

Borreluurtje: Laatste donderdag van de maand!

Wil jij ook even bijpraten; kom dan op de laatste donderdag van de maand om 20:15 uur naar de kantine van ons clubhuis.

Even een uurtje onder het genot van een drankje na- en bijpraten, plannetjes maken over bv aanstaande wedstrijden, ideeën uitwisselen of gewoon wat kletsen.

Ook als je die donderdag niet traint, ben je natuurlijk van harte welkom.

Donderdag **29 juni 20:15** - 21:30 borreluurtje! **Thema: Sport en Voeding**
In dit borreluurtje zal Lydia Jeuken een presentatie verzorgen over sport en voeding.

John Klerkx zal die avond een wat kortere training dan normaal verzorgen.

Misschien willen de andere groepen daar ook rekening mee houden, zodat het niet veel te laat wordt.

Tot donderdag 29-6-2017
De trainers

6 juli: Clinic en BBQ

We rekenen op een grote belangstelling. Er is deze avond geen andere training
Aanmelden voor de BBQ via de flipover in het Clubgebouw

Donderdag 6 juli: Clinic en BBQ

Jij komt toch ook??

We beginnen om 19.00 uur met de trainingclinic:

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**

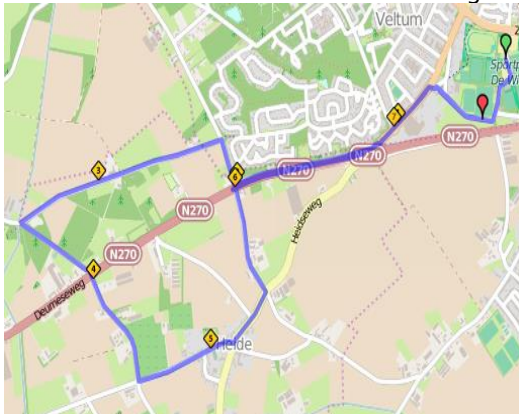


It's BBQ Time!

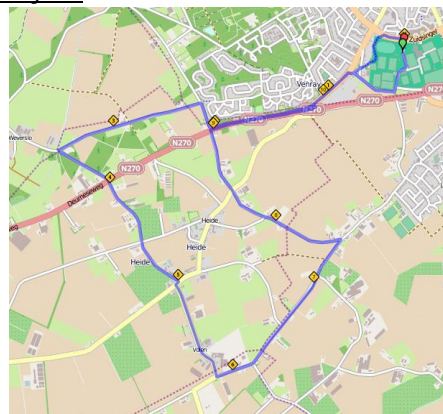
Duurloop Donderdag 22-7-2017

Duurloop donderdag

begeleiding: Peter Gijsen



7,5 km route



10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- 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

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.



De vlaai wordt uitgedeeld door Froukje Hubens van onze Triatlon sectie. Het zou zeer leuk zijn als ATV-ers haar helpen.

Dinsdag 4 juli: neem deel aan de 3 km baanwedstrijd.

Dinsdag 4 juli organiseert ATV Venray een baanwedstrijd. Er zijn dan geen baantrainingen. Er is wel een prima alternatief: **deelnemen aan de 3 km van deze baanwedstrijd**

Meer informatie een aanmelden: <https://www.atvvenray.nl/activiteiten/0/open-limbra-baancircuit-2017?act=30>

Zoladztest: 11-7-2017

Op dinsdagavond 11-7-2017 organiseer ik op verzoek van een aantal lopers een Zoladztest.

Een toelichting op de Zoladz test: de 5 x 6 min test lees aan het slot van deze nieuwsbrief. Voor deelname aan de test is het gewenst dat je je maximale hartslag weet. Wil je deelnemen maar je weet je maximale hartslag niet probeer dan deze test: 6 min lopen op tempo 7km /uur en daarna telkens 2 minuten lopen in een tempo dat 1 km hoger ligt. Blijf zo doorgaan tot het net meer gaat op dat punt heb je je max hartslag bereikt. Voor deze HS-bepaling minimaal 2x uit:

Kort samengevat:

6 min tempo 7 km/uur

2 min. tempo 8 km/uur

2 min tempo 9 km/uur

2 min tempo 10 km /uur

Enz, tot dat het niet meer gaat.

Handig is om bij deze HS bepaling een begeleider te hebben op de fiets die het tempo aangeeft

Wil je deelnemen aan de tetst, meld je dan even via lopersgroep@atvvenray.nl

André Jansen

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:

- **Schottegatloop** *RRCK.com*), Curaçao, 18-6-2017

15 km

John de Rooij

1:10:08

1e plts M 60

- **Genneperhuysloop, Gennep 17-6-2017**

10 km

Roy Dennemans

35:33

1e plts Algemeen

- **Osseloop Ottersum, 11-6-2017**

5 km

Roy Dennemans

18:08

1e plts M

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	Anton Saamena. Martin Aan de Boom en vele anderen
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 Stultiens, 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
14-11-2017	Nijmegen	7,5	Night run	
15-11-2017	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Martin Michels, Britte Stultiens, Pim Stultiens
Zo. 1-10-2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort Martin Michels
Zo. 8-10-2017	Eindhoven	M	Marathon van Eindhoven	M: Martin Michels
Zo. 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				

De 5 x 6 minutentest van Zoladz

Algemeen

Het onder controle houden van de intensiteit van trainingen kan perfect met behulp van de hartfrequentie (HF). Veel ATV-ers hebben daarom een hartslagmeter, maar gebruiken deze vaak niet op de juiste wijze. Dat is jammer.

