

Bevrijdingsdag - Donderdag 5 mei Atletiekbaan gesloten - Hemelvaartsdag

Clubkampioenschappen

Er is een nieuw tussenstand, na 5 maanden competitie.

Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > [hardlopen](#). Blijf je uitslagen doorgeven!!

Stand clubkampioenschap dd 2 mei 2016:

Mannen			Vrouwen		
Plaats	Naam	Stand 2 mei	Plaats	Naam	Stand 2 mei
1	Rooij de, John	2787	1	Peeters, Gerda	2298
2	Jans, Marco	2784	2	Jeuken, Lydia	2221
3	Deenen, Frans	2723	3	Hennen, Ilse	2031
4	Rooij van, Mart	2675	4	Classens, Nel	1927
5	Borg van der, Harry	2361	5	Voets, Rita	1700
6	Martens, Marcel	2347	6	Wijst van der, Suzanne	1570
7	Dennemans, Roy	2303	7	Ginkel-Willems van, Gonny	1569
8	Wintraecken, Jean-Jacques	1938	8	Rongen-Bovée, Ingrid	1413
9	Klerken, Jo	1933	9	Rosendaal, Cindy	1119
10	Steegh, Ralph	1891	10	Eertwegh van den, Irene	1097
11	Weijs, John	1777	11	Verbeten, Cindy	985
12	Holder ten, Nathan	1576	12	Top, Gerda	892
13	Timmermans, Finn	1557	13	Steegh, Yvonne	731
14	Knol, Egbert	1552	14	Verhaegh, Els	677
15	Thielen, Sjors	1523	15	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	651
16	Peeters, Kay	1456	16	Muijsers, Anja	639
17	Teunissen, Hans	1398	17	Verbeek-Versteegen, Anita	565
18	Saämena, Anton	1349	18	Litjens, Nicole	523
19	Schilders, Bart	1326	19	Voort van de, José	376
20	Litjens, Ger	1315	20	Krebbekx, Ria	373
21	Gijzen, Peter	1199	21	Fretes de, Loes	361
22	Linders, Geert	1016	22	Reintjes, Anne	355
23	Timmermans, Frank	1011	23	Emons, Erna	321
24	Langen de, John	1001	24	Claessens, Jaimy	319
25	Poels, Jan	996	25	Stultiens-Nollet, Britte	311
26	Brown, Paul	927	26	Burgt van der, Ineke	305
27	Dupont, Martien	899	27	Peeters, Sascha	300
28	Jansen, André	778	28	Edwards-Shotton, Angela	298

29	Clabbers, Maurice	761	29	Bos-Hendriks, Leonie	288
30	Noya, Richard	750	30	Smits, Loes	252
31	Niessen, Jack	571			
32	Meulendijks, Marcel	499			
33	Woldemesekel, Tadessa	494			
34	Dun van, Dimitri	452			
35	Cornelissen, Geert	417			
36	Boom aan den, Martin	405			
37	Michels, Martin	382			
38	Kersten, Ruud	379			
39	Duijf, Jan	356			
40	Derikx, Ger	325			
41	Muijsers, Ruud	310			

Eerste competitiewedstrijd dames triathlonteam ATV Herentriathlonteam ATV

Voor het eerst heeft het damesteam van ATV Venray deelgenomen aan de tweede divisie competitie van de Nederlandse Triathlonbond. Het team, bestaande uit twee ervaren en voor de rest beginnende atleten, startte onder barre omstandigheden. Het was erg koud met af en toe een hagelbui. Er werd 475 meter gezwommen in het buitenbad Klarenbeek in Arnhem, meteen gevolgd door 20 km fietsen en 5 km hardlopen. Het terrein bleek redelijk geaccidenteerd. Toch heeft het team goede zaken gedaan. Inzet was de tijd van de derde atleet. Deze gold als de finishtijd van het hele team. De jonkies, gecoacht door de twee ervaren atleten wisten mooi een tiende plaats af te dwingen in een veld van 22 teams. Goed gedaan door Suzanne van der Wijst, Anne Reintjes, Jaimy Claessens en Mieke Reintjes

De volgende wedstrijd zal in Weert plaatsvinden op 12 juni a.s. over de olympische afstand.

Ook de herenteam van ATV Venray startte voor de eerste keer in de



competitie en wel in de derde divisie. Zij togen op dezelfde koude dag, naar Amsterdam naar het Mirandabad. Ook zij deden, met Ludy Verstappen, Frank Timmermans, Martien Dupont en Nathan ten Holder, goede zaken door op de 14^e plek te eindigen in een veld van 33 teams. Volgende wedstrijd van de heren is Almere Duin
Opvallend waren de prestaties op het zwemonderdeel. De mannen scoorden daar

de eerste tijd, de dames de derde tijd.

Trainingsschema mei 2016

Door problemen lukt het niet het trainingsschema voor dinsdag buiten de baan op de site te publiceren.

Het schema voor dinsdag 3 mei is:

Datum	Lokatie	Loopvorm	Kern
3 mei	Vlakwater	A: grote ronde vlot kleine herstel B: 3 kleine rondes elke ronde sneller - 1 ronde herstel	25'-30' min

Voor de trainingsgroep van Harry van der Borg geldt dat op 3 mei de maandelijkse buiten de baan training is, vertrek 19:00 van af atletiekbaan.

