Lopersgroep
& Tri-atleten
09709-2019
Nr. 2019-36
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 12 september, begeleiding Anton Saämena

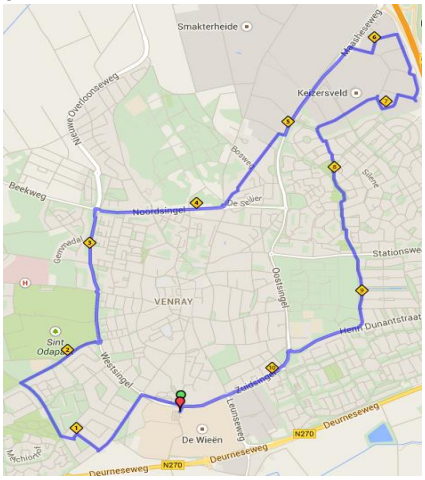
We gaan weer van start met de winterroutes, d.w.z. we blijven in de bebouwde kom.
Mocht je een leuke route kennen van 7 tot 10 km kennen, stuur die dan op naar Lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 12-9-2019

Begeleiding: Anton Saämena



7,5 km route



10,5 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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

Clinic singelloop gestart

Op dinsdag 3 september was er de eerste baan training van de clinic Singelloop 2019. De komende 4 weken zijn de deelnemers dinsdags op de baan aan het trainen onder leiding van John Klerkx en Andre Jansen. Naast de traing is er voor de deelnemers ook 4x een uur fysiosport en 2x een sportmassages opgenomen in het programma.

Trainingsschema's September 2019

De trainingsschema's voor September voor de trainingen op dinsdagen buiten en op de baan en op donderdagen op de baan zijn gepubliceerd op onze site: https://www.atvvenray.nl/trainingschemas

Beginnen met hardlopen ATV Venray gestart

Atletiek en Triatlon Vereniging Venray is op zaterdag 7 september met de cursus Start to Run van start gegaan. In de beginnerscursus leren de deelnemers de basistechniek van het hardlopen.

Daarnaast is er veel aandacht voor kleding, schoenen, voeding en kleding. Over 7 weken kunnen de cursisten 20-tot 25 minuten aangeslotenen hardlopen. Goed om te weten je hebt geen basisconditie nodig. Iedereen loopt op zijn eigen niveau.
Spijt dat je je niet hebt inschreven voor deze cursus, grijp dan je kans en doe vanaf dinsdag 10 september mee op de atletiekbaan. We starten om 19:00 uur. Meld je aan via www.yakultstarttorun.nl
Ken je nog iemand die twijfelt over hardlopen, laat hem haar dan naar de training komen en.



14-9-2019: Voorlichting Loopschoenen

Op zaterdag 14 september geeft Joop Cremers van Shoefit uit Tegelen een voorlichting, geen verkooppraatje, over loopschoenen.
(deze voorlichting is onderdeel van de cursus Start to Run).

Als je meer wilt weten over loopschoenen, waar je op moeten letten bij aankoop en onderhoud, kom dan naar deze voorlichting

De voorlichting is in ons clubgebouw en begint op 8:30 uur en zal tot ca 9:30 uur duren.

Je bent van harte welkom
Zaterdag 14-9-2019
8:30-9:30 uur
Clubgebouw ATV Venray

Gratis jeugdtrainingen Singelloop



Om goed voorbereid te kunnen starten aan de Spring BambinoRun en de Fysio Buitenlust Kidsrun zal de Stichting Venrayse Singelloop in samenwerking met ATV Venray in de aanloop gratis trainingen aanbieden. Deze trainingen zijn op woensdagmiddagen van 13.30 uur tot 14.30 uur. De eerste woensdag is 11 september de daarop volgende woensdagen tot de RHM Venrayse Singelloop. Dus op 18, 25 september en de laatste op 2 oktober. Deze trainingen worden door meerdere trainers van de Stichting Venrayse Singelloop en ATV gegeven.

Doe jij met ons mee? Stuur een mail naar info@venraysesingelloop.nl met daarin je naam, leeftijd en welke trainingen je graag mee wil doen.

Meer informatie op https://www.venraysesingelloop.nl/gratis-jeugdtrainingen/

21 september 5x5 Estafette Weeze (5x5 Staffellauf)



Zaterdag 21 september, aanvang 14:30 uur. Meld je aan als groep van 5 of individueel via de Flipover in het clubgebouw. Meer info bij Jan Poels.

Aanmelden voor 14 september 2019

Training HM Eindhoven

In de aanloop naar de HM van Eindhoven werden zondag twee rondjes Reindersmeer gelopen. Een fijne training op zondagochtend.



