Lopersgroep
& Tri-atleten
10-06-2019
Nr. 2019-24
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

Vlaai uitdelen bij Mereloop
op 29 juni 2019

Traditioneel is er op 29 juni voor elke ATV- deelnemer aan de **Merseloop** een stuk vlaai.
De vlaai wordt uitgedeeld in de tent op het terras van café Den Tommes (naast de start/finishlocatie).

Ik zoek nog wel een maatje om, vanaf 18:00 uur, mee te helpen de vlaai uit te delen.
Wil je helpen mail naar: lopersgroep@atvvenray.nl Bedankt alvast André Jansen
Vlaai, voor alle ATV-ers

LET OP:
Duurloop donderdag 13-6-2019 duurloop is bosloop, locatie Overloon
Dankzij een foutje in de planning is er komende donderdag de maandelijkse bosloop.
Één donderdag is de maand is er de bosloop (van april tot en met augustus).
In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor <u>iedereen</u> geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de <u>start to run groep september 2018 en de duurlopers 7-8 km zaterdagochtend</u> zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd.

Begeleiding Peter Gijsen

<u>Locatie Overloon: Parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon (navigeer naar Bergkampweg 25 Overloon)</u>

De trainingsschema's voor juni
De trainingsschema's voor juni voor de trainingen op en buiten de baan zijn al beschikbaar op de site.

BBQ donderdag 27 juni– save the date!,
Aanmelden kan nu

Op donderdag 27 juni vindt onze jaarlijkse BBQ-avond weer plaats.
De BBQ wordt voorafgegaan door een sportieve activiteit voor alle lopers, triatleten, wandelaars en (oudere) jeugd.
We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan.
De kosten, exclusief consumpties, bedragen slechts € 5,--.
Noteer de datum je agenda. Informatie over wanneer en hoe aan te melden volgt.
(heb je en allergie laat het weten via Lopersgroep@atvvenray.nl)

AANMELDEN via de Flapover in het clubgebouw

Gratis T-shirt

De organisatie van de Singelloop biedt jouw een T shirt aan. Het functionele T-shirt van 2018 is gratis .

Interesse? Mail naar lopersgroep@atvvenray.nl en vermeldt naam, dames of heren shirt en maat.

Tussenstand Clubkampioenschappen.

De tussenstand van het kampioenschappen op week 14 van 2019. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2885	1	Peeters, Gerda	2484
2	Deenen, Frans	2747	2	Jeuken, Lydia	2228
3	Linders, Geert	2585	3	Hebben, Rian	2189
4	Rooij van, Mart	2581	4	Voets, Rita	2121
5	Martens, Marcel	2555	5	Cleef, Henny	2053
6	Thielen, Sjors	2518	6	Verbeek-Versteegen, Anita	1780
7	Borg van der, Harry	2480	7	Straten, Lysanne	1717
8	Oudenhoven, Jeroen	2436	8	Wit de, Annemiek	1668
9	Boom aan den, Martin	2415	9	Steegh, Yvonne	1640
10	Hebben, Jos	2380	10	Stultiens-Nollet, Britte	1555
11	Bovee, Joost	2345	11	Arts, Gemma	1227
12	Schilders, Bart	2316	12	Classens, Anny	1174
13	Dennemans, Roy	2312	13	Clephas, Monica	1167
14	Poels, Jan	2284	14	Eertwegh van den, Irene	1073
15	Dupont, Martien	2198	15	Beterams, Silvia	987
16	Stultiens, Pim	1997	16	Klomp, Merel	913
17	Groffen, Michel	1991	17	Ginkel-Willems van, Gonny	786
18	Hoef van den, Martijn	1876	18	Dooren van, Nicole	763
19	Pel, Toine	1867	19	Fretes de, Loes	715
20	Saämena, Anton	1792	20	Smits-Bots, Annemie	714
21	Jansen, André	1473	21	Voeten, Sanne	696
22	Brown, Paul	1335	22	Verbeten, Cindy	668
23	Weijs, John	1300	23	Edwards-Shotton, Angela	644
24	Clabbers, Maurice	1238	24	Joosten, Joy	637
25	Peeters, Tom	1122	25	Gough, Jacquie	526
26	Timmermans, Frank	1090	26	Rossel, Simone	523
27	Arts, Robert	1002	27	Classens, Nel	491
28	Steegh, Ralph	993	28	Verhaegh, Mariet	450
29	Wijnhoven, Joop	990	29	Voort van de, José	428
30	Vries de, Eldert	884	30	Selten, Nel	420
31	Smits, Ron	751	31	Rongen-Bovée, Ingrid	374
32	Gijsen, Peter	736	32	Bouten, Karin	373
33	Tetering van, Dennis	726	33	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	359
34	Brink van den, Loek	588	34	Emons, Erna	355
35	Rens van, Stef	510	35	Wismans, Sylvia	313
36	Langen de, John	509	36	Postma, Maartje	305
37	Meulendijks, Marcel	465	37	Reintjes, Mieke	292
38	Vullings, Ben	430	38	Arts, Laura	291
39	Michels, Martin	413	39	Basten, Lilian	291
40	Ouedraogo, Marc	412	40	Fransman, Yvonne	290
41	Tepy, gilbert	385	41	Camps, Simone	287

