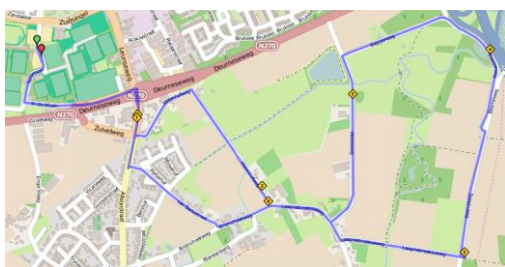


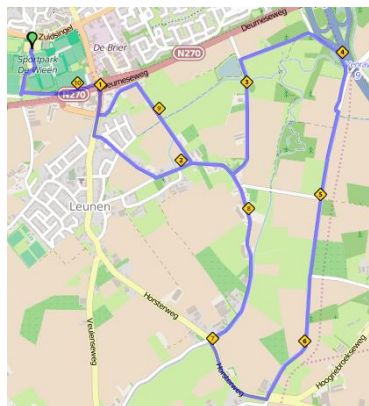
Duurloop donderdag 4-5-2017

Duurloop donderdag 4-5-2017

begeleiding: Anton Saämena



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

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

De volgende uitslagen zijn ontvangen:

Roermond City Run, 23-4-2017, Roermond

10 EM

Frans Deenen	1:04:32	4 ^e plaats M55
--------------	---------	---------------------------

Wijboschloop, 27-4-2017, Wijbosch

5 km

Frans Deenen	18:18	3 ^e plaats Heren
--------------	-------	-----------------------------

Rundje um ut hundje, 29-4-2017, Horst

5 km

Sjors Thielen	17:36	8 ^e plaats MREC
Anita Verbeek	29:03	9 ^e plaats V45
Ger Litjens	22:15	63 ^e plaats MREC
Richard Noya	20:53	29 ^e plaats MREC
Anton Saämena	27:50	
Rita Voets	26:32	6 ^e plaats V55
Nathan ten Holder	20:36	9 ^e plaats MNEO
Pim Stultiens	24:10	86 ^e plaats MREC
Anton Saämena	27:50	138 ^e plaats MREC
Jan Duijf	27:51	148 ^e plaats MREC
Egbert Knol	32:39	186 ^e plaats MREC

10 km

Nel Classens	51:02	
Robert Arts	41:41	4 ^e plaats M50
Marcel Martens	37:14	2 ^e plaats M35
Paul Brown	43:15	8 ^e plaats M50
John Weijs	45:31	15 ^e plaats M50
Yvonne Steegh	46:03	4 ^e plaats VREC
Suzanne van der Wijst	47:03	10 ^e plaats VREC
Nel Classens	51:02	28 ^e plaats VREC

Marathon Düsseldorf, 30-4-2017, Düsseldorf

Gerda Peeters	4:18:01	4 ^e plaats V65
Ingrid Rongen	4:28:45	48 ^e plaats V45

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
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	5 km: Rita Voets, 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
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				



Finish



Vier tips om sneller te worden

(Bron: prorun.nl, 16-04-2017, Peter Bekkering)

Als je eenmaal regelmatig hardloopt, gaan je gedachten al snel naar harder lopen. De reden? De competitieve drang die in elk van ons zit, ook als we zelf soms de enige tegenstander zijn die we willen verslaan. Toch is het niet zonder gevaren. Als je je snelheid te snel opvoert loop je een grotere kans op blessures. Hetzelfde geldt wanneer je basis – vorm en cadans – niet op orde is. Daarom vier tips veiliger sneller hard te lopen.

1 Focus op de basis

Hardlopen in de juiste loophouding is de beste manier om blessures te voorkomen. Daarom is de beste basis – als je daarvoor in de gelegenheid bent – om in een ziekenhuis, universiteit of bewegingscentrum een volledige bewegingsanalyse te laten maken.

Is zo'n gelegenheid niet in de buurt, dan is het in ieder geval goed om feedback te vragen aan een hardlooptrainer of een andere ervaren specialist.

Is zo iemand niet voorhanden, laat dan iemand van alle kanten een opname maken terwijl je op de loopband loopt. Kijk vervolgens goed naar je houding: je bovenlichaam moet recht zijn, je schouders licht naar achter, je borst vooruit; je hoofd moet in lijn met je schouders zijn en weinig bewegen. Kijk ook goed naar waar je je voeten neerzet: ze moeten niet te ver voor je neerkomen; daarbij moet je lichaam vanaf de enkels licht gebogen zijn en vanaf je middel niet te ver naar voren buigen. Vanaf je enkels, via de knie, heupen, schouders tot aan de oren moet de hoek niet meer dan 15 graden zijn ten opzichte van een kaarsrechte houding.

Kijk tenslotte ook goed naar welk deel van je voet de grond raakt en hoeveel stappen je per minuut maakt. Als je de impact van elke stap wilt terugdringen en efficiënter wilt lopen, kun je het best landen op het deel tussen de voetboog en de bal van je voet in plaats van op de hiel. Het ideaal aantal stappen bij hardlopen is 3 stappen per seconde oftewel 180 per minuut.

2 Bouw je manier van lopen en duurvermogen op

Nieuwe hardlopers raken vaker geblesseerd dan ervaren lopers omdat ze teveel te snel willen. Het is van belang om eerst een vaste manier van lopen te vinden door dit twee maanden drie maal per week vol te houden. Daarbij kun je de afstand geleidelijk opvoeren. Pas na die twee maanden is het tijd om je tempo op te voeren. In die periode moet je eraan denken om je afstand gelijk te houden, want het is niet verstandig om in dezelfde trainingsperiode je afstand en je tempo te verhogen.

3 Verhoog je snelheid geleidelijk

Als je op snelheid traint, moet je dit niet bij elke training doen. Doe het bovendien tijdens maximaal een vijfde van je wekelijkse trainingsafstand en doe het als interval. Doe het bovendien via de op-en-af methode. Verhoog een of twee weken je snelheid, houd de snelheid vervolgens tijdens een of twee herstelweken maximaal gelijk en ga pas daarna je snelheid opnieuw verhogen.

4 Rust uit en herstel

Het is niet alleen van belang om tempoweken en herstelweken af te wisselen, maar ook om tijdens de weken hersteldagen in te bouwen. Want juist op die dagen stelt het lichaam zich in op de hogere eisen die je aan het lichaam hebt gesteld. Daarbij zijn rust, hydratatie en voeding belangrijk. Probeer minimaal zeven uur te slapen en na intensieve trainingsdagen het liefst meer. Drink in die periode ook water en wees matig met cafeïnedranken en alcohol.

Bij voeding is het verstandig niet te veel te letten op de hoeveelheden eiwitten en kooldydraten, maar meer op of de voeding rijk is aan voedingsstoffen en of het natuurlijke voeding is.

Samenvattend: door goed naar je lichaam te luisteren, slim te trainen en je snelheid geleidelijk op te voeren, vermijd je blessures en ben je in staat nog veel PR's te lopen!