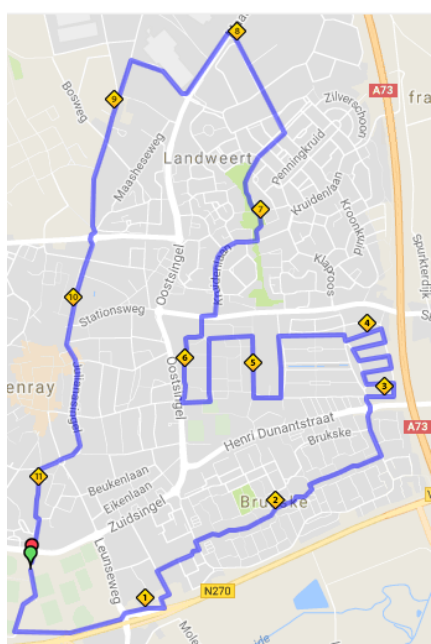


Duurloop: 29-3-2018 Begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag



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

11,3 km <http://afstandmeten.nl/index.php?id=2078664>

7,7 km: Afkorten via Christoffelkruid naar Nieuwe Maasheseweg

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 ATV Venray 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

Weir Venloop 2018

Het was weer een groot feest in Venlo en een prachtige eerste lentedag. Voor veel lopers zelfs iets aan de warme kant. ATV Venray was op de verschillende afstanden goed vertegenwoordigd met een groot deelnemersveld en veel mooie uitslagen (zie bij de uitslagen hieronder).

Het is en blijft een prachtig evenement.



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:

• Weir Venloop, 25-3-2018 Venlo

HM

Floor Roelofs	2:04:56	187 ^e	V35
Joy Joosten	2:14:05	208 ^e	V40
Anita Verbeek	2:10:52	173	V45
Britte Stultiens	2:14:54	214 ^e	V45
Lydia Jeuken	2:00:56	99 ^e	V50
Jose van de Voort	2:09:14	157 ^e	V50
Anny Classens	2:13,02	75 ^e	V55
Gerda Peeters	1:57:17	2 ^e	V65
Joost Bovee	1:36:14	227 ^e	MSen
Ralph Steegh	1:19:54	25 ^e	M35
Bart Schilders	1:35:51	104 ^e	M35
Tom Peeters	1:58:05	542 ^e	M35
Marcel Martens	1:25:30	35 ^e	M40
Maurice Clabbers	1:58:14	537 ^e	M45
Martin Michels	1:33:46	64 ^e	M50
Ron Smits	1:43:20	148 ^e	M50
Pim Stultiens	2:01:45	473 ^e	M50
Frank Timmermans	1:28:21	15 ^e	M55
Jeroen Oudenhoven	1:33:51	27 ^e	M55
Gilbert Tepy	2:05:25	304 ^e	M55
John de Rooij	1:23:01	4 ^e	M60
Jos Terhaag	2:05:31	196 ^e	M60
Martin aan den Boom	1:59:22	47 ^e	M65
John de Langen	1:45:30	2 ^e	M70

10 km

Femke Caniels	1:04,46	621 ^e	VSen
Petra Vogelsangs	55:38	60 ^e	V35
Iwona Derix Gorzelewska	51:35	23 ^e	V40
Nicole van Dooren	58,00	53 ^e	V50
Henny Cleef	1:02:24	61 ^e	V55
Annemie Smits-Bots	1:04:29	104 ^e	V55
Karsten Keuten	52:35	166 ^e	M45

Eldert de Vries	47:03	27 ^e	M50
Geert Linders	39:07	35 ^e	M50
Ger Derikx	50:14	56 ^e	M50
Mart van Rooij	40:00	57 ^e	M55
Jan Poels	43:43	4 ^e	M60
Jean-Jacques Wintraecken	47:41	8 ^e	M60
Harry van der Borg	47:49	9 ^e	M60
Geert Cornelissen	1:00:34	119 ^e	M60

