



Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
02-09-2019
Nr. 2019-36

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



Op zaterdag 7 september start een nieuwe cursus Start to Run: de cursus voor de beginnende loper.

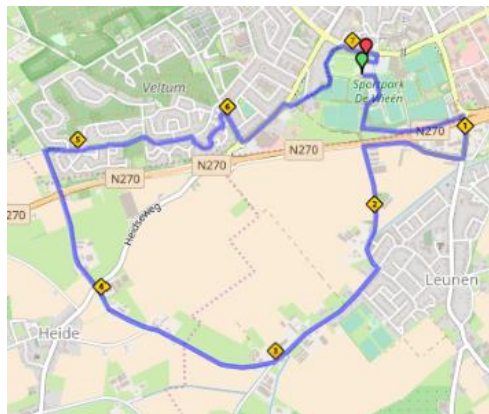
De aanmeldingen voor de cursus is al ontvangen.

De cursus is ook heel geschikt voor ATV leden die weer een start willen maken met hardlopen. Na een blessure of een lange perioden van niet of zeer onregelmatig lopen is het prima nieuwe start. Voor ATV leden zijn aan de deelname geen kosten verbonden. Wel even aanmelden via

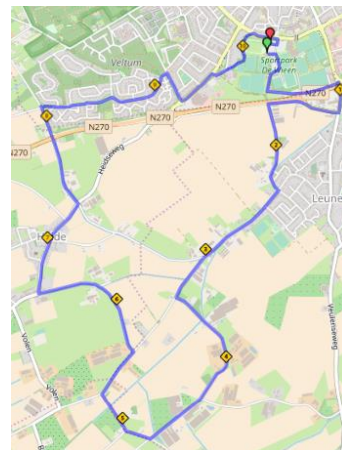
lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 5 september, begeleiding Jean Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag



[7 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 grotere afbeelding

Trainingsschema's September 2019

De trainingsschema's voor September voor de trainingen op dinsdagen buiten en op de baan en op donderdagen op de baan zijn gepubliceerd op onze site: <https://www.atvvenray.nl/trainingschemas>



Bevrijdingsvuur Estafette Wageningen-Venray in de nacht van 4 op 5 mei 2020.

ATV Venray brengt (in samenwerking met Run for Health) het Bevrijdingsvuur van Wageningen naar Venray in de nacht en vroege ochtend van **maandag 4 op dinsdag 5 mei 2020**.

Een tocht over ca 100 km welke in estafettevorm (iedere loper legt een deel, ongeveer 10 km of meer, van de route af) ondersteund door fietsers en verder vervoer.

Om helder te hebben of en wie hier belangstelling voor hebben om als deelnemer namens ATV hier aan mee te doen, zijn we op zoek naar deelnemers die hier hun bijdrage in willen leveren.

Wil jij als loper meedoen laat het horen. Wil jij als fietser je eigen loper(s) ondersteunen onderweg geef dit ook even aan .Wil jij als chauffeur mee om een van de busjes te rijden, laat dit eveneens even weten., mail: lopersgroep@atvvenray.nl

Mocht je je interesse al een keer gemeld hebben, wil je het dan nog een keer herhalen.

André Jansen (ATV Venray) Wim Claessens (R4H)

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen. Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers aan de baantrainingen die buiten de baan in- of uitlopen. Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers!



Gratis jeugdtrainingen Singelloop



Om goed voorbereid te kunnen starten aan de Spring BambinoRun en de Fysio Buitenlust Kidsrun zal de Stichting Venrayse Singelloop in samenwerking met ATV Venray in de aanloop gratis trainingen aanbieden. Deze trainingen zijn op woensdagmiddagen van 13.30 uur tot 14.30 uur. De eerste woensdag is 11 september de daarop volgende woensdagen tot de RHM Venrayse Singelloop. Dus op 18, 25 september en de laatste op 2 oktober. Deze trainingen worden door meerdere trainers van de Stichting Venrayse Singelloop en ATV gegeven.

Doe jij met ons mee? Stuur een mail naar info@venraysesingelloop.nl met daarin je naam, leeftijd en welke trainingen je graag mee wil doen.

Meer informatie op <https://www.venraysesingelloop.nl/gratis-jeugdtrainingen/>

21 september 5x5 Estafette Weeze (5x5 Staffellauf)



Zaterdag 21 september , aanvang 14:30 uur. Meld je aan als groep van 5 of individueel via de Flipover in het clubgebouw. Meer info bij Jan Poels.

9 gedachten in .gifjes die iedere hardloper heeft tijdens een intervaltraining

Intervallen en snelheidstrainingen lijken allemaal volgens hetzelfde script te werken: Vol vertrouwen ga je erin, sterft ergens halverwege, en dan als je echt niet meer kan en thuiskomt, herinner je je op wonderbaarlijke wijze al die zware intervallen niet meer en blijft er een gevoel over van voldoening (en zware benen).

