

Heb jij een sportief idee voor de oliebollopen?

Op 27 december hebben we onze jaarlijkse oliebollopen. Onder deze noemer organiseren we een sportieve activiteit met na afloop oliebol en glühwein.

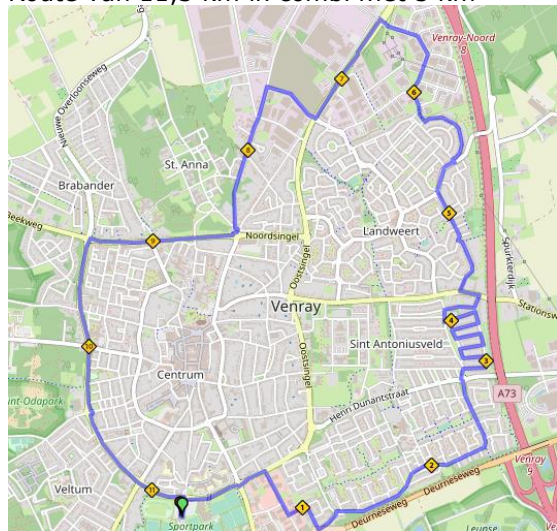
Heb jij een idee voor deze sportieve activiteit laat dat dan weten. Je staat er niet alleen voor. We gaan samen het idee uitwerken.

Reacties naar: lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 8-11-2018

Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken

Route van 11,3 km in combi met 5 km



5 km deel

11,3 km: <http://afstandmeten.nl/index.php?id=2280011>

5km: Vanaf rotonde Henri Dunantstraat 5 km naar oostsingel, oude Oostrumseweg, Paterstraat en via Kruisstraat terug naar baan.

Duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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

Trainingsschema's November 2018

De trainingsschema's voor november voor de trainingen (dinsdag en donderdag) zijn gepubliceerd op onze site: <https://www.atvvenray.nl/trainingschemas>

Limburgse Kampioenschap Cross, 2 december 2018

Op 2 december is de Kapellerbosloop waarbij dit jaar tevens het Limburgs Kampioenschap Cross plaatsvindt. De cross is in Landgraaf, meer info: www.stblandgraaf.nl

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)

- **Rundje Mill, 3-11-2018**

5 km

Rian Hebben	23:15	1 ^e plts V50
Anita Verbeek	26:00	6 ^e plts V40
Rita Voets	27:26	5 ^e plts V50
Mart van Rooij	19:02	3 ^e plts M50
Jan Poels	20:08	7 ^e plts M50
Jos Hebben	20:17	8 ^e plts M50

10 km

John Weijs	46:25	9 ^e plts M50
Geert Cornelissen	54:23	

- **Maasduinenloop Afferden 4-11-2018**

10 km

Ralph Steegh	36:28	2 ^e plts Overall
Marcel Martens	38:29	3 ^e plts Overall
John de Rooij	39:55	7 ^e plts Overall
Yvonne Steegh	45:36	3 ^e plts Overall Dames
Tom Peeters	46:51	
Maurice Clabbers	49:00	

- **25 km Bottrop 4-11-2018**

25 km (in natuurgebied)

Gerda Peeters	2:24:31	1 ^e plts V65
---------------	---------	-------------------------

- **Valkenloop, Valkenswaard 4-11-2018**

HM (bosrijk parcours)

Dimitri van Dun	1:38:00	1 ^e plts V65
-----------------	---------	-------------------------

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
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Anton Saämena, Nicole van Enckevort, Harry van der Borg, Martijn van den Hoef
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee Ron Smits, Martin Michels, Tom Peeters
2-12-2018	s' Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
2-12-2018	Deurne		Zandboscross Deurne	korte cross Sjors Thielen, Anton Saämena
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
26-12-2018	Horst		Kasteelloop	5km: Anton Saämena
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	Anton Saämena, Harry van der Borg Silvia Beterams, Martijn van den Hoef, Monica Clephas

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
6-1-2019	Boxmeer		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
6-1-2019	Kevelaer (D)	M	Marathon Kevelaer	Martin Michels Joost Bovee
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen Harry van der Borg l.cros: Joost Bovee
3-2-2019	Apeldoorn		Midwinter Marathon	10EM: Anton Saämena
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
24-2-109	Blerick		Berden voorjaarsloop	Harry van der Borg
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
31-3-2019	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Martin Michels Martin aan den Boom, Joy Joosten, Ron Smits, Harry van der Borg, Anton Saämena, Martijn van den Hoef, 10 km: Nicole van Enckevort, Silvia Beterams, Monica Clephas
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		5 ^e 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				

Onderstaand kopie van een artikel uit de VPRO gids nr 44 2018

Al ruim dertig jaar praat Bert Pessink (1964) grote atletiekevenementen aan elkaar. Infotainer/presentator noemt hij zichzelf. 'Twee keer ben ik mijn stem kwijt geweest.'

