



Yeahhh....Binnenkort is het weer zover, je mag weer van stal voor de boslopen van ATV Venray !

Voor het vijfde jaar op rij organiseren de assistent trainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus).

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

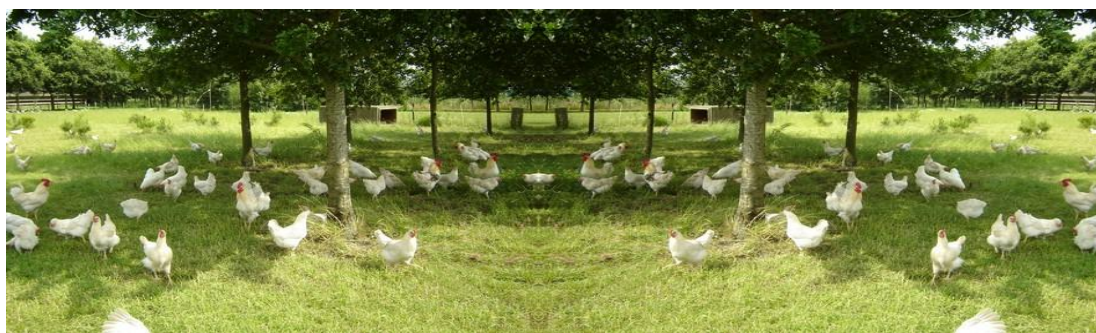
De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2018 en de duurlopers 7-8 km zaterdagochtend zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

Noteer alvast de volgende data in je agenda:

- **18 april locatie: oude voetbalvelden Geijsteren**
- 16 mei locatie: Ballonzuilbossen
- 13 juni Locatie: Overloon(prima Clevers-excuus toch?)
- 18 juli Locatie: oude voetbalvelden Geijsteren
- 15 augustus Locatie: Overloon

Groet, zegt het voort... en tot ziens!

Ger, Jean-Jacques, Gilbert, Anton en Peter.



Uitnodiging ledenvergadering ATV Venray

Algemene ledenvergadering voorjaar 2019 op maandag 15 april om 19:30 uur in ons clubgebouw.

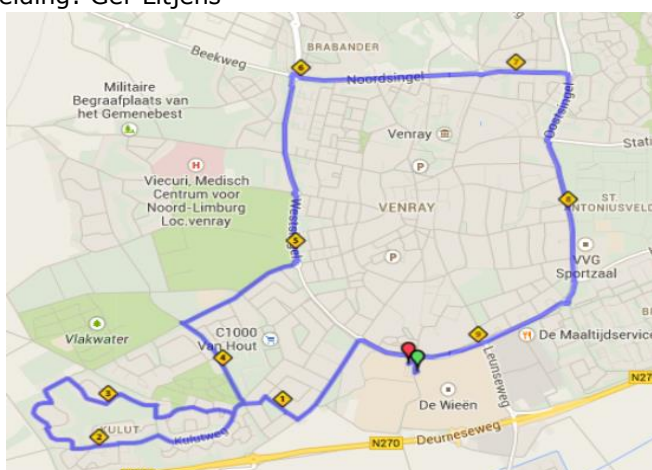
Duurloop donderdag 11 april 2019, Ger Litjens

Duurloop donderdag

begeleiding: Ger Litjens



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

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

Trainingsschema April 2019

Het trainingsschema voor de maand April 2019 voor de trainingen op

- dinsdag buiten de baan
- dinsdag baantraining
- donderdag baantraining

zijn gepubliceerd op onze [website](#) > ATV-Hardlopen-Trainingsschema's

Ben je te hard voor jezelf?

Herstellen is net zo goed een onderdeel van je training als de kilometers die je loopt. Doe dat met aandacht en je kunt meer dan je denkt. Hoe hoger je doel ligt in kilometers, hoe meer je tijd kunt steken in herstel. Wat doe je als je te hard bent voor jezelf?

