

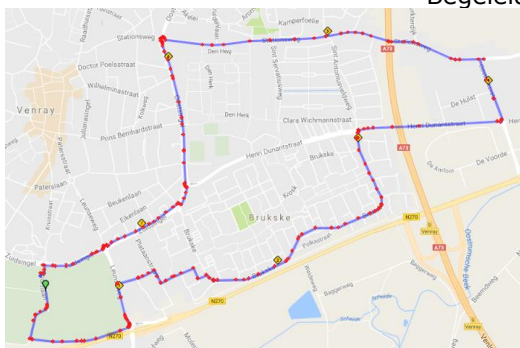
Start to Run gestart

zaterdag 10 maart is de cursus Start to Run van start gegaan. In deze beginnerscursus leren de deelnemers de basistechniek van het hardlopen. Over 7 weken kunnen de cursisten 20-tot 25 minuten aangesloten worden hardlopen. Ken je iemand die ook mee zou willen doen aan de cursus, aanmelden kan tm 17-3-2018 via www.yakultstarttorun.nl locatie Venray.

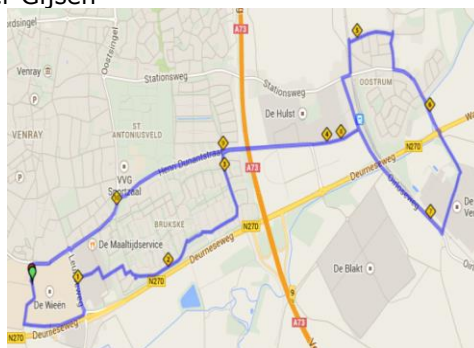


Duurloop: 15-3-2018 Begeleiding Peter Gijsen

Begeleiding: Peter Gijsen



[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

Clubkampioenschap: tussenstand 9-3-2018

De tussenstand van het kampioenschappen na 2 maanden.

Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Deenen, Frans	2703	1	Peeters, Gerda	2340
2	Thielen, Sjors	2492	2	Jeuken, Lydia	1658
3	Poels, Jan	2462	3	Rongen-Bovée, Ingrid	1482
4	Bovee, Joost	2373	4	Classens, Nel	1448
5	Linders, Geert	2346	5	Hebben, Rian	1198
6	Oudenhoven, Jeroen	2129	6	Bouten, Karin	1142
7	Lauw de, Arjan	1984	7	Gough, Jacquie	961
8	Groffen, Michel	1963	8	Selten, Nel	788
9	Martens, Marcel	1932	9	Verbeek-Versteegen, Anita	694
10	Rooij van, Mart	1529	10	Beterams, Silvia	662
11	Weijs, John	1358	11	Jansen, Dilian	596
12	Stultiens, Pim	1141	12	Steegh, Yvonne	390
13	Timmermans, Frank	1056	13	Classens, Anny	388
14	Saämena, Anton	1018	14	Wijst van der, Suzanne	380
15	Steegh, Ralph	966	15	Rosendaal, Cindy	364
16	Borg van der, Harry	945	16	Eertwegh van den, Irene	362
17	Sleeuwen van, Axel	939	17	Postma, Maartje	351
18	Boom aan den, Martin	921	18	Rasker, Mattie	347
19	Hebben, Jos	911	19	Reintjes, Anne	347
20	Dun van, Dimitri	861	20	Vissers, Diny	338
21	Michels, Martin	833	21	Broekhoven van, Karin	324
22	Tepy, Gilbert	772	22	Stultiens-Nollet, Britte	324
23	Klerkx, John	752	23	Clephas, Monica	320
24	Spijkman, Eddo	719	24	Vogelsangs- van Enkevort, Petra	312
25	Vlendré, Robbert	640	25	Peeters, Sascha	288
26	Rooij de, John	575	26	Reintjes, Mieke	269
27	Langen de, John	501	27	Arts, Laura	268
28	Rens van, Stef	484	28	Rossel, Simone	258
29	Wintraecken, Jean-Jacques	482			
30	Meulendijks, Marcel	473			
31	Wijnhoven, Joop	459			
32	Arts, Jules	452			
33	Geurts, Rene	450			
34	Vries de, Eldert	442			
35	Kusters, Hans	435			
36	Baars, Harry	420			
37	Smits, Ron	416			
38	Litjens, Ger	414			
39	Postma, Wilco	410			
40	Oosting, Marc	407			
41	Noya, Richard	400			
42	Wijnen, Maarten	395			
43	Jansen, André	392			
44	Ool van, Paul	380			
45	Gijsen, Peter	375			
46	Holder ten, Nathan	366			
47	Clabbers, Maurice	354			
48	Knol, Egbert	307			

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:

- **City pier City, 11-3-2018 De Haag**

HM

Joost Bovee 1:20:35

- **Nettetal Laufserie, 10-3-2018 Nettetal**

15

Marcel Martens 59:58 6e Plts H40

Frank Timmermans 1:02:41 5e Plts H55

- **Selfkantlauf, 11-3-2018 Gengelt Duitsland**

10km

Gerda Peeters 55:46 1^e Plts V65

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
17-3-2018	Utrecht		Utrecht Science Park Marathon	Gerda Peeters
Zo 25-3-2018	Venlo	5 km	Venloop	Martijn van de Hoef, Anton Saämena
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
Zso 15-4-2018	Overloon	5 km	Kleffenloop	Sjors Thielen, Arjan de Lauw, Anton Saämena
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	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				

Ben jij verslaafd aan kilometers maken?

