

Hardlopen en schoenen !

Hoe kies je je hardloepschoenen? Waar moet je wel op letten en waar vooral niet op ?

Zaterdagmorgen 1 oktober om 9:30 uur geeft Joop Cremers, Shoefit Tegelen, uitleg.

Waar : ons clubgebouw 't Wisselpunt.

In een klein uurtje zie en hoor je alles over schoenen.

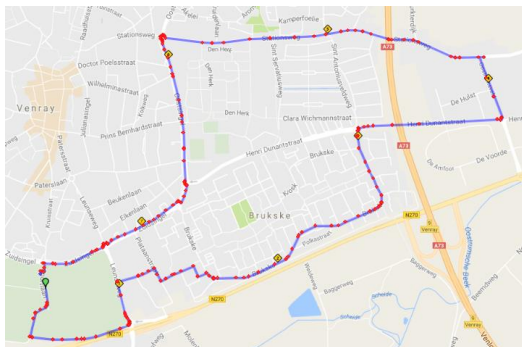
Het is leerzaam en vermakelijk. **Iedereen is welkom.**



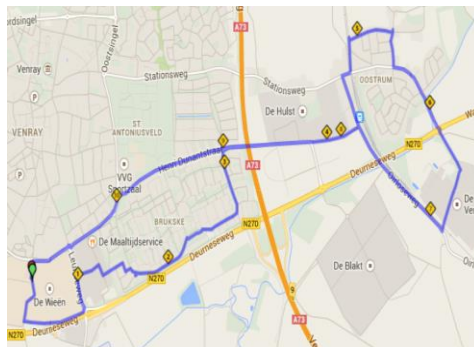
Duurloop 29-9-2016

De deelnemers aan de singelloop wordt aangeraden de korte route te lopen.

Begeleiding: Peter Gijsen



[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

Ploegen Tijdrit Venray -23 september 2016

Op vrijdag 23 september vond voor de eerste keer in de historie een ploegen tijdrit plaats in Venray. Met 31 deelnemende teams zat de inschrijving meteen vol. Aan de fietsen en coureurs te zien waren er weinig 'recreanten' en ging iedereen voor een toptijd.

Vanaf het Schouwburgplein was via de Kempweg een mooie ronde uitgezet in het buitengebied van Venray en Merselo. Na 16 km kon iedereen weer volle vaart terug naar de finish op het Schouwburgplein. Er werd elke 3 minuten gestart in teams van 4 personen, waarbij de eindtijd van de derde persoon telde.

ATV Venray nam als allerlaatste en 31e team deel met een start om 18.45 uur. Tussen vele echte wielrenners die X-keer per week fietsen als triatleten wellicht een



beetje vreemde eend in de bijt. Het team bestaande uit Paul Wulms, Johan Sniijders en Marcel Martens - het vierde teamlid was helaas verhinderd - wist zich echter uitstekend staande te houden. Met een eindtijd van 23.38 werd ATV Venray 8e met een gemiddelde snelheid van dik 40 km/u.

Het evenement was keurig georganiseerd door TWC Oostrum en Stichting Wielerpromotie Venray. Leuk om te zien was ook dat er diverse ATV supporters waren om het team aan te moedigen. Ludy ook bedankt voor de goede begeleiding en volgend jaar gaan we voor de Top 5!

Podiumplaatsen voor ATV bij de Weeze 5x5 estafette

Afgelopen zaterdag werd in Weeze (dld) de 5x5 km estafette gelopen. ATV was met 6 teams vertegenwoordigd en ging met 3 podiumplaatsen terug naar Venray.

PS: volgend jaar weer gewoon met 10 teams en dan regelt de club een bus.

De uitslagen van onze deelnemende teams

team Leunen.: Zij haalden een podiumplek in de klasse mannen 3, de klasse boven 50, ze werden derde in een tijd van 1.44.47. Marco Jans liep als invaller voor Ap Weijs de 2^e keer de 5 km). Leuke anekdote daarbij was het dat hij bij zijn eigen team de 5 in een tijd van 17.48 liep om vervolgens 10 minuten later in ons team te starten en de genoemde tijd van 18.50 te lopen, gevolg 2x podium in dezelfde klasse 1^e en 3^e.

Team oude mannen : Zij werden voor de 4^e maal achter elkaar 1^e in de klasse boven 50 jr

ATV super snel: Dit team werd 6^e in de categorie mannen.

