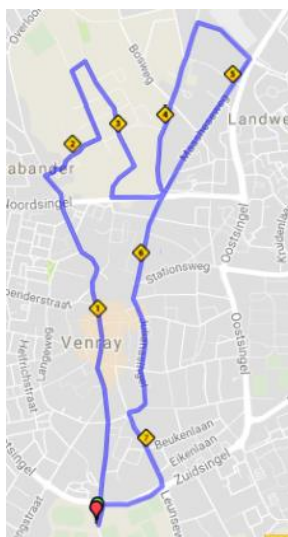
Geen vereniging kan zonder vrijwilligers. Maar een atletiekvereniging kan evenmin niet zonder (assistent)trainers.

Duurloop donderdag 07-12-2017

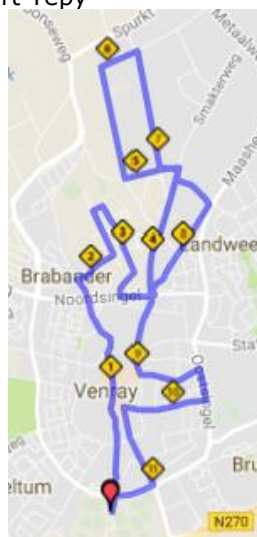
Begeleiding: Gilbert Tepy.

Duurloop donderdag

Begeleiding: Gilbert Tepy



[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

Trainingsschema december 2017

De trainingsschema voor de maand december voor de

- dinsdag buiten de baan training, trainer Gerda top
- donderdag baan training, trainer John Kerkx,

zijn gepubliceerd op de [website](#)

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:

• Zandberg cross, Deurne , 3-12-2017

Korte Cross (4950m)

Sjors Thielen	15:53
Gilbert Tepy	25:25
Anton Saämena	28:33

Lange Cross (7375)

Nel Classens	36:12	3 ^e plts
--------------	-------	---------------------

• Montferlandrun, 's Heerenberg, 3-12-2017

15 km

Eldert de Vries	1:11:08	1 ^e plts V65
-----------------	---------	-------------------------

• 't is voor niks, 27-11-2017 Geldrop

10 km

Gerda Peeters	51:58	1 ^e plts V65
---------------	-------	-------------------------

21,1 km

Susanne van der Wijst	1:59:28
Ingrid Rongen	1:59:28

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
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	5 km: Anton Saamena 10km: Marcel Martens, Bart Schilders, Britte Stultiens; Pim Stultiens
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	5, km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Monica Clephas, Harry van der Borg, Anton Saämena
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	Haelen		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, Femke Caniels, Anita Verbeek, Joy Joosten, Henny Cleef
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	HM: Martin aan den Boom, Anton Saämena, Martin Michels, Marcel Martens, Bart Schilders, Britte Stultiens, Gilbert Tepy
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
Za, 28-4-2018	Horst	5 km	Rundje um ut Hundje	Monica Clephas, Cindy Verbeten
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

10 nummers die jou in vorm zullen krijgen

DOOR **ELEANOR CRICK**

Marathontraining vereist een andere aanpak dan een op zichzelf staande training. Bij een langere afstand nemen de meeste mensen een iets langzamer en duurzamer tempo aan. Daarom richt de onderstaande

afspeellijst zich op nummers die sneller zijn dan de gemiddelde Top 40-track, maar langzamer dan de gemiddelde actieve song.

In de mix vind je remixen van grote sterren als Taylor Swift, Ed Sheeran en Sting. Ten slotte zijn er crossover-hits zoals "Something New" met tweederde van de Swedish House Mafia en een samenwerking tussen noise poppers Breathe Carolina en social media-favorieten Karmin.

Hoewel de meeste marathontrainingen een paar gedeelde kenmerken hebben - langere langzame duurlopen - is er geen reden om te denken dat iedereen dezelfde muzikale smaak heeft. Daarom bestaat de onderstaande lijst uit verschillende liedjes. Dus, kies je favorieten uit deze lijst en maak zelf een muziek playlist voor je training.

Axwell Ingrosso – Something New – 130 BPM
Taylor Swift – Wildest Dreams (R3HAB Remix) – 130 BPM
Mike Will Made-It & Rihanna – Nothing Is Promised – 134 BPM
Fitz & The Tantrums – The Walker (Cobra Starship Remix) – 130 BPM
Ed Sheeran – Castle on the Hill – 135 BPM
Breathe Carolina & Karmin – Bang It Out – 130 BPM
Foster the People – Coming of Age – 130 BPM
What So Not – High You Are (Branchez Remix) – 137 BPM
Sting – I Can't Stop Thinking About You – 138 BPM
Zedd & Selena Gomez – I Want You to Know – 130 BPM

Bron : prurun