Het komt vaker voor dan je denkt. Een hardloper traint en kwakkelst al met kleine pijntjes. In de weken voor zijn of haar wedstrijd loopt de intensiteit op. Grote kans dat er toch een pees of een ander deel het opgeeft. Of je gezondheid laat het dan even afweten.

Trainen op herstelniveau?

Het lastige bij grote wedstrijden die je als doel voor jezelf bepaalt; ze leggen grote druk op. In je missie om goed te herstellen is het interessant om op een niveau te trainen waarbij je uitstekend kan herstellen. Daarom blijven atleten die met minder druk en minder hoge kilometers in de week op wereldniveau toch in de top mee kunnen draaien. Dat geldt ook voor de recreant. Train je op een niveau waarop je goed herstelt kun je veel naringheid voorkomen.

Iedereen maakt het wel mee. Je traint en soms blijkt die training veel te zwaar. Je had eigenlijk willen trainen op een niveau 8 maar je moet alle zeilen bijzetten. Je reserves gebruiken. Dan nog voelt het alsof je voorbij het rapportcijfer 10 gaat. Au.

Plat

Op dat moment is herstellen cruciaal. Anders loop je nog wekenlang met de gevolgen rond. Stel je hebt in de ochtend getraind en het is té zwaar uitgevallen. Doe dan een ouderwets goed middagslaapje van een uur. Veel hardlopers vinden dat dit niet hoeft. Op dat moment kan het heel waardevol zijn. Door allerlei processen in je lichaam tijdens de slaap vindt het beste herstel plaats.

Im balans

Slaap is maar één punt. Het tweede is om spieren en lichaam weer in balans te krijgen. Doe een aantal oefeningen uit Pilates of yoga. Voer ze rustig en langzaam uit. Denk bijvoorbeeld aan de plank (rug, buik en schouders) de boot (buikspieren), rollen als een bal (buik- en rugspieren), de schouderbrug, kniedraaiingen, heup draaien. Dit zijn oefeningen waarmee je onbalans uit je lichaam kan halen. Bij een training die te zwaar is geweest, is vaak één kant meer belast. Met deze dynamische oefeningen breng je de balans weer terug.??

Goed eten

Na een zware training pak je misschien een reep chocolade. Of dat pak koekjes gaat er in één keer in. Je lichaam heeft zeker nieuwe energie en voedingsstoffen nodig. Pak dan wel ingrediënten die gezond zijn en die langzaam hun energie afgeven. Dus niet die koekjes maar meergranenbrood. Laat de frisdrank staan en drink thee (zie het artikel over rooibos thee)

Massage

Als je de mogelijkheid hebt, is een massage prima na een zware of een té zware training. Zelf een aantal spieren masseren doet ook heel veel.

Zacht stretchen

Nog nooit wetenschappelijk bewezen maar veel hardlopers hebben baat bij voorzichtig, zacht stretchen. Voorkom, zeker na een te zware training om spieren onder belasting te stretchen. Dat betekent dat je wel je kuiten mag strekken maar niet door schuin tegen een muur te staan. Je zet dan je lichaamsgewicht erop en is de druk groot. Ontspannen stretchen en je bereikt meer resultaat.
(bron Pro run)

Tussenstand Clubkampioenschappen.

De tussenstand van het kampioenschappen op week 14 van 2019. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2844	1	Peeters, Gerda	2484
2	Deenen, Frans	2747	2	Jeuken, Lydia	2190
3	Rooij van, Mart	2581	3	Hebben, Rian	1738
4	Martens, Marcel	2544	4	Cleef, Henny	1644
5	Thielen, Sjors	2481	5	Steegh, Yvonne	1230
6	Borg van der, Harry	2465	6	Verbeek-Versteegen, Anita	1073
7	Linders, Geert	2434	7	Straten, Lysanne	1015
8	Bovee, Joost	2319	8	Stultiens-Nollet, Britte	947
9	Schilders, Bart	2316	9	Voets, Rita	855
10	Dennemans, Roy	2262	10	Classens, Anny	792
11	Groffen, Michel	1991	11	Ginkel-Willems van, Gonny	786
12	Oudenhoven, Jeroen	1952	12	Fretes de, Loes	715
13	Hebben, Jos	1924	13	Smits-Bots, Annemie	714
14	Boom aan den, Martin	1921	14	Eertwegh van den, Irene	703
15	Saämena, Anton	1792	15	Voeten, Sanne	696
16	Poels, Jan	1463	16	Wit de, Annemiek	689
17	Pel, Toine	1404	17	Beterams, Silvia	657
18	Dupont, Martien	1329	18	Klomp, Merel	616
19	Stultiens, Pim	1263	19	Arts, Gemma	608
20	Clabbers, Maurice	1238	20	Clephas, Monica	596
21	Hoef van den, Martijn	1131	21	Gough, Jacque	526