'Als ik 's morgens om tien uur ergens ga praten dan is het zo vijf uur. Dat is enthousiasme, want ik ben altijd positief. Zelf heb ik ook een sportachtergrond. Ik heb achttien jaar wedstrijden gezwommen, liep 32.07 op de tien kilometer en 1.13 op de halve marathon. Dat was destijds, de jaren tachtig, aardig goed. De Atletiekunie spreekt over microfonist, ik noem mezelf liever infotainer slash presentator want ik geef info en doe een beetje aan entertainment.

In 1984 heb ik samen met mijn vader de Bedriegertjesloop in Rozendaal georganiseerd. Een wilde hardloopwedstrijd en iemand moest de microfoon vasthouden. Dat werd ik. Ik was fan



van Theo Koomen en had verstand van muziek. Mijn commentaar combineerde ik met een leuk stukje muziek, toen nog op cassettebandjes. Via de Bridge-to-Bridge in Arnhem kwam ik bij de Zevenheuvelenloop in Nijmegen en vervolgens de Dam tot Damloop, plus de rest van Nederland.

Nu doe ik 25 evenementen per jaar. De Zevenheuvelenloop voor de 28ste keer, Dam tot Dam-starts al 24 keer, Amsterdam Marathon vanaf 2000 en alle starts en sommige finishes bij de Hilversum City Run. Bij Amsterdam Marathon sta ik net buiten het stadion. Ooit wil ik naar de finish in het Olympisch Stadion maar dat is de volgende stap. Triathlon Holten. Achttien keer.

Je hebt speakers die praten de hele dag door en daar kun je geen muziek doorheen draaien. Bij mij moeten muziek en spraak in evenwicht zijn. Je kunt de mensen niet de hele dag bij het evenement betrokken houden. Er moeten wat piekmomenten tussen zitten. Een start, een doorkomst op de 5 kilometer, een finish, een prijsuitreiking. Tussendoor laat ik het tempo en de hoogte van mijn stem even wat zakken zodat de mensen wat rust krijgen.

Als het kan draag ik schoenen en een jack van de sponsor van het evenement. Je bent toch het visitekaartje. Voor de Amsterdam Marathon wordt zelfs een speciale schoen uitgebracht met het parcours in de zool. Herkenbaarheid is ook belangrijk. Rood heeft mijn voorkeur zodat men mij bij incidenten direct kan vinden en ik actie kan ondernemen. Dit jaar was de gevoelstemperatuur bij de Stevensloop in Nijmegen min twintig maar soms sta je bij plus 25. Moet je allemaal rekening mee houden.

Ik heb een keer ruzie gehad met Edwin van der Sar omdat ik hem niet had gezien bij de Zevenheuvelenloop.(...) Inmiddels doe ik ook de 10 van Noordwijk van de Edwin van der Sar-foundation.

Het liefst heb ik een handmicrofoon, maar het belangrijkste is dat het geluid goed klinkt. Daar mag niet op bezuinigd worden. En niet vergeten te eten. Je krijgt een lunchpakket maar soms word je zo meegezogen in het evenement dat je daar niet meer aan denkt. Krijg je hongerklop en ben je niet scherp meer. Het is vooral zaak dát ik eet. En veel water drinken. Ook voor mijn stem. Die ben ik in 35 jaar twee keer kwijt geweest. Een keer nadat ik de Batavierenrace, een studentenestafette op zaterdagavond aan elkaar had gepraat en ik de dag erna een evenement bij Zevenaar had.

Bij de Groet uit Schoorl Run verloor ik mijn stem tijdens het evenement. Die wedstrijd is altijd in februari, het sneeuwde en dat is slecht voor je stem. Ik kon niets meer zeggen en mijn stem ging alle kanten op. Hoog, laag, totaal niet meer onder controle. Als je dan enthousiast wil reageren doet het meteen zeer. Toen heeft een collega het overgenomen. Vooraf krijgen we een speakersbriefing, persmap en een draaiboek. Op mijn iPad zit een app waar ik startnummers op kan invoeren en dan verschijnt de naam van de deelnemer. Een technisch trucje waardoor het publiek denkt: hij kent elke loper. Nee, ik zie het gewoon op mijn scherm. Je kunt wel zeggen "daar komt mijnheer Jansen" maar als je Ke-ne-ni-sa Be-ke-le roept en je brengt er een bepaald timbre in aan is dat natuurlijk veel mooier. En bij een finishende Japanner buig je even als je zijn naam zegt. Als de armen omhoog gaan zie je of de naam klopt. Startnummers worden soms doorverkocht of geruild en dan is er geen reactie.

Bij de Amsterdam Marathon sta ik op 42 kilometer en op dat punt zitten lopers hartstikke kapot. Als je ze dan met naam kunt noemen leven ze echt op. Op wedstrijddagen ben ik tijdens het opstaan ontspannen, maar de spanning bouwt zich tijdens de wedstrijd op. Het rare is, het parcours ken ik vaak niet en meestal zie ik alleen start en finish. Soms is dat zelfs een en dezelfde plek.

