Lopersgroep
& Tri-atleten
10-09-2018
Nr. 2018-37
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Geslaagde start "Start to Run"

Zaterdag 8 september is Start to Run van start gegaan. In deze beginnerscursus leren we de deelnemers de basistechniek van het hardlopen. Daarnaast is er veel aandacht voor kleding, schoenen, voeding en kleding. Over 7 weken kunnen de cursisten 20-tot 25 minuten aangeslotenen hardlopen.
Deelnemen aan deze cursus kan nog vanaf komende zaterdag mee op de atletiekbaan. Meld je aan via www.yakultstarttorun.nl. Daar naast is deze cursus en de daaropvolgende trainingen een prima mogelijkheid voor ATYV-ers die na een gedwongen rustperiode weer het hardlopen op een verantwoorde manier willen oppakken, meer informatie mail: lopergroep@atvvenray.nl

Vlnr: Ben, John, Peter, Sandra, Miranda, Ivonne, Christianne, Nienke, Pim, Marloes,Frank, Gerard, Janneke, Harry (trainer).

https://www.peelenmaasvenray.nl/nieuws/sport/74400/start-to-run-atv-venray-gestart

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen. Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers aan de baantrainingen die buiten de baan in- of uitlopen. Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers!

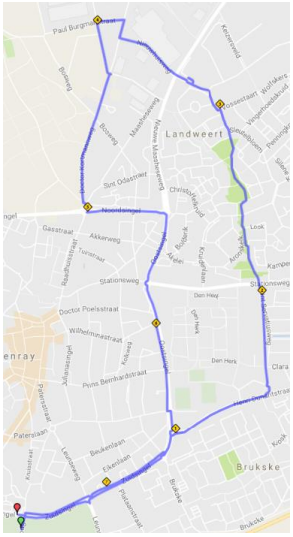
Trainingsschema's September 2019

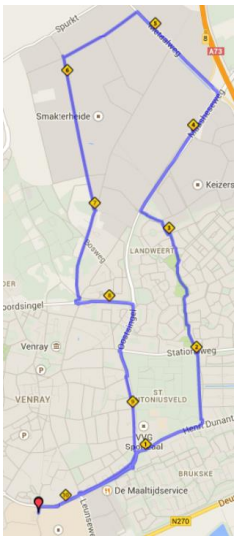
De trainingsschema's voor September voor de trainingen op dinsdagen buiten en op de baan en op donderdagen op de baan zijn gepubliceerd op onze site: https://www.atvvenray.nl/trainingschemas

Duurloop donderdag 13-9-2018

Duurloop donderdag

Begeleiding: Ger Litjens





7,5 km route 10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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

Clubkampioenschappen ATV tussenstand tm week 35

De tussenstand van het kampioenschappen na 2 maanden.
Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2843	1	Peeters, Gerda	2429
2	Deenen, Frans	2751	2	Jeuken, Lydia	2192
3	Rooij van, Mart	2611	3	Hebben, Rian	2062
4	Linders, Geert	2576	4	Voets, Rita	2038
5	Thielen, Sjors	2564	5	Classens, Nel	1938
6	Timmermans, Frank	2562	6	Rongen-Bovée, Ingrid	1882
7	Poels, Jan	2511	7	Wijst van der, Suzanne	1838
8	Oudenhoven, Jeroen	2459	8	Verbeek-Versteegen, Anita	1819
9	Steegh, Ralph	2442	9	Gough, Jacquie	1733
10	Martens, Marcel	2424	10	Clephas, Monica	1591
11	Bovee, Joost	2406	11	Classens, Anny	1521
12	Borg van der, Harry	2384	12	Bouten, Karin	1446
13	Boom aan den, Martin	2320	13	Selten, Nel	1169
14	Sleeuwen van, Axel	2315	14	Steegh, Yvonne	1113
15	Hebben, Jos	2294	15	Beterams, Silvia	1016
16	Weijs, John	2241	16	Stultiens-Nollet, Britte	930
17	Michels, Martin	2203	17	Jansen, Dilian	879
18	Lauw de, Arjan	2030	18	Peeters, Sascha	830
19	Dennemans, Roy	2005	19	Arts, Laura	770
20	Groffen, Michel	1963	20	Cleef, Henny	752
21	Stultiens, Pim	1874	21	Voort van de, José	706

