

Trainingsschema's Juni 2018

Op onze site is gepubliceerd [het trainingsschema](#) voor de
[Dinsdag baantraining](#), trainer Stan Liebrand
[Dinsdag buiten de baan training](#), trainer Gerda Top
[Donderdag baantraining](#), trainer John Klerkx

Cursus basis Baantrainer niveau 3 (BBAT3), Oktober 2018, Kerkrade

Het is de bedoeling dat in het najaar (oktober) in Kerkrade gestart wordt met een cursus Basis Baantrainer niveau 3. De cursus gaat alleen door als er voldoende deelnemers zijn. Van de vereniging AV Achilles Kerkrade) zijn al drie kandidaten. Interesse in de cursus laat het dan z.s.m. weten. Het komt niet zo vaak voor dat zo'n cursus in Limburg plaatsvindt.

Onderwerpen die aan bod komen tijdens de cursus zijn onder ☐ Beter training geven ☐ Didactische tools ☐ Essentie van het werpen ☐ Essentie van het lopen ☐ Essentie van het springen. Meer informatie vind je [hier](#) via de AU

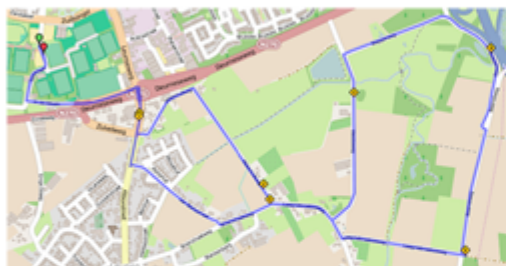
Graag een reactie voor 20 juni a.s. Ook info bij Jan Poels of André Jansen.

Sportieve groetjes, Leon Jeurissen, AV Achilles-Top Kerkrade.

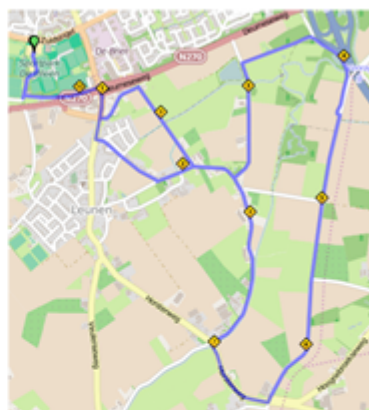
Duurloop Donderdag 7 juni 2018: begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag

begeleiding:



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

BBQ 28 juni

Donderdag 28 juni 2018 is onze jaarlijkse BBQ-avond. De BBQ wordt voorafgegaan door een sportieve activiteit voor alle lopers, triatleten, wandelaar en (oudere) jeugd.

Kosten € 5,--, excl. de consumpties.

Noteer de datum je agenda en **meld je aan** via de flapover in het clubgebouw. We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan.

Ecotrail Oslo

Verslag

Op 26 Mei heb ik deelgenomen aan de Ecotrail in Oslo, een race van 21km, met korte, pittige klimmetjes, over 70% onverhard terrein en finish in het centrum van Oslo. Vanwege het extreem warme weer (30 graden en strak blauwe hemel) was het ruim 3.000 lopers tellende deelnemersveld al bij de start afgenomen met 600.

Zelf ben ik gewoon gestart, met een kleine hoeveelheid extra water in de hand, die mij ondanks de drankpost op 11km niet heeft kunnen behoeden tegen een tekort aan vocht (Ik heb een kleine liter tijdens de race gedronken en kwam ruim gehydrateerd aan de start). Het gevolg was een droge mond, geen zweet en pijn in de benen en voeten, uiteraard ook geholpen door de extra hoogtemeters.

Toch heb ik de race volledig uitgelopen, ben ik als [72e geëindigd](#) (en heeft het een mooie ervaring en leuke plaatjes (zie foto: Passage op plusminus 8km) opgeleverd. Het evenement was zeker voor herhaling vatbaar en de volgende stop wordt Stockholm wat mij betreft.



Dimitri van Dun

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.

- **Zuid Nederlands kampioenschap Gemert 26-05-2018**

5km:

Sjors Thielen heeft meegedaan aan het Zuid Nederlands kampioenschap 5km.

Op een lastig parcours in warme omstandigheden verloor hij k de laatste 2 km de aansluiting met de kopgroep en eindigde in 17:11 op een 5e plaats in een sterk deelnemers veld van uitgenodigde atleten.

- **Pinksterloop, Weeze , 21-5-2018**

5km

Frans Deenen 18:49 9e plts Jederman

- **Osseloop, Ottersum, 2-6-2018**

5km

Sjors Thielen 17:06

- **Marathon Aruba, 3-6-2018**

M

John de Rooij 3:01:07 2^e plts Overall

- **NK Masters Gouda, baan 3-6-2018**

10 km

Frans Deenen 38:32:75 4^e plts M 55+

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.

Op zaterdag 26 mei 2018 is de derde editie van de Gemert City Run.