Na 25 jaar speaker bij de Nijmeegse Zevenheuvelenloop werd ik ook gevraagd voor de Stevensloop in het centrum. Ik was al die jaren nog nooit in de binnenstad van Nijmegen geweest. Ik lees de wedstrijd en spreek hem uit. Of anders gezegd, ik zie wat er gebeurt en vertaal de wedstrijd naar het publiek. Zo neem ik iedereen mee. Dat doe ik op mysterieuze wijze want mijn stem hangt wel boven het evenement, maar heel veel mensen zien mij niet.

Veel speakers zijn spraakwatervallen die het hele evenement achter elkaar vol kletsen. Mijn stijl is actueel, leuk infotainment met muziek. Ik heb een speciale starttune, finishmuziek en als de laatste deelnemer binnenkomt klinkt "You'll never walk alone" van Lee Towers. Zo markeren we die sfeerpunten op een dag. Als een deelnemer een losse veter heeft signaleer ik dat en de eerste loper die in een Ajax-shirt finisht noem ik ook.

Wanneer een wethouder het startschot geeft en daarna meeloopt is het prettig als die even benoemd wordt bij binnenkomst. Of een Erben Wennemars als die meeloopt. Ik heb een keer ruzie gehad met Edwin van der Sar omdat ik hem niet had gezien bij de Zevenheuvelenloop. Schreef hij de dag erna in De Telegraaf dat het een leuke loop was maar dat de speaker hem niet had zien finishen. Logisch, op datzelfde moment viel een loper en daar was ik toen mee bezig. Dat heb ik toch even teruggekeken. Het is overigens weer helemaal goed gekomen tussen Edwin en mij en inmiddels doe ik ook de 10 van Noordwijk van de Edwin van der Sar-foundation.

Soms weet ik dat een bn'er meeloopt maar mag ik het niet zeggen. Dat was bij Ruud van Nistelrooij zo. Ging hij wel zelf een kwartier voor de start op Instagram zetten dat hij aanwezig was. Dan zeg ik dus ook niks.

Als lopers gaan zwalken en dreigen om te vallen zie ik dat en vaak ben ik er als eerste bij, nog voor de ehbo. Kan ik eventueel de weg afzetten en zorgen dat er iemand komt. Meestal werk ik met een dj samen en als ik het woord "rood" laat vallen weet hij dat "Rood" van Marco Borsato gedraaid moet worden. Daar hebben we

wat clues voor. De dj vangt woorden op uit mijn tekst of ik benadruk nog wat. Zeg ik bijvoorbeeld als nu de Macarena zou klinken... publiek lachen, en wat komt er even later, Macarena. Of de Sirtaki. Daar pak je het publiek ook mee. Dat klapt mee op de maat van de Sirtaki en gaat helemaal los.

Bij de Dam tot Damloop heb je steeds zes minuten om een groep met een leuk stukje muziek weg te krijgen. Dat is anders dan de Amsterdam Marathon. Daar moet je echt de piekmomenten pakken. Maar goed, als ze daar zes rijen dik langs je heen komen en je draait "*This is what it feels like*" van Armin van Buuren dan gaat iedereen mee. Is fantastisch. Ik jut de mensen wel op en soms wordt mijn stijl gekopieerd. "Bloed, zweet en tranen" van André Hazes net voor de start, dat heb ik verzonnen. Krijgt iedereen kippenvel.

Als het warm wordt moet aan de noodrem getrokken worden en vanaf 25 graden moet je hier eigenlijk geen marathon meer lopen. Dan is het alleen nog maar waarschuwen, waarschuwen, waarschuwen. Drinken, drinken, drinken. Kou is geen probleem, bij warmte vallen ze om.

Dat is de wet van de grote getallen. In Amsterdam lopen meer dan honderd verschillende nationaliteiten mee en dan is het niet leuk als er alleen Nederlands wordt gesproken. Mijn Duits is redelijk gut, voor Frans heb ik standaardzinnnetjes en mijn Engels is goed. Bij de Zevenheuvelenloop weet ik hoeveel deelnemers er Piet, Jan of Klaas heten en hoeveel er uit Arnhem of Nijmegen komen. Aan die weetjes heb je niets maar op dode momenten vertel ik ze wel. Ik heb een lijst met jarigen en die lees ik voor als ze in het startvak staan. De schema's heb ik, doorkomsttijden krijg ik en dan bouw je op.

Ik ga niet na vijf kilometer roepen dat een record niet gehaald wordt. Nee, ik hou het spannend. Er zijn collega's die al snel roepen: dit wordt niets. Ik vind dat het leuk moet blijven. Zo deed Theo Koomen het vroeger ook. Ik kan drie minuten na de start zeggen dat de Kenianen al bij het vijf kilometerpunt zijn. Nou, dan moet je de mensen horen lachen, want dat kan natuurlijk niet.

Denken ze die Bert weet er niets van. En winnaars met een snelle tijd noem ik de categorie laagvliegers. Ik heb wereldrecords meegemaakt op onder meer de 10, de 15 en de halve marathon. Dan gaat het dak er echt af. Als een wereldrecord net niet gehaald wordt ben ik net zo aangeslagen als de loper. Nee, ik ben geen spraakwaterval, heb ik het idee.'