

Duurloop Donderdag 5-12-2019 Sinterklaasavond

Voor de leden die een duurloop willen doen onderstaande een voorstel, Houdt er rekening mee dat de kantine gesloten is. Donderdag is er een baantraining van John Klerkx. check voor je weggaat voor de duurloop of je tijdig terug bent en niet voor een afgesloten accommodatie komt te staan

Duurloop donderdag

Begeleiding: Jean Jacques Wintreacken



[5 km route](#)

[10 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 5, 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

Baantraining donderdag 5 december 2019

De baantraining van donderdagavond, sinterkasavond, gaat gewoon door. John Klerkx zal de training verzorgen.

Trainingsschema's December

De trainingsschema's voor de maand december zijn gepubliceerd op de website: [Trainingsschema's](#)

19 december 2019 : oliebollopen

Een gezellige, laagdrempelige training die bestaat uit een parcours van zo'n 10km, door heel Venray. Start en finish op de baan waarna het calorieverbruik in clubgebouw 't Wisselpunt kan worden gecompenseerd met de welbekende en ter plaatse gebakken en dus overheerlijke oliebolletjes!



DEELNAME ZEEEEEEER

AANBEVOLEN!

Voor de wandelaars een aangepaste activiteit

Geen regulier trainingen op 19-12-2019



Save the date: **Ledenvergadering 16-12-2019**

De najaarsvergadering van ATV wordt gehouden op maandag 16 december 2019. Noteer de datum, de agenda volgt.

Waarom is slaap zo belangrijk voor hardlopers?

Dat een goede nachtrust belangrijk is, weten we. Maar hoe belangrijk is het eigenlijk voor hardlopers? Hoeveel slaap heb je nodig? En wat gebeurt er als je te weinig slaapt? In dit artikel geven we zes redenen waarom slaap belangrijk is voor hardlopers.

1. Herstel van het lichaam

Wanneer je gaat slapen, doorloop je meerdere fasen van slaap. De meest bekende fase is de REM-slaap fase. Toch is voor hardlopers een fase daarvoor minstens zo belangrijk. De pre REM-slaap is namelijk de fase waarin spieropbouw en herstel aan de orde is. Door middel van eiwitsynthese worden beschadigde spieren hersteld. De pre REM-slaap begint 20 tot 40 minuten nadat je in slaap valt en duurt ook circa 20 tot 40 minuten. Je lichaamstemperatuur en je hartslag daalt en er wordt tijdens deze fase het meeste groeihormoon en testosteron geproduceerd. Daarom is deze fase ook zo belangrijk voor het herstel van het lichaam.

2. Betere regulatie hongergevoel

Indien je te weinig slaapt, wordt de spijsvertering ontregeld. Vanwege de aanmaak van cortisol heeft men de neiging om meer te gaan eten. Uit onderzoek blijkt dan ook dat mensen die te weinig slapen vaker aankomen in lichaamsgewicht. Het blijkt moeilijker te zijn om eetimpulsen onder controle te houden. Dit zal geen positief effect hebben op je hardloopprestaties.

3. Weerbaarder

Door voldoende te slapen, voel je je meer weerbaar. Hierdoor heb je niet alleen fysiek, maar ook mentaal het gevoel dat jij jouw looptrainingen beter aankunt. Dit helpt in de trainingen, maar ook bij een wedstrijd. Marathon? Gaan we doen.

4. Betere concentratie

Ook jouw concentratievermogen is beter wanneer je een nacht voldoende hebt geslapen. Dit is niet alleen prettig in je dagelijks leven, maar zeker ook binnen de sport. Met een betere concentratie kun je meer uit je training halen en dus uiteindelijk betere prestaties neerzetten.

5. Minder kans op blessures

Voldoende slaap zorgt ervoor dat je minder kans hebt op blessures. Het lichaam is weerbaar en kan meer trainingsintensiteit aan. Daarnaast zal voldoende slaap ook van toegevoegde waarde zijn voor je weerstand. Je zult minder snel ziek worden.

6. Verbetering prestaties

Tot slot zorgt een goede nachtrust voor betere prestaties. Uit onderzoek blijkt dat mensen die acht uur (of meer) per nacht slapen een verbetering lijken te hebben in kracht en uithoudingsvermogen. Uiteindelijk zou dit dus ook kunnen leiden tot betere hardloopprestaties.

Genoeg redenen dus om naast je trainingen ook voldoende nachtrust te pakken.

Door Japke Janneke. Japke Janneke schrijft onder andere voor hardlopen.nl, maar blogt daarnaast op japkejanneke.nl over haar persoonlijke hardlooppavonturen. Momenteel traint ze voor haar achtste marathon, die ze op 1 maart in Tokyo gaat lopen., bron: hardlopen.nl

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).

- **Kapellerbosloop, Landgraaf 1-12-2019**

Limburgs Kampioenschap Cross

7,5 km

Frans Deenen 31:10 3^e plts H55

- **Zandbergcross, Deurne 1-12-2019**

Lange Cross, 9,4 km

Joost Bovee 34:49 9^e plts H sen

- **KLM Curaçao marathon 24-11-2019**

M

John de Rooij 3:06:47

- **'t is voor Niks, Geldrop 24-11-2019**

15 km

Rita Voets 1:22:02

1^e plts V65

Anita Verbeek 1:23:04

10 km

Maurice Clabbers 47:48

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 het 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
08-12-2020	20 km	La Roche-en-Ardenne	'Trail de la Soupe'	Joost Bovee
21-12-2019	Roermond	Cross	Limbra Cross Competitie Nederveldloop	Lange Cross: Joost Bovee
26-12-2019	Horst	5, 10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens, Joost Bovee 5km: Alicia Sanders, Martijn van der Hoef
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg, André Jansen, V 10 km: Joost Bovee, Marcel Martens, Henny Cleef
05-10-2020	Asten	Cross	Limbra Cross Competitie Jaspercross	Lange Cross: Joost Bovee
19-01-2020	Helden	Cross	Limbra Cross Competitie Heldense Bossen Verloscross	Lange Cross: Joost Bovee
26-01-2020	Venray	Cross	Limbra Cross Competitie Vlakwatercross	Lange Cross: Joost Bovee, Martin Michels
02-02-2020	Apeldoorn		Midwinter Marathon	25km: Martin Michels
09-02-2020	Haelen	Cross	Limbra Cross Competitie Leudalcross	Lange Cross: Joost Bovee
16-02-2020	Milheeze	Cross	Limbra Cross Competitie Nederheide Commaderije Cross	Lange Cross: Joost Bovee
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM	Venloop	HM: Robert Arts, Anita Verbeek Lydia Jeuken, Martin Michels Martijn van der Hoef
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smit, Joost Bovee
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
2-06-2020	Merselo		Merseloop	
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enkevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
4-10-2020	Venray		Singelloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				