

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen. Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers aan de baantrainingen die buiten de baan in- of uitlopen. Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers!



Trainingsschema's September 2019

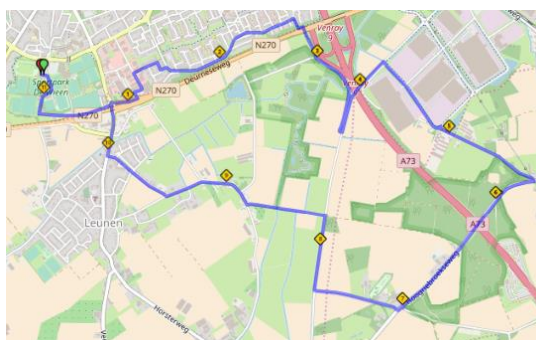
De trainingsschema's voor September voor de trainingen op dinsdagen buiten en op de baan en op donderdagen op de baan zijn gepubliceerd op onze site: <https://www.atvvenray.nl/trainingschemas>

Duurloop donderdag 6-9-2018

Begeleiding Anton Saämena



7,5 km route



11 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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: Start 8-9-2018

Op zaterdag 8 september start een nieuwe cursus Start to Run: de cursus voor de beginnende loper. De eerste aanmelding voor de cursus is al ontvangen.

De cursus is ook heel geschikt voor ATV leden die weer een start willen maken met hardlopen. Na een blessure of een lange perioden van niet of zeer onregelmatig lopen is het prima nieuwe start. Voor ATV leden zijn aan de deelname geen kosten verbonden. Wel even aanmelden via lopersgroep@atvvenray.nl

Heb jij al een poster van Start to Run verspreid?

(Ze liggen op je te wachten in ons clubgebouw)



: [Start to Run](#)

Kom van de bank af: : https://youtu.be/Er-a3_K9mzE

Agenda

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

8 september	Start to Run . 1e training van de nieuwe cursus
22 september	5x5 estafette Weeze, Informatie bij Jan Poels
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.

- **Kuilenloop 2-9-2108 Mill**

5 km

Sjors Thielen	17:03	1 ^e MSe, 1 ^e M overall
Harry van der Borg	24:11	18 ^e M50+
Anita Verbeek	26:24	3 ^e V40

10 km

Joost Bovee	36:49	1 ^e MSe, 1 ^e M overall
Arjan de Lauw	45:13	13 ^e MSe
Maurice Clabbers	51:54	19 ^e M40
Martin aan den Boom	51:34	12 ^e M50+
Pim Stultiens	53:08	16 ^e M50+
Suzanne van der Wijst	54:16	3 ^e V40
Lydia Jeuken	48:47	2 ^e V50+, 2 ^e V overall
Rian Hebben	51:15	4 ^e V50+

- **Maas en Waalse Dijkenloop, 2-9-2018 Beneden-Leeuwen**

HM

Gerda Peeters	1:57:21	10 ^e plts V45
---------------	---------	--------------------------

- **Wissentrail, 2-9-18 Apeldoorn**

19,4 km

Rita Voets	2:16:27
------------	---------

34 km

Martin Michels	3:51:10
Ron Smits	3:51:11

- **N70 trail, 2-9-2018 Nijmegen**

2/3 Marathon (28 km)

Ingrid Rongen	3:31:27	17 ^e V35
---------------	---------	---------------------

- **Ketelhavenloop, 2-9-2018 Dronten**

10 km

Frans Deenen	38:30	1 ^e M50
--------------	-------	--------------------

- **High Tech Triathlon, 2-9-2018 Eindhoven**

De eerste editie van de triathlon op de High Tech campus in Eindhoven, met zwemmen in de vijver, een technisch fietsparcours en lopen over bruggetjes en op de "strip".

