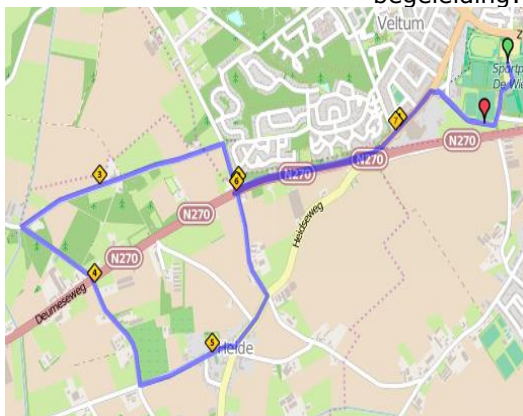


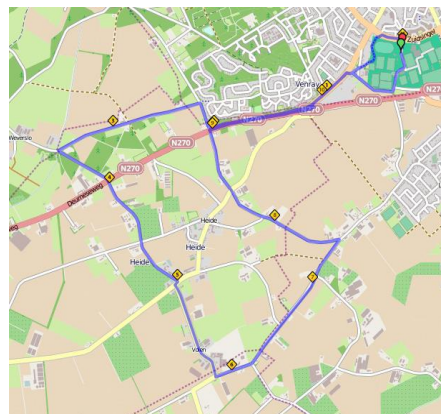
Duurloop donderdag 23-8-2018

Duurloop donderdag

begeleiding: **Anton Saämena**



[7,5 km route](#)



[10 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, 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 rekening met het tempo van je medelopers: Duur gaat voor tempo.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding

Uitnodiging

Maandag 27 augustus, 19:30 uur

Voorlichting Blessurepreventie en Herstel

Gastspreeker: Brendan Rijsdijk
(fysiotherapeut)

Locatie: Clubgebouw ATV Venray: 't Wisselpunt

Jij komt toch ook

Start to Run: Start 8-9-2018

Op zaterdag 8 september start een nieuwe cursus Start to Run: de cursus voor de beginnende loper. De eerste aanmelding voor de cursus is al ontvangen.

De cursus is ook heel geschikt voor ATV leden die weer een start willen maken met hardlopen. Na een blessure of een lange perioden van niet of zeer onregelmatig lopen is het prima nieuwe start. Voor ATV eders zijn aan de deelname geen kosten verbonden. Wel even aanmelden via lopersgroep@atvvenray.nl

Heb jij al een poster van Start to Run verspreid,

(Ze liggen op je te wachten in ons clubgebouw)



: [Start to Run](#)

Kom van de bank af: : https://youtu.be/Er-a3_K9mzE

Agenda

De komende maanden zijn er een aantal activiteiten die extra onder de aandacht worden gebracht:

27 augustus	Blessure Preventie en Herstel. Presentatie door Brendan Rijsdijk, van Fysiopraktijk Buitenlust Venray aanvang: 19:30, clubgebouw 't wisselpunt, ATV Venray
8 september	Start to Run . 1e training van de nieuwe cursus
22 september	5x5 estafette Weeze,
7-oktober	Venrayse Singelloop

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.

• Kermisloop Siebengewald 18-8-2018

H5000, 5KM LOOP			
PLTS	NAAM	WOONPLAATS/VERENIGING	TIJD
12	Geert Linders	Venray	19:29
17	Mart van Rooij	Venray	20:40
21	Jan Poels	Venray	21:12
35	Martin aan den Boom	Venray	24:08
36	Harry Van der Borg	Venray	24:27

D5000, 5KM LOOP			
PLTS	NAAM	WOONPLAATS/VERENIGING	TIJD
1	Lydia Jeuken	Venray	21:36
14	Anita Verbeek	Venray	26:58
17	Rita Voets	Venray	27:53
20	Monica Clephas	Venray	29:37

H, 10KM LOOP			
PLTS	NAAM	WOONPLAATS/VERENIGING	TIJD
2	Sjors Thielen	Venray	35:57
4	Joost Bovee	Venray	37:02

H50, 10KM LOOP			
PLTS	NAAM	WOONPLAATS/VERENIGING	TIJD
2	Frans Deenen	Venray	39:32
11	Peter ter Huurne	Venray	47:15

H60, 10KM LOOP			
PLTS	NAAM	WOONPLAATS/VERENIGING	TIJD
1	John de Rooij	Venray	38:57

D50, 10KM LOOP			
PLTS	NAAM	WOONPLAATS/VERENIGING	TIJD
1	Nel Classens	Venray	49:20



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
2-9-2018	Apeldoorn		Wissenttrail	34 km: Martin Michels, Ron Smits 18km: Rita Voets
2-9-2018	Mill		Kuilenloop; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
9-9-2018	Arnhem		Bridge to Bridge	Tom Peeters
16-9-2018	Boxmeer		Contiweb Maasheggenloop www.runcompetitie.nl	HM: Joost Bovee
22-9-2018	Weeze d	5x5 estafette	5x 5 km estafette	Joost Bovee
29-9-2018	Oploo	5, 10 km	Graancircelloop	
30-9-2018	Velp	15 km	Posbankloop	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	5 km: Tom Peeters, Andre Jansen; 10 km: Joost Bovee Martin aan den Boom
14-10-2018	Eindhoven	HM		Pim Stultiens Britte Stultiens Martin aan den Boom, Joy Joosten
21-10-2018	Molenhoek		Molenhoeksmakkie	10km: Joost Bovee
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, HM: Tom Peeters
28-10-2018	Gennep		Genneperheilloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
3-11-2018	Mill		Rundje Mill; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee
2-12-2018	'Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
15-12-2018	Overloon		Cross Duivenbos	
23-12-2018	Wilbertoord		Winterloop; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
26-12-2018	Gennep		39e Kerstloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	
31-3-2019	Venlo	HM	Venloop	Martin aan den Boom, Joy Joosten
6-1-2019	Boxmee		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	
16-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	
12-05-2019	Grave		EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl	
25-05-2019	Ottersum		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	
15-06-2019	Gennep		Gennepershuysloop; www.runcompetitie.nl	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				



Waarom zijn versnellingen goed voor jou?

