

Geslaagde Jeugdtraining Valkwatercross

Zaterdagochtend 13 januari hebben zo'n 45 schoolkinderen van groep een tot en met groep acht van de basisscholen uit Venray geoefend voor de scholierenloop op zaterdag 27 januari er waren 45 kinderen gekomen voor deze training. Komende zaterdag is er de 2^e training voor de scholierenloop. De kinderen hadden duidelijk veel plezier.



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.

Trainingsschema Januari 2018

Het schema voor de [dinsdag buiten de baan 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

Duurloop donderdag 18-1-2018

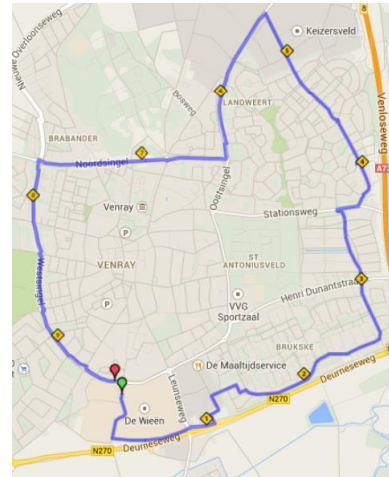
Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag 18-1-2018

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

Tussenstand clubkampioenschap 2018

De eerste wedstrijdresultaten voor het clubkampioenschap zijn ontvangen: de tussenstand na de maand december 2017 is :

Mannen			Vrouwen		
1	Poels, Jan	2403	1	Classens, Nel	1448
2	Thielen, Sjors	1952	2	Selten, Nel	788
3	Bovee, Joost	1814	3	Gough, Jacquie	482
4	Deenen, Frans	1583	4	Peeters, Gerda	450
5	Rooij van, Mart	1529	5	Bouten, Karin	449
6	Lauw de, Arjan	1193	6	Jeuken, Lydia	417
7	Saämena, Anton	1018	7	Hebben, Rian	379
8	Martens, Marcel	939	8	Rongen-Bovée, Ingrid	376
9	Weijs, John	897	9	Eertwegh van den, Irene	362
10	Linders, Geert	882	10	Verbeek-Versteegen, Anita	332
11	Groffen, Michel	775	11	Beterams, Silvia	328
12	Tepy, Gilbert	772	12	Clephas, Monica	320
13	Steegh, Ralph	484	13	Peeters, Sascha	288
14	Meulendijks, Marcel	473	14	Jansen, Dilian	286
15	Sleeuwen van, Axel	460			
16	Boom aan den, Martin	456			
17	Hebben, Jos	443			
18	Vries de, Eldert	442			
19	Oudenhoven, Jeroen	430			
20	Klerkx, John	418			

21	Litjens, Ger	414
22	Noya, Richard	400
23	Stultiens, Pim	387
24	Ool van, Paul	380
25	Gijsen, Peter	375
26	Holder ten, Nathan	366
27	Spijkmán, Eddo	334
28	Knol, Egbert	307
29	Vlendré, Robbert	297

Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen

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:

- **BVC cross Ede, 13-1-2018**

Korte Cross, 3200m

Lydia Jeuken 16:15 4^e Plts Dames Master

Lange cross, 6000m

Jeroen Oudenhoven 41:04 25^e Plts Heren Masters

- **Winterlaufserie in Nettetel, 13-1-2018**

10 km

Jacque Gough 43:16 1^e Plts V50

- **BK Cross, Wittevenncross, Veldhoven, 14-1-2018**

Lange cross, 7890m

Frans Deenen 33:35 3^e Plts M55

Halve Marathon Egmond aan Zee. 14-1-2018

Het was een erg drukke maar mooie HM. Heerlijk zonnetje. Ruim 7 km flink bikkelen op het strand vanwege het losse zand en opkomend water. Maar geweldig

HM

Ingrid Rongen 2:11:52

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 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	Haalen		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
11-3-2018	Den Haag	HM	City Pier City loop	Joost Bovee
17-3-2018	St Anthonis	HM	HM St Anthonis	Joost Bovee; Axel van Sleuwen
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 27-5-2018	Nijmegen	5, 7,5 , 10 km	Marikenloop Marikenhuis	
Zo 10-06-2018	Maastricht	10 km 10 EM	Maastrichts mooiste	10Km:Anton Saämena 10 EM: Joost Bovee
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hardlopen en ademhalen

Al die duizenden hardlopers die je voorgingen weten het, de eerste paar trainingen zijn zwaar. Je raakt buiten adem. Beginners hebben vaak veel vragen over ademhalen. "Doe ik het wel goed?", is een vaak gestelde vraag. Ademhalen, wat doe je er mee? 8 Tips geven het antwoord.

