

Dinsdag 9 februari Atletiekbaan gesloten: carnaval >>>>>>



Trainingsschema februari

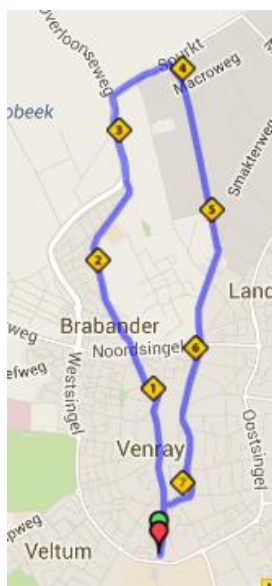
Het trainingsschema voor de dinsdagbaan training en de buitende baan training is [gepubliceerd op de site](#).

Dinsdag 2 februari heeft de groen van Harry van de Borg een BAANTRAINING.

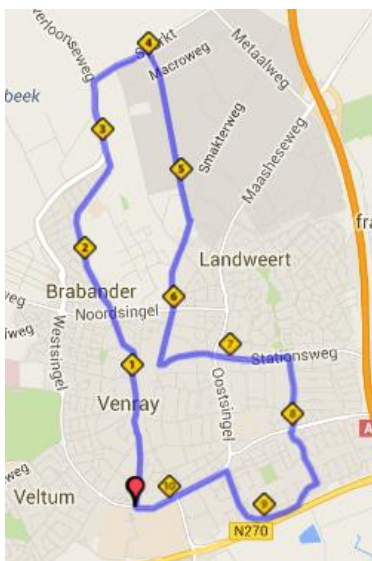
In de voorbereiding op de Venloop kan op dinsdagavond kan worden gelopen volgens het HM en het 10 km schema.

Duurloop donderdag 04-02-2015

Begeleiding: Paul Brown



[7 km:route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7 en 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

Start to run 2016.

5 maart start de nieuwe cursus Start to Run. De cursus is 7 weken lang en de trainingen zijn op zaterdagmorgen en dinsdagavond. Na de cursus stop het niet. De deelnemers kunnen doorgaan bij ATV met deze wekelijkse trainingen. Inschrijven via: www.startorun.nl, Help je mee de cursus te promoten: stuur vrienden en kennissen een mail en wijs ze op de kans om te starten met hardlopen. Like op facebook start to run. Deel [de promofilm](#), deel [het event](#) op facebook. Help mee, maak samen met ATV een succes van Start to Run.

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

- **40^e Vlakwatercross**

Voor alle uitslagen verwijzen we naar www.uitslagen.nl of de homepage van ATV Venray



Podiumplaatsenvoor ATV-ers bij de cross, Frank Timmermans ontbreekt op de foto

Clubkampioenschappen 2016 Tussenstand per 31-01-2016

Met de Vlakwatercross achter de rug kunnen een tussenstand oppakken voor het clubkampioenschap.

Helaas konden we nog niet alle uitslagen verwerken in de ranglijst door gebrek aan informatie over de atleet. In de volgende tussenstand (eind februari) zal dit verholpen zijn. Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
Plaats	Naam	Eindtotaal	Plaats	Naam	Eindtotaal
1	Rooij de, John	1675	1	Jeuken, Lydia	1293
2	Jans, Marco	1657	2	Classens, Nel	956
3	Deenen, Frans	1635	3	Top, Gerda	892
4	Rooij van, Mart	1604	4	Hennen, Ilse	828
5	Dennemans, Roy	1348	5	Voets, Rita	827
6	Poels, Jan	996	6	Ginkel-Willems van, Gonny	753
7	Peeters, Kay	968	7	Rongen-Bovée, Ingrid	693
8	Martens, Marcel	955	8	Wijst van der, Suzanne	400
9	Teunissen, Hans	937	9	Rosendaal, Cindy	379
10	Borg van der, Harry	933	10	Krebbekx, Ria	373
11	Steegh, Ralph	929	11	Eertwegh van den, Irene	362
12	Litjens, Ger	877	12	Reintjes, Anne	355
13	Klerken, Jo	789	13	Muijsers, Anja	339
14	Saämena, Anton	688	14	Verbeten, Cindy	338
15	Knol, Egbert	615	15	Emons, Erna	321
16	Niessen, Jack	571	16	Claessens, Jaimy	319
17	Timmermans, Finn	520	17	Edwards-Shotton, Angela	298
18	Timmermans, Frank	516	18	Litjens, Nicole	262
19	Linders, Geert	513			
20	Meulendijks, Marcel	499			
21	Woldemesekel, Tadessa	494			
22	Langen de, John	492			
23	Brown, Paul	484			
24	Weijs, John	468			
25	Wintraecken, Jean-Jacques	463			
26	Schilders, Bart	463			
27	Dun van, Dimitri	452			
28	Dupont, Martien	451			
29	Noya, Richard	443			
30	Gijsen, Peter	382			
31	Muijsers, Ruud	310			