Niet op de foto Maurice Clabbers

Voor de laatste keer Bergrace by Night

Op vrijdagavond 1 november zal er voor de allerlaatste keer in het donker hardgelopen worden van Wageningse Berg naar Grebbeberg: de Bergrace by Night. Als dan na afloop het licht uitgaat in Ouwehands Dierenpark, is het voorbij met een 35-jarige sporttraditie, die tienduizenden mensen in de loop der jaren in beweging bracht. Meer lezen

Voorbereid op pad bij elk type weer

Hardlopen kan bij bijna elk weertype en elke temperatuur. Het is één van de redenen dat zoveel mensen graag lopen. Schoenen aan en gaan! Hoe zorg je ervoor dat je goed beschermt bent tegen de kou, regen, zonlicht en wind zodat in elk type weer getraind kan worden? Wij geven graag een aantal tips in dit artikel.

Wapen je tegen de kou

Het ligt misschien voor de hand, maar bij stevige kou is het belangrijk dat je kleding in orde is, zodat al je lichaamsdelen goed bestand zijn tegen de winterse temperaturen. Want kou kan leiden tot vervelende klachten en zelfs resulteren in onderkoeling. Je wilt dus warm blijven, maar tegelijkertijd geen hinder van je kleding ondervinden tijdens het lopen. Hoe je je kan wapenen tegen de kou lees je in dit artikel.

Hardlopen in de regen
Af en toe in de regen trainen hoort erbij, zegt Hardlopen.nl expert Rob Veer. Zeker als je met een schema traint. "Regelmaat is belangrijk, en dat kan zeker in Nederland betekenen dat er in de regen getraind moet worden. Het beste is om je aan het schema te houden en je niks aan te trekken van het weer. Hardlopen in de regen zorgt toch vooral voor een mentale drempel. Echt slecht voor je is het niet, stelt Rob Veer. "Regen is vooral van invloed op de beleving, maar niet op het rendement van je trainingen. Je beenspieren maken zicht nooit zo druk over de weersomstandigheden." Kijk hier voor handige tips voor lopen in de regen.

Bescherm je tegen de zon
Zonlicht is goed voor de mens en is zelfs een levensvoorwaarde, maar te veel zonlicht kan schadelijk zijn. De schadelijkheid van het zonlicht voor de mens wordt veroorzaakt door de ultraviolette straling (UV-straling). Wanneer je zomers veel buiten sport is het belangrijk om je goed tegen de zon te beschermen. In dit artikel vind je tips voor zonnig weer.

Effectief trainen in de wind
Hardlopers laten zich niet zo snel tegenhouden door een beetje wind. En terecht. Ook met een stevige wind kan er gelopen worden. Het is wel goed om je van een aantal zaken bewust te zijn en mogelijk je training aan te passen. Lees onze tips om effectief in de wind te kunnen trainen.

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!



Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen. Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers aan de baantrainingen die buiten de baan in- of uitlopen. Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers!

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).

- **New Volksbad-Lauf Mönchengladbach 8-9-2019**
  10 km
  Gerda Peeters 55:05 1e plts V65

- **Triatlon Wesel (dld), 8-9-2019**
  OD, 1,5 km zwemmen, 36 km fietsen, 10 km lopen.
  Martien Dupont 2:23:20 (wv lopen 52:12)

- **¼ Triatlon Roermond, 8-9-2019**
  1km zwemmen / 40 km fietsen / 10 km hardlopen
  Jos Hebben 2:17:57 (wv lopen 48:09)

- **34e Vescom Halve Marathon Deurne, 8-9-2019**
  10 km
  Sjors Thielen 34:10 2e plts M

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
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
15-9-2019	Groeningen	10 km	Maasheggenloop	Silvia Beterams, Anita Verbeek
15-9-2019		32 km	Tecnica sint Petersbear Trail	Ron Smits
15-9-2019	Arnhem	10 miles	Bridge to Bridge	Annemie Smits
21-09-2019	Weeze	5km	Stafflellauf	Joost Bovee
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
29-9-2019	Velp	15 km	Posbankloop	Joy Joosten, Pim Stultiens, Briite Stultiens
06-10-2019	Venray	5, 10 km	Singelloop	*10 km:* Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Martin Michels, Silvia Beterams, Ron Smits, Anita Verbeek
13-10-20-19	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	*M:* Joost Bovee *HM:* Martin Michels
19-10-2019	St Anthonis	11,23 km	Trail St Anthonis www.trail-events.com	
20-10-2019	Amsterdam	Marathon, Halve Marathon 8 km	TCS Marathon Amsterdam	*HM:* Rian Hebben, Ingrid Rongen, Joy Joosten, Pim Stultiens, Briite Stultiens
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, Joost Bovee, Ron Smits
01-12-2019	's Heerenberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	*10 km*: Joost Bovee
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	*M:* Ron Smits
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	*M:* Martin Michels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				