

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

ATV Venray en Corona: nog even volhouden

De verruimde Maatregelen in de strijd tegen het Coronavirus heeft voor ons als hardlopers weinig extra ruimte gegeven.

We mogen in een groep van max 30 personen (buiten) trainen

Onderling houden afstand van 1,5 m.

De kantine en de kleedlokalen van het clubgebouw blijven gesloten. De toiletten zijn bereikbaar via het krachthok.

Samen krijgen we corona onder controle.



Einde van corona in zicht?

Duurloop donderdag 3 juni 2021: begeleiding De groep is zelf verantwoordelijk.

Op dit moment zijn er te weinig begeleider om elke week de duurloop op donderdagavond te begeleiden.

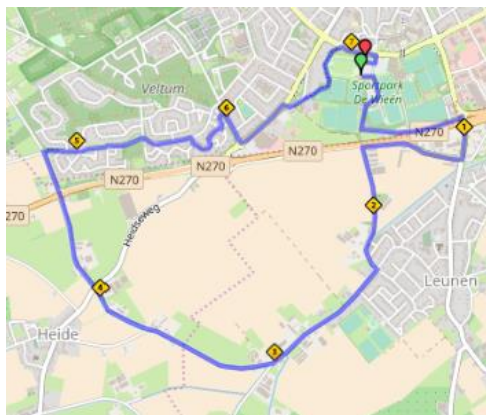
Besloten is dat om de 5 weken een groep zelf de begeleiding van de duurloop te laten verzorgen. Dat betekent dus dat je als groep de zorg voor elkaar hebt: samen uit samen thuis, lopen in groepjes van max 4 personen.

Het is zinvol als een paar lopers een afdruk van de route maken.

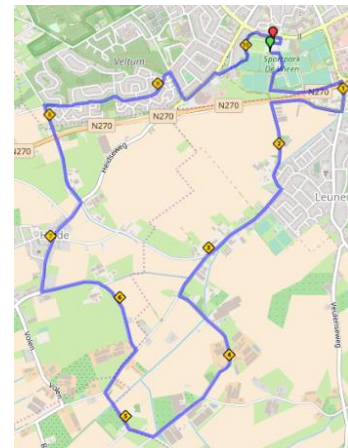
Wil je eens in de 5 weken de rol van begeleider op je nemen, laat het dan weten via

lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag



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

Trainingsschema juni

Het trainingsschema voor de maand mei voor

- De dinsdag buiten de baantraining, trainer Gerda Top;
- De dinsdag baantraining, trainer Stan Liebrand;
- De donderdag baantraining, trainer John Klerkx;

is gepubliceerd op onze [website](#).

Mythe #11

Je maximale hartslag is bij elke sport hetzelfde

Klopt! De maximale hartfrequentie is het hoogste aantal slagen per minuut dat je hart kan maken. Deze zogenaamde maximale hartslag bereik je met de hoogst mogelijke fysieke inspanning, zoals bij een wedstrijd. Er zijn niet meerdere maximale hartslagen voor verschillende sporten. Maar dat wil niet zeggen dat je hem bij elke tak van sport kunt bereiken. Zo lukt het bij hardlopen wel, maar bij het zwemmen is het praktisch onmogelijk.

Beter worden van je herstel

Elke training vraagt een inspanning van je lichaam. Als je vandaag traint, kun je morgen niet gelijk eenzelfde inspanning leveren. Dat is heel normaal, laat je daardoor zeker niet ontmoedigen. Zorg voor voldoende herstel na je training, dan profiteer je ook nog eens van supercompensatie.

Rust: voorkom blessures

Rustdagen zijn voor hardlopers minstens zo belangrijk als trainingdagen. Tijdens rustdagen herstellen de spieren en worden deze sterker. Je lichaam werkt hard om zich aan te passen aan jouw sportieve leefstijl. Volgen jouw trainingen elkaar te snel op? Dan word je niet sterker en kun je zelfs last van blessures krijgen. Het advies: neem zeker drie rustdagen per week. Die dagen kun je wel wandelen of bijvoorbeeld zwemmen als je liever niet helemaal stiltzit.

Rust maakt je sterker: supercompensatie

Je lichaam herstelt niet alleen tijdens rustdagen, het geeft je ook de kans om sterker te worden. Dat zit zo: door een training beschadigen je spieren een beetje. Dit merk je misschien niet altijd direct, maar er komen heel kleine scheurtjes in je spieren. Tijdens de herstelfase repareert je lichaam de spierschade. En dat heeft een positief effect voor je trainingsopbouw. Doordat je lichaam eenzelfde inspanning "verwacht", maakt het de herstelde spieren alvast wat sterker dan vóór je aan de training begon. Dit heet supercompensatie.

