

Zwemloop: 8-april 2018

Beste leden ATV,

Heb je zin om te zwemmen en te rennen schrijf je dan in voor de zwemloop! De zwemloop is er voor jong en oud, recreant en wedstrijdatleet. Je kunt individueel deelnemen, maar ook als koppel op de afstand 500 meter zwemmen 5 km rennen of 1 km zwemmen en 10 km rennen. Voor de jeugd bestaan de afstanden uit 150 meter zwemmen en 1 km rennen en 250 meter zwemmen en 2,5 km rennen, dit is afhankelijk van de leeftijd.

Atletiek en triathlon Vereniging Venray organiseert voor de zeventiende keer deze mooie zwemloop.

De wedstrijden vinden plaats in Laco sport- en zwemcentrum De Sprank en het mooie nabij gelegen natuurgebied Vlakwater.

Kinderen van de basisscholen De Kruudwis, Eigenwijs, Klimboom en de Petrusbandenschool doen mee aan het Ironkids Project. De kinderen maken onder begeleiding van gespecialiseerde trainers kennis met deze combinatie sport. Deze zwemloop dient als evenement om deel te nemen aan een Ironkids triathlon evenement. Het Ironkids Project wordt gesubsidieerd door de Nederlandse Triathlon Bond en Huis van de Sport. Alle kinderen kunnen dus deelnemen aan de Iron kids in diverse leeftijdscategorieën.

Inschrijven kan via www.ntbinschrijvingen.nl voor meer info Franci Reintjes 0478-510382 of gtareintjes@hetnet.nl. En ook supporters zijn van harte welkom en wellicht worden ze gemotiveerd om ook weer aan de slag te gaan met sporten in de frisse buitenlucht. Verdere informatie over starttijden kun je lezen op www.atvvenray.nl onder kopje zwemloop.

IRON KIDS: 150 METER ZWEMMEN EN 1 KM LOPEN

geboren in 2007 of later. Start: 9.45 uur. Deelname gratis.

250 METER ZWEMMEN EN 1 KM LOPEN.

geboren in 2003-2004-2005-2006. Start: 9.15 uur. Inschrijfgeld 10 euro.

1 KM ZWEMMEN EN 10 KM LOPEN.

geboren voor 1999. Start: 10.15 uur. Inschrijfgeld 10 euro. Koppels inschrijfgeld 13 euro.

500 METER ZWEMMEN EN 5 KM LOPEN.

geboren voor 2003. Start: 11.15 uur. Inschrijfgeld 10 euro. Koppels inschrijfgeld 13 euro.

Leden van ATV-Venray kunnen op zondag 18 en zondag 25 maart tijdens de reguliere zwemtraining (9.00 uur tot 10.00 uur) mee te komen zwemmen. Wil je dan graag mee komen trainen als voorbereiding gelieve je dan per mail op te geven bij Franci Reintjes gtareintjes@hetnet.nl



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.

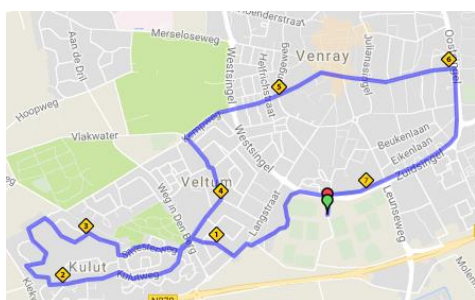


UITDAGING:

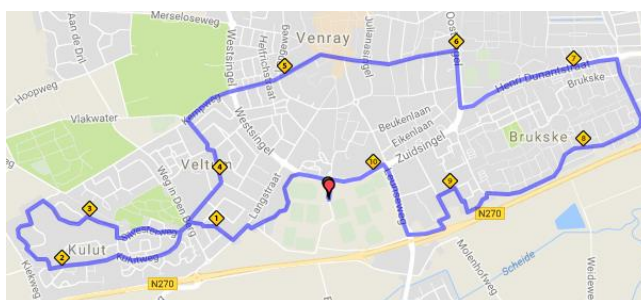
Neem een flyer van Start to Run mee en geef die aan een familielid, kennis of buur en maak hem of haar enthousiast voor hardlopen. (De flyers liggen in het kastje bin de ingang van het clubgebouw)

Duurloop: 8-3-2018 Begeleiding Anton Saämena

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

Trainingsschema.

