

Carnavalsdinsdag 13-1-2018 baan gesloten

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

Trainerswisselingen bij ATV.

Anja Gooren: Afgelopen dinsdag 6 februari heeft Anja haar laatste training voor de beginnersgroep verzorgd. Onder genot van en stukje vlaai is Anja uitgezwaaid. Anja bedankt voor je inzet.

Jan Poels: Jan al zich gaan richten op de jeugd en met name de CD-atleten. Hiermee wordt ook deels in vulling gegeven aan de vacature voor een CD-trainer. Jan heeft deze keuze (in belang van ATV) kunnen maken omdat zich een trainer aanmeldde voor een hardlooptroep. Jan laat de dinsdagavond groep los en draagt deze over aan Stan Liebrand.

Stan Liebrand: Nieuwe trainer stelt zich voor

Na zo'n ruim vijftien jaar training bij AV Hollandia en ruim 5 jaar bij Loopgroep Hoorn (LGH), verhuisde Stan Liebrand (bouwjaar 1957) september 2015 weer terug van Holland naar het land van de zachte G, te weten Sint Anthonis. Want tsja, als geboren Gennepenaar kruip het bloed toch waar het niet gaan kan en zo kwam ik uiteindelijk weer terecht bij mijn eerste liefde!

Nadat ik zo ongeveer heel 2017 training heb gegeven aan de leden van de plaatselijke duursportvereniging Duvaria, besloot ik me de afgelopen maand aan te bieden als trainer bij ATV Venray. Na een goed gesprek met Cees van de Ven en Jan Poels werd besloten dat ik met ingang van de dinsdag na carnaval (dinsdag 20 februari a.s.) de lopersgroep van Jan ga overnemen.

Om jullie voor te bereiden werd me ook gevraagd mijzelf kort te introduceren. Welnu, lees en huiver.....:

Het begin

In 1997 raakte ik min of meer bevangen door het loopvirus. Het was het directe gevolg van een soort dwangneurose om vóór mijn 40^e een marathon gelopen te willen hebben. In juni van dat jaar begon voor mij het leven en inderdaad liep ik in april van dat jaar 'Rotterdam'.

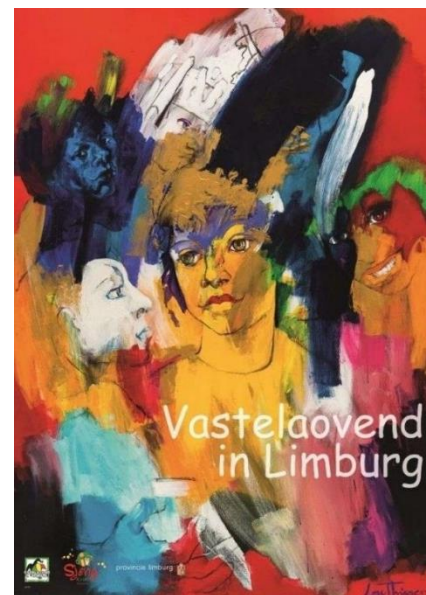
Aansluitend kwam ik tijdens een plaatselijke hardlooptroepwedstrijd in contact met een aantal medefanaten en zo ontstond het idee om een loopgroep op te richten en gingen we wekelijks gericht trainen. Dat leidde voor mij al snel tot resultaat want waar ik in mijn eerste (volledig solo getrainde) marathon 3 uur 44 neerzette, werd dat door gericht en gezamenlijk trainen, later in datzelfde jaar 1997 bij de koude najaarsmarathon van Amsterdam al 3 uur 19. Het effect van begeleid en SAMEN trainen was voor mij daarmee meteen bewezen! (nog los van de gezelligheid en natuurlijk dat eindeloos kunnen praten over hardlopen).

Van loper naar trainer

1997 was ook het jaar dat ik bij AV Hollandia begon met het geven van atletiektraining aan de jongste jeugd (Logisch gevolg van een betrokken vader die zijn twee zoons altijd naar de training bracht dus!). De combinatie van mijn voorliefde voor de atletiek, dit trainerschap bij Hollandia en het gewend zijn aan voor een groep staan (met alle bijbehorende bekende afwijkingen van mensen die in het onderwijs werkzaam zijn!), zorgde er stilaan aan ook voor dat ik invaltrainer werd bij LGH.

Intussen ging ik als loper ook steeds meer aan loopjes en lopen in de omgeving meedoen al bleef het accent liggen op de deelname aan 2 marathons per jaar.

Totdat in 2003 eerst de ene knie en vrij snel daarna ook de andere het begaf (totaal versleten en onherstelbaar kraakbeen), liep ik in totaal 14 marathons, waarvan die van Berlijn, Praag, Moskou en Siberië (Omsk) de hoogtepunten waren. Vanwege mijn kennis van de taal (Russisch) en contacten daar, wist ik in het geval Moskou een flinke groep hardlopers mee te krijgen voor een avontuur dat ze tot op de dag van vandaag nog bijstaat.



