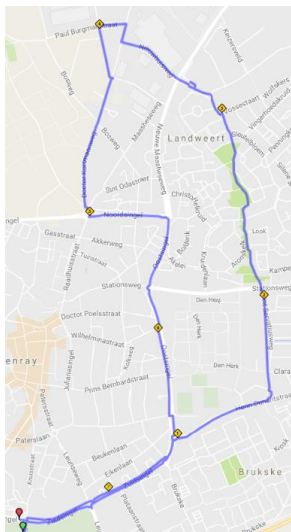
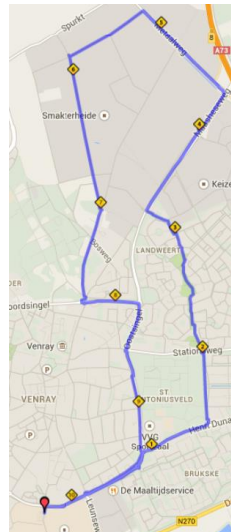


Donderdag 28 februari 2019, begeleiding Jean-Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag 28-2-2019



[7,5 km route](#)



[10 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

Carnavalsdinsdag 5 maart 2019

Accommodatie gesloten:

Geen baantrainingen.



Trainingsschema's

De trainingsschema's voor maart voor de dinsdagavonden buiten de baan en de donderdagavonden op de baan zijn gepubliceerd op onze site.

Verder is de link naar het 10 km schema van Stan Liebrand voor de Venloop weer hersteld.

Startnummers voor de Venloop ter overname aangeboden

Britte Stultiens biedt een startnummer voor de halve marathon ter overname aan en Yvonne Frederiks een startnummer voor 10 km.

Heb jij ook een startnummer in de aanbieding, stuur dan een berichtje naar lopersgroep@atvvenray.nl.

Hardlopen versus fietsen: wat is de betere workout?

Hardlopen en fietsen zijn beide zeer goede oefeningen om je conditie mee op peil te houden. Over het algemeen verbrand je wat meer calorieën met hardlopen, maar het heeft ook een [grotere impact](#) op je gewrichten. Welke van de twee voor jou de beste oefening is hangt dan ook af van je doel en andere factoren:

Cardiovasculaire gezondheid

Als het je gaat om de gezondheid van je hart en bloedvaten te verbeteren, dan zijn hardlopen en fietsen beide even goed voor je. Beiden zijn goede aerobe oefeningen die je hartslag en ademfrequentie omhoog stuw en je hart efficiënter laten werken.

Calorieën verbranden

Hoewel je met hardlopen over het algemeen meer calorieën verbrandt, omdat je meer spieren gebruikt dan met fietsen, hangt dit ook af van de duur van je oefening. Omdat fietsen minder belastend is voor je gestel kun je het over het algemeen ook langer volhouden en dus compenseren voor het mindere verbruik van calorieën. Je verbrandt ook meer calorieën als je tegen een helling oploopt of -fietst dan op een vlakke ondergrond.

Spieren opbouwen

De weerstand van de fietspedalen zal ervoor zorgen dat de spieren in je benen groter en sterker worden. Tijdens het fietsen gebruik je ook de spieren in je bovenlichaam, maar dan een stuk minder. Hardlopen traint alle spieren in je lichaam, maar je zult er geen grotere spieren van krijgen. Wel zullen behalve je spieren ook je botten sterker worden van de impact van het hardlopen.

Bron: Healthline

9 maart 2019 start van de cursus Start to Run

Zaterdag 9 maart start een nieuwe cursus beginnen met hardlopen. Ben je geblesseerd geweest of je hebt lange tijd niet gelopen dan is de deelname aan de cursus een mooie gelegenheid om opnieuw te beginnen.

Deelname aan de cursus is voor ATV leden gratis. Voor vragen of aanmelden mail: lopersgroep@atvvenray.nl



Wie strik jij?



Wie help jij met het zetten van die eerste stap?

Als échte hardloper weet jij als geen ander waarom jij zo geniet van je sport. Wat het voor je betekent, hoe je je erbij voelt en wat voor jou de voordelen zijn. Je gunt iedereen zo'n fit leven en een gezonde hobby! Maar hoe moet je hen overhalen zodat ze ook beginnen met een nieuw sportleven?

In jouw omgeving ken je vast een twijfelende vriend of vriendin, een kwakkelend loopmaatje of enthousiaste collega die je dat fitte gevoel gunt. Je mag één van hen een unieke kortingscode ter waarde van € 7,50 cadeau doen.

