



Geen traingen

Op dinsdagavond 24 december en op donderdagavond 26 december zijn er geen trainingen

Geslaagde Oliebollenloop

Op donderdagavond 19 december verzamelde zich ca 60 leden (wandelaars en hardlopers) in de kantine voor de oliebolloop

In drie groepen (10 km hardlopen, 5 km hardlopen, en 5 km wandelen) werd via een vastgestelde route vlaggetjes verzameld.

Elk vlaggetje was voorzien van een getal. Eenmaal terug in het clubgebouw moet bij elk getal de passende vraag worden gevonden. Onder genot van oliebolletjes (bedankt Harry en Ger) en glühwein (bedankt kantinecommissie) werd driftig gezocht naar de oplossing.

Uiteindelijk waren de 5 km hardlopers hier het beste in, daarna de 5km-wandelaars en de 10km-hardlopers.

Behalve een eervolle eerste prijs is de groep 5 km-hardlopen ook uitgedaagd om voor de oliebolloop 2020 een sportieve activiteit te organiseren.



goud zilver en brons



oliebollen glühwein en puzzelen



Op de suite van atv (achter de inlog) is een klein aantal foto's van de avond te zien.

excusus: Marcel Martens was afgelopen donderdag zijn loopschoenen kwijt, achteraf bleek dat hij deze in een vlag van verstandsverbijstering al in de auto had gelegd, Sorry voor de valse beschuldigingen.

Sylvesterlauf 31-12-2019, Phalzdorf

Op oudjaarsdag gaan veel ATV-ers naar Phalzdorf voor de Sylvesterlauf, een traditionele afsluiter van het jaar.

De 5 km lopers die willen carpoolen vetrekken om 11:00 vanaf de parkeerplaats van ATV. De loop van 5 km is er een gezellige nazit in de schoolgebouw van Phalzdorf met café, küchen, en oliebolletjes. Harry van de Borg heeft voor de loop een groepsapp gemaakt. Als je nog niet opgenomen bent app naar: 06 21147472 en je wordt lid



ATV Venray organiseert 44ste VLAKWATERCROSS VENRAY

Vlakwatercross 26-1-2020 nu inschrijven

Inschrijven voor de vlakwatercross is open. Natuurlijk reken we op een massale deelname van onze leden.

Voorinschrijven is voordeliger voor de deelnemer en neemt de organisatie een hoop werk uit handen, dus doen.

Inschrijven kan via: <https://inschrijven.nl/form/2020012616350-nl>

Categorie	Voorinschrijven	Na-inschrijven
Deelnemers Lange en Korte Cross	€ 4.50	€ 6.00
Junioren 2001 – 2008	€ 3.50	€ 5.00
Pupillen (2009 en later) en NSG	€ 2.50	€ 4.00

Lange cross is 8,4 km (4 rondes), korte cross is 4,2 km (2 rondes).

De route is uitgezet in het Vlakwaterbos, start oude Jeu de boule baan.

Start bewijs HM Venloop.

Merel klomp biest haar start bewijs voor de HM van de Venloop ter over name aan.

Reactie naar: merelklomp@ziggo.nl

3 stress verminderende looptips

Veel mensen zweren erbij: een rondje hardlopen om even alle drukte te vergeten en weer nieuwe energie op te doen. En dat is ook niet zo gek, want bij hardlopen komen gelukshormonen vrij. Natuurlijke drugs die zorgen voor een plezierig, gelukkig en goed gevoel. Ben jij vandaag van plan om de stress van je af te lopen? Dan hebben wij een aantal stress verminderende looptips voor je.

Pas je tempo aan

Met je lichaam vol stress is het verleidelijk om vol gas uit de startblokken te schieten. Niet doen! Dit kan juist een negatief effect hebben op stressklachten en ze zelfs verergeren, want een dergelijke inspanning vraagt ook een hoop van je lijf. Je tank is aan de lege kant en die wil je door het hardlopen weer bijvullen, niet nog verder leegtrekken. Wil je graag stress verminderen, ga dan voor een tempo wat voor jou door kan gaan als een matig intensieve inspanning. Een tempo waarbij je hart net iets sneller gaat kloppen en je ademhaling ook net wat sneller is. Intensiever is voor het verminderen van stress niet nodig.

Let op je ademhaling

Het is vast niet de eerste keer dat je hoort dat je ademhaling een grote impact heeft op hoe gespannen of ontspannen jij je voelt. Toch wordt het vaak vergeten tijdens het hardlopen. Veel hardlopers ademen te snel en door de mond. Dat kan een gejaagd gevoel geven. Breng jezelf en je hardlooprondje tot rust door langzaam en diep te ademen. Het vereist misschien wat oefening, maar probeer eens door je neus te ademen in plaats van door de mond. Of begin je rondje meteen ontspannen met een paar keer diep in- en uitademen door de neus.

Doe een cursus mindful running

Wil je graag een stap verder gaan en niet alleen het lichaam, maar ook de geest trainen? Kijk dan eens naar een cursus *mindful running*. Je leert ademhalings- en verschillende

mindfulness technieken die ervoor zorgen dat je bewuster en meer ontspannen gaat hardlopen.
Mediteren op hardloopschoenen.

Door: Marloes Bergehe is freelance schrijver voor onder andere hardlopen.nl,

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).

- **Neelderveldloop Roermond 21-12-2019**

Lange cross 9700m

Joost Bovee 37:53 8^e plts M senioren

- **39e Winterloop Dwsh'18, Wilbertsoort, 22-12-2019**

- **5 km**

Joris van Els	18:51	1 ^e plts M senioren
Roy Dennemans	19:07	3 ^e plts M senioren
Frans Deenen	19:09	1 ^e plts M 50
Geert Linders	19:31	4 ^e plts M 50
Mart van Rooij	20:29	6 ^e plts M 50
John de Rooij	19:31	1 ^e plts M 60
Jan Poels	21:29	2 ^e plts M60

- **10 km**

Sjors Thielen	35:39	1 ^e plt M senioren
Nel Classens	50:44	2 ^e plts V 60

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
26-12-2019	Horst	5, 10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens, Joost Bovee 5km: Alicia Sanders, Martijn van der Hoef
26-12-2019	Gennep		40e Kerstloop	
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg, André Jansen, Monica Clephas 10 km: Joost Bovee, Marcel Martens, Henny Cleef
05-10-2020	Asten	Cross	Limbra Cross Competitie Jaspercross	Lange Cross: Joost Bovee
05-01-2020	Boxmeer		Oliebollen omloop	
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, Alicia Sanders
02-02-2020	Apeldoorn		Midwinter Marathon	25km: Martin Michels
08-02-2020	Well		strong viking trail run -	71km: Alicia Sanders
09-02-2020	Haelen	Cross	Limbra Cross Competitie Leudalcross	Lange Cross: Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
16-02-2020	Milheeze	Cross	Limbra Cross Competitie Nederheide Commaderije Cross	Lange Cross: Joost Bovee
21-03-2020	Sint Anthonis		22e Halve Marathon	
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM 10 km	Venloop	HM: Robert Arts, Anita Verbeek Lydia Jeuken, Martin Michels Martijn van der Hoef 10 km: Alicia Sanders
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smit, Joost Bovee
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
17-05-2020	Escharen		Esterun	
02-06-2020	Merselo		Merseloop	
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
20-06-2020	Gennep		Genneperhuysloop	
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				

