

Gezocht begeleider Duurloop op donderdag.



We zijn dringend op zoek naar nieuwe begeleiders voor de duurloop op donderdagavond. Paul Brown stopt noodgedwongen met de begeleiding, dus..... komen we in de knel als er geen aanvulling komt.

Je loopt tocht al mee, wat let je dan om 1x per 5 weken ook de begeleiding te verzorgen. Belangrijkste taak zorgen voor gezamenlijk vertrek en er opletten dat iedereen ook weer bij de baan terugkomt.

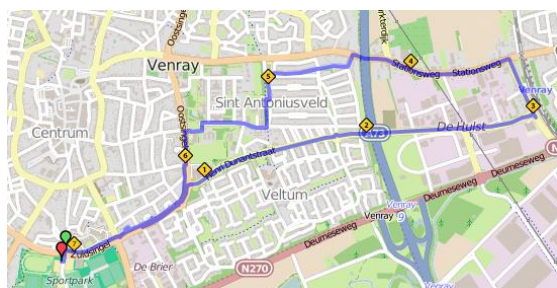
Kom op meld je aan. Reacties naar Andre Jansen.
Laat ons niet in de steek.



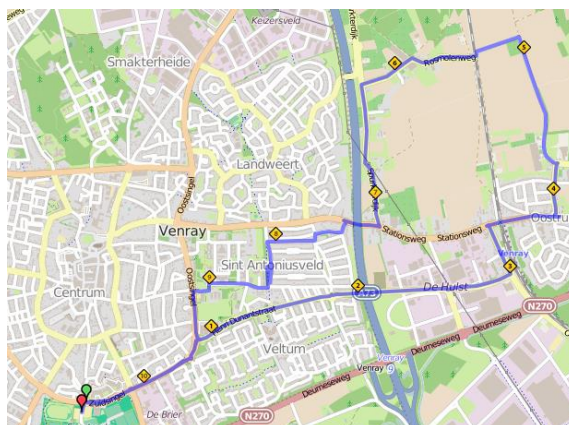
Duurloop donderdag 26-5-2016

Duurloop donderdag 26-5- 2016

Begeleiding: Ger Litjens



[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

Trainingsschema mei 2016

Het plaatsen van de trainingsschema's is gelukt. Dus verwijzen we jullie weer naar de atv site

Op de site zijn raadpleegbaar:

Het [trainingsschema](#) voor de dinsdag buiten de baan groep

Het (basis)[trainingsschema](#) voor de dinsdag baangroep het kan zijn dat Jan Poels, die de training verzorgt een wijziging aanbrengt.

Het trainingsschema voor **de baantraining van 26-5-2016** is:

Kern programman	Tempo	Herstel	Seriepauze
4x400m-5x300m-6x200m	Z4	100m	200m

Competitiewedstrijd Herentriatlonteam

Dit wedstrijdseizoen nemen ATV met een heren team deel aan de competitie;

De wedstrijd data voor het herenteam is als volgt:

De heren derde divisie: Aangepast, met volledige namen

Datum	Afstand	Team samenstelling (verwacht)
5-6-16 Almere	Sprint	Geerts Becks, Johan Sniijders, Marcel Meulendijks, Richard Noya (reserve Geert Reintjes)
10-7-2016 Utrecht	Sprint	Ludy Verstappen, Marcel Meulendijks, Martien Dupont, Richard Noya, (reserve Geert Reintjes)
27-8-2016 Ouderkerk Aan de Amstel	Sprint	Marcel Martens, Geert Becks, Johan Sniijders, Nathan ten Holder (reserve Bart Schilders)
10-9-2016 Spijkenisse	Teamwedstrijd	Marcel Martens , Bart Schilders, Ludy Verstappen, Frank Timmermans (reserve Nathan ten Holder)

15e Hardloop4daagse in Apeldoorn

Vrijdagavond 13 mei klonk het startschot voor de 15e Hardloop4daagse in Apeldoorn.

Ingrid Rongen presteerde het om 100 km, verdeeld over 6 etappes, te lopen in een nettotijd van 10.21.17.

Vrijdagavond	etappe 1	(17,3 km):	1.42.48
Zaterdagochtend	etappe 2	(20,5 km):	2.07.32
Zaterdagavond	etappe 3	(14,5 km):	1.27.50
Zondagochtend	etappe 4	(8,4 km) :	49.52
Zondagavond	etappe 5	(19,1 km):	2.01.09
Maandagochtend	etappe 6	(20,3 km):	2.12.09

Etappe 5 en 6 werden door Suzanne van der Wijst meegelopen (2.01.12 en 2.12.08). In haar voorbereiding voor de triatlon van Maastricht op 31 juli 2016 mag/ moet zij toch de nodige trainingskilometers maken).

Gerda Peeters volbracht de 60 km. in een nettotijd van 6.00.40

etappe 1 (17,3 km):	1.42.43
etappe 3 (14,5 km):	1.27.38
etappe 4 (8,4 km):	49.20
etappe 6 (20,3 km):	2.01.01

Rita Voets liep de 60 km. in een nettotijd van 6.00.48

etappe 1 (17,3 km):	1.42.48
etappe 3 (14,5 km):	1.27.46
etappe 4 (8,4 km):	47.52
etappe 6 (20,3 km):	2.02.23

Met een voldaan gevoel kunnen we terugkijken op dit evenement, dat helaas dit jaar voor het laatst georganiseerd werd.

