Lopersgroep
& Tri-atleten
14-01-2019
Nr. 2019-03
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

Uitreiking Wiel Michiels waarderingsprijs 2018 aan Jan Poels.

Een waardering voor mijn energie, enthousiasme en tijd die ik de afgelopen jaren in de baanatletiek en de jeugd in het bijzonder gestopt heb.

Maar ik vind dat ik deze prijs niet alleen gekregen heb.
Het zijn ook mijn collega's zoals de trainers en de andere coördinatoren die met de jeugd bezig zijn en indirect hierdoor een pluim verdienen.
Gezamenlijk zijn we inspirerend en motiverend actief om atletiek aan te bieden.
Natuurlijk kost het tijd; maar de rest gaat automatisch want je krijgt er ook veel voor terug.
Of dit nu een lopersgroep op dinsdagavond is, een groepje pupillen of een bostraining met de jeugd: het is altijd een voldaan gevoel als je weer een gevarieerde, aantrekkelijke en intensieve training hebt mogen geven.
Als je dan bij kinderen of oudere lopers vooruitgang ziet en je het atletiekplezier van het gezicht kan aflezen, dan is alle energie en tijd die je er in stopt al snel vergeten.
Dan denk ik: dat zouden meer mensen moeten doen.
Natuurlijk heeft iedereen zo zijn eigen kwaliteiten en ervaringen, maar er is genoeg te doen.

Mochten jullie dat zelfde voldane gevoel willen ervaren als ik, ben dan niet bang om over de drempel te stappen.

groeten Jan Poels

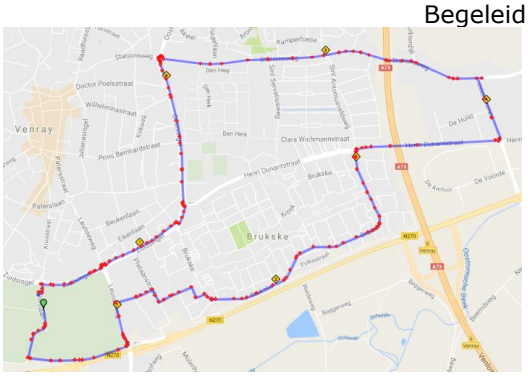
Trainen voor de HM Venloop 2019

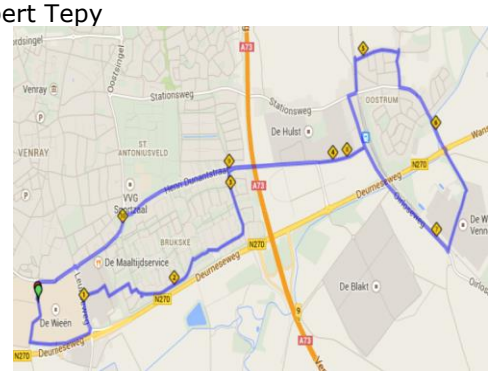
Op verzoek van deelnemende atleten is een trainingsschema opgesteld ter voorbereiding op de HM van de Venloop 2019. Het schema is geplaatst op de ATV-site onder met menu hardlopen-trainingsschema.
Vragen n.a.v. het schema mail lopersgroep@atvvenray.nl

Donderdag 17 januari 2019

Duurloop donderdag 17-1-2019

Begeleiding: Gilbert Tepy





7,5 km route

10,5 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- De groep neemt 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

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)

- **Sylvesterlauf Phalzdorf 31-12-2018**
  10 km.

Marcel Martrens	36.38	1e plts M40
John de Rooij	39.05	1e plts. M60.
Bart Schilders	39.18	7e plts M 35
Mart van Rooij	40.42	1e plts. M50.
Gerda Peters	52.16	1e plts. V65.

- **38e olympia'18 oliebollen omloop, Boxmeer 6-1-2019**
  5 km

John de Rooij	19.50	1ste plts. M50
Roy Dennemans	19.55	3de plts. M35
Geert Linders	20.25	2de plts M50
Mart van Rooij	20.45	4de plts. M50

- **Schadijkse trailrun 12-1-2019**
  22 km
  Ron Smits 2:19:17 hand geklokt
- **Kwart marathon Egmond aan Zee 13-1-2019**
  10,550 km
  Britte Stultiens 1:07:13

Vlakwatercross 2019

27 januari 2019 vindt de vlakwatercross plaats. De korte cross is 4,02 km lang en de lange cross is 8,04 km lang
Inschrijven kan via
https://inschrijven.nl/formulier?id=2019012716350&tl=nl
Bij het schrijven kan je gebruik maken van het atletieknummer (AU Nummer)
Je AU-nummer kan je vinden door in te loggen op onze website (ATV Venray) en vervolgens onder menu my club vind je jouw gegevens
Bij de inschrijving wordt ook gevraagd naar de Atletiekunie -vereniging.
Let op je vindt ATV Venray onder de V.
Doe jij ook mee?

Berdenvoorjaarsloop

De berdenvoorjaars wordt in Venlo reeds voor de veertiende keer georganiseerd door Scopias Atletiek uit Venlo en staat gekwalificeerd als zeer goed. Je kunt alle informatie van onze website: www.berdenvoorjaarsloop.nl afhalen die U nodig heeft. De loop past prima in de voorbereiding op de Venloop 2019

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
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen Harry van der Borg l.cros: Joost Bovee, Toine Pel, Pim Stultiens
3-2-2019	Apeldoorn		Midwinter Marathon	10EM: Anton Saämena, Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
24-2-2019	Venlo		Berden voorjaarsloop	Harry van der Borg
9-3-2019	Hellendoorn		Sallandtrail	50km: Martin Michels

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
17-3-2019	Nijmegen		Stevensloop	Harry van der Borg
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, Toine Pel, Pim Stultiens, Britte Stultiens 10 km: Nicole van Enckevort, Silvia Beterams, Monica Clephas, Wilco Postma, Maartje Postma, Annemiek de Wit	
31-3-2019	Zandvoort	HM	Circuit Run	Tom Peeters
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	
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hardlopen doe je met je buik

Wie aan rennen denkt, denkt aan dijbenen, voeten en kuiten. Die maken het verschil en zorgen dat jij je trainingsrondje fluitend (of juist hijgend als een paard) voltooit. Natuurlijk zijn je benen belangrijk en gelukkig train je die volop tijdens het hardlopen. Wat veel lopers echter vergeten is dat goed lopen begint bij je buik.

Spieren

Om goed en blessurevrij te presteren is een sterke core onontbeerlijk. De spieren in je buik (en ook in je rug) houden je bovenlijf op z'n plaats. Zo ga je niet zwabberen, waardoor er bijvoorbeeld een hele rare druk op je beenspieren ontstaat.

Want ga maar na. Met hardlopen verplaats je constant je hele gewicht van je ene naar je andere voet. Dat zijn heel wat klappen als je tien of twintig kilometer loopt. Je buik- en rugspieren fungeren dan als een soort schokdempers. Niet alleen voor je benen, maar ook voor je maag, darmen en andere organen.

Doe jezelf dus een plezier en start met buikspieroefeningen. Dat hoeft helemaal niet veel tijd te kosten. Met twee keer per week een sessie van 10 minuten kom je al een heel eind. En voor de sceptici die denken dat het saai is: dat valt reuze mee. Je kunt namelijk bijna eindeloos variëren.