

Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl

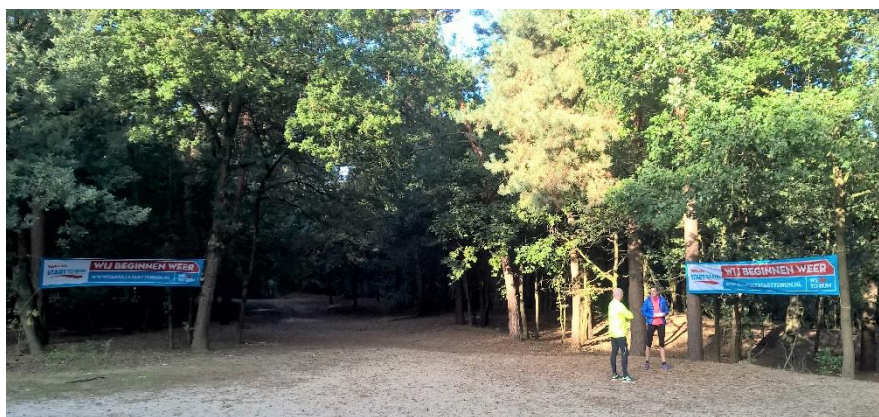
Ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl

Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl

ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Start to Run en Omroep Venray

Afgelopen zaterdag heeft omroep Venray opnamen gemaakt van de training van de Start to Run groep in het Vlakwater gebied. De opname zal in de loop van deze week te zien zijn op TV en You tube. Naast de training is ook een interview met André Jansen en Ricky van Helden opgenomen. Met dank aan de loopsters van de zaterdag morgen was er een mooie trainingsgroep en konden we ATV mooi in het zonnetje zetten.



Startnummer Halve Marathon Amsterdam 16 oktober ter overname.

Een vriendin van Katja Broers kan zondag niet deelnemen aan de HM in Amsterdam.

Het startnummer van (Elja Limbach) kan gratis worden overgenomen. Interesse mail: katjabroers@gmail.com

Trainingsschema Oktober

Op onze site is gepubliceerd het trainingsschema voor de maand oktober van

- Dinsdag baan training, trainer Jan Poels
- Dinsdag buiten de baan, trainer Gerda Top
- Donderdag baan training trainer John Klerkx

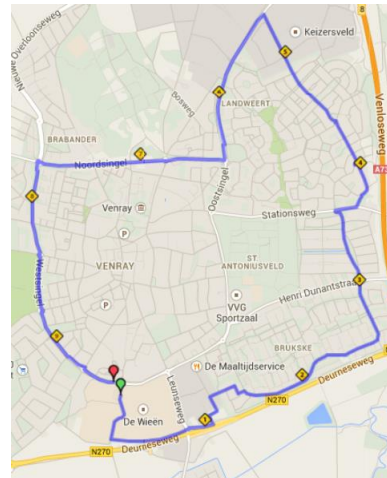
Duurloop 13-10-2016

Duurloop donderdag 13-10-2016

Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken



[7.5 km route](#)



[10 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

Cursus Looptrainer

Op 21 november a.s. start Stichting loopstad Nijmegen weer een nieuwe cursus looptrainer BLT3 met maximaal 16 deelnemers vanaf locatie Radboud Sportcentrum aan de Heyendaalseweg 141 in Nijmegen en omvat 11 theoriebijeenkomsten op de maandagavond, 1 theorie- en praktijkbijeenkomst reanimatie + AED op de zaterdag en 3 praktijkbijeenkomsten op de zaterdag. Een overzicht van de cursusdata treft u hierbij aan.

De docenten, o.a. een medisch specialist, een fysiotherapeut, een sportpodoloog, een communicatie- en een voedingsdeskundige en enkele leercoaches, behandelen alle facetten van het trainerschap op een leuke en goed te volgen manier. Alles komt aan bod en is geheel op de praktijk gericht.

Gedurende de opleiding dient praktijkervaring te worden opgedaan door minimaal eenmaal per week stage te lopen bij een vereniging of loopgroep.

De cursus wordt op 15 april 2017 afgerond met een Proeve van Bekwaamheid.

Onze opleiding is geaccrediteerd door de Atletiekunie en gekwalificeerd als een zeer brede opleiding. Per 1 november 2014 zijn wij met hen een samenwerkingsverband aangegaan.

<https://www.atletiekunie.nl/nieuws/ondertekening-samenwerkingsovereenkomst-met-stichting-nijmegen-loopstad> en <https://atletiekacademie.rfxweb.nl/Default.aspx?pageId=726>

De cursusbijdrage is € 645,00 incl. cursusmateriaal, reanimatie + AED en examen en diploma Stichting Nijmegen Loopstad.

