

## Kermis Venray: dinsdag 8-8-2017 geen trainingen.

### ACCOMMODATIE GESLOTEN

De Venrayse kermis van 4 tm 9 augustus. Traditie getrouw is de accommodatie op kermisdinsdag gesloten. Dit jaar is dat 8 augustus. Dus op dinsdag 8 augustus accommodatie gesloten: geen trainingen.

### Parkeerterrein gesloten

Het parkeerterrein bij de baan, de sporthal en de voetbalvelden zijn i.v.m. de kermis de standplaats van de salonwagens van de kermis exploitanten.

**Parkeren is NIET mogelijk.** Parkeer de auto aan de overzijde van de Zuidsingel (in de woonwijk). Op donderdag 10 augustus is het parkeren bij de baan beperkt mogelijk.

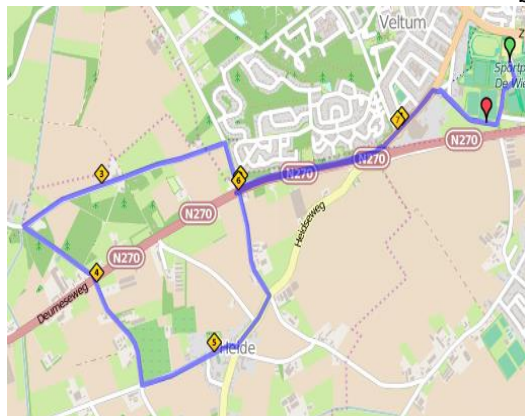


Donderdag trainen we weer als gebruikelijk

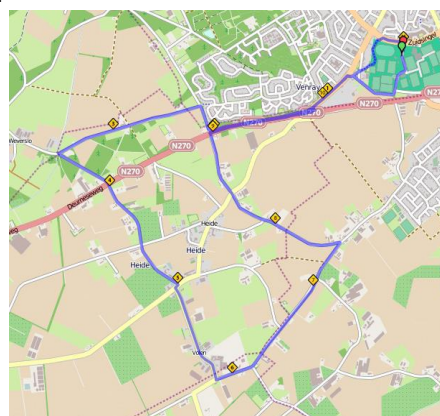
## Duurloop donderdag 10-8-2017

Duurloop donderdag 10-8-2017

begeleiding:



[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

## Trainingsschema Augustus

Op [de site](#) is gepubliceerd het trainingsschema Augustus voor

- De [donderdag baantraining](#), trainer John Klerkx.

## Clubkampioenschappen ATV Venray – Afdeling Triathlon

Afdeling Triathlon van ATV Venray organiseert op zaterdag 9 september haar Open Clubkampioenschappen. Dit evenement is gratis en voor iedereen toegankelijk. De start is om 16.00 uur bij het zwemwater aan de Kasteelse Bossen in Horst.

De clubkampioenschappen zijn dusdanig opgesteld, dat iedereen kans maakt om clubkampioen te worden: wie het dichtst in de buurt komt van zijn of haar vooraf opgegeven tijd is de winnaar. Dit geldt voor alle leeftijdsklassen, dus ook de jeugd is van harte uitgenodigd. Iedereen die interesse heeft om eens aan de triatlonsport te proeven is van harte welkom!

Het evenement vindt plaats op het traditionele parcours, dat zich rondom de zwembijver afspeelt. De afstanden zijn 700m zwemmen, 19 km fietsen en 5 km lopen. Voor de jeugd tot 16 jaar is dit 250m zwemmen, 7 km fietsen en 1,25 km lopen. In overleg met de organisatie is het ook mogelijk een aangepaste afstand te doen of slechts twee onderdelen.

Tot ziens op 9 september!  
Marcel Martens

## Kermisloop Siebengewald

Op ZATERDAG 19 AUGUSTUS word weer de jaarlijkse ."KERMISLOOP SIEBENGWALD" georganiseerd en dit alweer voor de 23ste maal !  
Een sportief evenement voor klein en groot .

voor de allerkleinsten onder ons is er de bambiniloop, en voor de jeugdigen zijn er diverse kortere afstanden te lopen.  
Verder is er ook de mogelijkheid om een exact afgemeten 5KM dan wel 10 KM te lopen.  
Best uniek is dat er dit jaar voor de tweede maal een ESTAFETTELOOP op het programma staat waarbij 4 deelnemers ieder een rondje van 2.5 Km voor rekening neemt.

Verdere gegevens over de siebengewaldse kermisloop en het parcours kun je vinden op onze website:  
[www.lgsiebengewald.nl](http://www.lgsiebengewald.nl) [1] .

De voorinschrijving voor de Siebengewaldse Kermisloop is mogelijk tot en met 18Augustus 2017 via [inschrijven.nl](http://inschrijven.nl) of rechtstreeks via de site.  
Na-inschrijven is mogelijk tot 30 minuten voor de start.

Sportieve groeten en hopelijk tot 19 Augustus a.s.

## Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl) en aan [info@atvvenray.nl](mailto: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](mailto:info@atvvenray.nl). Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto: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](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

| Dag          | Plaats           | Afstand     | Info                                                                                 | Deelnemers ATV Venray                                      |
|--------------|------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Za 19-8-2017 | Siebgewald       | 5,10 km     | <a href="#">Kermisloop</a>                                                           |                                                            |
| September    |                  | Triatlon OD | WK triatlon                                                                          | Nathan ten Holder                                          |
| 3-9-2017     | Apeldoorn        | 18 & 34 km  | <a href="#">Wisenttrail</a>                                                          | 34 km: Martin Michels<br>18 km: Ingrid Rongen , Rita Voets |
| 9-9-2019     | Venray/<br>Horst |             | Clubkampioenschappen Triatlon, ATV Venray<br>700m zwemmen 20km fietsen 5km hardlopen | <b>Marcel Martens</b>                                      |
| 18-11-2017   | Nijmegen         | 7,5         | Night run                                                                            | <b>Anton Saämena;</b><br>Femke Caniels                     |
| 19-11-2017   | Nijmegen         |             | Zevenheuvelenloop                                                                    | 15 km: Martin Michels, Britte                              |

|                                                                      |              |          |                                        |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |              |          |                                        | Stultiens, Pim<br>Stultiens                                                        |
| Zo. 1-10-2017                                                        | Venray       | 5, 10 km | <a href="#">Singelloop Venray</a>      | 10 km: José van der Voort, Lydia Jeuken<br>Martin Michels                          |
| Zo. 8-10-2017                                                        | Eindhoven    | M        | <a href="#">Marathon van Eindhoven</a> | M: Martin Michels                                                                  |
| Zo. 15-10-2017                                                       | Amsterdam    | 10, Hm,M | <a href="#">Marathon Amsterdam</a>     | HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron |
| Zo. 5-11-17                                                          | Terschelling | HM       | Berenloop                              | Lydia Jeuken                                                                       |
| Zo. 5-11-17                                                          | Bergen (L)   | 5, 10 km | <a href="#">Maasduinenloop</a>         |                                                                                    |
| Zo 25-3-2018                                                         | Venlo        | 10 km    | Venloop                                | Femke Caniels;<br>André Jansen                                                     |
| ZO 25-3-2018                                                         | Venlo        | HM       | Venloop                                |                                                                                    |
| Wedstrijdkalender: op <a href="http://hardlopen.nl">hardlopen.nl</a> |              |          |                                        |                                                                                    |

## Trainen na de vakantie? 5 valkuilen

Je wilt er waarschijnlijk nog helemaal niet aan denken: het einde van je vakantie. Toch is de terugkeer naar de vertrouwde omgeving en de overvolle agenda onvermijdelijk. Voor veel hardlopers betekent het einde van de vakantie dat de regelmaat in de trainingen wordt opgepakt. Dat is geen overbodige luxe, want het luie leven en het heerlijke buitenlandse eten hebben voor ongetwijfeld voor enkele extra vakantiepondjes gezorgd. En die wil je waarschijnlijk zo snel mogelijk kwijt!

Er zullen ook lopers zijn die de vakantieperiode hebben aangegrepen om juist extra sportief te zijn of er zelfs een soort van trainingskamp van te maken. Of je wel of niet actief was: de motivatie om er na de vakantie stevig tegenaan te gaan is groot, en dat enthousiasme kan zich tegen je gaan keren als je het niet in goede banen leidt. Daarom vijf fouten die je vooral niet moet maken:

### Vijf fouten

#### 1. Heb je langer dan een week niet hardgelopen?

Ga dan niet trainen zoals je dat voor de vakantie deed. Je kunt wel het aantal wekelijkse trainingen in de week doen, maar doe alleen rustige duurloopjes die je eerst nog inkort: de eerste week ongeveer 25% van de gebruikelijke lengte, de tweede week 50%, de derde 75% zodat je in de vierde week weer helemaal op het trainingsniveau van voor de vakantie bent.

#### 2. Heb je wel hardgelopen maar beduidend minder dan normaal?

Ga dan niet harder trainen om de 'schade' in te halen. Loop in de eerste week na de vakantie elke training 50 tot 75% van de gebruikelijke lengte. Als dat goed gaat kun je de tweede week volledig inhaken in het programma van voor de vakantie.

#### 3. Heb je meer getraind dan thuis?

Ga dan niet meteen na thuiskomst door op dat hogere niveau. Op zich is het heel goed om van de vakantie een trainingsstage te maken. Maar om er beter van te worden is het nodig om de eerste week na terugkeer te reserveren voor herstel. De tweede week kun je er wel weer stevig tegenaan.

#### **4. Heb je nieuwe najaarsdoelen bedacht in de vakantie?**

Ga je dan niet meteen na thuiskomst inschrijven. Zet de doelen niet uit je hoofd, maar ga eerst enkele weken trainen volgens de richtlijnen hierboven. Draait het allemaal lekker tijdens die trainingen, schrijf je dan in en ga er lekker voor trainen.

#### **5. Welke fout moet je nog meer niet maken?**

Ga de tijdens de reisdag, en de dag erna, niet hard trainen. Heb je de hele dag in de auto gezeten, dan is het wel goed om in de avond een kort, rustig duurloopje te doen. Ging de reis met een vliegtuig? Hou dan tot en met de dag na thuiskomst rust en ga dan pas weer trainen. Heb je in de vlucht tijdzones doorsneden, doe dan net zoveel dagen rustig aan als het aantal tijdzones dat je bent gepasseerd.

### **Topvorm als beloning**

Een vakantie is sowieso een heilzame periode voor een sporter, ook als het gebruikt wordt om te relaxen en uit te rusten. Heb je niks gedaan, of juist hard getraind: in alle gevallen is het slim om bewust om te gaan met de trainingen in de eerste weken na je vakantie. Als je dat doet, dan zul je in het najaar worden beloond met een topvorm als nooit tevoren!

Bron: Rob Veer, [hardlopen.nl](http://hardlopen.nl)