

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



Inschrijven voor **Merseloop** doe je via www.inschrijven.nl
(<https://inschrijven.nl/form/2019062916350-nl>)

Dat doe jij toch ook, voor de uitslag en de organisatie is het stuk handiger als je op deze inschrijft.
Dus wat let je en doe het voor donderdag 27 juni.

Merseloop zaterdag 29 juni 2019, Programma

Start	Categorie	Afstanden
	Peel en Maas Jeugdlopen	
17.30 uur	Jeugdloop t/m 6 jaar	400 meter
17.40 uur	Jeugdloop 7 t/m 9 jaar	800 meter
	Prijsuitreiking jeugdlopen t/m 9 jaar	
18.00 uur	Jeugdloop 10 t/m 12 jaar	1200 meter
	Jeugdloop 13 t/m 15 jaar	1200 meter
	Prijsuitreiking jeugdlopen 10 t/m 15 jaar	
18.35 uur	Estafette (daarna de Prijsuitreiking)	4 x 400 meter
	Merseloop Lange afstanden	
19.00 uur	5 kilometer loop (Cat: Sen – 40 - 50)	2 x 2500 meter
	Prijsuitreiking 5 kilometer	
19.35 uur	10 kilometer loop (Cat: Sen – 40 - 50)	4 x 2500 meter
	Prijsuitreiking 10 kilometer	

3000m loop op dinsdag 2 juli

Op dinsdag 2 juli is er op onze baan een wedstrijd van de limbra baancompetitie. Onderdeel van de wedstrijd is een 3000 m loop. Test jezelf een op eens en ga de uitdaging van 3 km aan, Aanvang van de 3000 m loop is 20:30 uur
Aanmelden voor de loop tot 30 minuten voor aanvang.

BBQ donderdag 27 juni

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 en **meld je aan** via de flapover in het clubgebouw. We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan (heb je en allergie of dieet laat het weten via Lopersgroep@atvvenray.nl)



AANMELDEN via de Flipover in het clubgebouw

Gratis T-shirt

De organisatie van de Singelloop biedt jou 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.

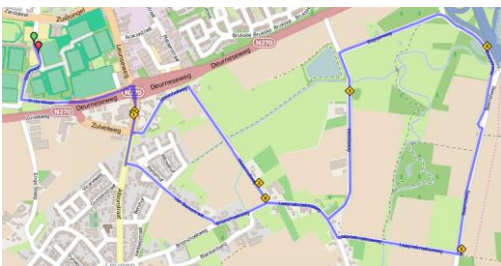


Duurloop donderdag 20-6-2019

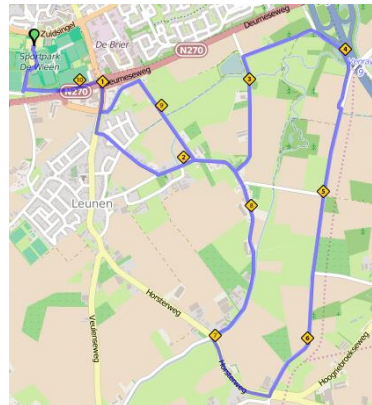
Begeleiding: Ger Litjens

Duurloop donderdag

begeleiding: Ger Litjens



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk 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 arotere afbeelding

Dit is hoe lang je moet planken voor het beste resultaat

En het is niet wat je denkt.

Planken. Het hele idee is niet moeilijk: plaats je onderarmen op de grond, duw jezelf omhoog in een push-up houding en laat je buikspieren, bilspieren en hamstrings werken. Een

eenvoudige oefening waarmee je alle spieren aanspreekt die je nodig hebt om sneller en krachtiger te kunnen hardlopen. Toch?

De perfecte plank

Hoewel je misschien wel weet hoé je jezelf in die plankvorm moet gieten, vraag je je waarschijnlijk ook af hoe lánɡ je deze in deze – toch ietwat oncomfortabele houding – moet blijven staan voor het maximale resultaat.

Het antwoord blijkt niet zo simpel. Albert Matheny, mede-oprichter van SoHo Strength Lab, zegt dat je dagelijks moet planken, maar de tijd dat je een plank moet vasthouden kan variëren van 10 seconden tot een minuut. De reden: het resultaat valt of staat met de perfecte houding. 'Het perfect uitvoeren van de plank is de sleutel tot succes, stop met planken als je deze oefening niet meer goed uit kunt voeren', zegt Matheny.

Hoe lang moet je planken?

