

Gerda Peeters en John de Rooij Clubkampioen.

Tijdens de nieuwjaarsreceptie zijn de clubkampioenen Gerda Peeters en John de Rooij gehuldigd. Oor het derde achtereenvolgende jaar slaagde zij er in om de ranglijst aan te voeren.

In de ranglijst worden de m5 beste prestatie (periode december 2017-november 2018) herleidt aar een punten totaal dat rekening houdt met afstand en leeftijd. Zie onze site. In de nieuwjaarsreceptie zijn is een aantal statistieken gepresenteerd over het kampioenschap en de deelname. Hieronder een overzicht.

De clubkampioen 2018



2018	Vrouwen (plts 2017)	Punten		Mannen (plts 2017)	Punten
1	Gerda Peeters (1)	2470		John de Rooij (1)	2558
2	Nel Classens (2)	2422		Frans Deenen (2)	2791
3	Lydia Jeuken (3)	2247		Mart van Rooij (5)	2466



Gerda Peeters & John de Rooij

!!Gefeliciteerd!!

AJ-JI-05-01-2018

13

Aantal wedstrijden in ranglijst



TOTAAL		2018	2017	2016
Aantal	Wedstrijden (o.b.v. doorgegeven wedstrijdresultaten)	568	593	499
5 beste resultaten	Meegeteld in ranglijst o.b.v. beste 5 resultaten	348		

Aantal ATV-deelnemers in ranglijst

TOTAAL		2018	2017	2016
Aantal		116	115	86
	Man	65	62	44
	Vrouw	51	53	42

AJ-JI-05-01-2018

2

Voorkeur Afstand 2018

afstand	Mannen		afstand	Vrouwen	
5 km	151		5 km	67	
10 km	95		10 km	47	
HM	29		HM	24	
15 km	20		15 km	6	
8 km	19		8 km	7	
4 km	14		4 km	16	
7 km	10		7 km	18	
Marathon	8		Marathon	11	
25 km	5		25 km	6	
9 km	4				
6 km	5				
13 km	2		11km	1	
20 km	1				
16 km	1		16 km	1	

AJ-JJ05-01-2018

5

Aantal gelopen km's in ranglijst

TOTAAL		2018	2017	2016
		5769	5.914	4.771
	Man	2286	3.532	3.075
	Vrouw	3483	2.382	1.696

1/7e van de omtrek van de aarde ---- 1/50e van de afstand van de aarde tot de maan

Leeftijd deelnemers in ranglijst

Gemiddelde	Leeftijd in ranglijst	
	Man	49,5
	Vrouw	46,7

AJ-JJ05-01-2018

6

Aantal gelopen wedstrijden definitieve top 3

Vrouwen	Aantal	Mannen	Aantal
	21		9
	6		25
	13		18

AJ-JJ05-01-2018

9

Wie waren Top 3 gedurende het jaar

Mannen	Alfabetisch	Vrouwen	Alfabetisch
	John de Rooij		Gerda Peeters
	Frans Deenen		Nel Classens
	Mart van Rooij		Lydia Jeuken
	Jan Poels		Nel Selten
	Geert Linders		Karin Bouten
	Sjors Thielen		Jacquie Gough
	Joost Bovee		Ingrid Rongen
			Rian Hebben

AJ-J05-01-2018

10

De volledige eindstand van het clubkampioenschap 2018

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2858	1	Peeters, Gerda	2470
2	Deenen, Frans	2791	2	Classens, Nel	2422
3	Rooij van, Mart	2644	3	Jeuken, Lydia	2247
4	Linders, Geert	2619	4	Gough, Jacquie	2225
5	Thielen, Sjors	2600	5	Hebben, Rian	2149
6	Poels, Jan	2585	6	Voets, Rita	2131
7	Timmermans, Frank	2562	7	Steeagh, Yvonne	1977
8	Oudenhoven, Jeroen	2526	8	Classens, Anny	1938
9	Steeagh, Ralph	2501	9	Rongen-Bovée, Ingrid	1882
10	Martens, Marcel	2452	10	Verbeek-Versteegen, Anita	1848
11	Bovee, Joost	2443	11	Wijst van der, Suzanne	1838
12	Borg van der, Harry	2434	12	Bouten, Karin	1789
13	Arts, Robert	2434	13	Clephas, Monica	1630
14	Boom aan den, Martin	2414	14	Selten, Nel	1563
15	Hebben, Jos	2412	15	Stultiens-Nollet, Britte	1559
16	Sleeuwen van, Axel	2328	16	Voort van de, José	1545
17	Dennemans, Roy	2317	17	Peeters, Sascha	1411
18	Michels, Martin	2307	18	Joosten, Joy	1249
19	Weijs, John	2245	19	Cleef, Henny	1148
20	Smits, Ron	2098	20	Smits-Bots, Annemie	1046
21	Lauw de, Arjan	2030	21	Rosendaal, Cindy	1028
22	Groffen, Michel	1987	22	Beterams, Silvia	1016
23	Clabbers, Maurice	1957	23	Postma, Maartje	993
24	Stultiens, Pim	1950	24	Edwards-Shotton, Angela	975
25	Tepy, Gilbert	1943	25	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	966
26	Wintraecken, Jean-Jacques	1929	26	Jansen, Dilian	879
27	Peeters, Tom	1848	27	Reintjes, Mieke	814
28	Hoef van den, Martijn	1823	28	Arts, Laura	770
29	Saämena, Anton	1782	29	Eertwegh van den, Irene	725
30	Jansen, André	1538	30	Fretes de, Loes	672
31	Spijckman, Eddo	1406	31	Reintjes, Anne	671
32	Vries de, Eldert	1317	32	Straten, Lysanne	635
33	Dun van, Dimitri	1282	33	Enckevort van, Nicole	568
34	Knol, Egbert	1207	34	Caniels, Femke	544
35	Klerkx, John	1180	35	Rossel, Simone	508
36	Kusters, Hans	874	36	Ginkel-Willems van, Gonny	368

