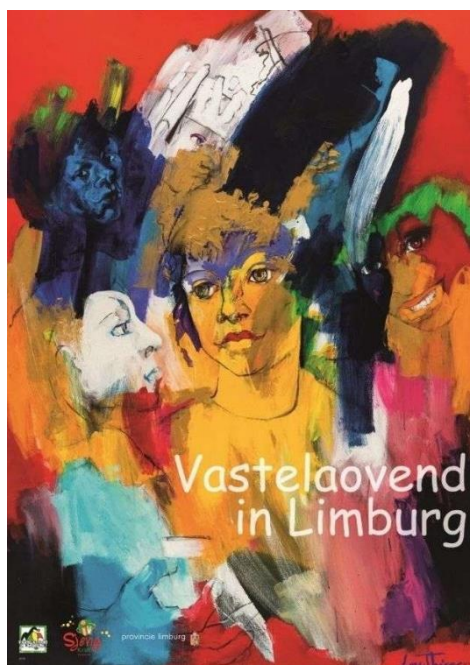




Carnavalsdinsdag 13-1-2018 baan gesloten

Op dinsdag 13-februari is de accommodatie gesloten. Er zijn geen trainingen.

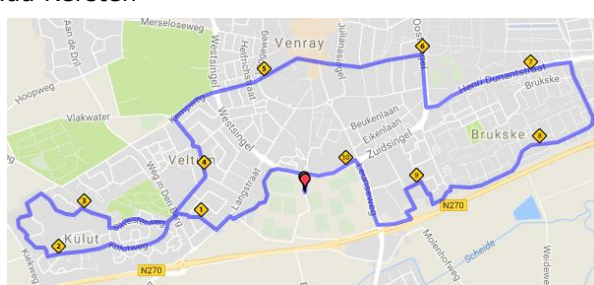
Duurloop donderdag 8-2-2018

Begeleiding: Ruud Kersten

Duurloop donderdag 8-2-2018 > Begeleiding Ruud Kersten



8 km



10 km

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen
- (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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 afstand 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
---------------	---------	----	------	-----

- NK Masters indoor, Apeldoorn, 3-2-2018**

3000m

Frans Deenen	10:32	4e	Plts	V55
--------------	-------	----	------	-----

- Midwinter Marathon Apeldoorn, 4-2-2017**

25 km

Tijd

Martin Michels	1:55:23
Ron Smits	2:08:25
Lydia Jeuken	2:16:18
Jeroen Oudenhoven	2:16:19
Martin aan den Boom	2:17:32
Cindy Rosendaal	2:17:34
Ingrid Rongen	2:27:21
Petra Vogelsangs	2:39:01
Pim Stultiens	2:45:59
Britte Stultiens	2:46:00

10 EM

André Jansen	1:36:28
--------------	---------

- Leudalcross, 4-2-2018**

Langeccross, 9405 m

Joost Bovee	34:21	4e	Plts	Msen
-------------	-------	----	------	------

In de eindrangschikking van de limbracross competitie is Joost 8^e geworden. Joost heeft 6 wedstrijden gelopen i.p.v de 7 die voor een goed klassering van belang zijn.

- Vlakwatercross, 28-1-2018**

onderstaande uitslag was niet opgenomen in nieuwsbrief nr 5



M60+ L, WIVO LANGE CROS

	<u>Tijd</u>	<u>plts</u>
John de Langen	40:19	12

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
18-2-2018	Gemert		55e Commanderie Bosloop	
4-3-2018	Venlo-Zuid	7,5 & 15 km	Berden voorjaarloop	7,5 km: Harry van der Borg
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, Harry van der Borg
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	Gennepershuysloop	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				

Zuinig lopen met heuvels

Je zou het misschien niet meteen verwachten, maar door heuveltraining leer je zuiniger lopen.

Met een lager energieverbruik makkelijker hardlopen; wie wil dat niet? Op naar de heuvels.

De afgelopen twee dagen schreven we over economischer hardlopen. Vandaag voegen we daar nog een ijzersterk voorbeeld aan toe.

Heuveldoping

Heuveltrainingen zetten meer spiervezels aan het werk dan trainingen op vlak terrein en zijn daarom op den duur een garantie voor een betere loopefficiëntie.

Je kunt een heuvel of helling uitzoeken en daar je herhalingen op doen (snel omhoog en joggend naar beneden) of je plant een duurloop op een geaccidenteerd parcours.

'Tijdens het leggen van de basis is het goed om eerst per twee weken een heuveltraining te doen in een laag tempo,' zegt sportfysioloog en loopcoach Patti Finke.

Wanneer je eenmaal een goede basis hebt, kun je de inspanning opvoeren door zes weken lang een keer per week een heuveltraining uit te voeren.

'Je hoeft dit programma niet nauwgezet te volgen, maar bedenk: hoe steiler de heuvel en hoe meer inspanning, hoe beter.' Neem 24 en liever 48 uur rust voordat je aan een volgende zware training begint.

HEUVELTRAININGEN

Heuvelwerk verandert lopers in krijgers, zegt hardloopcoach Greg McMillan. Doe een keer per week een van deze trainingen om sterker te worden.

- **Heuvel-fartlek**

Kies een rondje van 5 à 10 kilometer met een paar heuvels en loop zo snel je kunt heuvelop. Sprinten is niet nodig: het is al mooi als je je gewone snelheid kunt vasthouden.

- **Heuvelherhalingen**

Beklim een bescheiden helling in 5-kilometertempo en voer in 45 tot 60 seconden het tempo op tot een alles-eruit-sprint. Doe 6 tot 8 herhalingen, herstel door joggend af te dalen.

- **Heuvelcircuits**

Zoek een steile heuvel naast een minder steile (oké, best lastig in de lage landen). Sprint in 10 seconden de steile heuvel op, herstel, loop in 5-kilometertempo in 45-60 seconden de andere heuvel op en herstel. Herhaal 3 tot 4 keer.

Bron: Runners World