

15 november 20:00 uur
ATV presenteert:
Atletiek, biedt zoveel meer dan Hardlopen
Gastprekers, Johan van Lieshout, Anne Konijnenburg Jesper van der Wielen
ATV clubgebouw 't Wisselpunt, toegang gratis
[Meer informatie](#)

Duurloop Donderdag 14-11-2019, begeleiding Peter Gijzen

Mocht je een leuke route kennen van 7 tot 10 km kennen, stuur die dan op naar

Lopersgroep@atvvenray.nl



11,3 km: <http://afstandmeten.nl/index.php?id=2078664>

7,7 km: Afkorten via Christoffelkruid naar Nieuwe Maasheseweg

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- Het is een training en geen wedstrijd, pas het tempo daarop aan en houd rekening met het tempo van je medelopers: Duur gaat voor tempo.
- Gebruik de link in de route voor een grotere afbeelding

Training buiten de baan op dinsdag

Aanstaande dinsdag 12 november zal de training buiten de baan worden verzorgd door Harry van der Borg.

Tussenstand clubkampioenschap

De tussenstand van het clubkampioenschap tot en met week 44. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze [site](#). Blijf je uitslagen doorgeven.

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2897	1	Peeters, Gerda	2484
2	Deenen, Frans	2747	2	Jeuken, Lydia	2228
3	Linders, Geert	2589	3	Voets, Rita	2215
4	Rooij van, Mart	2581	4	Hebben, Rian	2193
5	Thielen, Sjors	2565	5	Steeagh, Yvonne	2063
6	Martens, Marcel	2555	6	Cleef, Henny	2053
7	Borg van der, Harry	2480	7	Verbeek-Versteegen, Anita	1829
8	Oudenhoven, Jeroen	2475	8	Straten, Lysanne	1730
9	Poels, Jan	2439	9	Beterams, Silvia	1692
10	Boom aan den, Martin	2430	10	Wit de, Annemiek	1668
11	Hebben, Jos	2381	11	Stultiens-Nollet, Britte	1566
12	Bovee, Joost	2371	12	Clephas, Monica	1516
13	Dennemans, Roy	2336	13	Classens, Nel	1428
14	Schilders, Bart	2316	14	Joosten, Joy	1294
15	Dupont, Martien	2215	15	Klomp, Merel	1246
16	Ouedraogo, Marc	2131	16	Arts, Gemma	1227
17	Weijs, John	2129	17	Classens, Anny	1174
18	Stultiens, Pim	2038	18	Dooren van, Nicole	1161
19	Clabbers, Maurice	2016	19	Rongen-Bovée, Ingrid	1090
20	Steeagh, Ralph	1994	20	Eertwegh van den, Irene	1073
21	Groffen, Michel	1991	21	Rossel-Camps, Simone	1067
22	Arts, Robert	1926	22	Voeten, Sanne	1047
23	Hoef van den, Martijn	1903	23	Smits-Bots, Annemie	1042
24	Pel, Toine	1867	24	Verbeten, Cindy	1007
25	Jansen, André	1864	25	Voort van de, José	851
26	Saämena, Anton	1821	26	Selten, Nel	794
27	Brown, Paul	1775	27	Ginkel-Willems van, Gonny	786
28	Michels, Martin	1748	28	Fretes de, Loes	715
29	Timmermans, Frank	1556	29	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	700
30	Peeters, Tom	1483	30	Edwards-Shotton, Angela	644
31	Vries de, Eldert	1335	31	Wismans, Sylvia	629
32	Tepy, gilbert	1179	32	Gough, Jacquie	526
33	Smits, Ron	1177	33	Verhaegh, Mariet	450
34	Wijnhoven, Joop	990	34	Janssen-Peeters, Dorothé	375
35	Gijzen, Peter	736	35	Bouten, Karin	373
36	Tetering van, Dennis	726	36	Emons, Erna	355
37	Brink van den, Loek	588	37	Sanders, Alicia	334
38	Rens van, Stef	510	38	Peek, Maria	333
39	Langen de, John	509	39	Wijst van der, Suzanne	324
40	Wulms, Paul	495	40	Postma, Maartje	305
41	Meulendijks, Marcel	465	41	Reintjes, Mieke	292
42	Vullings, Ben	430	42	Basten, Lilian	291
43	Litjens, Ger	418	43	Arts, Laura	291
44	Lauw de, Arjan	379	44	Fransman, Yvonne	290
45	Vries de, Freddie	362	45	Boom aan den, Marieke	269
46	Terhaag, Jos	360	46	Bosch van den, Femke	256
47	Holder ten, Nathan	345			
48	Vlendré, Robbert	332			
49	Knol, Egbert	307			

Poster Atletiekcafé



De poster van het atletiek café van 15 november aanstaande ligt op een van de tafels in het clubgebouw. Aan jullie het verzoek om deze mee te nemen en uit te delen aan mogelijke belangstellenden of op te hangen op een geschikte locatie.