42	Lauw de, Arjan	379	42	Bosch van den, Femke	256
43	Vries de, Freddie	362			
44	Terhaag, Jos	360			
45	Holder ten, Nathan	345			
46	Vlendré, Robbert	332			
47	Knol, Egbert	307			

ATV Venray wint bij Stadstriathlon Weert

Het 3e divisie herenteam heeft afgelopen zaterdag de stadstriathlon van Weert op zijn naam weten te schrijven. Onder stormachtige omstandigheden moest 750m gezwommen worden in het blauwe meertje, gevolgd door 18km fietsen langs het kanaal waarna tenslotte 5,5km hardgelopen diende te worden in de stad. Tijdens deze wedstrijd telde de beste drie klasseringen van elk team.

Marcel Martens (4e in 1.01.58), Bart Schilders (6e in 1:02:53) en Frank Timmermans (15e in 1.04:14) zorgden ervoor dat het team van ATV Venray als winnaar op het podium kwam. In de tussenstand van de teamcompetitie gaat ATV Venray na de tweede plaats in Almere en de winst in Weert nu aan de leiding.

Op dezelfde dag trad ook het 4e divisie herenteam op. Met een solide race wisten de heren wederom sterk in de middenmoot te eindigen als 18e team. Voor dit resultaat zorgden Jos Hebben (51e in 1:09:25), Hugo Nijssen (53e in 1:09:45), Martien Dupont (81e in 1:12:47) en Dennis van Tetering (101e in 1:17:12). In de tussenstand staat het team nu op de 16e plaats.

Foto vlnr: Bart Schilders, Frank Timmermans, Marcel Martens

Tenslotte kond ook het 2e divisie damesteam Van Essen Optiek ATV Venray van start. De dames legden een mooie race af en bereikten keurig als 13e team de finish. Sportkanjers Jacquie Gough (18e in 1:09:09), Anne Reintjes (39e in 1:12:57), Lysanne Straten (67e in 1:18:20) en Vera Wismans (68e in 1:18:29) zorgden voor dit prima resultaat!

Stichting Venrayse Singelloop
2 juni om 18:40 ·

Wij zoeken zangtalent! Heb jij zin om te schitteren op het podium?

Pak je kans op zondag 6 oktober tijdens de Venrayse Singelloop!

We willen tijdens de Rühl Haegens Molenaar Venrayse Singelloop een gezellige sfeer op het Schouwburgplein en daar hoort natuurlijk muziek bij. Daarom bieden wij lokale zangtalenten, enkel met muziektape, een kans om zich te laten horen. Je optreden duurt 8-10 minuten. Er zijn in totaal 3 optredens mogelijk. Aangezien wij afhankelijk zijn van sponsoren kunnen we geen vergoeding geven, maar wel een podium en een gezellig publiek! Er zijn zo'n 1500 lopers en supporters aanwezig.

Heb jij hier zin in?

Stuur dan voor 1 juli een filmpje naar: info@venraysesingelloop.nl en wie weet mag jij optreden op 6 oktober. Je ontvangt van ons een reactie uiterlijk 1 september.

Even wat stoere praat weerleggen

1. Echte lopers rennen nooit korte afstanden

Hoelang is het geleden dat je nog 2 kilometer gelopen hebt? En ik bedoel 2 kilometer en daarna effectief stoppen en je schoenen uitdoen. Misschien ooit eens een loopje waarbij je vervallen paella al 3 keer je strottenhoofd passeerde of waar je kuitspieren unaniem in krampmodus gingen. Mocht je deze korte afstand dan toch gelopen hebben, aan hoeveel mensen heb je het verteld? En hoeveel van hen gaven je als antwoord: ‘Daar doe ik mijn schoenen nog niet voor aan’?

Het lijkt een ongeschreven wet dat je pas een loper bent als je meer dan 10 kilometer kan rennen. Niets is minder waar. Ik verwijs graag naar Dorothy Beal, een Amerikaanse coach, die de verstandige woorden uitsprak dat je een hardloper bent op het moment dat je besluit er 1 te worden.

Feit blijft wel dat onze sport graag met cijfertjes goochelt en daardoor vaak een concurrerend karakter krijgt. Stiekem willen we allemaal net zo snel lopen als de ene of even ver als de andere. Maar weet dat lopen enkel mensen met geduld beloont en dat overdrijven enkel tot blessures leidt. Bouw op en geniet van elke kilometer, of het nu de eerste van 2, 5, 20 of 42 is.

