



Kermis: geen trainingen op dinsdag 6 augustus

In verband met de kermis is onze accommodatie op dinsdag 6 augustus gesloten. Er vinden dan geen trainingen plaats.

Parkeer problemen

In verband met de kermis is parkeren bij de atletiekbaan en de 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.

Trainingsschema's

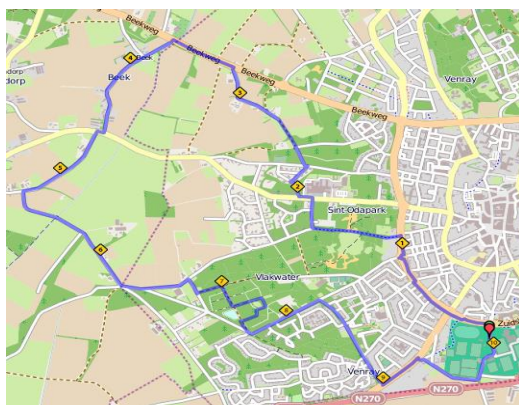
De trainingsschema's voor augustus zijn gepubliceerd op onze [site](#).

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).

Duurloop donderdag 8 augustus 2019, begeleiding Peter Gijzen

Duurloop donderdag



[10 km route](#)

[7,5 km route](#) volg route 10 km, bij Merseloweg retour baan

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

Hoeveel calorieën verbrand ik met hardlopen?

(Bron: hardlopen.nl 30-07-2019, NLbewustgezond.nl)

Hardlopen is een behoorlijke aanslag op je energievoorraad. Maar hoeveel energie verbruik je precies? Wij vertellen je in dit artikel meer over calorieën en hoe je kan uitrekenen hoeveel je er verbrandt tijdens het hardlopen. Niet alleen belangrijk om te weten als je gewicht wilt verliezen, maar ook als je wilt weten hoeveel extra energie je moet innemen voor en na een wedstrijd of pittige training om je energiebalans op peil te houden.

Over calorieën

Slapen, werken, ademen: alles wat je doet kost energie. Calorieën zijn de energieleveranciers van het lichaam. Ze komen je lichaam binnen door middel van voeding. Hoeveel je er nodig hebt is afhankelijk van een aantal factoren: je leeftijd, of je man of vrouw bent, je lichaamsbouw en hoeveel je beweegt. Logisch, want iemand met bijvoorbeeld een actieve levensstijl verbrandt meer dan iemand die voornamelijk op de bank te vinden is. Het is dus moeilijk om een getal te noemen wat voor iedereen geldt, maar volgens algemene richtlijnen hebben volwassen mannen dagelijks rond de 2500 kilocalorieën nodig en volwassen vrouwen rond de 2000.

Calorieën verbranden met hardlopen

Het is wederom belangrijk om te realiseren dat iedereen anders is. Het verschilt van persoon tot persoon hoeveel calorieën je verbrandt tijdens het hardlopen. Dat heeft niet alleen te maken met de afstand die je loopt en je sportintensiteit, maar ook nu zijn persoonlijke factoren als leeftijd, gewicht, je manier van lopen en je geslacht van belang. Toch is er wel een handige manier om een redelijk inzicht te krijgen in je energiegebruik tijdens het hardlopen. Daarvoor gebruik je de volgende tabel:

Tempo/uur	Kcal/uur/kg lichaamsgewicht
8,36 km	9,5 kcal
9,65 km	10,5 kcal
10,78 km	11,5 kcal
12,07 km	13,0 kcal
14,48 km	16,0 kcal
17,54 km	19,0 kcal

Een voorbeeld. Stel: je weegt 65 kilogram en je loopt 10,78 kilometer per uur. Dan gebruik je 11,5 kilocalorieën per uur per kilogram lichaamsgewicht. Om te weten te komen hoeveel je per uur gebruikt, pas je de volgende formule toe: $11,5 \times 65$ (gewicht) = 747,50 kilocalorieën.

Je hebt in totaal 45 minuten gelopen. Je totale energiegebruik is dan: $0,75$ (driekwart van een uur) $\times 747,50 = 561$ kilocalorieën

Het aantal verbrande calorieën kun je bij je dagelijkse energiebehoefte optellen en dan weet je exact wat je moet eten om voldoende energie te hebben op de dagen dat je hardloopt.

Helemaal geen zin en tijd om dit zelf uit te rekenen? Op het internet zijn verschillende websites te vinden met een calculator waarmee je je energiegebruik eenvoudig uitrekent. [Deze](#) bijvoorbeeld.

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).

• E-power Run Ospel, 03-08-2019

10 km

Gerda Peeters

55:04

6^e plaats Vrouwen

- **Pitztal Alpine Glacier Trail (Oostenrijk), 03-08-2019**

16,6 km

Lysanne Straten 02:51:13

- **Iron Man 5150 Maastricht, 04-08-2019**

Olympische afstand (1,5 km, 40 km, 9,1 km)

Jos Hebben 02:31:05 10^e plaats M50 (24:08, 1:08:31, 00:52:25)

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	Siebungewald		25 ^e Kermisloop Siebungewald	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	Duomathon	Raamvallei duomathon	
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				