1/8 Triathlon (500m 20 km, 5 km)

Jacquie Gough	1:07:25	1 ^e V overall
Lysanne Straten	1:22:09	

1/4 Triathlon (1 km, 40 km, 10 km)

Marcel Martens	2:02:28	1 ^e plaats
Frank Timmermans	2:04:37	3 ^e plaats

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
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, Ralph Steeghs, Marcel Martens, Roy Dennemans, Michael Woldemesekel
29-9-2018	Oploo	5, 10 km	Graancircelloop	
30-9-2018	Velp	15 km	Posbankloop	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	5 km: Tom Peeters, Andre Janse, Marcel Martens; 10 km: Joost Bovee Martin aan den Boom Ron Smits Marcel Martens
14-10-2018	Eindhoven	HM		Pim Stultiens Britte Stultiens Martin aan den Boom, Joy Joosten
21-10-2018	Molenhoek		Molenhoeksmakkie	10km: Joost Bovee
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, Ron Smits HM: Tom Peeters
28-10-2018	Gennep		Gennepperheilloop 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, Joy Joosten
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee Ron Smits
2-12-2018	s' 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, Joy Joosten, Ron Smits
6-1-2019	Boxmee		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	
6-1-2019	Kevelaer (D)	M	Martin Michels	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
16-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	
7-4-2019	Texel	Zestig van Texel	http://www.dezestigvantexel.nl/	Martin Michels
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	
12-05-2019	Grave		EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl	
25-05-2019	Ottersum		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	
15-06-2019	Gennep		Genneperhuysloop; www.runcompetitie.nl	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Wat is je plek op de weg als hardloper?

(Bron: *Hardlopen.nl*, 02-09-2018, *Atletiekunie*)

Als je buiten op de weg gaat hardlopen, is het goed om te bedenken dat je dan ook verkeersdeelnemer bent. Wat is dan eigenlijk je plek op de weg? Volg je als hardloper de verkeersregels of kun je beter het verkeer tegemoet lopen? We geven een aantal tips om veilig de straat op te gaan.

Wettelijke Verkeersregels

Om antwoord te geven op de vraag aan welke kant van de weg je als hardloper het beste kan lopen is het goed om eerst naar de wettelijke verkeersregels te kijken. Voor het bepalen van de plek op de openbare weg gelden namelijk de volgende regels:

1. Voetgangers gebruiken het trottoir of voetpad.
2. Zij gebruiken het fietspad als het trottoir en voetpad ontbreken.
3. Zij gebruiken de berm of de uiterste zijde van de rijbaan als ook het fietspad ontbreekt.
4. De voetganger mag zelf bepalen aan welke kant hij loopt. Meest logisch is die kant te kiezen waar men het best zichtbaar is / je overzicht hebt.

Grote groep

Het maakt ook uit of je in een grote of kleine groep loopt. Bij groepen houdt een hardlooptrainer de veiligheid onderweg in de gaten. Als je in een grote groep (20 tot maximaal 25 lopers) loopt, zullen er vaak ook minimaal twee trainers bij de training aanwezig zijn.

Met een grote loopgroep adviseert de Atletiekunie trainers om bij afwezigheid van trottoir, voetpad en fietspad helemaal aan de rechterkant van de weg te lopen. Op die manier geef je het achterop komende verkeer beter de gelegenheid veilig in te halen. Je hebt daarmee ook beter zicht op tegemoetkomend verkeer. Op fietspaden en wegen loop je meestal in tweetallen naast elkaar of als het smaller is allemaal achter elkaar in een lint.

Kleine groep

Bij kleine groepjes (tot 5 personen) of als je alleen loopt kan eventueel gekozen worden om aan de linkerkant te gaan lopen. Alleen of met een kleinere groep ben je flexibeler bij bijzondere verkeerssituaties, zoals een onoverzichtelijke bocht, om dit veilig te kunnen doen. Kies als individuele loper bij trainingen in het donker een route waarbij je zoveel mogelijk op verlichte fietspaden loopt.

Zichtbaarheid

Als je op een weg loopt waar ook auto's of ander sneller verkeer op rijdt, zorg dan dat je goed zichtbaar bent. Denk daarbij aan een reflecterend hesje, lampjes om je armen, schoenen en op je hoofd. Lees nog meer tips voor hardlopen in het donker op [tips voor hardlopen in het donker](#).