Lopersgroep
& Tri-atleten
24-09-2018
Nr. 2018-38
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Ter overname startbewijs HM Eindhoven

Zin om de HM van Eindhoven te lopen op 14 oktober a.s.? Voor €25 (normaal €31) kan je mijn startbewijs overnemen. Interesse: crosendaal@yahoo.com of 06-28590551
Groeten, Cindy Rosendaal

Duurloop donderdag 27-9-2018, Parcoursverkenning Singelloop

Duurloop donderdag

Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken

Donderdag wordt 2x het parcours van de Singelloop Venray gelopen. De 5 km loper kunnen natuurlijk na 1 ronde afhaken en teruggaan naar de baan



Gratis jeugdtrainingen Singelloop

Woensdag 12 september zijn op de atletiekbaan van ATV Venray de trainingen begonnen voor de verschillende jeugdlopen voor de Venrayse Singelloop.
De jeugdtrainingen zijn voor de jeugd tussen de 6 en 13 jaar (deelnemers aan de Spring KidsRuns).
Je kunt meedoen aan de **gratis** trainingen op woensdagmiddagen van 13.30 tot 14.30. De trainingen vinden plaats op de atletiekbaan van ATV te Venray.

De training zijn nog op de woensdag in september nu nog op 26 september, en 3 oktober. De deelname is voor alle kinderen kosteloos
Heeft u vragen of wilt u meer informatie over de trajecten voor de jeugd, dan kunt u een e-mail sturen aan Bianka Mulders via het emailadres b.mulders@venraysesingelloop.nl



elke week weer
meer deelnemers

Aanleveren uitslagen.

Aan iedereen die een **uitslag** aanlevert het verzoek om dit in een **tekstvorm** te doen, bij voorkeur in de mail. Dus geen screenshots, Excel bestand e.d. wil je als bewijs een screenshot mee sturen dan is dat prima. Waarom dit verzoek. Aan de weekladen moeten we tekst aanleveren (word), Screenshots, Excel bestanden e.d moeten orden uitgetypt. Dat is niet alleen veel werk maar ook foutgevoelig.
Dus uitslagen in de mail in tekstvorm naar info@atvvenray..nl en lopersgroep@atvvenray.nl
Voorbeeld**:**

Hallo,

Ik heb gisteren meegedaan aan de 10 km Maasheggenloop in (plaats).

Mannen 50 + 12e plaats 45:02.

Met vriendelijke groet,

Afzender (Je naam)

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.
Let op: uitslagen aanleveren tekst vorm in een mail (bijlage screenshot is prima)

- **5x5 estafette Weeze, 23-9-2018**

5km

Joost Bovee	17:33
Ralph Steegh	17:05
Marcel Martens	17:43
Ralph Steegh	17:45
Michael Woldemesekel	16:30
Dit ATV Team (air force one) werd 3e overall en 3e in de klasse Männer 1 totale eindtijd 1:26:38)	
Mart van Rooij	19:38
John de Rooij	18:34
Geert Linders	18:38
Frans Deenen	18:58
Marco Jans	18:43
Dit ATV team (die Alten) werd 2e in de klasse Männer III (50+) totale eindtijd:1:34:34	
Jeroen Oudenhoven	20:02
Yvonne Steegh	21:24
Lydia Jeuken	22:12
Maurice Clabbers	22:57
Martin aan den Boom	23:25
Harry van der Borg	23:31
Martin van der Hoef	23:54
Gilbert Tepy	25:43
Anita Verbeek	25:54
Anton Saämena	27:25
Andre Jansen	28:34
Sascha Peeters	30:06



