

Geslaagde Start to Finish

De cursisten van Sart to Run hadden afgelopen zaterdag de afsluitende testloop. Het doel 3 km aaneengesloten lopen werd met flag en wimpel gehaald.

Alle cursisten gaan bij ATV door als de beginnersgroep. Welkom aan Maartje, Wilco, Fien, Eric, Monica, Silvia, Illker, Mariet, Ilse. 3 ATV-ers gebruikten deze cursus als een herstart na blessureleed of een tijdje uit de running. Ook Ricky, Femke en Michael liepen de testloop met succes.



Trainen voor de Venloop.

Inmiddels hebben een groot aantal van onze leden zich aangemeld voor de Venloop van 2017.

We willen voor deze groep een training samenstellen, zodat je goed voorbereid aan de start staat. Als je belangstelling hebt voor deze training stuur dan een mail naar lopersgroep@atvvenray.nl. Graag naam en afstand vermelden.

We nodigen je daarna uit voor een overleg over de training.

Andre Jansen



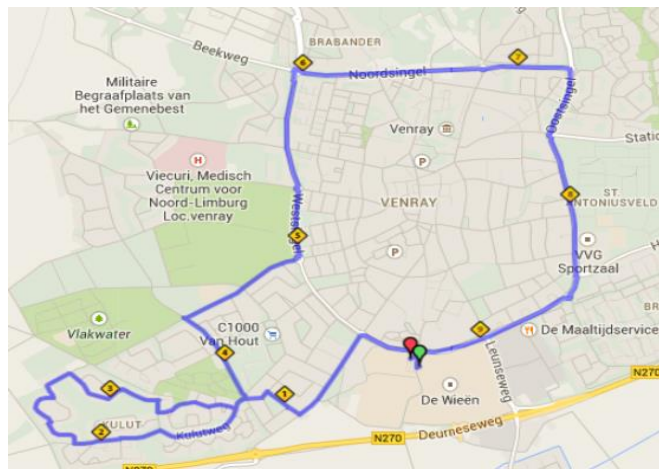
Duurloop 27-10-2016

Duurloop donderdag 27-10-2016

begeleiding: Ger Litjens



[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

Oliebollenloop 29-12-2016

Zet maar vast in je agenda, op donderdag 29 december is de Oliebollenloop. Zoals bekend geen echte loop maar een gezamenlijke sportieve activiteit voor alle leden van de loopgroep met na afloop oliebollen.

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

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
-----	--------	---------	------	-----------------------

16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Anton Saämena
23-10-2016	Venlo	10,3 km	Bridge to Bridge www.bridgetobridgerun.orionvenlo.nl	Marcel Martens
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
6-11-2016	Bergen aan de Maas	5 km	Maasduinenloop www.maasduinenloop.nl	Jean-Jacques Wintraecken
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; Anton Saämena, Sascha Peeters
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
4-12-2016	's Heerenberg	15	Montferlandrun http://www.montferlandrun.nl	Jean-Jacques Wintraecken
16-12-2016	Horts		Kasteellloop	5km: Sascha Peeters
31-12-2016	Phalzdorf (*dld)	5, 10	Sylvesterlauf http://sylvesterlauf.de	5km: Sascha Peeters
3-2-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken
12-2-2017	Schoorl	HM	Groet uit Schoorl Run www.groetuitschoorl.nl	Ingrid Rongen; Rita Voets
19-3-2017	Nijmegen	5, 10 HM	Stevensloop www.stevensloop.nl	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens HM: Jean-Jacques Wintraecken
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; Marcel Martens, Susanne van der Wijst, Bart Schilders
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder



Finish



Hoe langzaam gaat je langzame duurloop?

Wanneer loop je te snel of te langzaam tijdens deze duurloop? Lees verder voor een handige tip.

Hoe langzaam is langzaam?

De langzame duurloop is een loop die iedere (serieuze) hardloper wel in zijn of haar trainingsprogramma heeft opgenomen. Ze vormen de basis voor een stevige conditie. Maar hoe langzaam is langzaam? Een goede regel is deze:

- Doe over je langzame kilometers zo'n 2 minuten langer dan over de kilometers tijdens je beste 5 kilometer. Een voorbeeld:
 - Je liep laatst een 5 kilometer in 23.45 minuten.
 - Met een van onze handige [calculators](#) kun je berekenen dat dit per kilometer een tijd is van 4.45 minuten.
 - Doe dan je langzame duurlopen voorlopig in 6.30 tot 6.45 minuten.

Niet schadelijk

Eigenlijk kun je nooit te langzaam lopen. Afgezien van het feit dat je dat dan misschien wandelen gaat noemen, schaadt het je beslist niet.

Daarentegen is het te snel lopen van je traag bedoelde duurlopen wel schadelijk: daar zal je langer van moeten herstellen. Bovendien loop je een grotere kans op blessures. De langzame duurloop is ook bedoeld om je vetverbranding te trainen, zodat je langer op vetten kun blijven sporten. Doen!

Slapen is het nieuwe trainen

Slaap is een van de belangrijkste factoren om goed te kunnen presteren én herstellen.

Er zijn veel verschillende technieken die je kunt toepassen om het herstel na een intensieve training te bespoedigen.

Goed eten en voldoende drinken staan aan de basis. Daarnaast zou je ook in een ijsbad kunnen gaan liggen, je laten masseren of de foamroller erbij pakken. Het ijsbad is naar alle waarschijnlijkheid ontoereikend voor de amateurloper en wekelijks naar de masseur wordt al snel een dure grap. De foamroller daarentegen is een goed middel om het herstel te versnellen.

Onderzoek

Een nog simpelere manier om te herstellen is slaap. Alle experts, trainers en atleten zijn er het erover eens dat dit een erg belangrijke factor is. Onderzoekers van de Stanford Universiteit bestuderen al sinds 2002 het effect van slaap op prestaties. Eerst op zwemmers en later op een basketbalteam, beide groepen gingen beter presteren.

Belang van voldoende slaap

Als hardloper moet je voldoende tijd doorbrengen in de derde en vierde slaapcycli (diepe slaap) van de nacht. Dat is de periode waarin het menselijk groeihormoon vrijkomt, waardoor weefsels in je lichaam gerepareerd en opgebouwd worden. Te weinig slaap kan dit proces tegengaan.

Onvoldoende slaap kan ook je normale stofwisseling hinderen, waardoor je voorraad koolhydraten niet optimaal aangevuld wordt en je bij langere duurlopen te kort kan komen.

Tips om langer te slapen

Langer slapen, hoe doe je dat dan? Om de duur te verlengen kun je beter het moment dat je gaat slapen in een paar dagen tijd geleidelijk vervroegen. Zorg er verder voor dat je er bepaalde gewoontes op na houdt. Tips voor een betere nachtrust zijn:

- Zorg ervoor dat je slaapkamer echt donker is, rustig en koel.

- Houd er een vast ritme op na door steeds op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en wakker te worden.
- Gebruik ook in het half uur voordat je naar bed gaat een vast patroon.

Hoe lang?

Wat is voldoende slaap? Toppers slapen zo ongeveer tien tot twaalf uur per dag en sommige doen dan ook nog een middagslaapje. Met werk, trainen, kinderen, hobby's en sociale verplichtingen is dat voor de amateurloper naar alle waarschijnlijkheid te hoog gegrepen. Hoeveel uur jij exact nodig hebt is afhankelijk van je persoonlijk behoefte en leeftijd. Streef naar minimaal zeven uur per dag.