

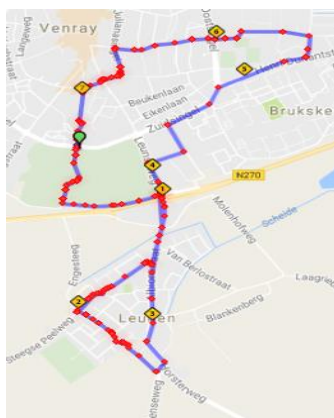
Je hebt wat gemist!!

Het eerste borreluurtje van de donderdag trainingsavond. Zij die er wel waren genoten van de foto's van zo'n 10 jaar ATV in actie. Je kunt dus nooit zeggen ik was er bij die eerste keer. The happy few natuurlijk wel. Niet getreurd er komt een nieuw borreluurtje in mei. We slaan een maandje over i.v.m. koningsdag. Maar op de laatste donderdag van mei is er het volgende borreluurtje. Tijdens dit borreluurtje zal er een presentatie zijn over Sport en Voeding. Dus noteer maar vast het volgende borreluurtje is op 26 mei 2017.

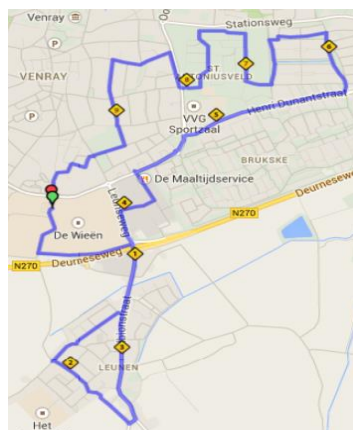
Duurloop donderdag 6-4-2017

Duurloop donderdag 6-4-2016

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

Clubkampioenschap: tussenstand 28-3-2017

De tussenstand van het kampioenschappen na de Venloop.

Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2819	1	Peeters, Gerda	2445
2	Deenen, Frans	2762	2	Jeuken, Lydia	2207
3	Poels, Jan	2526	3	Voets, Rita	2165
4	Linders, Geert	2468	4	Classens, Nel	1907
5	Martens, Marcel	2372	5	Rongen-Bovée, Ingrid	1814
6	Brown, Paul	2334	6	Selten, Nel	1541
7	Noya, Richard	2145	7	Wijst van der, Suzanne	1507
8	Thielen, Sjors	1955	8	Hebben, Rian	1211

9	Borg van der, Harry	1943	9	Steegh, Yvonne	1129
10	Dennemans, Roy	1872	10	Reintjes, Anne	1055
11	Holder ten, Nathan	1619	11	Ginkel-Willems van, Gonny	819
12	Langen de, John	1470	12	Voort van de, José	797
13	Meulendijks, Marcel	1428	13	Postma, Maartje	655
14	Steegh, Ralph	1414	14	Soeten de, Conny	447
15	Weijs, John	1319	15	Rens van, Myrna	380
16	Schilders, Bart	1279	16	Classens, Anny	374
17	Jansen, André	1256	17	Derikx, Iwona	358
18	Jans, Marco	1075	18	Claessens, Jaimy	348
19	Rooij van, Mart	967	19	Fretes de, Loes	345
20	Verstappen, Ludy	923	20	Stultiens-Nollet, Britte	345
21	Hebben, Jos	923	21	Dooren van, Nicole	342
22	Boom aan den, Martin	904	22	Verhaegh, Els	339
23	Dupont, Martien	887	23	Zuidhof, Marijke	328
24	Litjens, Ger	881	24	Bouten, Karin	322
25	Michels, Martin	821	25	Edwards-Shotton, Angela	320
26	Tepy, Gilbert	801	26	Wolters, Ilse	306
27	Stultiens, Pim	745	27	Verbeek-Versteegen, Anita	306
28	Terhaag, Jos	745	28	Caniels, Femke	301
29	Postma, Wilco	685	29	Burgt van der, Ineke	295
30	Saämena, Anton	660	30	Klomp, Merel	275
31	Wintraecken, Jean-Jacques	497	31	Clephas, Monica	272
32	Arts, Robert	484	32	Gommans, Mariska	261
33	Bexkens, Herman	477	33	Wethly, Sanne	256
34	Timmermans, Finn	471			
35	Timmermans, Frank	464			
36	Dun van, Dimitri	433			
37	Baars, Harry	396			
38	Oosting, Marc	389			
39	Duijf, Jan	388			
40	Jeurissen, Fien	387			
41	Groffen, Michel	375			
42	Derikx, Ger	371			
43	Ool van, Paul	365			
44	Einden van den, Daan	355			
45	Moerkerk, Kees	344			
46	Clabbers, Maurice	327			
47	Rijkema, Erik	318			

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

• 34e Kraaijenbergse plassenloop, Linden, 1-4-2016

10 KM

Rita Voets 53:51

• Zwemloop ATV, 1-4-2017

1000 m zwemmen en 10 km lopen Rian en Jos Hebben 3^e plts
Langeafstand individueel Jacquie Gough 1:11:48

