

Help jij mee met de jeugdtraining Vlakwatercross

Op zaterdag 14 en 21 januari organiseren we 2 extra jeugdtrainingen voor de Vlakwatercross. Deze trainingen vinden plaats 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.

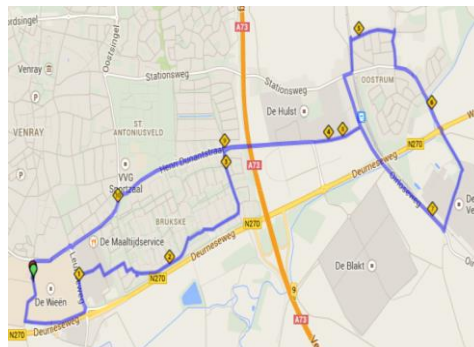
Duurloop 17-11-2016

Duurloop donderdag 29-9-2016

Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken



[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

Ren voor het leven en tegen kanker

TEAM KWF is een unieke hardlooperavaring met een sportief en goed doel. Een ervaring die je alleen opdoet of samen met je loopmaatjes en met een sportieve uitdaging, namelijk het lopen van een afstand tijdens de winterse Saucony Egmond Halve Marathon. Het doel is geld op te halen voor kankeronderzoek. En dat is nog steeds heel hard nodig. Want helaas krijgt 1 op de 3 Nederlanders de diagnose kanker in zijn of haar leven te horen.

Alle deelnemers aan TEAM KWF worden door KWF op weg geholpen met een trainingsprogramma en steun van experts en BN'ers. Of je nu een beginnende of getrainde hardloper bent, iedereen kan meedoen. De supportteams van TEAM KWF zorgen langs het parcours ervoor dat jij en je loopmaatjes de eindstreep halen. Klik hier [[1](#)] voor een inspirerend filmpje of kijk op www.teamkwf.nl.

De Arnhemse Trappenloop

De Nederlandse hardlooptkalender barst van de activiteiten. We weten de grote evenementen vaak wel te benoemen, maar vaak zijn er ook tal van kleine 'lokale evenementen te vinden. Vaak zijn die evenementen net zo leuk. Ze zijn kleinschalig, persoonlijk, gezellig en goed betaalbaar. Graag brengen we zo'n lokaal evenement onder uw aandacht.

Op zondag 27 november zal om 11:00u het startschot van de tweede ARNHEMSE TRAPPENLOOP plaatsvinden! Bij de Arnhemse Trappenloop bedwingen deelnemers het 15 verdiepingen tellende WTC gebouw: de iconische Blauwe Toren bij het Centraal Station. Beide gebouwen van architectonische waarde die aan de horizon niet zijn te missen en de deelnemers een prachtig uitzicht over de Gelderse hoofdstad beloven.

De trappenloop is uitdagend

- omdat er gestart wordt met een 340 meter lange, pittige aanloop,
- omdat er 305 treden bedwongen moeten worden om boven te komen,
- omdat je eenmaal boven, pas halverwege bent.

Er is tijdregistratie, een herinneringsmedaille en een ideëel belang. Het is geen wedstrijd maar een funrun. Iedere inschrijving is een donatie van €5 aan het Ronald McDonald Huis Arnhem!

Inschrijfmogelijkheden en meer informatie zijn te vinden op: <http://www.arnhemsetrappenloop.nl/>

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 aan lopersgroep@atvvenray.nl

• Maasduinenloop, Bergen aan de Maas, 6-11-2016

10 km

Ralph Steegh	36:09	2 ^e M overall
Marco Jans	37:39	4 ^e M overall
Frans Deenen	38:28	6 ^e M overall
Geert Linders	38:32	7 ^e M overall

• Molenvencross, Helmond, 13-11-2016

8,5 km

Jack Niessen	32:25	2 ^e M55
--------------	-------	--------------------

4,25 km

Gerda Peeters	23:10	7 ^e V45+
---------------	-------	---------------------

• Trailrun Weerterbosch, Weert, 13-11-2016

35 km

Martin Michels	3:51:27	12 ^e M45+
----------------	---------	----------------------