Je bent een duurloper en dan heb je op de sprint weinig te zoeken. Een 100 meter is niet zo interessant voor je. Als het gaat om een 400 of een 800 meter dan heeft de serieuze versnelling echt een toegevoegde waarde voor je. Waarom hoort de tempoversnelling in het lijstje met gouden trainingstips? En wat zijn de 5 tips om te starten met tempoversnellingen in je training?

Je bent geen Usain Bolt of Dafne Schippers. Voor jou geen grote benen voor een 100 meter maar een zuinige loopstijl waar je tientallen kilometers mee rent. Wedden dat Bolt en Schippers je dan niet meer bijhouden? Het echte sprintwerk is niet aan jou besteed. Maar een echte versnelling hoort wel thuis in je lijstje met trainingstips.

De eerste grote winst van versnellingen in je trainingen heeft te maken met beter lopen. Nog beter gezegd, je kan jouw hardlooppas groter uitvoeren. Hoe zit dat in elkaar?

Beter leren lange passen maken

Met je duurvermogen zit het waarschijnlijk wel goed. Een tien kilometer is geen enkel probleem voor je. Doordat je regelmatig traint kan je door een tandje langzamer te lopen ook de halve marathon goed aan. Als je de basissnelheid wil verhogen ga je langere passen maken. Dat lijkt een klein verschil maar wie harder wil

lopen zal grotere bewegingen moeten maken. Niet alleen met je benen, je armen gaan ook mee. Die bepalen voor een groot deel je ritme. Dat leer je door series versnellingen in je trainingen.

Uit je honkvaste ritme

Het is goed om regelmatig uit je vaste duurlooptempo te komen. Anders blijf je fysiek maar ook mentaal wel erg hangen in alsmat dezelfde snelheid. Een onderbreking is ook goed om het risico op overbelasting te voorkomen. Ga versnellen en pak die voordelen. Waar let je op als je tempoversnellingen uitvoert:

Tempoversnellingen

1. Als je versnelt en je maakt grotere passen probeer nog steeds je landing onder je lichaam te plaatsen. Een haklanding werkt als een kleine schokdemper tegen de richting in van je voorwaartse snelheid.

De volgende 4 tips passen goed in je duurloop:

2. Probeer eerst kortere afstanden, bijvoorbeeld 150 tot 200 meter, en train dan door naar bijvoorbeeld 400 meter.

3. Train ongeveer 6 tot 8 weken op de kortere afstanden voordat je doorgaat naar een langere afstand.

4. Je kan door bijvoorbeeld wekelijks 5 x 200 meter te versnellen merken dat je basissnelheid net weer een fractie omhoog kan na 6 tot 8 weken.

5. Je kunt het ook anders aanpakken: versnel op basis van tijd. Bijvoorbeeld eerst 4 x 30 seconden en later verhoog je het aantal seconden of het aantal herhalingen.

Steviger: minder energieverlies

Door te versnellen ontwikkel je krachtige spieren. Dat voel je niet alleen in je benen maar bijvoorbeeld ook in je bekken. Wie een steviger gestel heeft, verkleint de kans op blessures. Je wordt wat stugger en robuuster. Dat klinkt als een nadeel maar je verliest dan ook minder energie. Dat is voor een duurloper een heel groot voordeel.

Tempowisseling: geen probleem

Met versnellingen leer je nog iets dat veel belangrijker is dan pure snelheid. Je komt niet meteen in de problemen als je loopgroep, of het groepje waarin je terecht komt in een wedstrijd van tempo wisselt. Op die momenten weet je het 'dit heb ik in mijn trainingen gedaan en kan ik goed aan'. Je wordt een beetje Khalid Choukoud. Hij liet vlak voor de Rotterdam marathon weten dat hij meer op tempowisselingen traint dan in andere jaren.

Je eindsprint wordt leuker

Heb jij dat ook: altijd zin om aan het einde van een training of wedstrijd nog even lekker te versnellen? Als je regelmatig versnellingen traint, word je er beter in. Dat maakt je eindsprint nog leuker.

Train niet tot het maximum

Je vaste duurlooptempo voelt veilig aan. Je weet hoe hard je gaat en dat het geen enkele blessure oplevert door overmatig smijten met je krachten. Dat is anders als je versnellingen echt gaat trainen. Dan zet je aan. Ga dan ook niet tot het uiterste. Trainen is opbouwen en geen blessure oplopen. Herhaal het aantal versnellingen tot het punt waarop je veilig nog twee herhalingen had kunnen lopen. Dat laatste is maar een voorbeeld. Zoek voor jezelf naar een veilige marge. Het voordeel: je pakt het rendement van deze versnellingen en je bouwt toch snel aan een sterker loperslichaam.

Veel plezier met de versnellingen.

Prorun: marc gerlings