22	Saämena, Anton	1724	22	Smits-Bots, Annemie	688
23	Tepy, Gilbert	1538	23	Rosendaal, Cindy	673
24	Clabbers, Maurice	1446	24	Reintjes, Anne	671
25	Wintraecken, Jean-Jacques	1438	25	Postma, Maartje	660
26	Spijkman, Eddo	1406	26	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	638
27	Vries de, Eldert	1317	27	Joosten, Joy	616
28	Knol, Egbert	1207	28	Caniels, Femke	544
29	Klerkx, John	1180	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	Schilders, Bart	777	34	Rasker, Mattie	347
35	Jansen, André	738	35	Vissers, Diny	338
36	Holder ten, Nathan	711	36	Emons, Erna	336
37	Peeters, Tom	709	37	Broekhoven van, Karin	324
38	Vlendré, Robbert	640	38	Roelofs, Floor	322
39	Rens van, Stef	484	39	Fretes de, Loes	321
40	Arts, Robert	480	40	Edwards-Shotton, Angela	314
41	Meulendijks, Marcel	473	41	Straten, Lysanne	312
42	Brown, Paul	463	42	Bron, Carin	292
43	Wijnhoven, Joop	459	43	Enckevort van, Nicole	284
44	Arts, Jules	452	44	Reintjes, Mieke	269
45	Snijders, Johan	450	45	Bovee, Janneke	239
46	Geurts, Rene	450	46	Wit de, Annemiek	0
47	Brauers, Rochus	440			
48	Kusters, Hans	435			
49	Dupont, Martien	432			
50	Baars, Harry	420			
51	Litjens, Ger	414			
52	Postma, Wilco	410			
53	Noya, Richard	400			
54	Wijnen, Maarten	395			
55	Derikx, Ger	395			
56	Terhaag, Jos	385			
57	Ool van, Paul	380			
58	Gijsen, Peter	375			
59	Cornelissen, Geert	370			
60	Keuten, Karsten	364			
61	Alaerds, Gerald	269			

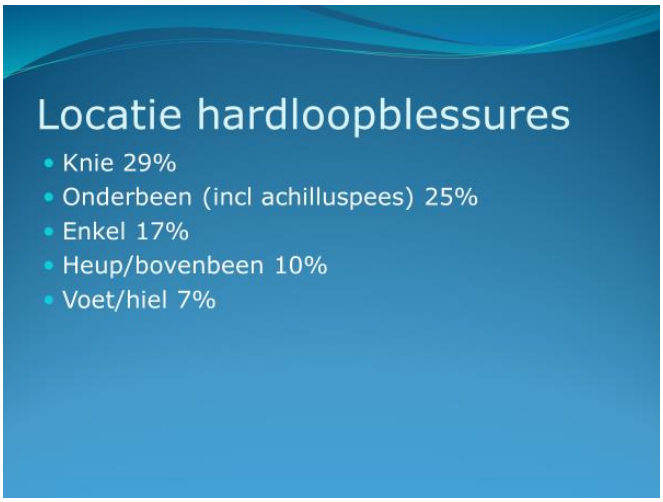
Agenda

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

22 september	5x5 estafette Weeze, Informatie bij Jan Poels
7-oktober	Venrayse Singelloop

Presentatie Hardloopblessures en preventie

Op maandag 28 augustus verzorgde Brendan Rijsdijk een prestatie op blessure en preventie.
Ca. 25 ATV leden waren gekomen naar deze avond. Met een inspirerende presentatie werden we bijgepraat over de meest voorkomende blessures, de locatie en de herkenning van de blessure
Elke keer is het interessant om het nog een s voor het voellicht te brengen en de uitleg van een professional te horen.
Blijvende aandacht voor het voorkomen van sportblessures is gewenst en dat blijkt wel uit de volgende overzichten.



