

Nieuwe trainingen in 2022.

In Januari gaan er nieuwe trainingen van start.

Woensdagmorgen baantraining.

ATV Start met woensdagochtend baantraining.

In januari 2022 start Atletiek en Triatlon Vereniging Venray een baantraining op de woensdagochtend.

Hardlopers van elk niveau kunnen aan deze training deelnemen.

André Jansen zal deze training verzorgen

Deze training is zeer geschikt voor iedereen die door (verschillende) omstandigheden een avond incidenteel of structureel niet kan trainen
Je mag ook incidenteel een keer aansluiten.

De hardlooptraining is zowel gericht op oefeningen, om blessures te voorkomen en de looptechniek te verbeteren, als het vergroten van de snelheid en het uithoudingsvermogen.

De training Is elke woensdagochtend en we starten op 12 januari 2022. Interesse of aanmelden: mail André Jansen via lopersgroep@atvvenray.nl

Ik zie er naar uit samen met jou de woensdagmorgen tot en succes te maken.
Groetjes André Jansen

1. Zaterdagtraining.

in februari starten we met een **4-wekelijkse** zaterdagtraining. Deze training vindt plaats op diverse locaties (denk rond Zevenheuvelenweg (Dekkerswald), rond de N 70 (trail) route of Malden). Deze training is bedoeld voor gevorderde lopers en jouw looptempo is minder van belang. De details van deze training moeten nog worden uitgewerkt. De training staat onder leiding van John Klerkx en ook lopers van de Keien Atletiek uit Uden zullen deelnemen. Interesse of ideeën aan dragen: mail lopersgroep@atvvenray.nl.

2. Voorbereiding Vlakwatercross

Op zaterdagmorgen 8, 15 en 22 januari zal een training in het Vlakwaterbos plaatsvinden. Met deze trainingen kan je je goed voorbereiden op de Vlakwatercross van 30 januari 2022. Het aanvangstijdstip van deze training moeten nog worden vastgesteld. De training zal max 2 uur duren. Deze training wordt geleid door John Klerkx. Nadere informatie over deze trainingen volgt

Oliebollenloop

De volgende aanmeldingen zijn al ontvangen

Freddy Kuenen, Britt Stultiens, Pim Stultiens, Dilian Jansen, Eddo Spijkman, Monica Clephas, Maria Peeters, Maria aan den Boom, Martin aan den Boom, Bart Schilders, Marcel Martens, Alicia Sanders, John Weijs, Hennie Cleef, Marc oosting, Jan Poels, Marc Ouedraogo, Alia Achur, Carina Smit, Harry Baars, Joost Bovee Wies Fransen, Anton Saámena, Suzanne van der wijst, Sjef Wester, Maria Emonts-Slegers, Martijn van de Hoef

Wie volgt en maakt 40 vol



NU NOG MAAR **30** DAGEN...
EN

(NOG STEEDS) GEEN LAST
VAN CORONAMAATREGELEN...
DUS

MELD JE AAN EN SCHRIJF JE IN VIA
lopersgroep@atvvenray.nl



WAAR: Clubhuis 't Wisselpunt
WANNEER: Donderdag 23 december
TIJDSTIP: 19.00 uur
WAT: DE

() **0** () l(i)ebolle(n) (e) loop 2021
(.....Van naar !)

Effectieve oefeningen met de weerstandsband

Gemakkelijk op te bergen, uitdagend in gebruik en zeer effectief. Weerstandsbanden voegen afwisseling toe aan je krachttrainingen en werken efficiënt om de intensiteit van oefeningen te verhogen. Ook kunnen ze als hulpmiddel werken voor het herstellen van een blessure (raadpleeg altijd een fysiotherapeut). In dit artikel vind je de voordelen van het trainen met een **weerstandsband** voor elke hardloper, tips en effectieve oefeningen.

[Wat is een weerstandsband?](#)

[Het voordeel van trainen met de weerstandsband](#)

[Voordelen voor hardlopers](#)

[Tips voor het gebruik van de weerstandsband](#)

[Oefeningen met de weerstandsband \(15 minuten workout\)](#)

[5 onmisbare items voor je eigen thuisgym](#)

Wat is een weerstandsband?

Een weerstandsband, ook wel resistance band, fitnessband of -elastiek genoemd, gebruik je om spierversterkende oefeningen mee te doen. Door de weerstand van de band, houd je langer druk op je spieren. Een groot voordeel is dat de banden te krijgen zijn in verschillende sterktes, variërend van extra licht tot extra sterk. De meeste merken hebben een set banden in verschillende kleuren, zodat je makkelijk de extensie en sterkte kan onderscheiden.

De banden zijn gemaakt van stof of latex rubber. De stoffen versie voelt tijdens het gebruik erg comfortabel en rolt niet op tijdens een oefening. De rubberen banden kunnen ver uitgerekt worden waardoor je een groter bereik hebt. Ze zijn vaak ook goedkoper in aanschaf.

Het voordeel van trainen met de weerstandsband

Fysiotherapeuten maken al heel lang gebruik van weerstandsbanden om de mobiliteit en houding bij patiënten te verbeteren. Weerstandsbanden zijn een compact alternatief voor gewichten en een handig hulpmiddel bij krachttraining. Je kan bijna elke oefening intensiever maken.

Je kan de weerstandsband overal mee naartoe nemen. Zo ben je flexibel waar jij je oefeningen wil doen. Op vakantie of naar je werk, geen probleem!

Ze zijn relatief goedkoop en duurzaam.

Je traint je hele lichaam met slechts één attribuut.

Het is geschikt voor ieder niveau.

De kans op blessures bij het trainen met weerstandsbanden is vrij klein.

