Lopersgroep
& Tri-atleten
22-10-2018
Nr. 2018-43
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 testloop Start to Run

Zaterdag 20 oktober was de afsluiting van de cursus Start to Run: de finishloop. Na een loopcursus van 7 weken sluiten de deelnemers de deelnemers af met de finishloop van 20 minuten.
Alle deelnemers zijn geslaagd voor de test. Bedenk wel, dat het merendeel van de deelnemers 7 weken gelden nog geen 2 minuten aaneengesloten kon hardlopen. Kortom een prima prestatie.

Yakult Start to Run is een programma van de Atletiek Unie waarmee onervaren lopers de eerste ervaringen met hardlopen kunnen opdoen. ATV Venray verzorgt de cursus. Maart 2019 gaat een nieuwe cursus 'Start to Run': beginnen met hardlopen van start.
Wil je meer weten over ATV of beginnen met hardlopen mail lopersgroep@atvvenray.nl



Nieuw kortere zaterdagochtend duurloop.

Vanaf zaterdagochtend 20 oktober is er een 2e duurloop op zaterdagmorgen. Een duurloop met een afstand tussen de 5 en 7,5 km. Deze duurloop is bedoeld voor onze leden die graag een duurloop op zaterdagochtend doen maar waarvoor de duurloop van de groep van Ger Versteegen (ca 12 km) te lang is en te snel gaat
Deze nieuwe duurloop wordt begeleid door Dilian Jansen.
Aanvang 8:30 uur, startlocatie parkeerplaats Vlakwater aan de Kempweg.

Dinsdagtraining voorjaargroep 2018

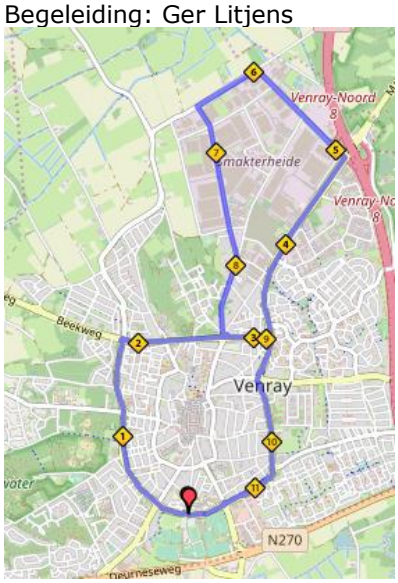
Op dinsdag 22 oktober is de training op de baan in combinatie met de traingingsgroep van Stan Lierbrand. Op Beide training is Monique Thorn ook aanwezig.

Singelloop op omroep Venray

Voor een kort verslag en interview met Brendan Rijsdijk. Video:
Er zijn ook nieuwe foto's geplaatst op de site

Duurloop donderdag 25-10-2018 (5 of 11 km)

Begeleiding: Ger Litjens



route

Duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

Voor de 5 km geldt vanaf rotonde Oostsingel-Noordsingel de singels verder volgen
De 5 km kan verlengd worden met 2,5 km via de volgende route



2,5 km

Opgemerkt





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)

- **Bridge to Bridge Blerick, 21-10-2018**
  5km

Frans Deenen	18:23	3e plts H50
Karin Bouten	25:06	
Lysanne Straten	26:05	
Mieke Reintjes	30:47	
Dennis Tetering	25:04	

- **Marathon Amsterdam, 21-10-2018**
  M

Martin Michels	3:53:00	
Rob Smits	4:12:42	
Gerda Peeters	4:13:26	3e plts masters 65

- **Molenhoeks Makkie, Molenhoek 21-10-2018**
  15km Allerminst een makkie, veel klimmen en dalen, schitterende omgeving (Mookerhei) en 90% zandpaden

Jos Hebben	1:11:28	36e plts M40
Martien Dupont	1:18:10	
Rian Hebben	1:21: 36	7e plts V40
Nel Classens	1:23:03	

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
28-10-2018	Gennep		Genneperheiloop 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, Nicole van Enckevort, Harry van der Borg
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee Ron Smits, Martin Michels
2-12-2018	s` Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
2-12-2018	Deurne		Zandboscross Deurne	korte cross Sjors Thielen, Anton Saämena
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 5km: Anton Saämena
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	Anton Saämena, Harry van der Borg Silvia Beterams
6-1-2019	Boxmeer		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
6-1-2019	Kevelaer (D)	M	Marathon Kevelaer	Martin Michels Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen Harry van der Borg l.cros: Joost Bovee
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
24-2-109	Blerick		Berden voorjaarsloop	Harry van der Borg
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
31-3-2019	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Martin Michels Martin aan den Boom, Joy Joosten, Ron Smits, Harry van der Borg, Anton Saämena 10 km: Nicole van Enckevort, Silvia Beterams
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		5e 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				

4 redenen waarom de eerste kilometers altijd de moeilijkste zijn

'Je hoeft maar 5 kilometer te lopen, dan kun je naar huis.' Misschien is dit een gedachte die ook vaak door jouw hoofd heen gaat. Je probeert jezelf mentaal op te peppen om naar buiten te gaan, maar komt moeizaam door die eerste kilometers heen. Hoe komt dit? En waarom zijn de eerste kilometers altijd zo moeilijk?

Je spieren moeten opwarmen

Je moet je lichaam de kans geven om van de anaerobe zone over te schakelen naar de een aerobe zone. Je krijgt dus simpel gezegd niet genoeg zuurstof om het tempo te lopen wat je wil lopen. Dus je hebt moeite om het juiste tempo te vinden. Als je in de ochtend hardloopt, ben je vaak nog niet helemaal wakker tijdens die eerste kilometers waardoor het extra moeilijk kan zijn. Maar als je een goede warming-up toevoegt aan je training (zeker in de koudere maanden) kunnen die eerste kilometers minder zwaar voelen.

We beginnen vaak te snel of te langzaam

Hoe vaak kijk je naar je horloge tijdens de eerste kilometers en schrik je van je tempo? Of je denkt: Ik ga veel te snel! Of je denkt: Ik kan net zo goed wandelen met dit tempo! En dit gebeurt allemaal tijdens de eerste kilometers. Het is constant zoeken naar je tempo, maar daarna kom je gelukkig wel heerlijk in de flow.

Je moet er nog mentaal inkomen

Gefeliciteerd! Je hebt jezelf de deur uit gekregen om te gaan hardlopen. Die eerste kilometer is dan een goed moment om even mentaal voor te bereiden op wat er gaat komen, zoals interval, tempo of een langere afstand.

De endorfine werkt nog niet

Hoewel verschillende onderzoeken niet eenduidig zijn over lichaamsbeweging en endorfine, bleek uit één onderzoek dat sommige mensen na slechts 10 minuten zweten al een runnershigh krijgen. En laat het nou net zijn dat je bijna 2 kilometer hebt gelopen voordat je zo voelt.

Dus de volgende keer als je hardloopt, vergeet niet, na die eerste paar kilometer zal het makkelijker gaan!