De meest voorkomende fout is het te vaak lopen met een te hoge hartslag.

Dat te hard trainen leidt dan niet tot de zo gewenste conditie- en / of prestatieverbetering, maar tot blessures of zelfs tot achteruitgang.

De 5 x 6 minutentest van Zoladz is een uitstekend middel om bij de verschillende trainingszones de juiste hartslag te bepalen, waardoor gericht en meer verantwoord getraind kan worden met behulp van de hartslagmeter. Die hartslagfrequenties worden vertaald naar loopsnelheid, zodat je ook zonder hartslagmeter gericht kunt trainen.

Uitgangspunt bij de test is de HFmax. De HFmax dient in de weken voorafgaand aan de test te worden bepaald. De mogelijkheid daartoe wordt geboden tijdens de trainingen. Denk wel aan het meenemen van een hartslagmeter.

De test

De Zoladz-test bestaat uit 5 x 6 minuten hardlopen.

Je loopt 5 blokken van 6 minuten met telkens 2 minuten pauze.

Het eerste blok wordt gelopen in het langzaamste tempo: HFmax - 50.

Het tweede blok in HFmax - 40; het derde in HFmax - 30; het vierde in HFmax - 20 en het laatste in HFmax - 10.

Door van elk blok nauwkeurig het aantal afgelegde meters en de HF vast te leggen en bij te houden krijg je zicht op drie zaken:

1. Hoe evenwichtig het aëroob uithoudingsvermogen is opgebouwd.
Per 10 slagen HF-toename moet de gelopen afstand met een ongeveer gelijk aantal meters toenemen.
2. De hartslagzones en de daarbij behorende loopsnelheid van elke zone.
3. Of bij herhaling van de test bij dezelfde HF in de loop van de tijd het aantal meters toeneemt. Als dit het geval is, is het prestatievermogen toegenomen

Overige informatie

Het aëroob uithoudingsvermogen is de belangrijkste prestatiebepalende factor voor sportactiviteiten die langer dan 2 minuten duren. De Poolse fysioloog J. Zoladz is van mening dat het aëroob uithoudingsvermogen evenwichtig moet worden ontwikkeld, dus zowel bij een lage belasting alsook een hoge.

Volgens Zoladz bereik je een evenwichtige opbouw van het aëroob uithoudingsvermogen door te trainen met 5 verschillende belastingniveaus op basis van hartfrequentie. Uitgaande van de HFmax zijn er dan 5 trainingszones, namelijk op HFmax - 50 slagen, HFmax - 40, HFmax - 30, HFmax - 20 en HFmax - 10. De maat voor het bepalen van de "kwaliteit" van die evenwichtige opbouw is de snelheid, die je bij elk van die belastingniveaus haalt. Als het tempo bij HFmax-50 laag is, is de onderste zone van het aëroob uithoudingsvermogen onderontwikkeld.

Het kernidee is, dat een toename van de snelheid bij een lage HF zich vertaalt naar een eveneens hogere snelheid bij een hogere HF. *Je tilt het hele niveau als het ware vanaf de onderkant op.*

Door het lopen in trainingszones nemen de loopafstanden c.q. gemiddelde snelheden per zone – en daarmee het wedstrijdniveau – toe. Waarom zou je sneller trainen (met alle nadelige gevolgen) als een lage intensiteit al voldoende is om bepaalde trainingseffecten te krijgen.

Voordelen van deze aanpak:

De nadruk op het ontwikkelen van de onderkant van het aëroob uithoudingsvermogen heeft een aantal voordelen:

1. Het ontwikkelen van het besef dat ook het trainen met een lage HF zinvol is
2. Een deel van de trainingen kost minder inspanningen; het hoeft niet allemaal hard; je kunt je overgeven aan de HF, want die is de maatstaf
3. Er minder weefselbeschadigen optreden, waardoor je minder hersteltijd nodig hebt. Trainingen kunnen dus korter op elkaar volgen

Het is echt opvallend dat een lichte training op veel gebieden toch trainingseffecten geeft. Soms is het aëroob uithoudingsvermogen zo onevenwichtig dat trainen met HFmax - 50 als "te licht" wordt ervaren, het is praktisch wandelen. De praktische oplossing is om dan de HF niet als maatstaf te gebruiken maar als controle achteraf. De opdracht is dan: train in een tempo, zo laag, dat je het nog net hardlopen vindt. Na verloop van tijd gaat de HF bij dat looptempo omlaag en kun je hardlopen bij Hfmax - 50. Dus niemand hoeft af te haken, sommigen hebben alleen een soort extra aanlooptraject nodig.

Indien hierover vragen zijn dan hoor ik dat graag.

Andre Jansen
(Met dank aan Joop Wijnhoven)