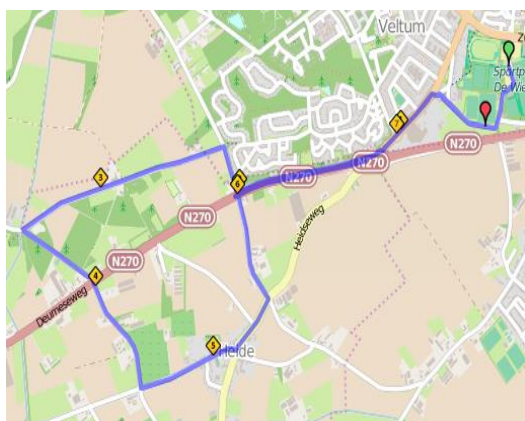


Dinsdag 7 augustus geen trainingen - accommodatie gesloten

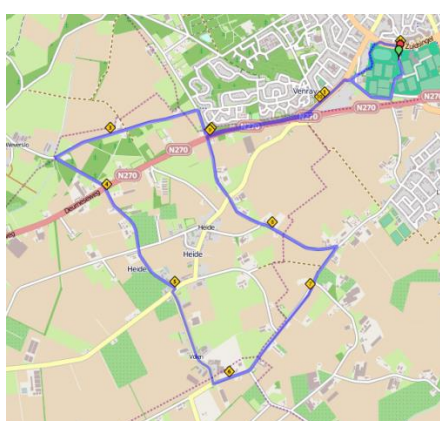
Op dinsdag 7 augustus zijn er in verband met de kermis geen trainingen en is onze accommodatie gesloten.

Duurloop donderdag 9 augustus 2018

begeleiding: Gilbert Tepy



[7,5 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 (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

Start to Run: vanaf 8-9-2018



Op zaterdag 8 september start een nieuwe cursus Start to Run: de cursus voor de beginnende loper. Voor de reclame van de cursus zijn flyers en posters beschikbaar. Vanaf dinsdag 23 juli liggen deze in ons clubgebouw.

Help mee deze te verspreiden. Neem een poster en een aantal flyers mee.

Laat via lopersgroep@atvvenray.nl weten waar je ze hebt opgehangen of neergelegd.

Agenda



De komende maanden zijn er een aantal activiteiten die extra onder de aandacht worden gebracht:

19 augustus	Start van de clinic trainen voor de Singelloop
27 augustus	Blessure Preventie en Herstel. Presentatie door Brendan Rijsdijk, van Fysiopraktijk Buitenlust Venray aanvang: 19:30, clubgebouw 't wisselpunt, ATV Venray
8 september	Start to Run . 1e training van de nieuwe cursus
22 september	5x5 estafette Weeze,
7-oktober	Venrayse Singelloop

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.

Internationale halve Triathlon, 5-08-2018, Eupen (B)

Jos Hebben	5:18:18	21 ^e	Plts	M50+
Axel van Sleeuwen	5:32:44	63 ^e	Plts	M40+

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
18-08-2018	Siebungewald	5, 10 km	Kermisloop Ook dit jaar is er weer de mogelijkheid om in estafetteverband te starten. lg.siebungewald.nl ; www.runcompetitie.nl	5 km: Sjors Thielen Martin aan den Boom 10 km: Joost Bovee,

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
2-9-2018	Apeldoorn		Wissenttrail	34 km: Martin Michels, Ron Smits 18km: Rita Voets
2-9-2018	Mill		Kuilenloop; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
9-9-2018	Arnhem		Bridge to Bridge	Tom Peeters
16-9-2018	Boxmeer		Contiweb Maasheggenloop www.runcompetitie.nl	HM: Joost Bovee
22-9-2018	Weeze d	5x5 estafette	5x 5 km estafette	Joost Bovee
29-9-2018	Oploo	5, 10 km	Graancircelloop	
30-9-2018	Velp	15 km	Posbankloop	Pim Stultiens, Britte Stultiens
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	5 km: Tom Peeters, Andre Jansen; 10 km: Joost Bovee Martin aan den Boom
14-10-2018	Eindhoven	HM		Pim Stultiens Britte Stultiens Martin aan den Boom
21-10-2018	Molenhoek		Molenhoeksmakkie	10km: Joost Bovee
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, HM: Tom Peeters
28-10-2018	Gennep		Gennepheilloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
3-11-2018	Mill		Rundje Mill; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee
2-12-2018	'Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
15-12-2018	Overloon		Cross Duivenbos	
23-12-2018	Wilbertoord		Winterloop ; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
26-12-2018	Gennep		39e Kerstloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	
31-3-2019	Venlo	HM	Venloop	Martin aan den Boom
6-1-2019	Boxmee		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	
16-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	
12-05-2019	Grave		EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
25-05-2019	Ottersum		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	
15-06-2019	Gennep		Genneperhuysloop; www.runcompetitie.nl	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hardlopers met achillespeesklachten gezocht

Uit onderzoek blijkt dat meer dan 50% van de hardlopers met een Achillespeesblessure te maken krijgt. Herstel van deze blessures is vaak langdurig en kent een grillig verloop. Dit maakt het soms lastig om de opbouw van het hardlopen te doseren in de herstelfase van de blessure.

Voor wetenschappelijk onderzoek in het Erasmus MC worden hardlopers met een achillespeesblessure gezocht. Tijdens dit onderzoek willen we de mate van trainingsbelasting en mate van ervaren klachten in kaart brengen tijdens de revalidatie van een achillespeesblessure. Dit onderzoek kan ons in de toekomst helpen om de opbouw van het hardlopen in deze revalidatiefase beter te doseren.

U komt in aanmerking voor deelname aan dit onderzoek als u:

- 18 jaar of ouder bent
- achillespeesklachten heeft
- hardloper bent
- hardloopt met een GPS-tracker (smartphone of sporthorloge)

Gedurende het onderzoek zullen de deelnemers gedurende 12 weken wekelijks korte digitale enquêtes invullen. Het invullen van deze vragenlijsten duurt 5 minuten. Aan het begin en aan het eind van de 12 weken zal het invullen van deze vragenlijsten iets langer duren (10 min), omdat we dan wat meer informatie willen hebben voor het onderzoek.

Daarnaast vragen we u om op 2 afzonderlijke momenten uw hardloop data van de GPS-tracker met ons te delen. Ook dit kan digitaal worden gedaan, dus u hoeft geen afspraak met de onderzoekers te maken.

Meer informatie over dit onderzoek leest u [hier](#).

Voor interesse in het onderzoek en vragen over eventuele deelname, kunt u contact opnemen met de onderzoeker Caner Içli via c.ikli@erasmusmc.nl