37	Dupont, Martien	838	37	Derikx, Iwona	367
38	Postma, Wilco	798	38	Dooren van, Nicole	357
39	Oosting, Marc	789	39	Rasker, Mattie	347
40	Schilders, Bart	777	40	Voeten, Sanne	340
41	Holder ten, Nathan	711	41	Vissers, Diny	338
42	Vlendré, Robbert	640	42	Verbeten, Cindy	338
43	Rens van, Stef	484	43	Emons, Erna	336
44	Meulendijks, Marcel	473	44	Verhaegh, Els	326
45	Pel, Toine	466	45	Broekhoven van, Karin	324
46	Brown, Paul	463	46	Roelofs, Floor	322
47	Wijnhoven, Joop	459	47	Wismans, Sylvia	314
48	Arts, Jules	452	48	Bron, Carin	292
49	Geurts, Rene	450	49	Basten, Lilian	274
50	Snijders, Johan	450	50	Bovee, Janneke	239
51	Brauers, Rochus	440	51	Wit de, Annemiek	0
52	Baars, Harry	420			
53	Litjens, Ger	414			
54	Vullings, Ben	401			
55	Noya, Richard	400			
56	Wijnen, Maarten	395			
57	Derikx, Ger	395			
58	Terhaag, Jos	385			
59	Ool van, Paul	380			
60	Simons, Twan	377			
61	Gijsen, Peter	375			
62	Cornelissen, Geert	370			
63	Keuten, Karsten	364			
64	Tetering van, Dennis	341			
65	Alaerds, Gerald	269			

Trainingsschema Januari 2019

Het trainingsschema voor de maand Januari 2019 voor de trainingen op

-  dinsdag baan
-  dinsdag buiten de baan
-  donderdag baan

is gepubliceerd op onze [website](#) > ATV-Hardlopen-Trainingsschema's

Donderdag 10 januari 2019

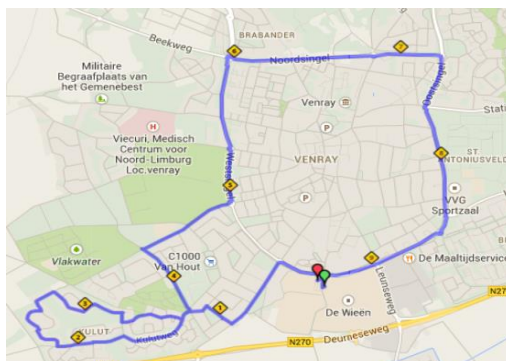
Begeleiding: Ger Litjens

Duurloop donderdag

begeleiding: Ger Litjens



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- De groep neemt 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

Uitslagen 38e olympia'18 oliebollen omloop, boxmeer

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)

- Marathon Kevelaar 6-1-2019**

Ralf Steegh 2:46:38 2^e plts M35

- Boekend, Nieuwjaarsloop 6-1-2019**

5km
Frans Deenen 18:47 2^e plts h50

- 38e olympia'18 oliebollen omloop, Boxmeer 6-1-2019**

10 km
Sjors Thielen 36:24 1^e plts (overall)

- Kasteelloop Horst 26-12-2018**

10km (correctie)

Marcel Martens	36:57	5 ^e plts Msen
Bart Schilders	39:57	16 ^e plts M50
Mercel Meulendijks	42:42	8 ^e plts M50
John Weijs	46:59	15 ^e plts M50
Martien Dupont	47:22	19 ^e plts M50
Nel Classens	50:01	3 ^e plts V50

- Sylvesterlauf Pfalzdorf (de) 31-12-2018**

Geplukt van Facebook, ere wie ere toekomt



Ralf op 2e plts



Marcel Martens is met Mart van Rooij bij Sylvesterlauf Pfalzdorf.

31 december 2018 om 19:11 · Pfalzdorf, Duitsland ·

Sylvesterlauf Pfalzdorf (D) op Oudjaarsdag. Glooiend parcours maar perfecte weersomstandigheden om de 10 km af te leggen: 10C en nauwelijks wind. Leuk om met veel man van ATV Venray en de Peelrunners aanwezig te zijn 😊

Voor mezelf een mooie verbetering t.o.v. vorig jaar: 1e H40 en 9e overall bij ruim 700 deelnemers in 36:28. Een mooie basis voor het komende triathlon seizoen 🌞

Ook een mooie 2e plaats met herenteam ATV Venray!



