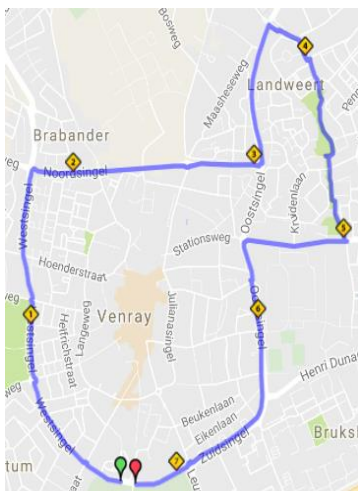


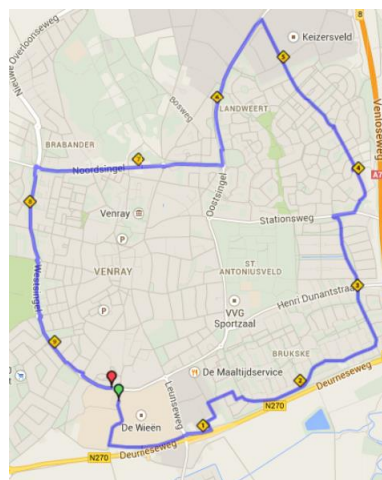
Duurloop 24-11-2016

Duurloop donderdag 24-11-2016

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

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.

Zaterdagtraining.

Op zaterdagmorgen train en op dit moment 3 groepen:

- de groep van trainer Ger Verstegen
- de deelnemers aan Start to Run maart 2016 (Trainer Bart Hermans)
- de deelnemers aan Start to Run september 2016 (trainer Bart Hermans)

Zowel Bart als Ger zijn tot 1-1-2017 verhinderd de trainingen te verzorgen. De trainingen worden tot die datum verzorgd door Harry van der Borg, Monique van Thorn en André Jansen. De training voor alle groepen start om 8:30 uur. Na gezamenlijk inlopen en Loopscholing volgt de eigen training.

De start is dus om 8:30 uur op de parkeerplaats Vlakwatergebied aan de Kempweg,.

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

• Zevenheuvelennacht 19-7-2016

7 km

StNr	Naam	Woonplaats	Onderdeel	Netto tijd
40277	Lydia Jeuken	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	32:21 🏆
40413	Harry van der Borg	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	32:49 🏆
40600	Cindy Rosendaal	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	34:06 🏆
43217	Michel Groffen	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	38:26 🏆
45087	Jose van de Voort	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	38:32 🏆
42722	Anton Saämena	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	40:00 🏆
45084	Sascha Peeters	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	43:37 🏆
42367	Jan Duijf	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	44:20 🏆
45665	Odette Ameloh	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	45:21 🏆
43220	Fabienne Groffen	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	45:21 🏆
46661	Noortje Versteegen	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	47:36 🏆
46625	Judith Tonnaer	ATV Venray	Zevenheuvelennacht - 7 km	47:37 🏆

Harry werd 1^e bij de M 65



• Zevenheuvelenloop, Nijmegen 20-11-2016

15 km

Frans	Deenen	58:24	3e plts M 55
Roy	Dennemans	58:46	62e plts M35

Geert	Linders	1:00:25	32e plts M50
Paul	Brown	1:09:29	
Yvonne	Steegh	1:11:52	
Hans	Teunissen	1:22:57	
Barbra	Verschuren	1:25:19	
Els	Verhaegh	1:26:11	
Britte	Stultiens	1:32:02	
Pim	Stultiens	1:32:03	
Joy	Van Rijn	1:33:33	

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
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	Somerens		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 Gijzen, 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



Na de storm en regen van afgelopen zondag denk je er mogelijk anders over maar:

Hardlopen in de regen is nog nooit zo leuk geweest!

Als je naar buiten kijkt, heb je er helemaal geen zin in, maar zodra je je hardloopschoenen aantrekt en die deur uit bent, merk je dat het eigenlijk meevalt. Anderen begrijpen niet hoe je het doet, en waarom je het leuk vindt om buiten in de regen te rennen, maar jij weet wel beter.

Weet je niet waarom het fijn is om buiten in de regen te rennen? Wij vertellen je hoe je ermee om moet gaan en waarom het juist heerlijk is om door de regen te rennen!

Ren gewoon!

Het moeilijkste van lopen in de regen is vaak de deur uitkomen. Zodra je bent begonnen en opgewarmd bent, is het helemaal niet erg. En het is een goede voorbereiding voor het geval je ooit een wedstrijd in de regen moet lopen.

Mentale kracht

Zie het als een kans om je mentale kracht op te bouwen. Door hard te lopen in de regen voel je je echt een bikkelaar. Je bouwt je mentale weerbaarheid waardoor je beseft dat je elke uitdaging die op je afkomt aankan. En iedereen die jou voorbij ziet lopen zal alleen maar onder de indruk zijn. Want jij laat je niet kennen door een beetje regen.

In het boek van Stephen Covey, auteur van *The Seven Habits of Highly Effective People* zegt hij: "Als je lichaam iets nieuws moet doen, zal het ongetwijfeld protesteren, omdat je uit je comfortzone komt. Maar wees proactief. Doe het gewoon. Zelfs als het heel hard regent op de dag dat je moet trainen, doe het gewoon. Denk: 'Oh goed! Het regent! Ik kan mijn wilskracht evenals mijn lichaam uitdagen!'"

Kijk uit waar je loopt

Je moet altijd opletten waar je loopt, maar in de regen moet je extra voorzichtig zijn, omdat de weg of pad glibberig kan zijn. De tip is om kleine stappen te nemen en extra aandacht te besteden aan je voeten, vergelijkbaar met in het bos lopen, omdat daar ook eventuele boomstronken zijn. Bij regen is het zo dat je niet opeens in een hele grote plas wil stappen. Je hardloopschoenen en voeten worden al nat van de regen, maar ze zullen helemaal doorweekt zijn als je in een grote plas stapt.

Droog je schoenen

Wanneer je terugkomt van een natte training, pak je loopschoenen en verfrommel een oude krant erin. Dit helpt om ze in vorm te houden. Daarnaast trekt het papier vocht weg van de schoenen. Zet ze dus niet in de droger of voor de verwarming. Dan zullen ze gaan krimpen of vervormen, waardoor ze minder goed passen.

Kleed je uit

Zodra je thuiskomt, moet je zo snel mogelijk je natte kleding uittrekken. Dit is een deel van je herstelproces. Je wilt toch niet verkouden worden of griep krijgen?

Blijf drinken

Tenzij je met je mond open en je hoofd achterover loopt, is het verstandig om nog steeds te blijven drinken. Je hebt misschien minder snel door dat je uitgedroogd bent als het regent, je bent tenslotte nat. Maar je verliest nog steeds vocht. Blijf dus drinken.

Bron: Prorun