



Ledenvergadering ATV Venray 11 april 2016

Hierbij nodigen wij je uit voor het bijwonen van de voorjaarsvergadering welke op **maandag 11 april 2016** in ons clubhuis wordt gehouden. Aanvang is om 19.30 uur.

Bestuur ATV Venray

Trainingsschema April 2016

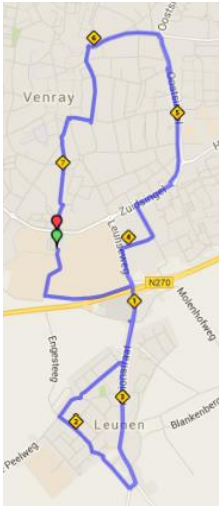
De schema's zijn op de website gepubliceerd:

- [Schema dinsdag baantraining](#)
- [Schema dinsdag buiten de baan](#)
- [Schema donderdag baantraining](#)

Let op dinsdag heeft de groep van Harry de maandelijkse buiten de baan training. Verzoek om een veiligheidshesje te dragen.

Duurloop donderdag 07-04-2016

Begeleiding: Paul Brown



[7 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 of 15 km (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

Initiatief Vaals-Venlo Estafetteloop

Op zondag 26 juni 2016 start voor de 32ste keer op het hoogste punt van Nederland de Scopias Estafetteloop over ruim 100 kilometer van Vaals naar Venlo.

Verdeeld over 8 etappes voert het traject de deelnemers langs prachtige plekjes van het heuvelachtige zuiden.

Elke deelnemende ploeg bestaat uit 8 lopers of loopsters die samen de ruim 100 kilometer (in 8 etappes, verdeeld over "heren" en "dames" etappes) overbruggen.

Dames krijgen een bonificatie van $7\frac{1}{2}$ minuut per herenetappe. Heren die de damesetappe (4e en 8e etappe) lopen krijgen een 'boete' van $7\frac{1}{2}$ minuut.

Alle deelnemers en deelnemsters vanaf 50 jaar krijgen een bonificatie van 5 minuten per etappe.

Meefietsende begeleider

Onderweg worden de deelnemers geassisteerd door een meefietsende begeleider, die met behulp van een routebeschrijving en eventuele wegmarkeringen de juiste route bepaalt. Fietsnavigatie is beschikbaar.

Starttijdstip

Het starttijdstip is afhankelijk van de geschatte eindtijd. Er wordt gestart tussen 07.00 uur en 08.00 uur.

Na de 4e etappe is er een lunchpauze en een herstart ingelast (afhankelijk van de geschatte eindtijd tussen 13.15 en 13.30 uur).

De finish is in de loop van de middag (vanaf $\pm$ 16:30 uur, de laatste ploegen worden rond 18.00 verwacht) op de atletiekbaan in Venlo. Prijsuitreiking is rond 18.30 uur

Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld bedraagt 160 euro per ploeg (€ 20 pp) inclusief een functioneel hardloopshirt.

ATV Venray behoorde in het verleden ook tot de deelnemers aan deze estafetteloop.

Tijdens de succesvolle bevrijdingsloop in 2015 kwamen mooie herinneringen naar boven van Vaals Venlo.

Vandaar dit initiatief om met een of meerdere teams van ATV Venray van de start te staan bij deze unieke loop.

In juli 2015 is een eerste peiling geweest of er nog interesse bestond voor deze loop en die was er zeker.

Nu is het van belang om in beeld te krijgen welke en hoeveel atleten van ATV Venray mee gaan doen

Je kan zelf een team samenstellen of je als individu opgeven (want 8 individuen vormen ook een team ..toch?).

Voor uitgebreide informatie kan je terecht op de site van Vaals-Venlo <http://www.vaals-venlo.nl/>

Mocht je interesse gewekt zijn geef je naam (of team) dan door aan (Irene-peter@home.nl).

Ik wil ik wel een en ander coördineren, maar zoals altijd geven vele handen licht werk, dus wil je een bijdrage leveren aan de organisatie, graag!

Je wordt regelmatig op de hoogte gehouden via de nieuwsbrief

Inmiddels zijn de eerste aanmeldingen binnen!

Schroom niet en doe mee..

Groet, Peter Gijsen

Zwemloop 10 april 2016

Zondag 10 april organiseert Atletiek en Triatlon Vereniging Venray de Laco Venray zwemloop, dit is de vijftiende keer dat de ATV een zwemloop organiseert. Net als andere jaren vindt die plaats in sport- en zwemcentrum De Sprank en natuurgebied Vlakwater in Venray.

