

Geslaagde 2^e Jeugdtraining Valkwatercross

Zaterdagochtend 20 januari hebben zo'n 60 schoolkinderen van groep een tot en met groep acht van de basisscholen uit Venray geoefend voor de scholierenloop op zaterdag 27 januari

Wederom hadden de kinderen veel plezier. Voor de training kon beginnen moest er wel een boom van het parcours worden verwijderd. Door de inzet van de baancommissie van de Vlakwatercross is dat prima gegaan.

Met dank aan Harry, Cindy, Lydia, Gonny, Maurice en de stagiaires Didi en Job, voor de begeleiding



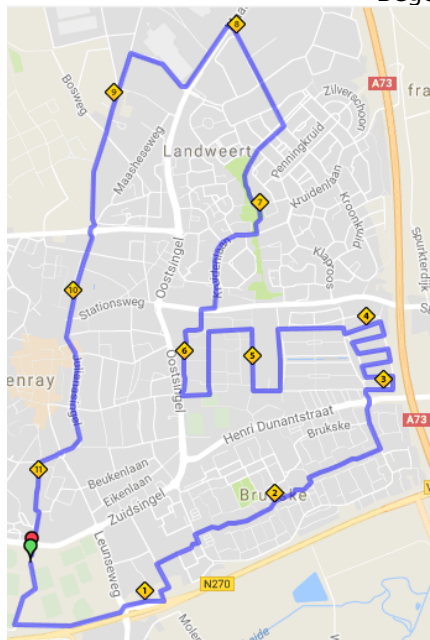


Duurloop donderdag 25-1-2018

Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag 25-1-2018

Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken



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

11,3 km <http://afstandmeten.nl/index.php?id=2078664>

7,7 km: Afkorten via Christoffelkruid naar Nieuwe Maasheseweg

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.

TV tip: Wereldrecord.

28 september 2014. In de straten van Berlijn finisht de Keniaan Dennis Kimetto als eerste onder de mythische grens van 2 uur en 3 minuten op de marathon. Zijn toptijd: 2 uur, 2 minuten en 57 seconden. Maarten gaat op zoek naar het aangeboren looptalent van Kimetto en andere succesvolle Keniaanse langeafstandslopers en vindt een antwoord in het labo van professor Benedicte Vanwanseele. Op een training van marathonloper Koen Naert kan Maarten maar net volgen op de fiets en op de loopband van professor Andrew Jones in Exeter komt Maarten na veel zweetdruppels te weten wat voor uitzonderlijk uithoudingsvermogen een topmarathonloper heeft. Als Maarten zichzelf meet met de wereldrecordhouder tijdens de halve marathon van Zwolle, komt hij zichzelf heel snel en heel hard tegen. Komen aan het woord: professor inspanningsfysiologie Andrew Jones (University of Exeter), professor biomechanica Benedicte Vanwanseele (KUL), Philippe Vermaelen (Runners' Lab), Kimetto's manager Hannah van de Veen, ex-langeafstandsloper Vincent Rousseau en marathonloper Koen Naert.

Documentaire reeks waarin sportjournalist Maarten Vangramberen zich verdiept in **7 iconische wereldrecords** uit de sport. **Elke maandagavond 21:15 uur op tv: België -Canvas**

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:

• Winterlaufserie in Nettetel, 13-1-2018

Een loop met 50 hoogte meters

10 km

Karin Bouten

53:09

25-2-2018 :Bergrun, Vijlen: ATV team zoekt deelnemers

"In mijn zoektocht naar leuke trails in het begin van 2018, ben ik onder andere uitgekomen bij de Bergrun in Vijlen. Dit unieke evenement in de Zuid-Limburgse heuvels wordt gelopen over een grotendeels onverhard parcours en bevat de langste klim van Nederland. Het totaal aantal hoogtemeters op één ronde (10km) ligt op ruim 200 meter (200m D+).

Het is mogelijk om het parcours van 3 ronden volledig solo te overbruggen, maar dat vind ik persoonlijk nogal lang en ik ben bang dat ik dat niet overleef. Nu wordt het leuk! Het parcours mag ook in estafettevorm worden afgelegd. Hiervoor heb je een team nodig van 3 personen, die na elkaar de afstand van 10km lopen en waarvan een eindklassement wordt opgesteld door de tijden bij elkaar op te tellen. Afgelopen jaar hebben 43 teams deelgenomen en het zou mooi zijn als ATV dit jaar ook met één of meer teams op 25 februari aan de start staat.

