



Yeahhh....Het weer zover, je mag weer van de corona-stal voor de boslopen van ATV Venray !

Voor het zevende jaar op rij organiseren de assistent-trainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus). Wij hopen dat corona dit jaar dit schema met rust zal laten....

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2020 en de duurlopers 7-8 km zaterdagochtend zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

Noteer alvast de volgende data in je agenda:

- 15 april Locatie: Ballonzuilbossen
- 20 mei Locatie: oude voetbalvelden Geijsteren
- 17 juni locatie: Overloon (denk daarna ook eens aan Clevers...)
- 15 juli locatie Ballonzuilbossen
- 19 augustus locatie oude voetbalvelden Geijsteren

Groet, zegt het voort let op de nieuwsbrieven en tot ziens!

Ger, Gilbert, Anton en Peter.



ATV Venray hardlooptrainingen: dinsdag en donderdag

De veiligheidsregio en Venray Beweegt kennen de volgende uitgangspunten voor sporten voor volwassenen. Voor volwassenen geldt dat men buiten mag trainen in groepjes van 4 personen met 1,5 meter afstand en inachtneming van de coronamaatregelen, verspreid over het sportveld; Voor individuele buitensporten geldt een maximum van 4 personen per groepje (exclusief instructeur). Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als:

- De groepjes minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
- Er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes;
- Zij niet mengen.

Bron: <https://venraybeweegt.nl/sporten-corona>

Voor de afspraken over de baantraining voor coronaproof trainen [zie nieuwsbrief nr. 11](#).

Nu de avondklok om 10:00 uur ingaat is er ruim baan voor onze avondtrainingen.

Start training

Dinsdag:

- Baantraining start om 19:15 uur, vooraf individueel inlopen.
- Trainingen buiten de baan starten om 19:00 uur, van af de p-plaats

Donderdag:

- Baantraining, trainer Tadessa, start om 18:00 uur
 - Baantraining, trainer John Klerkx, start om 19:00 uur, vooraf individueel inlopen.
 - Training buiten de baan start om 19:00 uur vanaf de p-plaats.
- Let op deze week is de bosloop in de ballonzuilbossen start is aldaar.

Duurloop donderdag 15-4-2021: Bosloop, locatie Ballonzuilbossen

15 april begeleiding Ger Litjens

Ballonzuilbossen: rij vanuit Venray richting Vredepeel via de Beekweg en sla bij dit bord rechtsaf naar de startlocatie verharde weg 700 meter verderop is het vertrekpunt bij het ballonzuilmonument.



Rechtsaf bij dit bord



Start vanaf dit punt

Mythe #4

Bij hardlopen hebben mensen met lange benen een voordeel ten opzichte van degenen met korte benen

Fout! Vooral kleinere hardlopers vragen zich weleens af of ze misschien sneller zouden lopen als ze langere benen hadden. En of langere hardlopers dus makkelijker een langere afstand kunnen afleggen. 'Dit impliceert dat lange hardlopers in een bepaalde tijd een grotere afstand kunnen afleggen dan kleine lopers in dezelfde fysieke vorm, zegt hardlooptexpert Thomas Wessinghage, zelf middelgroot. 'Dat klinkt plausibel, maar dan moet je ook meenemen dat die lange loper daarvoor meer kracht verbruikt. Langere ledematen betekent langere hefboombewegingen, dus een groter energieverbruik. Dat leidt onvermijdelijk tot een snellere vermoeidheid, een langzamer tempo en uiteindelijk een langzamere eindtijd,' zegt de voormalig Europees kampioen 5000 meter. 'Om energie te sparen zal de langbenige zijn pas-ritme reduceren en bij de finish net zo snel (of langzaam) als de kortere loper blijken te zijn. Alles draait om de energiebalans: wie verbruikt er voor een bepaald tempo meer energie, en wie kan dat tempo het langste volhouden.'

