

Testloop Start to Run geslaagd



Zaterdag 20 april was de afsluiting van de cursus Start to Run: de finishloop. Na een loopcursus van 7 weken sluiten de deelnemers af met de finishloop van 20 minuten. Alle deelnemers zijn geslaagd voor de test. Bedenk wel, dat het merendeel van de deelnemers 7 weken gelden nog geen 2 minuten aaneengesloten kon hardlopen. Kortom een prima prestatie.

Yakult Start to Run is een programma van de Atletiek Unie waarmee onervaren lopers de eerste ervaringen met hardlopen kunnen opdoen. ATV Venray verzorgt de cursus. De cursisten gaan door met hardlopen bij ATV. Onder leiding van ervaren trainers bouwen ze verder aan hun conditie en de techniek van het hardlopen. September 2019 gaat een nieuwe cursus 'Start to Run': beginnen met hardlopen van start.

Wil je meer weten, voor vriend, kennis, familie of wie dan ook, over beginnen met hardlopen mail lopersgroep@atvvenray.nl

Succesvolle bosloop in Geysteren.



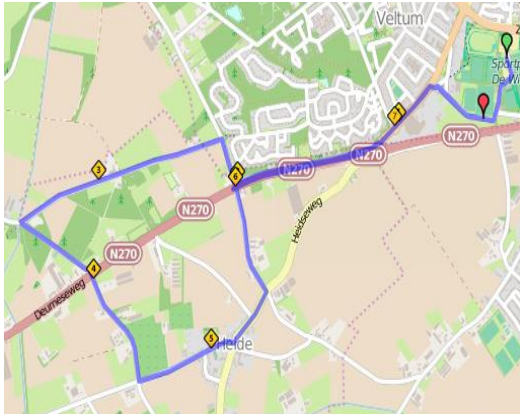
Donderdagavond 18 april hebben ruim 20 ATV-ers (van beginners tot ervaren tri-atleten) de bosloop in Geysteren gedaan, routes van 5, 7 of 10 km werden gelopen. Op de foto van de lopers, een mooie dwarsdoorsnede van ATV.

Noteer maar in je agenda de volgende bosloop is op 16 mei, 19:00 uur locatie: Balonzuilbossen

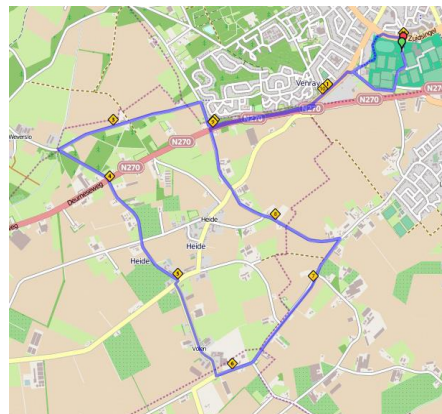
Duurloop 25-4-2019 begeleiding: Jean Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag 25-4-2019

begeleiding:



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen 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

Drinken tijdens het hardlopen

Voor en na het hardlopen is drinken makkelijk en vanzelfsprekend. Maar als je een uur of langer loopt is het verstandig om ook tijdens het lopen te drinken, zodat je vochtvoorraad op peil blijft. Dat geldt niet alleen bij warm weer. Drinken moet je het hele jaar door: ook als het koud is verlies je vocht. Er zijn verschillende manieren om water mee te nemen. Kies een waterdrager die voor jou het beste werkt.

Tijdens het hardlopen verlies je vocht door zweet maar ook door uit te ademen. Hoe groot dit vochtverlies is hangt onder andere af van de temperatuur en je inspanning. Via zweet raak je naast vocht ook mineralen kwijt. Hierdoor krijg je bijvoorbeeld kramp of kun je zelfs uitdrogen.

4 x water to go

1. Bidon

Een bidon is een relatief simpele en goedkope oplossing en er kan veel water in. Een nadeel is wel dat je deze de hele tijd vast moet houden. Wel zijn er tegenwoordig allerlei extra's die het drinken uit een bidon prettiger maken. Zoals een lekvrij ventiel, snelle knijpconstructies en een doorschijnende fles zodat je met één blik je voorraad ziet. Er zijn ook speciale gordels waarin je een bidon meedraagt. Een nadeel is wel dat de bidon zwaar blijft. Ook aan je heup ga je dat voelen tijdens een langere training of wedstrijd.

Het lijkt misschien een goed idee om een plastic wegwerpflesje mee te nemen, maar dat is het niet. De grip en de drinkopening van deze flessen zijn niet gemaakt om mee hard te lopen. De grote opening drinkt ongemakkelijk. En ga je zweten? Dan is de kans groot dat het flesje uit je handen glipt. Halverwege weggooien, kan natuurlijk alleen als je een prullenbak tegenkomt. Kortom: een bidon of flesje is voor veel lopers vooral geschikt vóór en na een training, of als je op de baan traint.

2. Handflessen

Een handfles is geen bidon, maar een fles in een speciaal tasje. Op deze manier houd je de fles makkelijk vast. De systemen hebben meestal een verstelbare handriem en duimgat wat zorgt voor optimale grip en een ontspannen hand. Bijkomend voordeel is dat je kleine spullen zoals sleutels en geld veilig opbergt achter de ritsjes. Een variant hierop is de handbottle: een fles in de vorm van een handgreep waardoor je de fles makkelijk vasthoudt.