Valt de keuze op het examen en diploma BLT3 van de Atletiekunie, dan zijn de bijkomende kosten voor de Atletiekunie € 155,00.

Monique van Thorn heeft deze cursus ook gevolgd. Wil iets weten over de cursus dan kan zij je informeren.

Heb je interesse, meld je bij André Jansen en dan hebben we het ook over de toerekening van de kosten.

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl.

Als je graag je uitslag op onze ATV site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur lopersgroep@atvvenray.nl

De volgende (nagekomen) uitslagen zijn ontvangen.

• Halve Marathon Eindhoven 8-10-2016

Marco Jans	1:21:11	5 ^e plts M50
John de Rooij	1: 22:17	1 ^e plts M55+
Ralph Steegh	1:24:02	29 ^e plts M 35
Jean Jacques Wintraecken	1:43:24	6 ^e plts M65
Yvonne Steegh	1:47:49	
Maurice Clabbers	1:46:23	

• Marathon Boekarest, 8-10-2016

Nel Classens	3:56:14	
Gerda Peeters	4:13:15	

• 4 mijl van Groningen 8-10-2016

Mart van Rooij	24:24	2 ^e plts M55
----------------	-------	-------------------------

• Singelloop Venray, 2-10-2016

5km

Anita Verbeek	31:26	
Frans Deenen	18:42	1 ^e plts M55+
Mart van Rooij	19:07	2 ^e plts M55+
Jan Poels	20:25	3 ^e plts M55+

10 km

Sascha Peeters	1:02:38	
Martin aan den Boom	00:51:20	
Marcel Martens	00:38:26	4 ^e plts M 35+
Roy Dennemans	38:39	5 ^e plts M 35+
José van der Voort	55:22	
Kees Moerkerk	1:10:08	13 ^e plts M 65+

- **Bekse Bruggenloop 11-9-2016**

Anita Verbeek 31:38

- **Oce loop Venlo 2-10-2016**

10 km

Jos Hebben 42:2

Rian Hebben 49:08

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
16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Anton Saämena
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
19-11-2016	Nijmegen	7km	7-heuvelennacht	Lydia Jeuken, Sascha Peters, Harry van der Borg, Jose van der Voort, Petra van Enckevort Cindy Roosendaal, Jose van der Voort
20-11-2016	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	15 km: Paul Brown; Els Verhaeg, Joy van Rijn, Britte Stultiens, Barbra Verschuren
27-11-2016	Geldrop	30 km	Tis voor niks www.tisvoorniks.nl	Ingrid Rongen
12-2-2017	Schoorl	HM	Groet uit Schoorl Run www.groetuitschoorl.nl	Ingrid Rongen
19-3-2017	Nijmegen	10 km	Stevensloop	Pim Stultiens, 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; Nathan ten Holder. HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonnie van Ginkel, Martin aan den Boom
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder



Finish



Tijd om te herstellen na een wedstrijd

Zit je midden in het wedstrijdseizoen? Zo plan je je herstel.

Het eerste uur na een wedstrijd, maar ook de volgende uren, dagen en weken zijn erg belangrijk voor je herstel. Dit is de perfecte timing na een (halve) marathon:

- **Eén minuut na de finish**

Drinken, ofwel bijtanken. Eet iets dat rijk is aan koolhydraten en eiwit. Koel niet af, trek een droog shirt aan of wikkel je in een (folie)deken van de organisatie.

- **Een uur later**

Blijf drinken. Doe wat lichte, ontspannende oefeningen. Neem een stevige maaltijd.

- **Een dag later**

Ga nog niet hardlopen. Neem rust of ga heel rustig zwemmen of fietsen met een licht verzet. Zorg voor voldoende vochtinname. Blijf ontspannende oefeningen doen, 's ochtends en 's avonds.

- **Een week later**

Doe korte duurlooppjes op zachte ondergrond, met het accent op ontspanning (laat de stopwatch thuis). Wissel af met zwemmen of fietsen. Blijf één of twee keer per dag stretchen en voeg wat lichte krachtoefeningen toe.

- **Na een maand**

Voer de training langzaam weer op, maar doe zeker niet meer dan vijftig procent van het aantal kilometers in jouw zwaarste trainingsweken. Herstellen van een marathon duurt gemiddeld vier weken.



Dit is een planning die je kunt aanhouden voor jouw specifieke herstel

[Redactie Runner's World](#)