Trainingsschema april

Het trainingsschema voor de

- Dinsdag baan intervaltraining, trainer Stan Liebrand,
- Dinsdag buiten de baan intervaltraining, trainer Gerda Top,
- Donderdag baantraining, trainer John Klerkx

is gepubliceerd op [onze site](#)

Pak eens een heuvel

Wil je sterker en sneller worden? Zoek dan tijdens je duurloop een heuvel, duin of brug op.

Door **heuveltraining** ontwikkel je sterkere beenspieren, waardoor je juist op het vlakke stuk weer een stukje sneller gaat.

Tegen een heuvel oplopen eist meer van je lichaam. Het stimuleert verschillende spieren en maakt je daardoor sterker en sneller. Door je beenspieren te versterken verklein je ook het risico op blessures. Een heuvel parcours is vaak gevarieerd in hellingsgraad, bochten en soms ook ondergrond. Hierdoor wisselt je pasfrequentie met grote regelmaat. Je lichaam, ademhaling en hartslag moeten zich steeds aanpassen waardoor je uithoudingsvermogen toeneemt. Ook ideaal dus om mee te nemen tijdens een fartlek training.

Aan de finish gekomen met het gevoel dat er toch meer in zat? Ondanks die hardloop-apps, online community's, hartslagmeters en urenlange training? Tijd voor een wat grondiger aanpak. De tien, de halve en de hele is de weerslag van de jarenlange ervaring van hardlooptrainer Rob Veer in de begeleiding van zowel lopers op topniveau als prestatiegerichte amateurs. Loop sneller, voorkom blessures en haal meer voldoening uit het lopen.

Bouw het wel rustig en breid je training met maximaal 20% per week uit met een heuveltraining. Zo voorkom je overbelasting en blessures. Wissel deze zware trainingdagen ook af met voldoende rust en hersteltrainingen. Zo kan je lichaam zich aan te passen en sterker te worden.

Kortom. Loop je normaal met een grote boog om een heuvel heen? Niet doen. Pak eens een heuvel! Je maakt je lichaam juist sterker en sneller door variatie aan te brengen in je trainingsprogramma. Begin met een brug en bouw dit langzaam op tot één of meerdere heuvels.

Succes!

Bron: Run Now

Voor de zomer: 7 x Natuurgebieden waar je wil lopen

Loop je steeds weer hetzelfde rondje in de buurt? Trek er eens wat verder op uit, neem je hardloopschoenen mee en ontdek wat Nederland te bieden heeft. In deze natuurgebieden vliegen de kilometers voorbij!



Gelderland: **Veluwe**

De Veluwe, bestaande uit De Hoge Veluwe en de Veluwezoom, is het grootste bosgebied van Nederland. Hardlopen in dit uitgestrekt landschap zal niet snel vervelen. Loop bijvoorbeeld over de zandverstuiving bij het Kootwijkerzand, de grillige heuvels van de Posbank of de uitgestrekte Ginkelse Heide. Ieder seizoen zorgt voor een compleet nieuw kleurenpalet (met de bloeiende paarse heide in augustus als hoogtepunt). Grote kans dat je tijdens het hardlopen Schotse hooglanders, wilde zwijnen en edelherten kunt spotten.

Noord-Holland: **Zuid-Kennemerland**

Langs de kustlijn van Noord-Holland vind je Nationaal Park Zuid-Kennemerland. Hier kun je struinen door de Kennemerduinen, wat de ideale locatie is voor een afwisselende en uitdagende looptraining: zand- en schelpenpaden worden afgewisseld door mulle single tracks. Verder uit de kust is de omgeving groeier, dicht bij zee wordt de begroeiing lager en het zand losser. Je hebt de keuze uit zowel verharde als onverharde paden, en kunt uitgestippelde routes volgen om niet te verdwalen of je juist laten leiden door de omgeving. Het gebied is zo uitgestrekt dat het goed mogelijk is dat je weinig andere lopers tegenkomt. De ultieme plek om uit te waaien en helemaal tot rust te komen.