3. Drinkgordel

Een andere veelgebruikte optie is een drinkgordel voor rond je middel. In zo'n gordel of drinkbelt kun je één tot zes flesjes kwijt. Groot voordeel is dat je hiermee het gewicht goed verdeelt. En neem je om de beurt een paar slokjes uit elk flesje, dan blijft het gewicht ook tijdens je training goed in evenwicht. Een andere heupdrager is de bekende FlipBelt, hier kun je een speciaal gevormde waterfles in kwijt.

4. Drinkvest met waterzak

Ga je voor het echt lange werk zoals ultra's of een lange trailrun? Dan is een waterzak in een speciale rugzak of drinkvest vaak de oplossing. Binnen deze categorie is er veel keus en variatie in prijs, gewicht, comfort en aantal liters. Laat je adviseren door een expert in een hardloophwinkel.

Wedstrijden en drinken

Voor welke waterdrager je ook kiest is het slim om eerst tijdens het trainen te oefenen, voordat je een drinkstelsysteem bij een wedstrijd gebruikt. Tijdens een wedstrijd kun je natuurlijk ook gebruik maken van de waterposten die je onderweg tegenkomt. Het aanpakken en drinken uit de bekertjes die je bij deze posten krijgt aangereikt is nog wel een kunst op zich. Eén effectieve tip: knijp het bekertje eerst tot een puntje of een teut en giet dan langzaam wat water naar binnen. Maak je vooral niet druk om water dat je morst, dat droogt wel weer.

Tussenstand Clubkampioenschappen.

De tussenstand van het kampioenschappen op week 15 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	2858	1	Peeters, Gerda	2484
2	Deenen, Frans	2747	2	Jeuken, Lydia	2212
3	Rooij van, Mart	2581	3	Hebben, Rian	2170
4	Linders, Geert	2548	4	Cleef, Henny	2053
5	Martens, Marcel	2544	5	Straten, Lysanne	1366
6	Thielen, Sjors	2487	6	Voets, Rita	1266
7	Borg van der, Harry	2480	7	Stultiens-Nollet, Britte	1249
8	Boom aan den, Martin	2394	8	Steegh, Yvonne	1230
9	Hebben, Jos	2380	9	Verbeek-Versteegen, Anita	1073
10	Oudenhoven, Jeroen	2372	10	Eertwegh van den, Irene	1073
11	Bovee, Joost	2327	11	Wit de, Annemiek	1021
12	Schilders, Bart	2316	12	Beterams, Silvia	987
13	Dennemans, Roy	2280	13	Arts, Gemma	918
14	Groffen, Michel	1991	14	Klomp, Merel	913
15	Pel, Toine	1867	15	Clephas, Monica	908
16	Poels, Jan	1831	16	Classens, Anny	792
17	Saämena, Anton	1792	17	Ginkel-Willems van, Gonny	786
18	Dupont, Martien	1763	18	Dooren van, Nicole	763
19	Stultiens, Pim	1661	19	Fretes de, Loes	715
20	Hoef van den, Martijn	1491	20	Smits-Bots, Annemie	714
21	Clabbers, Maurice	1238	21	Voeten, Sanne	696
22	Jansen, André	1093	22	Edwards-Shotton, Angela	644
23	Timmermans, Frank	1090	23	Gough, Jacquie	526
24	Steegh, Ralph	993	24	Classens, Nel	491
25	Wijnhoven, Joop	990	25	Verhaegh, Mariet	450
26	Brown, Paul	878	26	Voort van de, José	428
27	Weijs, John	856	27	Selten, Nel	420
28	Smits, Ron	751	28	Rongen-Bovée, Ingrid	374
29	Gijsen, Peter	736	29	Bouten, Karin	373
30	Tetering van, Dennis	726	30	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	359
31	Rens van, Stef	510	31	Emons, Erna	355
32	Langen de, John	509	32	Joosten, Joy	340
33	Arts, Robert	507	33	Verbeten, Cindy	338
34	Meulendijks, Marcel	465	34	Wismans, Sylvia	313
35	Vries de, Eldert	441	35	Postma, Maartje	305
36	Vullings, Ben	430	36	Reintjes, Mieke	292
37	Michels, Martin	413	37	Basten, Lilian	291
38	Lauw de, Arjan	379	38	Arts, Laura	291
39	Vries de, Freddie	362	39	Fransman, Yvonne	290
40	Terhaag, Jos	360	40	Camps, Simone	287

41	Holder ten, Nathan	345	41	Rossel, Simone	263
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)
Geen uitslagen ontvangen

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
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
18-05-2019	Nijmegen	5 km	Mariekenloop voor mannen	Andre Jansen
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		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
15-06-2019	Gennep		Gennepershuysloop; 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	5, 10 km	Merseloop	10km Joost Bovee
02-07-2019	Venray	3000 m	Avondwedstrijd Limbra op ATV atletiekbaan	
17-08-2019	Siebegewald		25 ^e Kermisloop Siebegewald	
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
7-4-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits

Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl