



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

COLOFON:



is een wekelijkse digitale uitgave van
Atletiek- & Triatlon Vereniging Venray,
bestemd voor alle (ouders van) leden.

Adres:

Atletiekbaan/Clubgebouw 't Wisselpunt'
Sportpark De Wieën
Sportlaan 1
5801 AH Venray

Telefoon: (+31)(0)478-585522

E-mail: info@atvvenray.nl

Website: www.atvvenray.nl

KvK: 40165409

IBAN: NL67 RABO 01 5394 0468

Redactie & Vormgeving:

André Jansen

Bijdragen en Reacties:

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

*PS De redactie streeft naar evenredig veel
aandacht voor alle geledingen maar is in
dat geval wel afhankelijk van de leden.*

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

VERENIGINGSNIEUWS:

- ✓ Trainingen vakantie periode
- ✓ Rabobank Clubsupport Stem op ATV

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

✓

HARDLOPEN:

- ✓ Duurloop donderdag 28 juli

WANDELEN:

- ✓ Randon Lottum
- ✓ Wandelen stilstaan bij de 2^e WO

TRIATLON:

OVERIG:

- ✓ Hardlopen of wandelen? Dat bepaalt je lichaam

Trainingen in de vakantieperiode

Baanatletiek

De trainingen **baanatletiek** gaan de komende vakantieperiode aangepast door,

Dat betekent:

Pupillen:

- Zaterdagmorgen 10:00-11:15 uur , o.l.v. Marc Oosting

CD-junioren:

- Dinsdagavond om 18:00 uur, o.l.v. San Liebrand
- Donderdagavond 19:00 uur (meettrainen met de loopgroep o.l.v. John Klerkx)

AB-Junioren:

- Dinsdagavond 19:00 uur, aansluiten bij de Recreant baantraining o.l.v. Stan Liebrand

Senioren:

De baantraining gaan volgens gebruikelijke schema door. Op maandag- en woensdagavond 19:00 uur

Loopgroepen

De trainingen van de loopgroepen gaan door m.u.v.

- Zaterdagmorgen loopgroep (afstand 7 km) o.l.v. Dilian Jansen

De looptrainingen zijn dus als volgt.

Hardlooptrainingen:

- Dinsdag om 19:00 uur: baantrainingen (Stan Liebrand) en buiten de baan (Gerda Top) en daarnaast een duurloop;
- Woensdagmorgen: 8:30 uur atletiekbaan (André Jansen)
- Donderdag: 19:00 u baantraining (John Klerkx) en duurloop
- Zaterdagmorgen *:30 uur, Vlakwater (Ger Versteegen)

Wandelen en Triatlon

Voor deze sectie gaan de trainingen gewoon door.

Triatlon:

- Dinsdag: zwemtraining
- Donderdag: 18:00 uur baantraining

Wandelen:

- Dinsdag :09:30 uur wandelgroep
- Dinsdag 19:00 uur: conditioneel wandelen
- Donderdag: 19:00 uur: conditioneel wandelen
- Vrijdag: 09:30 uur wandelgroep
- Zondag: 09:30 uur: wandelgroep.

Afwijkingen van bovenstaande schema wordt via de trainers (mail, app's en nieuwsbrief) bekend gemaakt



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

ATV Venray Rabo ClubSupport

Ons doel

Op duurzame manier vergroten van de gebruiksmogelijkheden van het krachthoek voor meer specifieke groepen

Vorig jaar

Aanschaf van meer gevarieerd specifiek trainingsmateriaal. Dit om die bij een groeiende variatie in beperkingen (mentale en/of fysieke beperkingen en blessures) bij de trainingen te kunnen inzetten. Naast het organiseren van baan-, indoor- en crosswedstrijden organiseert ATV Venray ook diverse andere ledenactiviteiten zoals kampeerweekend, jeugdactiviteiten voor de jeugd en bijeenkomsten/activiteiten voor vrijwilligers en leden en thema-avonden.

Clubsupport:

Iedereen verdient een club. Het is als een 2e huis. Een plek waar je elkaar ontmoet, elkaar sterker maakt en helemaal jezelf kunt zijn. Kortom: verenigingen zijn onmisbaar. Daarom helpen wij hen graag met kennis, netwerk en geld om hun ambities te realiseren. Zo geven we als coöperatieve bank ieder jaar een deel van onze winst terug aan de verenigingen.

De vereniging heeft ten doel het (doen) beoefenen van de atletiek en de combinatie-sport triatlon in welke verschijningsvorm inclusief wandelen dan ook

Stem op ATV Venray

Hardlopen:

Clubkampioenschap: tussenstand 23-5-2022

De tussenstand van het kampioenschap op 19-7-2022. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2823	1	Peeters, Gerda	2361
2	Rooij van, Mart	2527	2	Hebben, Rian	2224
3	Martens, Marcel	2502	3	Verbeek-Versteegen, Anita	1864
4	Hebben, Jos	2454	4	Jeuken, Lydia	1727
5	Meulendijks, Marcel	2241	5	Steeagh, Yvonne	1563
6	Ouedraogo, Marc	2146	6	Eertwegh van den, Irene	681
7	Pel, Chiel	1769	7	Verbeten, Cindy	677
8	Dupont, Martien	1694	8	Rosendaal, Cindy	667
9	Pel, Toine	1381	9	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	650
10	Michels, Martin	1370	10	Klomp, Merel	629
11	Els van, Joris	1353	11	Claessens, Jaimy	602
12	Borg van der, Harry	1343	12	Classens, Nel	595
13	Peters, Dave	1328	13	Voort van de, José	389
14	Jansen, André	1249	14	Novak, Marianne	383
15	Schilders, Bart	1233	15	Dooren van, Nicole	368
16	Clabbers, Maurice	1054	16	Wit de, Annemiek	345
17	Steeagh, Ralph	1019	17	Edwards-Shotton, Angela	337
18	Arts, Robert	965	18	Willems, Jacqueline	335
19	Weijs, John	864	19	Sanders, Alicia	312
20	Boom aan den, Martin	826	20	Beterams, Silvia	303
21	Groffen, Michel	749	21	Wilmsen, Sanne	291
22	Smits, Ron	720	22	Reintjes, Anne	277
23	Timmermans, Frank	531	23	Rens van, Suzan	249
24	Vermeulen, Thijs	489	24	Janssen, Nicole	234
25	Poels, Jan	442	25	Reintjes, Mieke	204
26	Wijnhoven, Joop	430			
27	Coenen, Frits	404			
28	Litjens, Ger	369			
29	Oudenhoven, Jeroen	363			
30	Noldus, Wiek	353			
31	Gijsen, Peter	349			



WEDSTRIJDKALENDER



BAANATLETIEK

Pupillen:

Junioren:

BAAN ATLETIEK

Senioren:

9 oktober Clubkampioenschap ATV

HARDLOPEN

Zie de website onder de knopwedstrijden

2 oktober: Venray, Singelloop

9 oktober: ATV Venray: hardloopwedstrijd

5 november 2022: looptrainersdag Papendal

TRIATLON

Atv dames:

4 September Amersfoort, Sprint triatlon)

17 september: Roermond Dubbele supersprint triatlon (Triatlon [Afstanden](#))

WANDELEN

Op zondag 11 september vindt de eerste editie van de Zevenheuvelen hike plaats.