Vlakwatercross 2019

27 januari 2019 vindt de vlakwatercross plaats. De korte cross is 4,02 km lang en de lange cross is 8,04 km lang

Inschrijven kan via

<https://inschrijven.nl/formulier?id=2019012716350&tl=nl>

Bij het schrijven kan je gebruik maken van het atletieknummer (AU Nummer)

Je AU-nummer kan je vinden door in te loggen op onze website (ATV Venray) en vervolgens onder menu my club vind je jouw gegevens

Bij de inschrijving wordt ook gevraagd naar de Atletiekunie -vereniging.

Let op je vindt ATV Venray onder de V.

Doe jij ook mee?

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
13-1-2019	Egmond aan Zee	Kwart marathon	Marathon Egmond aan Zee	Pim Stultiens, Britte Stultiens
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen Harry van der Borg l.cros: Joost Bovee, Toine Pel, Pim Stultiens
3-2-2019	Apeldoorn		Midwinter Marathon	10EM: Anton Saämena, Pim Stultiens, Britte Stultiens
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
24-2-2019	Venlo		Berden voorjaarsloop	Harry van der Borg
9-3-2019	Hellendoorn		Sallandtrail	50km: Martin Michels
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
17-3-2019	Nijmegen		Stevensloop	Harry van der Borg
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, Toine Pel, Pim Stultiens, Britte Stultiens 10 km: Nicole van Enkevort, Silvia Beterams, Monica Clephas, Wilco Postma, Maartje Postma, Annemiek de Wit	
31-3-2019	Zandvoort	HM	Circuit Run	Tom Peeters
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		Gennepershuysloop; www.runcompetitie.nl	
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Voedingstip: Wanneer eet je het beste als avondhardloper?

Na een drukke dag is het 's avonds een fijn moment om hard te lopen. Even je hoofd leeg maken, maar dan kom je vaak in de knoop met het avondeten. Vlak voor je training eten en met een volle maag hardlopen, is niet fijn. Datzelfde geldt voor 's avonds na een uur of acht lopen. Als je daarna nog aan tafel schuift en met een volle maag gaat slapen, is dat ook niet prettig. En wellicht heb je daarbij gehoord dat je niet moet eten na acht uur 's avonds. Maar klopt dat wel?

Splitsen

's Avonds trainen op een te lege maag is af te raden. Je komt niet lekker vooruit en het gaat ten koste van je concentratie en coördinatie. Tegelijk is het niet verstandig om te sporten met een volle maag. Reden hiervoor is feitelijk en simpel: een volledige maaltijd die je in de laatste twee uur voor de training neemt, heeft je maag nog niet verlaten als je gaat sporten. Dat voelt niet echt prettig. Wanneer eet je dan het beste als avondhardloper? Een simpele oplossing is je avondmaaltijd te splitsen. Verdeel je maaltijd over twee borden: maak er dus twee halve maaltijden van. Eet één bord leeg voor de training en het tweede bord erna. Verdeel de maaltijd vooraf over twee borden, zodat je niet het risico loopt dat je door blijft eten en daardoor alsnog te veel voor je training eet.

Switchen

Lukt het jou om je broodmaaltijd en warme maaltijd om te draaien? Dan is dat een goede oplossing voor avondlopers. Een broodmaaltijd splits je makkelijker dan een warme maaltijd. En een broodje kun je bijvoorbeeld ook op je werk, of onderweg naar huis eten.

Altijd eten na training

's Avonds na je hardlooptraining moet je altijd eten. Ook al is het nog zo laat of heb je eigenlijk geen trek. De glycogeenvoorraad in je spieren is namelijk afgenomen en een snelle aanvulling daarvan bevordert een snel herstel. En de volgende morgen wordt je fit in plaats van gammel door de honger wakker. Je lichaam slaat dat eten toch direct op als vet? 'Nee, dat is een fabeltje,' legt voedingsadviseur Tara Vossers van de Atletiekunie uit. 'Of je dik wordt heeft te maken met een positieve of negatieve energiebalans. Eet je op een dag meer dan je verbruikt, dan kom je aan. Eet je minder dan je verbruikt, dan val je af. Zo kun je dus gerust na 20.00 uur nog wat eten en afvallen, zolang je maar niet meer eet dan je lichaam nodig heeft.'

Slim avondrondje

Het is wel een feit dat veel mensen 's avonds na 20.00 uur inactief zijn. Er wordt al zittend of liggend tv gekeken of een boek gelezen. Veel energie verbruik je dan niet. En vaak zijn dit ook nou juist de momenten waarop je grijpt naar een koekje bij de koffie of een bakje chips. Mede hierdoor is er een grotere kans dat er een positieve energiebalans ontstaat, door de toevoeging van calorierijke snacks aan het einde van de dag die niet meer door beweging worden verbrand. Voor hardlopers dus een extra reden om 's avonds een lekker rondje hard te lopen.

Bron: [Sportvoedingsatlas](#)