

Trainingsschema juni

Het trainingsschema voor de maand juni voor

- de buiten de baan training op dinsdag, trainer Gerda Top is gepubliceerd op de site.
Op 20 en 27 juni en op 4 juli is Gerda afwezig. De vervanging is als volgt geregeld:
20 juni: André Jansen; 27 juni baan training bij Jan Poels, 4 juli Andre Jansen
- de baantraining op donderdag, trainer John Klerkx

Halve Marathon Amsterdam

Ca 10 tal ATV-ers gaan naar de HM van Amsterdam op zondag 15 oktober a.s.

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

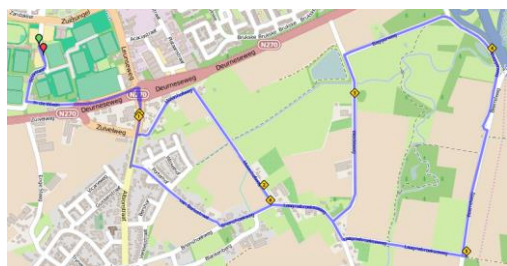
Voor deze groep en de training geldt natuurlijk hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Op **6 juni** is er na de training (20:30 uur in het clubgebouw) een overleg over de voorbereiding en training voor de HM van Amsterdam.

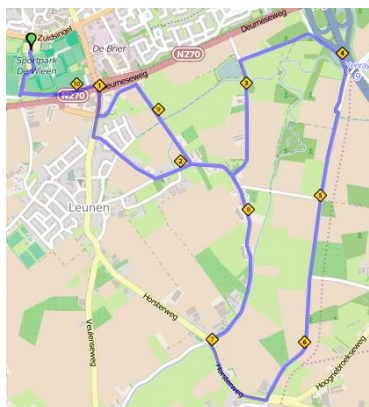
Duurloop Donderdag 8-7-2017

Duurloop donderdag

begeleiding: Gilbert Tepy



[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

6 juli: Clinic en BBQ

Donderdag 6 juli is onze jaarlijkse BBQ. De BBQ wordt voorafgegaan door een sportieve activiteit. Dit jaar is dat een Introductie Running Bootcamp. Alle lopers van beginners tot ervaren lopers, van Start to Runners tot triatleten kunnen hieraan mee doen.

We rekenen op een grote belangstelling. Er is deze avond geen andere training

Aanmelden voor de BBQ via de flipover in het Clubgebouw.

Merseloop en Vlaai,

Het is al bijna een traditie : vlaai voor de ATV deelnemers bij de Merseloop.

Echter dit jaar kan ik (André Jansen) niet de organisatie op mij nemen. Ik zit dan in de zon.



Wie wil mij helpen met de organisatie en natuurlijk het uitdelen van de vlaai?

De Merseloop is op zaterdag 24 juni

Frouke Hubens heeft zich al gemeld voor de hulp, handig is als er tenminste nog iemand meehelpt. Wie volgt??

Reactie: Lopersgroep@atvvenray.nl

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:

• 23e Lonu van Goghloop Nuenen, 3 juni

HM

Paul Brown

1:38:46

21e plts

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
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singelloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
Zo. 11-6- 2017	Maastricht	Div	Maastrichts Mooiste	10 Km: Anton Saämena 11 ml: Rian Hebben, Ingrid Rongen
Za 24-6- 2017	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
Zo. 25-6- 2017	Vaals-Venlo		Vaals-Venlo estafette	Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Martin Michels, Ger Litjens, José van der Voort, Pim en Britte Stultiëns, Ron Smits , Rita Voets
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	
19-8-2017	Venray/ Horst		Clubkampioenschappen Triatlon, ATV Venray 700m zwemmen 20km fietsen 5km hardlopen	Marcel Martens
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
3-9-2017	Apeldoorn	34 km	Wisenttrail	Martin Michels
Zo. 1-10- 2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort
Zo. 8-10- 2017	Eindhoven	M	Marathon van Eindhoven	M: Martin Michels
Zo. 15-10- 2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiëns, Britte Stultiëns, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron
Wedstrijdskalender: op hardlopen.nl				

Heerlijk zacht bospad kost meer energie

Op een zachte ondergrond kun je heerlijk trainen. Goed voor je spieren, ook al kost het je meer energie.

Meer spierpijn

Als je mocht kiezen tussen de klinkers in jouw woonwijk en met dikke lagen dennennaalden bedekte bospaden, is de keuze snel gemaakt. Als die bospaden goed verlicht zijn, tenminste.

De meeste lopers kiezen voor de rustige natuur, maar in de voorbereiding op een wegwedstrijd – laat staan een marathon op de weg – is het natuurlijk wel zaak te profiteren van (en te wennen aan) een verharde ondergrond.

Extra voordeel

Toch is een onverharde ondergrond als trainingsmiddel zo gek nog niet. Vooral de oneffenheid van de bodem geeft je extra voordeel. Je loopt er weliswaar minder snel, maar versterkt zo wel diverse spiergroepen.

Niet alleen je kuitspieren krijgen het extra te verduren, ook de stabiliteitsspieren van je voeten, enkels, benen, heupen en romp worden volop aan het werk gezet.

Kies

Die extra effecten kosten je uiteraard wel wat meer energie en zelfs meer spierpijn. Keer voor specifieke snelheids- en techniektrainingen daarom liever terug naar een verharde ondergrond.

Kies je voor een fijn bospad, loop dan niet de vereiste afstand uit je programma, maar let vooral op de gevraagde duur en intensiteit van de inspanning.

Bron: Runners World



Zaterdag 24 juni 2017

8e Merseloop

Sport en entertainment voor het hele gezin

leeftijd	afstand	starttijd	inschrijfgeld
t/m 6 jaar	400 meter	18.00 uur	€ 2,--
7 t/m 9 jaar	800 meter	18.20 uur	€ 2,--
10 t/m 12 jaar	1200 meter	18.40 uur	€ 2,--
13 t/m 15 jaar	1200 meter	18.40 uur	€ 2,--
dames en heren	5000 meter	19.00 uur	€ 5,--
dames en heren	10000 meter	19.00 uur	€ 5,--