2. Opwarmen is voor mietjes
Het is een beperkte minderheid die voor de start van een training steevast kaatsoefeningen, huppelpasjes of skippings uitvoert. Vaak zonderen ze zich een beetje af achter 1 of andere struik of hebben ze in het geniep thuis al wat opwarmingsoefeningen gedaan. Vanwaar die stiefmoederlijke behandeling van dit essentieel onderdeel van de loopsport? Spieren en gewrichten werken immers met een optimale flexibiliteit en efficiëntie als ze zo'n kwartier voor de actie wat getriggerd worden. Dit kan met dynamische rekoefeningen of een 10-tal minuutjes wandelen of rustig joggen. En als je toch wil uitpakken met een sublieme tijd of afstand, weet dan dat een goede opwarming niet alleen kwetsuren voorkomt maar ook bijdraagt tot een betere prestatie.

3. De stijl is alles
We kennen ze allemaal: dames die als hinden langs je door huppelen, lopers die amper de ondergrond lijken te raken en gezwind (zonder een druppeltje zweet) kilometers afleggen. Zijn we er jaloers op? Nog niet een beetje! Maar experts melden dat vooral beginnende runners op de eerste plaats moeten vertrouwen op hun eigen buikgevoel. Onderzoek toont aan dat je bij de start van je loopcarrière van nature de meest efficiënte loophouding aanneemt die aansluit bij je conditie, flexibiliteit en kracht op dat moment. Na verloop van tijd kan je dan evolueren en op zoek gaan naar kleine aanpassingen die je looppatroon efficiënter (en misschien zelfs stijlvoller) maken. Onthoud vooral dat je beter als een overjaarse buffel loopt en ervan geniet dan alle moeite van de wereld doet om elegant vooruit te komen en er geen gram fun aan beleeft.

4. Lopers lanterfanten niet
Gewapend met glasheldere schema's vatten lopers elke training aan. Ze zorgen voor een gebalanceerde mix van duurlopen, intervals, heuveltrainingen en herstelloopjes. Gedisciplineerd en accuraat trachten ze elke keer weer het vooropgestelde doel te bereiken. Klinkt bekend in de oren?
En toch… hoe leuk kan het zijn om af en toe te 'fartlekken'. Voor mij de lanterfantvariant voor lopers. Gewoon hollen en doen waar je zin in hebt: spurten, wandelen, een heuveltje beklimmen of even huppelen. De inspiratie vind je in de omgeving en aarzel niet om het kind in je los te laten. Kom je 2 bankjes tegen dan schept dit al heel wat mogelijkheden: enkele sprongetjes, een slalom of even een rustpauze inlassen: alles kan en mag!

Stoer? Verre van… Gelukkig!
Bron prorun: door Kristien van Iuyd

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 en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur **door** aan lopersgroep@atvvenray.nl.
Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).
Geen uitslagen ontvangen

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. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.
Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
15-06-2019	Gennep		Genneperhuysloop; www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
15-06-2019	Oss	HM	Maasdijk Marathon	HM: Paul Brown
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
22-06-2019	Veldhoven	10mijl		Joost bovee, Marc Ouedraogo

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
29-06-2019	**Merselo**	**5, 10 km**	**Merseloop**	10km: Joost Bovee, Marcel Martens, Marc Ouedraogo
30-06-2019	Reuver	1km zwemmen, 10km hardlopen	Zwemloop Reuver	Marcel Martrens
02-07-2019	**Venray**	**3000 m**	**Avondwedstrijd Limbra op ATV atletiekbaan**	
17-08-2019	Siebengewald		25e Kermisloop Siebengewald	
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Fake news van Nieuwspaal.nl

7 juni 2019 | Hans Wolterdijk

ONWEER MOGELIJK TOCH VEROORZAAKT DOOR HARDLOPERS

Het zal niemand ontgaan zijn: in de afgelopen dagen werd ons land herhaaldelijk getroffen door onweer. Wetenschappers van de TU Meppel hebben waarschijnlijk de oorzaak gevonden van de uitzonderlijke weersituatie.

Foto: Menno van der Haven / Liftetimestock / Shutterstock.com / Nieuwspaal

Meerdere dagen achter elkaar werd ons land getroffen door hevige onweersbuien. Weeronline noteerde in de nacht van woensdag op donderdag meer dan 72.000 bliksemontladingen. De oorzaak van de bizarre weersituatie? Hardlopers.

"Rond deze tijd van het jaar zien we een sterke toename van het aantal hardlopers. Ook vinden er veel marathons plaats. Al die lopers samen raken met hun stappen miljoenen keren de aarde. Dat veroorzaakt wrijving. Hierdoor krijgt de aarde een elektrische lading en die moet ergens naartoe. Via de bliksem ontlaadt de aarde zich", legt hoogleraar Ries Horceles uit.

Horceles raadt mensen aan om de komende tijd voorzichtig te zijn. "U moet zich realiseren dat hardlopen effect heeft op de atmosfeer rondom u", waarschuwt de wetenschapper. "U sport misschien graag, maar u veroorzaakt daarmee wel onnodig veel noodweer. En als u tóch gaat hardlopen, draag dan in ieder geval schoenen met rubberen zolen."