De triatlon dames haalden in de klasse Dames 1 een mooie 6^e plaats

Team **iets Ouder Dames** haalde het podium en werden 3^e .:Prachtig

De leden van het **team Super mix** hebben heel erg goed gelopen: iedereen zette mooie prestaties neer

Team Leunen		Team Oude Mannen		Triatlon dames	
Ger Litjens	22:26	Mart van Rooij	19.01	Neiske Beks	26.46
Martin Michels	21:42	Jan Poels	20.35	Susanne van de Wijst	22:39
Mat Vullings	20:10	John de Rooij	18:32	Pim Scheres	23.51
Pieter Lucassen	21:38	Marco Jans	17.48	Fraukje Hubens	26.22
Marco Jans	18:50	Frans Deenen	18:20	Karin Bouten	25.31

iets oudere dames		Super mix		ATV super snel	
Marjo van Heyster	26:44	Sasha Peeters	30:32	Geert Linders	18:57
Els Verhaegh	27:02	Irene Eertwegh	27:02	Robert Arts	20:03
Evenlien Swinkels	28:56	Peter Geijssen	25:27	Roy Dennemans	18:41
Ingrid Rongen	25:51	Anton Saamena	26:31	John Weijs	24:10
Nel Selten	25:42	Harry van de Borg	23:05	Ralf Steeghs	18:08



Een geslaagd eerste competitiejaar voor de triathleten van ATV Venray

Het damesteam van ATV Venray begon aan het competitieavontuur met twee ervaren atleten. Het team werd aangevuld met beginnende triathleten en een enkeling die de triathlon al een paar jaar niet meer beoefend had. Plezier hebben was dit jaar het motto.

De eerste wedstrijd in Arnhem was meteen een beproeving vanwege het extreem koude weer. Het was een teamwedstrijd waarbij het team gezamenlijk over de finish moest. Een pracht 10e plaats leverde deze wedstrijd op. Dat gaf enthousiasme. In Weert, olympische afstand, kwam het vooral aan op doorzettingsvermogen van de dames die, op een na, nog nooit zo een lange wedstrijd gedaan hadden. Oud Gastel en Leiderdorp waren de traditionele 1/8 afstanden waar mooi gestreden werd en Apeldoorn was weer een teamklassering in Estafette vorm.

Via de tussenstanden 10e, 15e, 16e, 17e en een heel mooie 12e plek in Apeldoorn belandde de dames in het eindklassement op de 14e plek. Een zeer verdienstelijk resultaat.

Voor volgend jaar willen de dames proberen bij de eerste 10 te komen wat, gezien de opgedane ervaring en het plezier in de sport, misschien wel haalbaar zou kunnen zijn.



Ben je nieuwsgierig en misschien al enthousiast geworden door de verhalen van de dames en heren triathlon en wil je graag ook mee doen met Nederland snelst groeiende sport? Kom dan eens een paar proeftrainingen mee draaien bij ATV Venray. Laat je niet afschrikken door geen ervaring in een van de drie sporten want die kunt je bij ons opdoen.

www.atvvenray.nl

facebook: Damesteam ATV Venray

Triathlon Spijkenisse op 10 september 2016:

5e Teamwedstrijd (Heren) & Finale in Divisie Zuid III

Op 10 september was het zover: de finale van de teamwedstrijden voor de Heren in Spijkenisse! Tijdens deze politietriathlon moest 750m gezwommen worden, gevolgd voor 20km fietsen en 5,2km hardlopen. Bijzonder was dat dit een echte 'teamwedstrijd' betrof, als team diende te bij elkaar te blijven waarbij alleen de eindtijd

van de derde persoon telde. Dit betekende wel met fietsen een 'gewone' racefiets zonder opzetstuur want dan mocht niet bij deze wedstrijd, bij je eigen teamleden was stayeren namelijk toegestaan.

De start was in een kanaal naast een knollenveld nabij de sportvelden waar het gebeuren plaatsvond. Het water was lekker met ca. 21 graden waardoor wij als een van de weinige team besloten om zonder wetsuit te



zwemmen. Voor de start per team opstellen aan de kant, de start was vanuit het water. Elke 3 minuten werd een team van 4 personen weggeschoten en vooraf mocht je 5 minuutjes inzwemmen. Na een kwartier in de schaduw te staan allemaal redelijk hoge nood dus tijdens het inzwemmen eerst een plasje plegen, daar werd het water nog net even iets warmer van.

Als 18e team in startvolgorde mocht ATV Venray van start. In de tussenstand stonden we 14e en

het doel was plaats behouden en liefst nog iets stijgen. Bij een topklassering was stijgen naar plaats 12 mogelijk dus daar gingen we voor. De vier bikkels die de eer hoog moesten houden waren Nathan ten Holder, Ludy Verstappen, Bart Schilders en Marcel Martens.

