

6 juli: Clinic en BBQ

We rekenen op een grote belangstelling.

Er is deze donderdagavond geen andere training.

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!

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 baan wedstrijd**

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 test, meld je dan even via lopersgroep@atvvenray.nl

André Jansen

EK Triathlon Kitzbühel



Dit seizoen lag voor mij de focus op mijn examens en daarnaast op het zo goed mogelijk presteren met de triathlons. In het voorseizoen presteerde ik nog niet helemaal zoals ik wilde. Maar tijdens mijn examens kreeg ik bericht dat ik mij toch had gekwalificeerd voor mijn eerste EK. Op woensdag 14 Juni vertrok ik met de bond naar Kitzbühel. Tijdens de reis kreeg ik het telefoontje dat ik geslaagd was, dus ik was helemaal klaar voor de wedstrijd op zaterdag. Om half twee gingen de 74 beste jongens van Europa en ik van start bij de Schwarzsee.

Na 750m kwam ik in de staart van de 3e groep uit het water. Door goed te wisselen en hard op de pedalen te stampen sloten we na anderhalve ronde aan bij de 2e groep. Die lijn werd doorgetrokken zodat ik met de 3e fietstijd in de kopgroep van de fiets afstapte. Met lopen moest ik wat toegeven op de eerste jongens maar kon ik wel mijn eigen tempo doortrekken. Als 27e Europeaan kwam ik over de finishlijn. Super blij met deze wedstrijd. Als twee kersen op de taart heb ik mij ook gekwalificeerd voor het WK en mocht ik de dag erna ook nog de zeer leuke en melkzuurverhogende team-relay starten.



Frank Timmermans

Triathlon Neunen, 2 juli

Het heren triathlon team van ATV Venray is afgelopen zondag succesvol 5e geworden in de 3e Divisie van de landelijke teamcompetitie. Na een 7e plek in Arnhem en een 20e plek in Weert wisten de heren een flink aantal plaatsen te stijgen.

Eerst werd 1000m gezwommen in het buitenwater, waar 100 competitie deelnemers vchten om de beste plekken. Vervolgens werd 44 km gefietst over brede wegen met een aantal rotondes en keerpunten. De afsluiting was 10km hardlopen waarbij de deelnemers van ATV Venray nog enkele plekken wisten te winnen in het sterk bezette deelnemersveld dus een puike prestatie!



Foto vlnr: Paul Wulms, Frank Timmermans, Bart Schilders, Marcel Martens

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:

- **Avondloop Deurne, 1-7-2017**

5 km

Anita Verbeek

3e V 40+

- **¼ Triathlon Cuijck, 2-7-2017**

1.000 m zwemmen, 42 km fietsen, 10 km lopen

Jacquie Gough

2:22:39 4e V overall

- **¼ Triathlon Nuenen, Derde Divisie landelijke teamcompetitie, 2-7-2017**

1.000 m zwemmen, 42 km fietsen, 10 km lopen

Marcel Martens 2:08:46 13e M overall

Bart Schilders 2:09:51 17e M overall

Paul Wulms 2:12:30 29e M overall

Frank Timmermans 2:13:41 32e M overall

- **½ Traithlon Didam, 1-7-2017**

2.500 m zwemmen, 80 km fietsen, 20 km lopen

Martien Dupont

4:52:44

26e M50

- **ETU Triathlon European Championships, Kitzbühel (Oostenrijk), 17-06-2017**

750 m zwemmen, 19,6 km fietsen, 5 km lopen

Finn Timmermans

0:55:46

27e plts Junior Men

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
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, Lydia Jeuken 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
Zo. 5-11-17	Terschelling	HM	Berenloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Verhoog je basissnelheid

(Bron: proprun.nl, 23-06-2017, Marc Geerlings)

Je basissnelheid verhogen kan. Op verschillende manieren zelfs. Maar toch blijkt dit voor veel lopers nog best lastig. Wij zetten een paar methoden op een rij waarmee je die snelheid wel kunt verhogen. Van de gebruikelijke tot de minder bekende.

Iedere loper wil graag sneller worden. 'Dan moet je sneller lopen', is vaak het antwoord. Dat kun je op veel verschillende manieren aanpakken. De bekendste methode is dat je naast de duurtrainingen ook intervaltraining toepast.