John Klerkx heeft inmiddels toegezegd om deel uit te willen maken van een team. Dit betekent dat wij op dit moment nog op zoek zijn naar minimaal 1 extra deelnemer. Wie o wie heeft er interesse? Stuur een mailtje naar lopersgroep@atvvenray.nl of spreek mij of John aan als je erover nadenkt om mee te doen. Wil je meer informatie over de wedstrijd zelf, kijk dan op www.bergrunvijlen.nl

ATV Venray

Dimitri van Dun"

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 28-1-2018	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross Limbra Cross	4 km: Sjors Thielen; Anton Saämena, Robbert Vlendré 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
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 Sleeuwen, Sjors Thielen
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
07-04-2018	Linden	5 km	Kraaijenbergse plassenloop	Sjors Thielen
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
Zo 15-4-2018	Overloon	5 km	Kleffenloop	Sjors Thielen
Za, 28-4-2018	Horst	5, 10 km	Rundje um ut Hundje	Monica Clephas, Cindy Verbeten, Anton Saämena; Sjors Thielen; 10 KM: Joost Bovee
10-5-2018	Deurne	5 km	Gebr. Swinkels Dreefloop	Sjors Thielen
26-5-2018	Gemert	10 km	Gemert City Run	Sjors Thielen
Zo 27-5-2018	Nijmegen	5, 7,5 , 10 km	Marikenloop Marikenhuis	7,5 km: Femke Caniels
2-6-2018	Ottersum	5 km	Osseloop	Sjors Thielen
Zo 10-06-2018	Maastricht	10 km 10 EM	Maastrichts mooiste	10Km: Anton Saämena 10 EM: Joost Bovee
16-6-2018	Gennep	5 km	Genneperhuysloop	Sjors Thielen
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen
18-08-2018	Siebangewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen

Trainen: door weer en wind

Hardlopers laten zich niet zo snel tegenhouden door een beetje wind. En terecht. Ook met een stevige wind kan er gelopen worden. Het is wel goed om je van een aantal zaken bewust te zijn en mogelijk je training aan te passen. Lees onze tips om effectief in de wind te kunnen trainen.

Loop met de wind mee

Heb je een intervaltraining op het programma staan? Loop als het mogelijk is je tempostukken met wind mee. Met de wind in de rug loop je extra gemakkelijk een lekker tempo. Dit komt je techniek ten goede. Pak het stuk herstel met wind tegen. In dit gedeelte is snelheid minder van belang.

Pas je tempo aan

Pas je tempo aan als je een duurloop doet. Logischerwijs kost tegen de wind in lopen meer energie dan met de wind mee lopen. Probeer zeker niet geforceerd het beoogde tempo te bereiken. De inspanning die je levert is namelijk belangrijker dan de snelheid.

Verkort je pas

Verkort je pas als je tegen de wind in loopt. Snelle korte passen zijn effectiever dan lange grote passen. Op deze manier pak je direct een goede techniektraining mee.

Loop achter een medeloper aan

Wissel in een bepaald interval steeds van kop als je met een groep(je) loopt. Verscholen achter de rug van een medeloper loopt gemakkelijker dan wanneer je allemaal op kop tegen de wind in moet beuken.

Eindig met wind mee

Wanneer het koud is en de wind staat op de terugweg op je bezwete kleding, dan krijg je het nog kouder. Pas je ronde op de stand van de wind aan en eindig met de wind mee.

Stel de training uit

Wordt er gewaarschuwd voor zware windstoten en is het advies om binnen te blijven? Twijfel dan niet om de training uit te stellen. Bewaar de training voor een later moment wanneer de omstandigheden beter zijn. Laat je zeker niet te snel tegenhouden door de wind. Met een aantal aanpassingen in de training kun je alsnog een mooie training draaien. Bovendien levert het een extra voldaan gevoel op wanneer je de wind trotseert.

Bron: www.hardlopen.nl