Geïnteresseerd in de presentatie: stuur een bericht aan lopersgroep@atvventay.nl

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.

- **1e Heeswijkloop te Heeswijk-Dinther, 8-9-2018**
  10 km
  Axel van Sleeuwen 42:33 21e overall, 5e plts h45
- **33E Vescom HM Deurne 9-9-2018**
  5km
  Sjors Thielen 16:41
- **Weseler Sparkassen Triathlon, 9-9-2018**
  1,5 km zwemmen, 38 km fietsen, 10 km lopen
  Martin Dupont 2:24:55 10e plts H50
- **New Volksbad-lauf 2018 Monchengladbach, 9-9-2018**
  10 km, onverhard parcours
  Gerda Peeters 53:13 1e plts V65

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
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, Ralph Steeghs, Marcel Martens, Roy Dennemans, Michael Woldemesekel
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 Janse, Marcel Martens; *10 km:* Joost Bovee Martin aan den Boom Ron Smits

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				Marcel Martens
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, Ron Smits *HM:* Tom Peeters
28-10-2018	Gennep		Genneperheiloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
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 Ron Smits
2-12-2018	s` Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
15-12-2018	Overloon		Cross Duivenbos	
23-12-2018	Wilbertoort		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, Ron Smits
6-1-2019	Boxmee		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	
6-1-2019	Kevelaer (D)	M		Martin Michels
16-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	
7-4-2019	Texel	Zestig van Texel	http://www.dezestigvantexel.nl/	Martin Michels
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		Genneperhuysloop; www.runcompetitie.nl	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Waarom hardlopers 's nachts wakker liggen

Zit je uitgeput achter je bureau? Overkomt iedereen wel eens, maar wat als dit dagelijks gebeurt?

Lopers zijn goede slapers
Waarschijnlijk ben je zo moe, omdat je afgelopen nacht niet kon slapen. Je was zeker te uitgerust van het weekend. Toch?

Goede slapers
Lopers zijn echter over het algemeen goede slapers. Ze zijn in het weekend lekker moe na een behoorlijke duurloop of wedstrijd. Met de nadruk op lekker. Een must voor goed slapen is niet voor niets naast een gezonde geest ook een gezond lichaam.
Stress
Toch kun je als hardloper ook problemen hebben met slapen. Dit kan zijn doordat je gestrest bent, je last hebt van een depressie, teveel cafeïne in je lichaam hebt of omdat je een lichamelijk kwaal hebt. Heb je dit allemaal niet, dan moet je zoeken naar een andere oorzaak van de slechte slaap.
Adrenaline
Zo zou het kunnen zijn dat je te laat op de dag loopt, bijvoorbeeld na het avondeten. De regel is dan ook: loop niet later dan drie uur voordat je gewoonlijk naar bed gaat.
De reden hiervan is dat je lichaam adrenaline aanmaakt als je hardloopt. Dit stofje houdt je alert en dat is nou net iets wat je niet moet hebben als je lekker rustig wilt gaan slapen.
Anders plannen
Om ervoor te zorgen dat het niet je slaap verstoort, kun je beter je loopjes anders plannen. Je kunt eerder op de dag gaan en als dat niet mogelijk is, voer je training dan zo ontspannen mogelijk uit.
Overtraind
Ook zou het kunnen zijn dat je overtraind bent. Dit houdt in dat je in een te korte tijd de intensiteit van je training hebt opgevoerd. Aangeraden wordt om de omvang met niet meer dan tien procent per week te verhogen. Overtraining is een overprikkeling van je zenuwstelsel. Dat resulteert in een afname van zowel de hoeveelheid slaap als de kwaliteit daarvan.

door Redactie Runner's World