

Personenbusjes gezocht voor Bevrijdingsvuurestafette 2020.

In de nacht van 4 op 5 mei 2020 brengen lopers van ATV Venray en Run for Health het bevrijdingsvuur van uit Wageningen naar Venray. De afstand van 95 km wordt in estafettevorm afgelegd. De lopers worden met personenbusjes van wisselpunt naar wisselpunt gebracht.

Ik ben nog op zoek naar personenbusjes die we daarvoor kunnen gebruiken. Beschik jij over een personenbusje of ken je iemand die een personenbusje vraagt of we het busje mogen gebruiken, laat mij dat dan weten (denk aan je werkgever, zorginstellingen, taxibedrijven, bureaus etc). Brandstofkosten worden vergoed.

Alternatief: een royale SUV of MPV is ook een goede optie.

Reactie mailen naar: lopersgroep@atvvenray.nl

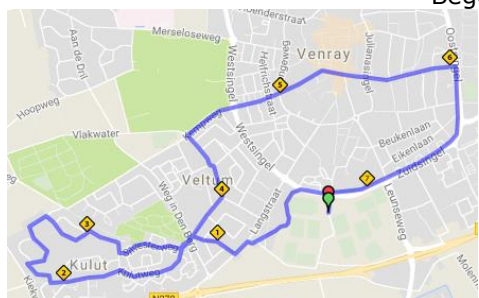
(NB: SV Venray en Autoverhuurbedrijf de Mulder willen elk al 2 busjes beschikbaar stellen)

André Jansen

Duurloop Donderdag 12-12-2019, begeleiding Anton Saämena

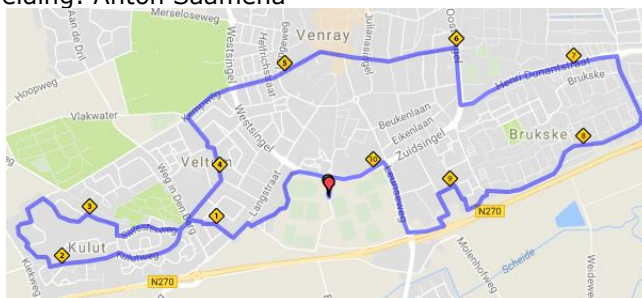
Duurloop donderdag

Begeleiding: Anton Saämena



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

Trainingsschema's December

De trainingsschema's voor de maand december zijn gepubliceerd op de website: [Trainingsschema's](#)

Trainingsschema beginnersgroep najaar 2019

De beginnersgroep najaar 2019 kan nu 5 km aangesloten hardlopen. In de maand december gaan de groep door met trainingsafstanden van ca 5km.

In januari gaat de groep verder met een nieuw trainingsschema "van 5km naar 60 minuten".

Het schema is gepubliceerd op onze website onder [Trainingsschema's](#)

Save the date: **Ledenvergadering 16-12-2019**

De najaarsvergadering van ATV wordt gehouden op maandag 16 december 2019. Noteer de datum, de agenda heb je va mail ontvangen. Aanvang vergadering 19:30 uur

19 december 2019 : oliebollopen

Een gezellige, laagdrempelige training die bestaat uit een parcours van zo'n 10km, door heel Venray. Start en finish op de baan waarna het calorieverbruik in clubgebouw 't Wisselpunt kan worden gecompenseerd met de welbekende en ter plaatse gebakken en dus overheerlijke oliebollen!



**DEELNAME ZEEEEEEER
AANBEVOLEN!**



Voor de wandelaars een aangepaste activiteit

Geen regulier trainingen op 19-12-2019

14 dingen waar je pas achter komt als je een hardloper bent

(bron Prorun)

Hardlopen lijkt een eenvoudige sport. Het is letterlijk de ene voet voor de ander neerzetten.

Simpel. Maar hardlopen blijkt toch een stuk ingewikkelder.

Het mentale spelletje wat je met jezelf aangaat als je hardloopt tot de pijnlijke schuurplekken en de grote ontdekking over jezelf nadat je bent begonnen.

Hier zijn 14 dingen waar je pas achter komt als je een hardloper bent.

☞ Wanneer je voor het eerst gaat hardlopen, kan het heel saai voelen.

Dat is het eigenlijk niet, maar dat weet je pas als je wat langer loopt. Dan leer je de simpele bewegingen waarderen en geniet je meer van je omgeving. Je geniet van het moment. Als je net begint, voelt elke stap zwaar en snap je niet hoe mensen dit ooit leuk kunnen vinden.

☞ Je zult al je geld uitgeven aan schoenen, energie gels, hardloopevenementen en andere gadgets. Wie zei dat hardlopen goedkoop was heeft gelogen.

In principe kan je het zo duur maken als je zelf wilt, maar als je het hardloopvirus te pakken hebt, wil je echt ook al je geld uitgeven aan deze geweldige sport. Want het is gewoon leuk.

☞ Je wordt lid van de meest inspirerende, exclusieve community die er bestaat en je zal door hardlopen een beter mens worden.

