

Presentatie 'Voeding en Sport' en 'Schoenen'

Voeding

Op zaterdag 23 september is er voor de deelnemers aan de cursus Start to Run een presentatie over Voeding en Sport. Lydia Jeuken zal deze presentatie verzorgen. Iedere ATV-er kan deze presentatie bijwonen. De presentatie begint om 8:30 uur in ons Clubgebouw. Als je wilt komen neem dan wel je GSM mee. We beginnen met een kennisquiz.

Schoenen

Op zaterdag 30 september is er voor de deelnemers aan de cursus Start to Run een presentatie onder de titel 'Goede Sportschoenen, Bitter noodzaak?!'. Deze presentatie wordt verzorgd door Joop Creemers van Shoefit. Ook deze presentatie kan ieder ATV-er bijwonen. De presentatie van begint om 8:30 uur in ons Clubgebouw.

Start to Run van Start

Zaterdag 16 september is de cursus Start to Run gestart.

In deze beginnerscursus, met trainingen op zaterdagmorgen en dinsdagavond) leren de deelnemers de basistechniek van het hardlopen.

Daarnaast is er aandacht voor voeding, schoenen en kleding. Over zeven weken kunnen de cursisten 20-25 aaneengesloten hardlopen. Veel van de cursisten gaan na deze zeven weken verder bij ATV de beginnersgroep. Aanmelden voor de cursus Start to Run kan nog via de website www.yakultstarttorun.nl



Van links naar rechts: Harry (t), Lydia (t), Nicole Sascha, Karin, Anneke, Laura, Riet, Peter (t), Crissy, Janneke, Serv, Yvonne, Simone, André (t), Renate, Anja (t)

Het kan nog: Opnieuw beginnen met hardlopen: Yakult Start to Run

Je bent geblesseerd geweest, je hebt lange tijd niet gelopen, je wilt het hardlopen weer oppakken. Start to Run is jouw uitlezen mogelijkheid. Rustig aan beginnen met minutenloopjes in groepsverband. Idealer kan het niet. De 1^e training heeft op 16 september plaatsgevonden.

Je kunt nog meedoen met deze training. Meld je aan via lopersgroep@atvvenray.nl. Voor Atv-ers is de deelname gratis.



AH sportactie

14 september hebben we een demo training gegeven bij Albert Hein om Start to Run te promoten. De deelnemers van de duurloop van deze donderdag waren deelnemers.
Het slechte weer veroorzaakte dat het er geen publiek was noch potentiële nieuwe leden. Jammer



De promotiestand van ATV bij Albert Heijn in Venray



De deelnemers

Albert Heijn, NOC*NSF en de sportbonden willen de komende vier jaar heel Nederland in beweging brengen. Op 4 september de AH Sportactie van start gegaan. Tijdens deze sportactie spaar je 3 weken lang voor AH Sportzegels. Elke volle spaarkaart is goed voor 5 keer gratis sporten bij jou in de buurt. Deze kun je inzetten tot 3 december! Ga snel sparen en beleef sportplezier!

Ongeveer 10 sportverenigingen of aanbieders van sportactiviteiten in Venray doen aan deze landelijke actie mee.

ATV Venray is met de lopersgroep op deze actie ingehaakt en we hebben dit gecombineerd met de nieuwe ronde "Start to Run", die op 16 september van start gaat.

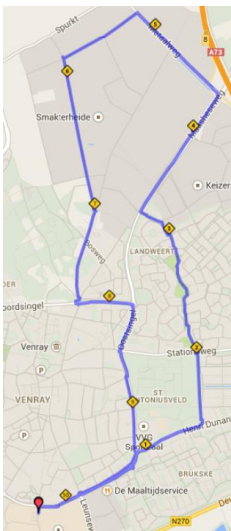
De deelnemers aan de AH actie kunnen drie keer deelnemen aan de trainingen.

Dus zegt het voort en maak reclame voor deze actie en ATV.

Harry van der Borg/ André Jansen

Duurloop donderdag 21-9-2017

Duurloop donderdag 21-9-2017



10 km

Begeleiding: **Ruud Kersten**

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen
- (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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 afstand voor een grotere afbeelding

Estafette Weeze, 23-9-2017: 5x5 km



Zaterdag 23-9-2017, aanvang 14:30 uur. Meld je aan als groep van 5 of individueel via de Flipover in het clubgebouw. Meer info bij Jan Poels.

