

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

Vandaag is het alweer 12 september: de herfst is begonnen en er is minder daglicht in de avonden.

Al vanaf ca. 20.00 uur wordt het deze maand, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen.

Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is.

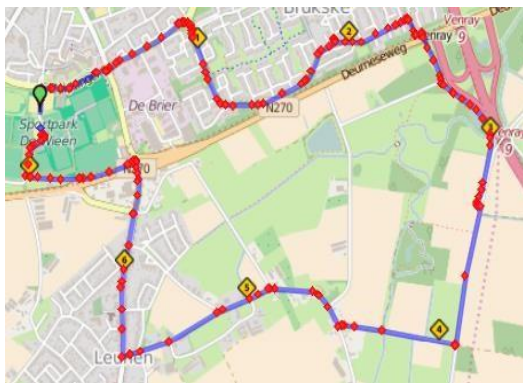
Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers



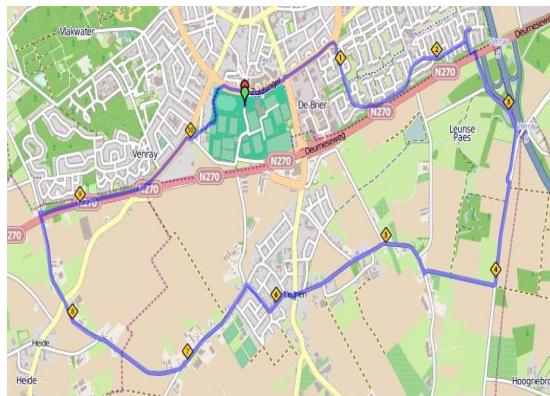
Duurloop 15-9-2016

Duurloop donderdag 15-9-2016

Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken



[8 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.

Start to Run: 10-september-2016



De kop is er af.

Afgelopen zaterdag 10 September zijn de deelnemers aan de nieuwe Yakult Start to Run groep met veel enthousiasme aan hun cursus begonnen.

Nieuwe deelnemers kunnen nog starten op zaterdag 17 september om 9:30 uur op onze baan.

Loop je al warm voor de 5x5 van Weeze.

Zaterdag 24 september is het weer tijd voor de 5x5 estafette van Weeze. Vorm een team van 5 lopers. Elke loper loopt een rondje van 5 km rondom de Niers. ATV heeft een all time parcoursrecord Mannen III: 1:32:42 Mannen III is een team van 5 mannen geboren in 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 via de flipover in ons clubgebouw.

Uitslagen

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

• Vescom Halve Marathon, Deurne, 11 september

5 km

Michael Woldemesekel	16:55	2 ^e Overall
Richard Noya	20:51	20 ^e Overall

10 km

Lydia Jeuken	51:04	5 ^e V45+
Roy Dennemans	38:39	3 ^e MTRIM
Frans Deenen	37:45	2 ^e M50
Mart van Rooij	38:55	3 ^e M50
Geert Linders	39:41	4 ^e M50
Robert Arts	41:39	8 ^e M50

HM

Marco Jans	1:21:07	2 ^e M50
John de Rooij	1:22:46	4 ^e M50

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
18-09-2016	Amsterdam	10 EM	Dam tot Damloop	Mart van Rooij
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	
25-09-2016	Boxmeer	HM	De Goss Contiweb Maasheggenloop	Paul Brown
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; Mart van Rooij; Gerda Peeters; Els Verhaeg
09-10-2016	Eindhoven	HM	DLL Marathon Eindhoven	Jean-Jacques Wintraecken, Yvonne Steegh, Paul van Ool
09-10-2016	Groningen	4 EM	4 mijl van Groningen	Mart van Rooij
09-10-2016	Boekarest (Roemenië)	Marathon	Raiffeisen Bank Bucharest International Marathon	Gerda Peeters
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	15 km: Paul Brown; Els Verhaeg
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; Anita Verbeek-Versteegen HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonnie van Ginkel.



Finish



Hoe vaak in de week moet je trainen?

(bron: prorun.nl, 02-03-2016, Marc Gerlings)

Hoe vaak in de week moet je trainen? Het is een vraag die veel hardlopers zich stellen. Niet alleen de beginnende loper zit daarmee. Ook de hardloper die zich een nieuw doel stelt vraagt zich dat af.

Dit is een lastig onderwerp. Bij trainen komt veel kijken maar er zijn drie pijlers als fundament aan te wijzen voor de hardloper. Hoe vaak je gaat trainen. Hoe lang die training in kilometers of in tijd is. Tot slot, hoe zwaar de training is.

