

Donderdag 19-4-2018: duurloop is Bosloop

Donderdag is de eerste bosloop van dit jaar. Dus geen duurloop vanaf de baan.
De bosloop is in de Geystersebossen. Startpunt: oude voetbalveld van Geysteren
Begeleiding Peter Gijssen



Navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren

17-4-2018 Gerda Top Afwezig

Dinsdag 17-4-2018 is Gerda Top verhinderd om de training te verzorgen.
Haar trainingsgroep kan aansluiten bij de baan training die zal worden verzorgd door André Jansen, i.v.m. de afwezigheid van Stan Liebrand.
Willen ze zelfstandig een buiten de baan training doen dan kan het volgende programma worden gehanteerd:
Climaxloop elke minuut iets sneller
4 x (4x 1 min. 2 minuten pauze) en tot slot 5 versnellingsloopjes over 100m met 100m pauze.
Wil je dit programma op de baan doen dan zal André Jansen je helpen bij de invulling.

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:

• Kleffenloop, Overloon, 15-4-2018

Het parcours ging over modderige paden door de bossen. Sjors heeft echt moeten werken voor de 1e plaats en het verbeteren van het parcoursrecord van 2015.

5,1 km		Plts	
Sjors Thielen	17:11	1 ^e	Parcourrecord
Geert Linders	19:45	1 ^e	H50+
Mart van Rooij	19:57	2 ^e	H50+
Jean-Jacques Wintraecken	23:52	10 ^e	H50+
Anita Verbeek	27:19	5 ^e	V45+
10 km		Plts	
Harry van der Borgh	49:07		
Rian Hebben	50:36	2 ^e	V45+
15 km			
Jos Hebben	1:07:56	5 ^e	H50+
Martien Dupont	1:12:50	1 ^e	H50+



- **Internationaler Korschenbroicher citylauf (Korschenbroich dld) 15-4-2018**

10 km
Gerda Peeters 54:02 Plts
1^e V65+

Nagekomen uitslagen

- **Marathon Rotterdam**

Marathon
Jeroen Oudenhoven 3:37:00

- **Venloop Venlo**

10 km
Geert Linders 39:07

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, 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, Martin Michels
10-5-2018	Deurne	5 km	Gebr. Swinkels Dreefloop	Sjors Thielen
12-5-2018	Panningen		Guus Wokke Opticienloop	
26-5-2018	Gemert	10 km	Gemert City Run	Sjors Thielen
26-5-2018	Velden		Contour run op Velden	
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	Herten		Krachten Avondloop Herten	
16-6-2018	Gennep	5 km	Gennepthuysloop	Sjors Thielen
22-6-2018	Weert		Mediweert Singelloop	
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen
3-7-2018	Venray	3000m	Limbra baancircuit met 3000m loop	
7-7-2018	Baarlo		Knooppunt Baarloloop	
18-08-2018	Siebegewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

8 redenen waarom yoga goed is voor hardlopers

Yoga heeft meer voordelen en een betere invloed op jouw prestaties als hardloper dan je zou denken.

Bron: Runner's World

Profiteer van meerdere voordelen

Yoga-deskundige Holly Cooper zet hieronder de voordelen van yoga voor jou op een rij.

1. Kracht

Yoga versterkt zowel de belangrijkste spieren die je gebruikt tijdens het hardlopen, als de onderbenutte spieren. De bewegingen die je maakt op je matje versterken je rompstabiliteit, bovenbeenspieren (voor: quadriceps; achter: hamstrings) en heupspieren. Zo kun je eerder blessurevrij sporten.

2. Flexibiliteit

Om beter te presteren heb je niet alleen kracht nodig, maar ook flexibiliteit om je makkelijk en vrij te kunnen bewegen. Wanneer je yogapositionen voor een langere tijd aanhoudt, maak je je spieren, banden, pezen en gewrichten losser en/of elastischer, waardoor je met meer gemak kunt hardlopen.

3. Ademhaling

Op de juiste manier ademen is binnen yoga een van de belangrijkste zaken. De ademhaling begeleidt het lichaam naar de juiste *asana* (positie). Door gecontroleerd te ademen ben je je er meer van bewust dat er iets gebeurt in je lichaam. Zo heeft een trage ademhaling een ontspannend effect, terwijl een snelle ademhaling je energie kan geven. Een gecontroleerde ademhaling helpt je dus om te ontspannen of om je beter te focussen tijdens je inspanningen.

4. Balans

Yoga zorgt ervoor dat lichaam en geest in balans zijn. Het leert je ook naar je lichaam te luisteren om een goede balans te vinden tussen lichtere en zwaardere trainingen

5. Houding

Een goede loophouding is essentieel voor efficiënt, dus energiezuinig hardlopen. Dankzij yoga verleng je je wervelkolom zonder spanning toe te voegen. Die 'langere' houding, meer rechtop, kun je ook goed oefenen bij het lopen.

6. Sterke rug

Rugpijn is een veel voorkomende klacht bij hardlopers. De constante klappen die vanaf de grond via je benen naar je rug gaan, veroorzaken spanning en pijn. Met verschillende yogapositionen en rekoefeningen verminder je die pijn en spanning en voorkom je rugblessures.

7. Stress

Yoga helpt je om je emoties te controleren, wat erg handig is tijdens moeilijke periodes of trainingen. Een lastige yogapositie volhouden is net als het einde van een zware training. De ontspannings- en

meditatietechnieken van yoga helpen je om je geest even leeg te maken en zorgen bovendien voor een betere nachtrust.

8. Mentaal

Regelmatig aan yoga doen verhoogt je concentratievermogen. Daarnaast leer je ook de mogelijkheden van je lichaam en geest te accepteren en ze alleen zo ver te *pushen* als mogelijk is.