

Geslaagde afsluiting Start to Run cursus.

Zaterdag 16 april was de afsluiting van de cursus Start to Run. De afsluiting is traditiegetrouw 3 km aangesloten hardlopen. Alle deelnemers zijn geslaagd voor deze test. Na afloop was er koffie en vlaai. Afspraken voor het vervolg werden gemaakt. 17deelnemers willen doorgaan bij ATV: onze nieuwe beginnersgroep.

Zij gaan verder onder leiding van Monique van Thorn op dinsdagavond en Bart Hermans op zaterdagmorgen. De cursus Start to Run werd begeleid door Harry van der Borg, Lydia Jeuken, Peter Gijzen en André Jansen, met hulp van Anja Gooren en Monique van Thorn.

September 2016 start een nieuwe cursus Start to Run



Duurloop donderdag 21-4-2016: Bosloop

Aanvang 19:00 uur locatie: Ballonzuilbossen

Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken

Je komt er via Beekweg richting Vredepeel, rechts af naar Rozendaal (kruising)



Zwartwater. start vanaf monument(foto),

Uitslagen

- Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

- Bakensbosloop 17-4-2016 Tegelen**

5 km

Jo Klerken 27:49 6^e pl H50

- Marathon Enschede 17-4-2016**

Gerda Peeters 4:13:03 6^e V 60

- Kleffenloop, Overloon 17-4-2016**

5 km

Roy Dennemans	19:04	2e pl M Sen	
Ilse Hennen	21:46	2e pl V sen	
Frans Deenen	19:12	1e pl M50	
John de Rooij	22:18	5e pl M50	
John de Weijs	22:54	6e pl M50	
André Jansen	27:33	9e pl M50	
Anton Saämena	30:57	15e pl M50	

10 km

Marcel Martens	39:30	2pl M Sen	
Maurice Clabbers	48:14	7e pl M40	
Mart van Rooij	38:57	1e pl M50	
Jean Jacques Wintraecken	46:21	6e pl M50	
Harry van der Borg	47:27	10e pl M 50	
Cindy Rosendaal	48:05	3e pl V Sen	
Petra Volgelsangs	53:02	9e pl V sen	
Cindy Verbeten	55:52	16 pl V sen	
Sascha Peeters	1:01:32	21pl V sen	
Lydia Jeuken	45:52	1e pl V45	
Irene van den Eertwegh	55:44	15e pl V45	
Gonny van Ginkel	1:01:56	18e pl V45	

15 km

Marco Jans	57:03	1e pl M 50	
Jan Maessen	1:17:54	18e pl M50	
Susanne van der Weijst	1:11:19	2e pl V sen	
Nel Classens	1:15:04	4e pl V45	

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
13-14-15-16 Mei (pinksterwekend)	Apeldoorn	60 of 100 km verdeeld over 4 dagen	www.hardloop4daagse.nl Apeldoorn. Wordt dit jaar de 15 x (en tevens laatste keer) dat het wordt georganiseerd.	100 km: Ingrid Ronden 60km: Rita Voets, Gerda Peeters
21-5-2016	Helmond	5,10,15	Nightrun	
29-5-2016	Den Bosch	15 km	Vestingloop De Bosch	Jean Jacques Wintraecken
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
25-6-2016	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	



Finish



Tips hoe je jouw vermogen voor tempowisselingen groter kunt maken

In trainingen of wedstrijden is het kiezen van het perfecte tempo een hele kunst. Met veel ervaring leer je steeds beter luisteren naar wat bij je past. Het grote nadeel bij hardlopen: je bandbreedte in tempowisseling is erg smal. Het gaat om maar enkele procenten. Je kunt er wel op trainen om dat te verbeteren.

Kun je nog de veel te vroeg overleden marathonloper Samuel Wanjiru herinneren (1986 – 2011)? Wat was hij een klein wonder in tempowisselingen. Je kon naar zijn marathonwedstrijden kijken alsof het een etappe van de Tour de France was. De meeste hardlopers kunnen enkele tempoversnellingen aan. Wanjiru kon gecontroleerd iedereen in een groep testen en vervolgens op het juiste moment vertrekken.

Door wetenschappelijk onderzoek wordt een beetje duidelijk hoe het met die bandbreedte zit van de hardloper. Je voelt zelf al dat als je te hard start, je later daar de prijs voor moet betalen. Wie in een training meerdere keren fors versnelt merkt in de latere kilometers dat het lastig is om het gemiddelde doeltempo vast te houden.

Onderzoek naar de versnelling

Bij [Amerikaans onderzoek](#) naar getrainde atletes voor een 5 kilometer kwam de volgende waarde naar voren. De eerste mijl van die 5 kilometer werd sneller gelopen dan normaal. Hieruit bleek dat de atleten die 3% tot 6% harder liepen over de eerste mijl (1,63 kilometer) dan het beoogde gemiddelde tempo dit het negatief uitpakte op de eindtijd.

De cultuur van de 5 kilometer

De kanttekening die daarbij past; de vijf kilometer is een wedstrijd waarin hardlopers vol ingaan. Door die houding is er weinig rek voor een tempoversnelling. De realiteit is dat veel andere wegwedstrijden ook die kant op neigen. Zelfs de marathon kent bij de toplopers ongekend hoge kilometersnelheden. Er is simpelweg niet zo veel ruimte meer om vele procenten boven de gemiddelde snelheid uit te komen. Maar geen wedstrijd is dezelfde. Overal doen zich kansen voor de concurrenten te slim af te zijn. Timing van ontsnappen wordt nog belangrijker in het moderne hardlopen.

Ben jij in staat tot 6% hogere snelheid?

Hardlopers trainen graag op een gemiddelde snelheid. Als je dat lukt, dan loop je meestal ook een training of een wedstrijd goed uit. Als je op dit vlak lopen van afstanden traint, word je daar beter in. Het is dan ook een beproefd recept voor mensen die hun pr op een bepaalde afstand willen verbeteren. Dan loop je wel de kans dat iemand die wel 6% hogere snelheid kan vasthouden over de eerste mijl misschien wel een onoverbrugbaar gat opbouwt. Of als er later in de wedstrijd een versnelling komt, je daar met je mooie gemiddelde tempo geen antwoord op hebt. Hoe kun je dat oplossen?

Training aanpassen voor extra sterke sprongen?

Je kunt natuurlijk trainen volgens het intervalprincipe. Korte stukken loop je op een hogere snelheid dan je gewenste gemiddelde snelheid. Dat werkt prima. Toch ook weer niet zo goed want je bouwt ook hersteltijd in. Meestal in de vorm van een wandel- of dribbelpauze. Probeer vaker te trainen op paden waar normaliter een cross of een trail verlopen wordt. Als je een versnelling ziet als een serie extra sterke sprongen dan sluit deze vorm van trainen nog beter aan.

Je rent op een goed basistempo en tegelijkertijd moet je voortdurend extra sprongkracht gebruiken. Je springt over een plas heen, in drie passen loop je een korte verhoging op. Je gebruikt op ieder moment de veerkracht in je hele lijf. Dat zijn waardevolle trainingen die je op de vlakke weg kunnen helpen aan langere versnellingen.

Wanjiru liep maandelijks minstens twee keer lang cross country. Hij zag het als een vorm van krachttraining. Je ziet veel hardlopers die goed presteren ook een historie op de cross bezitten. Je kunt natuurlijk vasthouden aan een mooi gemiddeld tempo. Toch is het ook heerlijk om in een training of een race de strijd aan te gaan en te vechten voor je plek. Dan ben je blij met iedere afgelegde kilometer in de vorm van een interval of een cross.

Bron : prorun