

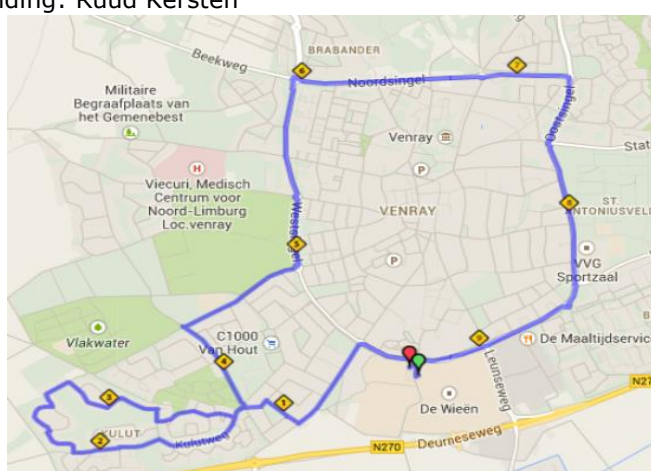
Duurloop: 22-3-2018 Begeleiding Ruud Kersten

Duurloop donderdag 22-3-2018

begeleiding: Ruud Kersten



[7,5 km route](#)



[10 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

Halve Marathon Venloop Startnummer ter overname.

Robert Arts zal niet deelnemen aan de Venloop. Zijn startnummer voor de Halve Marathon is voor overname beschikbaar. Email: Artsrobert@gmail.com

LACO Venray zwemloop

Even een oproepje om een aantal mensen enthousiast te krijgen voor deelname aan de zwemloop op 8 april. Je kunt een koppel vormen met een zwemmer van de triatlon (kan voor gezorgd worden) en dan het loopgedeelte van 5 (of 10) km voor je rekening nemen. Allebei de onderdelen doen kan ook: 500m zwemmen en 5 km lopen of 1000m zwemmen en 10 km lopen. 2 Weken na de Venloop loop je vaak een prima wedstrijd. Kijk eens op de site van ATVVenray voor alle informatie. I.p.v. ons 'normale' weekendloopje zou het toch leuk zijn om eens een statement te maken dat velen niet voor niets al jaren lid zijn van A(tletiek) T(riatlon)

V(ereniging) Venray!

Tot ziens op 8 april?

Rita Voets

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:

- **Stevensloop, 18-3-2018 Nijmegen**

5 km

Mart van Rooij 20:03 1^e Plts M55+

10 km

Michiel Groffen 51:39 57^e Plts M45

- **Halve Marathon Sint Anthonis, 17-3-2018 Sint Anthonis**

5 km

Sjors Thielen 16:55 1^e Plts M40-

Joost Bovee 18:34 4^e Plts M40-

Rian Hebben 24:50 1^e Plts V50+

Roy Dennemans 20:31 7^e Plts M40

Geert Linders 19:30 2^e Plts M50

Jan Poels 21:59 7^e Plts M50

Egbert Knol 34:07 21^e Plts M50

HM

Jos Hebben 1:35:59 2^e Plts M50

Axel van Sleeuwen 1:35:55 9^e Plts M45

John de Langen 1:51:18 7^e Plts M60

- **Utrecht Science Park Marathon, 18-3-2018 Utrecht**

Marathon

Gerda Peeters 4:17:54 2^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
Zo 25-3-2018	Venlo	5 km	Venloop	Martijn van de Hoef, Anton Saämena, Laura Arts
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
Zo 25-3-2018	Haaksbergen	5 Emijl	Mijlenloop Haaksbergen	Marc Oosting
Za 07-04-2018	Linden	5 km	Kraaijenbergse plassenloop	Sjors Thielen
Zo 08-04-2018	Venray	5 km zwemmen	Laco Venray Zwemloop	Rita Voets

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
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, 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	Gennepthuysloop	Sjors Thielen
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen
18-08-2018	Siebegewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

De tijdslurpers

Prorun Marc Gerlings

Een persoonlijk record is een zwaar bevochten prestatie. Je gaat tot het uiterste. Om dan daarop weer je tijd te verbeteren is nog meer inzet nodig. In die wedstrijden wil je geen tijdsverlies lijden. Let op deze tijdslurpers en zet dat nieuwe pr op de klok.