Maar zelf niet meer kunnen rennen, betekende ook het (eerste) afscheid van Loopgroep Hoorn al bleef ik wel al die tijd actief als jeugdtrainer van Hollandia en liet ik daar al die jaren op de maandag- en de woensdagavond alle onderdelen van de atletiek (m.u.v. kogelslingeren polsstokhoogspringen (bij de trainerscursus kwam ik nooit verder dan een beetje fierljeppen)) aan bod komen. Begin 2010 benaderde LGH mij met de vraag of ik dat jaar de Clinic 10km in aanloop naar de Hoorn Marathon wilde verzorgen. Meteen enthousiast zei ik ja en mocht ik op basis van mijn ervaring een programma samenstellen en uitvoeren waarmee ik zo'n twintigtal veelal beginnende lopers heb begeleid en voorbereid op hun eerste 10km. Na dat 16-weeks programma op basis van twee trainingen van anderhalf uur per week, ben ik aansluitend vaste trainer geworden.

Ik denk zelf dat enthousiasme me niet ontzegd kan worden maar wel heb ik het best wel lastig en bezwaarlijk gevonden dat ik als trainer nauwelijks heb mee mogen en kunnen lopen. Zeker bij trainingen buiten de baan altijd maar weer op het fietsje en dan de commentaren horen "ja zo kan ik ook trainer zijn", doet meer met je dan je wilt toegeven.

Ik ben dus een trainer die erg veel observeert en aan de hand van die bevindingen werkt aan het verbeteren van looptechniek (en indien gewenst aan het sneller maar juist en vooral effectiever lopen). De basis van mijn trainingen wordt gevormd door een uiterst gevarieerd programma waarbinnen afwisselend het accent ligt op snelheid (veel kort(er) werk) en werken aan het duurvermogen waarbij het tempo zakt maar wel veel meer meters gemaakt worden.

Tot slot nog dit: voor vragen, op- of aanmerkingen of zaken waarmee ik rekening dien te houden, sta ik op elk moment open, echter is trainen voor mij wel trainen.....! (Nu nog ondervinden dus...!)

Tot 20 februari op de baan!

Stan

Duurloop donderdag 15-2-2018

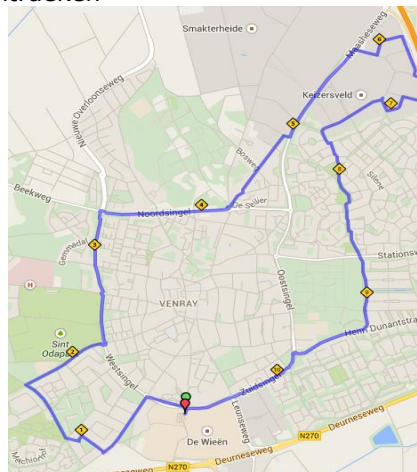
Begeleiding: Ruud Kersten

Duurloop donderdag 15-2-2018

Begeleiding: Jean Jacques Wintraeken



[7,5 km route](#)



[10,5 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:

- **Kruikenloop, 10-2-2018 Tilburg**
15km
Frans Deenen 0:59:01 2e Plts M55
- **Februarilooop , 11-2-2018 Bennekom**
HM
Jeroen Oudenhoven 1:36:00
Lydia Jeuken 1:55:00
Gerda Peeters 2:06:42

25-2-2018 :Bergrun, Vijlen: 2 ATV teams doen mee

Team 1: Geert Linders, John Klerkx en Dimitri van Dun

Team 2: Martin Michels, Joost Bovee en Arjan de Lauw

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

Wie o wie heeft er interesse om ook deel te nemen? 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
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, , Femke Caniels, Joy Joosten, Henny Cleef, Harry van der Borg
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	Joost Bovee, Ron Smits, Pim Stultiens, Britte Stultiens, Suzanne van der Wijst, Bart Schilders, Marcel Martens

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				

Trainingsfrequentie en herstel

DOOR

DR HANS KEIZER

7 FEBRUARI 2018 00:00

Het is februari en dat betekent, dat er zo langzamerhand meer getraind moet gaan worden. Dat betekent dat er intensiever en frequenter getraind moet worden. De verhouding tussen die twee is cruciaal om beter te presteren. Om dit goed te doorstaan en daadwerkelijk beter te worden moet je enig begrip hebben van het herstelproces.

Trainen is in feite het spel met vermoeidheid. We verstoren het evenwicht van vele systemen van ons lichaam. Hierdoor zal het genetisch apparaat geprikkeld worden om het lichaam zodanig aan te passen dat de volgende trainingsprikkel als minder zwaar wordt ervaren. Er heeft zich dan een nieuw evenwicht ingesteld.

