

Trainingsschema Februari 2018

Het schema voor de

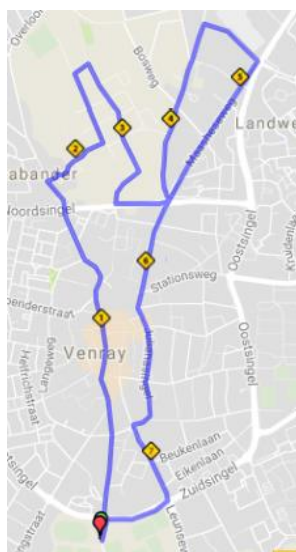
- [dinsdag buiten de baan training](#)
- [donderdag baan training](#)

is gepubliceerd op onze site

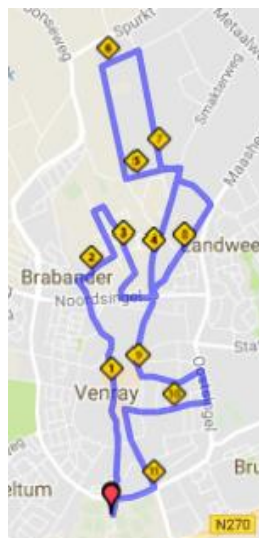
Duurloop donderdag 1-2-2018

Begeleiding: Peter Gijsen

Duurloop donderdag 1-2-2018; Begeleiding: Peter Gijsen



[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:

- Annendaal loop **Posterholt, 21-1-2018**

HM

Gerda Peeters	2:00:51	2e	Plts	V55
---------------	---------	----	------	-----

• **Vlakwatercross, 28-1-2018**

vermeld zijn de lopers ingeschreven onder ATV Venray

MSENK, WIVO KORTE CROS

	Tijd	Plts
Sjors Thielen	13:02	2
Jules Arts	16:04	18
Anne reintjes	20:24	29
Mieke Reintjes	26:34	33

M40+K, WIVO KORTE CROS

	Tijd	Plts
Geert Linders	15:32	2
Frank Timmermans	16:22	3
Jan Poels	17:26	9
Wilco Postma	18:05	11
Michel Groffen	18:32	14
Pim Stultiens	18:35	16
Hans Kusters	19:17	19
Marc Oosting	19:24	20
Harry van der Borg	19:30	21
Eddo Spijkman	21:15	25
Robbert Vlendré	22:27	27
Harry Baars	23:07	29

MSENL, RHM LANGE CROSS

	Tijd	Plts
Joost Bovee	29:07	5
Arjan de Lauw	36:02	27
Maarten Wijnen	36:48	30
Maarten Wijnen	36:48	30

M40L, RHM LANGE CROSS

	Tijd	Plts
Marcel Martens	31:26	6
Stef van Rens	32:17	9
Dimitri van Dun	33:46	14

M45L, RHM LANGE CROSS

	Tijd	Plts
Axl van Sleeuwen	33:59	7

VSENK, WIVO KORTE CROS

	Tijd	Plts
Yvonne Steegh	18:19	6
Mattie Rasker	20:44	10
Simone Rossel	27:35	14

M50L, RHM LANGE CROSS

	Tijd	Plts
Jos Hebben	35:41	9
John Weijs	36:52	16

V35K, WIVO KORTE CROS

	Tijd	Plts
Karin Bouten	20:04	3
Maartje Postma	20:58	6
Silvia Beterams	23:01	11
Laura Arts	28:27	14

M55L, RHM LANGE CROSS

	Tijd	Plts
Frans Deenen	30:42	2
Jeroen Oudenhoven	34:09	5
Joop Wijnhoven	39:11	13
Rene Geurts	39:58	15

V45+K, WIVO KORTE CROS

	Tijd	Plts
Lydia Jeuken	18:36	3
Ingrid Rongen-Bovée	19:58	6
Anita Verbeek	22:08	8
Anny Classens	23:20	11
Dilian Jansen	25:51	18
Karin van Broekhoven	26:11	19
Diny Vissers	27:52	26

VL, RHM LANGE CROSS

	Tijd	Plts
Suzanne van der Wijs	39:54	10
Rian Hebben	42:03	14
Gerda Peeters Delauw	43:16	17



Vlakwatercross: Bekers voor de nrs 1,2,3



Vlakwatercross, ze kunnen komen

Meer foto's in het fotoboek op de atv-site en ook op de site van [Peel en Maas](#)

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

Februariloop, Bennekom

Zaterdag 10 februari 2018 is de 44^e Februariloop, met verschillende loopafstanden en een Kidsrun vanaf Boerderij Hoekelum door de prachtige bossen van Bennekom.

De Februariloop volgt een fraai, gevarieerd en heuvelachtig parcours over landgoed Hoekelum en boswachterij De Oostereng. De vijf loopafstanden (Kidsrun, 2, 5, 10 en 21,1 km) bestaan uit één ronde over deels halfverharde en onverharde zandwegen. Lydia Jeuken en Jeroen Oudenhoven gaan voor de 21 km. Wil je ook lopen laat het weten aan lopersgroep@atvvenray.nl

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 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, , Lydia Jeuken, Martin Michels, Ron Smits; Ingrid Rongen. Petra Vogelsangs
10-2-2018	Bennekom	21 km	Februariloop	Lydia Jeuken, Jeroen Oudenhoven
4-3-2018	Venlo-Zuid	7,5 & 15 km	Berden voorjaarloop	
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, 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, Ron Smits,
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, Ron Smits 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	Siebengewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

De voordelen van een lange langzame duurloop

De belangrijkste marathontraining is overduidelijk: het trainen van je uithoudingsvermogen. De daarvoor lange langzame duurloop is niet alleen bedoeld voor marathonlopers. Ook als je bijvoorbeeld traint voor de 10 kilometer kun je profiteren van deze positieve effecten.

De wekelijkse lange langzame duurloop.

Je primaire doel in de voorbereiding op een marathon is: het maken van zoveel mogelijk kilometers voordat je echt vermoeid raakt.

De daarvoor prima geschikte lange langzame duurloop is echter niet alleen bedoeld voor marathonlopers. Ook als je bijvoorbeeld traint voor de 10 kilometer kun je profiteren van de volgende effecten:

- **Versterking van het systeem van hart en bloedvaten.**
- **Verwijding van de bloedvaten.**
Zo wordt energie sneller naar de werkende spieren vervoerd en afvalstoffen worden sneller afgevoerd.
- **Versterking van de beenspieren en bijbehorende pezen en banden.**
Zo worden uiteindelijk ook snelle spiervezels ingezet voor taken die tot dan toe door langzame vezels werden uitgevoerd.
- **Verhoging en verbetering van de vetverbranding bij de energieproductie.**
Hierdoor kun je de man met de hamer tijdens de marathon beter voorblijven.
- **Vergroting van je zelfvertrouwen.**
Je zult niet meer bang zijn voor de afstand en daarom mentaal sterker aan de start verschijnen.
- **Je wordt sneller!**
Zelfs op kortere afstanden, zoals de 10 kilometer. En je hoeft daarvoor je training niet eens zo veel te

veranderen. Het uitbreiden van de langzame duurloop van 10 naar 20 kilometer volstaat. Train je specifiek voor een 10-kilometerwedstrijd, dan ben je spekkoper met langzame duurlopen van 8 tot 12 kilometer.

door Redactie Runner's World