Net als afgelopen jaar is er speciaal aandacht voor de jeugd tot 16 jaar. Een leuk nieuwtje voor de jeugd tot 16 jaar. Het Ironkids circuit doet ook venray aan en ieder jeugdlid tot 16 jaar die in Venray start krijgt gratis een bidon, t-shirt en medaille! (<http://www.ironkidslimburg.nl/>)

Meedoen aan de Zwemloop

Iedereen kan mee doen: van jong tot oud en van recreant tot wedstrijdatleet. Gaat het zwemmen je niet goed af en wil je alleen lopen, zoek dan bijvoorbeeld in je vriendenkring een zwemmer en doe mee als koppel. Bij voldoende deelnemers worden er in elke categorie klassementen opgemaakt.

Extra uitdaging

We starten die dag met een team-relay. Een team bestaande uit 3 personen waarvan elke deelnemer in estafettevorm, een afstand van 150m zwemt en 1 km loopt.

Je kunt de team-relay gebruiken als warming up voor je eigen afstand later die ochtend. Neemt het volledige team tevens deel aan de individuele wedstrijden dan is de deelname aan de team-relay gratis.

Je kunt deze team-relay ook gebruiken om samen met je clubgenoten, vrienden of familie eens gezellig te proeven aan een zwemloop.

Vragen en contact

Mocht je nog vragen hebben neem dan contact op met:

Martien Dupont, 0478-511545, voor alle informatie omtrent de inschrijvingen;

Franci Reintjes, 0478-510382, voor alle overige informatie

Halve Iron Man PutraJaya Malesie,

Richard Noya heeft gisteren 3 april meegedaan met aan halve iron man in Maleisie. Zijn allereerste.

Kort verslag van Richard:

Het was 36-38 graden, en toch ben ik als 347 van de 942 deelnemers geëindigd.

Het hardloopt gedeelte was vreselijk, de meeste mensen liepen zelfs, maar ik hield vol om te blijven rennen, maar wel veel slomer dan in Nederland.

Elke 2/2,5 km was er een post en daar overgoot ik (en iedereen) me met water, dronk wat, en deed ijsklontjes in mijn pet. Zwemmen en fietsen ging geweldig goed.

Ik had, nogal optimistisch vond ik (want ik ben wel op de evenaar waar het altijd heet is), gerekend op een tijd van 6:40, maar het werd zelfs 6:21:52 !

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

- **Zjwamer Paosloup,Swalmen 28-3-2016**

5 km

Nathan ten Holder 21:27

- **33e Kraaijenbergse Plassenloop Linden - Zaterdag 2 april 2016**

5 km

Mart van Rooij 18:25 1^e M45+

10 km

Roy Dennemans 38:01 8^e M45-

Marco Jansen 36:56 1^e M45+

- **Zwemloop Nuenen 2-4-2016**

500 m zwemmen, 5km lopen,

Nathan ten Holder 28:05

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
2-4-2016	Cuijck	5-10-20 km	Kraaijenbergse plassenloop	
3-4-2016	Parijs	M	Parijs Marathon	Gerda Peeters
10-4-2016	Venray		Zwemloop	Nathan ten Holder
17-4-2016	Overloo	5,10,15 km	Kleffenloop	5km: André Jansen 10km: 15km:
21-5-2016	Helmond	5,10,15	Nightrun	
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
25-6-2016	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	



Finish



Vijf redenen om een vijf kilometer als voorbereiding te lopen

Vijf redenen voor een vijf kilometer in de voorbereiding voor een langere afstand

Over het lopen van een vijf kilometer als voorbereiding voor een langere afstand wordt vaak denigrerend gedaan. Maar dit is geheel ten onrechte. Want een vijf kilometer kan – mits goed gebruikt – wel degelijk bijdragen aan het verbeteren van je prestatie op een langere afstand.

Reden 1: Oefening baart kunst

Omdat de afstand korter is, is ook de hersteltijd na afloop korter. Dat betekent dat je harder kunt lopen en dat je vaker een vijf kilometer kunt afwerken als voorbereiding. Neem ze dus op in je voorbereiding, met name tijdens herstelweken, en gebruik ze om gericht te oefenen met zaken die tijdens de race belangrijk zijn zoals passenritme en voeding.

Reden 2: Vergroot je palet aan versnellingen

Tijdens de ene training van vijf kilometer kun je focussen op het passenritme dat je tijdens je race wilt hanteren. En bij een volgende kun je juist de nadruk leggen op het tot het uiterste gaan tijdens een deel van de training. Op die manier heb je tijdens de race een palet aan versnellingen tot je beschikking. Bovendien beschik je over de fitheid die je in staat stelt je vermoeidheid te overwinnen en sterk te finishen.

