

Duurloop donderdag 12-10-2017

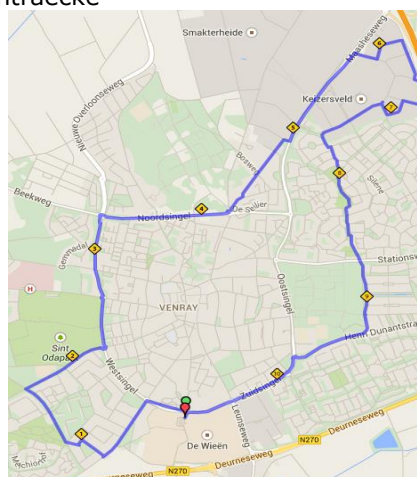
Begeleiding Jean-Jacques Wintreacken

Duurloop donderdag 12-10-2017

Begeleiding: Jean-Jacques Wintreacke



7,5 km route



10,5 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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

Donderdag 12-10-2017 Trainersoverleg

Donderdag is er een overleg tussen de trainers en de assistent trainer van de hardlopgroep. Vind je dat de (assistent-)trainers aan een onderwerp of aangelegenheid aandacht moeten besteden laat dat weten via mail aan lopersgroep@atvvenray.nl of informeer jouw trainer.

Tussenstand Clubkampioenschap ,tm 6-10-2017

De tussenstand van het kampioenschappen tm week 33. Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven via lopersgroep@atvvenray.nl
 Stand inclusief uitslag Singelloop Venray zoals gepubliceerd in nieuwsbrief 40.

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2860	1	Peeters, Gerda	2445
2	Deenen, Frans	2823	2	Classens, Nel	2422
3	Jans, Marco	2734	3	Jeuken, Lydia	2241
4	Poels, Jan	2647	4	Voets, Rita	2227
5	Thielen, Sjors	2582	5	Selten, Nel	2064

6	Linders, Geert	2571	6	Hebben, Rian	2051
7	Roos van, Mart	2571	7	Voort van de, José	1996
8	Martens, Marcel	2435	8	Wijst van der, Suzanne	1948
9	Borg van der, Harry	2424	9	Steeagh, Yvonne	1921
10	Steeagh, Ralph	2401	10	Rongen-Bovée, Ingrid	1878
11	Dennemans, Roy	2399	11	Gough, Jacquie	1728
12	Arts, Robert	2373	12	Verbeek-Versteegen, Anita	1726
13	Brown, Paul	2350	13	Stultiens-Nollet, Britte	1723
14	Boom aan den, Martin	2328	14	Caniels, Femke	1417
15	Hebben, Jos	2263	15	Reintjes, Anne	1377
16	Litjens, Ger	2233	16	Postma, Maartje	1292
17	Weijss, John	2227	17	Ginkel-Willems van, Gonny	1221
18	Noya, Richard	2187	18	Classens, Anny	1148
19	Michels, Martin	2133	19	Rens van, Myrna	1006
20	Holder ten, Nathan	2068	20	Edwards-Shotton, Angela	969
21	Schilders, Bart	2060	21	Gommans, Mariska	822
22	Tepy, Gilbert	1996	22	Clephas, Monica	795
23	Stultiens, Pim	1944	23	Mulder de, Ans	762
24	Saämena, Anton	1847	24	Rosendaal, Cindy	760
25	Jansen, André	1707	25	Joosten, Joy	684
26	Dupont, Martien	1571	26	Beterams, Silvia	683
27	Knol, Egbert	1550	27	Zuidhof, Marijke	662
28	Oosting, Marc	1532	28	Ameloh, Odette	637
29	Langen de, John	1470	29	Burg van der, Ineke	613
30	Meulendijks, Marcel	1428	30	Arts, Yvonne	609
31	Duijf, Jan	1151	31	Reintjes, Mieke	535
32	Postma, Wilco	1010	32	Jansen, Franka	415
33	Timmermans, Finn	968	33	Heijster van, Marjo	405
34	Timmermans, Frank	966	34	Becks, Neiske	388
35	Bovee, Joost	933	35	Verschuren, Barbra	366
36	Verstappen, Ludy	923	36	Derikx, Iwona	358
37	Klerkx, John	873	37	Smits-Bots, Annemie	351
38	Cornelissen, Geert	872	38	Claessens, Jaimy	348
39	Baars, Harry	810	39	Fretes de, Loes	345
40	Terhaag, Jos	745	40	Dooren van, Nicole	342
41	Einden van den, Daan	716	41	Zijlstra, Charissa	342
42	Clabbers, Maurice	667	42	Verhaegh, Els	339
43	Muijsers, Ruud	662	43	Vissers, Diny	332
44	Wintraecken, Jean-Jacques	497	44	Eertwegh van den, Irene	329
45	Wulms, Paul	484	45	Bouten, Karin	322
46	Oudenhoven, Jeroen	484	46	Verbeten, Cindy	315
47	Bekkens, Herman	477	47	Wolters, Ilse	306
48	Vries de, Eldert	461	48	Poels, Ellen	289
49	Dun van, Dimitri	433	49	Klomp, Merel	275
50	Lauw de, Arjan	414	50	Wethly, Sanne	256
51	Jeurissen, Fien	387			
52	Groffen, Michel	375			
53	Derikx, Ger	371			
54	Ool van, Paul	365			
55	Moerkerk, Kees	344			
56	Vlendré, Robbert	324			
57	Janssen, Peter	323			
58	Rijkema, Erik	318			