• Caubergtrail,

30 km

Martin Michels 3:32:26

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
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
14-4-2017	Nijmegen	7,5km	Nightrun	Britte Stultiens, Monica Clephas
17-4-2017	Texel	60 km	De zestig van Texel	Martin Michels
Zo, 23-4-2017	Overloon	5, 10, 15 km	Kleffenloop	10 km: Jose van der Voort
Za 29-4-2017	Horst	5, 10 km	Rund um 't Hondje www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	5km: Pim Stultiens, Lydia Jeuken
30-4-2017	Dusseldorf	M	Martahon Dusseldotf	Gerda Peeters, Ingrid Rongen
6-5-2017	Gulpen	32 km	Koning van spanje	Martin Michels
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, Britte Stultiens
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
15-10-2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort

3 tips om verloren trainingen in te halen

Midden in je wedstrijdvoorbereiding moet je ineens een paar dagen missen. Wat nu?

door [Redactie Runner's World](#) zaterdag, 1 april 2017, 10:30

kies voor plan B

Als je een of meerdere weken training hebt gemist, is het belangrijk om het hardlopen weer rustig op te pakken in plaats van verder te gaan waar je gebleven was.

Neem Myra, die ons de volgende vraag stelde: 'Ik bereidde mezelf voor op mijn zesde halve marathon en lag helemaal op schema totdat de zomervakantie begon. Ik heb zo tien dagen training gemist en geen enkele vorm van beweging gehad.'

Mijn vraag: Hoe haal ik deze verloren tijd in om straks toch in vorm aan de start te staan?'

Antwoord: Als je achterop je schema raakt, loop je het risico het verlies van de gemiste trainingen te willen compenseren door te snel te veel te willen doen. Neem onderstaande drie stappen om weer veilig terug op niveau te komen.

VERLEIDELIJK OM VERDER TE GAAN WAAR JE GEBLEVEN WAS

Pas je doelen aan

Zodra je een week of meer aan training mist, lig je niet meer op schema voor je trainingsplan A. Laat dit los, verander je doelstelling en richt je op plan B. Dit vermindert mentale stress en zorgt ervoor dat je jezelf in deze

omstandigheden beter kunt voorbereiden. Jezelf zorgen maken over waar je in het oorspronkelijke plan zou moeten staan, is een verspilling van je energie.

Zie je vakantie als een broodnodige mentale en fysieke onderbreking en ga verder met je heldere, stralende, nieuwe plan B.

Hier en nu

Neem je huidige situatie als uitgangspunt in plaats van waar je zou moeten zijn. Dit is altijd belangrijk om in gedachten te houden, maar vooral wanneer je terugkomt na een rustperiode. Het is verleidelijk om verder te gaan waar je gebleven was in je schema, en je geest tevreden te stellen terwijl je je lichaam pijnigt, maar dat is niet verstandig.

In plaats daarvan kun je beter investeren in een overgangsperiode, waarin je het hardlopen geleidelijk weer oppakt. Laat de angst om nog meer stevige trainingen te missen los. Het is gemakkelijker om mentale zorgen te bedwingen dan te genezen van een blessure als gevolg van overbelasting.

Houd het inspanningsniveau laag

Door je inspanningsniveau laag te houden en de hardloopsessies kort – denk aan hooguit 30 tot 40 minuten – geef je je lichaam vier, vijf dagen de gelegenheid om te wennen aan het hardlopen en goed te herstellen. De kans op spierpijn en blessures wordt zo een stuk kleiner. Als alles goed voelt, kun je het hardlopen aan het eind van de eerste week uitbreiden tot 60 minuten om je triomfantelijke comeback te vieren.

DE KANS OP BLESSURES ZAL KLEINER ZIJN

Houd het inspanningsniveau ook de daaropvolgende week laag, maar bouw de duur van je trainingen uit tot wat je deed in de laatste volle trainingsweek. Als je toen bijvoorbeeld een 50-minuten durende snelheidstraining deed, een fartlek of heuveltraining van 45 minuten en een lange, rustige duurloop, houd je de lengte van alle drie de trainingen hetzelfde, maar de intensiteit lager.

Geleidelijk hervatten

In de laatste overgangswEEK bouw je de intensiteit van je trainingen weer uit door te starten met de training die je in de laatste volle trainingsweek voor je vakantie deed. Als dat goed gaat, kun je de trainingen weer geleidelijk hervatten.

Uiteindelijk train je tijdens deze periode minder kwaliteit en kilometers, maar de progressie zal nog steeds behoorlijk zijn en de kans op blessures kleiner.

Toch vooruitgang boeken wanneer je achterop bent geraakt, gaat allemaal om het loslaten van je oorspronkelijke plan. Investeer in een verstandige overgangsfase om je lichaam de tijd te geven zich aan te passen en vooruitgang te boeken.