Lopersgroep
& Tri-atleten
18-03-2019
Nr. 2019-12
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

Uitnodiging

Aan alle Atv-ers, vrijwilligers en ouders van jeugdleden

ATV 2025 een toekomst voor onze club.

Hoe ziet ATV er uit in 2025:

* een bloeiende club?

* de club voor Atletiek, Hardlopen Triatlon, Wandelen waar je bij wilt horen?

* de club waar je veilig en vertrouwd kunt sporten?

Zomaar vragen waar nu geen antwoord op is te geven. Weten wij (de leden, de trainers, het bestuur) wel waar we met ATV naar toe willen en kunnen groeien? Weten wij waar we voor staan, wat de ATV visie en missie is? Waar liggen voor ATV kansen? Waar kunnen we ATV verbeteren?
Deze en vele andere bijpassende vragen willen we beantwoorden in een beleidsplan.

We willen een beleidsplan ATV 2025 opstellen. Maar dan wel een plan dat samen met jullie, onze leden en trainers, is opgesteld.

Op maandag 25 maart 2019 willen we een start geven aan het opstellen van een beleidsplan. Ieder lid van ATV of ouders van een jeugdlid wordt uitgenodigd om mee te denken over ATV 2025.

Kom jij ook naar de startbijeenkomst op 25 maart 2019, 19:30 uur in ons clubgebouw.

De initiatiefnemers
Freddie de Vries (bestuurslid)
André Jansen (coördinator loopgroepen)

23 maart 2019: presentatie voeding

Wil je extra kennis opdoen over voeding en over noodzakelijke extra's voor de hardloper? Kom dan zaterdag naar de presentatie voeding in ons clubgebouw. Lydia Jeuken, diëtiste, zal je bijpraten, de presentatie begint om 8:30 uur en zal ongeveer een uur duren.
Als je komt vergeet niet je GSM mee te nemen

gewichtige zaken Venray
praktijk voor voeding en leefstijl





Zaterdag 16 maart: een leuke modder training (mudrun) voor de zaterdaglopers, met dank aan Simone voor de route.
Quote: Mijn zoontje van 3 vroeg toen ik thuis kwam waarom ik in de modder had gespeeld



15 maart waren deze trainers op een bijscholing voor trainers Start to Run.
Thema: 1: fysieke belastbaarheid 2) mentale belastbaarheid.
Foto: De trainers in gezelschap van de workshop leiders
Yonnick Balk (mentale belastbaarheid) en Jordi van Zelst.
Wil je meer weten vraag het deze trainers aan.

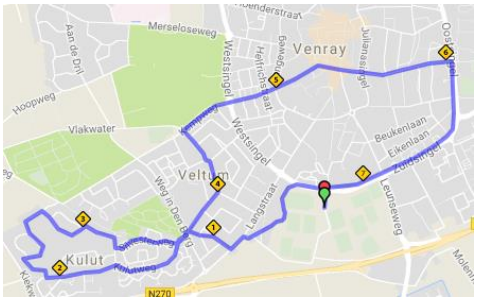
Venloop 2019

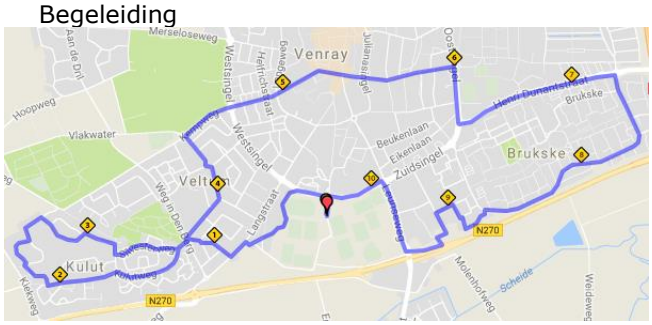
Heb jij een startnummer voor de Venloop in de aanbieding? Stuur dan een berichtje naar lopersgroep@atvvenray.nl.
In de aanbieding HM starbewijs van Angela Shotton, email: angela.shotton@nelipak.com

Duurloop donderdag 21 maart 2019, begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag 21-3-2019

Begeleiding





7 km 10 km

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen
- (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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 afstand voor een grotere afbeelding

Tussenstand Clubkampioenschappen.

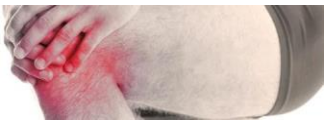
De tussenstand van het kampioenschappen op week 9 van 2019.(13 mrt 2019) Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Deenen, Frans	2728	1	Peeters, Gerda	2451
2	Thielen, Sjors	2304	2	Jeuken, Lydia	1348
3	Rooij van, Mart	2046	3	Hebben, Rian	1322
4	Martens, Marcel	2036	4	Cleef, Henny	830
5	Linders, Geert	1939	5	Verbeek-Versteegen, Anita	740
6	Borg van der, Harry	1932	6	Voeten, Sanne	696
7	Schilders, Bart	1852	7	Stultiens-Nollet, Britte	628
8	Dennemans, Roy	1816	8	Gough, Jacquie	526
9	Rooij de, John	1704	9	Classens, Nel	491
10	Groffen, Michel	1599	10	Verhaegh, Mariet	450
11	Oudenhoven, Jeroen	1474	11	Voets, Rita	449
12	Poels, Jan	1463	12	Steegh, Yvonne	425
13	Hebben, Jos	1460	13	Selten, Nel	420
14	Boom aan den, Martin	1446	14	Classens, Anny	409
15	Saämena, Anton	1444	15	Ginkel-Willems van, Gonny	388
16	Bovee, Joost	1375	16	Smits-Bots, Annemie	385
17	Dupont, Martien	1329	17	Bouten, Karin	373
18	Hoef van den, Martijn	1131	18	Wit de, Annemiek	370
19	Timmermans, Frank	1090	19	Eertwegh van den, Irene	363
20	Wijnhoven, Joop	990	20	Fretes de, Loes	359
21	Pel, Toine	951	21	Straten, Lysanne	358
22	Stultiens, Pim	861	22	Emons, Erna	355
23	Rens van, Stef	510	23	Joosten, Joy	340
24	Steegh, Ralph	492	24	Verbeten, Cindy	338
25	Meulendijks, Marcel	465	25	Beterams, Silvia	327