LEESCAFÉ

In het historische St. Annapark in Venray, op loopafstand van het centrum, is sinds november 2015 Leescafé St. Bernard gevestigd, in gelijknamig paviljoen St. Bernard. Dé plek voor boekenliefhebbers in Venray en omstreken. Hier worden tweedehands boeken zonder verdere verplichtingen gratis weggegeven en het is de ideale plek om boeken waar men vanaf wil naartoe te brengen. Deze krijgen zo een tweede leven...!

Het leescafé wordt wekelijks door meer dan 100 gasten bezocht. Door boekenliefhebbers, maar zeker ook door mensen die verlegen zitten om een praatje onder het genot van een kopje koffie of thee. Ook buurtbewoners en wandelaars weten de weg naar St. Bernard te vinden. Zo vervult het leescafé inmiddels een belangrijke sociale functie.

Een team bestaande uit 11 vrijwilligers sorteert de boeken, vult de schappen regelmatig bij en zorgt voor de gasten. U vindt bij ons romans, thrillers, Engels- en anderstalige boeken, kookboeken, jeugdboeken, oorlogsboeken, boeken over de regio, geschiedenis, kunst, religie, etc ...

Alle gedoneerde boeken worden aangenomen, maar beschadigde boeken komen niet in het leescafé terecht. Deze gaan als oud papier naar de Venrayse atletiekvereniging (ATV) die daar de nodige inkomsten uit genereert. Bij de ingang van het leescafé staat een waterdichte kist waar buiten de openingstijden boeken gedeponeerd kunnen worden. Heeft u geen vervoer dan komen wij zelfs de boeken bij u thuis ophalen.

Tevens biedt het leescafé een podium aan eenieder die iets wil delen op literair of kunstzinnig gebied. Schrijft u zelf en wilt u uw werk promoten? Wilt u iets voordragen? Kunt u zingen, bespeelt u een instrument? Laat het horen bij ons! Ook zal regelmatig een boekenbeurs worden georganiseerd, houd daarom uw huis-aan-huisblad in de gaten of volg ons op Facebook.

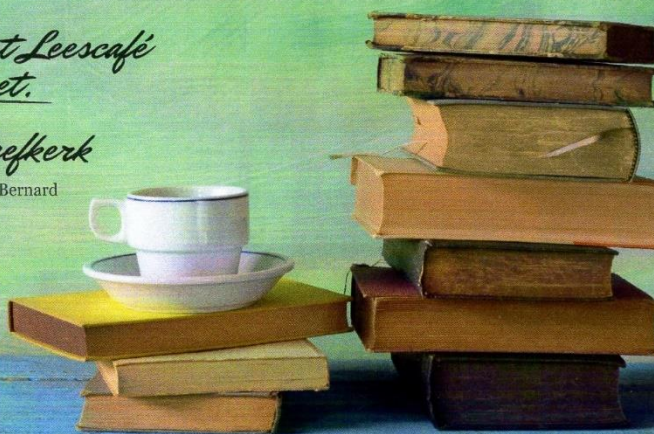
Waar en Wanneer:

Leescafé St. Bernard is geopend op dinsdag- en donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur en op zondagmiddag van 13.00-16.00 uur, óf op afspraak. Vanaf de Noordsingel volgt u de oprijlaan naar het st. Anna klooster en vervolgens wijzen de borden de weg naar St. Bernard.

*Tot ziens in het Leescafé
Hartelijke groet.*

Maarten Streefkerk

initiatiefnemer Leescafé St. Bernard



Adres: Noordsingel 39, Venray
E-mail: mstreefkerk@home.nl
Tel: 06-319 264 96
Website: leescafe-st-bernard8.webnode.nl

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:

- **Marathon Eindhoven, 8-10-2017**

Halve Marathon

Eldert De Vries

1:39:34:

Marathon

Joost Bovee	2:57:20
Martin Michels	3:53:59

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. 15-10-2017	Amsterdam	10km , HM, M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron, Joy Joosten, Martin aan den Boom
Zo 15-10-2017	Sofia	M	Marathon	Nel Classens Gerda Peeters
Zo. 5-11-17	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
Zo. 5-11-17	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Za 17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Harry van der Borg, Anton Saämena, Pim Stultiens, Britte Stultiens
Zo 18-11-2017	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	
Zo. 26-11-17	Geldrop	15 km	'T is Voor Niks	Anita Verbeek, Angela Shotton, Ingrid Rongen
Zo 3-12-2017	's Heerensberg	15 km	Montferlandrun	
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	5, 10 km	Sylvesterlauf	
Zo 28-1-2018	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	
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, Anton Saämena
Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Wanneer je weet dat je verslaafd bent aan hardlopen

Het junkiegehalte onder hardlopers is hoog. Je bent al snel verslaafd. Dat zit niet in 10 kilometer kunnen rennen in tijd x. Het zijn vooral andere effecten dat je zeker weet dat je een verslaafde hardloper bent. We noemen 10 punten van de echte verslaafde. En nog een paar extra.??

