

John de Rooij en Gerda Peeters zijn de clubkampioenen 2017?



Op de Nieuwjaarsreceptie van 6 januari 2018 werd bekend gemaakt dat Gerda Peeters en John de Rooij de clubkampioenen 2017 zijn geworden. Voor beide was het het tweede op een volgende jaar dat ze de ranglijst aanvoerden.

Voor beiden en voor de vereniging was het jammer dat vele van onze atleten niet aanwezig waren op de receptie.

Voorafgaand aan de prijsuitreiking werd door Andre Jansen een aantal statistische wetenwaardigheden rondom de ranglijst gepresenteerd. Alle uitslagen worden door Jean Jacques Wintraecken verwerkt in de ranglijst. Zonder zijn inzet geen overzicht: Applaus



Aantal wedstrijden in ranglijst



TOTAAL		2017	2016
Aantal	Wedstrijden (o.b.v. doorgegeven wedstrijdresultaten)	593	499
5 beste resultaten	Meegeteld in ranglijst o.b.v. beste 5 resultaten	575	430

Aantal ATV-deelnemers in ranglijst

TOTAAL		2017	2016
Aantal		115	86
	Man	62	44
	Vrouw	53	42

06-1-2018

2

Voorkeur Afstand 2017

afstand	Mannen		afstand	Vrouwen	
5 km	40		5 km	27	
10 km	34		10 km	28	
15 km	10		15 km	6	
HM	8		HM	8	
Marathon	6		Marathon	5	
4 km	2		4 km	2	
6 km	1		6 km	1	
7 km	2		7 km	1	
8 km	4		8 km	3	
9 km	3		9 km	2	
11 km	1		11 km	1	
16 km	5		12 km		
17 km	2		13 km	1	
20 km	1		16 km	2	

5

Aantal gelopen km's in ranglijst

TOTAAL		2017	2016
		5.914	4.771
	Man	3.532	3.075
	Vrouw	2.382	1.696

2017: 1/7 van de omtrek aarde gelopen in wedstrijdverband

Leeftijd deelnemers in ranglijst

Gemiddelde	Leeftijd in ranglijst	
	Man	49
	Vrouw	48

06-1-2017

6

Wie waren Top 3 gedurende het jaar

Mannen	Alfabetisch	Vrouwen	Alfabetisch
	Frans Deenen		Gerda Peeters
	Geert Linders		Lydia Jeuken
	Jack Niessen		Nel Classens
	Jan Poels		Nel Selten
	John de Rooij		Rita Voets
	Marcel Martens		
	Marco Jans		
	Paul Brown		
	Sjors Thielen		

06-1-2018

9

De clubkampioen 2017

Vrouwen		punten	Mannen		punten
1	Gerda Peeters	2445	1	John de Rooij	2866
2	Nel Classens	2430	2	Frans Deenen	2823
3	Lydia Jeuken	2241	3	Jan Poels	2647



