

Duurloop donderdag 17-8-2017 = Bosloop Locatie Overloon

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2016 is van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

Starpunt: 17 augustus Parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon (navigeer naar Bergkamweg 25 Overloon)

Begeleiding: Ger Litjens



Bart Schilders finisht Ironman Maastricht

Zondag 6 augustus is de internationale Ironman series neergestreken in Maastricht. Bij dit traditioneel zware evenement wordt een hele triathlon afgelegd, bestaande uit 3800m zwemmen, 180km fietsen en 42,2 km hardlopen.

Er werd gezwommen in de Maas o.a. onder de St. Servaasbrug en om het gouvernementsgebouw heen. Vervolgens 2 grote ronden fietsen in Zuid-Limburg en België, met diverse heuvels en variaties. Tenslotte het afleggen van een hele marathon over 4 ronden door het centrum van Maastricht, over de St. Pietersberg en finish op de markt.

Hoewel de ochtend nog fris was, steeg het kwik naar tropische temperaturen tijdens de dag waardoor veel atleten het zwaar hadden met de zomerse omstandigheden. Namens ATV Venray nam Bart Schilders deel aan dit evenement. Hij wist deze wedstrijd af te leggen in een tijd van 10.44.46, waarmee hij overal 259e werd in een startveld van bijna 1500 deelnemers!



Nightrun Maastricht

Vrijdagavond 4 augustus vond in Maastricht de Nightrun plaats. Dit betreft een 5km loopwedstrijd door het centrum van Maastricht voorafgaand aan de Ironman. Start was bij de Griend, verder door smalle straatjes, over kinderkopjes, letterlijk rennen door het Toon Hermans museum en een kerk (km-punt 4) om vervolgens via de St. Servaasbrug naar de finish te snellen.

Hoewel absoluut geen snel parcours een hele leuke happening waar ca. 450 deelnemers aan de start stonden, variërend van wedstrijdloper tot gezelligheidsrecreanten. Marcel Martens en Suzanne van der Wijst namen voor ATV Venray,

Marcel Martens werd 11e overal bij de heren in 18.10.

Suzanne van der Wijst werd 6e dame overall in 22.40.

Foto's estafette Vaals-Venlo



team ATV

Van de estafette op 27 juli 2018 is een kleine foto serie beschikbaar. Deze is gepubliceerd op [de site van ATV](#), menu fotoboek. De kunt de foto's zien nadat je bent ingelogd

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 triathlonsport 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

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:](#)

- **Ironman triatlon Maastricht, 6-8-2017**

(3800 m zwemmen, 180 km fietsen en 42,2 km hardlopen).

Bart Schilders	10:44:46
3800 m zwemmen	0:57:02
180 km fietsen	5:30:52
42,2 km lopen	4:09:53

- **Night Run Maastricht, 4-8-2017**

5 km

Marcel Martens	18:10
Suzanne van der Wijst	22:40

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 19-8-2017	Siebgewald	5,10 km	Kermisloop	
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
9-9-2019	Venray/ Horst		Clubkampioenschappen Triatlon, ATV Venray 700m zwemmen 20km fietsen 5km hardlopen	Marcel Martens
18-11-2017	Nijmegen	7,5	Night run	Anton Saämena; Femke Caniels
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	Lydia Jeuken
Zo. 5-11-17	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	Femke Caniels; André Jansen
ZO 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

16 september 2017, 8:30 uur Yakult Start to Run gaat van start.

Help je mee met de promotie. Her lees waar het allemaal omgaat. Vertel het vriend collega's broers of zussen, of je burens. Het wordt duidelijk uitgelegd dus..... help je mee.

WAT IS YAKULT START TO RUN?

Yakult Start to Run maakt van jou in zeven weken een hardloper! Met deze hardloopcursus van de Atletiekunie leer je van een professionele trainer op een verantwoorde manier hardlopen. De cursus duurt zes weken en in de zevende week ben je klaar voor de Start to Finish loop: ongeveer 25 minuten non-stop hardlopen. En het leukste is: je doet het niet alleen! Samen met jouw groep zet je die moeilijke eerste stap.

Ron (50): *"Ik zit mentaal en fysiek een stuk lekkerder in mijn vel sinds ik begonnen ben met hardlopen, ik ben verslaafd!"*

Waarom moet jij gaan hardlopen?

Omdat hardlopen je helpt gezond en fit te worden én te blijven. En de overvloedige kilo's? Die raak je kwijt. Daarbij: hardlopen doe je waar, wanneer en met wie jij wilt. En stel je eens voor hoe trots en goed jij je voelt na die zeven weken!

Inschrijven via de site van Yakult Start to Run

Wat leer je in een Yakult Start to Run-les?

Een groepsles duurt ongeveer anderhalf uur. Hierin ga je natuurlijk samen lekker hardlopen volgens het Yakult Start to Run-trainingsschema. Je oefent en leert ook de juiste loophouding- en techniek. Daarbij krijg je nog meer handige informatie over [hardloopschoenen en -kleding](#), over [eten en drinken](#) als hardloper. En de trainer helpt je op weg met jouw schema zodat je doordeweeks zelf kunt lopen. Of maak een afspraakje met één van je nieuwe (hardloop)maatjes!

Wat krijg je voor € 49,50?

1. 7 weken looptraining met begeleiding van een professionele trainer
2. Huiswerkondersteuning via de Hardlopen.NL [App](#) met audiocoaching
3. De complete Hardloopgids voor beginners (bijna 200 pagina's!) vol tips en weetjes en een mini-abonnement op het tijdschrift Runner's World (3 edities)
4. Deelname aan de Start to the Finish loop waarmee we gaan bewijzen dat ook jij 3 kilometer kan hardlopen!
5. 4 maanden lidmaatschap bij de Atletiekunie (hierdoor ben je o.a. verzekerd tijdens de trainingen)

En wat levert Yakult Start to Run jou op? Na 7 weken:

- loop jij 25 minuten aaneengesloten
- ken je jouw tempo
- heb je de juiste loophouding en techniek
- ben je fitter en gezonder
- ben je (nog) beter op gewicht
- heb je loopmaatjes
- kun je alleen verder (maar dat kan dus ook samen!)
- ... ben je trots op jezelf

André Jansen is voor ATV de coördinator Start to Run