Lopersgroep
& Tri-atleten
28-03-2016
Nr. 13

email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
Ledenadministratie ATV Venray: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522
Facebook: ATV Venray

Zwemloop 10 april 2016

Zondag 10 april organiseert Atletiek en Triatlon Vereniging Venray de Laco Venray zwemloop, dit is de vijftiende keer dat de ATV een zwemloop organiseert. Net als andere jaren vindt die plaats in sport- en zwemcentrum De Sprank en natuurgebied Vlakwater in Venray.
Net als afgelopen jaar is er speciaal aandacht voor de jeugd tot 16 jaar. Een leuk nieuwtje voor de jeugd tot 16 jaar. Het Ironkids cirquit doet ook venray aan en ieder jeugdlid tot 16 jaar die in Venray start krijgt gratis een bidon, t-shirt en medialle! (http://www.ironkidslimburg.nl/)

Meedoen aan de Zwemloop

Iedereen kan mee doen: van jong tot oud en van recreant tot wedstrijdatleet. Gaat het zwemmen je niet goed af en wil je alleen lopen, zoek dan bijvoorbeeld in je vriendenkring een zwemmer en doe mee als koppel. Bij voldoende deelnemers worden er in elke categorie klassementen opgemaakt.

Extra uitdaging

We starten die dag met een team-relay. Een team bestaande uit 3 personen waarvan elke deelnemer in estafettevorm, een afstand van 150m zwemt en 1 km loopt.
Je kunt de team-relay gebruiken als warming up voor je eigen afstand later die ochtend. Neemt het volledige team tevens deel aan de individuele wedstrijden dan is de deelname aan de team-relay gratis.
Je kunt deze team-relay ook gebruiken om samen met je clubgenoten, vrienden of familie eens gezellig te proeven aan een zwemloop.

Vragen en contact

Mocht je nog vragen hebben neem dan contact op met:
Martien Dupont, 0478-511545, voor alle informatie omtrent de inschrijvingen;
Franci Reintjes, 0478-510382, voor alle overige informatie

Ledenvergadering ATV Venray 11 april 2016

Hierbij nodigen wij je uit voor het bijwonen van de voorjaarsvergadering welke op ***maandag 11 april 2016*** in ons clubhuis wordt gehouden. Aanvang is om 19.30 uur.

Bestuur ATV Venray

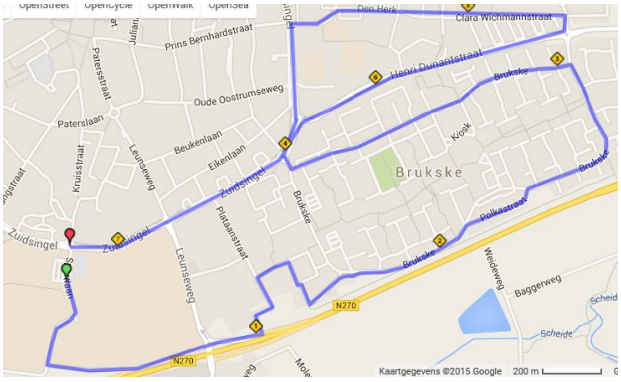
Trainingsschema April 2016

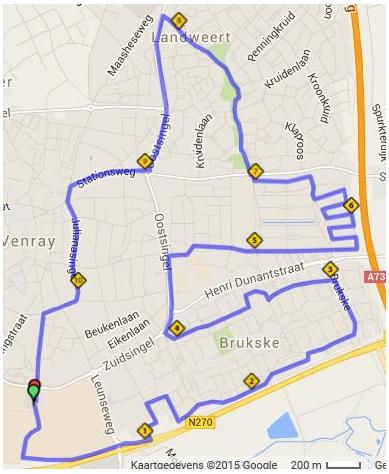
De schema's zijn op de website gepubliceerd:

- Schema dinsdag baantraining
- Schema donderdag baantraining

Duurloop donderdag 31-3-2016

Begeleiding: Peter Gijsen





7 km route

10,5 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7 of 10,5 km (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 met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

- **NK veldloop voor gemeenten.23-3-2016 Spijkenisse**

9 km

Frans Deenen	34:14	2e plts cat 50-60

6 km

André Jansen	34:21
Anton Saämena	36:19

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
2-4-2016	Cuijck	5-10-20 km	Kraaijenbergse plassenloop	
3-4-2016	Parijs	M	Parijs Marathon	Gerda Peeters
10-4-2016	Venray		Zwemloop	Nathan ten Holder
17-4-2016	Overloo	5,10,15 km	Kleffenloop	5km: André Jansen 10km:

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				15km:
21-5-2016	Helmond	5,10,15	Nightrun	
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
27-6-2015	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	

Finish

Vijf redenen om een vijf kilometer als voorbereiding te lopen

Vijf redenen voor een vijf kilometer in de voorbereiding voor een langere afstand

Over het lopen van een vijf kilometer als voorbereiding voor een langere afstand wordt vaak denigrerend gedaan. Maar dit is geheel ten onrechte. Want een vijf kilometer kan – mits goed gebruikt – wel degelijk bijdragen aan het verbeteren van je prestatie op een langere afstand.

Reden 1: Oefening baart kunst

Omdat de afstand korter is, is ook de hersteltijd na afloop korter. Dat betekent dat je harder kunt lopen en dat je vaker een vijf kilometer kunt afwerken als voorbereiding. Neem ze dus op in je voorbereiding, met name tijdens herstelweken, en gebruik ze om gericht te oefenen met zaken die tijdens de race belangrijk zijn zoals passenrtime en voeding.

Reden 2: Vergroot je palet aan versnellingen

Tijdens de ene training van vijf kilometer kun je focussen op het passenritme dat je tijdens je race wilt hanteren. En bij een volgende kun je juist de nadruk leggen op het tot het uiterste gaan tijdens een deel van de training. Op die manier heb je tijdens de race een palet aan versnellingen tot je beschikking. Bovendien beschik je over de fitheid die je in staat stelt je vermoeidheid te overwinnen en sterk te finishen.

Reden 3: Inschatten van je fitheid

Een training van vijf kilometer aan het begin van het seizoen helpt je om te bepalen wat je basisniveau aan fitheid is vanwaaruit je de rest van het seizoen kunt werken. Een training van vijf kilometer in het midden van het seizoen geeft een goede indicatie in hoeverre je lichaam zich aanpast aan je trainingsschema. Bovendien kan het aanleiding zijn om dat schema aan te passen. Een training van vijf kilometer aan het eind van je voorbereiding laat zien welke progressie je hebt gemaakt in fitheid, pasritme en racestrategie.

Reden 4: Boost voor je racevertrouwen

We kennen het allemaal. Het indrukwekkende gevoel dat je hebt als je aan de start van een race staat waar je buiten je comfortzone wilt presteren. Als je regelmatig vijf kilometer trainingen afwerkt, stijgt je zelfvertrouwen hiervoor met elke start en finish.

Reden 5: Het kalmeren van je racezenuwen

Een van de oorzaken van racestress is de angst voor het onbekende. Een training van vijf kilometer is de ideale manier om je geest hierop voor te bereiden en aan te scherpen. Je gaat namelijk gewoontes aanleren die je bij de race van pas kunnen komen. Zoals het focussen op je passen, het focussen van je gedachten de laatste minuten voor de start en het je bewust concentreren op je ademhaling.

Samenvattend: wat de vijf kilometer training tekortkomt in afstand, compenseert deze training met andere voordelen. Neem hem daarom op in je voorbereiding!

(bron Prorun)