

Duurloop = Bosloop donderdag 18-5-2017

Elke derde donderdag van de maand is er een bosloop in plaats van de duurloop
In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.
De bosloop is voor iedereen geschikt. 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 18 mei lopen in de Ballonzuilbossen.
Je komt er via Beekweg richting Vredepeel, rechts af naar Rozendaal (kruising) Zwartwater. Start vanaf het monument(foto),
18 mei: begeleiding Peter Gijsen.



Meer willen weten over hardlopen?

Je hebt interesse in hardlopen. Je wilt wel meer weten hoe dat nu zit met trainen, de techniek en wat het et je lichaam doet. Denk dan eens aan het volgen van de cursus looptrainer. Je leert veel over de in en outs van hardlopen. En natuurlijk aan het eind met je diploma in de hand ben je een graag gezien lid van ons trainerscorps. We verbinden je niet gelijk aan een groep. Nee meedraaien af en toe invallen is al mooie start.

Binnenkort start er een cursus looptrainer 3 in Maastricht.

De opleiding Basis Looptrainer 3 is een opleiding van 6 workshops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk worden uitgevoerd. De cursuskosten zijn voor ATV.

Is je interesse gewekt, kom dan eens praten.
André Jansen

Halve Marathon Amsterdam

Een 6 tal ATV-ers hebben zich ingeschreven voor de HM van Amsterdam op zondag 15 oktober a.s.

In de voorbereiding op de wedstrijd zullen ze een trainingsschema aangereikt krijgen.

Voor deze groep en de training geldt natuurlijk hoe meer zielen hoe meer vreugd. Deelnemers aan de HM zijn: Britte en Pim Stultiens, Joy van Rijn, Anton Saämena, José van der Voort en Carin Bron.

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:

• Citylauf Geldern, 13-5-2017

10 km

Ralf Steegh	36:36	3 ^e plts M
Frans Deenen	37:19	5 ^e plts M
Roy Dennemans	38:31	9 ^e plts M
Yvonne Steegh	46:04	1 ^e plts V

- **Koning van Spanje Train run Gulpen, 7-5-2017**

22 km

Jacquie Gough

2:11:00

- **Open Limbra Baancircuit HAC, Helmond 9-5-2017**

5000m

Marco Jans

18:13:43

1^e plts M50

Geert Linders

18:44:78

3^e plts M 50

- **Guus Wokke avondloop Panningen 13-5-2017**

5 km

Nathan ten Holder

20:46

4^e plts MNEO

10 km

Marcel Martens

37:33

9^e plts Msen

John Weijs

45:27

5^e plts M 50

Suzanne van der Wijst

46:09

5^e plta Vrec

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Za 20-5-2017	Helmond	5, 10, 15 km	Helmond Night Run	
21-5-2017	Nijmegen	5, 10 km	Marikenloop	5 km: Rita Voets, 10km: Annemie Smits, Britte Stultiens; Femke Caniels, José van der Voort
21-5-2017	Hilversum	5 km	Barts mediarun	Monica Clephas
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
Zo. 1-10-2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort
15-10-2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

6 valkuilen om omheen te lopen

Geen zeven sloten tegelijk, maar wel zes valkuilen: pas maar op, want je gaat zo de mist in.

door [Redactie Runner's World](#)

Eén valkuil kan je al de kop kosten.

Of je een gevorderde hardloper bent of een beginner, aan sommige hardlooptips heeft iedere hardloper iets. Zo ook deze zes tips, die je helpen de veelvoorkomende valkuilen van het hardlopen te vermijden.

- **Ademhaling**

Ademen gaat vanzelf, je hoeft echt niet drie passen over een ademhaling te doen of welke andere malle rekenformule dan ook.

- **Paslengte**

Verhoog liever je pasfrequentie dan je paslengte te vergroten. Dat laatste levert energieverlies op, de eerste -besparing.

- **Armbeweging**

Pomp ze liever niet verkrampt kruislings voor je borst langs. Beweeg je armen ontspannen en losjes langs het lichaam met de ellebogen in een hoek van negentig graden.

- **Voeding**

Met een volle maag hardlopen duurt niet lang. Steken in de zij, darmkrampen of misselijkheid zijn vaak het gevolg. Eet licht verteerbaar voedsel, minstens twee uur voor training of wedstrijd.

- **Kleding**

Je draagt snel te veel, dat kost energie omdat je lichaam de warmte moeilijker kwijt kan. Goed is: het voelt wat fris bij de start, maar eenmaal onderweg heb je het al snel (binnen 6 tot 10 minuten) warm genoeg.

- **Gezelschap**

Train je met een groep, spreek dan af dat de langzamere lopers het tempo aangeven. Zo voorkom je dat die lopers zich stuk bijten en zich kapot lopen door het te hoge tempo van anderen. Zo blijf je met plezier lopen.

Gewoontes

Veel lopers houden vast aan ingesleten gewoontes en maken daardoor onnodig vaak dezelfde fouten