't is (voor) niks

Op zondag 24 november vindt de loop ['t is \(voor\) niks](#) plaats in Geldrop.

11 leden van onze vereniging hebben zich ingeschreven.

Ik wil voorstellen om samen naar deze wedstrijd te gaan, dat geeft toch iets extra's

Ik wil dit graag oppakken en regelen .

Dus: Ben jij een van die elf deelnemers, laat het dan even weten via een @ppje naar 0615253203 (maak ik een app groepje aan)

Laat tevens even weten of je een auto beschikbaar hebt en hoeveel personen er met je mee kunnen reizen.

Met een sportieve groet,

Peter Gijsen

Zevenheuvelennacht

Op 16 november aanstaande vindt in Nijmegen de [Zevenheuvelennacht](#) weer plaats.

Een leuke loop in het donker over 7 km met speciale effecten onderweg. De start is om 19:00 uur.

Na afloop gaan we traditioneel naar café van Rijn in de Molenstraat.

Als je wilt meegaan, geef dat dan even door aan Harry van der Borg (harry@vanderborg.eu).

Hij zet je dan in de What's App groep voor dit evenement.

Er zijn op dit moment al 14 deelnemers.

Vier tips om je looptechniek te verbeteren

(bron prorun.nl, 4-11-2019, Marc Gerlings)

Technisch perfect hardlopen, kilometer na kilometer, is een ware kunst en is maar voor weinig lopers weggelegd. Maar wij als 'gewone' lopers kunnen natuurlijk er wel naar streven om binnen onze mogelijkheden zo goed mogelijk technisch te lopen.

Hardlopen is net als je vingerafdruk, uniek. Je kunt veel aan jouw loopstijl bijwerken. Dat is juist zo mooi. Dat verbetert niet alleen je loopefficiëntie, het ziet er ook nog eens mooier uit.

Het interessante van techniek is dat iedere pas telt. Iedere verbetering levert daarom net weer een klein beetje verschil op. En over een 5, 10 of nog meer kilometer, levert dat een aardige winst.

Reden genoeg om met trainingen vaker op je looptechniek te letten.

We hebben vier verbetertips voor veel voorkomende techniek fouten.

We bespreken vier veel voorkomende fouten. We beschrijven ze bewust wat overdreven zodat het een duidelijkere schets van de fout is. Daaronder geven we aan wat je kunt doen om het te verbeteren.

1. Teveel achterover leunen

Je loopt met je rug iets teveel naar achter. Daardoor komen je voeten en hakken ver voor je uit op de grond bij de landing. Door deze loophouding moet je ook meer kracht leveren om in de lucht te blijven. Je kan daardoor minder voorwaartse snelheid ontwikkelen. Het lijkt mooi koninklijk rechtop maar je zit jezelf eigenlijk in de weg.

Verbeter-tip:

Je wilt met name de houding van je rug en hoofd verbeteren. Dat kost moeite omdat je voor je gevoel ver naar voren moet leunen. Dat kun je leren door bijvoorbeeld 100 tot 200 meter tegen een lichte heuvel op te lopen. Tegen de heuvel op gaan de meeste mensen naar voren leunen voor de balans. Door deze loopjes te combineren met 200 meter loopjes op vlak terrein kun je de houding van je rug en hoofd verbeteren. Op het vlakke voel je dat je voor je gevoel iets schuin voorover moet lopen. Meestal is dat het punt dat je goed rechtop loopt.

Ook korte versnellingsloopjes kunnen er voor zorgen dat je van een haklanding overgaat naar een plaatsing onder je nieuw hervonden zwaarste punt van je lichaam.

Probeer ook je pasritme te verhogen. De twee-eenheid rechte rug en een nieuw wat sneller pasritme moet je leren en kost wel tijd.

