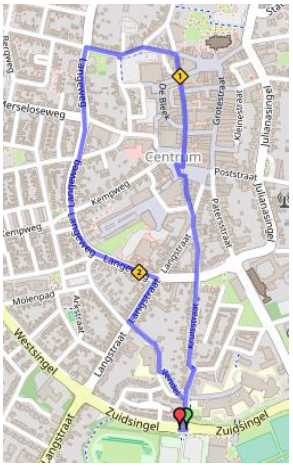
Lopersgroep
& Tri-atleten
29-10-2018
Nr. 2018-44
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Duurloop donderdag 1-11-2018

Begeleiding:Gilbert Tepy

5 en 10 km



2,5 km

Duurloop donderdagavond:

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

Wil je de 5 km verlengen naar 7,5 km loop dan de extra lus van 2,5 km
Route (5 en 10 km) **Route 2,5 km**

Trainingsschema's November 2018

De trainingsschema's voor novembervoor de trainingen op donderdag op de baan is 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)

- **Marathon Amsterdam, 21-10-2018**
  HM
  Tom Peeters 1:4:37
- **Genneperheiloop, 28-10-2018, Gennep**
  5km

Roy Dennemans	20:16	7e plts Hsen
Frans Deenen	20:18	1e plts H50
Mart van Rooij	21:11	2e plts H50
Jan Poels	22:24	5e plts H50

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
3-11-2018	Mill		Rundje Mill; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
4-11-2018	Afferden		Maasduinenloop	Tom Peeters
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, Martijn van den Hoef
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee Ron Smits, Martin Michels, Tom Peeters
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
26-12-2018	Horst		Kasteelloop	5km: Anton Saämena
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	Anton Saämena, Harry van der Borg Silvia Beterams, Martijn van den Hoef
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
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen Harry van der Borg l.cros: Joost Bovee
3-2-2019	Apeldoorn		Midwinter Marathon	10EM: Anton Saämena
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, Martijn van den Hoef, 10 km: Nicole van Enckevort, Silvia Beterams
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
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				

Reguleer je ademhaling voor meer lucht, meer zuurstof

Zuurstof. Een mens kan niet zonder en een hardloper zo mogelijk nog minder! De hoeveelheid zuurstof de je binnenkrijgt, heeft immers grote invloed op je prestaties. Eens goed registreren hoe je ademhaalt en je ademhalingstechniek eventueel aanpassen om beter te kunnen lopen, is de tijd en energie zeker waard. En Mirjam Steunebrink, medisch expert van Hardlopen.nl, legt je precies uit hoe je beter en efficiënter kunt ademhalen.
Allereerst de techniek van het ademhalen. Ook dit zullen veel hardlopers weleens gehoord hebben, maar vermijd oppervlakkige ademhaling. "Kies voor de zogenoemde buikademhaling. Daarmee bewerkstellig je een grotere zuurstofopname door de longen dan de meer oppervlakkigere borstademhaling", legt Mirjam Steunebrink (medisch expert) uit.

Meer zuurstof, meer opname
De oppervlakkige ademhaling beperkt niet alleen de hoeveelheid zuurstof, maar ook het vermogen om zuurstof op te nemen: "Bij oppervlakkige ademhaling blijft de lucht veel korter in de longen, waardoor minder gaswisseling kan plaatsvinden, met als resultaat minder zuurstofopname. Deze oppervlakkigere ademhaling is ook de oorzaak van de zijsteek die mensen regelmatig krijgen tijdens hardlopen. Met de diepere buikademhaling gebruik je juist de hele capaciteit van de longen, waardoor de lucht ook in de diepere longvelden komt en daar langer blijft. Dat verhoogt je vermogen om zuurstof op te nemen en dus uiteindelijk ook je maximale zuurstofopname."

Inademen
Veel mensen hebben tijdens het sporten de neiging om door de neus in te ademen en voor veel hardlopers is dat niet anders. Er valt echter veel te zeggen voor ademen door de mond tijdens het lopen. Steunebrink: "Kies voor ademen door mond. Inademen door de neus zorgt voor betere filtering en opwarming van de lucht, maar het levert je tijdens het lopen uiteindelijk onvoldoende lucht op om efficiënt genoeg zuurstof op te kunnen nemen. Bovendien kun je op deze manier bij uitademing ook voldoende kooldioxide afblazen."

Ademritme
De wijze van ademen en de te hanteren techniek hebben als uiteindelijk doel om de zuurstofopname tijdens het lopen te vergroten. De derde en laatste factor die daarbij een rol speelt, is het ritme van ademen. Want welk ritme past bij jouw tempo en afstand en in hoeverre moe je je ritme aanpassen als je je tempo aanpast? "Vuistregel voor een rustige duurloop is een ademritme van 3:3", stelt Steunebrink. "En daar bedoel ik mee; drie stappen tijdens inademen en drie tijdens uitademen. Voor een matig-intensief loopje kun je 2:2 aanhouden en bij tempolopen en interval-training gaat dat meer richting 1:1. Maar dit is een vuistregel, een uitgangspunt. Bij de bepaling van het juiste ritme, is het vooral belangrijk erachter te komen wat comfortabel voelt!"

NB: Marathonloper Luc Krotwaar adviseert 2:3 of 2:4 voor in- en uitademen. Kortom het blijft uitzoeken wat je zelf comfortabel vindt