

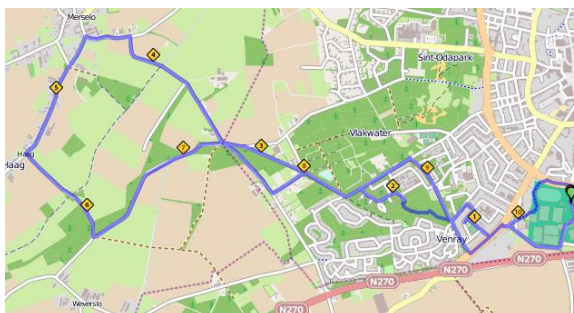
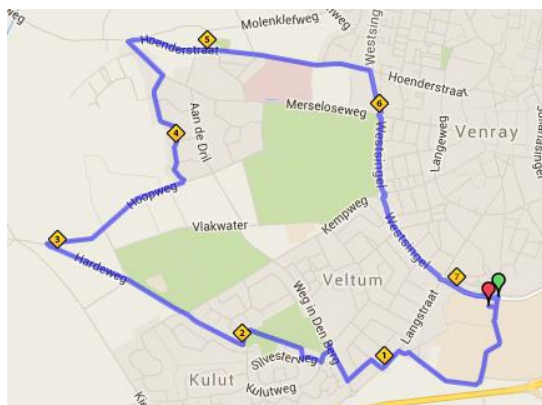
Loop je al warm voor de 5x5 van Weeze.

Zaterdag 24 september is het weer tijd voor de 5x5 estafette van Weeze. Vorm en team van 5 lopers. Elke loper loopt een rondje van 5 km rondom de Niers. ATV heeft één all time parcoursrecord Mannen III: 1:32:42
Mannen III is een team van 5 mannen geboren 1965 of eerder. Het record stamt uit 2012
Jan Poels organiseert voor ATV Venray de deelname aan 5x5 estafette van Weeze. ATV Venray betaalt de deelname aan deze wedstrijd. Aanmelden vis de flipover in ons clubgebouw.

Duurloop 1-9-2016

Duurloop donderdag 1-9-2016

Begeleiding: Peter Gijzen



[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

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

Start to Run: 10-september-2016

Op zaterdag 10 september gaat de nieuwe groep van start. In 7 weken leren de beginners de basis van het hardlopen en kunnen daarna doorgaan als beginnersgroep van ATV Venray.

Kun jij nog herinneren met welke reden jij bent begonnen met hardlopen?

De allereerste stap van beginnen met hardlopen is misschien wel de moeilijkste... Met zoveel redenen waarom dat toch een goed idee is. Vertel het vrienden kennissen, familie en collega's waarom hardlopen zo goed is. Motiveer ze om mee te doen met Yakult Start to Run, daar beginnen ze samen met begeleiding van goede trainers. Kijk voor meer informatie op www.yakultstarttorun.nl. Daar kan men zich ook aanmelden. Extra reclame kan je maken door een posten van Start to Run op te hangen op je werk, wijkgebouw etc. De poster is in de nieuwsbrief 33. als bijlage toegevoegd.

Startbewijs voor de Posbankloop in de aanbieding

[Harry van der Borg](#) heeft een startbewijs voor de Posbankloop in de aanbieding. Wie het eerst komt, het eerst maalt.

Uitslagen

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

Er zijn voor deze week nog geen uitslagen ontvangen.

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
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, Paul Brown
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
20-11-2016	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Paul Brown
26-3-2017	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	10 km: Kees Moerkerk, Daan van der Einden, Sylvia Wismans, Harry van der Borg André Jansen, Erna Emonts. HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonnie van Ginkel,



Finish



Luisteren naar jezelf in de training

Als je een hardloophdoel hebt dat veel tijdsinvestering vraagt, mag je jezelf wel eens de vraag stellen of het allemaal wel goed met je gaat. Duizenden lopers hebben een halve of een hele marathon in het vizier. Een prachtig doel; je moet er vele uren voor trainen in de week. Je loopt dan natuurlijk voor je plezier maar heel vaak staat ook de automatische piloot aan. Je loopt voor je omvang in kilometers en langzaam aan mix je dat steeds meer met kwaliteit.

