



Start to Run begint op 10 maart 2018

Op Zaterdag 10 maart start de nieuwe beginnersgroep. Wij zijn er klaar voor. De eerste deelnemers hebben zich al ingeschreven. Maaaaaar velen kunnen er nog bij. Een oproep aan jullie allen om reclame te maken onder vrienden familie en collega's voor deze cursus Start to Run. Gebruik de poster, deel onze [facebook](#)pagina (Start to Run, ATV Venray) en schrijf op bericht op deze pagina, deel ons [evenement](#) (Begin met Hardlopen) Of vind je eigen creatieve wijze. Ik reken graag op jullie.

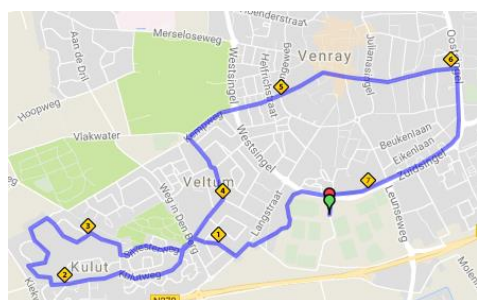


HM Venloop Startnummer ter overname

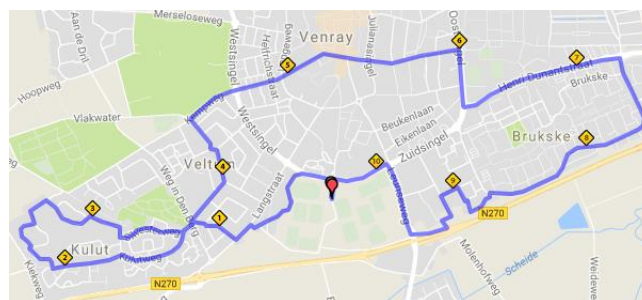
Peter Gijzen zal niet deelnemen aan de Venloop. Zijn startnummer voor de Halve Marathon is voor over name beschikbaar. Email: Peter.Gijzen

Duurloop: 1-3-2018 Begeleiding Jean-Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag 1-3-2018



[7 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:

- **Run Bike Run Waalwijk 25.02.2018**

8-20-4-km

Axel van Sleeuwen

2:07:29

• Bergrun Vijlen

Zondag 25-2-2018 hebben 6 atleten van ATV (zie foto) deelgenomen aan de Bergrun in Vijlen. In estafettevorm hebben de twee teams (J.A.M. en Pizzakoeriers ATV) een afstand overbrugd van 3 x 10km, op een pittig parcours in de Zuid-Limburgse heuvels. Onder het genot van een heerlijk zonnetje en een ijskoude Oostenwind hebben beide teams uitstekend gepresteerd.

10e plaats: J.A.M. (Martin, Arjan en Joost): 02:23:46

13e plaats: Pizzakoeriers ATV (John, Dimitri en Geert): 02:27:12



Het volledige eindklassement en de tussentijden van alle lopers zijn terug te vinden op de website van Bergrun Vijlen: http://bergrunvijlen.nl/wp-content/uploads/2018/02/Teams_bergrun-2018.pdf (LET OP: De eerste lopers hebben een langere afstand moeten overbruggen).

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
4-3-2018	Venlo-Zuid	7,5 & 15 km	Berden voorjaarloop	7,5 km: Harry van der Borg; 15km: Femke Caniels
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, Martin aan den Boom, Jose van der Voort
25-3-2018	Haaksbergen	5 Emijl	Mijlenloop Haaksbergen	Marc Oosting
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				

Moet je nadenken tijdens het hardlopen?

Veel hardlopers gebruiken een hardlooptraining om 'de kop leeg te maken'. Het is een bijzonder en prettig verschijnsel dat een fysieke inspanning zoveel invloed kan hebben op je welbevinden. Ik heb dat zelf ook ervaren. In mijn onderwijstijd ging ik soms extra vaak hardlopen om de stress uit het lijf te lopen. De eerste kilometers werden grumpy afgelegd, nog altijd boos op die leerling die het zo bont maakte dat ik hem nooit meer mijn lessen toe wilde laten. Na een kwartiertje lopen was het knorrige weg, namen de gedachten als vanzelf een wending en gingen op zoek naar een creatieve aanpak van het conflict. Aan het eind van de training had ik een positieve oplossing voor het probleem bedacht. Het heeft dus wel degelijk voordelen om tijdens het hardlopen na te denken. Geef je benen én je gedachten de vrije loop!

In dit voorbeeld gaat het over gedachten die mijn hoofd in beslag hadden genomen en die, naarmate de training vorderde, als vanzelf plaats maakten voor minder dwingende gedachten die mij zomaar naar een creatieve oplossing loodsten. Maar hoe zit het met de gedachten over het hardlopen zelf? Hardlopen.nl expert Rob Veer legt het aan je uit.

Het is in elk geval belangrijk om na te denken voordat je aan je training begint, en je vragen te stellen als: wat voor soort training ga ik doen; hoe lang en hoe snel zal ik gaan lopen; hoe gaat de warming-up eruitzien; is het misschien verstandig om iets rustiger te doen vandaag; ga ik op hartslag lopen of op gevoel; wat zal ik aantrekken; is het nodig om onderweg vocht en energie in te nemen, enzovoorts.

Tijdens het lopen kun je de gedachten hun eigen weg laten volgen, zoals in het voorbeeld. Je kunt de aandacht ook richten op bepaalde aspecten van je looptechniek of op de intensiteit waarmee je loopt. Dat laatste kan door te letten op signalen van je lichaam (vermoeidheid, pijntjes, ademhaling) of van je scherm (snelheid op je GPS, hartslag, vermogen).

Gedachten zijn ook van invloed op hoe je je voelt. Betrap je jezelf, tijdens een training of wedstrijd, op negatieve gedachten als 'sjonge, wat ga ik langzaam' of 'ik zie er niet uit' dan wordt je daar niet vrolijk van.

Bovendien nodigt het niet uit om de deur uit te gaan voor een training. Als je die gedachten vervangt door positieve gedachten als 'ik ben best wel gezond bezig zo', 'met deze training komt mijn doel weer wat dichterbij', 'het voelt niet geweldig maar ik weet dat ik het aankan' dan voelt het waarschijnlijk een stuk beter. Door middel van deze zogenoemde zelfspraak kun je jezelf een beter gevoel bezorgen, wat een positief effect heeft op de beleving van je loop, en je motivatie.

Tijdens een wedstrijd kun je beter niet bewust met de techniek bezig zijn. Doe je dat wel, door bijvoorbeeld te letten op je pasfrequentie of je knie-inzet, dat gaat ten koste van de ontspanning in je loopbeweging en verspil je kostbare energie. Richt je aandacht op de taak die je jezelf hebt gesteld en laat je daarvan niet afleiden. Daarmee samenhangend een tip voor je supporters die je komen aanmoedigen: vraag ze jou met rust te laten en de tegenstanders aan te moedigen. Zo blijf jij in je flow en is de kans groot dat de concurrenten uit hun concentratie worden gehaald!

Rob Veer, Hardlopen.nu