Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
19-10-2020
Nr. 2020-43

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

Finishloop Start to Run geslaagd

De afsluiting van de cursus Start to Run is gehouden. Na en loopcursus van 7 weken sloten de deelnemers af met een finishloop van 20 minuten. Door de corona gedwongen werd de loop in groepjes van 4 deelnemers afgewerkt. (Op de foto 4 van de 14 deelnemers) Alle deelnemers zijn gelaagd voor deze test.

Yakult Start to Run is een programma van de Atletiek Unie waarmee onervaren lopers de eerste ervaringen met hardlopen kunnen opdoen. ATV Venray verzorgt de cursus. De cursisten gaan door met hardlopen bij ATV. Onder leiding van ervaren trainers bouwen ze verder aan hun conditie en de techniek van het hardlopen. In maart 2021 gaat een nieuwe cursus 'Start to Run': beginnen met hardlopen van start.
Wil je meer weten over ATV of beginnen met hardlopen? Stuur dan een email naar lopersgroep@atvvenray.nl

Dinsdag buiten de baan Training Gerda Top

Morgen dinsdag 20 oktober start de training op 19:00 op locatie; Verzamelen St Servaas

Opening gerenoveerde baan

10-10-2020 is onze gerenoveerde baan officieel geopend.
De ATV-jeugd nam in een groepsestafette de baan officieel in gebruik. Van deze opening in een drone opname gemaakt. Zie: https://youtu.be/6T36r8-Je38

Cursus Looptrainer 3 start op 31 oktober

Word jij ook looptrainer?

Heb jij wel een gespeeld met de gedacht om looptrainer te worden. Dan is er nut een prima gelegenheid, In Deurne wordt een cursus georganiseerd. Dichter bij huis krijgen we het niet. Meer weten wat het inhoud vraag ernaar bij André Jansen. Let wel de kosten van de cursus zijn voor ATV, van jou vragen we enige vrije tijd.

Wie wordt de nieuwe begeleider duurloop op Donderdagavond

Je loopt regelmatig op donderdag de duurloop. Wil jij er dan opletten dat samen uit ook samen thuis betekent.

We zijn op zoek naar aanvulling van het team dat de donderdagavond duurloop begeleidt. Eens in 4 à 5 weken word je de begeleider. Je begeleidt de groep maar je kunt gewoon meelopen. De wekelijkse route wordt aangereikt.

Met de inzet van onze leden komen we verder er. Kom Jij onze groep versterken?

Bedankt al vast namens: Peter Gijsen, Ger Litjens, Gilbert Tepy, Anton Saämena

Duurloop donderdag 22 oktober, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Gilbert tepy

10 km route

7km: vanaf maasheseweg terug naar de baan

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 7, 10 km (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.

Slecht weer en geen zin om te trainen? 5 tips om jezelf te motiveren!

De regen tikt op het raam en binnen is het lekker warm. Dat rondje hardlopen kan best nog wel even wachten. Nee, nee, nee. Dat rondje kan niet wachten. Van uitstel komt afstel dus, hop, die hardloopschoenen aan. Geen idee waar je de motivatie vandaan moet halen? Deze tips zorgen ervoor dat je op een druilerige dag gemotiveerd naar buiten loopt.

1. Stel doelen

Waarom naar buiten gaan als er niet echt een doel aan vastgeplakt zit? Niets is zo goed voor je motivatie om te gaan hardlopen als het hebben van een doel. Kies een tastbaar en meetbaar doel. Bijvoorbeeld het aantal kilometers per training geleidelijk uitbreiden.

2. Maak de training leuk voor jezelf
Probeer de focus op het slechte weer te verleggen door je training een keer anders aan te pakken. Neem bijvoorbeeld een andere route, doe intervallen om sneller te worden of loop met een programma van een hardloopapp. Het is al erg genoeg dat het weer niet meezit, maak je training dan in ieder geval wat spannender.

3. Doe jezelf een nieuwe hardloopoutfit cadeau
Het magische effect van nieuwe hardloopkleding is dat je niet kan wachten om het aan te trekken en er de straten mee onveilig te maken. Een acute boost voor je motivatie en die kan jij nu wel gebruiken. Slecht weer vraagt uiteraard om een nieuwe outfit die daar ook tegen bestand is (geen slechte investering in Nederland). Denk aan een mooi regenjasje of een nieuwe muts en handschoenen. Wedden dat jij meteen zin krijgt om te gaan trainen?

4. Loop samen
Een stuk gezelliger en een goede stok achter de deur. Een hardloopafspraak met een (loop)vriend zeg je minder snel af, dan een hardloopafspraak die je alleen met jezelf hebt. En dan heb je natuurlijk ook nog 'gedeelde smart is halve smart'. Mocht je gaan lopen met een hardloopmaatje, houd dan wel 1,5 meter afstand van elkaar.

5. Beloon jezelf
Spreek met jezelf een beloning af die je krijgt als je de training hebt voltooid. Dat hoeft niet per se iets heel moeilijks te zijn, want niets is lekkerder na een training met slecht weer dan een warme douche of lekker lang in bad. Hoe vervelend je het ook vond om te starten met je training, als je lekker in bad ligt zal overheersen dat je blij bent dat je gegaan bent. En dat is de grootste beloning.
Bron Hardelopen.nl

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***
18-10-2020	Molenhoek	5,10 km	Molenhoeks Makkie	**AFGELAST**
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	**AFGELAST**
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				