De automaat loopt door

Dat automatische vormt een klein gevaar. Je loopt en gaat door en door; dag na dag. Je staat er letterlijk niet meer even bij stil hoe het gaat. Vooral in de piekperiode heb je al een flinke belasting achter de rug en daar ligt een grote kans op blessures. Dat is een moment om even je bewustzijn op te frissen en dat automatisme uit het hardlopen te halen. Als trainingen perfect verlopen, maakt die hernieuwde aandacht je waarschijnlijk bewust dat je met een mooie opbouw bezig bent. Belangrijker is het als je kleine pijntje en andere ongemakken verdringt met je automatisme. Door er bewust bij stil te staan kun je keuzes maken. Wel of niet die pijntjes aanpakken? Zijn ze een serieuze bedreiging in mijn piekmoment? Wat kan ik nog doen om mijn wedstrijd nog beter voor te bereiden? Met het luisteren komt de mogelijkheid om erover te beslissen.

Schuif emoties niet aan de kant

Vaak gaat dat luisteren samen met emoties. Je krijgt er vast een gevoel bij hoe je het doet als loper. De een zal misschien zichzelf aanrekenen dat de trainingen niet goed gaan, of te weinig. Een ander zal de positieve kant ervaren; de trainingen gaan goed en gaan steeds beter.

Stop die gevoelens niet weg, het hoort bij de trainingsopbouw die je doormaakt. Al die gevoelens maken plaats voor trots, of bezinning of de wens om er nog een tandje bovenop te leggen. Duw de emoties niet aan de zijkant omdat je alleen maar denkt aan de uitkomst; die wedstrijd. Je leert veel van wat je tijdens en rondom je trainingsperiode ervaart. Het is tenslotte een onderdeel van je karakter. Je geeft veel aan je sport en dan hoort erbij dat je luistert wat die sport met je doet. Dat kan je helpen in groei. Vaak is voor groei verandering nodig en die hoor je niet als je hardlopen als een automatisme doorleeft.

Wat heb je nodig?

Het is niet verkeerd om routines te volgen als hardloper. Dan weet je wat je krijgt en dat biedt voor veel lopers zekerheid. Handig voor periodes waarin je veel traint. Je ziet bij ervaren lopers dat ze de schema's los durven laten. De ervaring is er om te weten wat die komende marathon of halve marathon van ze vraagt. Meestal weten ze dan ook wat ze nog moeten aanpassen in de training om helemaal honderd procent klaar te zijn voor de wedstrijddag. Het mooie van de periode is dat je doorgroeit naar je volledige potentieel. Veel lopers hopen en werken hard om op de wedstrijddag te kunnen zeggen: ik heb er alles uitgehaald. Dat geeft veel plezier tijdens de wedstrijd.

Forceren of productief trainen

Door te luisteren naar je lichaam kun je er achter komen wat je lichaam nodig heeft. Dat is een andere kijk dan zomaar het aantal kilometers te maken dat voor die dag op je schema staat. Doorlopen met kleine pijntjes houdt je weg van je doel om je volledige potentie op de wedstrijddag te bereiken. Je kunt met luisteren voorkomen dat je forceert in plaats van dat je productief traint.

Luisteren naar je lichaam, het klinkt voor veel lopers wat vaag. Toch blijkt achteraf dat hoe je je trainingen en wedstrijden ervaart voor een groot deel bepalen hoe je met het hardlopen omgaat en wat je er uit haalt.

Daarom op een rij een paar punten om bij stil te staan.

- Schakel het automatisme uit.
- Waar zitten kleine pijntjes?
- Hoe zit het met je gevoel van vermoeidheid? Ben je vitaal of sleep je je door je trainingen.
- Wat voor emoties en gevoelens heb je bij je trainingen?
- Geef je teveel aan de sport of is het plezier vele malen groter?
- Bereik je je volledige potentieel of forceer je naar de wedstrijddag toe?
- Wat is nu verstandig om te veranderen? Of pas je de verandering toe bij je volgende wedstrijdgoal.
- Onder welke omstandigheden en met welk schema bereik je je productiefste trainingsopbouw?