Friesland: **Schiermonnikoog**

Waddeneiland Schiermonnikoog ademt één en al natuur. Alle ingrediënten voor een afwisselende hardlooprondte zijn aanwezig: stranden, duinen, valleien, meertjes, bossen en graslanden. Aan de rand van het eiland loop je over brede stranden, terwijl je dieper het eiland in over smalle, kronkelende padjes het bos verkent.

Noord-Brabant: **De Loonse en Drunense Duinen**

Om in de duinen te lopen, hoef je niet naar de kust. In Brabant vind je de Loonse en Drunense Duinen, waar je eindeloos door de zandverstuivingen kunt ploeteren. Je hoeft hier niet op paden te blijven, maar kunt kriskras door het losse zand scheuren. Het hardlopen kost hier wat meer energie, maar de prachtige omgeving doet je dat snel vergeten. Maak je het liever wat minder pittig? Dan kun je kiezen voor de geasfalteerde wegen die door het bos lopen.



Limburg: **Brunssummerheide**

De Brunssummerheide ligt in het uitgestrekte Zuid-Limburgse heuvellandschap vlak bij Heerlen. Een gebied vol hoogteverschillen, wat regelmatig voor mooie uitkijkjes zorgt. Je loopt over glooiend terrein dat varieert van groene bossen tot open heidevelden met zandvlaktes en vennen. Je kunt je training hier zo uitdagend maken als je zelf wil.

Utrecht: **Utrechtse Heuvelrug**

In het midden van het land vind je de Utrechtse Heuvelrug. Typerend voor dit centrale natuurgebied is de combinatie van bos, uitgestrekte heidevelden en zandverstuivingen, waar je eindeloos in [routes](#) kunt variëren. De Utrechtse Heuvelrug is bovendien een geschikte plek om jezelf uit te dagen met wat extra hoogtemeters. De Amerongse Berg is het hoogste punt (69,2 meter), maar dat is slechts één van de toppen die boven de 50 meter uitsteekt. Ook de befaamde Pyramide van Austerlitz (36m) is een mooie beklimming om aan je training toe te voegen.





Overijssel: **Natuurgebied Lemelerberg**

Voor Natuurgebied Lemelerberg reis je af naar het oosten. De Lemelerberg is een stuwwal van ruim 60 meter hoog, dus voor wat hoogtemeters ben je hier aan het juiste adres. Bereid je voor op pittige klimmetjes en profiteer van de momenten dat je moeiteloos heuvelafwaarts loopt. Bossen wisselen zich af met heidegebieden en zandverstuivingen, wat voor veel variatie zorgt. Neem een van de uitgestippelde wandelroutes of zoek online een trail die je kunt volgen.

Weet jij ook een mooi loopgebied (niet in Noord-Limburg gelegen) laat het weten via:

lopersgroep@atvvenray.nl

Najaar 2021 Cursus basis looptrainer 3 in Kerkrade

De opleiding Basis Looptrainer 3 is een opleiding van 6 workshops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk worden uitgevoerd. De opleiding heeft tot doel zelfstandige trainers op te leiden. De nadruk van de opleiding ligt op het training geven van atleten.

Voor dit najaar is een cursus basis looptrainer 3 gepland in Kerkrade. Heb je interesse, meld je dan aan via:

www.atletiekunie.nl

Klik op trainer en coach

Klik op opleidingen

Klik op Basis looptrainer 3

Onderaan bij de button Interesselijst de naam

Wil je eerste meer weten neem vraag het aan André Jansen of mail lopersgroep@atvvenray.nl

O ja de cursus kosten zijn voor de vereniging.

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
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	Harry van der Borg
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	Harry van der Borg, André Jansen
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Harry van der Borg
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

Mei 2021			Rundje um T Hundje	Afgelast
Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast