



Kermis Venray

Traditiegetrouw is de parkeerplaats deze week de kampeerplaats van de kermisexploitanten.

Parken is dan lastig, zet de auto neer aan de over zijde van de Zuidsingel.

De traingen gaan deze week gewoon door.

Open Clubkampioenschappen ATV Venray Afdeling Triathlon Zaterdag 3 september 2016

Lokatie: zwembijver De Kasteelse Bossen (Horst)

Aanmelden: voor 15:30 uur – Start: 16:00 uur

Afdeling Triathlon van ATV Venray organiseert op zaterdag

3 september haar Open Clubkampioenschappen. Dit evenement is voor iedereen toegankelijk en start om 16.00 uur bij het zwembijver aan de Kasteelse Bossen in Horst. De kosten voor niet-leden bedragen € 1,00 per persoon.

Tot ziens 3 september!

Marcel Martens &

Fam. Reintjes



Trainingsschema augustus2016

Het trainingsschema voor

- de dinsdag buiten de baan training (trainer Gerda Top)
- de donderdag baantraining (trainer John Klerkx)

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

Voor dinsdag 2-8-2016 staat **afwijkend van gebruikelijk een baantraining** op het programma met het volgende schema:

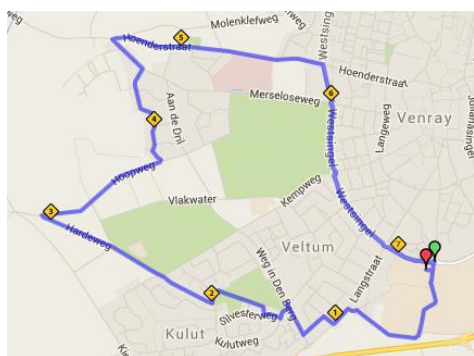
3 x (100 - 200 - 300 - 400 - 500) pauze 100m wandel

seriepauze 3 minuten en dan weer bij start beginnen

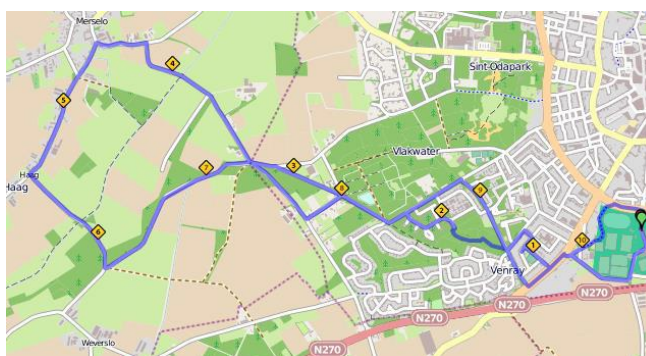
Duurloop 4-8-2016

Duurloop donderdag 4-8-2016

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

Uitslagen

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

- Geen uitslagen ontvangen

Tussenstand clubkampioenschappen, 31-7-2016

De tussenstand van het kampioenschappen na 7 maanden.

Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Jans, Marco	2803	1	Peeters, Gerda	2298
2	Rooij de, John	2790	2	Jeuken, Lydia	2240
3	Deenen, Frans	2746	3	Voets, Rita	2133
4	Rooij van, Mart	2677	4	Hennen, Ilse	2031
5	Thielen, Sjors	2469	5	Wijst van der, Suzanne	1979
6	Wintraecken, Jean-Jacques	2426	6	Classens, Nel	1927
7	Martens, Marcel	2401	7	Ginkel-Willems van, Gonny	1569
8	Borg van der, Harry	2373	8	Rongen-Bové, Ingrid	1413
9	Dennemans, Roy	2316	9	Rosendaal, Cindy	1119
10	Meulendijks, Marcel	2304	10	Steeagh, Yvonne	1106
11	Dupont, Martien	2134	11	Eertwegh van den, Irene	1097
12	Holder ten, Nathan	2123	12	Verhaegh, Els	1027
13	Klerken, Jo	2017	13	Reintjes, Anne	1008
14	Linders, Geert	2002	14	Verbeten, Cindy	985
15	Peeters, Kay	1971	15	Peeters, Sascha	898
16	Noya, Richard	1964	16	Top, Gerda	892
17	Steeagh, Ralph	1891	17	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	651
18	Brown, Paul	1790	18	Muijsers, Anja	639
19	Weijs, John	1777	19	Claessens, Jaimy	620
20	Saämena, Anton	1702	20	Verbeek-Versteegen, Anita	569
21	Timmermans, Finn	1557	21	Litjens, Nicole	523
22	Knol, Egbert	1557	22	Voort van de, José	376
23	Timmermans, Frank	1495	23	Krebbekx, Ria	373
24	Poels, Jan	1455	24	Wismans, Vera	370
25	Teunissen, Hans	1398	25	Fretes de, Loes	361
26	Schilders, Bart	1326	26	Emons, Erna	321
27	Litjens, Ger	1315	27	Stultiens-Nollet, Britte	311
28	Gijsen, Peter	1199	28	Burgt van der, Ineke	305
29	Clabbers, Maurice	1152	29	Edwards-Shotton, Angela	298
30	Langen de, John	1001	30	Bos-Hendriks, Leonie	288
31	Boom aan den, Martin	840	31	Reintjes, Mieke	280
32	Jansen, André	778	32	Smits, Loes	252
33	Niessen, Jack	571			
34	Woldemesekel, Tadessa	494			
35	Snijders, Johan	476			
36	Dun van, Dimitri	452			
37	Cornelissen, Geert	417			
38	Michels, Martin	382			
39	Kersten, Ruud	379			
40	Duijf, Jan	361			
41	Hermans, Bart	353			
42	Derikx, Ger	325			
43	Muijsers, Ruud	310			