06-1-2018



De eindstand clubkampioenschap 2017

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2866	1	Peeters, Gerda	2445
2	Deenen, Frans	2823	2	Classens, Nel	2430
3	Jans, Marco	2734	3	Jeuken, Lydia	2241
4	Poels, Jan	2647	4	Voets, Rita	2231
5	Rooij van, Mart	2610	5	Gough, Jacquie	2166
6	Thielen, Sjors	2595	6	Hebben, Rian	2076
7	Linders, Geert	2571	7	Selten, Nel	2064
8	Martens, Marcel	2435	8	Voort van de, José	1996
9	Langen de, John	2430	9	Wijst van der, Suzanne	1948
10	Borg van der, Harry	2424	10	Steegh, Yvonne	1921
11	Steegh, Ralph	2420	11	Rongen-Bovée, Ingrid	1894
12	Dennemans, Roy	2401	12	Verbeek-Versteegen, Anita	1777
13	Arts, Robert	2373	13	Stultiens-Nollet, Britte	1723
14	Brown, Paul	2350	14	Reintjes, Anne	1683
15	Boom aan den, Martin	2328	15	Postma, Maartje	1605
16	Hebben, Jos	2312	16	Caniels, Femke	1444
17	Bovee, Joost	2277	17	Joosten, Joy	1359
18	Litjens, Ger	2233	18	Edwards-Shotton, Angela	1305
19	Weijs, John	2227	19	Ginkel-Willems van, Gonny	1221
20	Noya, Richard	2187	20	Classens, Anny	1148
21	Michels, Martin	2187	21	Rosendaal, Cindy	1115
22	Holder ten, Nathan	2068	22	Rens van, Myrna	1006
23	Schilders, Bart	2060	23	Bouten, Karin	983
24	Tepy, Gilbert	1996	24	Soeten de, Conny	912
25	Stultiens, Pim	1944	25	Claessens, Jaimy	892
26	Oosting, Marc	1890	26	Gommans, Mariska	822
27	Saämena, Anton	1847	27	Clephas, Monica	795
28	Jansen, André	1707	28	Reintjes, Mieke	786
29	Postma, Wilco	1673	29	Mulder de, Ans	762
30	Dupont, Martien	1571	30	Verschuren, Barbra	732

31	Knol, Egbert	1555	31	Dooren van, Nicole	714
32	Duijf, Jan	1518	32	Beterams, Silvia	683
33	Meulendijks, Marcel	1428	33	Zuidhof, Marijke	662
34	Verstappen, Ludy	1371	34	Burgt van der, Ineke	613
35	Klerkx, John	1315	35	Arts, Yvonne	609
36	Timmermans, Finn	968	36	Jansen, Franka	415
37	Timmermans, Frank	966	37	Heijster van, Marjo	405
38	Bexkens, Herman	955	38	Becks, Neiske	388
39	Oudenhoven, Jeroen	941	39	Derikx, Iwona	358
40	Vries de, Eldert	918	40	Smits-Bots, Annemie	351
41	Cornelissen, Geert	872	41	Fretes de, Loes	345
42	Baars, Harry	810	42	Zijlstra, Charissa	342
43	Groffen, Michel	746	43	Verhaegh, Els	339
44	Derikx, Ger	746	44	Vissers, Diny	332
45	Terhaag, Jos	745	45	Eertwegh van den, Irene	329
46	Ool van, Paul	735	46	Verbeten, Cindy	315
47	Einden van den, Daan	716	47	Bron, Carin	308
48	Clabbers, Maurice	667	48	Wolters, Ilse	306
49	Muijsers, Ruud	662	49	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	301
50	Wintraecken, Jean-Jacques	497	50	Aneloh, Odette	293
51	Wulms, Paul	484	51	Poels, Ellen	289
52	Sleeuwen van, Axel	454	52	Klomp, Merel	275
53	Woldemesekel, Tadessa	437	53	Wethly, Sanne	256
54	Dun van, Dimitri	433			
55	Lauw de, Arjan	414			
56	Smits, Ron	407			
57	Simons, Twan	401			
58	Jeurissen, Fien	387			
59	Moerkerk, Kees	344			
60	Vlendré, Robbert	324			
61	Janssen, Peter	323			
62	Rijkema, Erik	318			

Trainingsschema Januari 2018

Het schema voor de [donderdag training](#) is gepubliceerd op onze site

Trainen voor de Venloop

Van diverse kanten wordt gevraagd voor een trainingsschema of advies voor de 10 km of de Halve Marathon van de Venloop. Wij (John Klerkx en Andre Jansen) willen jullie daar graag over adviseren. We willen wel nog inventariseren wie aan welke afstand wil deelnemen. Voor de deelnemers aan de Halve Marathon is er de mogelijkheid een individueel schema te krijgen, op gesteld door John Klerkx. Voor een individueel schema wordt een financiële vergoeding van € 25 gevraagd.

