



**Donderdag 23 december aanstaande,
19.00 uur**

**MELD JE AAN EN DOE
MEE!**

(zo niet, dan mis je echt iets!)

**liebollenloop
2021**

Aanmelden lopersgroep@atvvenray.nl of bij Stan Liebrand

Finishloop Start to Run geslaagd



Van links naar rechts: Marianne Veyssier (wandelen) Sander Poels, Edwin Kroon, André Jansen (trainer) Jacqueline Willems, Jord Streur (Boxmeer) Anneke van Boekel (wandelen), Dylan Wemelsfelder

De afsluiting van de cursus Start to Run is gehouden. Na een loopcursus van 7 weken sloten de deelnemers af met een finishloop van 20 minuten. In de mist werd met succes 3 km aangesloten hardgelopen.

Dit jaar gaan vier deelnemers door met Hardlopen bij ATV, Eén deelnemers gaan naar Boxmeer (is dichterbij huis) en twee deelnemers gaan door bij onze Wandelsectie.

Wil je meer weten over beginnen met hardlopen? Stuur dan een email naar lopersgroep@atvvenray.nl of neem contact op met André Jansen via telefoon 06-27113413

Duurloop donderdag 28 oktober 2021: begeleiding Anton Saämena.

Duurloop donderdag, start 19:00 uur



11,3 km Figure 1 <http://afstandmeten.nl/index.php?id=2078664>

7,7 km: Afkorten via Christoffelkruid naar Nieuwe Maasheseweg

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

Duurloop weer oppakken?

Kom dan naar de zaterdagmorgentraining.

Je hebt de (wekelijkse)duurloop al een tijdje verwaarloost, dan is meegaan met de beginnersgroep op zaterdagmorgen een goed plan. Vanaf 30 oktober gaat onze beginnersgroep trainen van 3 km naar 5 km aangesloten hardlopen. Natuurlijk gaat dat geleidelijk aan, elke week een beetje extra. De start is om 8:30 uur, startlocatie vlakwaterbos ,parkeerplaats aan de Kempweg, net voor het gebouw van Jong Nederland.

LIMBRA CROSS

COMPETITIE 2021-2022

Deze winter wordt het Limbra Cross Competitie voor de 30e maal gehouden.

De competitie werd opgezet door 3 Brabantse en 3 Limburgse verenigingen. Door de jaren heen is de competitie uitgebreid tot een competitie van 10 crossen. Georganiseerd door 4 Brabantse en 6 Limburgse atletiekverenigingen.

De Limbra Cross competitie is door de jaren heen een begrip geworden met een deelname van zo'n 400 tot 500 deelnemers per cross. Ieder jaar doen ongeveer 250 deelnemers mee aan 7 of meer crossen en komen zo in aanmerking voor de eindherinnering.

Inschrijfgeld per cross

	Voorinschrijving	Na-inschrijving*
Senioren en masters	€ 5,00	€ 7,00
Junioren	€ 4,00	€ 5,00
Pupillen en G-atleten	€ 3,00	€ 4,00

**ZO 31 OKTOBER 2021,
ZO 7 NOVEMBER 2021,
ZO 14 NOVEMBER 2021,
ZO 28 NOVEMBER 2021,
ZA 11 DECEMBER 2021,**

**IJZEREMAN CROSS, WEERT
SCOPIAS CROSS, VENLO
MOLENVENCROSS, HELMOND
ZANDBOSCROSS, DEURNE
SWIFT CROSS, ROERMOND**

**ZO 9 JANUARI 2022,
ZO 23 JANUARI 2022,
ZO 30 JANUARI 2022,
ZO 20 FEBRUARI 2022,
ZO 6 MAART 2022,**

**BBA JASPERCROSS, ASTEN
HELDENSE BOSSEN VERLOSCROSS, HELDEN
VLAKWATER CROSS, VENRAY
NEDERHEIDE COMMANDERIJ CROSS, MILHEEZE
LEUDAL CROSS, HAELEN**

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



De 'heilige' Antonius



silhouetten in het bos op zondagmorgen



Marathon Rotterdam

Waarom je niet altijd je grenzen moet opzoeken

Grenzen verleggen. Sporters houden ervan. Het motto van de Olympische Spelen – Citius Altius Fortius – is niet toevallig gekozen. Sportievelingen willen sneller zijn, hoger reiken en sterker worden. Gewichtheffers hongeren naar steeds zwaardere halters, hoogspringers schuiven de lat naar de top van de staanders en hardlopers... Tja, wat willen de hardlopers eigenlijk?

