Lopersgroep
& Tri-atleten
10-7-2017
Nr. 28
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
Ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Geslaagde Clinic en BBQ op 6 juli

De running boot camp clinic was met 35 deelnemers goed bezocht. Aan de BBQ waren ruim 60 deelnemers aangemeld. De avond begon met een gezegend regentje en eindigde met schitterende onweerflitsen en uiteindelijk een fikse onweersbui. En daar tussen gezelligheid onder de lopers, wandelaar en triatleten.
Bart Anton en Jan bedankt voor het bakken, Minie, Wim en Lia voor de organisatie en steun in de kantine.
Foto's van de ze avond vindt je terug op onze website (https://www.atvvenray.nl/fotoboek) achter de inlogpagina.
Dus om het album(Running bootcamp en BBQ 6-7-2017) te bekijken moet je eerst even inloggen op de site met je eigen account en wachtwoord.

Gezond borreluurtje

Donderdag 29 juni was het weer tijd voor het borreluurtje na afloop van de training. Zo'n 25 leden waren aanwezig op de borrel en luisterden aar de bijdrage van Lydia Jeuken over sport en voeding. Soms een eyeopener soms een bevestiging van wat je al wist of vermoedde.
De moeite waarde.

Brochure

Sport en Voeding.

Op 29 juni heb ik een presentatie gegeven over Sport en Voeding.

Bedankt voor de belangstelling en de leuke reacties die ik ontvangen heb.

Inmiddels heb ik weer nieuwe folders ontvangen over voeding en duursport.

Vanaf dinsdag 11-7 ligt deze folder in de kantine, zodat je er een mee kunt nemen.

Mocht je, naar aanleiding van de presentatie of de folder, nog vragen hebben dan hoor ik dat graag.

Dat kan ook via email: lydiajeuken@gewichtigezakenvenray.nl

groetjes,Lydia

Het volgende borrelmuurtje staat gepland voor 28 juli mits de vakantie niet te veel roet in het eten gooit.

Zoladztest: 11-7-2017

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.
Aansluitend na een korte pauze nog 600 m waarvan 400 m vlot en daarna doortrekkend naar de laatste 100 m op maximaal

Trainingsschema Juli

Het trainingsschema juli 2017 voor
- Dinsdagavond buiten de baan training, trainster Gerda Top
- De donderdagavond baan training, trainer John Klerkx

is gepubliceerd op onze site

Reintjes, Gough en Martens eerste bij Zwemloop Drakenrijk Reuver

Zondag 9 juli vond in het Drakenrijk in Reuver de eerste editie plaats van een zwemloop, georganiseerd door LG De Grensrunners. Onder tropische weersomstandigheden konden deelnemers kiezen voor de korte afstand (500m zwemmen en 5km hardlopen) of de lange afstand (1000mzwemmen en 10km hardlopen).

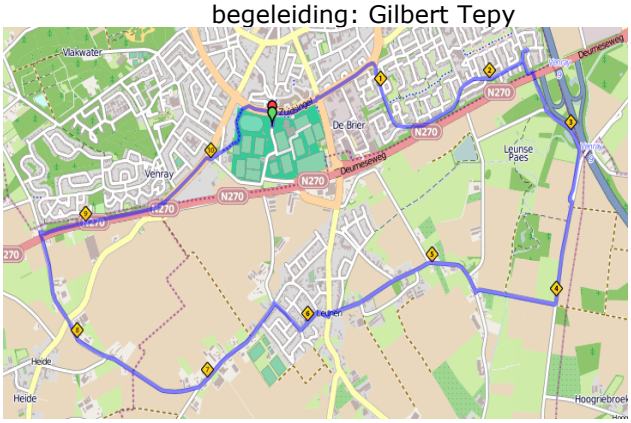
Diverse Nederlandse en Duitse atleten wisten de weg naar Reuver te vinden voor dit leuke evenement. Het zwemmen was in een grindgat, vervolgens over het strand rennen naar de wisselzone, waarna het hardlopen plaatsvond over vooral onverharde paden en zigzaggend over het grasveld.

Bij de korte afstand wist Anne Reintjes te winnen bij de dames in 33.01 minuten. Haar voorsprong op nummer 2 bedroeg bijna twee minuten.
Bij de lange afstand wist Marcel Martens te winnen bij de heren in 55.30 minuten. De laatste ronde was nog flink doorlopen om een aanval van nummer 2 af te slaan. Jacquie Gough werd op deze afstand 1e bij de dames met als eindtijd 59:59. Ook Karn Bouten nam deel aan de wedstrijd over de korte afstand zijn werd 2e in een tijd van 35:21.
Alom een leuke sportieve dag met verdienstelijk resultaat voor deze atleten van ATV Venray!

