

Duurloop donderdag 14-7-2016

Geen ATV -georganiseerde duurloop maar de clinic door Sander Schutgens met na afloop de BBQ

Trainingsschema juli 2016

Het traingingsschema voor

- de dinsdag baantraining (trainer Harry van der Borg en Jan Poels),
- de dinsdag buiten de baan training (trainer Gerda Top),
- de donderdag baantraining (trainer John Klerkx)

zijn gepubliceerd op [de ATV-site](#).

14 juli Trainingsclinic en BBQ

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

Voor de BBQ worde nog vrijwilligers gezocht die mee willen helpen met het bakken en braden. Reactie bij André Jansen.



Hulp voor een afstudeeronderzoek

Beste hardlopers,

Momenteel ben ik bezig met een afstudeeronderzoek over hardlopen.

Ik studeer SPECO-sportmarketing en management en vanuit het bedrijf ATO-GEAR onderzoek ik de hardloop(elektronica)markt.

Graag vraag ik jullie hulp door deze enquête in te vullen:

http://fontysfeht.qualtrics.com/SE/?SID=SV_aW6M2OEZKNKOnBuR

Hartelijk bedankt!

Roos van Bommel

06-10367138

roos.vanbommel@student.fontys.nl <<mailto:roos.vanbommel@student.fontys.nl>>

Uitslagen

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

• Sprint triatlon Utrecht 10-7-2016

Martien Dupont, Marcel Meulendijks, Richard Noya en Nathan ten Holder vertrokken zondagmorgen in de stralende zon richting Utrecht om daar de team sprint triatlon te doen.

Het was een mooi complex ,water was 20 graden dus het wetsuit aan en te water. Vermeldenswaardig is dat

Richard net voor de duikers uit het water kwam en dit met fietsen en lopen heel goed hersteld heeft. Helaas werd tijdens de wedstrijd het weer anders, begon erg te waaien, werd benauwd heet waar iedereen last van had tijdens het lopen. Na hard werken en mooie tijden neergezet te hebben (zie bijlage) kwamen ze alle 4 goed aan de eindstreep. Moe en voldaan keerden ze na de wedstrijd te hebben doorgesproken huiswaards. Afstanden: Zwemmen: 750m, 22 km fietsen, 5 km lopen

19 ATV Venray

plaatscijfer: 183

	zwem		T1		fiets		T2		lopen		eind	
Marcel Meulendijks	00:14:24	50	00:01:46	61	00:39:28	73	00:01:17	72	00:20:41	31	01:17:35	49
Nathan ten Holder	00:12:35	10	00:02:08	94	00:38:57	66	00:01:22	85	00:23:09	72	01:18:11	52
Martien Dupont	00:14:26	51	00:02:29	108	00:40:14	81	00:01:25	89	00:24:04	88	01:22:37	82
Richard Nova	00:22:18	120	00:02:05	87	00:42:54	106	00:01:31	96	00:23:13	73	01:31:59	107

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
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	16,1 km (10EM): Harry van der Borg
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	10km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg
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



Tips voor zomers plezier in je hardlooptraining

Dat heerlijk frisse gevoel van een hardlooptraining. Dat is runners high maar ook dat je jezelf niet uitput.

Trainen gaat om bouwen, verbeteren en soms jezelf verrassen. Daarom hebben teveel tempokilometers geen nut. Hoe houd je trainingen leuk deze zomer? 8 tips.

1) Tempo op 2

Denk eens niet aan dat strakke tempo. Uit ervaring weten we dat hardlopers strikt hun tempo bijhouden.

Iedere kilometer wordt gecheckt. Soms vaker. Denk daar even niet aan. Ga gewoon op pad na een goede warming-up en loop vaker de trainingen op gevoel.

In de zomer zijn er iets minder wedstrijden. Je kunt het allemaal wat losser aanpakken. Het zonnetje schijnt, relax. De inspanning is dan misschien wat lager maar je loopt nog steeds goede afstanden. Als je dan toch door die frisse zomertrainingen je voor een wedstrijd aanmeldt kun je nog een paar weken met intensieve trainingen je tempohardheid bijwerken. Blijf wel je

kilometers maken. Die zorgen er voor dat je hart en bloedvaten in superconditie blijven. Het zuurstoftransport in je lichaam gaat makkelijk. Met die basis kun je ten alle tijden makkelijk weer doorschakelen naar trainingen zoals interval.

2) Shirtwissel

Heb je niets meer in de kast. Echt niet? Hardlopers hebben vaak kasten die uitpuilen van de shirts, broekjes en sokken. Het is altijd wel leuk om een paar nieuwe shirts uit te kiezen. Spreek met jezelf af om na x-maal zomerse kilometers een nieuwe shirt te kopen. Bijvoorbeeld na 100 kilometer een shirt. Wie weet ga je dan vaker trainen.

3) Dwars door dat gebouw

Je ziet het steeds vaker, hardloopevenementen waarbij je door gebouwen loopt. Leuk, gek en een mooie ervaring. [Schrijf je eens in](#). Dat is nog eens een leuke onderbreking van de zomertrainingen. Officieel zijn het wedstrijden maar je doet natuurlijk mee voor de fun. Gewoon omdat je dan door een gemeentehuis, kasteel of hotel mag lopen.

4) Last stop: terras

Lekker aan het trainen in het zonnetje. Niet te serieus eindigen. Loop gewoon eens naar het volgende terras. Idealiter land je in de stoel na een korte cooling-down. Dan gaat dat drankje er goed in. Of misschien als eindpunt die ijstent. Ook heerlijk.

5) De avondrun

De langste dag is net geweest. Dat betekent dat de komende maanden je nog kunt trainen bij fraai avondlicht. Even een korte run, 30 – 40 minuten, en je voelt je weer een herboren mens. Als de wintertijd ingaat zal je met plezier terugdenken aan al die extra genietmomenten.

6) Frisse snack

Op kantoor 's middags en in de avond ga je voor die korte training? Neem dan een frisse snack, bijvoorbeeld die mandarijn, snoeptomaatjes of kiwi. Lekker fris, de honger gestild en ook wat meer vocht.

7) Zet je zomerstage op

Het voordeel van de korte trainingen tijdens zomerse avonden? Deze zijn perfect om andere hardlopers te ontmoeten. Zet een 10 trainingen durende zomerstage op. Iedere training een andere aanpak, afstand of type training. Je vriendenclub kan aanhaken, of niet. De trainingen worden een stuk gezelliger op deze dagen. Je leert ook meer van elkaar.

8) Can't stop the feeling

Oh ja, als de zomer te lang wegblijft, speel dan voor je training Can't stop the feeling van Justin Timberlake. Dan heb je de zomer in je voeten.

(bron prorun)