

Boslopen op Donderdagavond

**Krijg jij ook zo'n
heerlijk warme
gevoel als de lente
jou tegemoet
schijnt? Binnenkort
is het weer zover,
je kan de
zomerschoenen uit
het vet te halen en
je klaar stomen
voor de boslopen van ATV Venray !**



Voor het vierde jaar op rij organiseren de assistent trainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus).

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer).

Ook de start to run groep september 2017 is van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

De eerste bosloop is op 19 april: start oude voetbalveld in Geyseteren



Deelnemers Marathon Rotterdam 8-4-2018,
Martin Michels staat niet op de foto.
Ron Smits en Joost Bovee zijn uitgestapt



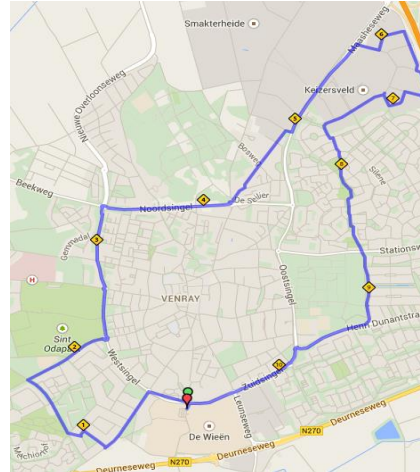
Duurloop: 12-4-2018 Begeleiding Jean-Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag 12-4-2018

Begeleiding:



[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

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:

- NK Veldloop Ambtenaren Breda, 4-4-2018

9km			
Frans Deenen	39:12	3e plts	M55
6 km			
Jan Poels	27:39	4e plts	M45
André Jansen	37:47		
Anton Saämena	40:20		

- **Marathon Rotterdam, 8-4-2018**

<i>Marathon</i>	
Martin Michels	3:19:56
Cindy Rosendaal	4:31:59
Lydia Jeuken	4:36:42
Jose van der Voort	4:43:48
Joy Joosten	4:43:50
Carin Bron	5:00:19
Martin aan den Boom	5:06:26
Britte Stultiens	5:18:57
Pim Stultiens	5:18:57
<i>¼ marathon</i>	
Femke Caniels	1:06:35

• **Kraaienbergse Plassenloop, Linden, 7-4-2018**

Sjors Thielen	16:34	2 ^e plts	M45-
Roy Dennemans	18:54	4 ^e plts	M45-
John de Rooij	18:51	2 ^e plts	M45+
Mart van Rooij	19:17	5 ^e plts	M45+
<i>10 km</i>			
Jos Hebben	43:43	6 ^e plts	
Rian Hebbel	50:41	5 ^e plts	V45+
<i>20 km</i>			
Ralf Steeghs	1:12:46	1 ^e plts	Overall

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 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, Laura Arts; 10 KM: Joost Bovee, Marcel Martens, Martijn van den Hoef
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	5km: Laura Arts; 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	Siebegewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Zo haal meer uit je lange duurloop

Lange duurlopen zijn essentieel in ieder trainingsprogramma. Zo haal je er het meeste uit.

Iedere hardloper is gebaat bij duurlopen, niet alleen marathonlopers. De lange duurloop verbetert het uithoudingsvermogen, de looeconomie en vergroot het zelfvertrouwen.

De voordelen van de duurloop

Zoals iedere uitgebreide duurtraining levert de duurloop een aantal voorspelbare fysiologische voordelen: een hogere VO2 max, meer bloedvolume, een groter slagvolume (de hoeveelheid bloed dat het hart per slag verplaatst) en ontstaan er nieuwe haarvaten en rode bloedcellen.

Niet minder belangrijk is dat je lichaam tijdens lange duurlopen leert om de glycogeenvorraden te sparen en vet als brandstof te gebruiken. Zo vertraag je de uitputting van de glycogeenvorraden tijdens een lange wedstrijd, je vertraagt dus de hongerklop. En laten we ook de mentale aspecten niet vergeten: om jezelf voor te bereiden op de mentale uitdaging om in een wedstrijd uren achter elkaar te lopen, moet je die uren ook trainen.

De lange duurloop

Hoe lang? Lang is een relatief begrip. De lange duurloop van de één is het makkelijke 10-kilometer loopje van de ander. De meeste deskundigen zijn het erover eens dat 20 tot 30 procent van je wekelijkse kilometeromvang van een duurloop moet komen, rekening houdend met je totale kilometeromvang. Een topatleet die 160 kilometer per week loopt zal bijvoorbeeld een duurloop van 32 kilometer doen (20 procent van wekelijkse kilometeromvang), terwijl iemand die 60 kilometer in de week loopt een duurloop van 18 kilometer doet (30 procent van wekelijkse kilometeromvang).

Tenzij je een ultraloper bent, kun je je lange duurlopen het beste beperken tot maximaal drie uur. Ieder trainingsvoordeel dat je daarna behaalt, is de extra vermoeidheid en het verhoogde risico op blessures niet waard.

Snelheid

Hoe snel? Als het tempo te hard aanvoelt, is het dat waarschijnlijk ook. Tempo- en intervaltrainingen doe je om de lactaatsdrempel te verhogen. Duurlopen niet. Die zou je op een comfortabel tempo moeten doen waarop je nog een gesprek kunt voeren. (Onthoud dat zelfs een 'comfortabel' tempo in de laatste kilometers uitdagend voelt). Voor snellere lopers geldt dat zij een halve minuut per kilometer langzamer zouden moeten lopen dan hun 10 kilometer wedstrijdtempo. Langzamere lopers zouden 15 tot 30 seconden per kilometer langzamer moeten lopen.

Hoe vaak? Een wekelijkse lange duurloop is prima, op voorwaarde dat je:

1. Na je lange duurloop een herstel-dag inplant met heel rustig joggen, een alternatieve training of rust.
2. Zorgt dat je van tevoren genoeg hebt gedronken en onderweg sportdrink en energiegels meeneemt. Dit is meteen een goede oefening voor de marathon en zorgt ervoor dat je niet uitgeput raakt.
3. Je lange duurloop beperkt tot 1 uur en 45 minuten (behalve als je voor een marathon traint – zie nummer 5).
4. Dagelijks 6 tot 8 gram koolhydraten per kilo lichaamsgewicht neemt om te zorgen dat de koolhydraatvorraden aangevuld blijven.
5. Lange duurlopen afwisselt met extreem lange duurlopen als je traint voor een marathon. De ene week loop je bijvoorbeeld 2 uur, de week daarna 2:45 uur en de week daarna weer 2 uur.
6. Met iemand van vergelijkbaar niveau loopt. Zo voorkom je dat het tempo van je duurloop meer op een zondagse wandeling lijkt.
7. Je trainingsritme weer rustig oppakt na een periode waarin je trainingen hebt gemist als gevolg van ziekte of blessures. Het doen van een lange training zal je aangetaste immuunsysteem nog zwaarder belasten. Doe in plaats daarvan de helft tot driekwart van je geplande duurlooppafstand en pak een week later je normale trainingsschema weer op.

**Middenlimburgs
Avondloopcriterium 2018**

7 april, Hubo Heitse Leudalloop, Heythuysen
28 april, Rundje um ut Hundje, Horst
12 mei, Guus Wokke opticienloop, Panningen
26 mei, CONTOUR Run op Velden, Velden
16 juni, Kragten Avondloop Herten, Herten
22 juni, Mediweert Singelloop, Weert
7 juli, Knooppunt Baarloloop, Baarlo