



Yakult
START TO RUN
 POWERED BY ATLETIEKUNIE

SAMEN MEEDOEN IS LEUKER!
 Schrijf je in
 met je loopmaatje
 en betaal slechts
€ 42,-
WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL VRIENDENDEAT

Yakult
START TO RUN
 POWERED BY ATLETIEKUNIE

STARTS
10.03.18
JOIN US

YAKULT START TO RUN IS ER VOOR IEDEREEN!
 Hup, van die bank af! Met Yakult Start to Run noem jij jezelf binnen 7 weken een hardloper! Ervaren trainers werken met jou toe naar een energieke leefstijl. In een groep met andere beginnende lopers train je in 7 weken toe naar een einddoel van 25 minuten aaneengesloten hardlopen. Dé manier om te leren hardlopen zonder die moeilijke stap alleen te zetten!

WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL

WE ♥ TO RUN

Start to Run begint op 10 maart 2018

Op Zaterdag 10 maart start de nieuwe beginnersgroep. Wij zijn er klaar voor. De eerste deelnemers hebben zich al ingeschreven. Maaaaaar velen kunnen er nog bij. Een oproep aan jullie allen om reclame te maken onder vrienden familie en collega's voor deze cursus Start to Run. Gebruik de poster, deel onze [facebook](#)pagina (Start to Run, ATV Venray) en schrijf op bericht op deze pagina, deel ons [evenement](#) (Begin met Hardlopen) Of vind je eigen creatieve wijze. Ik reken graag op jullie.



Anton, Jaen-Jacques en Peter zijn geslaagd voor Assistent trainer

Afgelopen zaterdag 17 februari hebben Anton Saämena, Jean-Jacques Wintreacken en Peter Gijsen met succes de cursus Assistent trainer (Lt2). De cursus van 3 bijeenkomsten en daarnaast (als huiswerk) trainers-observatie en training verzorgen wordt door de Atletiekunie aangeboden.

Wil je meer weten van de cursus vraag het aan de geslaagden of aan André Jansen

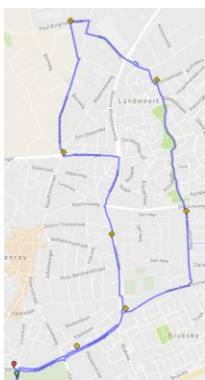
Anton, Jaen-Jacques en Peter van harte gefeliciteerd met het behalen van het diploma.



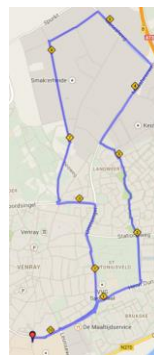
Trainingsvoorbereiding en observatie

Duurloop: 22-2-2018 Begeleiding Gilbert Tepy

Begeleiding:



[7,5 km route](#)



[10 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.

PLUS Kleffenloop 2018

Op zondag 15 april 2018 organiseert A.V. Sporting Boxmeer de 8e editie van de PLUS Kleffenloop. Met een parcours door de bossen van Overloon is dit een prachtig hardloopevenement voor jong en oud. Onderweg loop je dwars door het Nationaal Oorlogs- en Verzetsmuseum langs een tank en onder de Bailey-brug door. Ook loop je langs recreatieplas het Schaartven en de 25 meter hoge uitkijktoren midden in de Overloonse bossen. Kortom: een van de mooiste hardloopwedstrijden in de regio.

De starttijden en afstanden die gelopen kunnen worden zijn als volgt: Bambinoloop 250 meter (10:15 uur), Jeugdloop 1 kilometer (10:05 uur), 5 kilometer (10:25 uur), 10- en 15 kilometer (10:00 uur). Voorinschrijving is online mogelijk tot 14 april 2018 en is voor iedere afstand goedkoper dan na-inschrijving. Na-inschrijven is mogelijk tot een half uur vóór de start van de wedstrijd. Onder de eerste 20 kinderen die online inschrijven worden leuke prijzen verloot.

De Kleffenloop start bij sporthal De Raaijhal aan de Raaijweg 15 in Overloon. Er is voldoende kleed- en doucheruimte aanwezig.