Cocktail training

Mix die drie en je krijgt een cocktail die bij je past. Het is afhankelijk van je doel. Veel beginnende lopers krijgen last van blessures bij 3 trainingen in de week. Een tandje terug, naar 2, is meestal de oplossing. Het lichaam, vooral banden, pezen en spieren zijn nog niet stevig genoeg om de prestatie te leveren. Voor een ervaren loper, zijn 3 trainingen in de week toch een mooie leidraad. Vaak willen ze meer maar laat de agenda dat niet toe.

Naar de marathon

Voor een halve of hele marathon heb je toch zeker de cocktail nodig van 3 trainingsprikkelers in de week. Weet je nog de 3 fundamenten: regelmaat + duur + intensiteit? Die minimale 3 trainingen worden meestal ingericht naar een lange duurloop, een training met duurloop en tempowerk en een training die gericht is op snelheid met vormen van interval.

Uit de literatuur blijkt dat je met 3 trainingen in de week ook echt vooruitgang boekt. Dat kan ook met 2, maar dan gaat de progressie een stuk langzamer. Bovendien helpt een mooie verdeling van 3 trainingen in de week je aan een hardloperslijf dat blessurevrij blijft. Je pakt dan tussendoor genoeg rust om te herstellen.

Marathon is 3-plus aanpak

Met 3 trainingen in de week kun je toewerken naar een marathon. Velen kiezen een weg van net wat meer trainen om toch helemaal zeker aan de start te staan. Je hoeft niet noodzakelijk de extra trainingen als hardlooptrainingen te doen. Ga lekker cross trainen. Dat betekent dat je een andere sport toevoegt aan je schema van hardlooptrainingen. Probeer sporten uit te zoeken die jouw hardlopen ondersteunen. Bijvoorbeeld door meer aan kracht te werken in een sportschool. Of om lenig te blijven bij een yogales. Kracht betekent niet alleen letterlijk spierkracht om meer te tillen of te trekken. Je traint ook bijvoorbeeld al die spieren in je voeten. Je versterkt de weefsels rond je knieën. Denk aan kracht in de zin dat je als mens en hardloper steviger wordt. Dat is wat anders dan imposante spierballen. Lenigheid helpt je om als hardloper makkelijker te bewegen. Als hardloper heb je er weinig aan om supersterk, maar een stijve hark te zijn.

3 x en de grens

Bedenk dat 3 keer trainen in de week een duidelijke limiet heeft. Je lange duurloop zal ergens tussen de 75 minuten en de twee uur in de week zijn. De tempotraining zal alles bij elkaar iets meer dan een uur bedragen. De intervaltraining is kort maar heftig. Daar ben je met warming-up en cooling-down ook ongeveer een uur

mee bezig. Je kan wel nagaan hoeveel kilometer je er dan op hebt zitten. Je kunt niet eindeloos meer kilometers aan deze trainingen toevoegen. Dat stimuleert de gedachte dat je met andere sporten erbij jezelf beter kan maken. Je wordt meer een allround sporter maar je blijft een uitstekende hardloper.

Dagelijks hardlopen?

Veel hardlopers zijn aan de sport begonnen om fit en gezond te worden. In Nederland geldt een geadviseerde bewegingsnorm van dagelijks 30 minuten matig intensief bewegen om optimaal gezond te blijven. Populair uitgelegd: dat is goed voor hart en bloedvaten. Dat zegt nog niets over dagelijks hardlopen. Matig intensief is wandelen of rustig fietsen. Hardlopen zit daar al snel boven. Voor veel hardlopers is de belasting te hoog bij een dagelijkse training.

Overal bloedvaten

Het helpt je enorm als je naast je 3 trainingen ook dagelijks beweegt. Pak op de niet trainingsdagen zeker even de fiets om naar vrienden te gaan. Of voor de boodschappen. Ook al kun je met de auto of met het openbaar vervoer daar naartoe, gebruik je eigen spierkracht. De low impact bewegingen stimuleren de aanmaak en het herstel van weefsels en bloedvaten. Hoe beter al die bloedvaten zich tussen je spieren nestelen, hoe beter het gaat met je conditie. Kijk zeker naar de kansen om dagelijks te bewegen als je een zittend beroep hebt. Als je het gewone bewegen dagelijks in je trainingsdieet hebt, loop je de hardlooptrainingen een stuk makkelijker.