22	Timmermans, Frank	1090	22	Classens, Nel	491
23	Steeagh, Ralph	993	23	Verhaegh, Mariet	450
24	Wijnhoven, Joop	990	24	Voort van de, José	428
25	Gijsen, Peter	736	25	Selten, Nel	420
26	Rens van, Stef	510	26	Dooren van, Nicole	377
27	Langen de, John	509	27	Rongen-Bovée, Ingrid	374
28	Arts, Robert	507	28	Bouten, Karin	373
29	Meulendijks, Marcel	465	29	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	359
30	Vries de, Eldert	441	30	Emons, Erna	355
31	Weijs, John	438	31	Joosten, Joy	340
32	Vullings, Ben	430	32	Verbeten, Cindy	338
33	Brown, Paul	427	33	Wismans, Sylvia	313
34	Michels, Martin	413	34	Postma, Maartje	305
35	Smits, Ron	408	35	Reintjes, Mieke	292
36	Lauw de, Arjan	379	36	Basten, Lilian	291
37	Tetering van, Dennis	372	37	Arts, Laura	291
38	Jansen, André	371	38	Fransman, Yvonne	290
39	Vries de, Freddie	362	39	Camps, Simone	287
40	Terhaag, Jos	360	40	Rossel, Simone	263
41	Holder ten, Nathan	345			
42	Peeters, Tom	342			
43	Vlendré, Robbert	332			
44	Knol, Egbert	307			
45	Brink van den, Loek	283			

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 altijd aanleveren tekst vorm in een mail (als bewijs is een bijlage screenshot is prima)

- NK Veldloop Ambtenaren Best, 3-4-2019**

9 km

Frans Deenen 40:06 3^e plts M55

André Jansen 1:01:31

- Internationaler Korschenbroicher City-lauf**

10 km

Gerda Peeters 53:31 1^e plts V65

voor het tweede achtereenvolgende jaar stond Gerda op het hoogste podium

- Marathon Rotterdam'**

M

Ron Smits 4:27:54

- Venloop Venlo 31-3-2019**

10km

Geert Linders	39:29	6 ^e plts M50
Angela Shotton	1:01:32	



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
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	5km: Sjors Thielen, Anita Verbeek, Monica Clephas 10 km: Martijn vd

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				Hoef , Hennie Cleef 15 km: Joost Bovee, Paul Brown
11-5-2019	Horst		5 ^e Rundje um ut Hundje	5km: Harry van der Borg, Andre Jansen, Anita Verbeek, Annemiek de Wit 10 km; Martijn vd Hoef 15 km: Marcel Martens
12-05-2019	Grave		<u>EsteRun Escharen;</u> www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
19-05-2019	Tilburg	M	Marathon Tilburg	M: Joost Bovee
19-05-2019	Nijmegen	5, 10 km	Marikenloop	10 km: Britte Stultiens Monica Clephas, Annemiek de Wit
25-05-2019	Ottersum		<u>Ossenloop;</u> www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
15-06-2019	Gennep		<u>Genneperhuysloop;</u> www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
22-6-2019	Veldhoven	10mijl		Joost bovee
29-06-2019	Merselo		Merseloop	10km Joost Bovee
17-08-2019	Siebengewald		25 ^e Kermisloop Siebengewald	
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
7-4-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				