Lopersgroep
& Tri-atleten
15-07-2019
Nr. 2019-29
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
Ledenadministratie ATV Venray:
ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:
info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Duurloop donderdag 18-7-2019 duurloop is bosloop, Locatie: oude voetbalvelden Geijsteren

Één donderdag in de maand is er de bosloop

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.

Begeleiding Jean Jacques Wintraeken
Start vanaf parkeerplaats oude voetbalvelden Geijsteren(navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren)

Looptechniek: wat doen jouw armen?

Hardlopen doe je niet alleen met je benen. Ga maar eens een stukje hardlopen met je armen strak tegen je lijf gedrukt, en probeer dan wat snelheid te maken. Je zult merken: de armen spelen wel degelijk een rol. Vergelijk de gespierde armen van sprinters als Daphne Schippers of Usain Bolt met die van de beste langeafstandlopers. Met hun indrukwekkende torso's genereren de explosieve atleten de benodigde stuwkracht om op topsnelheid te kunnen sprinten. De pompende armen maken bovendien een hoge bewegingsfrequentie mogelijk.
Voor midden- en langeafstandlopers zou zo'n opgeblazen schouderpartij juist ten koste gaan van de loopsnelheid. Het is van belang om het bovenlichaam stabiel te houden en efficiënt te bewegen.
De benen zitten niet in het midden, maar enigszins naast het midden van je lichaam aan de romp bevestigd. Daardoor veroorzaakt hun heen- en weergaande beweging slingerende draaiing van het romp. Die rotatie kan gecompenseerd worden door de armen, die evenzo op enige afstand van je lengteas aan je romp vastzitten. Je kunt dat zelf ervaren door de oefening uit de intro te doen.
Tenzij je een telganger bent, bewegen de armen tegengesteld aan de benen. Daar hoef je niet bij na te denken. Dat wil niet zeggen dat ze tijdens het hardlopen altijd als vanzelf op de juiste manier bewegen. Hoe ziet een goede armbeweging eruit? We bekijken het achtereenvolgens van voren, van opzij en van boven, en geven je enkele aandachtspunten.

Vooraanzicht
De schouders worden niet opgetrokken; nek en schouders zijn ontspannen. Je armen bewegen vooral van voor naar achter, en slechts in geringe mate zijwaarts. Je handen komen daarbij niet voorbij de denkbeeldige verticale lijn die over het midden van je romp loopt.

Zijaanzicht
De armen zijn gebogen, de beweging komt vooral uit de schouders. De hoek bij de elleboog zal niet veel groter zijn dan 90 graden en varieert enigszins tijdens het lopen, maar niet zoveel dat het op trommelen gaat lijken. Je handen zijn ontspannen, maar niet slap in de polsen en bewegen ter hoogte van je bekkenrand langs je lichaam heen en weer.
Bovenaanzicht
De rotatie van de romp is gering; de beweging van de schouder-as ten opzichte van de bekken-as is minimaal. Dat is vooral de verdienste van een goede, functionele armbeweging vanuit de schouders.

Eindsprint
Naarmate de loopsnelheid toeneemt neemt ook de bewegingsuitslag van de benen toe. De benen van Usain Bolt in volle sprint vertonen een veel grotere uitslag dan wanneer hij op zijn gemak een ererondje loopt. Evenzo is de dynamiek van jouw armbeweging afhankelijk van je snelheid. Des te hoger de snelheid, des te groter is hun bijdrage aan de stabiliteit en de efficiëntie. Probeer daarom eens het volgende: wil je een sprintje trekken aan het einde van je race? Focus dan op je armbeweging en probeer die sneller en krachtiger heen en weer te bewegen. Je zult merken dat de benen 'als vanzelf' meegaan in het hogere bewegingsritme en je snelheid toeneemt. Want hardlopen doe je niet alleen met je benen!
Door Rob Veer *hardlopen.nl*

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 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).

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. 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**
17-08-2019	Siebengewald		25e Kermisloop Siebengewald	10 km: Marc Ouedraogo
01-09-2019	Beneden Leeuwen	5-10 km; triatlon	Dijkenloop	
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
22-9-2019	Venlo	5, 10 km	Kwaakerun	10 km: Marc Ouedraogo
29-9-2019	Belfeld		Kermisloop	10 km: Marc Ouedraogo
01-10-2019	Venray	5, 10 km	Singelloop	10 km: Marc Ouedraogo
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
17-11-2019	Nijmegen	15 KM	Zevenheuvelenloop	Marc Ouedraogo
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				