Als je dit laatste goed leest, dan herken je hierin het oude gezegde dat we de volgende trainingsprikkel idealiter moeten doen als we in de supercompensatie fase zijn. Maar wanneer zijn we dat en hoe verhoudt de herstelfase na een intensieve training zich tot het moment van die supercompensatie. Wat zijn de symptomen van een onvoldoende herstel? En hoe kan je je actieve rust bepalen bij een intervaltraining, dit om zo optimaal mogelijk bezig te zijn?

Trainingsfrequentie (dagen/week) en herstel

Veel recreatieve lopers trainen 3x per week. Dat betekent, dat je meestal voldoende hersteldagen kunt inbouwen na een zware trainingsdag. Een mooi voorbeeld van wat een toename van trainingsfrequentie doet op het herstel wordt gegeven door onderzoek van Busso en medewerkers (1). Zij onderzochten 6 ongetrainde mannen van gemiddeld 33 jaar. Zij werden op een fietsergometer getraind in twee fasen: In de eerste 8 weken trainden zij 3x week (4x 5 min, 3 min actieve rust). De intensiteit was relatief hoog. In de andere fase trainden zij 5x per week met dezelfde intensiteit en duur. Regelmatig werd het herstel en de vooruitgang in prestatievermogen getest in de weken na de trainingsperiodes. Wat bleek? De hersteltijd na een training nam toe van gemiddeld 0.9 dag tot 3.6 dagen na respectievelijk de laagfrequente en hoogfrequente trainingsperiode. Het maximaal vermogen nam na de laagfrequente trainingsperiode toe met 26,5%, na de hoogfrequente periode kwam daar slechts 2,6% bij.

De interpretatie van dit onderzoeksresultaat is simpel: Een training frequentie van 5x per week met aldoor hoge intensiteit geeft slechts weinig prestatiewinst. Bovendien kan de daarmee blijvende vermoeidheid makkelijk tot blessures en overtraining voeren. Eigenlijk onderschrijven de resultaten van dit onderzoek, dat je hooguit 3x per week intensief kan trainen.

Trainingsfrequentie en herstel per trainingseenheid

Efficiënt trainen betekent ook, dat je tijdens de trainingseenheid goed met de belasting en belastbaarheid moet omspringen. Welke loopsnelheid kies je en waarom? Hoe ga je om met de actieve rust?

Voor de lange afstandloper is de bepaling van de juiste hartfrequentie cruciaal. Immers het hart, of beter het pompvermogen daarvan, is het belangrijkste orgaan naast de spieren voor het uithoudingsvermogen. Het bijhouden van de rust- en inspanningshartfrequenties is cruciaal voor het vinden van de juiste intensiteit en duur van de belasting- en herstelfasen. Hierbij is het goed om uit te gaan van de Heart Rate Reserve (HRR), dit is de maximale- minus de rustfrequentie. De minimale intensiteiten om enig effect op het hart en daarmee de VO₂max uit te oefenen zijn gepubliceerd in een positie stand van de American College of Sportsmedicine (ACSM)(2). Afhankelijk van de fitheid van een persoon zijn die als volgt:

Fitheid niveau	Begin niveau VO ₂ max	Aanbevolen minimum intensiteit
Matig-laag	< 40	30% HRR
Gemiddeld-goed	40-51	45% HRR
Hoog	52-59	75% HRR
Zeer hoog	> 60	95-100% HRR

Als de training bestaat uit intensieve intervallen met een duur van b.v. max. 4 min, dan zou het streven moeten zijn om de maximale hartfrequentie bij de laatste 1 of 2 herhalingen te bereiken. Tijdens de actieve herstelfase (wandelen of dribbelen) is het optimaal om de hartfrequentie na de eerste interval tot maximaal 115-120 slagen/min te laten zakken. Hou deze tijdsduur aan voor de volgende intervallen. Daarna zullen zowel de maximale- als de hartfrequenties juist voor het begin van de volgende herhaling steeds wat stijgen (3). Tijdens de laatste 1 a 2 herhalingen moet de maximale hartfrequentie bereikt zijn.

Symptomen van onvolledig herstel

Er zijn een aantal belangrijke symptomen voor onvolledig herstel na een zware training. De belangrijkste zijn:

- Gestegen rust hartfrequentie > 5-10 slagen
- Vertraagd herstel na een standaardbelasting, b.v. inlopen.
- Vermoeide benen in rust of na de warming-up.
- Verhoogde ademfrequentie, gevoel van buiten adem en/of benauwdheid.

Literatuur

1. Busso, T., en medewerkers. Effects of training frequency on the dynamics of performance response to a single training bout. J Appl Physiol 92: 572-580, 2002
2. ACSM Position Stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. 2011
3. Seiler, S., K.J. Hetlelid. The impact of rest duration on work intensity and RPE during interval training. Med Sci Exerc 37 (9): 1601-1605,