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
27-8-2016	Ouderkerk		Triatloncompetitie	Dames
20-8-2016	Siebegewald	5, 10 km	Kermisloop	
27-8-2016	Ouderkerk		Triatloncompetitie	Heren
10-9-2016	Apeldoorn		Triatloncompetitie	Dames
10-9-2016	Spijkenisse		Triatloncompetitie	Heren
11-9-2016	Vierlingsbeek	5, 10	Bekse bruggenloop	
24-9-2016	Weeze Dld	5x 5 km	Estafette Weeze , info bij Jan Poels	Inschrijven als team
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; Kees Moerkerk; Anton Saämena, Daan van den Einden; André Jansen
09-10-2016	Eindhoven	HM	DLL Marathon Eindhoven	Jean-Jacques Wintraecken, Yvonne Steegh, Paul van Ool
16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Anton Saämena
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
26-3-2017	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	10 km: Kees Moerkerk



Finish



Zon, zee, strand en je hardloopschoenen

Het mooie aan hardlopen op het strand is dat je direct het super-buitengevoel hebt. Dat wil je eigenlijk elke dag beleven. Maar hardlopen op het strand vraagt bepaalde vaardigheden en loopervaring. Het is niet helemaal hetzelfde als een verharde weg, maar juist daarom is het zachte strand een perfecte trainingsvorm!

Ga je dus nog heerlijk weg voor een strandvakantie? Neem dan je hardloopschoenen mee! Als je normaal niet dichtbij een strand woont en dus niet gewend bent om hard te lopen, moet je tijdens je vakantie niet te enthousiast van start gaan. Want dan bestaat er de kans dat je met een blessure thuiskomt.

Dus voordat je je hardloopschoenen in je koffer stopt, geven wij je nog een aantal tips.

Belasting

Hardlopen op het strand is een grotere belasting voor je voeten, enkels en benen. Verwacht dus niet dat je net zo snel zal zijn als op het asfalt. Daarnaast kan het lopen op zulke ondergronden belastend zijn voor je knieën en heupen. Het strand loopt namelijk vaak schuin af, waardoor je met je ene voet hoger loopt dan met je andere. Als je dat te lang blijft doen, kan dat klachten geven. Loop daarom altijd heen en terug op hetzelfde stuk. Zo zorg je voor een gelijke belasting.

Relax

Op het strand lopen kan extra zwaar zijn voor je spieren, Het verraderlijke is dat je dit niet meteen merkt. Verwacht dus niet dat je meteen lange afstanden kan gaan lopen. Begin daarom maar met 15 tot 20 minuten in een rustig tempo en bouw dat elk keer op met een paar minuten. Heb je het zwaar? Wissel 2 minuten hardlopen af met 1 minuut wandelen. Voordeel is dat door het zachte zand je kuit extra hard worden getraind. Je verbrandt dus lekker veel en kan prima dat extra ijsje eten. Geen vakantiekilootjes voor jou!

Zonnebrand

Over verbranden gesproken. Smeer een half uur voordat je naar buiten gaat. Je hebt het misschien niet zo snel door als je even 20 minuten naar buiten gaat, maar door dichtbij zee te lopen, weerkaatsen de zonnestralen via het water. Draag een zonnebril en een petje tegen de zonnestralen. Dan hoeft je niet constant je ogen dicht te knijpen om iets te kunnen zien.

Tijdstip

Als hardloper weet je dat je niet op de warmste tijden van de dag moet hardlopen. Dan vraag je gewoon om een zonnesteek. Daarnaast wil je niet steeds over zonnende mensen heen moeten springen. Denk ook niet dat zij dat zo prettig vinden. Ga daarom vroeg in de ochtend of bij zonsondergang. Kan je ook nog eens genieten van het uitzicht!

Kleding

Zwart absorbeert warmte, dus is het verstandiger om in lichtgekleurde kleding te lopen, dan blijf je koeler. Een korte broek en T-shirt van functioneel materiaal is prima voor een zonnige dag. Vergeet niet om je ogen te beschermen met een zonnebril en pet. Zo heb je minder kans op een zonnesteek.

Eb en vloed

Zoek voordat je gaat hardlopen het getij op. Het is namelijk handigst om bij Eb hard te lopen. Dit creëert het beste oppervlak: het oppervlakte is vlak en het zand is compact. Het beste moment om te lopen is wanneer het eb is, of één of twee uur voor of na dit punt. Blijf dicht langs de vloedlijn lopen. Als je rond vloed gaat lopen ligt er zacht en droog zand. Op dit soort ondergronden moet je meer kracht zetten om vooruit te komen.

Blote voeten

Vind je het vervelend dat er constant zand in je schoenen komt? Misschien is het een idee om op blote voeten te lopen! Het strand is de ideale plek. Heb je meteen je voeten een lichte scrub massage gegeven.

Drink

Drink voor en na je training een glas water. Ga je langer dan een halfuur lopen? Neem dan een flesje water mee. Je droogt snel uit met het zonnige weer!

Dus van plan om je hardloopschoenen mee te nemen op vakantie? Vergeet dan niet een foto te maken van je loopschoenen en deze naar ProRun te sturen! De leukste en/of origineelste foto wint een paar hardloopschoenen. Je kan je foto tot 31 augustus mailen naar info@prorun.nl

Bron: prorun

Start: 10-9-2016