Dit is een stevige wandeltocht van 7, 14, 21 of 28

Start en Finish: Park Brakkenstein, Nijmegen

Omgeving : Bossen rondom Nijmegen (Heilige Landstichting, Leemkuil, Duivelsberg)

Ondergrond : Onverharde, smalle bospaden





NIEUWSBRIEF

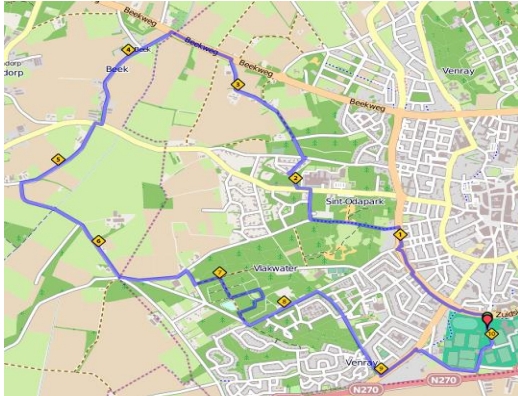
Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Duurloop 28 juli '22: rondje BuitenOm Begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag
Begeleiding:



[10 km route](#)

[7,5 km route](#) volg route 10 km , bij Merseloweg retour baan

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

WANDELEN

Wandelend stilstaan bij de Slag om Arnhem

In de maand september kun samen je met je familie, vrienden of solo meerdere wandelingen maken om de historische strijd rondom de in 1944 verloren Slag om Arnhem te herdenken. De verhalen over deze dramatische veldslag tijdens de Tweede Wereldoorlog komen langs tijdens meerdere wandelevents in Arnhem, Ede, Renkum en Driel.

In Oosterbeek wordt de inmiddels 75-jarige Airborne Wandeltocht gezien als het startschot van de Airborne-maand september, met heel veel activiteiten in de regio. De tocht op 3 september is een eerbetoon aan de ruim 1700 Britse en Poolse militairen die in de Slag om Arnhem het leven lieten en begraven liggen op de Airborne Begraafplaats in Oosterbeek.

In de Overbetuwe voert de Polentocht je langs verschillende oorlogsmonumenten in Driel. Nieuw is het Pegasus Wandelfestival in Ede, dat samen met de Pegasus-wandeltocht een culturele beleving geeft aan de route, met theater, urban art, poëzie en muziek door Edese creatieven.

De Exodus-wandeltocht, die vanuit Huissen door Arnhem gaat, neemt je mee in het verhaal van de evacuatie van de burgers. Tienduizenden inwoners verlieten tijdens de Slag om Arnhem hun huizen en kwamen pas maanden later terug, soms zelfs een jaar later. Veel van de woningen waren geplunderd of inmiddels onbewoonbaar door oorlogsschade.

Persoonlijke ervaringen

Elk wandelevenement vertelt een uniek verhaal over de strijd die in het gebied werd gevoerd en neemt je mee langs monumenten en resten uit de oorlog. Op de routes worden persoonlijke ervaringen gedeeld in de vorm van een openluchtexpo, waardoor je tijdens het wandelen stilstaat bij de impact van de lokale, maar belangrijke oorlogsgeschiedenis. Gelukkig zijn deze evenementen niet allemaal op dezelfde dag, zodat je aan meerdere wandelingen kunt deelnemen.

Meer informatie vind je op de website van Visit Arnhem of via onderstaande knop.

[Meer informatie over de routes](#)



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Deze week gewandeld in en om **rozendorp Lottum**. Er wordt weliswaar om uiteenlopende redenen geen rozenfeest meer georganiseerd, de rozen zijn wel alom aanwezig. Er is een speciale rozenwandeling, die een goed beeld geeft van Lottum en zijn ommelanden. Mooie wandeling, mooi dorp en mooie rozen.



HARDLOPEN OF WANDELEN? DAT BEPAALT JE LICHAAM

(In een Blog van Polar (ja het horloge merk, stond dit artikel, de waarde mag de lezer zelf bepalen, interessant is het wel)

Uit de gegevens blijkt dat Polar-gebruikers gemiddeld een afstand van 4,5 km wandelen op één uur. Maar is deze afstand toeval? Of is er een biologische verklaring waarom we de neiging hebben net aan die snelheid te wandelen?

Om de wetenschap achter het wandelen te begrijpen, proberen we even **een wedstrijd snelwandelen** te visualiseren.

