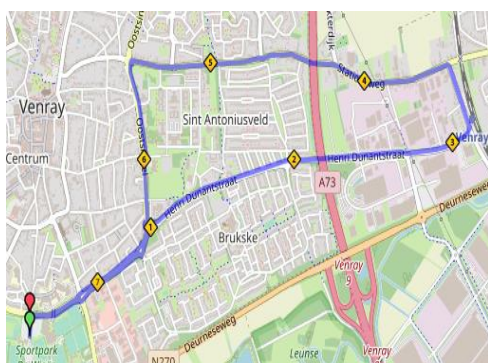


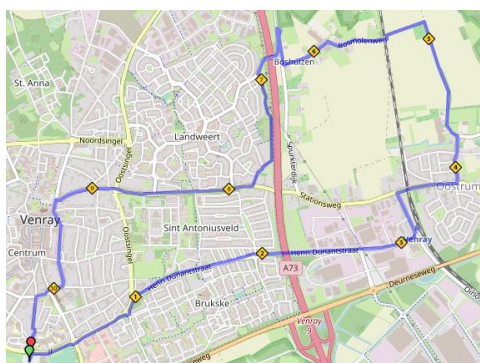
Duurloop donderdag 6-6-2019

Begeleiding Anton Saämena (7 km) en Jean-Jacques Wintraecken (10 km)

Duurloop donderdag



[7,5 km route](#)



[10,6 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

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

De trainingsschema's voor juni

De trainingsschema's voor juni voor de trainingen op en buiten de baan zijn al beschikbaar op de [site](#).

BBQ donderdag 27 juni– save the date!

Op donderdag 27 juni vindt onze jaarlijkse BBQ-avond weer plaats.

De BBQ wordt voorafgegaan door een sportieve activiteit voor alle lopers, triatleten, wandelaars en (oudere) jeugd.

We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan.

De kosten, exclusief consumpties, bedragen slechts € 5,--.

Noteer de datum je agenda. Informatie over wanneer en hoe aan te melden volgt.



De mechanica van het hardlopen

(Bron: hardlopen.nl, 18-05-2019)

Hardlopen lijkt een eenvoudige sport. De opdracht is immers simpel: verplaats je voet van A naar B, liefst zo snel mogelijk. Het is geen jurysport, zoals turnen of kunstschaatsen. Daar gaat het om zowel de schoonheid van de uitvoering als de presentatie. Bij hardlopen doet dat er allemaal niet toe, als het maar snel gaat. Daarbij speelt efficiëntie – hoe zuinig je tijdens het hardlopen met de beschikbare energie omgaat – een grote rol.



Je kunt de snelheid waarmee je loopt, en hoe dat oogt, niet los van elkaar zien. Snelle hardlopers zoals Eliud Kipchoge, de wereldrecordhouder op de marathon, kunnen ogenschijnlijk zonder veel moeite langdurig en met hoge snelheid hardlopen. Kipchoge heeft een mooie loopstijl, en tjonge jonge, wat ziet dat er toch gemakkelijk uit. Hoe zit dat bij jou? Hoe ziet jouw loopstijl eruit? En heeft het voor jou zin om te streven naar die van Kipchoge?

De mechanica

Jouw loopstijl, hoe jouw beweging oogt als je hardloopt, wordt bepaald door je looptechniek. Je kunt dat zien als de mechanica van het hardlopen. Daarbij gaat het om zaken als het aantal graden van de kniehoek, de voetplaatsing bij de landing, de beweging van hoofd, romp en armen, de kracht van de afzet, paslengte en pasfrequentie, enzovoorts. Het is een flinke waslijst en het is maar goed dat je dit alles tijdens het hardlopen niet in de gaten hoeft te houden. Je lichaam regelt het wel, gelukkig maar, want anders word je een duizendpoot die gaat nadenken over hoe zij moet lopen: ze zal niet meer vooruitkomen.

