

Duurloop donderdag 12 juli begeleiding: Peter Gijssen

Duurloop donderdag 12 juli

begeleiding: Peter Gijssen



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)
- 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

Dinsdag 10 juli Gerda Top afwezig

Dinsdag 10 juli is Gerda Top afwezig, Andre Jansen zal de training verzorgen

Tussenstand Clubkampioenschappen.

De tussenstand van het kampioenschappen tm week 26

Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Deenen, Frans	2748	1	Peeters, Gerda	2407
2	Rooij van, Mart	2611	2	Jeuken, Lydia	2155
3	Thielen, Sjors	2564	3	Hebben, Rian	2057
4	Linders, Geert	2548	4	Rongen-Bovée, Ingrid	1877
5	Poels, Jan	2507	5	Verbeek-Versteegen, Anita	1819
6	Oudenhoven, Jeroen	2459	6	Gough, Jacquie	1733
7	Steege, Ralph	2432	7	Voets, Rita	1613
8	Martens, Marcel	2424	8	Clephas, Monica	1580
9	Bovee, Joost	2400	9	Classens, Anny	1521
10	Borg van der, Harry	2384	10	Wijst van der, Suzanne	1501
11	Sleeuwen van, Axel	2315	11	Classens, Nel	1448
12	Hebben, Jos	2294	12	Bouten, Karin	1446
13	Rooij de, John	2279	13	Selten, Nel	1169
14	Weijs, John	2241	14	Steege, Yvonne	1113
15	Michels, Martin	2203	15	Beterams, Silvia	1016
16	Boom aan den, Martin	2192	16	Stultiens-Nollet, Britte	930
17	Timmermans, Frank	2082	17	Peeters, Sascha	830

18	Lauw de, Arjan	2021	18	Arts, Laura	770
19	Dennemans, Roy	2005	19	Cleef, Henny	752
20	Groffen, Michel	1963	20	Voort van de, José	706
21	Stultiens, Pim	1786	21	Smits-Bots, Annemie	688
22	Saämena, Anton	1717	22	Rosendaal, Cindy	673
23	Tepy, Gilbert	1538	23	Reintjes, Anne	671
24	Wintraecken, Jean-Jacques	1438	24	Postma, Maartje	660
25	Vries de, Eldert	1317	25	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	638
26	Knol, Egbert	1207	26	Joosten, Joy	616
27	Klerkx, John	1180	27	Jansen, Dilian	596
28	Clabbers, Maurice	1077	28	Caniels, Femke	544
29	Spijkman, Eddo	1065	29	Rossel, Simone	508
30	Hoef van den, Martijn	1023	30	Ginkel-Willems van, Gonny	368
31	Dun van, Dimitri	861	31	Derikx, Iwona	367
32	Smits, Ron	840	32	Eertwegh van den, Irene	362
33	Oosting, Marc	789	33	Dooren van, Nicole	357
34	Jansen, André	738	34	Rasker, Mattie	347
35	Holder ten, Nathan	711	35	Vissers, Diny	338
36	Peeters, Tom	709	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	Straten, Lysanne	312
42	Wijnhoven, Joop	459	42	Bron, Carin	292
43	Arts, Jules	452	43	Enckevort van, Nicole	284
44	Geurts, Rene	450	44	Reintjes, Mieke	269
45	Brauers, Rochus	440	45	Bovee, Janneke	239
46	Kusters, Hans	435	46	Wit de, Annemiek	0
47	Dupont, Martien	432			
48	Baars, Harry	420			
49	Litjens, Ger	414			
50	Schilders, Bart	412			
51	Postma, Wilco	410			
52	Noya, Richard	400			
53	Wijnen, Maarten	395			
54	Derikx, Ger	395			
55	Terhaag, Jos	385			
56	Ool van, Paul	380			
57	Gijsen, Peter	375			
58	Cornelissen, Geert	370			
59	Keuten, Karsten	364			

Herenteam ATV Venray zevende bij Olympische triathlon Utrecht

Afgelopen zondag nam het herenteam 3e Divisie in Utrecht deel aan de Olympische triathlon!

Onder tropische omstandigheden verschenen Marcel Martens, Frank Timmermans, Johan Snijders en Bart Schilders aan de start van de Olympische triathlon. Hierbij werd in open water ruim 1500 meter gezwommen, gevolgd door 45 km fietsen en 10 km hardlopen. Doel was consolideren van de 5e plek in de tussenstand. Team ATV Venray wist in Utrecht een 7e plek te bemachtigen in een veld waar om elke plek gevochten werd alsmede tegen de uitdroging en de wind. Hierdoor is de 5e plek in de tussenstand verstevigd.

Uitslagen: en tussentijden

8e Marcel Martens 2.20.42

25e Frank Timmermans 2.28.58

39e Johan Snijders 2.32.11

65e Bart Schilders 2.35.25



	zwemmen		T1		fietsen		T2		lopen		finish	
Marcel Martens	00:27:13	29	00:01:03	15	01:11:19	13	00:01:01	20	00:40:08	9	02:20:42	8
Frank Timmermans	00:27:00	25	00:01:09	33	01:15:13	39	00:01:03	29	00:43:41	35	02:28:05	25
Johan Snijders	00:26:25	13	00:01:28	58	01:16:48	47	00:01:44	82	00:46:09	48	02:32:32	39
Bart Schilders	00:26:59	23	00:01:30	61	01:23:28	76	00:01:06	44	00:49:02	69	02:42:03	65

Trainingsschema's Juli 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

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.

• Baarloop 7-7-2018 Baelo

5 km..

Anita Verbeek

26:39 10^e V40

Dit was de laatste wedstrijd van het midden imburgs avondloop criterium Oveall is Anita 5e geworden in de
 avondloopcompetitie

• Limbra Baan circuit 2-7-2018 Venray

3000m..

Martijn van de Hoef

14:05,33

• Halve Triathlon van Didam, 7-7-2018

2km zwemmen-80 fietsen-20 lopen.

Jos Hebben

4:39:51 134^e overall

27 H 50+

• Merseloop, Merselo, 30-6-2018

De uitslag va de merseloop is laat gepubliceerd. Onderstaande de resultaten zoals die op de site van
 uitsgen.nl zijn te vinden.

Plts	Naam	Tijd
Merseloop 5 km		
1	Sjors Thielen	17:03
M40, merseloop 5 km		
1	John Klerkx	21:00
5	Martijn van den Hoef	26:18
7	Gerald Alaerds	32:53
M50+, merseloop 5 km		
2	Jeroen Oudenhoven	20:30
3	John Weys	25:40
5	Eddo Spijkman	28:23
6	Anton Saämena	29:11
Vsen, merseloop 5 km		
1	Yvonne Steegh	22:24
V40, merseloop 5 km		
1	Anita Verbeek	28:07
2	Monica Clephas	30:25
3	Annemiek de Wit	33:27
4	Dilian Jansen	33:55
V50+, merseloop 5 km		
1	Lydia Jeuken	22:20
2	Rita Voets	28:50
3	Anny Classens	29:05
Merseloop 10 km msenl		
2	Joost Bovee	38:05
M40, merseloop 10 km		
1	Marcel Martens	39:34
V40, merseloop 10 km		
3	Ingrid Rongen	54:33
V50, merseloop 10 km		
1	Rian Hebben	53:48

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
3-7-2018	Venray	3000m	Limbria 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 Ook dit jaar is er weer de mogelijkheid om in estafetteverband te starten. lg.siebengewald.nl	Sjors Thielen; 10 km: Joost Bovee,
2-9-2018	Apeldoorn		Wissenttrail	34 km: Martin Michels, Ron Smits 18km: Rita Voets
9-9-2018	Arnhem		Bridge to Bridge	Tom Peeters
22-9-2018	Weeze d	5x5 estafette	5x 5 km estafette	
29-9-2018	Velp	15 km	Posbankloop	
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	Tom Peeters, Andre Jansen
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, HM: Tom Peeters
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	
31-3-2019	Venlo	Venloop		
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

