

Oliebollenloop
28-12-2017
19:00 uur



28-12-2017: 19:00 uur; Start event clubgebouw ATV
Deelname ATV leden (Junioren, Masters, Senioren, Hardlopers,
Wandelaars)
Na afloop Oliebollen eten in het clubgebouw.

Oliebollenloop, 28 december 2017, 19:00 uur

Hallo hardlopers, atleten, wandelaars,

Zoals ieder jaar is er weer een evenement als afsluiter van het jaar. Dit jaar is het een beetje anders. Camiel Smits (zoon van...) organiseert de jaarlijkse afsluiting. Camiel heeft 3 leuke en sportieve workshops geregeld voor jong en oud! Met als afloop natuurlijk met zijn allen de heerlijke oliebollen eten.
De oliebollenloop is hiermee een oliebollenevent geworden.

Camiel organiseert de oliebollenloop in het kader van de studie Sport en Beweging van het Maasvallei college in Boxmeer. Camiel zou het super leuk vinden als er zoveel mogelijk leden mee doen zodat hij zijn schoolopdracht goed kan uitvoeren.

Daarom meld je aan via de inschrijfformulieren op de flipover in het clubgebouw

Met sportieve groet,
André Jansen

Duurloop donderdag 21-12-2017

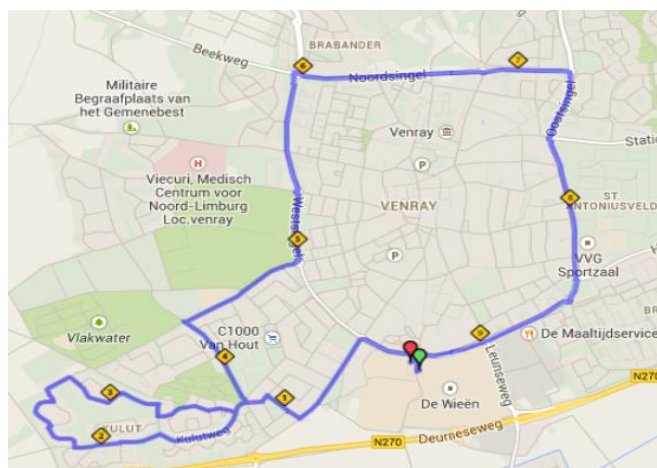
Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag 21-12-2017

Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken



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



Gerda Top afwezig op 19-12-2017

Op dinsdag 19-12 is Gerda afwezig. Haar groep kan meetraineren op de baan bij de groep van Jan Poels. Er is ook een kleine groep die ca 7 km duurloop gaat doen op een rustig tempo. Deze groep is bezig met de voorbereiding op de Marathon van Rotterdam.

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:

- **Geen uitslagen ontvangen**

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
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, Anita Verbeek; Sascha Peeters; Silvia Beterams
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	10 km	Sylvesterlauf	10 km: Marcel Martens, Gerda Peeters, Rian Hebben, Nel Classens, Suzanne vd Wijst, Ingrid Rongen; Mart van Rooij
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, Femke Caniels, 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, Anita Verbeek,
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				

Hoe kom je goed in de flow?

Lopen is het fijnst als je in de "flow" zit; als je je er helemaal in verliest, zonder besef van tijd, als je volledig geconcentreerd bent, je er helemaal in opgaat, je geen oog meer hebt voor je omgeving of voor anderen, als je niet wordt afgeleid door geluid, dit zelfs niet hoort, als het lopen als vanzelf lijkt te gaan, je ademhaling rustig en gecontroleerd is, je spieren soepel bewegen, etc. De ene keer zit je in die "flow" en gaat het lopen heerlijk, de andere keer gaat het helemaal niet en ben je er overduidelijk "uit". De vraag is dus: hoe kom je in de "flow"?

Volgens de neurosemantiek is de "genius- state" of "flow-state" een staat waarin je volledig opgaat in datgene wat je doet, zodanig dat je geen notie meer hebt van tijd, van je omgeving, of van jezelf. Vaak vinden we het moeilijk om in deze "flow" te komen, of, als we er eenmaal inzitten, om er weer uit te komen. In de "flow" zijn voelt heerlijk, maar het is niet altijd wenselijk om geen besef te hebben van tijd.

Het goede nieuws is dat je deze "flow-state" 'aan' en 'uit' kunt zetten. Het kunnen "controleren" van deze staat, het bewust onderbreken en desgewenst weer oppakken, geeft zelfvertrouwen. Dit kun je oefenen, zodat je effectief gebruik kunt maken van de "flow-state".