Die mechanica is de manier waarop jij beweegt als je hardloopt. Dat komt voort uit een lange reeks van persoonlijke factoren. Je conditie, bijvoorbeeld. Als je moe bent, loop je anders dan wanneer de benen fris en fruitig zijn. De snelheid waarmee je loopt is een andere, zeer belangrijke factor. Ga maar eens vanuit een rustig duurlooptempo versnellen tot je bijna voluit loopt. Je zult merken dat je looptechniek 'als vanzelf' verandert. De lengte van je pas neemt toe, het beentempo gaat omhoog, de knie-inzet is krachtiger, de landing van je voet verschuift van de hiel- of middenvoet naar de voorvoet, enzovoorts. Enkele andere factoren die bepalen hoe jouw hardlooptechniek eruitziet, zijn aanleg, lichaamsgewicht, lenigheid en bewegingservaring. Die laatste blijkt belangrijk: hoe meer je hardloopt, hoe efficiënter je hardlooptechniek wordt. Richt je dus vooral op het kwijtraken van overtollige kilogrammen, sterkere spieren en meer, overwegend rustig, hardlopen. En maak je niet druk over je kniehoeken.

Loopscholing

Heeft het dan helemaal geen zin om oefeningen te doen? Jazeker wel. Het kan zijn dat jouw 'natuurlijke' techniek toch ten koste gaat van jouw loopefficiëntie, of een potentieel blessurerisico vormt. Misschien heb je iets verkeerd aangeleerd (bijvoorbeeld: landen op de voorvoet terwijl je van huis uit een haklander bent); of is het beeld dat je van de ideale loopbeweging hebt onjuist (waardoor je de hielen na de afzet hoger optilt dan nodig). Het kan zijn dat je spierkracht tekortschiet, waardoor je bekken kantelt, of dat je spieren aanspannen die je niet nodig hebt (bijvoorbeeld in de schouders, nek). Conditiegebrek kan ervoor zorgen dat je natuurlijke hardlooptechniek wegzakt waardoor spieren, pezen en gewrichten in het laatste deel van een training of wedstrijd anders belast worden dan ze gewend zijn.

Het signaleren van dat soort zaken en het aanbieden van een passende oplossing is bij uitstek iets voor de opgeleide hardlooptrainer. Het is lastig, zo niet onmogelijk, om ze bij jezelf te constateren. Er zijn apps in ontwikkeling die je daarbij kunnen helpen, maar die zijn nog niet veel verder dan de ontwerptafel. De trainer van een atletiekvereniging of loopgroep kan jouw looptechniek analyseren en dat koppelen aan gerichte oefeningen.

Ten slotte

Wees je ervan bewust dat elke verandering aan je natuurlijke manier van bewegen een blessurerisico inhoudt. Doe het altijd met geduld en in kleine stapjes. Dit geldt ook voor de oefeningen die je doet. Ga dus niet opeens 50 meter loopsprongen doen omdat je vindt dat je afzetkracht moet verbeteren. Ook als het om looptechniek gaat kan het middel erger zijn dan de kwaal.

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl.

Als je graag je uitslag op onze [ATV-site](http://atv-site) wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur **door** aan lopersgroep@atvvenray.nl.

Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

• Run by Night Alkmaar, 29-5-2019

10 km

Gerda Peeters

57:33

1^e plaats V65+

- **Leudaltrail Leudal, 02-06-2019**

29,5 km

Joost Bovee
Martin Michels

02:25:42
03:14:26

4^e plaats M

- **Winterloop Dwsh'18 Wilbertoord, 23-12-2018 (nagekomen uitslag)**

5 km

Sjors Thielen

16:26

1^e plaats Msen

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. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
02-06-2019	Leudal		Leudaltrail	30km: Martin Michels
15-06-2019	Gennep		<u>Genneperhuysloop;</u> www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
15-06-2019	Oss	HM	Maasdijk Marathon	HM: Paul Brown
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
22-6-2019	Veldhoven	10mijl		Joost bovee, Marc Ouedraogo
29-06-2019	Merselo	5, 10 km	Merseloop	10km: Joost Bovee, Marcel Martens, Marc Ouedraogo
30-06-2019	Reuver	1km zwemmen, 10km hardlopen	Zwemloop Reuver	Marcel Martrens
02-07-2019	Venray	3000 m	Avondwedstrijd Limbra op ATV atletiekbaan	
17-08-2019	Siebengewald		25 ^e Kermisloop Siebengewald	
15-9-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomathon	Raamvallei duomathon	
7-4-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				