

Wie wordt de clubkampioen 2016 hardlopen van ATV Venray?

Tussenstand voor het clubkampioenschap na de maand december 2015

Mannen

Plaats	Naam	totaal
1	Rooij de, John	1657
2	Jans, Marco	1657
3	Rooij van, Mart	1604
4	Dennemans, Roy	1348
5	Poels, Jan	994
6	Peeters, Kay	968
7	Martens, Marcel	955
8	Borg van der, Harry	927
9	Litjens, Ger	867
10	Saämena, Anton	688
11	Deenen, Frans	560
12	Niessen, Jack	539
13	Meulendijks, Marcel	499
14	Steegh, Ralph	485
15	Teunissen, Hans	475
16	Weijs, John	468
17	Wintraecken, Jean-Jacques	463
18	Schilders, Bart	463
19	Dupont, Martien	451
20	Noya, Richard	440
21	Klerken, Jo	402
22	Gijsen, Peter	382
23	Knol, Egbert	310
24	Muijsers, Ruud	310

Vrouwen

Plaats	Naam	totaal
1	Jeuken, Lydia	1293
2	Classens, Nel	956
3	Top, Gerda	454
4	Hennen, Ilse	407
5	Wijst van der, Suzanne	400
6	Voets, Rita	396
7	Krebbekx, Ria	373
8	Eertwegh van den, Irene	362
9	Ginkel-Willems van, Gonny	348
10	Reintjes, Anne	338
11	Rongen-Bovée, Ingrid	323
12	Emons, Erna	321
13	Claessens, Jaimy	319
14	Litjens, Nicole	262

Uitleg over het kampioenschap staat in de nieuwsbrief 2015-51

Nieuwjaarsrecepte: afscheid Frank de Beer

Tijdens de nieuwjaarsreceptie van 3 januari j.l. heeft Frank de Beer de voorzittershamer neergelegd. Voor een kort verslag van dit afscheid ga je na de [homepage van ATV](#). Tijdens de receptie zijn ook de waarderingsprijzen en de Wiel Michiels waarderingsbeker uitgereikt. De waarderingsbeker is dit jaar uitgereikt aan André Jansen

OliebollenEvent:

Het was een geslaagde bijeenkomst, gazenbord op de baan, puzzel in de kantine en de overheerlijke olie bollen. [Foto's van de avond zie hier](#) (picasa foto album).



(<https://picasaweb.google.com/104118410049587299256/OliebollenEvent20151229?authuser=0&feat=directlink>)

Bedankt allemaal.

Op naar een mooi en sportief loopjaar

Trainingsschema Januari 2016

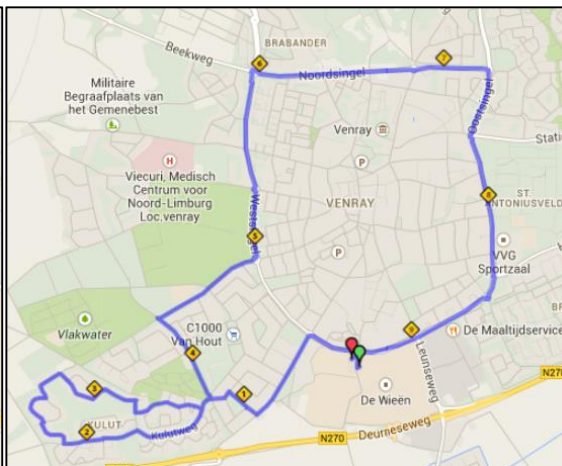
Op de website is gepubliceerd het schema voor

- [Dinsdag baantraining](#), trainer Harry van der Borg

Duurloop 07-01-2016

Duurloop donderdag 07-01-2016

Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken



[7 km:route](#)

[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- 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 afstanden voor een grotere afbeelding

Trainingsschema Venloop 2016

De Venloop is op 20 maart 2016. Het 9weken trainingsschema start op 19 januari. Gebruik de eerste weken van januari om tot een trainingsomvang van 12 tot 15 km aaneengesloten te komen bij start van het schema. Het is leuk een inspirerend om als groep de training en voorbereiding op te pakken. In het trainingsschema is wekelijks een baantraining en duurloop opgenomen. Graag wil ik van Venlopers weten wanneer ze de naan training willen doen dinsdag of donderdag. Mail naar lopersgroep@atvvenray.nl

Zorg tijdens de trainingen voor voldoende vochtinname. Heel belangrijk is je voeding, zoals het aanvullen van koolhydraten / vocht voor / tijdens / na de trainingen / wedstrijden etc. Oefening baart kunst. Een goede voeding helpt je beter te presteren en zorgt voor een sneller herstel.