Het traingsschema voor de maand MAART voor de trainingen op

dinsdag buiten de baan

donderdag baan

zijn gepubliceerd op onze [website](#) > ATV-Hardlopen-Traingsschema's

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:

• Berden Voorjaarsloop, Blerick 4-3-2018

15 km

Ralph Steegh	56;22	7 ^e	Plts	Msen
John de Rooij	57;27	1 ^e	Plts	M60
Rian Hebben	1:19:57	4 ^e	Plts	V50
Maurice Clabbers	1:21:56	68 ^e	Plts	M40

7,5 km

Geert Linders	29:47	1 ^e	Plts	M50
Jean-Jacques Wintraecken	35:54	6 ^e	Plts	M60
Harry van der Borg	36:29	7 ^e	Plts	M60
Gerda Peeters-Delauw	39:40	2 ^e	Plts	V60

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
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, Arjan de Lauw
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, Gilbert Tepy, Anita Verbeek
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, Arjan de Lauw
Za, 28-4-2018	Horst	5, 10 km	Rundje um ut Hundje	Monica Clephas, Cindy Verbeten, Anton Saämena; Sjors Thielen, Anita Verbeek; 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				

Hoe voorkom je dat je overtraind raakt?

Pro run *peter bekkering*

Zowel bij het dagelijks leven als bij hardlopen is balans nodig tussen enerzijds inspanning en stress en anderzijds ontspanning en rust. Dankzij het juiste evenwicht kunnen lichaam en geest zich op de juiste manier herstellen. Bij hardlopen kan te veel inspanning en stress leiden tot overtraind raken en blessures. Te weinig inspanning en stress daarentegen kan leiden tot depressies.

Lastig daarbij is dat de fysiologische en psychologische behoeften wel eens met elkaar in tegenspraak kunnen zijn. Voordat we dit uitleggen, moeten we eerst uitleggen wat er aan de hand is wanneer een hardloper overtraind is. Daarvan is sprake wanneer de spieren niet voldoende kunnen herstellen van de trainingsarbeid en ook het zenuwstelsel overbelast is geraakt. Het voor de hand liggende advies is dan ook: neem rust of verlaag de hoeveelheid trainingsarbeid.

Dat gaat echter voorbij aan het psychologische effect wat vervolgens optreedt: uit studies is gebleken dat duuratleten die gedwongen rust moesten nemen, last kregen van depressies en stemmingswisselingen. Volledige rust is dus niet goed, een effect ook geldt voor de spieren die overtraind zijn: die kunnen beter met mate dan helemaal niet belast worden. Of – anders gezegd – bij hardlopen zijn beide extremen niet goed: te veel trainen niet, maar ook te veel rusten niet.

Maar hoe vind je de juiste balans bij het hardlopen en voorkom je dat je overtraind raakt? Hieronder volgen drie tips:

Varieer de training

Het risico op overtraind raken wordt groter wanneer je elke keer volgens het zelfde patroon traint: dezelfde afstand, hetzelfde parcours, dezelfde oefeningen. Die monotonie maakt je lichaam en geest ook lui, omdat ze niet meer worden uitgedaagd. Het antwoord is dus simpel: varieer! Varieer in afstand, in parcours, maar bijvoorbeeld ook in tempo en intensiteit tussen de verschillende trainingen en binnen een training.

Ga naar buiten

Recente studies hebben aangetoond dat in de buitenlucht in plaats van op de loopband trainen bevorderlijk is voor je stemming, je wilskracht en je herstelvermogen. Doe het dus om te voorkomen dat je overtraind raakt, maar doe het ook als je overtraind bent.

Doe mini work-outs

Uit studies is gebleken dat zowel te zware als te lichte trainingsbelasting niet goed is. Daarom kun je bijvoorbeeld wel de afstand verkleinen, maar niet de intensiteit. Een voorbeeld: als je normaal 10 x 400 meter in 75 seconden traint, kun je daar in een herstelperiode 6 x 400 meter in 75 seconden van maken. Je lichaam wordt dan wel uitgedaagd, maar niet overbelast.