Als je hardloopt, raak je wel eens buiten adem, een verschijnsel dat we allemaal wel kennen. Je lichaam 'loopt' op zuurstof. De zuurstof wordt in de longen aan het bloed gebonden en vervolgens als zuurstofrijk bloed naar de spieren getransporteerd. Als je harder loopt, heb je meer zuurstof nodig. Moeten de longen bij meer inspanning harder werken, dan kun je zelfs het punt bereiken dat je letterlijk adem tekort komt. Je bent buiten adem.

1 Ademhalingsritme

Het lekkerste loop je als je ademhaling in ritme is met je looppas. Als je een ritme te pakken hebt, kun je eindeloos lang lopen zonder buiten adem te halen. Zoek je eigen ritme dat bij je niveau past. Je kunt je ademhaling afstemmen door bijvoorbeeld na 3 stappen in te ademen ze in en na de volgende 3 stappen uit. Ga je harder lopen dan kom je bijvoorbeeld uit bij 2/2

2 Niet forceren

Maak je in het begin geen zorgen over je ritme. Je wordt geen betere loper als je probeert je ademhaling geforceerd te controleren.

3 Volledige longinhoud

Loop mooi rechtop. Dan kun je de volledige longinhoud bereiken, lucht kun je dan ook helemaal tot onderin je longen zuigen.

4 Door neus of mond ademen?

Meeste lopers ademen 'natuurlijk' door de neus en de mond. "Het maakt niet uit hoe de zuurstof binnenkomt, al komt het door je oren naar binnen, opzuigen die lucht", aldus de voormalige topcoach Arthur Lydaird.

Houd je mond tijdens het lopen ontspannen open zodat je gemakkelijk kunt ademen. Tip: de mond is groter daarom zal je makkelijker ademen via de mond dan via de neus. De meeste lopers stappen vanzelf over wanneer ze meer lucht nodig hebben van het in- en uitademen via de neus naar de mond.

5 Gids in je tempo

'Je ademhaling is je gids' een uitspraak die eigenlijk uit de gevechtskunsten komt maar die zeker ook geldt voor de hardloper. Heb je het moeilijk tijdens de training, concentreer je op je tempo en de ademhaling. Tel je stappen en daarbij het in- en uitademen dat bij je past. Je zal merken dat het je stuurt en je makkelijker door de moeilijke momenten van een training haalt. Dat kun je als beginner goed gebruiken.

7 Terug in tempo

Kom je toch adem tekort? Ga dan terug in tempo of zelfs wandelen. Het helpt meestal om je armen boven je hoofd te houden. Je maakt je borstkas wat groter en dat scheelt weer in het oppervlak van je longen. Je bent dan snel weer op adem.

8 Steken in je zij

Heb je last van steken in je zij? Dit kan het effect zijn van niet goed ademen. Het kan zijn door onregelmatig ademen dat je spieren bij je middenrif krampen vertonen. Meestal helpt het dat je langzamer gaat lopen en je meer concentreert op je ademhaling. Zoek de combinatie van je pasritme en de ademhaling zoals bovenin beschreven weer bewust op en dan gaat het vaak al een stuk beter.

Niet moeilijk doen

Doe niet te moeilijk over ademen en hardlopen. Het is handig om een paar tips en adviezen toe te passen maar als je loopt en het gaat verder goed met je ademhaling dan is het gewoon in orde en kun je lekker doorlopen. Test voor je zelf uit wat het beste werkt met je tempo en ademhaling.

Prorun: marco gerlings