Voordelen voor hardlopers

Naast je hardlooprondjes zijn krachttrainingen belangrijk. Hier wordt je lichaam sterk van, je hardlooptechniek verbeterd, gaat sneller lopen en je voorkomt blessures. Met de weerstandsband kan je trainen voor een sterke romp, dit is van groot belang voor een goede **loopstijl** zonder rugklachten.

Daarnaast biedt het mogelijkheden voor een fullbody workout, waardoor al je spieren sterker worden om nog beter te kunnen hardlopen. Trainen met een weerstandsband is een uitdagende en simpele manier om dit te doen. Door de band activeer je meer spieren en ook dieper gelegen spieren worden aan het werk gezet. Je houdt de spieren constant onder spanning, dit levert een stevige trainingsprikkel op en elke herhaling wordt hierdoor zwaarder.

Tips voor het gebruik van de weerstandsband

Houd de spanning altijd stabiel wanneer je met een weerstandsband traint.

Voer de oefeningen gecontroleerd en rustig uit.

Kies de juiste bandsterkte, zodat je training effectief is.

Rek de band niet uit. Als je er te hard aan trekt, kunnen ze scheuren. Kies dan voor een band met hogere sterkte.

Laat de weerstandsband niet in de zon liggen; het materiaal kan uitdrogen en zijn elasticiteit verliezen.

Train je voor het eerst met een weerstandsband? Begin dan met een lichte band. Vervolgens kan je jezelf blijven uitdagen met zwaardere modellen.

Oefeningen met de weerstandsband (15 minuten workout)

Zin in een motiverende workout met de weerstandsband? Doe dan via deze video van [Adidas](#) mee met de full body workout. Een perfecte workout vanuit huis van 15 minuten. De training begint met een warming-up, gevolgd door allerlei oefeningen voor je hele lichaam met de weerstandsband. Tussendoor zijn er korte rustmomenten.

Train je liever zelf op je eigen tempo en niveau? Klik hier voor allerlei [oefeningen met een weerstandsband](#) voor de volgende spieren: schouders, borst, rug, benen, armen, buik en billen.

Bron: run now

Duurloop donderdag 25-11-2021, begeleiding de groep zelf

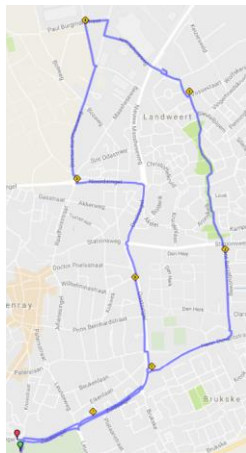
Op dit moment zijn er te weinig begeleider om elke week de duurloop op donderdagavond te begeleiden. Besloten is dat om de 5 weken een groep zelf de begeleiding van de duurloop te laten verzorgen. Dat betekent dus dat je als groep de zorg voor elkaar hebt: samen uit samen thuis, lopen in groepjes van max 4 personen.

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

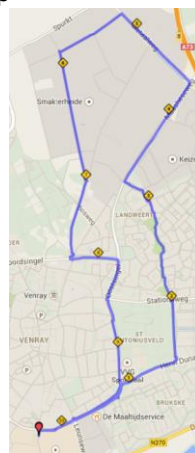
Wil je eens in de 5 weken de rol van begeleider op je nemen, laat het dan weten via lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag

Begeleiding: de groep



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

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 (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

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



Geen 7heuvelloop maar 7heuveltraining



"ATV Venray brengt trend in beeld: 'Krachttraining speelt ook bij hardlopen een (steeds grotere) rol.'"

Last man standing

Deze uitnodiging is ontvangen van ZTC Maashorst uit Uden

Beste ATV Venray, om sporters in de regio waar veel sportevenementen afgelast worden een leuke uitdaging te geven hebben wij besloten om een mini event "LAST RUNNER STANDING" te organiseren. Meer info zie www.ztcmaashorst.nl/challenge

Wij willen graag de veiligheid van de deelnemers waarborgen in verband met de huidige (en de eventueel te verwachten) coronamaatregelen en hebben daarom besloten dat er maximaal 50 deelnemers mogen deelnemen.

Aan de deelnemers wordt een kleine bijdrage van €2,21 als inschrijfgeld gevraagd. Inschrijven kan op www.ztcmaashorst.nl/challenge tot en met 17 december.

De details van de "LAST RUNNER STANDING - 2021 Challenge" vind je [hier](#).

Met sportieve groet,
John Goossens, namens ZTC Maashorst
www.ztcmaashorst.nl

ZTC Maashorst (Zwem- en Triathlonclub Maashorst) te Uden.

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw uitslag op onze [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).

Geen uitslagen ontvangen

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
28-11-2021	Deurne		Limbracross: Zandboscross	
28-11-2021	Geldrop	15 km	't Is voor niks loop	Silvia Beterams, Martijn van den Hoef, Alicia Sanders
11-12-2021	Roermond		Limbracross: Swift Cross	AFGELAST
31-12-2021	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf 5km: Silvia Beterams, Andre Jansen, Petra Vogelsangs, Lydia Jeuken, Harry van der Borg, Jeroen Oudenhoven, Anton Saämena, Britte Stultiens, Pim Stultiens, Martijn van den Hoef, Jose van der Voort, Ger Litjens, Jan Poels, Cindy Verbeeten, Yvonne Steegh, Peter Gijsen Irene van den Eertwegh, Gilbert Tepy, Sandra van de Moosdijk, Dilian Jansen 10km: Marcel Martens, Mart van Rooij	
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	Haalen		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, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Anton Saämena, Martin aan den Boom, Martijn van den Hoef, Alicia Sanders, Peter Gijsen