26	Weijs, John	438	26	Arts, Gemma	324
27	Vullings, Ben	430	27	Wismans, Sylvia	313
28	Clabbers, Maurice	429	28	Klomp, Merel	310
29	Lauw de, Arjan	379	29	Reintjes, Mieke	292
30	Tetering van, Dennis	372	30	Arts, Laura	291
31	Jansen, André	371	31	Fransman, Yvonne	290
32	Gijsen, Peter	364	32	Clephas, Monica	290
33	Vlendré, Robbert	332	33	Camps, Simone	287
34	Knol, Egbert	307			

Gezocht voor wetenschappelijk onderzoek:

Sporters met klachten van een springersknie (jumpersknee)



De springersknie (Jumper's knee) is een overbelastingsblessure van de pees die onder de knieschijf loopt. Deze aandoening komt vaak voor bij sporters die veel sprongbelasting hebben en/of veel richtingsveranderingen, zoals bij basketballers, volleyballers, tennissers of voetballers. De springersknie kan zorgen voor pijnklachten en verminderde sportprestaties. Vaak is de blessure chronisch van aard en soms lastig te behandelen. De diagnose kan worden gesteld door de sportarts, waarbij ook informatie uit echografie en MRI-scans kan worden gebruikt.



Gezocht

Voor het onderzoek zijn we op zoek naar sporters met klachten van een springersknie. Het onderzoek is niet alleen voor topsporters, maar ook voor de amateursporter die normaliter (dus indien er geen blessure zou zijn) drie maal per week aan sportactiviteiten doet.

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 altijd aanleveren tekst vorm in een mail (als bewijs is een bijlage screenshot is prima)
Er zijn deze week geen uitslagen ontvangen.

- **HM Sint Anthonis 16-3-2019**

HM

Joost Bovee	1:22:01	4e plts Msen
Jos Hebben	1:36:19	11e plts M50
Jeroen Oudenhoven	1:37:59	8e plts M55
Lydia Jeuken	1:53:51	5e plts V50

5 km

Sjors Thielen	16:55	2e plts M40-
Toine van Pel	18:30	6e plts M40-
Geert Linders	19:32	4e plts M50
Frans Deenen	19:18	3e plts M50
Rian Hebben	24:39	2e plts V50
Ingrid Rongen	25:39	3e plts V40
Anita Verbeek	28:48	5e plts V40
Rita Voets	29:10	10e plts V50

- **Stevensloop Nijmegen 17-3-2019**

10 km

John de Rooij	39:51	1e plts M60
Mart van Rooij	41;22	3e plts m55
Yvonne Steegh	43:46	
Harry van der Borg	47:03	
Maurice Clabbers	47:24	
Michel Groffen	49:20	
Lysanne Straten	53:59	
Henny Cleef	58:32	
Britte Stultiens	1:01:58	

HM

Paul Brown	1:45:40



In opperbeste stemming met de trein naar de Stevensloop

beelden van de loop via You tube let op bij 1 uur 3 min

https://www.youtube.com/watch?v=3FW6CMTaQxw&t=1h03m05s

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
16-3-2019	St Anthonis	HM	21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	HM: Joost Bovee 5km: Sjors Thielen
17-3-2019	Nijmegen		Stevensloop	10 km: Harry van der Borg. Martin aan den Boom HM: Paul Brown
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, Anita Verbeek, Joost Bovee, Marcel Martens, Henny cleef 10 km: Nicole van Enckevort, 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	Jammer genoeg heeft de organisatie van deze loop besloten om ermee te stoppen.
7-4-2019	Texel	Zestig van Texel	http://www.dezestigvantexel.nl/	Martin Michels
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	5km: Sjors Thielen, Anita Verbeek 15 km: Joost Bovee, Paul Brown
11-5-2019	Horst		5e Rundje um ut Hundje	5km: Harry van der Borg, Andre Jansen, Anita Verbeek 15 km: Marcel Martens
12-05-2019	Grave		EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
19-05-2019	Tilburg	M	Marathon Tilburg	M: Joost Bovee
19-05-2019	Nijmegen	5, 10 km	Marikenloop	10 km: Britte Stultiens Monica Clephas
25-05-2019	Ottersum		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
15-06-2019	Gennep		Genneperhuysloop; www.runcompetitie.nl	
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
29-06-2016	Merselo		Merseloop	
17-08-2019	Siebengewald		25e Kermisloop Siebengewald	
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				