

Aangepaste Trainingslocatie

De trainingen van dinsdag 11 augustus vervallen i.v.m. de tropische omstandigheden.

Let op de verwachtingen voor donderdag zijn ook tropisch. Let op de mail en/of app.

- ~~Trainingslocatie groep Gerda Top~~

~~Op 11 augustus 2020 voor de training van Gerda Top om 19:00 uur **Verzamelen ATLETIEKBAAN**~~

- ~~Trainingslocatie groep Stan Liebrand~~

~~Op 11 augustus 2020 voor de training van Stan Liebrand om 19:15 uur, locatie: **VLAKWATER**
verzamelen parkeerplaats Perdstal Kempweg.~~

- **Trainingslocatie groep Tadessa Woldemeseke**

Elke donderdag vertrek om 18:00 uur vanaf de atletiekbaan, tenzij anders aangegeven in de groepsapp.

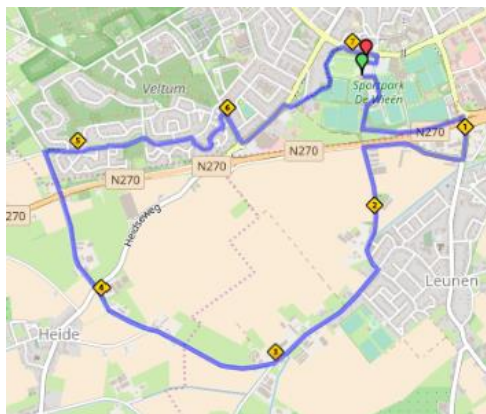
- **Trainingslocatie groep John Klerkx**

Op 13 augustus 2020 voor de training van John Klerkx **om 19:00 uur verzamelen bij de atletiekbaan.**

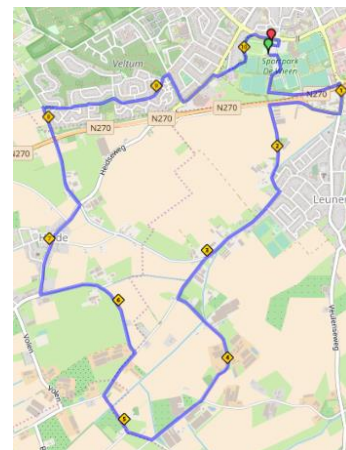
LET OP: als de weeromstandigheden het vragen worden de yraingen afgelast, houdt mail en app in de gaten.

Duurloop donderdag 6 augustus, begeleiding Anton Saämena

Duurloop donderdag , start 19:00 uur, p.plaats atletiekbaan



[7 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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
- **LET OP: als de weeromstandigheden het vragen worden de traingen afgelast, houdt mail en app in de gaten.**

Renovatie baan

Foto's van de renovatiewerkzaamheden zie op onze site: [Renovatie](#)

Trainingsschema's augustus

Op de site is gepubliceerd het trainingsschema voor

- de dinsdag buiten de baan trainingen (trainer Gerda Top)
- het alternatief voor de donderdag baantraining , (trainer John Klerkx)

Voor het alternatief van de dinsdag baantraining (trainer Stan Liebrand) is er geen schema, het trainingsprogramma. Programma wordt bepaald aan de hand van trainingslocatie

Zodra je gaat hardlopen, hebben spieren een bepaalde spanning nodig. Dat is belangrijk, want jouw lichaam bereidt zich voor op de actie die komen gaat. Aalbert Mintjes, hardlopen.nl expert en fysiotherapeut, vergelijkt het met het wakker schudden van je lichaam.

De kracht en snelheid die je kunt leveren, hangt nauw samen met de mate van spierspanning. "Het verrichten van lichamelijke inspanning vereist een zekere spierspanning. Zonder de juiste spierspanning kun je niet de kracht leveren die nodig is om hard te lopen", stelt Mintjes.

Een [goede warming-up](#), waarmee je je spieren langzaam op "spanning" brengt, is daarom van belang. Hoe intensief die warming-up moet zijn, is afhankelijk van de intensiteit die volgt. "Bij een stevige intervaltraining of wedstrijd moet je lichaam goed wakker zijn. Een warming-up waarin je dynamische (sprong)oefeningen en versnellingen verwerkt, helpt je lichaam de juiste spierspanning te creëren", legt Mintjes uit.

Hoe bereik je de optimale spierspanning?

