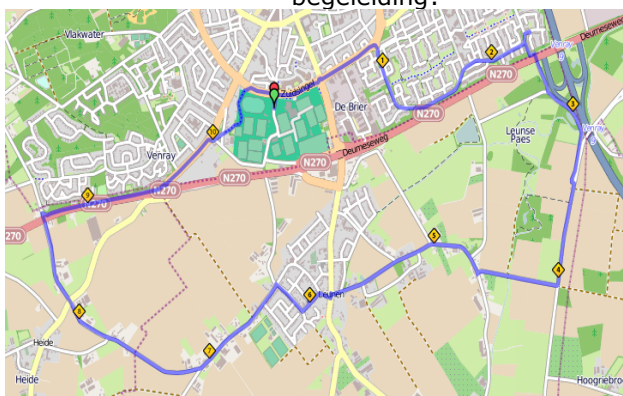


Duurloop Donderdag 14 juni 2018: begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag

begeleiding:



10 km route

7,5 km route, volg 10 km route, bij Albionstraat terug naar de baan via zuivelweg, rotonde intratuin, Langstraat.

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.

Dieet enz: stuur bericht aan lopersgroep@atvvenray.nl



Merseloop > Vlaai, voor alle ATV-ers op 30 juni 2018



Traditioneel is er op 30 juni voor elke ATV- deelnemer aan de Merseloop een stuk vlaai.
De vlaai wordt uitgedeeld in de tent op het terras van café Den Tommes.



Ik zoek nog wel een maatje om, vanaf 18:00 uur, mee te helpen de vlaai uit te delen.

Wil je helpen mail naar: lopersgroep@atvvenray.nl Bedankt alvast André Jansen

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.

Tussenstand Clubkampioenschappen tm week 22

De tussenstand van het kampioenschappen tm week 22- 2018. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Deenen, Frans	2721	1	Peeters, Gerda	2407
2	Rooij van, Mart	2606	2	Jeuken, Lydia	2125
3	Thielen, Sjors	2564	3	Hebben, Rian	2053
4	Linders, Geert	2535	4	Rongen-Bové, Ingrid	1851
5	Poels, Jan	2507	5	Verbeek-Versteegen, Anita	1801
6	Oudenhoven, Jeroen	2447	6	Gough, Jacquie	1733
7	Martens, Marcel	2424	7	Classens, Nel	1448
8	Steeagh, Ralph	2403	8	Bouten, Karin	1446
9	Bovee, Joost	2400	9	Clephas, Monica	1278
10	Borg van der, Harry	2384	10	Voets, Rita	1209
11	Sleeuwen van, Axel	2315	11	Selten, Nel	1169
12	Rooij de, John	2279	12	Classens, Anny	1153
13	Hebben, Jos	2278	13	Wijst van der, Suzanne	1131
14	Weijs, John	2241	14	Beterams, Silvia	1016
15	Michels, Martin	2203	15	Stultiens-Nollet, Britte	930
16	Boom aan den, Martin	2192	16	Peeters, Sascha	830
17	Timmermans, Frank	2082	17	Arts, Laura	770
18	Lauw de, Arjan	2003	18	Steeagh, Yvonne	753
19	Groffen, Michel	1963	19	Cleef, Henny	752
20	Stultiens, Pim	1786	20	Voort van de, José	706
21	Saämena, Anton	1717	21	Smits-Bots, Annemie	688
22	Dennemans, Roy	1545	22	Rosendaal, Cindy	673
23	Tepy, Gilbert	1538	23	Reintjes, Anne	671
24	Langen de, John	1504	24	Postma, Maartje	660
	Wintraecken, Jean-			Vogelsangs- van Enckevort,	
25	Jacques	1438	25	Petra	638
26	Vries de, Eldert	1317	26	Joosten, Joy	616
27	Knol, Egbert	1207	27	Jansen, Dilian	596
28	Clabbers, Maurice	1077	28	Caniels, Femke	544
29	Spijkman, Eddo	1065	29	Rossel, Simone	508
30	Dun van, Dimitri	861	30	Ginkel-Willems van, Gonny	368
31	Smits, Ron	840	31	Derikx, Iwona	367