Air force one

- **Brugenloop Nijmegen, 19-9-2018**

10 km

Monica Clephas	1:01:01

024 triatlon Nijmegen 16-9-2018

Jacquie Gough	01:04:45
Anne Reintjes	01:12:49
Mieke Reintjes	01:23:00

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
22-9-2018	Weeze d	5x5 estafette	5x 5 km estafette	
29-9-2018	Oploo	5, 10 km	Graancircelloop	
30-9-2018	Velp	15 km	Posbankloop	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten
30-9-2018	Belfeld	5 km	Fysio Fitness Belfeld Kermisloop	Sjors Thielen
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, Sjors Thielen Martin Michels
14-10-2018	Eindhoven	HM		Pim Stultiens Britte Stultiens Martin aan den Boom, Joy Joosten
21-10-2018	Molenhoek		Molenhoeksmakkie	
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		*M:* Martin Michels, Ron Smits *HM:* Tom Peeters
28-10-2018	Gennep		Genneperheiloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
3-11-2018	Mill		Rundje Mill; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
4-11-2018	belfeld		Maalbeekcross Belfeld	Korte cross: Sjors Thielen
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee Ron Smits, Martin Michels
2-12-2018	s` Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
2-12-2018	Deurne		Zandboscross Deurne	korte cross Sjors Thielen
15-12-2018	Overloon		Cross Duivenbos	
23-12-2018	Wilbertoort		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	Anton Saämena
31-3-2019	Venlo	HM	Venloop	Martin aan den Boom, Joy Joosten, Ron Smits
6-1-2019	Boxmee		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
6-1-2019	Kevelaer (D)	M		Martin Michels
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen l.cros: Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
31-3-2019	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Martin Michels
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	
11-5-2019	Horst		5e Rundje um ut Hundje	
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				

8 tips voor minder wedstrijdspanning

Slaap jij de nacht voor wedstrijden slecht? Maak je voortaan geen zorgen meer.

De meeste lopers, van langzame tot heel snelle, hebben wel eens last van spanning vlak voor een wedstrijd.
Met deze acht tips hoef je je voortaan geen zorgen meer te maken.

- Plan in de laatste week voor je wedstrijd minder activiteiten, zodat je extra rust krijgt en langer kunt uitrusten of slapen.
- Zorg voor een uitstekend geschikte slaapkamer. Die is koel, donker en zorgt voor zo min mogelijk afleidingen. Leg je smartphone of tablet even in een andere kamer.
- Wat je ook wilt eten en op de wedstrijddag meenemen, leg het allemaal al vroeg op de dag voor je wedstrijd klaar. Zo hoef je daarover niet meer in te zitten en ga je een rustige laatste avond tegemoet.
- Leg een notitieblokje naast je bed, zodat je niet lang wakker blijft liggen door iets dat je bent vergeten. Nog beter: begin de week met een checklist, zodat je steeds rustiger wordt naarmate je meer kunt afvinken.
- Ga voor het slapen gaan in een gemakkelijke stoel zitten en concentreer je vijf minuten op je ademhaling. Let erop dat je lang en volledig uitademt. Laat je gedachten de vrije loop en ervaar hoe deze paar minuutjes je kunnen kalmeren. Op de wedstrijddag zelf kan deze truc daarom ook geen kwaad.
- Visualiseer meteen na de vorige oefening hoe de wedstrijddag gaat verlopen. Je stapt in gedachten monter en vol zelfvertrouwen het startvak in, loopt soepel door het eerste gedeelte van de wedstrijd en weet je ook krachtig door het moeilijke slot te slaan.
- De meeste angsten worden veroorzaakt door gedachten over zaken die kunnen misgaan. Bedenk hoe je omgaat met tegenslag. Je mist de bus, er staat een lange rij voor de toiletten, het waait, je mist een drankje, die heuvels onderweg blijken toch wel zwaar en je lichaam begint tegen te sputteren. En denk ook na over de bijbehorende oplossingen, zodat je met een gerust hart kunt gaan slapen. Zoveel tegenslag krijgt niemand, maar jij weet raad.
- Bedenk ten slotte dat stress ontstaat wanneer je jouw *comfortzone*verlaat. Je gaat het ongewisse tegemoet, een onbekend gebied met misschien wel een persoonlijk record. En een mooie nieuwe ervaring. Bovendien ligt overal weer een finishvak met een drankje en je kleren. Het bekende terrein is nooit ver weg.

Ten slotte: uit ervaring weten we dat zelfs een slechte nachtrust geen invloed op je prestaties hoeft te hebben. Als je al die uren maar plat ligt en rust krijgt. Succes!

door Redactie Runner's World Tekst: Jenny Hadfield