Jojo tempo

Je loopt en het gaat eigenlijk heel goed. Je calculeert voorzichtig in je hoofd hoe het zit met je tempo op dat moment en de eindtijd. Omdat je je goed voelt besluit je om de snelheid op te voeren. Dat houdt je 500 meter goed vol maar dan wordt het zwaarder. Na een kilometer geef je het op. Meestal zakt een hardloper dan onder het tempo waarop hij de versnelling inzette. Dit is een echte slurper, de overschatting in de versnelling.

Later in de wedstrijd volgen nog een paar pogingen om de snelheid op te voeren om de verloren tijd in te halen. Soms heeft dit succes. Lopers vinden ergens toch de kracht om het ritme hoog te houden. Vaker lopen de pogingen uit op een nog wat lager basistempo.

Doen: Geen jojo tempo. Dat is makkelijk gezegd. Een betere aanpak? De meeste hardlopers lopen met een sporthorloge. Probeer de versnelling klein te houden. Dat betekent in de praktijk vaak maar enkele seconden

per kilometer sneller. In de tweede helft van de wedstrijd kun je dan bekijken of je weer een paar seconden sneller kan lopen.

Vergis je niet, daarmee maak je grote verschillen. Zelfs al in een 10 kilometer wedstrijd. Een voorbeeld: Wie na een paar kilometer besluit om 5 seconden sneller te lopen en in de laatste 5 kilometer weer 5 seconden per kilometer eraf, maakt een enorme tijdswinst. Probeer je in één keer die 10 seconden per kilometer te pakken, ben je gedoemd om terug te vallen.

Drinkstations

Bij drinkstations slurp je snel wat sportdrink of water naar binnen. Deze punten zijn ook tijdslurpers. Het is niet makkelijk om hard te lopen en te drinken tegelijkertijd. Bekertje pakken, drinken, balans houden, slikken, soms verslikken. Makkelijk aanlopen, drinken aannemen en doorrennen is echt een kunst. Als je door een paar kleine missertjes moet gaan wandelen en drinken, verlies je al snel 10 seconden.

Doen: Er zit maar één manier op. Ook in je trainingen oefenen hoe je drinkt. Dan kun je ook besluiten om geen bekertjes aan te nemen maar zelf een bidon of een andere houder mee te nemen. Test dit van tevoren en je verliest bij de drinkstations geen kostbare tijd. Niet drinken is bij de langere wedstrijden, voor de meesten vanaf een halve marathon of meer, geen optie. Wie dat weglaat zal dat aan het einde van de wedstrijd merken. Te weinig glycogeen en tekort aan vocht laten zich merken in de prestatie.

Nieuw in de afstand?

Stel je loopt voor het eerst een wedstrijd over 21 kilometer. Daarvoor heb je altijd 5 of 10 kilometer wedstrijden gelopen. Waarschijnlijk bereik je op de 21 niet het tempo dat je had op de 10. In theorie is het gewoon 11 kilometer verder maar in de praktijk levert dat tijdsverlies op. Houd daar rekening mee anders raak je teleurgesteld in de laatste paar kilometers waarin je op je sporthorloge de tijd ziet oplopen. Als dat verschil erg groot wordt zie je het psychologische effect dat hardlopers wel blijven lopen maar ook opgeven in hun hoofd. Dan loopt de tijd nog wat verder op.

Doen: Werk in je trainingen aan de negatieve split. Dan raak je gewend om ook in die zwaardere tweede helft krachtig te blijven lopen. Train 20 tot 30% meer duurkilometers. Dan weet je zeker dat je die nieuwe afstand aankunt.