32	Oosting, Marc	789	32	Eertwegh van den, Irene	362
33	Klerkx, John	752	33	Dooren van, Nicole	357
34	Jansen, André	738	34	Rasker, Mattie	347
35	Holder ten, Nathan	711	35	Vissers, Diny	338
36	Hoef van den, Martijn	682	36	Emons, Erna	336
37	Vlendré, Robbert	640	37	Broekhoven van, Karin	324
38	Rens van, Stef	484	38	Roelofs, Floor	322
39	Arts, Robert	480	39	Fretes de, Loes	321
40	Meulendijks, Marcel	473	40	Edwards-Shotton, Angela	314
41	Brown, Paul	463	41	Bron, Carin	292
42	Wijnhoven, Joop	459	42	Enckevort van, Nicole	284
43	Arts, Jules	452	43	Reintjes, Mieke	269
44	Geurts, Rene	450	44	Bovee, Janneke	239
45	Brauers, Rochus	440			
46	Kusters, Hans	435			
47	Baars, Harry	420			
48	Litjens, Ger	414			
49	Schilders, Bart	412			
50	Postma, Wilco	410			
51	Noya, Richard	400			
52	Derikx, Ger	395			
53	Wijnen, Maarten	395			
54	Terhaag, Jos	385			
55	Ool van, Paul	380			
56	Gijsen, Peter	375			
57	Cornelissen, Geert	370			
58	Keuten, Karsten	364			
59	Peeters, Tom	335			
60	Dupont, Martien	0			

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.

- **Maastrichts Mooiste 10-6-2018**

10 km

Anton Saämena 1:03:18

10 mile

Ingrid Rongen 1:32:45

- **Stads triathlon weert, 9-6-2018**

750m zwemmen, 18km fietsen, 5km hardlopen

ATV Venray - Dames (2e Divisie Zuid)

Team 10e van de 26 (Tussenstand 14e)

32e	Suzanne van der Wijst	1.16.05
33e	Anne Reintjes	1.16.08
53e	Karin Bouten	1.19.48
94e	Mieke Reintjes	1.31.53

ATV Venray - Heren I (3e divisie Zuid)

Team 6e van de 24 (Tussenstand 5e)

12e	Marcel Martens	1.04.25
13e	Frank Timmermans	1.04.28
49e	Jos Hebben	1.09.15
52e	Ludy Verstappen	1.09.55

ATV Venray - Heren II (4e divisie Zuid)
Team 16e van de 28 (Tussenstand 25e)

39e	Hugo Nijssen	1.11.43
40e	Stef Bruins	1.12.13
49e	Martien Dupont	1.13.15
103e	Geert Becks	1.27.43

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
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 Baarloloop	Joost Bovee,
5-8-2018	Eupen (B)	Triatlon		1,9 km swim - 90 km bike- 20 km run: Alex van Sleeuwen
18-08-2018	Siebengewald	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				

Waarom je na een zware training staat te trillen op je benen

Trillen is de manier van de spieren om je te vertellen dat je ze moet vullen.

Trillen op je benen

Als er op die trillende, rubberachtige benen een brandstofmeter zou zitten, dan zou deze zonder twijfel 'leeg' aangeven. Bij beginners kan de naald daar al vrij snel terechtkomen als gevolg van een matige tot stevige inspanning.

Spiieren

Als spieren onbekend zijn met een nieuwe beweging, dan worden ze snel inefficiënt en gaan ze op een ongecoördineerde manier werken, wat resulteert in het trillen. Hetzelfde verschijnsel doet zich voor als je, bijvoorbeeld, voor het eerst een statische plank-oefening doet. Het trillen kan ook veroorzaakt worden door te hard van stapel te lopen als je een inspanning begint. De kans dat je dan gaat verzuren, of in elk geval snel door je koolhydraten raakt, is dan veel groter dan wanneer je rustig opwarmt en dan geleidelijk toewerkt naar een hogere intensiteit. Je spieren raken voortijdig door de voorraad elektrolyten en glycogeen (koolhydraten) heen en het trillen is hun manier om je te vertellen dat je ze moet vullen.

Warming up

Een warming up vooraf is de oplossing voor beginners en oudere lopers. Begin rustig en werk toe naar je doelsnelheid. Als je meer dan 45 minuten hardloopt, drink dan 20 minuten voor je vertrekt ongeveer 250 ml sportdrank. Die koolhydraten zullen je spieren rustig maken. Als je het trillen na afloop van je training wilt vermijden, wandel of dribbel wat, doe voorzichtig wat rekoefeningen en vul je brandstof snel aan, bijvoorbeeld met een sportdrank of een glas chocolademelk.

Bron Runner's World