Neem een veter mee en geef die € 7,50 cadeau aan een nieuw loopmaatje

Samen is het veel leuker

(de veters staan in ons clubgebouw op jou te wachten)

nieuwsbrief 2019-09

Tussenstand Clubkampioenschap

De tussenstand van het kampioenschap tot en met week 6 van 2019. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Deenen, Frans	2663	1	Peeters, Gerda	1947
2	Thielen, Sjors	2304	2	Jeuken, Lydia	1348
3	Rooij van, Mart	2046	3	Hebben, Rian	894
4	Dennemans, Roy	1816	4	Cleef, Henny	830
5	Rooij de, John	1704	5	Verbeek-Versteegen, Anita	740
6	Martens, Marcel	1533	6	Stultiens-Nollet, Britte	628
7	Oudenhoven, Jeroen	1474	7	Gough, Jacquie	526
8	Poels, Jan	1463	8	Classens, Nel	491
9	Boom aan den, Martin	1446	9	Verhaegh, Mariet	450
10	Säämena, Anton	1444	10	Voets, Rita	449
11	Borg van der, Harry	1437	11	Steeagh, Yvonne	425
12	Linders, Geert	1430	12	Selten, Nel	420
13	Schilders, Bart	1395	13	Classens, Anny	409
14	Bovee, Joost	1375	14	Ginkel-Willems van, Gonny	388
15	Dupont, Martien	1329	15	Bouten, Karin	373
16	Groffen, Michel	1201	16	Wit de, Annemiek	370
17	Hoef van den, Martijn	1131	17	Voeten, Sanne	368
18	Hebben, Jos	998	18	Eertwegh van den, Irene	363
19	Stultiens, Pim	861	19	Straten, Lysanne	358
20	Timmermans, Frank	558	20	Emons, Erna	355
21	Wijnhoven, Joop	515	21	Joosten, Joy	340
22	Rens van, Stef	510	22	Verbeten, Cindy	338
23	Pel, Toine	493	23	Beterams, Silvia	327
24	Steeagh, Ralph	492	24	Arts, Gemma	324
25	Meulendijks, Marcel	465	25	Wismans, Sylvia	313
26	Weijs, John	438	26	Klomp, Merel	310
27	Vullings, Ben	430	27	Reintjes, Mieke	292
28	Clabbers, Maurice	429	28	Arts, Laura	291
29	Lauw de, Arjan	379	29	Clephas, Monica	290
30	Tetering van, Dennis	372	30	Fransman, Yvonne	290
31	Jansen, André	371	31	Camps, Simone	287
32	Gijsen, Peter	364			
33	Vlendré, Robbert	332			
34	Knol, Egbert	307			

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl, Als je graag je uitslag op onze [ATV-site](http://www.atvvenray.nl) 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 altijd aanleveren tekst vorm in een mail (als bewijs is een bijlage screenshot is prima)

- Groet uit Schoorl 10-2-2019,**

10 km

Gerda Peeters 00:52:43 4^e plts V 65

HM

Cindy Verbeten 2:05:31 83^e plts V40

- Berden Voorjaarsloop, Venlo, 24-2-2019**

7,5 km

Frans Deenen 0:28:14 1^e plts M50

Geert Linders 0:29:26 3^e plts M50

Joop Wijnhoven 0:33:56 1^e plts M60

Harry van der Borg	0:34:56	3 ^e plts M60
Loes de Fretes	0:43:15	7 ^e plts V50
Annemie Smits	0:43.45	9 ^e plts V50
Gerda Peeters	0:38:28	1 ^e plts V60
<i>15 km</i>		
Toine Pel	0:58:07	17 ^e plts Msen
Bart Schilders	0:59:45	24 ^e plts Msen
Marcel Martens	0:55:49	4 ^e plts M40
Frank Timmermans	1:00:12	5 ^e plts M50
Jos Hebben	1:06:48	12 ^e plts M50
Sanne Voeten	1:22:06	22 ^e plts Vsen
Rian Hebben	1:16:11	2 ^e plts V50

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
9-3-2019	Hellendoorn		Sallandtrail	50km: Martin Michels
16-3-2019	St Anthonis	HM	<u>21e Halve Marathon;</u> www.runcompetitie.nl	HM: Joost Bovee 5km: Sjors Thielen
17-3-2019	Nijmegen		Stevensloop	Harry van der Borg
31-3-2019	Venlo	5, 10, HM	Venloop. <u>HM:</u> 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, Anita Verbeek, Joost Bovee, Marcel Martens <u>10 km:</u> 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		<u>Kraaijenbergse plassenloop;</u> www.runcompetitie.nl	5km: Sjors Thielen 10km: Joost Bovee
7-4-2019	Texel	Zestig van Texel	http://www.dezestigvantexel.nl/	Martin Michels
14-04-2019	Overloon		<u>PLUS Kleffenloop;</u> www.runcompetitie.nl	5km: Sjors Thielen, Anita Verbeek 15 km: Joost Bovee
11-5-2019	Horst		5 ^e Rundje um ut Hundje	5km: Harry van der Borg, Andre Jansen, Anita Verbeek 15 km: Marcel Martens
12-05-2019	Grave		<u>EsteRun Escharen;</u> www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
19-05-2019	Tilburg	M	<u>Marathon Tilburg</u>	M: Joost Bovee
25-05-2019	Ottersum		<u>Ossenloop;</u> www.runcompetitie.nl	
15-06-2019	Gennep		<u>Gennepershuysloop;</u> www.runcompetitie.nl	
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
29-06-2016	Merselo		Merseloop	
17-08-2019	Siebegewald		25 ^e Kermisloop Siebegewald	
22-09-2019	Mill	Duomathon	Raamvallei duomathon	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				