Deze snelle en sfeervolle wedstrijd staat dit jaar in het teken van het Zuid-Nederlands Kampioenschap 5 en 10 kilometer op de weg. Atletiekunie leden met een wedstrijdlicentie uit de provincie Limburg, Zeeland en Brabant strijden mee om de titel van Zuid-Nederlands kampioen.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
31-5-2018	Someren	5 km	Limbra Baancircuit	Joost Bovee,
2-6-2018	Ottersum	5 km	Osseloop	Sjors Thielen
10-06-2018	Maastricht	10 km 10 EM	Maastrichts mooiste	10Km:Anton Saämena 10 EM: Joost Bovee; Ingrid Ronge
17-6-2018	Stein	Triatlon		1 km swim - 60 km bike - 11 km run: Alex van Sleeuwen
16-6-2018	Herten	10 km	Krachten Avondloop Herten	Joost Bovee,
16-6-2018	Gennep	5 km	Gennepershuysloop	Sjors Thielen
22-6-2018	Weert	10 km	Mediweert Singelloop	Joost Bovee,
23-6-2018	Indeland (Dld)	Triatlon		1,5 km swim - 48 km bike - 10 km run: Alex van Sleeuwen
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen\10 km: Joost Bovee,
1-7-2018	Nuenen	Triatlon		1 km swim - 40 km bike - 10 km run: Alex van Sleeuwen
3-7-2018	Venray	3000m	Limbra baancircuit met 3000m loop	Joost Bovee,
7-7-2018	Baarlo	10 km	Knooppunt Baarloop	Joost Bovee,
5-8-2018	Eupen (B)	Triatlon		1,9 km swim - 90 km bike- 20 km run: Alex

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				van Sleeuwen
18-08-2018	Siebegewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen; 10 km: Joost Bovee,
2-9-2018	Apeldoorn		Wissenttrail	34 km: Martin Michels, Ron Smits 18km: Rita Voets
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels,
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Je conditie is belangrijker dan je leeftijd

Of je nu 35 of 75 jaar oud bent: als je intensief gaat trainen zal je lichaam op dezelfde manier reageren.

Intervaltraining ook effectief voor oudere lopers.

De vuistregel voor de afname van je conditie* is dat die vanaf je 35ste verjaardag met ongeveer 1 procent per jaar afneemt. Mogelijk gaat het na je 70ste nog iets sneller.

Natuurlijk kun je deze gemiddelden verslaan. Hardlopen is een goede manier om dat te doen. Maar is de training naarmate je leeftijd toeneemt nog steeds zo effectief als toen je 25 was? Of raakt je lichaam het vermogen om zich dankzij de trainingsprikkel aan te passen en te verbeteren langzaam maar zeker kwijt?

Dat is een van de vragen die veel onderzoekers bezighoudt. Een nieuwe studie biedt een aantal interessante inzichten.

Aan de lage kant

De studie komt van onderzoekers in Noorwegen en is gepubliceerd in [Medicine & Science in Sports & Exercise](#). *Het onderzoek betrof 94 mensen, in leeftijd variërend van 20 tot 83 jaar.*

Hun lichamelijke activiteit was op dat moment 'representatief' voor de leeftijdsgroep: met gemiddeld minder dan twee uur lage tot matige activiteit per week. Eigenlijk is dat wel wat te weinig.

De proefpersonen volgden een acht weken durend trainingsprogramma met hardlopen of fietsen en met daarin drie extra intensieve intervaltrainingen per week.

De training bestond uit vier keer vier minuten met hoge intensiteit (90 tot 95 procent van de maximale hartslag) met steeds drie minuten herstel (tot onder de 70 procent van de maximale hartslag). Hun fitheid werd voor en na het trainingsprogramma gemeten met een test van de VO2-max*.

En wat bleek: hun conditie uitgedrukt in VO2-max was gemiddeld met 9 tot 13 procent toegenomen.

Verbetering

Vooraf was de hypothese van de onderzoekers dat bij de oudere sporters de stijging lager zou zijn. Dat was niet het geval, zoals de grafiek met de resultaten per decennium opgedeeld laat zien:

leeftijd (jaren)

Er is geen duidelijk verband met de leeftijd. En opvallend genoeg heeft de leeftijdsgroep 60-69 jaar de grootste relatieve verbetering. Er is dus geen bewijs dat de verbeteringen minder zijn in de oudere leeftijdsgroepen.

Uit het onderzoek bleek dat niet de leeftijd, maar de fitheid een goede voorspeller van de stijging van de VO2-max is. Het was overigens niet verrassend dat de minste stijging te vinden was bij de fitste proefpersonen.

Verschillen

In de tweede grafiek (hieronder) wordt de 'trainingsstatus', uitgedrukt in VO2-max, vergeleken met de gemiddelde VO2-max voor de leeftijd van die persoon.

We zien dat de proefpersonen met een trainingsstatus van meer dan 150 procent (die dus meer dan 50 procent fitter waren dan het gemiddelde in hun leeftijdscategorie) gedurende deze acht weken durende trainingscyclus nauwelijks verbeterden.

Daarentegen zagen degenen met een trainingsstatus van 75 procent (25 procent minder dan gemiddeld) hun VO2-max met ongeveer 20 procent omhoogschieten.

Nooit te laat

We herinneren ons dat alle proefpersonen in dit onderzoek relatief ongetraind waren. Dat maakt dat we niet kunnen concluderen dat leeftijd de trainingsrespons afstompt bij atleten die al goed getraind zijn. (Ook al voelt dat op sommige ochtenden wel zo!)

De belangrijkste boodschap van dit onderzoek is het wel waard om te delen met je vrienden. Je kunt ze (en jezelf!) vertellen dat het nooit te laat is om stevig te trainen.

Of je nu 35 of 75 jaar oud bent: als je intensief gaat trainen zal je lichaam op dezelfde manier reageren, zelfs al train je maar drie keer per week. En hoe minder fit je bent, hoe meer er valt te winnen.

* uitgedrukt in je maximale zuurstofopnamevermogen (VO2-max)