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
14-2-2016	Helden	Limbra Cross	De Heldense Bossen Cross.	Richard Noya
21-2-2016	Haelen	Limbra Cross	Avé Leudal Cross.	Richard Noya
28-2-2016	Tegelen	7,5; 15 km	Berden voorjaarsloop	7,5km: Harry van der Borg 15kn: Jean-Jacques Wintraecken; Gerda Peeters

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
13-3-2016	Nijmegen	HM	Stevensloop	Gerda Peeters
19-3-2016	St Anthonis	HM	Halve Marathon St Anthonis	Rita Voets
20-3-2016	Venlo	10 km, HM	Venloop	10 km: Nicole Litjens, Anja Muijsers Harry van der Borg; Anton Saämena, Kees Moerkerk, Leonie Bos, Silvia Wismans HM: Martin Michels, Jean-Jacques Wintraecken; Lydia Jeuken; Peter Gijsen; Irene van den Eertwegh, Cindy Verbeten, Marcel Martens, Bart Schilders, Suzanne van der Wijst, Petra van Enckevoort, Gerda Peeters, Gonny van Ginkel
3-4-2016	Parijs	M	Parijs Marathon	Gerda Peeters
27-6-2015	Merselo		Merseloop	



Finish



Sterker worden door tegenwind.

(bron Prorun)

Met je trainingen onderhoud je niet alleen je conditie maar uiteindelijk wil je ook sneller en verder kunnen lopen. Snelheid komt niet alleen vanuit een betere techniek en een hoger ritme maar vooral ook door de kracht in je benen. We hebben een paar trainingstips waarmee je sterker in je benen kunt worden. Die tips passen ook nog mooi bij het winderige weer wat we nu hebben.

Heuvel op en/ of tegen de wind in

Ideaal voor de ontwikkeling van kracht in je benen zijn de heuveltrainingen. Heuvels heb je in het Oosten en Zuiden van land of wellicht ook op je vakantie bestemming. Ook in de duingebieden aan de kust vind je prima hellingen voor dit type training. Idealiter is zo'n heuvel 200 tot 400 meter lang maar die vind je niet zo snel. Een mooi lange brug is een goed alternatief.

Lopers denken vaak dat je een heuvel met een sterk hellingspercentage moet hebben. Dat biedt wel meer weerstand maar zelfs een lichte helling helpt je al enorm om extra kracht te ontwikkelen. Sterker nog als je het niet gewend bent is een licht heuvel in het begin zelf beter. Die 10% die je soms in de Limburgse heuvels tegen komt heb je dus zeker in de begin fase niet nodig. Je wilt tenslotte ook een goed beenritme lopen. Woon je of ben je niet in heuvelachtige omgeving op vakantie, hoe kun je dan sterker worden in je benen?

Bergen wind

Een voordeel heb je zeker als je in deze Lage Landen woont. Je komt bergen wind tegen. Hoe vlakker hoe strakker de wind. Maak daar gebruik van. Het kost wat moed. Je kiest er voor bij deze trainingen om juist extra kracht te zetten zodra je tegenwind hebt.

Extra kracht bij tegenwind

Zoek een ronde, of een recht stuk uit waarin je een duidelijke wind mee en wind tegen deel hebt. Zorg voor een goede warming-up. Zit je goed in je vel en je komt op het deel met tegenwind, zet dan nog even extra aan. Gebruik de wind als extra weerstand. Het helpt echt!

Onderdruk de versnelling wind mee

Het is heel verleidelijk om juist te gaan versnellen als je wind mee hebt. Onderdruk die natuurlijke drang. Op het stuk wind tegen, daar moet je gaan versnellen, daar moet je sterker van worden. Op het stuk wind mee pak je juist een heel rustig tempo want dat is het stuk waarop je herstelt. Laat je lekker vooruit duwen door de wind en loop losjes naar het punt waarop je weer wind tegen krijgt en weer opnieuw begint met je versnelling.

500 meter

Pak een recht stuk of een kleine ronde van ongeveer een kilometer. Verdeel die in 2x 500 meter. De ene kant wind mee, de andere kant wind tegen. Je kunt natuurlijk dit ook meenemen als onderdeel in een langere duurloop. Ben je deze extra weerstand niet gewend, loop het wind tegen deel dan niet meer dan 5 keer. Als je sterker wordt en je kunt het conditioneel aan, kun je vaker deze trainingsronde maken.

Je wint met deze manier van trainen niet alleen in kracht in je benen. Door de tegendruk van de wind op je bovenlichaam moeten je spieren rondom je middel en je romp dit ook sterker corrigeren dan anders. Je spreekt iets meer je 'core stability' aan dan bij een normale training.

Leuke uitdaging

Tot slot. Dit is ook gewoon leuk om te doen. Aan de ene kant die extra tegendruk overwinnen door meer kracht te zetten en aan de andere kant lekker een beetje uitlopen om bij te komen van die inspanning. Die training ga je voelen maar na een paar keer ben je een sterkere loper. Leuk toch!