Hardlopers willen sneller lopen. Ze willen langere afstanden af kunnen leggen. Ze willen ervaren dat ze de eigen grenzen kunnen verleggen. Wie een 5 km in 31 minuten kan lopen wil dat een volgende keer sneller doen, liefst onder het halve uur. De finish van een halve marathon is nog niet gepasseerd of er wordt gedroomd van starten in een hele. Het lijkt onvermijdelijk dat je daartoe ook in de training de grenzen opzoekt. Toch werkt dat niet zo.

Welke grenzen?

Hardlopers hebben te maken met snelheidsgrenzen en afstandsgrenzen. Beide worden grotendeels bepaald door de individuele fysieke mogelijkheden en beperkingen, in dit geval van het uithoudingsvermogen en, in minder mate, de spierkracht. Gelukkig zijn beide goed trainbaar.

Om je conditie te verbeteren is het niet slim om in de training alsmaar tot het gaatje te gaan. Je hebt immers te maken met de grenzen van je belastbaarheid. Hoe blessuregevoelig ben je? Daar komt bij dat de trainbaarheid ook grenzen kent. Als een training te licht is, dan word je van die training niet beter. Datzelfde geldt als die prikkel te zwaar is.

Fysieke grenzen

Elke hardloopclub telt wel een paar 'trainingsbeesten', fanatiekelingen die in de training altijd tot het gaatje gaan, maar in een hardloopwedstrijd totaal niet uit de verf komen. De aanpak van een trainingsbeest resulteert meestal niet in goede prestaties. Het bezorgt ze een verminderd trainingsrendement, blessures en oververmoeidheid. Een betere strategie om je prestaties te verbeteren is om rustig en consistent te trainen en daarbij de meeste trainingstijd binnen de grenzen van je comfortzone te blijven.

Mentale grenzen

Naast de genoemde fysieke beperkingen hebben hardlopers ook te maken met mentale grenzen. Hoe diep kun en wil je gaan om een prestatie neer te zetten? Neem je al gas terug op het moment dat je begint te zweten, of ga je door tot je – bij wijze van spreken – bloed proeft? Lang niet iedereen vindt het nodig om de eigen mentale grenzen te verleggen, een aantal is meer gericht op onbegrensd hardlooplezier. Uiteindelijk bepalen je mentale grenzen hoe dicht je jouw fysieke grenzen kunt naderen.

Grenzen aan groei

Als je een aantal jaren drie keer in de week hardloopt, dan heb je op een gegeven moment een prestatieplafond bereikt. Je functioneert wel op een hoger niveau dan iemand die minder traint, maar je lichaam is inmiddels gewend aan de inspanningen. Je zult niet verder verbeteren. Ben je jonger dan 25-30 jaar, dan verbeter je misschien nog wat omdat je lichaam sowieso wat sterker wordt. Vanaf die leeftijd begint de tand des tijds aan je grenzen te knagen en zal je prestatieniveau bij gelijkblijvende trainingsarbeid afnemen. Ook dan worden grenzen verlegd, echter niet in de richting die je graag zou willen. Om beter te worden moet je meer, en niet zozeer sneller, trainen.

Je denkt misschien dat alleen de fanatiekelingen onder de hardlopers bezig zijn met het verleggen van hun grenzen. Ik weet dat ook veel recreatief ingestelde sporters bezig zijn met hun grenzen. Soms als een voorzichtig doel: 'het zou toch fijn zijn als mijn snelheid wat omhoog zou gaan'. Soms omdat ze er min of meer onbewust aangenaam mee geconfronteerd worden: 'Hey, drie maanden geleden kon ik met grote moeite 10 minuten dribbelen. En nu loop ik met gemak een half uur hard!'

Bron: *hardlopen.nl*

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw uitslag op onze [ATV-site](http://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).

• Marathon Rotterdam, 24-10-2021

M

Joost Bovee	3:01:48
Robert Arts	3:28:00

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
31-10-2021	Weert		Limbracross: Ijzerenman	Korte Cross: Jan Poels
7-11-2021	Venlo		Limbracross: Scopia Cross	Korte Cross: Jan Poels
14-11-2021	Helmomd		Limbracross: Molenvencross	Korte Cross: Jan Poels
20-11-2021	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Anton Saämena
21-11-2021	Nijmegen	15 km	Zevenheulenloop	Harry van der Borg, Yvonne Steegh
28-11-2021	Deurne		Limbracross: Zandboscross	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
11-12-2021	Roermond		Limbracross: Swift Cross	
31-12-2021	Phlazdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	
9-1-2022	Asten		Limbracross: BBA Jaspercross	
23-1-2022	Helden		Limbracross: Heldense Bossen Verloscross	
30-1-2022	Venray		Limbracross: Vlakwatercross	
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nerderheide Commanderie Cross	
6-3-2022	Haelen		Limbracross: Leudal Cross	
13-03-2022	Tegelen	5, 10 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
27-03-2022	Venlo	5, 10 km	Venloop	Harry van der Borg