

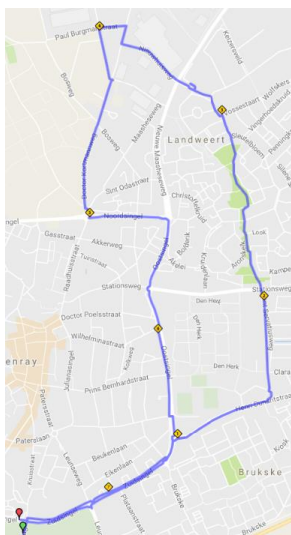
Help jij mee met de jeugdtraining Vlakwatercross

Op zaterdag 14 en 21 januari organiseren 2 extra jeugdtrainingen voor de Vlakwatercross. Deze trainingen tussen 9:10 en 11:00 uur. Net als voorgaande jaren is de organisatie op zoek naar ondersteuning voor deze trainingen. Wil je helpen mail dan naam en telefoonnummer naar Info@atvvenray.nl

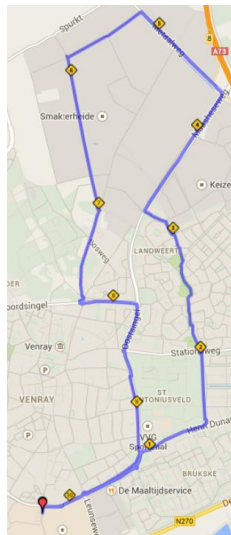
Duurloop 10-11-2016

Duurloop donderdag 10-11-2016

Begeleiding: Ruud Kersten



[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

Trainingsschema november

Het trainingsschema voor november is gepubliceerd op de site

- ✓ het schema voor de [dinsdag buiten de baan training](#), trainer Gerda Top

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

• Raboloop in Mill, 5-11-2016

5 km

Nel Selten	25:19	2 ^e plts V50
Geert Linders	18:41	1 ^e plts M50
Mart van Rooij	18:51	2 ^e plts M50
Jan Poels	20:46	5 ^e plts M50

10 km

Rita Voets	54:13	4 ^e plts V50
John Langen	49:51	

• Berenloop, 6-11-2016, Terschelling

HM

Lydia Jeuken	1:48:07
--------------	---------

• Maasduinenloop, 6-11-2016, Bergen

5 km

Richard Noya	20:33	5 ^e plts M Overall
Jean-Jacques Wintraecken	23:08	9 ^e plts M Overall

10 km

Ralph Steegh	36:09	2 ^e plts M Overall
Yvonne Steegh	46:59	3 ^e plts V Overall



- **Bergrace by Night 4-11-2016, Wageningen-Rhenen**

11,6 km

Suzanne v.d Wijst 58:36 1^e plts V 35

Gerda Peeters 1:04:15 5^e plts V 55

- **Bottrop Dld 6-11-2016**

25 km

Gerda Peeters 2:24:13 2^e plts V 60



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
13-11-2016	Stiphout		Molenvencross Profcore Limbracross circuit	
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	Deurne		Zandbergcross Profcore Limbracross circuit	
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; Lydia Jeuken; Andre Jansen
18-12-2016	Roermond		Neelder Veldloop Profcore Limbracross circuit	
26-12-2016	Horst		Kasteellloop	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg 10 km: Paul Brown
31-12-2016	Phalzdorf (dld)	5, 10	Sylvesterlauf http://sylvesterlauf.de	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg, Lydia Jeuken
8-1-2017	Someren		Jaspercross Profcore Limbracross circuit	
15-1-2017	Helden		De Heldense Bossen Cross Profcore Limbracross circuit	
29-1-2017	Venray	4 en 8 km	<u>Vlakwatercross</u> Profcore Limbracross circuit	
3-2-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg
12-2-2017	Haalen		Leudal Cross Profcore Limbracross circuit	

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; Sascha Peeters
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



Hardlopen in de koude regen. Vooral doen!

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat je energiebehoefte omhoog gaat als je hardloopt op een koude dag met regen.

Hardlopen in de koude regen is naar alle waarschijnlijkheid geen favoriete bezigheid van hardlopers. Trek de volgende keer dat het regent echter je hardloopschoenen wél aan. Uit Japans onderzoek blijkt namelijk dat het energieverbruik omhoog gaat als je loopt op een koude dag met regen.

De Japanse wetenschappers hebben zeven gezonde mannen van ongeveer 23 jaar op een loopband in een klimaatkamer gezet. De heren liepen in totaal twee sessies van elk 30 minuten op gematigde intensiteit, één sessie met regen en de andere zonder. De regensessie simuleerde een flinke plensbui van 40 millimeter per uur.

De resultaten? Gedurende beide sessies werden alle zeven mannen keurig gemonitord, de kleinste details werden vastgelegd. Een van de resultaten was dat de gemiddelde temperatuur van de huid tijdens de regenworkout aanzienlijk lager was dan tijdens de droge sessie. Ook de slokdarm was kouder in vergelijking tot de droge tegenhanger. Al met al concludeerden de wetenschappers dat het energieverbruik omhoog gaat tijdens een workout in koude omstandigheden.

Wat kan jij met de uitkomst van dit onderzoek? Dat het altijd hardloopweer is, natuurlijk. Denk de volgende keer dat je onder slechte omstandigheden de deur achter je dichttrekt aan dit artikel en de extra effort die je gaat leveren. Een betere reden om achteraf extra trots op jezelf te zijn, is er bijna niet.

Bron: [International Journal of Sports Medicine](#); door [Redactie Runner's World](#)