Hardlopers zijn de aardigste mensen die je zal ontmoeten. Ze inspireren elkaar, motiveren elkaar en kunnen urenlang praten over, juist, hardlopen. Nooit een saai moment!

☞ Misschien ga je afvallen, misschien ook niet. Maar je gaat sowieso meer uithoudingsvermogen, kracht en zelfvertrouwen ontwikkelen!

Hardlopen maakt je fitter, dat weten we allemaal, maar wat deze sport je ook geeft is zelfvertrouwen. Je zal versteld staan met wat je kan bereiken. Die 5 kilometer leek eerst onmogelijk, nu loop je een halve of hele marathon.

☞ Je gaat voedsel waarderen.

Je eet om te kunnen lopen. En dan is het al helemaal mooi dat je heel veel koolhydraten mag eten! Kom maar door met die pasta!

☞ Je zal opeens meer hardloopkleding dan normale kleding hebben.

Je kast puilt ervan uit en je loopt ook het liefst rond in je hardloopkleding. Het zit gewoon zoveel lekkerder. Kan je ook gelijk de deur uit om een rondje te lopen.

☞ Je zal productiever worden.

Je krijgt op een ochtend meer gedaan dan de meeste mensen in een heel weekend gedaan krijgen.

☞ Je zal soms een hekel hebben aan hardlopen

Er zullen dagen of weken zijn waarbij het voelt alsof je niet vooruitkomt. Of je hebt een blessure en je denkt: waarom dit nu weer? Je zal willen gaan stoppen. Maar geef het niet op. Uiteindelijk zal je beter worden waardoor je ook een sterker mens wordt.

☞ Je gaat afspraken rondom hardlopen plannen

Je hebt een koffieafspraak in de stad, maar je moet nog trainen, dan ga je gewoon hardlopend erheen. Dat is namelijk precies 5 kilometer. Ideaal.

☞ Je zal twee keer zoveel was doen.

Van sporten ga je zweten en je wilt toch weer snel sporten, dus dan moet het weer in de was.

☞ Je zal je voeten willen verbergen, maar tegelijkertijd zal je er trots op zijn.

Deze voeten hebben gestreden en kilometerslang gelopen door bossen, parken, asfalt en hardloopevenementen. Wees trots op jouw voeten!

⚡ **Je zal realiseren dat je veel sterker bent**

Je zal door hardlopen realiseren dat je zoveel meer kan. En nog zoveel meer kan bereiken dan je ooit voor ogen had.

⚡ **Je zal realiseren dat jij de enige persoon bent die in jezelf moet geloven.**

Alle andere mensen die ook in jou geloven zijn een fijne bonus, maar alleen jij kan ervoor zorgen dat je over de finish komt.

⚡ **Hardlopen zal je leven veranderen.**

Als een beginnende hardloper mij vertelt dat ze hardlopen verschrikkelijk vinden dan denk ik alleen: wacht maar. Hardlopen zal alles veranderen. Het gevoel nadat je klaar bent, ondanks de pijn of ongemak, zal zo mooi zijn. Dat overweldigende gevoel van voldoening of trots wat je voelt als jij je doel hebt behaald. Er is geen beter gevoel. Het zal je leven veranderen.

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw 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).

- **'t is voor Niks, Geldrop 24-112019**

15 km

Merel Klomp 1:32:25

Pim Stultiens 1:32:15

- **Trail de la Soupe , La Roche-en-Ardenne, 8 december 2019**

ruim 20 km (met 900 hoogtemeters)

Joost Bovee 1:59:07, 32 plts overall, 29 plts mannen

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
21-12-2019	Roermond	Cross	Limbra Cross Competitie Nederveldloop	Lange Cross: Joost Bovee
26-12-2019	Horst	5, 10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens, Joost Bovee 5km: Alicia Sanders, Martijn van der Hoef
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg, André Jansen, V 10 km: Joost Bovee, Marcel Martens, Henny Cleef
05-10-2020	Asten	Cross	Limbra Cross Competitie Jaspercross	Lange Cross: Joost Bovee
19-01-2020	Helden	Cross	Limbra Cross Competitie Heldense Bossen Verloscross	Lange Cross: Joost Bovee
26-01-2020	Venray	Cross	Limbra Cross Competitie Vlakwatercross	Lange Cross: Joost Bovee, Martin Michels
02-02-2020	Apeldoorn		Midwinter Marathon	25km: Martin Michels
09-02-2020	Haalen	Cross	Limbra Cross Competitie Leudalcross	Lange Cross: Joost Bovee
16-02-2020	Milheeze	Cross	Limbra Cross Competitie Nederheide Commaderije Cross	Lange Cross: Joost Bovee
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
29-03-2020	Venlo	HM	Venloop	HM: Robert Arts, Anita Verbeek Lydia Jeuken, Martin Michels Martijn van der Hoef
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smit, Joost Bovee
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
2-06-2020	Merselo		Merseloop	
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	Venray		Singelloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				