

Startbewijzen Posbankloop 25-9-2016 ter overname

Voor de Postbank worden 2 startbewijzen ter overname aangeboden

Voor de loop van 16,1 km (10 EM) het startbewijs van Petra van Enckevort (p_van_enckevort@hotmail.com) en van Harry van der Borg (harry@vanderborg.eu)

Interesse neem zelf even contact op.

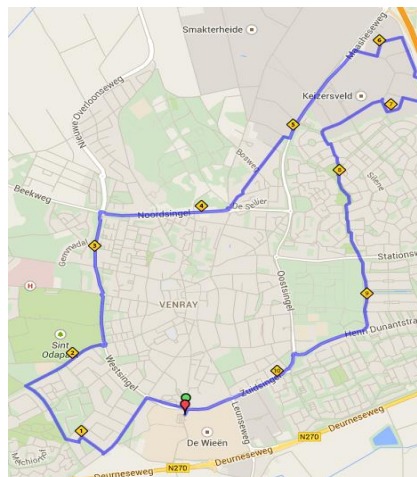
De Posbankloop is echt uniek qua sfeer: start door een Tijgerhoofd, verhard parcours dwars door de bossen van het Nationale Park Veluwezoom, langs de bloeiende hei en met een aantal stevige klimmetjes als toetje. Met een beetje geluk spot je onderweg nog een hertje of zwijntje. Daarnaast zullen diverse muziek bands je helpen om de Posbankloop te voltooien

Duurloop 22-9-2016

Duurloop donderdag 22-9-2016: Begeleiding: Ger Litjens



7,5 km route



10,5 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

Vandaag is het alweer 19 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

Uitslagen

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

- **Dam tot Dam loop Amsterdam, 18-9-2016**

10 engelse mijl.

Mart van Rooij 1:05:26 4^e plts M55

- **Padua Loop Boekel, 17-9-2016**

9 km

Robert Arts 37:28 1^e plts M Trimloop

- **¼ marathon, Cranendonk 18-9-2016**

Frans Denen	40:16	1 ^e plts H 50	
-------------	-------	--------------------------	--

- **Haarlemmermeerrun, 4-9-2016**

5 km

Frans Denen 18:12 1^e plts H 45

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



Voet van het gaspedaal

Wil je pieken op je wedstrijd?

Zo richt je de week voor aanvang van de wedstrijd in.

door [Redactie Runner's World](#) vrijdag, 16 september 2016,

Zuinig omgaan met energie geldt ook voor slimme hardlopers.

Vaak willen hardlopers er in de laatste week voor een wedstrijd nog graag even tegenaan gaan. Hun best doen; voor een goede prestatie. Helaas: het is vergeefse moeite. Zorg dat je goed uitgerust aan de start staat. Rust is dan helemaal een belangrijk onderdeel van je training.

Accu

Met name in de periode voor een belangrijke wedstrijd is het verstandig energie te sparen zodat de accu volledig opgeladen kan worden en je straks trappend van ongeduld aan de start staat. Neem de laatste week voor de wedstrijd gas terug.

Onderzoek wijst uit dat minder omvang leidt tot een prestatieverbetering van soms wel 6 procent. Aangezien je gedurende zo'n relatieve rustperiode eerder aan snelheid inboet dan aan conditie verliest, is het slim de snelheid niet te verontachtzamen.

Kort en rustig

Doe uiteraard geen verzurende series van 400 meter op de baan, maar beperk de snelheid tot speelse *Steigerungen* of maximaal 100 meter 'lekker doortrekken'. Plan zo'n laatste, ietwat snellere en kortere training aan het begin van de wedstrijdweek. En doe vervolgens hooguit nog een of twee heel, korte rustige duurloopjes.

Maar bovenal overleggen met je trainer