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
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, Pim Stultiens, Barbra Verschuren
27-11-2016	Deurne		Zandbergcross Profcore Limbracross circuit	
27-11-2016	Geldrop	30 km	Tis voor niks www.tisvoormiks.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	Vlakwatercross 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 Gijzen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonnies 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



Balans tussen inspanning & ontspanning. 5 tips

Waarom voelt een wedstrijd over tien kilometer heel anders dan een trainingsloopje van dezelfde lengte? Doe je normaal bijna gedachteloos je hardloopschoenen aan om vanuit huis een stukje te rennen, nu heb je buikpijn, zweethandjes en moet je elke vijf minuten naar het toilet. De wedstrijdspanning doet je hart sneller kloppen en zorgt ervoor dat je na drie minuten inlopen al nat bent van het zweet. Waar is die mooie balans?

Gaan voor het 'echie'

Al die spanning zit uiteraard in je hoofd. Je weet dat dit voor het 'echie' is. Er staan geliefden langs de kant en iedereen kan tijdens het aanmoedigen zien waar je al die maanden voor getraind hebt. En of je vooruit bent gegaan. Je wilt indruk maken en dus ben je al dagenlang bezig met pasta stapelen en de wedstrijd visualiseren. Je staat opgefokt aan de start en je bent er helemaal klaar voor. Knetterhigh van de adrenaline.

Adrenaline en ritme

Het stofje adrenaline kan voor wonderen zorgen. Het doet je uit de startblokken schieten. Je voeten roffelen als nooit tevoren over het asfalt. Maar zoals zo vaak in het leven, een overdaad aan adrenaline is ook niet goed. Dat maakt namelijk dat je lijf te graag wil. Je staat te stijf van de zenuwen en kan daardoor nooit je ritme vinden. Je benen voelen als lood. Je schiet inderdaad uit de startblokken, maar na twee kilometer hangt je tong al op je schoenen. En god, wat is de finish dan nog ver.

Waar is die balans?

Het is duidelijk. Die wedstrijdspanning zit je op zo'n moment lelijk in de weg en zorgt dat je niet op het juiste moment kunt pieken. Om echt een goede wedstrijd te lopen zal je dus de juiste balans tussen spanning en ontspanning moeten vinden.

Daar zijn natuurlijk wel een paar tips voor:

1. Ben je bang voor de afstand (haal ik die tien kilometer wel?), zorg dan dat je tijdens je trainingsloopjes af en toe een stuk verder loopt. Dan hoeft je je daar geen zorgen meer om te maken.
2. Bedenk van tevoren goed hoe hard je wilt lopen. Maak een schema per kilometer, gebruik een sporthorloge en houd iedere kilometer je tijd in de gaten. Zo weet je precies of je gevoel klopt en of je in het begin niet veel te hard gaat. Vooral als je voor het eerst wedstrijden gaat lopen, is het goed om je hieraan te houden. Veel sneller gaan kan verderop in je hardloopleven altijd nog.
3. Eet goed, drink goed, slaap goed. Zorg dat je in de avonden voor de wedstrijden een gestructureerd schema aanhoudt. Elke dag op dezelfde tijden eten en slapen. Zo zorg je voor een goede nachtrust en verschijn je fit aan de start.
4. Loop lekker lang in en doe dan ook een paar versnellingen. Zo ren je de ergste zenuwen uit je lijf en begin je wat relaxter aan de race.
5. Je doet het voor je zelf. Echt. Je rent niet voor anderen, je rent omdat je het zelf wilt. Laat je niet opnaaien, opfokken of opjagen. Snoer pushende huisgenoten de mond. Als ze bijdehand gaan doen, moeten ze zelf maar inschrijven voor een wedstrijd.

Zet 'm op, geniet van de wedstrijd en besef dat na de finish alle pijn is vergeten en je ongestoord mag ontspannen op de bank.

Bron: Prorun.nl; door Sebastiaan Timmermans