5 km

Laura Arts	36:03	363 ^e	Vrouwen
Janneke Bovee	36:04	364 ^e	Vrouwen
Martijn van den Hoef	26:23	123 ^e	Mannen
Anton Saämena	29:16	205 ^e	Mannen

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
Za 07-04-2018	Linden	5 km	Kraaijenbergse plassenloop	Sjors Thielen
Zo 08-04-2018	Venray	5 km lopen 1 km zwemmen/ 10 km lopen	Laco Venray Zwemloop	Rita Voets Marcel Martens
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, Marcel Martens
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

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

Startnummer op, veters strak: klaar voor de start?

(Rob Veer, hardlopen.nl)

Je weet het: je hebt goed getraind en blessures buiten de deur weten te houden. Hiermee moet je het doen. Met een kleine week te gaan tot de start van je favoriete loopevenement kun je weinig tot niets toevoegen. Het is de tijd van de laatste loodjes, en de puntjes op de i. De hardlopen.nl experts buigen zich deze week over het onderwerp 'goed voorbereid aan de start staan.' De volgende checklist helpt je door de laatste week.

Trainen

Misschien heb je de afgelopen week al wat gas terug genomen. Zo niet, dan is het hoog tijd om daar deze week mee te beginnen. Dit zogenoemde taperen maakt dat je uitgerust, met frisse benen en een volle tank aan de start zult staan. Het is gebruikelijk om in de laatste week ongeveer de helft van het gemiddeld aantal kilometers van de afgelopen maanden te lopen. Het aandeel met hoge intensiteit blijft, procentueel gezien, min of meer gelijk. Doe de laatste 3-4 dagen geen zware trainingen. Sla de krachttraining een weekje over. Rustige oefeningen voor de core kun je erin houden. Probeer die laatste week ook op andere vlakken rustig aan te doen. Stel grote klussen in huis nog even uit; dat moeilijke gesprek op je werk kan misschien ook een weekje wachten en zoek vooral mensen en situaties op waarbij je je kunt ontspannen.

Mentaal

Als er al wonderen gebeuren, dan is dat nooit bij hardlopers tijdens een wedstrijd. Kijk nog eens kritisch naar je doel. Is die uitdagend, maar haalbaar? Baseer het niet op *wishfull thinking* maar bedenk wat je de afgelopen weken hebt getraind en hoe dat is verlopen. Stem je ambities niet af op wat had kunnen zijn of wat zou moeten, maar wees realistisch. Hoe diep wil je, kun je gaan?

Als je je streeftijd hebt bepaald, dan kun je de gemiddelde kilometertijd berekenen. Loop de eerste kilometer liever iets rustiger dan sneller dan die tijd. Bewaar het beste voor de laatste kilometers.

Bestudeer het parkoers met in het achterhoofd de verwachte windrichting en windsterkte. Pas de beoogde snelheid aan bij heuvelop en heuvelaf, wind mee en wind tegen.

Praktisch

Zorg dat je een voedingsplan hebt voor de dagen voor de race, en de dag zelf. Hoe langer de afstand en hoe sneller je wilt lopen, des te belangrijker wordt de factor voeding (zie artikel van Tara Vossers)

Pak je tas de avond ervoor in, zo voorkom je dat je op het laatste nippertje wordt geconfronteerd met onaangename verrassingen.

Neem vooraf de dag door: hoe laat wil je de deur uit; hoe reis je ernaar toe; hoe ziet je warming-up eruit; waar laat je je spullen; hoe kom je snel van de finish bij droge en warme kleding, enz.

Erna

Hoe het die dag ook zal gaan: zeker is dat het leven erna doorgaat. Het wordt vanzelf weer maandag! Neem ruim tijd voor herstel, evalueer je prestatie pas na enkele dagen als de emoties zijn gezakt. Leer je lessen en kijk vooruit. Wat wordt je volgende doel; wat ga je doen om die te bereiken?