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:

• Winterlaufserie Nettetel 17.02.2018

Het parcours was 12,5km lang over verharde wegen in het bos, met veel vals plat dus een echte kuitbijter maar wel fris en zonnig weer

12,5 km

Marcel Martens	48:17	6 ^e	Plts	H40
Frank Timmermans	51:20	5 ^e	Plts	H55

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
18-2-2018	Gemert		55^e Commanderie Bosloop	
4-3-2018	Venlo-Zuid	7,5 & 15 km	Berden voorjaarloop	7,5 km: Harry van der Borg; 15km: Femke Caniels
11-3-2018	Den Haag	HM	City Pier City loop	Joost Bovee
17-3-2018	St Anthonis	HM	HM St Anthonis	Joost Bovee; Axel van Sleeuwen, Sjors Thielen
Zo 25-3-2018	Venlo	5 km	Venloop	Martijn van de Hoef
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, , Femke Caniels, Joy Joosten, Henny Cleef, Harry van der Borg
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	Joost Bovee, Ron Smits, Pim Stultiens, Britte Stultiens, Suzanne van der Wijst, Bart Schilders, Marcel Martens, Martin aan den Boom, Jose van der Voort

25-3-2018	Haaksbergen	5 Emijl	Mijlenloop Haaksbergen	Marc Oosting
07-04-2018	Linden	5 km	Kraaijenbergse plassenloop	Sjors Thielen
Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort, Cindy Rosendaal, Lydia Jeuken, Martin Michels, Joost Bovee, Ron Smits 10 KM: Femke Caniels
Zo 15-4-2018	Overloon	5 km	Kleffenloop	Sjors Thielen
Za, 28-4-2018	Horst	5, 10 km	Rundje um ut Hundje	Monica Clephas, Cindy Verbeten, Anton Saämena; Sjors Thielen; 10 KM: Joost Bovee

10-5-2018	Deurne	5 km	Gebr. Swinkels Dreefloop	Sjors Thielen
26-5-2018	Gemert	10 km	Gemert City Run	Sjors Thielen
Zo 27-5-2018	Nijmegen	5, 7,5 , 10 km	Marikenloop Marikenhuis	7,5 km: Femke Caniels
2-6-2018	Ottersum	5 km	Osseloop	Sjors Thielen
Zo 10-06-2018	Maastricht	10 km 10 EM	Maastrichts mooiste	10Km:Anton Saämena 10 EM: Joost Bovee
16-6-2018	Gennep	5 km	Genneperhuysloop	Sjors Thielen
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen
18-08-2018	Siebengewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen

Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl

STARTS
10.03.18
JOIN US



WAAROM JIJ MOET 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!

SAMEN LUKT HET WEL!

Meer bewegen en een betere conditie opbouwen? Je fit en energiek voelen? Met Yakult Start to Run noem jij jezelf binnen 7 weken een hardloper! Want na zes weken trainen met jouw groep ben jij helemaal klaar voor de afsluitende Start to Finish loop in week 7: ongeveer 25 minuten non-stop hardlopen. Enthousiaste trainers helpen jou zover te komen, met een verantwoord schema en professionele begeleiding, om het hele traject vol te houden. En het leukste is: je doet het niet alleen! Samen met jouw groep zet je die moeilijke eerste stap! Samen lukt het wel!

EXTRA VOORDEEL VOOR JOU EN JE LOOPMAATJE!

Naast alle voordelen van het samen lopen, doen we er nog een schepje bovenop! Haal jij een loopmaatje over ook mee te doen? Dan krijgen jullie allebei € 7,50 korting en betaal je dus maar € 42! Sprint snel naar www.yakultstarttorun.nl/vriendendeal

YAKULT START TO RUN

Doe mee op één van de 140 locaties in Nederland! Deelname kost € 49,50 en hiervoor krijg je:

- 7 weken looptraining ontwikkeld door de Atletiekunie
- Professionele en persoonlijke begeleiding op het gebied van lopen, kleding en voeding
- App met audio coaching voor je huiswerktraining
- Een functioneel en cool hardloopshirt
- Runner's World gids en magazines met handige tips

Verder ben je lid van de Atletiekunie zodat je verzekerd bent tijdens je trainingen.

WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL

**WE ♥
TO RUN**

Atletiekbaan ATV Venray
Sportlaan 1 venray
10 maart | 08:30