Of je nou een training doet met herhalingen van 400 meter, of een 40 minute durende training, intervaltrainingen zijn volledig afgestemd op jouw kunnen en daarom zwaar voor iedere loper. En hoewel wel allemaal tijdens de training aftellen tot we klaar zijn, blijven we houden van intervallen. Hierbij 9 herkenbare gedachten die je vast eens hebt gehad - of wellicht nog eens krijgt - tijdens het doen van een snelheidstraining:

1. *Ik heb dit al eens eerder gedaan en nu kan ik het ook.*
2. *Wacht even...Hoe snel moet ik lopen zeg je?!*
3. *Eerste herhaling: Speed is my middle name.*
4. *Tweede herhaling: Dat voelde zwaarder dan net.*
5. *Is deze snelheid ook goed?*
6. *Mijn benen voelen niet meer als mijn benen.*
7. *Laatste herhaling: Ik ga alles geven wat ik heb.*
8. *Nooit. Meer.*
9. *Wow, ik voel me lekker zeg!*

ATV Venray pakt tweede plek in Amersfoort; promotie naar 2^e Divisie!

In Amersfoort vond zondag 1 september de finale plaats van de landelijke triathlon teamcompetitie. De wedstrijd werd midden in de stad georganiseerd: eerst 750m zwemmen in de Eem, vervolgens 21km fietsen over een slingerend parcours en tenslotte 5km hardlopen in het oude centrum.

Bij de 3^e divisie wist het team van ATV Venray na een spannende strijd beslag te leggen op een tweede plaats. Voor dit resultaat zorgden Marcel Martens (1.09.23), Paul Wulms (1.09.30), Bart Schilders (1.10.12) en Marcel Meulendijks (1.13.09). Dankzij dit resultaat wisten de atleten de derde plek in de eindstand veilig te stellen, waardoor promotie volgt naar de sterke 2^e Divisie! Bij de 4^e divisie nam team ATV Venray-II deel en hier was een mooie strijd te zien wie het snelste van het team zou zijn. Uiteindelijk trok Stef Bruins (1.17.29) aan het langste eind, gevolgd door Ludy Verstappen (1.18.01), Martien Dupont (1.19.37) en Martin Barthel (1.46.31).



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).

• Kermisloop Siebengewald, 17-8-2019

5 km

Roy Dennemans 19:04

John de Rooij 19:46

10km

Ralph Steegh 36:13

- **Kuilenloop 1-9-2019 Langenboom(Mill)**

5 km

Anita Verbeek	26:58	7 ^e plts V40
Rita Voets	28:07	6 ^e plst V60
Roy Dennemans	19:30	2 ^e plts Msen
Geert Linders	19:34	2e plts M50
Mart van Rooij	20:44	3 ^e plts M50
Jan Poels	22:26	7 ^e plts M50

10 km

John de Rooij	39:56	2 ^e plts M50
---------------	-------	-------------------------

- **N70 Trail, 1-9-2019, Ubbergen/Nijmegen**

27,3 km, met 910 hoogte meters

Martin Michels	3:28:13
Ron Smits	3:38:--

- **Dijkenloop Beneden Leeuwen, 1-9-2019**

10 km trailrun

Rian Hebben	53:20	2 ^e plts V
-------------	-------	-----------------------

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
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
15-9-2019	Groeningen	10 km	Maasheggenloop	Silvia Beterams
15-9-2019		32 km	Tecnica sint Petersbear Trail	Ron Smits
21-09-2019	Weeze	5km	Staffellauf	Joost Bovee
22-09-2019	Mill	Duomathon	Raamvallei duomathon	
22-9-2019	Venlo	5, 10 km	Kwaakerun	10 km: Marc Ouedraogo
29-9-2019	Belfeld		Kermisloop	10 km: Marc Ouedraogo
29-9-2019	Velp	15 km	Posbankloop	Joy Joosten
06-10-2019	Venray	5, 10 km	Singelloop	10 km: Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Martin Michels, Silvia Beterams, Ron Smits
13-10-2019	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	M: Joost Bovee HM: Martin Michels
19-10-2019	St Anthonis	11,23 km	Trail St Anthonis www.trail-events.com	
20-10-2019	Amsterdam	Marathon, Halve Marathon 8 km	TCS Marathon Amsterdam	HM: Rian Hebben, Ingrid Rongen, Joy Joosten
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
17-11-2019	Nijmegen	15 KM	Zevenheuvelenloop	Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Ron Smits
01-12-2019	's Heerenberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	<i>10 km:</i> Joost Bovee
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	<i>M:</i> Ron Smits
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	<i>M:</i> Martin Michels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				