De oefening

1.

Eerst gaan we kijken naar activiteiten waar je jezelf al helemaal in kunt verliezen. Stel jezelf de vraag: in welke activiteit verlies ik me helemaal, verlies ik het besef van tijd, van mijn omgeving, van mezelf? Denk aan een moment waarop je dat had. Schrijf er misschien een paar op.

2.

Denk aan een keer dat je dat had, sluit je ogen en beeld je dat moment en gevoel helemaal in. Stel jezelf daarbij vragen als: wat zie ik, hoor ik, voel ik?

3.

Houd deze "flow-state" vast door er een denkbeeldige 'bol' omheen te fantaseren, waar je in en uit kunt stappen.

4.

Stap uit je 'bol' met de "flow-state" en laat de "flow-state" daar, je neemt niets mee naar buiten.

Stap weer in de 'bol' met de "flow-state" en ervaar, voel en geniet van deze staat. Stel jezelf de volgende vragen:

- Waarom is deze staat belangrijk voor me? -Hoe kom ik in deze staat?

- Waar wil ik deze staat inzetten?

- Wanneer wil ik deze staat inzetten?

- Welke onderbrekingen zijn belangrijk? Wanneer wil ik er weer uitstappen?

- Welk gedeelte van mijn geest, welk "stemmetje", kan beslissen wanneer ik deze staat inzet?

Geef dit gedeelte toestemming om de staat 'aan' en 'uit' te zetten.

- Bedenk een signaal, een gebaar, voor jezelf om weer uit de staat te komen.

6.

Stap weer uit de 'bol'.

7.

Zet de "flow-state" weer aan door de denkbeeldige 'bol' in te stappen en versterk de staat door jezelf de volgende vragen te stellen:

- Waarom wil ik deze staat hebben? Wat maakt het belangrijk voor mij?

- Welke betekenis geef ik aan deze staat?

- Waar wil ik deze staat hebben? In welke contexten?

- Wanneer wil ik deze staat hebben?

- Door wie of wat laat ik deze staat doorbreken?

- Kies ik ervoor om deze staat bewust 'aan' en 'uit' te zetten?

- Als ik me voorstel dat ik deze staat de komende tijd bij me heb en kan gebruiken op de momenten die voor mij belangrijk zijn, wil ik dat dan of zijn er nog bezwaren?

- Gebruik je signaal om de "flow-state" uit te zetten en stap weer volledig uit de denkbeeldige 'bol'.

En nu?

Deze oefening heb ik geleerd tijdens de cursus die ik gevolgd heb om coach te worden in de neurosemantiek, een opvolger van het welbekende NeuroLinguïstisch Programmeren (NLP). Deze cursus volgde ik in de periode dat ik mij aan het voorbereiden was op de Rotterdam Marathon van 2012. Tijdens deze marathon heb ik deze oefening gebruikt om in de "flow-state" te komen, met als resultaat dat ik deze marathon met enorm veel plezier en trots heb gelopen. Ik had mijn doel gehaald: ik wilde tijdens deze marathon alles geven wat ik in me had, lekker lopen en ervan genieten. En dat heb ik gedaan!

De "flow-state" van de Marathon Rotterdam in 2012 heeft me zoveel zelfvertrouwen gegeven, dat ik sindsdien deze "flow-state" aanzet tijdens iedere wedstrijd. Bij het startschot stap ik dan in mijn denkbeeldige 'bol'; ik verbeeld me hoe ik me toen voelde, wat ik toen hoorde en zag, hoe ik ademde, hoe mijn spieren voelden, hoe lekker ik liep, hoe vrolijk ik was, welke belangrijke mensen er in het publiek stonden voor me, hoe perfect die dag was, hoe de zon scheen, wat voor lekkere muziek er langs de kant gespeeld werd, de leuke mensen die ik heb gesproken tijdens het lopen, de grappige opmerkingen uit het publiek, hoe gezellig de reis naar Rotterdam was, en ook het biertje met familie en vrienden erna, en hoe ik genoot. Bij het passeren van de finish zet ik deze "flow-state" weer uit.

Hierdoor verbeter ik sinds de Rotterdam Marathon van 2012 bij iedere wedstrijd mijn PR. Hopelijk blijft dat lukken!

BRON: PRORUN, YVONNE JANSSEN