

SUCCES ALS RESULTAAT

Venrayse Singelloop



Rühl
Haegens
Molenaar
ACCOUNTANTS & ADVISEURS

Zondag 7 oktober 2018

- 12:30 uur 5km loop
- 13:30 uur 10 km loop

Duurloop donderdag 4-10-2018, 2^e Parcoursverkenning Singelloop (5 km)

Duurloop donderdag

Begeleiding: Anton Saämena

Donderdag wordt 1x het parcours van de Singelloop Venray gelopen.



Warming Up voor de 5km Singelloop op 7 oktober 201

Voor de deelnemers aan de 5 km van de Singelloop is er een gezamenlijke warming up. Start 11:45 uur. Verzamelen bij het carnavalsmonument bij de schouwburg. De Warming up is onder leiding van André Jansen

Laatste Gratis jeugdtraining Singelloop

Woensdag 3 oktober is de laatste training voor de jeugd als voorbereiding op de Venrayse Singelloop. De jeugdtrainingen zijn voor de jeugd tussen de 6 en 13 jaar (deelnemers aan de Spring KidsRuns). Je kunt meedoen aan de **gratis** trainingen op woensdagmiddagen van 13.30 tot 14.30. De trainingen vinden plaats op de atletiekbaan van ATV te Venray. De deelname is voor alle kinderen kosteloos



Ter overname startbewijs HM Eindhoven

Zin om de HM van Eindhoven te lopen op 14 oktober a.s.? Voor €25 (normaal €31) kan je mijn startbewijs overnemen. Interesse: crosendaal@yahoo.com of 06-28590551
Groeten, Cindy Rosendaal

Trainingsschema's Oktober 2018

De trainingsschema's voor oktober voor de trainingen op dinsdag en donderdag op de baan zijn gepubliceerd op onze site: <https://www.atvvenray.nl/trainingschemas>

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.

Let op: uitslagen aanleveren tekst vorm in een mail (bijlage screenshot is prima)

- **Kermisloop Belfeld, 30-9-2018**

5km

Sjors Thielen	16:16	1 ^e plts Msen
Frans Deenen	18:29	3 ^e plts H50
Geert Linders	18:42	4 ^e plts H50
Gerda Peeters	24:54	3 ^e plts V50

- **Graan cirkelloop, Oploo 29-9-2018**

5km

Jos Hebben	18:46	2e plts Heren
Ria Hebben	22:49	2 ^e plts Dames

- **5x5 estafette Weeze 22-9-2018**

5km

Robert Arts	20:42
-------------	-------

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
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 Marcel Martens, Sjors Thielen Martin Michels, Anton Saämena
14-10-2018	Eindhoven	HM		Pim Stultiens Britte Stultiens Martin aan den Boom, Joy Joosten, Anton Saämena
21-10-2018	Molenhoek		Molenhoeksmakkie	
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, Ron Smits HM: Tom Peeters
28-10-2018	Gennep		Gennepheilloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
3-11-2018	Mill		Rundje Mill; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
4-11-2018	belfeld		Maalbeekcross Belfeld	Korte cross: Sjors Thielen
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Anton Saämena
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee Ron Smits, Martin Michels

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
2-12-2018	s' Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
2-12-2018	Deurne		Zandboscross Deurne	korte cross Sjors Thielen
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 5km: Anton Saämena
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	Anton Saämena
31-3-2019	Venlo	HM	Venloop	Martin aan den Boom, Joy Joosten, Ron Smits
6-1-2019	Boxmee		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
6-1-2019	Kevelaer (D)	M	Marathon Kevelaer	Martin Michels Joost Bovee
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen l.cros: Joost Bovee
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
31-3-2019	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Martin Michels
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	
11-5-2019	Horst		5 ^e Rundje um ut Hundje	
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				

Slapen, een uitstekende training!

De ene loper maakt zo'n tien tot vijftien trainingsuren per week, terwijl de ander genoeg neemt met enkele wekelijkse loopuurtjes. Maar zeker voor een prestatieloper is een goede nachtrust haast net zo belangrijk als de momenten dat de schoenen aangetrokken worden. In dit artikel legt trainer en Hardlopen.nl-expert Rob Veer uit hoe belangrijk voldoende slaap precies is.

Topsporters slapen gemiddeld tussen de twaalf en zestien uur. Dit omdat een goede nachtrust een belangrijke bijdrage levert aan het herstel van je lichaam. Tijdens de slaap worden groeihormonen aangemaakt, die ervoor zorgen dat de opgelopen 'schade' bij een training wordt hersteld. Te weinig slaap zorgt ervoor dat deze hormonen in mindere mate aangemaakt worden, waardoor het kan zijn dat je nog niet geheel hersteld bent van je training.

Blessures

Je slaapritme heeft ook invloed op het risico op een blessure. Wie minder dan acht uur per week slaapt, heeft ruim anderhalf keer zoveel kans op een blessure. Slaaptekort heeft eveneens een negatieve impact op je immuunsysteem. Mensen die minder dan vijf uur per dag slapen zijn maar liefst 4,5 keer zo vatbaar op een verkoudheid dan iemand die meer dan zeven uur slaapt.

Beeldschermen

Een fijne nachtrust is behalve comfortabel dus voor verschillende aspecten van belang voor het lichaam. Hoewel het uiteraard geen garanties biedt, kun je een aantal maatregelen ondernemen om je nachtrust te bevorderen. Bijvoorbeeld door op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan. Ook een donkere, stille en frisse slaapruimte heeft een positieve werking, evenals een warme douche voor het slapen gaan. Vermijd daarnaast om kort voor bedtijd nog naar een beeldscherm te kijken, zoals naar je tv of smartphone. Schermen belemmeren de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon.

Voeding

Ook voeding hangt samen met de slaapkwaliteit. Zoals vrijwel algeheel bekend hebben cafeïnehoudende dranken als koffie en energiedrank een negatief effect op het slaapritme. Ook het nuttigen van alcohol en grote maaltijden in de avond kunnen het inslapen bemoeilijken. Koolhydraten met hoge glykemische index (zoals witte rijst, pasta, brood, aardappels) maken daarentegen slaperig.

Uiteraard is het aantal trainingsuren nog leidend in je hardloopprestaties, maar de momenten onder de wol zijn haast net zo belangrijk. Slaap lekker!