Duurloop donderdag 13-7-2017

Duurloop donderdag

begeleiding: Gilbert Tepy



10 km route
7,5 km route, volg 10 km route , bij Albionstraat terug naar de baan via zuivelweg, rotonde intratuin, Langstraat.
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

Clubkampioenschap 2017, tussenstand week 26

Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!! Let op:De opgegeven uitslag dient gepubliceerd (en hiermee controleerbaar) te zijn op de uitslagensite van de wedstrijdorganisatie of op de site www.uitslagen.nl

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2836	1	Peeters, Gerda	2445
2	Deenen, Frans	2771	2	Classens, Nel	2396
3	Jans, Marco	2716	3	Jeuken, Lydia	2241
4	Poels, Jan	2639	4	Voets, Rita	2216
5	Linders, Geert	2571	5	Selten, Nel	2064
6	Thielen, Sjors	2514	6	Hebben, Rian	2023
7	Rooij van, Mart	2487	7	Wijst van der, Suzanne	1914
8	Martens, Marcel	2416	8	Steegh, Yvonne	1908
9	Dennemans, Roy	2393	9	Rongen-Bovée, Ingrid	1820
10	Steegh, Ralph	2380	10	Stultiens-Nollet, Britte	1672
11	Brown, Paul	2347	11	Verbeek-Versteegen, Anita	1615
12	Weijs, John	2208	12	Voort van de, José	1602
13	Noya, Richard	2171	13	Reintjes, Anne	1377
14	Holder ten, Nathan	2068	14	Gough, Jacquie	1366
15	Borg van der, Harry	1943	15	Postma, Maartje	1292
16	Stultiens, Pim	1879	16	Ginkel-Willems van, Gonny	1221
17	Boom aan den, Martin	1832	17	Caniels, Femke	1130
18	Saämena, Anton	1800	18	Rens van, Myrna	1006
19	Litjens, Ger	1766	19	Clephas, Monica	795
20	Schilders, Bart	1734	20	Classens, Anny	762
21	Tepy, Gilbert	1590	21	Edwards-Shotton, Angela	648
22	Langen de, John	1470	22	Ameloh, Odette	637
23	Meulendijks, Marcel	1428	23	Reintjes, Mieke	535
24	Hebben, Jos	1325	24	Soeten de, Conny	447
25	Dupont, Martien	1275	25	Heijster van, Marjo	405
26	Jansen, André	1256	26	Becks, Neiske	388
27	Postma, Wilco	1010	27	Mulder de, Ans	380
28	Arts, Robert	969	28	Rosendaal, Cindy	364
29	Timmermans, Finn	968	29	Derikx, Iwona	358
30	Timmermans, Frank	966	30	Smits-Bots, Annemie	351
31	Knol, Egbert	938	31	Claessens, Jaimy	348
32	Verstappen, Ludy	923	32	Fretes de, Loes	345
33	Michels, Martin	821	33	Zijlstra, Charissa	342
34	Duijf, Jan	764	34	Dooren van, Nicole	342
35	Oosting, Marc	759	35	Verhaegh, Els	339
36	Terhaag, Jos	745	36	Zuidhof, Marijke	328
37	Clabbers, Maurice	667	37	Bouten, Karin	322
38	Wintraecken, Jean-Jacques	497	38	Verbeten, Cindy	315
39	Wulms, Paul	484	39	Arts, Yvonne	306
40	Bexkens, Herman	477	40	Wolters, Ilse	306
41	Peeters, Kay	466	41	Wismans, Vera	304
42	Bovee, Joost	452	42	Burgt van der, Ineke	295
43	Dun van, Dimitri	433	43	Klomp, Merel	275
44	Baars, Harry	396	44	Wethly, Sanne	256
45	Jeurissen, Frien	387			
46	Groffen, Michel	375			
47	Derikx, Ger	371			
48	Ool van, Paul	365			

49	Einden van den, Daan	355
50	Moerkerk, Kees	344
51	Muijsers, Ruud	331
52	Janssen, Peter	323
53	Rijpkema, Erik	318

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:

- **Limbra baan competitie Venray, 4-7-2017**

mannen - 3000 meter

Sjors Thielen	09:34,9
Roy Dennemans	10:45,0
Marco Jans	10:50,3
Mart van Rooij	11:19,0
Arjan de Lauw	12:28,2
Paul van Ool	12:32,3
Maurice Clabbers	13:40,1
Harrie Baars	16:23,1

vrouwen - 3000 meter

Lydia Jeuken	12:50,6
Yvonne Steegh	12:51,3
Anita Verbeek	15:26,1
Cindy Rosendaal	15:26,7
Monica Clephas	17:22,3

