

Zaterdag 25 juni in Merselo: Merseloop + vlaai

Op zaterdag 25 juni vindt de jaarlijkse Merseloop weer plaats. Voor alle deelnemers van ATV Venray, van jong tot oud, ligt er dan na afloop van de loop een heerlijk stuk vlaai gereed op het terras van café Den Tommes (Grootdorp 40, Merselo).



Organisatie in samenwerking met ATV - Venray

MERSELOOP
ZATERDAGAVOND 25 JUNI

Lokatie: Merselo (Gemeente Venray)
 Parkeren + douchegelegenheid: Sportpark de Vloet
 Meldpunt: Zalencentrum 't Anker

starttijd	leeftijd	afstand	inschrijfgeld
18.00 uur	t/m 6 jaar	400 mtr.	€ 2,=
18.20 uur	7 t/m 9 jaar	800 mtr.	€ 2,=
18.40 uur	10 t/m 12 jaar	1200 mtr.	€ 2,=
18.40 uur	13 t/m 15 jaar	1200 mtr.	€ 2,=
19.00 uur	volwassenen	5 + 10 km	€ 5,=
	16 t/m 39 jaar		
	volwassenen	5 + 10 km	€ 5,=
	40 t/m 49 jaar		
	volwassenen	5 + 10 km	€ 5,=
	50 jaar en ouder		

Inschrijven en informatie:
www.merselo.dorpenvenray.nl/merseloop

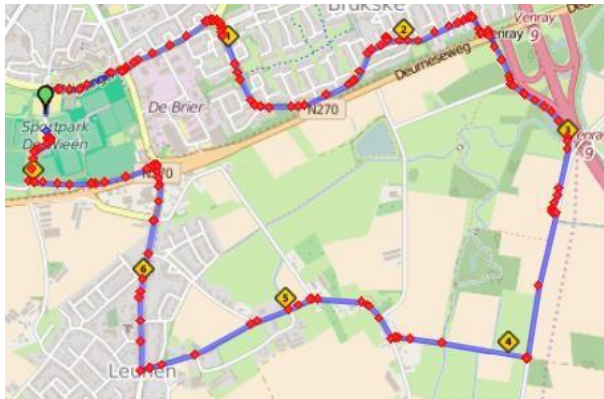


Doe ook mee en kom je vlaai halen

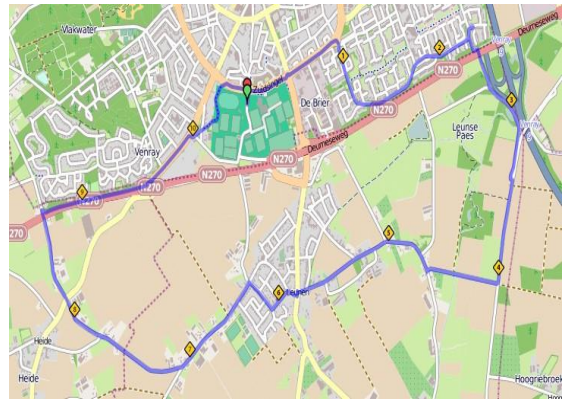
Duurloop donderdag 23-6-2016

Duurloop donderdag 23-6-2016

Begeleiding: Ruud Kersten



[7 km:route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (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.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding

14 juli Trainingsclinic en BBQ

Onze jaarlijkse BBQ vindt plaats op 14 juli voorgaand is een trainingsclinic verzorgd door Sander Schutgens.

Programma:

19:00: Clinic

20:45: BBQ

Clinic en BBQ is voor al onze leden van de loopgroepen en triatleten.

Er is deze avond geen andere training

Aanmelden BBQ via de flipover in het Clubgebouw.



Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

• Papendrecht Nationale Lenteloop, 11 juni 2016		
10 km		
Frans Deenen	38:05	1 ^e H 50
St Oedenrode Vaderdagloop, 19 juni 2016		
10 km		
Frans Deenen	37:45	1e H 45; 3e overall

• gennepershuysloop, gennep 18 juni 2016		
5 km		
Sjors Thielen	17:40	M 1e plts

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.
Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
25-6-2016	Merselo	5, 10 km	Merseloop	Peter Hendriks; 10Km :Lydia Jeuken
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	10km: Lydia Jeuken
09-10-2016	Eindhoven	HM	DLL Marathon Eindhoven	Jean-Jacques Wintraecken, Yvonne Steegh, Paul van Ool
16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Maurice Clabbers
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken



Finish



Snelheid variëren verbetert je vorm

Als hardloper heb je een uitstekende vorm als je zonder problemen kunt wisselen tussen verschillende snelheden. Denk bijvoorbeeld aan de overstap van je 10 kilometer snelheid naar de 5. Deze ontwikkeling moet passen bij je opbouw. Hoe doe je dat?

Met altijd hetzelfde tempo, loop je al je wedstrijden uit maar je tijd zal je niet verbeteren. Snelheid, een hoger ritme en krachtige afzet moet je ook leren. Net als het onder de knie krijgen van de afstand is een hoger ritme weer een volgende stap omhoog in de vorming van jou als hardloper. Het wisselen van snelheden hoort daarbij.

Wanneer?

Als je wilt variëren met snelheden en ritme dan past dat in een bepaalde fase van je opbouw. Helemaal in het begin heeft dat nog niet veel zin. Je hebt meer aan duurskilometers om de afstand te leren kennen. Kom je in de periode van ongeveer één tot twee maanden voor je gekozen wedstrijd dan moet je idealiter wel goed in staat zijn om te variëren in snelheid.

Succes met tempotraining

Kijk je naar de ontwikkeling van trainingsaanpak dan valt vooral één training op: de tempotraining. Met deze training hebben heel wat Afrikaanse lopers de basis voor hun succes gelegd. Klassiek gesproken is dit een training die dicht tegen je maximale inspanning ligt. Meestal rond de 20 minuten maar het kan ook oplopen tot het dubbele. Een training waarbij de variatie centraal staat.

Richt je je op de 10 kilometer?

Loop dan eerst 4 tot 5 kilometer je duurlooptempo. Vervolgens kruip je 3 kilometer lang dicht tegen je wedstrijdtempo. Het voelt zwaar, je moet hard werken maar je gaat ook snel. Vaak blijken hardlopers in de praktijk rondom de wedstrijdsnelheid te lopen. Soms een kilometer iets sneller en dan weer net een tikje zachter.

Richt je je op de halve marathon?

Verleng dan over een aantal weken de 3 kilometer naar 4 of 5 kilometer. Met een 5 kilometer tempotraining krijg je een goede inschatting van je mogelijkheden op de halve marathon. Mits je daarnaast ook voldoende duurkilometers in de benen hebt.

Schakelen naar de 5

Nu wil je nog leren hoe je schakelt tussen snelheden. Probeer de laatste 500 meter te schakelen van je 10 kilometer wedstrijdsnelheid naar de 5 kilometer wedstrijdsnelheid. Niet makkelijk als je net al 2,5 kilometer op hoog tempo achter je hebt.

De afsluiting is voor beiden gelijk. Loop één kilometer uit, in een lekker rustig duurtempo. Loop daarna 2 x 200 meter vlot bijna als een sprinter. Sluit af met 2 x 100 meter. Let op de goede coördinatie tussen arminzet en krachtige afzet van de pas. Je kunt in deze variatie lekker versnellen en even de spieren loslopen. Dan heb je sneller de vermoeidheid uit je lijf van de tempotraining. Ook dit is weer een variatie op snelheid, je ervaart het schakelen tussen ritme, snelheid en afstand. Na afloop even uitdribbelen en stretchen

(Bron: ProRun.nl)