Prorun Marcoï Gerlings

Ben jij iemand die ambitieus precies tot op de letter het trainingsschema volgt? En je doet er nog een schep bovenop, bij iedere training loop je nog wat extra kilometers. Je bent verslaafd aan kilometers maken. Daar gaan we wat aan doen.

Aan kilometers maken is op zichzelf natuurlijk niets mis. Je verbetert je conditie en je wordt alsmaar sneller. Waarom zou je dan geen kilometervreter zijn? De eenvoudigste uitleg: iedereen heeft zijn eigen grens tot waar hij of zij kan gaan. Daarboven stapelen zich de pijntjes op. Dan komt er een moment waarop je lichaam op een bepaalde plek zegt 'ik doe niet meer mee'.

Voor alle hardlopers

Teveel kilometers maken, daar heerst het beeld bij van de topatleet die honderden trainingskilometers in de week maakt. Ook gewoon bij de ambitieuze recreant speelt dit fenomeen. Iedereen heeft zijn eigen grens en daar kun je hard tegenaan lopen. Stel dat als je dit leest, je het gevoel krijgt dat je teveel kilometers maakt, wat is dan de afweging zodat je verstandig blijft trainen?

Ken jij je 'Kilometerbalans'?

Als eerste moet je ervaring krijgen met wat goed voor jou werkt. Kun je het aan en betekent voor jou veel kilometers maken de weg naar je hardlooptoelaten? Dan kun je die strategie vasthouden. De ervaring leert dat je met alleen maar veel kilometers ver komt maar je kunt met slimmer trainen meer uit jezelf halen. Er zijn hardlopers die makkelijk 150 kilometer in een week aankunnen. Bijna fluitend. Terwijl de andere loper maximaal 70 haalt en dan spelen de blessures op. Zoek je persoonlijke kilometerbalans uit.

Je kan wat verlies nemen

Verslaafd zijn aan kilometers maken is niet goed. Je wordt er een beetje hardlooptoelaten van. Afwisseling in training is een van de belangrijkste onderdelen in een goed schema. Schema's zijn goed als vorm van strategie. Het is als een plan en dat houdt je scherp in waar je bent en hoe je verder gaat. De schema's zijn ook goed doordacht waardoor extra kilometers toevoegen de balans kunnen doen omslaan. De ervaring bij de redactie is dat schema's zo zijn opgesteld dat je ook wel wat verlies kunt nemen. Stel je mist een paar trainingen voor je halve marathon, dan nog zal je de wedstrijd goed uitlopen.

Gezondheid gaat voor kilometers

Dit is een lastig punt bij heel veel hardlopers. Je voelt tot in iedere spier dat het goed gaat met je trainingen. Je loopt lekker, een paar versnellingen gaat zonder problemen en je kijkt vol vertrouwen uit naar je wedstrijd. Dan komt die verkoudheid, of andere lichte ziekte. Of je nu kilometerverslaafd bent of niet, dit is het punt waarop je moet afvragen of doorlopen goed is. Je traint drie of meer maanden specifiek voor een wedstrijd. Je hebt de neiging om te blijven trainen. Ergens zit de angst dat als je minder loopt, de wedstrijd slecht gaat. Meestal is het beter om gas terug te nemen. Gun jezelf de tijd om door de kleine ongemakken te komen die je zeker tegenkomt in de maanden.

Voeg tempo of interval in

De volgende situatie zal je bekend voorkomen. Je zit in je opbouw naar een halve marathon. Het ging een paar weken minder lekker. Nu heb je weer de opbouw te pakken en daarom gooi je alles op de duurlopen zodat je goed die halve uit kunt lopen. Een logische gedachte: de duurloop is je reddingsboei. Bij vrijwel alle adviezen van trainers zie je dat kwaliteit toch noodzakelijk is. Voeg daarom blokken van tempoduurlopen of interval in. Je voegt deze blokken niet toe maar de blokken vervangen duurkilometers. Het doorbreekt je vaste ritme van je normale duurloop. Plus je werkt aan een hogere snelheid. Je levert niets in aan conditie, je voegt alleen maar meer kwaliteit toe aan je trainingen. De afwisseling in trainingen heeft alleen maar voordeel.

Alleen maar nadenken over afstanden maken, zal niet lekker aanvoelen. Bepaal je eigen kilometerbalans, luister goed naar je lichaam en vervang 10 tot 20% van je standaard duurkilometers in kwalitatieve trainingen en je zal een stuk beter naar je hardlooptoelaten toegroeien.