Reden 3: Inschatten van je fitheid

Een training van vijf kilometer aan het begin van het seizoen helpt je om te bepalen wat je basisniveau aan fitheid is vanwaaruit je de rest van het seizoen kunt werken. Een training van vijf kilometer in het midden van het seizoen geeft een goede indicatie in hoeverre je lichaam zich aanpast aan je trainingsschema. Bovendien kan het aanleiding zijn om dat schema aan te passen. Een training van vijf kilometer aan het eind van je voorbereiding laat zien welke progressie je hebt gemaakt in fitheid, pasritme en racestrategie.

Reden 4: Boost voor je racevertrouwen

We kennen het allemaal. Het indrukwekkende gevoel dat je hebt als je aan de start van een race staat waar je buiten je comfortzone wilt presteren. Als je regelmatig vijf kilometer trainingen afwerkt, stijgt je zelfvertrouwen hiervoor met elke start en finish.

Reden 5: Het kalmeren van je racezenuwen

Een van de oorzaken van racestress is de angst voor het onbekende. Een training van vijf kilometer is de ideale manier om je geest hierop voor te bereiden en aan te scherpen. Je gaat namelijk gewoontes aanleren die je bij de race van pas kunnen komen. Zoals het focussen op je passen, het focussen van je gedachten de laatste minuten voor de start en het je bewust concentreren op je ademhaling.

Samenvattend: wat de vijf kilometer training tekortkomt in afstand, compenseert deze training met andere voordelen. Neem hem daarom op in je voorbereiding!

(bron Prorun)

Clubkampioenschappen 2016

ATV Venray

Clubkampioenschappen 2016

Tussenstand per 03-04-2016

Mannen

Plaats	Naam	Eindtotaal
1	Jans, Marco	2772
2	Deenen, Frans	2723
3	Rooij van, Mart	2670
4	Dennemans, Roy	2285
5	Rooij de, John	2239
6	Borg van der, Harry	1894
7	Steegh, Ralph	1891
8	Holder ten, Nathan	1576

Vrouwen

Plaats	Naam	Eindtotaal
1	Jeuken, Lydia	2187
2	Hennen, Ilse	1647
3	Classens, Nel	1446
4	Peeters, Gerda	1412
5	Voets, Rita	1267
6	Ginkel-Willems van, Gonny	1172
7	Rongen-Bovée, Ingrid	1041
8	Top, Gerda	892

9	Timmermans, Finn	1557	9	Wijst van der, Suzanne	793
10	Thielen, Sjors	1523	10	Rosendaal, Cindy	744
11	Klerken, Jo	1517	11	Eertwegh van den, Irene	725
12	Wintraecken, Jean-Jacques	1448	12	Verbeten, Cindy	655
13	Martens, Marcel	1412	13	Muijsers, Anja	639
14	Teunissen, Hans	1398	14	Litjens, Nicole	523
15	Schilders, Bart	1326	15	Voort van de, José	376
16	Litjens, Ger	1315	16	Krebbekx, Ria	373
17	Knol, Egbert	1244	17	Steegh, Yvonne	363
18	Gijsen, Peter	1199	18	Frete de, Loes	361
19	Saämena, Anton	1031	19	Reintjes, Anne	355
20	Linders, Geert	1016	20	Verhaegh, Els	343
21	Timmermans, Frank	1011	21	Emons, Erna	321
22	Langen de, John	1001	22	Claessens, Jaimy	319
23	Poels, Jan	996	23	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	314
24	Peeters, Kay	968	24	Burgt van der, Ineke	305
25	Brown, Paul	927	25	Edwards-Shotton, Angela	298
26	Weijs, John	918	26	Bos-Hendriks, Leonie	288
27	Dupont, Martien	899	27	Verbeek-Versteegen, Anita	273
28	Noya, Richard	750	28	Smits, Loes	252
29	Niessen, Jack	571			
30	Meulendijks, Marcel	499			
31	Woldemesekel, Tadessa	494			
32	Dun van, Dimitri	452			
33	Cornelissen, Geert	417			
34	Jansen, André	391			
35	Michels, Martin	382			
36	Kersten, Ruud	379			
37	Clabbers, Maurice	374			
38	Derikx, Ger	325			
39	Muijsers, Ruud	310			

Blijf je uitslagen doorgeven!!

mail: lopersgroep@atvvenray.nl