Voor de donderdag groep van John Klerkx geldt dat er deze week geen training is i.v.m. Hemelvaartsdag

Uitslagen

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

- **Singelloop , wijk bij Duurstede, 27-4-2016**

5km

John de Rooij

18:47

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 (pinksterweekend)	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, Lydia jeuken
12-06-21=016	Oss	HM	MaasdijkMarathon	Sascha Peeters
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
25-6-2016	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	

06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
------------	--------------	----	-----------	--------------



Finish



Wat verandert er in je lichaam door hardlopen

Veranderingen bij een beginnende loper, van binnenuit

Als je buiten loopt kun je er bijna niet omheen. Hardlopers. In parken, dwars door de stad of over uitgestrekte wegen overal zie je ze. Ietwat jaloers bekijk je al die strakke, snelle, hardlopende mensen.

Als beginnende loper kun je niet voorstellen dat jij ooit net zo vloeiend en zwevend zult voor bewegen. Maar niets is minder waar. Na enkele maanden trainen is je lichaam behoorlijk veranderd. En hoewel je het niet altijd direct kunt zien gebeurt er van alles in je lichaam. Er vinden in de eerste maanden enorme veranderingen plaats. Met als gevolg meer spiermassa, een beter uithoudingsvermogen en meer kracht. Lichaamsveranderingen van een beginnende loper: van binnenuit.

Plastische spieren

Net zoals je huid, je haar en je nagels veranderen ook je spiercellen continu als gevolg van de omstandigheden waaraan ze blootgesteld worden. Hierdoor is je lichaam in staat zich snel aan te passen aan training. Met een uitgekiend programma is het voor beginnende lopers mogelijk in vier maanden een 10 kilometer te lopen. Maar hoe kan dat, wat verandert er in je lichaam om dit mogelijk te maken?

Uithoudings- en krachtspiercellen

In je lichaam bevinden zich spiercellen met verschillende eigenschappen. Zo zijn er de langzame type 1 spiercellen en de snelle type 2a en 2b cellen. Type 1 cellen zijn vooral goed in oxidatieve verbranding. Dit wil zeggen dat ze niet zoveel kracht kunnen leveren maar wel een groot uithoudingsvermogen hebben. Type 2a vezels zijn zowel krachtig als oxidatief. Type 2b vezels zijn vooral betrokken bij het leveren van (maximale) kracht.

Kleinere spiercellen functioneren beter

Tegengesteld aan wat je misschien zou verwachten worden zowel de type 1 en type 2a cellen als gevolg van looptraining zo'n 20% kleiner in diameter. Hoewel over het algemeen geldt dat een grotere spier sterker is, gaat deze relatie niet op voor langeafstandslopers. De kleinere spiercellen behouden namelijk wel hun functie. Ze gaan dus per oppervlakte beter functioneren. Doordat ze kleiner worden neemt de afstand die het zuurstofrijke bloed naar de spieren af moet leggen af. En kunnen je spieren beter functioneren.

Meer uithoudingsvermogen

De langzame type 1 spiercellen kunnen als gevolg van vier maanden training zo'n 30% meer zuurstof opnemen. Ondanks, of dankzij, hun kleinere oppervlakte. Type 2a vezels worden amper of niet oxidatiever van training. Deze vezels worden daarentegen wel een stuk krachtiger.

Taper vooral invloed op type 2a vezels

De snelle type 2a spiervezels kunnen behoorlijk sterker worden. Het sterkst zijn ze na een periode van training, gevolgd door een 3 weken taper periode. Een taperperiode bestaat uit 7 tot 21 dagen waarin minder getraind wordt (zo'n 30-60%) maar wel met dezelfde intensiteit. Tijdens zo'n periode kan een

prestatieverbetering van 2-4% worden verwacht bij lopers. Dit lijkt vooral te danken aan de verandering van type 2a spiervezels. Deze worden sterker na een periode van training. Wordt er daarna een taper ingelast dan gaan ze zelfs nog beter functioneren. Omdat de spiercellen tegelijkertijd kleiner worden neemt de geleverde kracht per oppervlakte toe, met wel 60%. Type 1 vezels veranderen weinig door taperen.

Economischer lopen

Beginnende lopers die in voorbereiding zijn op het lopen van een 10 kilometer, gaan over het algemeen economischer lopen. Dit wil zeggen dat ze minder energie gebruiken per afgelegde kilometer. Bij een groep beginnende lopers werd aangetoond dat ze op 10 kilometers per uur eerst 73% van hun zuurstofopname gebruikte. Na vier maanden was dit nog maar 66%. Deze besparing is deels te verklaren door een groter slagvolume van het hart. Per hartslag kan het hart meer bloed rondpompen en hoeft voor dezelfde hoeveelheid dus minder hard te werken. De besparing aan energie die dit oplevert kan vervolgens gebruikt worden om harder te lopen.

Conclusie

Als je begint met hardlopen verandert je lichaam razendsnel door al die inspanning. Misschien kun je het niet direct zien van buiten maar van binnen des te meer. Als gevolg van training passen je spiercellen zich namelijk functioneel aan. Met als resultaat een verbeterd uithoudingsvermogen, een economische loopstijl en sterkere spieren

Bron: Pro Run