Als algemene richtlijn adviseert Doug Sklar, een gecertificeerde personal trainer en oprichter van PhilanthroFIT in New York, om drie sets van maximaal 60 seconden te doen. 'Het is prima om met kortere sets te beginnen, tot 60 seconden', zegt hij.

Bovendien kan korter planken je nog steeds een stevige work-out geven. Als je meer geïnteresseerd bent in kortere sessies, stelt Doug voor de plank 10 seconden vast te houden en dan 5 tot 10 seconden te ontspannen, vervolgens weer 10 seconden vast te houden en dit gedurende 3 tot 6 sets te herhalen. 'Het resultaat is hierbij hetzelfde als bij 1 lange sessie, omdat je je spieren voor dezelfde totale tijd hebt getraind'.

Slechts één minuut

Toch lijkt een minuut de ideale lengte voor de plank. 'Langere tijd onder spanning is meer een uitdaging,' zegt Matheny. Maar, voegt hij eraan toe, als je gemakkelijk een minuut kunt planken, kan je ook de moeilijkheid vergroten door je buikspieren bewust meer samen te trekken en je bilspieren harder aan te spannen.

Nogmaals, blijf niet langer in de plank positie dan je vol kan houden. 'Jezelf dwingen om een plank lang vast te houden kan een flinke belasting voor je onderrug betekenen', zegt Doug. 'Als je vermoeid raakt kan je onder rug licht inzakken en daar ligt het risico op blessures'.

Conclusie?

Plank zo vaak mogelijk (dagelijks) maar houd de positie niet langer vast dan je kan óf dan een minuut voor een geweldig resultaat. Sklar: 'Als je het goed doet kan de plank je helpen je hele lichaam te versterken.'

Bron Runners world

Triatleten ATV Venray winnen in Bocholt (D)

Twee atleten van ATV Venray wisten tijdens de internationale triathlon in Bocholt Duitsland eerste te worden in hun categorie. Zondag vond de 32^e editie plaats van de Aasee triathlon, waarbij 2km gezwommen moest worden in de Aasee, gevolgd door 93km over een glooiende autoweg en als afsluiting 20km over veelal gravelpaden. Het water had een lekker temperatuurtje, echter bij het fietsen begon het hard te waaien en met lopen gingen de temperaturen richting de 30 graden.

Frank Timmermans, inmiddels 56 jaar, blijft zijn stijgende lijn maar voortzetten. Vooral dankzij een sterk fietsonderdeel werd hij overal 13^e in een tijd van 4:30:40. Hierbij werd hij winnaar bij de H55. Niet lang daarna kwam Marcel Martens binnen als 16^e overall in een tijd van 4:33:46. Dit was voldoende voor winst bij de H40. Tenslotte was Bart Schilders van de partij met een sterk zwem- en fietsonderdeel maar helaas wat problemen tijdens het lopen. Toch werd hij nog 22^e overall in 4:41:13 en hiermee ook 5^e in de categorie H35.



Tenslotte vond er ook een triathlon plaats over de Olympische afstand, dit is 1,5km zwemmen, 40km fietsen en 10km lopen. Marcel Meulendijks stond hier aan de start en wist er een mooie wedstrijd van te maken. Hij werd uiteindelijk 8^e bij de H50 in een tijd van 2:36:33. Alom een geslaagde dag!

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).

- **Zwolse Halve Marathon, 15-6-2019, Zwolle**

HM

Tom Peeters 1:20:01

- **De Maaasdijk, 15-6-2019, Oss**

HM

Paul Brown 1:43:34

- **Genneper Huysloop, 15-6-2019, Gennep**

5km

Sjors Thielen 0:17:20 1^e plts M

Rian Hebben 0:24:19 2^e plts D40

10Km

Joost Bovee, 0:37:16 3^e plst overall, 2^e plts, M sen

In de einduitslag van de Run competitie is Joost op de 3^e plaats geëindigd.

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
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
22-06-2019	Veldhoven	10mijl		Joost Bovee, Marc Ouedraogo
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	Siebangewald		25 ^e Kermisloop Siebangewald	
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomathon	Raamvallei duomathon	
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



Donderdag 27 juni: SPORT en BBQ

Jij komt toch ook??

**We beginnen om 19.00 uur met de
Sportieve activiteit op de baan**

- **Voor alle lopers, triatleten, wandelaars en oudere jeugd**
- **Een leuke activiteit**
- **Vanaf 20:45 uur de BBQ**
- **Aanmelden voor de BBQ, kosten € 5, --**
- **Schrijf je naam op flip-over in de kantine**