Succes met de voorbereiding.

Andre Jansen.

Help mee veilig maken Parkoersen Vlakwatercross

Op zaterdag 16 januari van 10:00 tot ongeveer 12:00 uur, willen we weer met een aantal vrijwilligers de parkoersen van de Vlakwatercross in orde maken zodat ze weer goed en veilig begaanbaar zijn.

Wie wil dan meehelpen? Graag een hark meebrengen.

Aanmelden: info@atvvenray.nl

Dank en fijne feestdagen, De Vlakwatercrosscommissie.

Nieuwe trainingsmogelijkheid bij ATV

Elke zaterdagmorgen traint Ger Verstegen een groep ATV-ers in de Boshuizerbergen. De groep is ontstaan als vervolg op de cursus Start to Run.

Vanaf 1-januari kan elke ATV-er deelnemen aan deze training. Op een circuit in het bosgebied wordt deze training afgewerkt. Een training waar je kunt instappen op elk niveau.

Verzamelpunt is de parkeerplaats bij Asteria. Twijfel je of wil je meer weten neem dan contact op met Ger Verstegen: ger.verstegen@gmail.com

Individueel trainingsschema

ATV biedt de lopers trainingen aan die gericht zijn op een algemene verbetering van conditie of wedstrijdvoorbereiding.

Maar je wilt meer, je ben (een beetje) wedstrijd gericht en wilt een jaar lang gericht werken aan wedstrijdvoorbereiding een speciaal doel of wat dan ook.

Van 1 januari biedt ATV de mogelijkheid van een individueel trainingsschema. Marco Jans heeft aangeboden, van uit zijn ervaring en omgaan met schema's, atleten te willen begeleiden.

Sportbegeleiding

Na een analyse van je mogelijkheden en doelen zal Marco een schema opstellen inclusief ondersteunende oefeningen

In deze analyse gaat het om: Fysieke mogelijkheden (belastbaarheid, blessuregevoeligheid), motivatie, trainingsomvang, doel.

Marco zal steeds voor 2 à 3 weken een schema opstellen en deze met jou evalueren. Dit tenminste voor een periode van een half jaar. Ook zal Marco de bevindingen en schema's bespreken met Jan Poels en André Jansen.

Aanmelden en kosten

Wil je een individueel schema of meer informatie meld je dan bij Marco Jans: 06-49967706

Aan deze begeleiding zijn naast je persoonlijke commitment de volgende kosten verbonden € 7,50 per maand, waarvan €2,50 voor ATV. Je gaat met Marco een afspraak voor telkens 6 maanden.

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur

- Sylvesterlauf, Phalzdorf 31-12-2015**



Zie voor alle uitslagen en diverse foto's de site van Sylvesterlauf

<http://sylvesterlauf.de>

- Nieuwjaarsloop Boekend 4-1-2016.**

5 km

17 ^e H 50	Jo	Klerken	28:23
----------------------	----	---------	-------

- 35e Oliebollen Omloop Olympia'18 Boxmeer - 3 -01-2016**

5km

2 ^e V	Ilse	Hennen	23:06
------------------	------	--------	-------

6 ^e M	Roy	Dennemans	20:42
------------------	-----	-----------	-------

1 ^e M 50	Marco	Jans	20:00
---------------------	-------	------	-------

2 ^e M 50	John	De Rooij	20:56
---------------------	------	----------	-------

10 KM

1 ^e V 50	Gerda	Top	51:01
---------------------	-------	-----	-------

1 ^e M 50	Mart	van Rooij	42:01
---------------------	------	-----------	-------

	Martien	Dupont	48:55
--	---------	--------	-------

- Limbracross in Asten, 3-1-2016**

8 KM

9 ^e M 40	Richard	Noya	37:37
---------------------	---------	------	-------

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
31-1-2016	Venray	Limbra Cross	Vlakwatercross.	Heel veel ATV-leden
14-2-2016	Helden	Limbra Cross	De Heldense Bossen Cross.	Richard Noya
21-2-2016	Haalen	Limbra Cross	Avé Leudal Cross.	Richard Noya
21-2-2016	Burgh Haamstede	M	Trail by the Sea	Martin Michels

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
28-2-2016	Tegelen	7,5; 15 km	Berden voorjaarsloop	7,5km: Harry van der Borg
20-3-2016	Venlo	10 km, HM	Venloop	10 km: Nicole Litjens, Anja Muijsers Harry van der Borg; Anton Saämena, Kees Moerkerk, Leonie Bos HM: Rob Keulen; Martin Michels, Jean-Jacques Wintraecken; Lydia Jeuken; Peter Gijsen; Irene van den Eertwegh