Je hebt het waarschijnlijk al eens op TV gezien. Afgepeigerd, uitgeput van energie, en nauwelijks in staat om nog één stap te zetten, storten snelwandelaars quasi in zodra ze de finish bereiken. Deze superatleten leggen 50 kilometer af in amper vier uur, maar daarbij lijken ze al hun energie te verbruiken.

Marathonlopers, daarentegen, leggen een vergelijkbare afstand veel sneller af. Hoe intens en uitputtend deze mythische afstand is, toch blijken de meeste marathonlopers nog wat energie over te hebben voor een eindsprint. Denk maar aan Eliud Kipchoge toen hij finishte onder de twee uur. Hij lachte en zag er nog fris uit. Sommige marathonlopers doen zelfs een paar push-ups vlak voor de finish – voor de show!

Dus, waarom storten snelwandelaars in en marathonlopers niet? Wandelen is toch makkelijker dan hardlopen. Of niet?

50 km snelwandelen kost bijna twee keer zoveel energie als het lopen van een marathon, ook al is de afstand amper 8 km langer.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

De waarheid is dat snelwandelaars, wanneer ze 50 km afleggen, niet simpelweg “20% meer arbeid verrichten” dan een marathonloper. In plaats daarvan kost het snelwandelen van 50 km bijna twee keer zoveel energie als het lopen van een marathon, ook al is de afstand amper 8 km langer.

Wacht eens even! Marathonlopers leggen de afstand af met een gemiddeld tempo van 20 km/u, terwijl snelwandelaars slechts 14 km/u halen. Dus, hoe komt het dat een snelwandelaar zoveel meer energie verbruikt?

Laten we eens kijken wat de wetenschap hierop te zeggen heeft.

DE ENERGIEKOST VAN JE VERPLAATSING BEGRIJPEN

De sleutel is niet de snelheid waarmee atleten energie verbruiken. Oké, marathonlopers verbranden meer brandstof per tijdseenheid – daarom finishen ze veel sneller. Maar tegelijkertijd verbranden marathonlopers minder brandstof per afgelegde afstandseenheid. Dit wordt gemeten door **de energiekost van je verplaatsing**.

Deze zogenaamde “energiekost” drukt uit hoeveel energie, gemeten in calorieën of joule, een persoon verbruikt per afgelegde kilometer per kilogram lichaamsgewicht. Bij hardlopen is die kost in verhouding tot de snelheid ruwweg een rechte lijn. Dit betekent dat het niet uitmaakt hoe snel je loopt, je verbruikt altijd ongeveer **1 kcal per afgelegde kilometer per kilogram lichaamsgewicht**.

Wandelen is een ander geval. Wanneer we wandelen, vormt de energiekost een U-vormige curve. Het overgangspunt, waarbij de mens overschakelt van wandelen naar hardlopen, ligt gemiddeld bij ongeveer 7 km/h. Op dat punt wordt lopen economischer dan wandelen. Dat is de reden waarom we, wanneer we heel snel stappen – bijvoorbeeld om de bus te halen – waarschijnlijk beginnen te rennen zonder erover na te denken.

Het overgangspunt, waarbij de mens overschakelt van wandelen op hardlopen, ligt gemiddeld bij ongeveer 7 km/h. Op dat punt wordt rennen zuiniger dan stappen.

Snelwandelen is een erg moeilijke discipline omdat atleten gedwongen worden meer dan 7 km/u te wandelen ondanks hun **natuurlijke drang om te rennen**. Daardoor verbruiken ze per afgelegde afstand 50% meer energie dan wanneer ze zouden hardlopen.

Daarom verbruiken elite-snelwandelaars die 50 km afleggen bijna tweemaal zoveel energie als marathonlopers. De marathonaafstand is al genoeg om het grootste deel van de energiebronnen opgeslagen in iemands spieren en lever uit te putten. Bij het snelwandelen wordt dit tot het uiterste doorgedreven. Na het overschrijden van de finishlijn zijn de spieren en de geest van een snelwandelaar zo uitgeput van energie en wilskracht dat het letterlijk onmogelijk wordt om te blijven stappen.