Wat de optimale spierspanning is, verschilt per persoon. De één heeft van nature een hogere spierspanning dan de ander. Bovendien is bij het kortere, explosievere loopwerk een hogere spierspanning nodig dan bij langere afstanden. "Om dat te bereiken, zullen sprinters in de warming-up vaak veel explosieve sprongoefeningen uitvoeren en versnellingen doen op hoog tempo", legt Mintjes uit. "Statisch rekken kan de spierspanning juist verlagen en is daarom af te raden tijdens de warming-up. Na een training kan het wel een goede manier zijn om de spanning in je spieren te verlagen."

Spierpijn en stijve spieren

Het lichaam is gemaakt om een bepaalde hoeveelheid spanning aan te kunnen, maar een teveel aan spierspanning kan klachten veroorzaken. Na een harde training kun je dat merken in de vorm van spierpijn en/of stijve spieren. "Een te hoge spierspanning moet je zien te voorkomen, want dat kan de kans op blessures vergroten", vertelt Mintjes. "Goed uitlopen en rustig rekken na een training helpt om de afvalstoffen af te voeren en de spanning in de spieren te verlagen."

Vaak merk je pas achteraf of je te intensief hebt getraind en de spierspanning te hoog is geworden. Iedereen heeft zijn eigen grens van belasting en deze wordt niet slechts door fysieke factoren bepaald. Mentale stress of een slechte houding kunnen zorgen voor een verhoogde spierspanning op de verkeerde plaatsen. "Je nek en schouders kunnen bijvoorbeeld vast gaan zitten. Dat zorgt voor een minder efficiënte loopbeweging. Ga je dan ook nog een zware training doen, dan is de kans dat je een blessure oploopt groter", legt Mintjes uit.

Zowel een te hoge als een te lage spierspanning kan je prestatie negatief beïnvloeden. Sla een goede warming-up en cooling-down daarom nooit over en luister naar je lichaam. Wanneer je veel stress ervaart, is het verstandig om het wat rustiger aan te doen. Zo wordt de spanning in je lichaam en spieren niet (nog) hoger.

27-8-2010: Hardlooprondje Venray

Als gaat deelnemen aan dit loopje. meld het jouw trainer, zo dat hij weet of de donderdagarini g nog wel bezocht gaat worden

De beste ideeën ontstaan aan de bar, ook dit is er weer eentje! In samenwerking met Dave Ewalts van VieStyle gaan we namelijk onze eigen Running Club oprichten en ook jij kunt hier onderdeel van zijn! Ieder seizoen gaan we op zoek naar een mooie route in en om Venray onder de noemer 'Rondje Goesting'. De route - welke met pijlen wordt uitgezet - start en eindigt iedere keer bij Proeflokaal Goesting. Ontdek al rennend alle prachtige en diepverscholen stukjes Venray in routes van 5 of 10 kilometer. Ieder seizoen is anders, daarom is ieder 'Rondje Goesting' ook anders en beleef je de vier seizoenen telkens in een nieuw uitgestippeld rondje. Daarbij staat de laagdrempeligheid voorop: iedereen kan namelijk meedoen met Rondje Goesting. Niet prestatiegericht, maar gewoon rennen voor de fun, om even samen te genieten en uiteindelijk te proosten op succes!

Na ieder 'Rondje Goesting' staat er een heerlijk verfrissend rondje (alcoholvrij) bier klaar in ons proeflokaal, wat aansluit op de geuren en kleuren van het betreffende seizoen. Zo kun je nog even gezellig met elkaar naborrelen. En we beloven je een ding... de bieren zullen verrassend lekker zijn!

De eerste editie van Rondje Goesting vindt plaats op donderdag 27 augustus om 19:30 uur. Inschrijven kan via www.venraytickets.nl. We hebben twee routes uitgestippeld: 5 km. (€ 6,05 inschrijfkosten) en 10 km. (€ 6,10 inschrijfkosten). Tickets via: <https://venraytickets.nl/event/36>

Bij de organisatie van dit evenement houden wij de richtlijnen van het RIVM en onze veiligheidsregio in acht. De vlag hangt er op dit moment goed bij en alle signalen staan op groen maar mocht het evenement onverhoopt niet doorgaan dan komen wij snel met een vervangende datum.

Mocht je op de vervangende datum niet in de gelegenheid zijn deel te nemen dan storten wij, vanzelfsprekend, het aankoopbedrag terug op je rekening.

Proeflokaal Goesting en VieStyle

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
17-08-2020	Siebengewald	10 k	Kermisloop Siebengewald	
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	AFGELAST
4-10-2020	Venray	5 10 km	Singelloop	AFGELAST
4-10-2020	Londen	M	Marathon Londen	M; Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	AFGELAST
15-11-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	AFGELAST
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