Uitslagen

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

• Maasheggenloop, Boxmeer, 25-9-2016

5 km

Lydia Jeuken	22:59	2 ^e plts V
Rita Voets	26:54	7 ^e plts V
HM		
Paul Brown	1:39:16	6 ^e plts

• Kermisloop Belfeld, 25-9-2016

10 km

Richard Noya	45:01	5 ^e plts M40
--------------	-------	-------------------------

• Kwakerrun Venlo

10 km

Jo Klerken	31:03	21 ^e plts 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, Joy van Rijn, Britte Stultiens
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



Waarom je harder gaat lopen als je afvalt.

Hardlopers zijn in het algemeen mager en dat is geen wonder, want niet alleen val je af van het hardlopen zelf, maar als gevolg van een lager gewicht, ga je ook ook sneller lopen. Het mes van hardlooptraining snijdt daarmee aan twee kanten. Je wordt beter en sneller door training én sneller als je magerder bent. In feite ga je dus 'vanzelf' steeds harder lopen als je eenmaal begonnen bent met trainen.

Hoe groot is het effect van je gewicht?

De wiskunde van de invloed van het gewicht is heel eenvoudig. Je menselijke motor heeft in principe een vast vermogen P in Watt. Bij het hardlopen op een vlak parcours gebruik je dat vermogen om de loopweerstand (Pr) en de luchtweerstand (PI) te overwinnen.

$$P = Pr + PI = c \cdot m \cdot v + 0,5 \cdot \rho \cdot c_d A \cdot (v + v_w)^2 \cdot v$$

In de formule staat m voor je gewicht in kg, v voor de loopsnelheid en v_w voor de windsnelheid.

Als je nu gaat afvallen verlies je normaal gesproken vet, maar je vermogen P blijft in principe constant (als je tenminste niet zo drastisch afvalt dat je spiermassa gaat verliezen). Omdat je gewicht m daalt, wordt je loopweerstand ($c \cdot m \cdot v$) evenredig minder. Het gevolg is dat je harder kunt lopen! Omdat de luchtweerstand maar een klein deel van het totaal is, kun je wel stellen dat iedere procent dat je lichter wordt, ook bijna een procent snelheidswinst oplevert.

De snelheid die je op een bepaalde afstand kunt volhouden is dus omgekeerd evenredig met je gewicht. Dit is logisch, want je verbruikt minder energie door je lagere gewicht als je afgevallen bent, terwijl het vermogen van je spieren en je hart-longsysteem niet veranderd is. Het verband volgt ook meteen uit de **ADV**, die namelijk gedefinieerd is in Watt/kg lichaamsgewicht. Hoe lager je lichaamsgewicht is, hoe hoger je ADV en hoe beter je loopprestaties. Naast je aanleg en uithoudingsvermogen is gewicht de belangrijkste bepalende factor voor je hardloopprestaties op de lange afstand.

Wat is ADV?

ADV staat voor Anaeroob Drempel Vermogen. Het is het hoogste vermogen dat je kunt volhouden gedurende 1 uur. Lever je meer vermogen dan neemt de vermoeidheid sneller toe en hou je het geen uur vol.

Dankzij de nieuwe ontwikkeling van hardloopvermogensmeters zoals de Stryd. Kunnen ook hardlopers hun voordeel doen met vermogensmeters, beter nog dan met de bekende VO2 max.

In de tabel is uitgerekend wat het effect van het gewicht is op de loopprestaties van onze Marathon Man. Het is duidelijk te zien dat afvallen een zeer gunstig effect heeft. Op alle afstanden neemt zijn snelheid met bijna 10% toe als onze Marathon Man erin slaagt om 10% af te vallen. Omgekeerd daalt het tempo met 10% als hij zwaarder wordt. Dit is tevens één van de redenen voor het afnemen van de prestaties bij het ouder worden. De meeste mensen worden dan namelijk zwaarder.

Effect gewicht op snelheid en tijd Marathon Man		
Gewicht	Uursnelheid	Tijd marathon
kg	km/h	uu:min:sec
60	15,05	03:00:45
62	14,62	03:06:28
64	14,21	03:12:15
66	13,82	03:18:03
68	13,45	03:23:55
70	13,10	03:30:00
72	12,76	03:35:44
74	12,44	03:41:42
76	12,13	03:47:41
78	11,84	03:53:43
80	11,56	03:59:46

Afvallen is de meest veelbelovende strategie als je je prestaties wil verbeteren. Hoeveel je kunt afvallen hangt met name af van je vetpercentage. Dit hebben we behandeld in het boek [Het Geheim van Hardlopen](#). Uiteraard zal het de nodige wilskracht vergen om een deel van het eten en drinken te laten staan en zal hij aandacht moeten besteden aan een gezonde voeding zodat geen deficiënties optreden.