Graag je reactie naar lopersgroep@atvvenray.nl

Vlakwatercross 2018

Zondag 28-1-2018 is de Vlakwatercross. **Heb je je al ingeschreven** voor de korte of lange cross. De korte Cross is 4 km (2 rondes) de lange is 8 km (= 4 rondes). Inschrijven via:

<https://inschrijven.nl/formulier?id=2018012816350&tl=nl> . Bij de inschrijving wordt gevraagd naar je lidmaatschapsnummer van de AtletiekUnie. Met behulp van de bijlage van deze nieuwsbrief/mail kan je dat nummer opzoeken

Wil je het parcours verkennen. Dat kan! Het gehele parcours (1 ronde van 2 km) is bewegwijzerd. Je start bij de oude jeu de boule baan in het Vlakwaterbos. Vanaf daar volg je de witte bordjes met de ATV -logo. Succes.

Dafne Schippers beantwoordt vragen van kinderen

Duurloop donderdag 11-1-2018

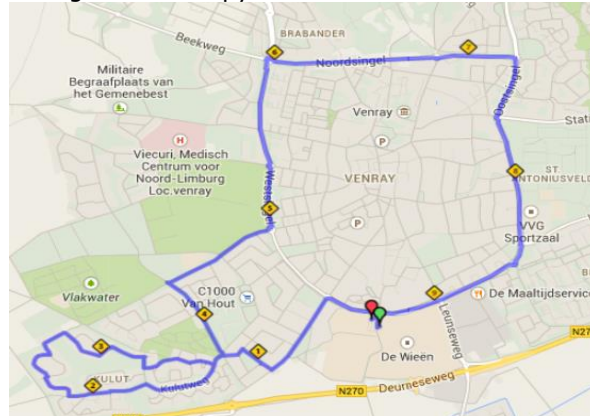
Begeleiding: Gilbert Tepy

Duurloop donderdag 11-1-2018

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

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:

• **Marathon Kevelaar, 7-1-2018**

M

Ralph Steegh	2:48:23	2 ^e	Plts
--------------	---------	----------------	------

• **Jasper Cross, Asten, 7-1-2018**

Lange cross, 8 km

Joost Bovee	32:55	5 ^e	Plts	Msen
-------------	-------	----------------	------	------

• **Accent Covebo Nieuwjaarsloop Boekend /Venlo, 7-1-2018**

5km

Frans Deenen	19:04	2 ^e	Plts	M50
--------------	-------	----------------	------	-----

• **37^e oliebolloop Boxmeer, 7-1-2018**

10km

Sjors Thielen	36:11	1 ^e	Plts	Overall
---------------	-------	----------------	------	---------



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 7-1-2018	Asten		Jaspercross Limbra Cross	Joost Bovee
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	Joost Bovee
Zo 28-1-2018	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross Limbra Cross	4 km: Sjors Thielen; Anton Saämena 8 km: Marcel Martens; Joost Bovee
Zo 4-2-2018	Haelen		Leudal cross Limbra Cross	Joost Bovee
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 Sleuwen
11-3-2018	Den Haag	HM	City Pier City loop	Joost Bovee
17-3-2018	St Anthonis	HM	HM St Anthonis	Joost Bovee
Zo 25-3-2018	Venlo	5 km	Venloop	Martijn van de Hoef
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	Joost Bovee
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, Joost Bovee 10 KM: Femke Caniels
Za, 28-4-2018	Horst	5, 10 km	Rundje um ut Hundje	Monica Clephas, Cindy Verbeten, Anton Saämena; 10 KM: Joost Bovee

Zo 10-06-2018	Maastricht	10 km 10 EM	Maastrichts mooiste	10Km:Anton Saämena 10 EM: Joost Bovee
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Alles draait om de heupen

Voetlanding was altijd het stokpaardje. Nu weten we: een goede hardloophouding komt uit je bekken en je billen.

Zorg dat je als hardloper je heupen genoeg aandacht geeft.

