

Atletiekbaan en accommodatie gesloten op 28-2-2017

Storm en Spam

Afgelopen donderdag zijn de baantraining van John Klerkx en de duurloop letterlijk afgeblazen. In een aantal gevallen is het bericht als spam aangemerkt. Heb je het Groepsbericht Recreant loper: 23-2-2017 training hardloopgroepen afgelast niet ontvangen kijk dan eens in de map Spam of ongewenste berichten. Als het bericht daar staat verplaatst het bericht naar de Inbox en wijs de afzender als betrouwbaar aan. Een volgend bericht zal je dan wel in je Inbox komen.

Startnummer Venloop ter overname (2)

Harry Mathijssen kan niet deelnemen aan de Halve Marathon van de Venloop. Het startnummer wordt voor overname aangeboden. Reactie naar [Harry Mathijssen](#)

Trainingsschema Maart

De trainingsschema voor de maand maart zijn gepubliceerd op onze [website](#)

- Het schema voor de donderdag baantraining, trainer John Klerkx
-

KANJERS OP DE TRAINERSWORKSHOP



#OpPapendal stelden 30 Start to Run trainers zichzelf kwetsbaar op. Ze stonden open voor suggesties en deelden hun expertise met collega Start to Run trainers. De eerste workshop Train de Trainer zit erop. Veel geleerd!

Onze start to run trainers Harry vande Borg, Monque van Thorn, Pter Gijsen en André Jansen waren van de partij.

Midden Limburgs avondloopcriterium > een extra competitie

Op 1 april start het Midden Limburgs Avondloop criterium.

Voor de mannen is er een overall winnaar verbonden voor de 10 km loop. Voor de vrouwen dito maar dan voor de 5 km loop.

ATV verbindt een eigen ranglijst aan de wedstrijden van de Midden Limburgs avondloopcriterium.

Een competitie voor de 5km wedstrijden voor Mannen en Vrouwen. De 4 beste wedstrijdresultaten gelden voor onze ATV-ranglijst. Het reglement van de clubkampioenschappen is van toepassing

Deelname aan 5 km wedstrijden is een prima mogelijkheid om de basissnelheid te verhogen. Dus wat let je: ga er voor.

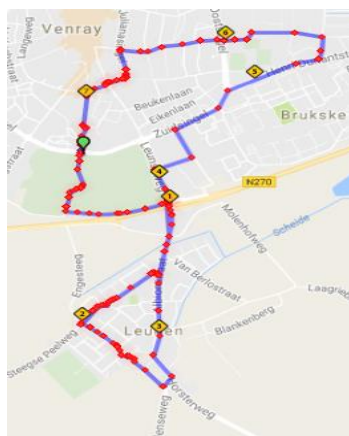
De wedstrijden zijn: www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl

Za 1-4-2017	Heythuysen	Herpertz Kraanverhuur Leudalloop
Za 29-4-2017	Horst	Rund um 't Hondje
Za 13-5-2017	Panningen	Guus Wokke opticienloop
Vrij 9-6-2017	Weert	Mediweert Singellloop
Za 1-7-2017	Baarlo	Knooppunt Baarloloop
Za. 8-7-2017	Herten	Kragten avondloop

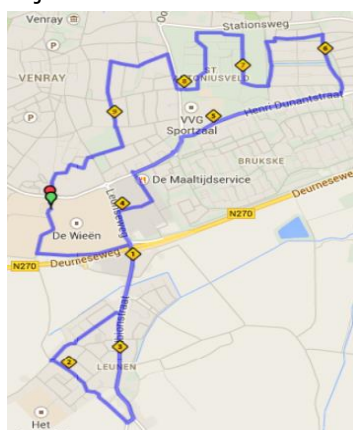
Duurloop donderdag 2-3-2017

Duurloop donderdag 2-3-2017

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

Vaals-Venlo 2017

Beste lopers/triatleten/fietsers,

Wie heeft er interesse in gezellige dag waarbij we lopend Vaals-Venlo overbruggen.

Vaals Venlo is een estafetteloop van 100 km met een team van acht lopers en een fietsende begeleider.

Op 25 juni 2017 vindt de 33e editie plaats

Enkele jaren geleden liep ATV Venray mee met enkele teams.

Voor meer informatie verwijs ik je naar:

<http://www.vaals-venlo.nl>

Is je nieuwsgierigheid gewekt, laat het mij dan even weten.

Wellicht te overvloedig: vele handen maken licht werk, ondersteuning is gewenst en noodzakelijk.

Aanmelden en overige vragen via: irene-peter@home.nl

Het betreft hier een eerste inventarisatie, met de geïnteresseerden wil ik de organisatie handen en voeten geven..

Ik ben benieuwd met hoeveel teams wij aan de start staan op 25 juni 2017 en kijk uit naar reacties!

Peter Gijsen.