Timing

Wil je profiteren van supercompensatie? Dan is het moment en de duur van je herstel van belang. Neem je te weinig herstel tussen trainingen dan raak je vermoeid en kun je overtraind raken. Andersom kun je ook te lang herstellen: dan heb je minder voordeel van het gunstige effect van de supercompensatie. Herstellen kan op verschillende manieren en hangt af van de intensiteit van je inspanning.

48 uur

Voor de meeste lopers is 48 uur voldoende om volledig te herstellen van alle spierpijn, schade en vermoeidheid. Daarna kun je dus weer trainen en profiteren van supercompensatie. Als je meerdere keren per week traint, zorg dan dus dat er genoeg tijd tussen je trainingen zit. Bij twee keer per week is dat makkelijk: dan heb je genoeg tijd om met passief herstel, ofwel rust, je lichaam te laten herstellen. Bij drie keer wordt het al lastiger: verdeel dan je trainingen goed over de week zodat je genoeg hersteltijd overhoudt. Het is dan aan te raden om samen met een professionele trainer naar jouw hardloopschema te kijken. Doe dit bijvoorbeeld met een trainer aangesloten bij een [club](#).

Actief herstel

Goed herstellen begint al direct na je training. De verleiding is groot om na een intensieve training, eventueel stilstaand na te praten met loopmaatjes en daarna naar huis te gaan. Zet toch even de knop om en denk aan wat goed voor je lichaam is. Zorg dat je voldoende tijd inbouwt om licht uit te lopen: kleine pasjes in een heel laag tempo. De inspanning moet zo laag zijn dat je nog makkelijk een gesprek met iemand naast je kunt voeren. En dat is een win-win: want zo combineer je het sociale met je herstel. Loop je alleen dan kun je dit actieve herstellen ook heel makkelijk inbouwen. Op het moment dat je na een duurloop bijna thuis bent, loop je het laatste stuk rustig naar de voordeur of je gaat nog een extra blokje om in lichte tred. Na het uitlopen is het goed om wat oefeningen te doen om de spanning van je spieren te halen.

Aanvullen: koolhydraten en eiwitten

Je bevordert je herstel ook door de juiste voeding. Bij intensieve trainingen ontstaan er kleine scheurtjes in de spieren die je lichaam moet repareren. De aminozuren in eiwitten zorgen voor dit herstelproces en bouwen de spiercellen weer op. Daarom worden eiwitten bouwstoffen genoemd. Om een hardloperslichaam van voldoende bouwstoffen te voorzien, is een verhoogde inname aan eiwit nodig. Maar hoeveel eiwitten heb je als hardloper dan nodig? Wanneer je als hardloper niet intensief traint, kan 84 gram eiwit al voldoende zijn. Uiteraard is dit ook afhankelijk van bijvoorbeeld je gewicht. Wil je advies op maat? Mail dan met onze hardlopen.nl voedingsexpert [Tara Vossers](#). Lees hier meer over de [werking van eiwitten en hoe je deze toevoegt aan je dagelijkse hoofdmaaltijden](#).

Naast eiwitten is het belangrijk dat je voldoende koolhydraten eet. Basisregel voor deze twee essentiële voedingsstoffen: wacht niet te lang met het aanvullen na een training. Je lichaam neemt deze het beste binnen een uur na je training op.

Tussenstand clubkampioenschap

De tussenstand van het clubkampioenschap op week 20-2021. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl-hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven. Uitslagen van virtuele lopen tellen mee, mits via website van de loop of certificaat verifieerbaar.

Mannen			Vrouwen		
1	Martens, Marcel	981	1	Peeters, Gerda	2245
2	Oudenhoven, Jeroen	469	2	Verbeek-Versteegen, Anita	1443
3	Borg van der, Harry	460	3	Jeuken, Lydia	433
4	Smits, Ron	409	4	Steeagh, Yvonne	414
			5	Edwards-Shotton, Angela	332
			6	Wit de, Annemiek	320
			7	Basten, Lilian	266

Foto's van

Dit jaar gaan we in de nieuwsbrief recente foto's opnemen van hardloop-activiteiten van de lopers en triatleten. Voorwaarde is wel dat er een connectie met ATV is.



Oefeningen op zaterdagmorgen

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 het 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
19-07 2021	Oss	HM	Maasdijkrun	Marc Ouedraogo
26-6-2021			Milestone 40 KM Start2Ultra	Petra Vogelsangs, Cindy Verbeten, Jose van de Voort, Lydia Jeuken
27-6-2021	Venlo		Kwaakerrun	
22-8-2021			Milestone 52 Km StartUltra	Petra Vogelsangs, Cindy Verbeten, Jose van de Voort, Lydia Jeuken
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
12-09-2012	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	Harry van der Borg, Marc Ouedraogo
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Cindy Roosendaal, Petra Vogelsangs, Jose van de Voort, Harry vd Borg , Maurice Clabbers, Martien aan den Boom, Martien Michiels, Yvonne Steeghs, Jeroen Oudenhoven, Lydia Jeuken
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	
Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast
10-07-2021	Gemert		City Run	Afgelast