De loopbeweging van toplopers als Kenenisa Bekele ziet er heel anders uit dan die van de meesten van ons. Bekijk maar eens een video van Bekele waarin hij een baanwedstrijd over 5000 of 10.000 meter wint. Je ziet het meteen: hij glijdt soepel over de baan en zijn voeten lijken het tartan nauwelijks te raken. Zijn benen bewegen schijnbaar moeiteloos onder zijn gewichtsloze lichaam.

Zo wil iedereen hardlopen! Helaas voelt het hardlopen voor ons vaak als een fysieke worsteling. We lopen te stampen en duwen onszelf voort bij elke pas. Wat maakt dat het zo verschilt van lopers als Bekele? Zit het hem alleen in de snelheid, of is er meer aan de hand en moeten we naar andere dingen kijken?

‘IN DE LOOP VAN DE JAREN HEB IK GELEERD DAT HET SLECHTSTE DAT JE IEMAND KUNT ADVISEREN IS DAT HIJ OP ZIJN ‘

Voetlanding

De afgelopen jaren hadden veel loopadviezen te maken met de voetlanding. Volgens experts lag daar de oorzaak van het verschil tussen toplopers en minder snelle zwoegers zoals wij. Topatleten landen op de midden- of voorvoet. Willen we net als hen hardlopen, dan moeten we af van de haklanding. Er werd ons voorgehouden dat we dan soepeler, sneller en met minder blessures zouden hardlopen. De voetplaatsing werd de lakmoestest van de juiste hardlooptechniek en een ‘haklander’ werd beschouwd als een hardloper met een afwijking.

Afgaand op deze informatie hebben velen zich omgeschoold tot voorvoetlander en zijn overgestapt op de minimalistische schoenen (schoenen met weinig schokdemping) die daarmee worden geassocieerd. Helaas zonder veel resultaat. De prestaties verbeterden niet merkbaar en de blessures bleven komen. Hierdoor is de ‘anti-haklander campagne’ inmiddels grotendeels verstomd.

Diverse experts – bewegingswetenschappers, fysiotherapeuten, orthopedisten en trainers – zijn het erover eens dat de extreme nadruk van de hardloopwereld op het voorvoetlanden misplaatst is. Daniel Lieberman, verbonden aan de Harvard Universiteit, publiceerde in 2010 een artikel in het toonaangevende blad ‘Nature’ over de voordelen van minimalistische schoenen. Nu, zeven jaar later, zegt hij daarover: ‘Toen we dat artikel publiceerden hadden we eerlijk gezegd niet verwacht dat het voor zoveel mensen een obsessie zou worden. Als ik me dat had gerealiseerd, dan had ik er zeker nog een zin aan toegevoegd. Namelijk dat voetlanding weliswaar belangrijk is, maar dat er nog vele andere belangrijke zaken zijn die de goede loophouding bepalen. In de loop van de jaren heb ik geleerd dat het slechtste dat je iemand kunt adviseren is dat hij op zijn voorvoet moet landen.

‘Een aantal jaar geleden lag daarbij de nadruk op het aanleren van de landing op de middenvoet’, vertelt Robison. ‘Maar dat vind ik nu de minst belangrijke van de vier aspecten – houding, middenvoet, cadans en lichaamsgewicht – die in het programma centraal staan. Ik wijs de lopers erop dat als ze een groter deel van hun voet gebruiken bij de landing, de belasting zich beter verdeelt. Daarna laat ik het aan henzelf over.’

Verbetering van de loophouding

De minimalistische beweging had wel gelijk waar het gaat om houdingsverbetering. Dat is onvermijdelijk voor

lopers die iets meer op Bekele willen lijken. Als je alleen maar de voetlanding wil veranderen, dan vergeet je dat deze gekoppeld is aan andere belangrijke houdingsaspecten, zoals je zwaartepunt naar voren brengen en de beenbeweging meer achter je dan voor je plaats laten vinden. We zien deze elementen terug in de moeiteloos lijkende bewegingspatronen van de elitelopers die we zo graag over zouden willen nemen. Door de aandacht bij de voetlanding te leggen werd deze gelegd op de verkeerde plaats, namelijk aan het eind van de bewegingsketen. Het is duidelijk dat de aandacht gericht moet worden op de plek waar de beweging begint: bij de heupen en de billen. Daar wordt elke looppas ingezet.

Elke hardloper zou moeten beginnen bij de romp en heupen als ze hun houding willen verbeteren, hun snelheid verhogen en de kans op blessures willen verminderen. De voetlanding is, op die manier bekeken, niet de veroorzaker maar het resultaat van de juiste houding. Er zijn haklanders die lichtvoetig over de ondergrond bewegen en voorvoetlanders die harde klappen maken. De overeenkomsten tussen lopers die efficiënt en krachtig bewegen liggen niet bij de manier waarop ze landen, maar bij hun controle over de lichaamshouding en de stuwing vanuit de heupen.

Verkeerde overtuigingen

Wat betekent: letten op je heupen? De belangrijkste zaken zijn balans van de romp en stuwing. Je bovenlichaam balanceert op je heupen en de heupen zijn op hun beurt de basis voor de spieren die je benen in

beweging brengen. Als je heupen niet goed functioneren, dan is het bovenlichaam niet in balans en zijn de benen niet in staat optimaal kracht en snelheid te leveren. Dat uit zich, onder andere, in een vooroverhangen van de romp, in een te grote pas, en in een voetlanding die te ver voor het lichaamsswaartepunt plaatsvindt.

**ER ZIJN HAKLANDERS DIE
LICHTVOETIG OVER DE
ONDERGROND BEWEGEN EN
VOORVOET- LANDERS DIE HARDE
KLAPPEN MAKEN.**

Deze 'oversized' looppas is niet het gevolg van moderne hardloopschoenen of een slecht aangeleerde hardlooptechniek. De oorzaak ligt volgens sommige deskundigen bij onze inactieve manier van leven, die ons opzadelt met stijfheid, slappe spieren en een slechte coördinatie. Dat manifesteert zich tijdens het hardlopen. Velen van ons missen de fysieke basis die nodig is voor een goede lichaamshouding en een natuurlijke hardloophouding.

Je kunt deze achterstand niet wegwerken door ze in de sportschool te lijf te gaan. Uit onderzoek blijkt dat alleen krachttraining niet of nauwelijks invloed heeft op de manier waarop we bewegen. Om dat te bereiken is het nodig bewegingspatronen opnieuw aan te leren. Dat moet er ingeslepen worden, anders zal het zo weer verdwijnen. Hoe kun je dat aanpakken?

Bekken proprioceptie

Het begint dus allemaal met de juiste bekkenstand, zeggen de experts. Die zorgt ervoor dat het hardlopen er gracieus, in balans en lichtvoetig uit gaat zien. Om dat te leren is er meer nodig dan een tip om niet te sloffen of een advies om niet door je heupen te zakken. Met een goede houding wordt niet de stramme positie bedoeld die je innam als je moeder vroeger riep 'ga rechtop zitten!' of 'ga recht staan!' Dat is namelijk een positie die je niet lang volhoudt, staand niet en zittend evenmin. Hardlopend is het helemaal onbegonnen werk. En dat alles heeft tot gevolg dat we maar al te vaak die uitroepen over een betere houding negeren; langer dan een paar minuten houd je het toch niet vol.

Om afstand te nemen van oude ideeën over hardloophouding, introduceerde fysiotherapeut Trent Nessler het begrip 'bekken proprioceptie'. Hij gebruikt dat om mensen bewust te maken van wat er allemaal gaande is met onze heupen, zowel met betrekking tot de positie van de botten als de vele spieren in dat gebied. Het gaat om bewustwording en voelen wat er in je lijf gebeurt, en niet te reageren op externe signalen als 'loop rechtop' en 'houd je ruggengraat neutraal'. De meeste lopers hebben nauwelijks benul dat ze een ruggengraat hebben, of een bekken, of spiergroepen die je zou kunnen beheersen.

Tekst: Jonathan Beverly; Vertaling: Rob Veer Bron:Runners World