Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
31-08-2020
Nr. 2020-36

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

Running Blind, Buddy gevraagd

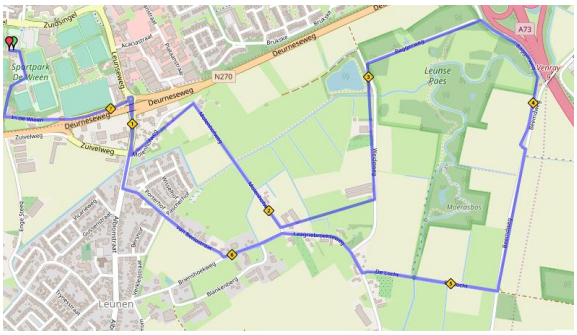
Binnenkort komt een visueel gehandicapte loopster in Venray wonen. Zij wil graag blijven hardlopen maar heeft dan wel een buddy nodig. De buddy die haar begeleidt bij het hardlopen: running blind.

Ze loopt een duurloop in een tempo van ca 6 min/km. Haar idee is om 2x per week te lopen
Wie zou haar willen begeleiden of kent iemand die dat zou kunnen en willen doen. Graag een reactie naar lopersgroep@atvvenray.nl

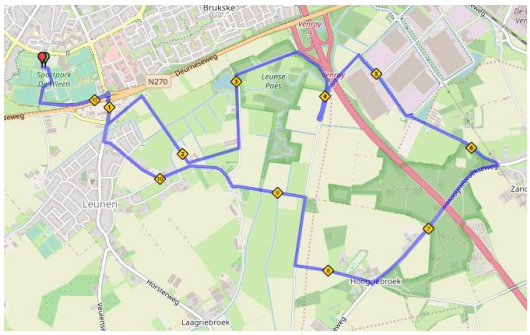
Zo gewenst kan je als buddy kan je een training volgen bij de stichting Running Blind over de beste wijze van begeleiden, let wel je bent de ogen van de loopster. Op de site van stichting kan je ook de nodige informatie over running blind en een buddy lezen.
Wil je meer weten, mail: lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 3 september, begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag aanvang 19:00 uur, start P.Plaats Atletiekbaan



7,5 km route



11 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

Trainingsschema's september

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 wordt bepaald aan de hand van trainingslocatie

Aangepaste Trainingslocatie

- **Trainingslocatie groep Gerda Top**
  Op **1 septenber-2020** voor de training van Gerda Top om 19:00 uur **Verzamelen ATLETIEKBAAN**

- **Trainingslocatie groep Stan Liebrand**
  Op **1 september 2020** voor de **training van Stan Liebrand om 19:00 uur, verzamelen p.plaats atletiekbaan,** aansluitend inlopen naar trainingslocatie st Servaasterrein.

- **Trainingslocatie groep Tadessa Woldemesekel**
  Elke donderdag vertrek om 18:00 uur vanaf de atletiekbaan, tenzij anders aangegeven in de groepsapp.

- **Trainingslocatie groep John Klerkx**
  Op **3 augustus 2020, trainingslocatie st Servaas**, verzamelen 19:00 uur P.Plaats atletiekbaan

Nieuwe cursus beginnen met hardlopen: Start to Run

Komende zaterdag 5 september gaat de nieuwe cursus Start to Run van start.
Er is nog voldoende ruimte voor deelnemers.
Zegt het voort zegt het voort. We beginnen om 8:30 uur Atletiekbaan ATV

Renovatie baan

Foto's van de renovatiewerkzaamheden zie op onze site: Renovatie

Buik & Rug

Superman | Chin-Knees | Plank
Bij hardlopen is core stability een belangrijk onderdeel van je training. Het trainen van je core, het gebied rond je buikspieren, zorgt ervoor dat je stabieler bent tijdens het hardlopen. Dat maakt je sterker en je verkleint zo de kans op blessures.

Superman
Ga op je buik op de grond liggen met je armen gestrekt voor je en je benen naast elkaar. Til je hoofd, je linkerarm en je rechterbeen, ongeveer tien centimeter boven de grond. Houd dit drie tellen vast en laat dan je hoofd, je arm en je been zakken. Herhaal dit met je rechterarm en je linkerbeen.
Video: https://youtu.be/FfNGXDMo7jU
Doe aan elke kant tien herhalingen. Om deze oefening zwaarder te maken til je tegelijk je beide armen en benen omhoog.
Let op! Til je schouders niet teveel omhoog.

Chin-Knees
Ga op je rug liggen met je handen aan de zijkanten van je hoofd. Houd je benen recht voor je uit. Span je buikspieren aan terwijl je je benen een voor een naar je borst duwt. Tik je linkerknie aan met je rechterelleboog en andersom. Doe twee sets van tien tot vijftien herhalingen. Om deze oefening zwaarder te maken voer je hem extra langzaam uit.

Video: https://youtu.be/6Z8u_otvbaY
Let op! Zorg dat je onderrug goed op de grond blijft.

Plank
Ga op je buik op de grond liggen. Voeten en knieën bij elkaar. Houd je ellebogen onder je schouders en til je lichaam van de grond. Je romp, heupen en benen zijn in een rechte lijn. Span je buikspieren aan en houd dit zestig seconden vast. Vind je zestig seconden te lang. Houd deze positie dan 5 tot 10 seconden vast en neem dan even pauze. Om deze oefening zwaarder te maken kun je het combineren met een zijwaartse plank.

Video: https://youtu.be/kZo0xiyJwoY
Let op! Laat je heupen niet zakken en til je billen niet op.

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).

- **Caseloop, Castenray, 29-8-2020**
  Zaterdag avond 29 augustus vond tijdens de Castenrayse kermis de 'Caseleloop' plaats over 6km. Een leuke ronde was in en om het dorp uitgezet en zo'n 40 deelnemers besloten om mee te doen. De sporters stonden uiteraard wat dichter bij elkaar (zie foto) maar het publiek hield mooi afstand passend in deze tijd.
  Het was een gezellige dorpsloop, wat wel betekent dat het even duurt voor we de officiële uitslagen hebben. Precies 10 leden van ATV namen deel.

Marcel Martens	21.32 (1e)
Bart Schilders	23.57 (2e)
Marcel Meulendijks	24.10 (4e
Jos Hebben	24.44 (5e)
Martien Dupont	26.55
John Weijs	?
Rian Hebben	27.47 (1e dame)
Nel Classens	28.25 (2e dame)
Ingrid Rongen	31.30
Gerda Peeters	32.35

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***
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	**AFGELAST**
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**

Dag	***Plaats***	***Afstand***	***Info***	***Deelnemers ATV Venray***
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	*15 km:* Joost Bovee
24-12-2020 t.m 31-12-20202		5km	Virtuele Sylvesterlauf Zie nieuwsbrief 35	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				