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

- **Kruikenloop, 25-2-2017 Tilburg**

15 km

Frans Deenen 58:18 1^e plts H55

- **Karpencross, 19-2-2017 Eindhoven**

9.2 km

Frans Deenen 37:08 1^e plts H55

- **Leudal cross, 12 Febr. 2017**

9.405m

Gerda Peeters 49:26 10^e plts V

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
12-3-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg, Gerda Peeters 15km: Lydia Jeuken
13-3-2017	St Anthonis	5km, HM	Halve Marathon van Sint Anthonis	
19-3-2017	Nijmegen	5, 10 HM	Stevensloop www.stevensloop.nl	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Ineke van der Burg, Marijke Zuidhof, Angela Shotton. HM: Jean-Jacques Wintraecken; Sascha Peeters, Gerda Peeters, Paul Brown
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. Gerda Peeters HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Maurice Clabbers, Gonny van Ginkel, Martin aan den Boom; Marcel Martens, Susanne van der Wijst, Bart Schilders, Annie Classens, John de Langen
Za 1-4-2017	Heythuysen	5, 10 km	Herpertz Kraanverhuur Leudalloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
Zo, 23-4-2017	Overloon	5, 10, 15 km	Kleffenloop	
Za 29-4-2017	Horst	5, 10 km	Rund um 't Hondje www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	5km: Pim Stultiens, Lydia Jeuken
Za 13-5-2017	Panningen	5,10 km	Guus Wokke opticienloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
21-5-2017	Nijmegen	5, 10 km	Marikenloop	10km: Annemie Smits
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singelloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	

Za 1-7-2017	Baarlo	5,10 km	Knooppunt Baarloloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
4-7-2017	Venray	3 km	Limbra Baancircuit	
Za 8-7-2017	Herten	5, 10 km	Kragten avondloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder

7 stappen om makkelijker adem te halen tijdens het lopen

Ademhalen. Het gaat vanzelf. Je denkt er nauwelijks bij na als je het doet. Maar soms ben je tijdens het hardlopen alleen maar aan het hijgen en puffen. Voor beginners kan in- en uitademen tijdens het hardlopen als een hele opgave voelen. Terwijl ervaren lopers het als een tweede natuur ervaren. Maar ook ervaren lopers kunnen op dit gebied nog veel leren. Wij geven je wat tips hoe jij je ademhaling perfect onder de knie krijgt.

Vertraag

Als het voelt alsof je ademhaling te snel gaat of je kan 'm niet onder controle krijgen dan is je tempo je waarschijnlijk te snel. Je ademhaling is namelijk een goed meetinstrument om te zien of je op een goed tempo loopt. Kan je een gesprek voeren tijdens het lopen? Dan loop je op een tempo wat voor jou goed is. Natuurlijk zal soms je ademhaling wat zwaarder zijn, bijvoorbeeld bij interval of heuveltraining. Maar dit moet niet tijdens de hele training zo doorgaan. Voel je dus alsof je nauwelijks adem kan halen? Vertraag je tempo dan ietsjes.

Gebruik je mond en neus

Sommige mensen denken dat je alleen door je neus moet inademen en door je mond moet uitademen. Maar dit blokkeert je luchtinlaat. Bij het trainen wil je door beide luchtwegen ademen. Dit zal je zuurstofopname optimaliseren.

Doe je koptelefoon af

Als je je koptelefoon op hebt, kan je niet horen hoe je ademhalingspatroon klinkt. En de beste manier om je ademhalingspatroon te herkennen is natuurlijk door ernaar te luisteren. Als je dus je ademhaling heel goed hoort, kan dit een teken zijn dat je buiten adem begint te raken.

Concentreer je op je buik

Het is een automatische functie, hoe meer je adem probeert te halen, hoe abnormaler je ademhaling klinkt. Als je begint te hijgen, te puffen en te happen naar adem, heb je waarschijnlijk een oppervlakkige ademhaling. Let hierbij op je buik en adem vanuit je buik in plaats van je ribben. Hierdoor haal je dieper adem en zorg je dat je je buikspieren gebruikt en vanuit je buik ademhaalt.

Sta rechtop

Door rechtop te staan, zorg je dat je meer lucht in je longen kunt krijgen. Als je loopt, houd je schouders naar achteren en je hoofd omhoog.

Tel je stappen

Voor een normale training valt een natuurlijke ademhalingspatroon samen met de voetstappen. Twee stappen op de inademing, twee stappen op de uitademing. Vind daar je eigen patroon in. Als het niet samenvalt met de voetstappen, ga je te snel.

Ga ermee door

Omdat zuurstof van cruciaal belang is voor je prestaties, is het voor alle lopers van alle niveaus belangrijk. Het is iets waar je constant rekening mee moet houden. Als je je ademhaling goed herkent tijdens te hard of te langzaam lopen kan je je tempo hierop aanpassen. Waardoor je uiteindelijk ook een betere loper gaat worden.