

27 juli 2017: Borreluurtje: Laatste donderdag van de maand!

Vakantie ? Borreluurtje gaat gewoon door

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 27 juli 2017 is de borrel gewoon om 20:30 uur, er is geen thema, gewoon ff bijkletsen met je collegelopers en de campinggasten.

Camping fiets4daagse

Traditie getrouw is onze atletiekbaan (buitenrand) een camping tijdens de fiets4daagse'.

De fiets4daagse begint op dinsdag 28 juli.

De trainingen op de baan en middenveld gaan gewoon door, maar nu met publiek.



Duurloop donderdag 27-7-2017

Duurloop donderdag 27-7

begeleiding: Anton Saämena



[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

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: GEEN

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
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
18-11-2017	Nijmegen	7,5	Night run	Anton Saämena
19-11-2017	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				

Wandelen soms handiger voor hardlopers

Soms zijn er momenten waarop wandelen handiger of beter is dan hardlopen. Geen probleem!

Nodig of nuttig

Wandelen hoort even goed bij hardlopen als ... hard lopen. Aarzel niet om te gaan wandelen als dat nodig of nuttig is.

Wandelen is geen vorm van verraad aan de loopsport, maar een belangrijk onderdeel in het schema van veel ervaren lopers. Je kunt het bijvoorbeeld toepassen zoals dat gebeurt in een intervaltraining.

Door de pauze daarbij hak je je programma in mootjes en kun je dat schema beter uitvoeren. Ideale momenten om tussendoor ook te wandelen, zijn:

- Als je helemaal aan het begin staat van je loopbaan.
- Als je probeert fit te worden na een lange periode van afwezigheid, een blessure of ziekte.
- In de warming-up van een training.
- Tijdens de cooling-down na afloop.
- Om je snelle trainingen nog sneller te maken; profiteer van de rust tussendoor.
- Om lange trainingen nog langer te maken.
- Om rustige trainingen nog rustiger te maken.

Benut het wandelen door tussen snellere stukken onderweg minimaal een en maximaal vijf minuten te wandelen.

Runners world: maandag, 24 juli 2017,