De invloed van je lichaamsgewicht op je hardloopsnelheid

Als hardloper ben je gebaat bij een laag lichaamsgewicht. De snelheid die je op een bepaalde afstand kunt volhouden is namelijk omgekeerd evenredig met je gewicht. Zo blijkt dat naast aanleg en het uithoudingsvermogen, het lichaamsgewicht de belangrijkste bepalende factor is voor je hardloopprestaties op de lange afstand. Op de 10 km loop je grofweg een halve minuut sneller voor elke kilogram vet die je verliest. Het lichaamsgewicht is het resultaat van de lichaamssamenstelling. De vorige keer heb ik uitgelegd dat hieronder wordt verstaan voor hoeveel procent je lichaam uit water, botmassa, spiermassa en vetmassa bestaat. Dit artikel kun je [hier](#) teruglezen. Deze lichaamssamenstelling kun je proberen te beïnvloeden. De meeste mensen hebben een relatief te hoog lichaamsvetpercentage. Dit kun je proberen te verlagen zodat in verhouding het aandeel spieren hoger wordt en het totale gewicht omlaag gaat.

Lichaamsbouw

Aan je lichaamsbouw kun je niet zoveel doen. Als je bijvoorbeeld een atletische (mesomorf, dus relatief gespierde) bouw hebt, dan zal je dus altijd een relatief hoger BMI hebben dan mensen die van nature dun en mager zijn (de leptosoom), ook al kunnen beide sporters hetzelfde vetpercentage hebben. Als de mesomorf dan toch een laag gewicht wil nastreven, gaat dat vaak ten koste van zijn spiermassa en ook van de prestaties! Daarom is het 'ideale' lichaamsgewicht voor iedereen weer anders en kun je nooit twee personen met elkaar vergelijken.

Constant calorietekort

Er worden de gekste dingen gezegd over vet verliezen maar uiteindelijk werkt er maar een ding: een constant calorietekort. Je lichaam moet dan namelijk op zoek gaan naar andere energiebronnen en gaat energie uit vet

reserves halen. Met hardlopen kun je goed afvallen omdat je veel grote spiergroepen activeert en daarmee veel calorieën kunt verbranden. Maar door te trainen gaat je lichaam ook om meer energie vragen en heb je meer trek. Bovendien is het essentieel voor je herstel om na de training wel je brand- en bouwstoffen weer aan te vullen. Je moet dus zorgen dat je wel de juiste producten op het juiste moment binnenkrijgt. Wil je afvallen, dan zal je naast bewegen moeten zorgen voor volwaardige en voldoende voeding en de juiste timing hiervan. En dit is best lastig! Het is dan ook verstandig om advies op maat te vragen bij de gespecialiseerde sportvoedingsdeskundige.

Zorg in ieder geval voor voldoende eiwitinname en eet in plaats daarvan wat minder vetten en koolhydraten. 1,8 tot 2,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht is daarbij een goede richtlijn. Probeer dit over 5-6 porties over de dag te verdelen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat het lichaam maximaal 20-25 gram eiwit per keer kan verwerken. Het teveel aan eiwit wordt gewoon opgeslagen als vet! Hierbij geldt dus niet, hoe meer eiwit, hoe beter, zoals vaak wordt gedacht.

Daarnaast is het slim te gaan beginnen met krachttraining. Het hogere aandeel aan spiermassa zorgt voor een hogere verbranding en daardoor een hoger calorieverbruik.

Door Mirjam Steunebrink

Mirjam Steunebrink is sportarts bij [SMA Noord](#) in Groningen en [Sportgeneeskunde Friesland](#) en begeleidend arts tijdens juniorenkampioenschappen van de Atletiekunie. Mirjam is zelf een fervent hardlooper.