

6 juli: Clinic en BBQ

Donderdag 6 juli: Clinic en BBQ

Jij komt toch ook??

We beginnen om 19.00 uur met de trainingssessie:

Introductie Running Bootcamp

- Voor alle lopers en triatleten
- Een leuke activiteit
- Vanaf 20:45 uur de BBQ
- Aanmelden voor de BBQ, kosten € 5, --
- Schrijf je naam op flip-over in de kantine



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.

Succesvol NK masters voor ATV-Venray.

Op 9, 10 en 11 juni zijn de NK masters baanatletiek gehouden in Gouda. Met 3 podiumplaatsen waarvan een eerste plaats (Nederlands kampioen) voor Marco Jans op de 5km H55 en twee keer een derde plaats op de 10 km van John de Rooij H60 en Frans Deenen H55 was ATV-Venray succesvol bij de lange loopnummers. Er werd

gelopen onder goede, enigszins warme omstandigheden, op het kleine sportcomplex in Gouda. Vooraf waren er onderling al vele bespiegelingen over de kansen maar 3 podiumplaatsen was verassend.

(zie ook onder Uitslagen)

Groet, Frans Deenen

Duurloop Donderdag 15-7-2017: bosloop, Locatie Overloon

Donderdag 15 juni is de derde donderdag van de maand, dus tijd voor de bosloop.

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.

Locatie: Overloon *Parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon (navigeer naar Bergkamweg 25 Overloon)*



Begeleiding **Anton Saämena**

Merseloop > Vlaai, voor alle ATV-ers op 24 juni 2017



Traditioneel is er op 24 juni voor elke ATV- deelnemer aan de Merseloop een stuk vlaai.

De vlaai wordt uitgedeeld in de tent op het terras van café Den Tommes.



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:

NK Masters Gouda, 9-6-2017

10 km		
Frans Deenen	38:04,91	3e plts M 55
John de Rooij	38:08,56	3e plts M 60
5km		
Marco Jans	17:59,50	1e plts M 55
Geert Linders	19:00,40	7e plts M 50

• Maastrichts Mooiste, Maastricht 11-6-2017

10 km	
Anton Saämena	1:06:30

• Osseloop Ottersum, 11-6-2017

10 km		
Richard Noya	44:02	14e plts Mannen
Rita Voets	56:07	4e plts Dames

• Triatlon Weerts, 11-6-2017

OD 1.500 m zwemmen, 43 km fietsen, 9,750 km lopen	
Jacquie Gough	2:28:08

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 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 Baarloop 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
14-11-2017	Nijmegen	7,5	Night run	
15-11-2017	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Martin Michels
Zo. 1-10-2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort Martin Micheks
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
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

De 6 beste oefeningen voor heup, knie en enkel

Krachoefeningen verbeteren niet alleen je spieren, ze zorgen ook voor sterkere pezen, botten en kraakbeen.

door [Redactie Runner's World](#) maandag, 5 juni 2017, 11:15

Sterke spieren, gezonde gewrichten

Experts zijn het erover eens: een van de belangrijkste dingen die hardlopers kunnen doen om pijn aan de gewrichten te voorkomen, is regelmatig aan krachttraining doen.

Krachoefeningen verbeteren niet alleen de spieren, ze zorgen ook voor sterkere pezen, botten en kraakbeen waardoor je de belasting van het hardlopen beter kunt verdragen.

Zoals bij het hardlopen

We geven je hieronder een aantal oefeningen die goed zijn voor je spieren die je heupen, knieën en enkelgewrichten ondersteunen. De voorkeur gaat uit naar eenbenige oefeningen, omdat hardlopen in feite een serie eenbenige kniebuigingen is.

Doe de oefeningen 2 of 3 keer per week.

Als ze makkelijk worden, voeg dan wat extra gewicht toe.

Geoefende lopers zouden in staat moeten zijn 6 tot 8 herhalingen te doen met een gewicht dat zo 'zwaar' is dat je wat moeite krijgt met de laatste paar herhalingen. De belasting van het hardlopen op je lichaam wordt zo goed nagebootst.

ZIJWAARTSE PLANK

Begin met je linkerkant. Span je buikspieren aan en til je heupen op. Houd 30 seconden vast en ontspan vervolgens. Wissel van kant en herhaal, met als doel vijf herhalingen van een halve minuut aan elke kant.

MAAK HET ZWAARDER

Til het bovenste been op terwijl je in de plankpositie bent.



UITVALSPAS

Ga voor een bank of stoel staan en plaats je linkervoet erop. Buig je linkerbeen tot je rechterbovenbeen parallel loopt aan de grond en kom weer omhoog. Beginners kunnen 10 herhalingen doen (aan elke kant), met als doel op te bouwen naar 20 herhalingen.

MAAK HET ZWAARDER

Als je eenmaal 20 herhalingen kunt doen, gebruik er dan handhaltertjes bij.

EENBENIGE DEADLIFT

Ga op je rechterbeen staan en houd gerust een muur of stoel vast om je evenwicht te bewaren. Kom langzaam omhoog op je tenen en zak weer terug. Bouw op naar 30 herhalingen met elk been.

MAAK HET ZWAARDER

Als je eenmaal 30 herhalingen per been kunt doen – en je niets hoeft vast te houden voor de balans – kun je er gewichtjes bij gebruiken.



EENBENIGE KUITHEF

Ga op je rechterbeen staan en houd eventueel iets vast om je evenwicht te bewaren. Kom langzaam omhoog op je tenen en zak weer terug. Bouw op naar 30 herhalingen met elk been.

MAAK HET ZWAARDER

Als je eenmaal 30 herhalingen per been kunt doen, en je niets hoeft vast te houden voor de balans, kun je er handhaltertjes bij gebruiken.

EENBENIGE BRUG

Ga op je rug liggen met gebogen knieën en je armen uitgestrekt op de grond. Strek je rechterbeen uit. Span je billen aan en til je heupen op. Houd een paar seconden vast en zak weer naar beneden. Bouw op naar 25 herhalingen met elk been.

MAAK HET ZWAARDER

Als je eenmaal 25 herhalingen met elk been kunt doen, kruis dan je armen over je borst.



ZIJWAARTSE BEENHEF



Ga op je zij liggen met je benen uitgestrekt. Til je rechterbeen langzaam op en laat weer langzaam zakken. Zorg ervoor dat je bekken niet naar voren of achteren rolt. Bouw op naar 30 herhalingen aan elke kant.

MAAK HET ZWAARDER

Als je eenmaal 30 herhalingen kunt doen, draag dan enkelgewichtjes.