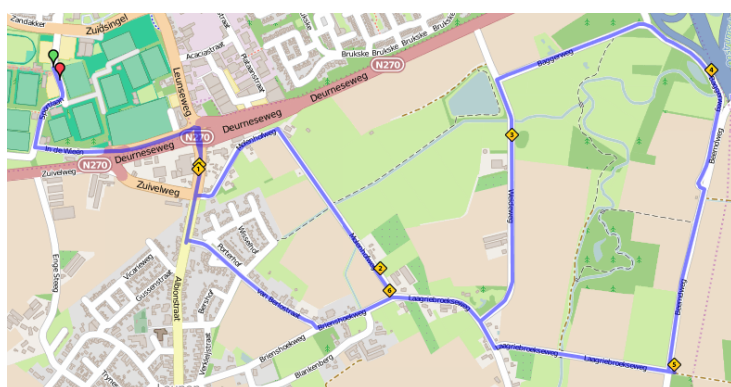


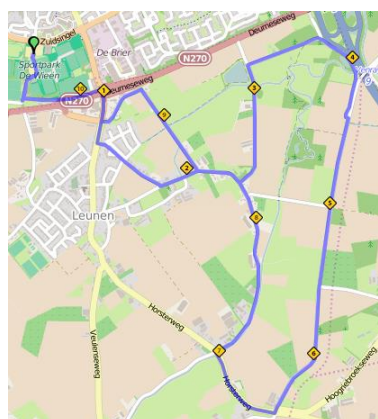
Duurloop donderdag 12-05-2016

Duurloop donderdag 12-05-2016

Begeleiding: Peter Gijzen



[8 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

Competitiewedstrijd damestriatlonteam en Herentriatlonteam

Dit wedstrijdseizoen nemen ATV met 2 teams deel aan de competitie;
 De wedstrijd data voor het damesteam en het herenteam zijn als volgt:

Dames tweede divisie:

Datum	Afstand	Team samenstelling
12-06-2016 Weert	Olympische afstand	Vera Wismans, Anne Reintjes, Marjon Weijs, Mieke Reintjes
25-06-2016 Oud Gastel	Sprint afstand	Suzanne van der Wijst, Jaimy Claessens, Froukje Hubens, Anne Reintjes
14-08-2016 Leiderdorp	Sprint afstand	Suzanne van der Wijst, Anne Reintjes, Marjon Weijs, Froukje Hubens
10-09-2016 Apeldoorn	Teamwedstrijd	Suzanne van der Wijst, Jaimy Claessens, Mieke Reintjes, Marjon Weijs

De heren derde divisie:

Datum	Afstand	Team samenstelling (verwacht)
5-6-16 Almere		Ludy Verstappen, Frank Timmermans, Martien Dupont en Nathan ten Holder
10-7-2016 Utrecht		Ludy Verstappen, Frank Timmermans, Martien Dupont en Nathan ten Holder
27-8-2016 Ouderkerk Aan de Amstel		Ludy Verstappen, Frank Timmermans, Martien Dupont en Nathan ten Holder
10-9-2016 Spijkenisse		Ludy Verstappen, Frank Timmermans, Martien Dupont en Nathan ten Holder

Trainingsschema mei 2016

Door problemen lukt het niet het trainingsschema voor dinsdag buiten de baan op de site te publiceren.

Het schema voor dinsdag 3 mei is:

Datum	Lokatie	Loopvorm	Kern
10 mei	Odapark	A. grote ronde duurlooptempo B. 3-4x zandheuvel op rustig terug dribbelen C. 2-4x kleine ronde vlot met 2'P.	25-30 min.

Het schema voor de groep van Harry is hier onder weergegeven, het kan zijn dat Jan Poels, die de training verzorgt een wijziging aanbrengt.

Datum	programma		Tempo	Herstel
10-mei	4 x 1600	6400	1: Z2 / Z3 / Z4 / Z5 2: Z3 / Z4 / Z5 / Z2 3: Z4 / Z5 / Z2 / Z3 4: Z5 / Z2 / Z3 / Z4	400 drib

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

• HM Vise (Belgie) 8 mei 2016

John de Rooij 1:27:26.

• Dreefloop donderdag 5 mei Deurne

5 km trimloop

Geert Linders 19:13 8e plts M

10 km trimloop

Martien Dupont 45:20 20e plts M

15 km KNAU wedstrijd

Marco Jans 56:06 2e H 50, 3e alg

• Rundje Rund Um Ut Hundje Horst (nagekomen)

5km

Els Verhaegh 27:43

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
13-14-15-16 Mei (pinksterweekend)	Apeldoorn	60 of 100 km verdeeld over 4 dagen	www.hardloop4daagse.nl Apeldoorn. Wordt dit jaar de 15 x (en tevens laatste keer) dat het wordt georganiseerd.	100 km: Ingrid Ronden 60km: Rita Voets, Gerda Peeters
21-5-2016	Helmond	5,10,15	Nightrun	
29-5-2016	Den Bosch	15 km	Vestingloop De Bosch	Jean Jacques Wintraecken, Lydia jeuken, Els Verhaagh
12-06-21=016	Oss	HM	MaasdijkMarathon	Sascha Peeters
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
25-6-2016	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken



Finish



Free To Run: ontwikkeling van loopsport

[video](#): plak onderstaande link in zoekbalk van de webbrowser

<http://runners-high.us5.list-manage1.com/track/click?u=e016c3820b87e5440cbfc93c4&id=8bd0ded3fd&e=67ebf146ab>

bron: runners high