HOE HET LICHAAM INSTINCTIEF WEET WANNEER HET MOET OVERSCHAKELEN VAN WANDELEN NAAR HARDLOPEN

De meesten van ons zijn geen snelwandelaars. En toch begrijpen wij – ons lichaam – instinctief wanneer het tijd is om te schakelen tussen stappen en rennen en weer terug. Maar hoe komt het lichaam tot deze conclusie? Wat we wel weten is dat, voor ons lichaam, hardlopen “economischer” wordt dan wandelen wanneer we sneller gaan dan 7 km/u. Het lichaam kiest ervoor om te wandelen of te gaan rennen, afhankelijk van welke activiteit “zuiniger” is.

Sinds enkele jaren gebruiken biomechanische onderzoekers ultrasone sondes om in onze spieren te kijken terwijl we bewegen. Uit dit onderzoek is gebleken dat de **contractiesnelheid van de kuitspieren** toeneemt naarmate we sneller lopen. Dit is een goede zaak, maar slechts tot op zekere hoogte. Spieren trekken idealiter niet te snel of te langzaam samen, maar liefst met een tussensnelheid zodat ze op een zuinige manier kracht leveren.

Wanneer de spiersamentrekkingsnelheid te hoog wordt tijdens het wandelen, schakelen we over op hardlopen.

Wanneer de spiersamentrekkingsnelheid te hoog wordt tijdens het wandelen, schakelen we over op hardlopen. Op dit moment – het overgangspunt van wandelen naar hardlopen – helpt de lange en elastische achillespees de kuitspieren om hun contractiesnelheid en -lengte te verminderen tot dicht bij een optimaal bereik. Het is dan dat het lichaam leert dat hardlopen minder werk zal vergen dan snelwandelen.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Wandelen kan en is **een zeer effectieve vorm van lichaamsbeweging**. Zelfs als je precies de minima van de energiekost van je verplaatsing bereikt, verbruik je bijna 80% van de energie per afgelegde afstand in vergelijking met hardlopen. Als je een beetje meer je best doet, verbruik je meer energie en haal je meer uit je wandelworkouts.

GEMIDDELDE WANDELSNELHEID VERKLAARD

Laten we teruggaan naar de gemiddelde wandelsnelheid van Polar gebruikers. Die bedraagt meestal 4,5 km/h. Deze snelheid valt samen met de minima van de U-vormige curve van de vervoerskosten. Dat betekent dus dat we kiezen voor **de meest economische snelheid** – de snelheid die de minste energie verbruikt per afgelegde afstand.

Dit verklaart ook waarom wandelen een zeer effectieve oefening kan zijn. Ten eerste, zelfs als je toevallig precies de minima van de loopkostencurve bereikt, verbruik je bijna 80% van de energie per afgelegde afstand in vergelijking met hardlopen. Ten tweede veroorzaakt wandelen minder stress op je spieren en daarom kun je een wandelsnelheid gedurende een langere periode aanhouden en langer trainen.

HAAL ALLES UIT JE WANDEL WORKOUTS

Als je eenmaal de wetenschap achter wandelen kent, is het gemakkelijk om de voordelen ervan te begrijpen. Wandelen verbruikt veel energie gedurende een lange tijd zonder de spierspanning van high-impact activiteiten. Om meer uit je wandelingen te halen, moet je alleen het energieverbruik te verhogen door verder te gaan dan een comfortabele snelheid en inspanning. Hier zijn drie manieren om dit effect te bereiken:

1. **Probeer power walking** – Wandel sneller dan normaal om meer energie te verbruiken.
2. **Wandel bergopwaarts... en downhill** – Hellingen verhogen je energieverbruik, en negatieve hellingen laten je spieren excentrisch werk doen dat kracht opbouwt.
3. **Waag je aan Nordic walking** – Het gebruik van wandelstokken zal uiteindelijk meer energie verbruiken.