Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
29-07-2019
Nr. 2019-31
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

Trainingsschema's

De trainingsschema's voor augustus zijn gepubliceerd op onze site.

Trainingsschema voor de Halve Marathon van Eindhoven

Voor wie zich wil voorbereiden op de Halve Marathon van Eindhoven van 13 oktober aanstaande, staat het trainingsschema klaar op onze site (kijk helemaal onderaan op de pagina).

Gerda Top 2 weken afwezig, groep traint op de baan bij Stan Liebrand

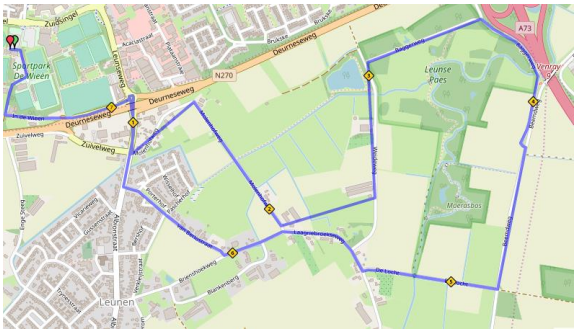
Gerda is dinsdag 23 en 30 juli afwezig. Haar groep zal dan meetrainen met de dinsdagavond baantraining onder leiding van Stan Liebrand.

Parkeer problemen

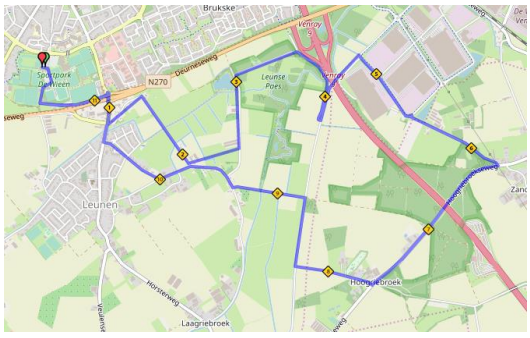
In verband met de kermis is parkeren bij de atletiekbaan en sporthal op 1 en 8 augustus onmogelijk. De parkeerterreinen zijn dan de standplaats van de woonwagens van de kermisexploitanten.
Parkeer in de wijk aan de overzijde van de Zuidsingel, of, nog beter, kom zoveel als mogelijk op de fiets of te voet.

Duurloop donderdag 1 augustus 2019, begeleiding Jean-Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag



7,5 km route



11 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

Wat is jouw omslagpunt?

(Bron: hardlopen.nl 15-07-2019, Rob Veer)

Je hebt er wellicht van gehoord: het omslagpunt, ook wel bekend als de anaerobe drempel of de lactaatdrempel. Wat is het eigenlijk, hoe bepaal je het en wat moet of kan je ermee?

In de volksmond wordt met het omslagpunt de intensiteit van je inspanning (bijvoorbeeld: hardlopen) waarop je gaat 'verzuren' aangeduid. Het gaat dan om de hardloopsnelheid waarbij de benen alsmaar zwaarder worden. Je kunt die inspanning niet heel lang volhouden, want je spieren protesteren. Afhankelijk van hoe hoog de snelheid op dat moment is, voelen je benen zwaar, worden ze pijnlijk en weigeren uiteindelijk dienst. Er rest je dan niet veel anders dan een vertwijfelde uitroep: 'Ik kan niet meer!'.
Om welke snelheid gaat het dan? Dat is voor iedereen anders. Je moet bij het omslagpunt denken aan de snelheid, waarmee je een 10 km wedstrijd zou kunnen lopen. De snelheid bij het omslagpunt voor topatleten ligt ruim boven de 20 km/uur. Voor recreatieve lopers zal die ergens tussen de 10 en de 15 km/uur liggen.

Het omslagpunt is in feite gekoppeld aan processen die zich in de spier afspelen. Actieve spieren produceren afvalstoffen, en zolang ze niet al te hard hoeven te werken, is dat geen probleem. Het lichaam is goed in staat de afvalstoffen af te voeren en te verwerken. Moeten je de spieren werken met een intensiteit boven het omslagpunt, dan lukt dat niet meer. De afvalstoffen hopen zich op, en een deel daarvan verstoort de werking van de spier. Dat merk je, doordat je beenspieren niet meer doen wat je zou willen. In de trainingsleer is het omslagpunt een belangrijk cijfer, omdat het gebruikt wordt om de optimale intensiteit van de verschillende trainingen zoals de duurloop, de tempoloop en de intervaltraining aan te geven.

Het omslagpunt – dat in feite niet een punt, maar een gebied is – wordt normaliter uitgedrukt in snelheid of in hartslag. (In de topsport werkt men soms met de concentratie van lactaat, één van de afvalstoffen, in het bloed.) Zo kan iemands omslagpunt bijvoorbeeld liggen bij een snelheid van 12,5 km per uur, of bij een hartslagfrequentie van 173 slagen per minuut. Waarbij opgemerkt dient te worden, dan twee lopers die qua snelheid hetzelfde omslagpunt hebben, totaal verschillende waarden voor de omslag-hartslag kunnen hebben.

Ben je nieuwsgierig naar jouw omslagpunt? Je kunt die op verschillende manieren vinden of inschatten. Wil je hem precies weten, dan kun je een inspanningstest laten doen, liefst op een loopband met ademgas-analyse. Voordeel van zo'n test is dat het nóg een belangrijke drempelwaarde oplevert, de aerobe drempel. Die speelt een grote rol bij de bepaling van de optimale trainingssnelheid van met name langzame duurtrainingen.

Je kunt de snelheid of je hartslag nabij je omslagpunt ook inschatten door een 10 km wedstrijd te lopen, in een vlak tempo. De gemiddelde hartslag en snelheid die je dan hebt, kun je aanhouden als de waarden die passen bij jouw omslagpunt.

Als je weet welke snelheid of hartslag bij jouw omslagpunt hoort, dan kun je daarop de intensiteit van je trainingen baseren. Loop verreweg het grootste deel van je trainingstijd met een snelheid die ruim onder het omslagpunt ligt, en slechts een gering deel (gemiddeld niet meer dan 5 procent, tot een maximum van 20%) met een intensiteit daarboven. Loop je bijvoorbeeld gemiddeld 30 km in de week, dan zou je niet meer dan 1,5 km tot 6 km sneller moeten lopen dan het omslagpunt. Het is echter niet zo dat je ontzettend hard moet lopen als je boven het omslagpunt traint. De meeste van die 'snelle' trainingskilometers loop je met een snelheid die net iets hoger is dan die waarmee je een 10 km wedstrijd zou lopen. Slechts af en toe zul je volle bak gaan. Het gros van de wekelijkse trainingskilometers (in dit voorbeeld: 24 km tot 18,5 km) loop je dus relatief langzaam.

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
17-08-2019	Venray/Horst Locatie Kasteelse Bossen te Horst		Clubkampioenschappen ATV afdeling triathlon 650m zwemmen, 19km fietsen, 5km hardlopen	
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
19-10-2019	St Anthonis	11,23 km	Trail St Anthonis www.trail-events.com	
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				