

Komende donderdag is 3^e donderdag van de maand: Bosloop

Voor het derde jaar organiseren de assistenttrainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus). In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2016 is van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

Donderdag 20 april:

Start we bij d oude voetbalvelden Geijsteren

Begeleiding : Peter Gijsen



20 april start vanaf parkeerplaats oude voetbalvelden Geijsteren(navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren).

Agenda

20-4-2017	19:00 uur	Bosloop voor de donderavond duurloop groep
26-5-2017	20:45 uur	Borreluurtje, thema Sport en Voeding

Duurloop donderdag 20-4-2017: Bosloop

Start 19:00 uur bij de oude voetbalvelden van Geysteren

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

• Night Run , Nijmegen, 14-4-2017

5 km

Pim Stultiens	27:43
Britte Stultiens	30:29
Femke Caniels	34:22
Monica Clephas	36:27

• Wielenloop, Rosmalen 17-4-2017

5 km

Richard Noya	21:52	7 ^e plts cat Mannen
--------------	-------	--------------------------------

• Paasloop Swalmen 17-4-2017

5 km

Frans Deenen	18:22	2 ^e plts
Nathan ten Holder	21:08	

• NK Veldloop, Harderwijk 5-4-2017

9 km

Frans Deenen	34:28	1 ^e plts M55
André Jansen	49:41	

6 km

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
Zo, 23-4-2017	Overloon	5, 10, 15 km	Kleffenloop	5 km: Anton Saämena 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 10km: Marcel Martens
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; Femke Caniels
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singelloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
11-6-2017	Maastricht	Div	Maastrichts Mooiste	10 Km: Anton Saämena
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; Anton Saämena

Wat is het beste tijdstip om te lopen?

Ben je een ochtend- of avondmens? En als loper? En wat zegt de wetenschap daarover?

Er is veel bewijs voorhanden dat je aan het begin van de avond het beste presteert. Dat tijdstip valt doorgaans samen met je hoogste dagelijkse lichaamstemperatuur. Toch is het niet precies duidelijk hoe je biologische klok je prestaties beïnvloedt.

In een [studie met twintig sporters](#) die in de ochtend (6.30 – 9.30 uur) en in de avond (17.00 – 20.00 uur) aan de bak moesten, kwamen verrassende zaken naar voren. Ook nu presteerden ze 's avonds beter, maar daarbij was hun looeconomie (efficiënt zuurstofgebruik) juist minder goed.

Ze verbruikten dus bij de tweede sessie, 's avonds op een andere dag, meer energie (zes procent). Er spelen dus andere factoren een rol die de betere prestaties moeten verklaren. Maar welke? Deze zaken werden ook gevonden:

- > Hogere VO₂max: 4% (beter uithoudingsvermogen).
- > Hogere anaerobe capaciteit: 7% (dus beter presteren onder zuurstofschuld).
- > Snellere aerobe energieproductie (daardoor minder zuurstofschuld).
- > Hogere maximale hartslag: 4 slagen per minuut (hogere intensiteit mogelijk).

Waarom dit alles zo gebeurt, is de onderzoekers niet duidelijk. Misschien, zo vermoeden ze, zijn er wel meerdere biologische klokken actief. Zo heeft waarschijnlijk het samentrekken van je spieren enige invloed. Maar hoe?

Het blijft dus de vraag wanneer je beter kunt trainen, in de ochtend of in de avond.

Daarom moeten we vasthouden aan een onderzoek uit de jaren tachtig van de vorige eeuw, waaruit duidelijk naar voren kwam dat je beter presteert in een wedstrijd die 's ochtends start, als je daarvoor ook vaak 's ochtends hebt getraind.