Deze uitslagen staan vermeld op de site van de Limbra baan competitie

- **Zwemloop Drakenrijk, Reuver/Beesel 6-7-2017**

10 km

Jacquie Gough 43:21

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

10 km

Gilbert Tepy 26:17

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. 8-7-2017	Herten	5, 10 km	Kragten avondloop www.middenlimburgsavondloopctriterium.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	18 & 34 km	Wisenttrail	34 km:Martin Michels 18 km: Ingrid Rongen , Rita Voets
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	
Zo. 5-11-17	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

3000 M
Afgelopen dinsdag stond er tijdens de limbra baan competitie een 300om wedstrijd op het programma. ATV was daarbij goed vertegenwoordigd.

Een het is als of de duvel ermee speelt afgelopen zaterdag ontving ik een nieuwbrief van de Atletiek unie met daar in 10 redenen waarom je een 3 kilometer wedstrijd zou lopen.

Inspriratie voor 2018?? O ja, niet elke tip/reden hoef je op te volgen. Wil je meer weten over het lopen van de 3km praat met de deelnemers van de Limbra baan competitie of onze trainer Jan Poels.

De 3 kilometer is een geweldige afstand. Voor beginnende hardlopers is het een perfect doel. Hardloopdebutanten kunnen zich, bijvoorbeeld met behulp van het landelijke Yakult Start to Run trainingsproject, in zeven weken klaarstomen voor die afstand. Maar de 3000 meter is niet alleen voor beginners. Ook gevorderde lopers voelen zich uitgedaagd om die afstand steeds sneller af te leggen. Tien redenen om eens kennis te maken om een drie kilometer te lopen:

1. Haalbaar doel
Voor debutanten in de hardloopsport is het een haalbare uitdaging om de 3 kilometer hardlopend, zonder wandelpauzes, af te kunnen leggen.

2. Leuke coopertest
De 3km is een perfecte afstand om je conditie te testen. Vergeleken met de coopertest heeft het een groot voordeel: als je sneller loopt is dat een beloning; je bent immers eerder klaar.

3. Rustig trainen

Twee keer in de week een half uurtje trainen is voldoende om al een goede basis te leggen voor een loop over 3 kilometer. In het begin mag er nog veel gewandeld worden. Wil je liever drie keer in week lopen? Heel goed! Je zult de 3km nog sneller af kunnen leggen.

4. Kleine stapjes

Droom van grote doelen, zoals een halve of zelfs een hele marathon. Maar bouw het rustig op, met kleine stapjes. Dus eerst de 3 kilometer!

5. Succes verzekerd

Sluit je aan bij Yakult Start to Run, hét instapproject voor beginnende hardlopers. Zo weet je zeker dat je op een verantwoorde en succesrijke manier wordt voorbereid op de 3 kilometer. Wist je dat vorig jaar ruim 90% van de deelnemers het zevenweekse trainingsplan succesvol heeft volbracht?

6. Mooie mix in trainingen

Trainen voor een drie kilometer is variatie in trainen. Houd je van intensieve snelheidstrainingen? Of houd je het liever bij rustige duurloopjes? Beide aanvliegroutes zijn geschikt voor de 3 kilometer, van beide trainingsvormen pluk je al snel de vruchten door een snellere 3km neer te zetten.

7. Voor jong en oud

De 3 kilometer is geschikt voor alle leeftijden, van 8 tot 88! De kids lopen zich bij deze afstand niet over de kop. Ze gaan de strijd aan met de oma's en opa's. Zoek je nog een uitdaging? Het wereldrecords voor 80-plussers staat momenteel op 12:14 (mannen) en 15.34 (vrouwen).

8. Snel herstel

3 kilometer hardlopen, zo hard als je kunt, is een fikse inspanning. Maar normaalgesproken verloopt het herstel vlot. Ervaren lopers pakken enkele dagen later de training op. Beginners kunnen het beter een weekje rustig aan doen met wat wandelen, zwemmen of fietsen.

9. Volg je progressie

Je kunt elk twee maanden een 3 kilometer lopen en kijken hoe lang je erover doet. Ook als je niet tot het gaatje wilt gaan levert het nuttige informatie op. Loop de afstand dan steeds met dezelfde (submaximale) snelheid en kijk welke gemiddelde hartslag je daarbij hebt.

10. Snelheidstraining

Beginnende hardlopers zijn natuurlijk al blij als ze de 3 kilometer zonder problemen uitlopen. Voor doorgewinterde kilometervreters is het een mooie test om te controleren of alle duurtrainingen niet ten koste zijn gegaan van de snelheid.

Auteur: Rob Veer