Rita Voets



Uitslagen

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

- **Pinkstermarathon Weeze 14-5-2016**

HM

Marco Jans 1:20:15 1^e M 50; 5^e plts overall

5 km

Geert Linders 19:02 1^e M 50; 8^e plts overall

- **Night Run Helmond, 21-5-2016**

15 km

Paul Brown 1:14:04 2^e plts M50

- **Mariekenloop 22-5-2016 Nijmegen.**

5 km

Rita Voets 26:14

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
21-5-2016	Helmond	5,10,15	Nightrun	Paul Brown
29-5-2016	Den Bosch	15 km	Vestingloop De Bosch	Jean Jacques Wintraecken, Lydia Jeuken, Els Verhaagh
12-06-2016	Oss	HM	Maasdijk Marathon	Sascha Peeters
12-6-2016	Bocholt Dld	Halve triatlon		Suzanne v.d. Wijst
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
25-6-2016	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
3-7-2016	Cuijk	1/8 Triatlon		Jaimy Claessens
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



Tips om in conditie te blijven

Waarom begon je ook al weer met hardlopen? Als je onderzoeken naast elkaar legt komt er een duidelijk antwoord uit. Je wil in conditie blijven en gezond leven. Hardlopen helpt je daarbij. Om in conditie te blijven door hardlopen kun je beter even deze checklist in de gaten houden.

Zelfs al laat je de beste atleten met de snelste tijden achter hun naam een rondje rennen op een gemiddeld tempo dan komen ze met een blij gevoel van de baan. Hardlopers voelen zich vaak ná een training een stuk gelukkiger dan ervoor. De sport maakt je blij. Het gaat niet om de records en de snelle tijden, gezond zijn is waar het voor de meesten allemaal mee begon. Om gezond te blijven hardlopen, check of je aan deze punten voldoet.

A) Doe wat je aankunt

Het woord belastbaarheid staat met chocoladeletters in de handboeken van coaches. Doe wat je aankunt. Met trainen vergroot je al snel de duur. Kun je nu 30 minuten hardlopen? Als je twee tot drie keer in de week traint kun je dit in een jaar wel uitbouwen naar 60. Kijk daarbij altijd waar nu de grens voor je ligt. De grenzen zijn in het hardlopen niet zo makkelijk op te rekken omdat het een sport is die een hoge belasting van het lichaam vraagt. Doe het rustig aan met uitbreiden van je trainingen, zowel in tempo als in duur.

B) Koop de goede spullen

Hardloopschoenen gaan best lang mee maar er zit gewoon een uiterste houdbaarheidsdatum op. Wie 60 kilometer in de maand loopt kan wel 2 jaar met zijn schoenen doen. Dan is ook wel alle demping op en sta je waarschijnlijk wat schever in je schoen. Wie teveel scheef staat heeft een groter risico op een blessure. Op tijd vervangen is het beste.

Natuurlijk zijn ademende stoffen, in sporttermen een functioneel shirt, nodig. Dat oude katoen zuigt al dat zweet op en je raakt het niet meer kwijt. Met zo een dweil hardlopen is niet fijn en ook niet goed voor je.

Functionele hardloopshirts en -kleding hoeven niet duur te zijn. Uiteraard zie je wel dat de goede merken ook mooiere stoffen en afwerking bieden aan hun producten.

Denk in dit geval van de goede spullen ook aan veiligheid. Het lijkt wel of grijs een van de kleuren is voor dit moment. Overdag gaat dat goed maar kies voor een training 's avonds een shirt met een duidelijke kleur. Val je lekker op. Veel shirts voegen daarom reflecterende stippen of andere vormen op de kleding, die helpen zeker.

C) Pijntje overbelasting of werk voor een arts

Helaas, maar bijna alle hardlopers krijgen toch wel blessures. Luister goed naar je lichaam. Heel veel kwaaltjes worden veroorzaakt door overbelasting. Is dat het geval en loop je met pijn? Stoppen. Rust en lichtere oefeningen kunnen dan veel voor je doen. Hardlopen doe je voor je conditie en gezondheid. Als die balans weg is en de pijntjes zijn van grotere orde, dan heb je waarschijnlijk het advies van een sport- of huisarts nodig. Ga op tijd, voordat de pijnen en daarmee de veroorzaker té groot zijn.

D) Wissel trainingen

De ene keer loop je een constant tempo. De andere keer 6 kilometer met daarna met meer pit 200, 400 en 600 meter. De ene keer over asfalt. Een volgende keer door het bos. Blijf iedere training variëren, ook als je alleen voor je gezondheid traint. Je werkt dan aan verschillende spieren, reactievermogen en coördinatie. Want er is meer dan alleen conditie om je gezond te houden.

E) Ga stretchen

Klaar met de training en uitgelopen? Nog niet helemaal. Doe nog 5 of 10 minuten wat stretchoefeningen. Dat houdt je spieren op lengte en brengt daardoor de veerkracht terug in de benen. Wie niet genoeg stretcht loopt na een maand met te korte spieren rond. Dat loopt niet lekker omdat je benen eigenlijk grote veren zijn. Die moeten makkelijk in- en uitbewegen. Sla voor je conditie en verbetering daarom het stretchen niet over. Wil je een aantal voordelen zien van bewegen en hardlopen, bekijk dan deze wetenschappelijke feiten.

(bron: Prorun)