Leestip: [Train je pasritme](#)

2. Plofvoeten

Plofvoeten, zware stappen. Veel gewicht dat op straat klappt in plaats van het doorrollen als een goede hardloper. Al ben je 100 kilo dan nog is het niet nodig om met veel geluid te lopen.

Verbeter tip:

Denk zacht. Denk aan fietsen. Als je deze twee combineert dan vangen benen en voeten de landing op, duwen je vooruit en gaan de benen weer terug onder je lichaam. Alsof je vooruit rolt. Dit vraagt om meer veerkracht in je benen en voeten. Het kost dan ook vele trainingen voordat je het ploffen kunt vervangen voor de soepele tred.

Doe wat extra krachtoefeningen voor de voorvoet. Denk daarbij aan touwtje springen en teendrukken. Als het goed is, hoor je de verbetering. Je stappen maken minder geluid. Spieren hebben veel tijd nodig om zich aan te passen. Je ben niet klaar met een paar weken. Je hebt minimaal 8 weken nodig om de transitie te kunnen maken. Even doorzetten.

Leestip: [De kracht van touwtjespringen](#)

3. Te lange pas

Begin je net met hardlopen dan is het heel verleidelijk om naar de ultra lange pas over te schakelen. Je loopt op zich mooi recht maar voor meer snelheid maak je hele lange passen. Ze worden zo lang dat je hielen voor je knie de grond raken. Die grote passen lijken sterk en snel maar het werkt bij iedere pas als een kleine rem. Je voet klappt namelijk op de grond bij de landing. Die tik zorgt voor een onderbreking in je hardlopen. Je pas is té lang.

Verbeter tip:

Voor veel hardlopers helpt het om korte technische loopoefenreeksen te herhalen. In onze videoserie over looptechniek tref je een aantal [video's](#) aan over trippings en skippings. Deze oefeningen helpen je goed om een betere looppas te ontwikkelen.

Je kunt een aantal van deze oefeningen combineren met korte voorwaartse versnellingsloopjes over 40 tot 80 meter. Hiermee stimuleer je het leereffect dat je de voet niet voor maar onder je lichaam landt.

4. Schuifelpas

Je trekt de voeten niet op maar je schuifelt snel vooruit. Om discussie te vermijden: ja, daar kun je heel hard mee gaan. En het voelt ook lekker efficiënt. Nadeel is dat je niet het optimale uit je hardlopen haalt. Daarom kun je het schuifelen beter inwisselen voor een mooi afgeronde hardlooppas.

Leestip: [Marathon: wat is een goede looptechniek](#)

Verbeter tip:

Je motoriek bij heupen en knieën moet een stuk beter worden. Je moet overgaan naar een veel grotere bewegingsuitslag van je ledematen. Dat vergt aan de ene kant kracht en aan de andere kant beter bewegen. De manier om dit op te lossen is zo ongeveer alle variaties aan skipping toe te passen. Let letterlijk op de variatie. Probeer gewoon iedere week weer een andere vorm van skipping uit. Omdat je je benen veel hoger moet optillen dan je gewend bent, let op de versterking van de hamstrings.

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl,

Als je graag je jouw 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).

- **Molenvencross, Helmond, 10-11-2019**

9,22 km (Lange Cross)

Joost Bovee

36:00

13^e plts. MSen

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
16-11-2019	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Irene van de Eerthweg, Martijn van den Hoef, Martin aan den Boom, Annemiek de Wit, Monica Clephas, Natalie Lammerts, Sascha Peeters, Yvonne Arts, Maria Peek
17-11-2019	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Ron Smits, Robert Arts
01-12-2019	Deurne	Cross	Limbra Cross Competitie Zandboscross	
01-12-2019	's Heerenberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
21-12-2019	Roermond	Cross	Limbra Cross Competitie Nederveldloop	
26-12-2019	Horst	5, 10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	10 km: Joost Bovee, Marcel Martens
05-10-2020	Asten	Cross	Limbra Cross Competitie Jaspercross	
19-01-2020	Helden	Cross	Limbra Cross Competitie Heldense Bossen Verloscross	
29-01-2020	Venray	Cross	Limbra Cross Competitie Vlakwatercross	
09-02-2020	Haelen	Cross	Leudalcross	
16-02-2020	Milheeze	Cross	Limbra Cross Competitie Nederheide Commaderije Cross	
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM	Venloop	Robert Arts, Anita Verbeek
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selden, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				