Intervaltraining

Een interval kan op verschillende snelheden worden gelopen. Na de inspanning volgt een korte actieve pauze die kan duren van enkele seconden tot en met vele minuten. Gangbaar is een pauze van 2 minuten. Hierbij is de loper nog niet helemaal hersteld en moet toch weer een volgende prestatie afleveren. Dit versterkt de conditie: het lichaam gaat zich aanpassen aan de vraag.

Het interval zelf wordt in minuten of afstand uitgedrukt. Bijvoorbeeld 2 minuten in het 10-kilometer tempo van de hardloper. Of 1 kilometer in het 10-kilometer tempo van de loper. Doordat er veel gevraagd wordt van de atleet, moet de intervaltraining langzaam worden opgebouwd. De loper raakt getraind door de intervaltraining, in combinatie met de duurlooptrainingen, en kan daardoor de stap maken naar een hogere basissnelheid.

Tempoduurloop

Vele kampioenen menen dat hun succes te maken heeft met de tempoduurloop. Oorspronkelijk is de tempoduurloop een snelle loop in 20 minuten. De snelheid ligt hoog, maar wel onder het niveau van de snelheid die de loper maximaal kan bereiken in een wedstrijd over 5 kilometer. In de praktijk komt dit neer op een tempo dat 15 tot 25 seconden per kilometer onder het 5 kilometer wedstrijdtempo ligt.

Veel lopers houden in de praktijk een andere maatstaf aan. De 20 minuten is dan niet de graadmeter. De tempoduurloop is ongeveer een derde van de wedstrijdafstand waarvoor wordt getraind.

Fartlek

Meestal wordt de fartlek gezien als een lichtere trainingsvariant om de snelheid te verhogen. Het is ook een type training dat de belastbaarheid van de loper test. De afwisseling in tempo ligt niet vast zoals bij een intervaltraining. Door de variatie in tempo, ook afhankelijk van de trainingsondergrond, wordt de conditie extra aangesproken. Door regelmatig fartlek te lopen kan de conditie verbeterd worden en de basissnelheid kan omhoog gaan.

Heuvels en trappen

In het buitenland een geliefde manier om de basissnelheid te verhogen is door te lopen in de heuvels. Meestal wordt gekozen voor een heuvel die enkele honderden meters lang is, bijvoorbeeld 200 tot 400 meter. De weerstand van de helling zorgt ervoor dat de loper veel kracht moet zetten. Eenmaal boven keert de loper om,

loopt rustig naar beneden en gaat dan weer omhoog. Voor veel Afrikaanse toplopers hoort heuveltraining in het recept dat ze succes brengt op de lange afstanden.

In Nederland zijn heuvels niet zo veel te vinden. Een manier om dat op te vangen is om een lange trap in de buurt op te zoeken. De afzet en meestal ook de duur van de loop is wezenlijk anders dan hardlopen tegen een heuvel. Toch wordt dit als een alternatief ervaren door lopers om sterker te worden en die kracht om te zetten naar een hogere basissnelheid.

Zoladz

Een andere manier om de basissnelheid te verhogen is door te trainen volgens de methode van de Poolse inspanningsfysioloog Jerzy Zoladz. Hij stelde 5 hartslagzones samen op basis van de maximale hartslag van een loper. De zones lopen op. Door de combinatie van de zones kan de loper steeds sneller lopen bij een lagere hartslag. Veelzeggend zijn de omschrijvingen van zone 3 en 4. Zone 3 is een tempo dat je een uur moet kunnen volhouden. De zone daarboven is je 10 kilometer wedstrijdtempo.

Extra: kracht en techniek

Nu heb je een overzicht van een aantal veel gehanteerde methoden om de basissnelheid te verhogen. Per trainingsmethode valt er veel te vertellen. Toch moet de loper naast de methode ook rekening houden met meer aandacht voor snelheid in andere opzichten van de training. Snelheid kost kracht en daarom is het verstandig om als loper ook krachtoefeningen op te nemen in de trainingsopbouw. Snelheid vraagt ook om een betere coördinatie en een betere techniek. Technische oefeningen horen dan ook zeker thuis in de trainingen van de loper die zijn basissnelheid wil verhogen.