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:

• Ekoplazaloop, Uden, 17-9-2017

5 km

Frans Deenen

1843

2^e plaats H50

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
Zo. 17-9-2017		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
Woe. 20-9-2017	Nijmegen	6,9 km	Bruggenloop	6,9Km: Monica Clephas
Do. 21-9-2017	Papendal	4,92 km	Nationale ambtenarenloop	Anton Saämena
Za. 23-9-2017	Weeze (D)	5 km	Staffellauf	Anton Saämena, Britte Stultiens, Pim Stultiens
Zo 24-9-2017	Boxmeer	5km; 15 km	Maashegenloop	5km:Anton Saämena 15 km: Britte Stultiens, Pim Stultiens

Zo. 1-10-2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort, Lydia Jeuken, Martin Michels, Nathan ten Holder, Anton Saämena, Anita Verbeek 5km: Franka Jansen, Martin aan den Boom, André Jansen, Britte Stultiens, Pim Stultiens
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, Joy Joosten, Martin aan den Boom
Zo. 5-11-17	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
Zo. 5-11-17	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Zo. 26-11-17	Geldrop	15 km	'T is Voor Niks	Anita Verbeek, Angela Shotton, Ingrid Rongen
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, Pim Stultiens, Britte Stultiens
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	Femke Caniels, Anita Verbeek HM: Martin aan den Boom
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Nagenieten

Nagenieten na de HM Amsterdam training (17-9-2017 in de Schadijkse bossen.



“Oefening baart kunst”



VENRAY | Cindy Rosendaal (39) uit Venray is deze week van start gegaan met de trainingen voor de Venrayse Singelloop. “De trainingen zijn voor kinderen in alle leeftijden en worden geheel gratis aangeboden. Aanmelden is ook niet nodig”, aldus Rosendaal.

Door Evelien van der Zwaan

“De trainingen zijn bedoeld om kinderen voor te bereiden op de wedstrijden van de Venrayse Singelloop op zondag 1 oktober”, legt Rosendaal uit. De trainingen vinden iedere woensdag van 13.30 tot 14.30 uur plaats op de atletiekbaan van sportpark De Wieën in Venray.

“De kinderen worden met behulp van ademhalingsoefeningen en loopoefeningen voorbereid op de verschillende afstanden die deze dag aanbiedt.” Er zijn afstanden van 400 meter, ook wel de bambinoloop genoemd tot 5 jaar, 800 meter en 1600 meter waarvoor de kinderen zich kunnen laten klaarstellen.

Rosendaal heeft na contact met de voorzitter van de Venrayse Singelloop, Brendan Rijsdijk, aangeboden de trainingen vrijwillig te geven vanuit atletiekvereniging ATV Venray. Rosendaal was vroeger een fervente atlete.

Toen ze naar Venray verhuisde sloot zij zich weer aan bij de lo-

kale atletiekvereniging. “Er is mij gevraagd op wat voor manier ik de club kon helpen. Zo ben ik er eigenlijk weer helemaal ingeroeld”, lacht Rosendaal.

Ze geniet ervan om trainingen te geven aan de kinderen. Zeker nu ze kan meewerken aan het mooie loopevenement in Venray.

“Kinderen denken vaak al goed te kunnen lopen. In de praktijk blijkt meestal dat zij al hun energie al in de eerste paar meter stoppen door meteen te gaan sprinten. Tijdens de trainingen wordt hen dan ook geleerd hoe ze dit beter kunnen verdelen over het gehele traject dat zij moeten afleggen.”

Tijdens de eerste training mogen zij de trainers dan ook niet inhalen op de baan. In een later stadium mogen ze natuurlijk laten zien wat ze geleerd hebben en kunnen.

“Persoonlijk vind ik lopen in een groep fijner dan alleen. Daarom ben ik lid geworden van de atletiekvereniging. Hopelijk is het op deze manier ook voor de kinderen leuker en makkelijker om de trainingen te volgen. En uiteindelijk misschien de wedstrijd te winnen. Oefening baart kunst, nietwaar?”, sluit Rosendaal met een glimlach af.

Foto: links Cindy Rosendaal midden Brendan Rijsdijk.