1 Die extra paar honderd meter

"Kom we lopen toch door tot het einde van de straat", roep je tegen je hardlooptmaatje. Want dan springt je sporthorloge over naar 12 kilometer. Als hardloper hou je van compleet gelopen kilometers.??

2 Hardloopschoenen eerst in de koffer?

Je gaat op reis en neemt mee: je hardloopschoenen. Je vergeet bijna je paspoort maar je outfit en schoenen lagen als eerste in de tas. Juist tijdens je vakantie ontdek je op de hardloopschoenen weer mooie plekken en leuke stranden.??

3 Zondagavond zoektocht?

Je zoekt op zondagavond meteen naar uitslagen en ervaringen van vrienden die dat weekend een wedstrijd liepen. Ondertussen pak je ook de nieuwste interviews met bijvoorbeeld Dafne, Sifan, Khalid en Maureen mee.

4 "Je hebt al 10 shirts!"?

De meeste hardlopers kunnen het niet laten. Meer leuke hardloopspullen en gadgets kopen. Familieleden kijken je verwonderd aan want waarom moet er in hemelsnaam nog meer zoi in de kast. Voor ons is dat natuurlijk geen zoi maar de omlijsting van de weg naar vrijheid. Schoenen zijn vaak net een tikkie lastiger. Je bent al blij als je een fijne pasvorm vindt en de schoenen in ieder geval een half jaar heel blijven. Je bent zeker verslaafd aan hardlopen als je meer hardloopschoenen hebt dan gewone.??

5 Alles is leuk?

Oke, waarschijnlijk train je nu ergens tussen de 10 en 21 kilometer per training. Eigenlijk vind je alles leuk. Van 10 kilometer tot een uitgestrekte trail. Een beetje ploeteren over het gras in een cross, mooi. Over obstakels gaan, lekker spelen. Die 35 kilometer trail, ommetje in de natuur. Ondanks dat je talent ergens bij een van deze disciplines ligt zou je ze liefst simultaan willen lopen.??

6 Ja, elke dag

Geef het maar toe, je vindt het woord 'herstellen' eigenlijk maar niks. Knudde. Waardeloos. Je wilt namelijk eigenlijk diep in je hart iedere dag hardlopen. De ratio vertelt je dat het niet gaat werken omdat je anders met een blessure thuis op de bank zit. Oh nee, dat is nog erger dan maar een paar keer per week trainen.??

7 Na een goede wedstrijd wil je meer?

Sommige sporters lopen een wedstrijd en weten het dan, dat was eens en nooit meer. Verslaafde hardlopers willen na een wedstrijd meer. Nog een wedstrijd, en dan nog een en daarna misschien een langere afstand. Als de tijd tegenviel willen ze een goedmaakrace. Als de tijd meeviel trainen ze extra hongerig naar de volgende race. Het kan niet op.??

8 Nee, niet nog meer doping

Je kijkt met blijde en verdrietige blik door het hardlooptnieuws. Je volgt je grote helden in de wedstrijden en dat maakt je vrolijk. Je wordt heel triest bij alweer nieuws over betrapte atleten. Dan blijkt ook nog dat de eerste zes atleten in de 1500 meter finale van de Olympische Spelen in Londen te maken hadden met doping. Om te huilen. Jij blijft gezond doortrainen op boterhammen pindakaas.??

9 Fijn heel vroeg op?

Sommige mensen vinden het fijn om vroeg op te staan. Voor de meeste mensen geldt het tegendeel, uitslapen is geliefd. Jij hardloper zet wel de wekker vroeg zodat je nog even kan trainen voordat je naar je werk gaat. Je staat niet vroeg op omdat je dat fijn vindt maar omdat het hardlopen je dag meteen goedmaakt.??

10 Je loopt vaker rond in hardloopkleding dan gewone kleren?

Die enorme voorraad shirts en tights gaan natuurlijk vaak aan. Er zijn hardlopers, niet veel, die vaker hun sportkleren aan hebben dan andere kleding. Als je bij dit cluppie hoort, weet je het zeker. Jij bent verslaafd aan hardlopen.??

BROB: PRO RUN,
MARC GERLINGS
5 OKTOBER 2017 07:00