

Statistiek Clubkampioenschap 2019

De statistiek zoals gepresenteerd tijdens de nieuwjaarsreceptie.



Aantal wedstrijden in ranglijst



TOTAAL		2019	2018	2017	2016
Aantal	Wedstrijden (o.b.v. doorgegeven wedstrijdresultaten)	497	568	593	499
5 beste resultaten	Meegeteld in ranglijst o.b.v. beste 5 resultaten	320	348		

Aantal deelnemers in ranglijst

TOTAAL		2019	2018	2017	2016
Aantal		101	116	115	86
	Man	49	65	62	44
	Vrouw	52	51	53	42

AJ JB 04 01 2020

3

Voorkeur Afstand 2019



Afstand	Mannen 2019	Mannen 2018	Afstand	Vrouwen 2019	Vrouwen 2018
5 km	107	151	5 km	64	67
10 km	68	95	10 km	48	47
HM	31	29	HM	27	24
15 km	18	20	15 km	12	6
8,45 km	14		4,25 km	19	16
4,25 km	11		7 km	14	18
Marathon	8	8	Marathon	5	11
7 km	6	10	8,45 - 7,5 km	4	
7,5 km	5		16,1 km	3	
5,5 - 4,7 - 16,1 km	4		10,5 km	2	
9 km	3	4	4,021	1	
8 - 9,4 km	2				
10,5 - 4,65-8,04 - 8,5 - 9,2 - 9,8 - 17 km	1				

AJ JB 04 01 2020

5

Aantal gelopen km's in ranglijst



TOTAAL		2019	2018	2017	2016
		5032	5769	5.914	4.771
	Man	2956	2286	3.532	3.075
	Vrouw	2076	3483	2.382	1.696

1/8e van de omtrek van de aarde langs de evenaar ----(2018: 1/7)

Leeftijd deelnemers in ranglijst

Gemiddelde	Leeftijd in ranglijst	2019	2018
	Man	51	49,5
	Vrouw	49	46,7

AJ JB 05 01 2018

6

Aantal gelopen wedstrijden definitieve top 3

Vrouwen	Aantal	Mannen	Aantal
	15		20
	20		13
	17		9

AJ JB 04 01 2020

8

Wie waren Top 3 gedurende het jaar



Top 3 Vrouwen werd definitief vanaf week 47

Mannen		Vrouwen	
	Jeroen Oudenhoven		Anita Verbeek
	John de Rooij		Gerda Peeters
	Frans Deenen		Nel Classens
	Mart van Rooij		Lydia Jeuken
	Jan Poels		Rian Hebben
	Geert Linders		Rita Voets
	Sjors Thielen		

AJ JB 04 01 2020

10

De clubkampioen 2019



2019	Vrouwen (pts 2018)	Punten (pnt 2018)	Mannen (pts 2017)	Punten (pnt 2018)
1	Gerda Peeters (1)	2495 (2470)	John de Rooij (1)	2897 (2858)
2	Rita Voets (6)	2260 (2131)	Frans Deenen (2)	2747 (2791)
3	Lydia Jeuken (3)	2247 (2228)	Geert Linders (4)	2589 (2619)

Eindstand Clubkampioenschap 2019

De definitieve stand op 1-12-2019. Voor een toelichting op de totstandkoming van de lijst kijk je op onze website, onder menu hardlopen

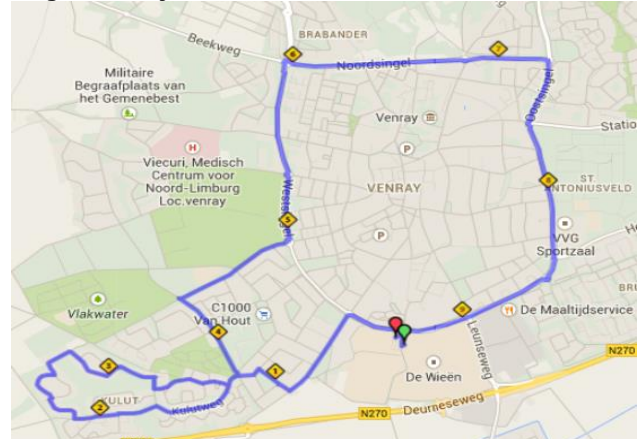
Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2897	1	Peeters, Gerda	2495
2	Deenen, Frans	2747	2	Voets, Rita	2260
3	Linders, Geert	2589	3	Jeuken, Lydia	2228
4	Rooij van, Mart	2581	4	Hebben, Rian	2193
5	Thielen, Sjors	2565	5	Steeagh, Yvonne	2063
6	Martens, Marcel	2555	6	Cleef, Henny	2053
7	Borg van der, Harry	2490	7	Verbeek-Versteegen, Anita	1835
8	Oudenhoven, Jeroen	2475	8	Eertwegh van den, Irene	1812
9	Poels, Jan	2446	9	Straten, Lysanne	1730
10	Boom aan den, Martin	2430	10	Beterams, Silvia	1692
11	Arts, Robert	2410	11	Wit de, Annemiek	1684
12	Hebben, Jos	2381	12	Stultiens-Nollet, Britte	1566
13	Bovee, Joost	2377	13	Klomp, Merel	1552
14	Dennemans, Roy	2341	14	Dooren van, Nicole	1544
15	Schilders, Bart	2316	15	Clephas, Monica	1516
16	Dupont, Martien	2215	16	Rongen-Bovée, Ingrid	1444
17	Ouedraogo, Marc	2131	17	Classens, Nel	1428
18	Weijs, John	2129	18	Rossel-Camps, Simone	1318
19	Clabbers, Maurice	2048	19	Joosten, Joy	1294
20	Stultiens, Pim	2038	20	Arts, Gemma	1227
21	Steeagh, Ralph	1994	21	Classens, Anny	1174
22	Groffen, Michel	1991	22	Voeten, Sanne	1047
23	Hoef van den, Martijn	1903	23	Smits-Bots, Annemie	1042
24	Pel, Toine	1867	24	Verbeten, Cindy	1007
25	Jansen, André	1864	25	Voort van de, José	851
26	Saämena, Anton	1821	26	Selten, Nel	794
27	Brown, Paul	1775	27	Ginkel-Willems van, Gonny	786
28	Michels, Martin	1748	28	Janssen-Peeters, Dorothé	744
29	Smits, Ron	1598	29	Fretes de, Loes	715
30	Tepy, gilbert	1568	30	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	700
31	Timmermans, Frank	1556	31	Peek, Maria	661
32	Peeters, Tom	1483	32	Sanders, Alicia	661
33	Vries de, Eldert	1335	33	Edwards-Shotton, Angela	644
34	Gijsen, Peter	1104	34	Wismans, Sylvia	629
35	Wijnhoven, Joop	990	35	Reintjes, Mieke	535
36	Tetering van, Dennis	726	36	Gough, Jacquie	526
37	Brink van den, Loek	588	37	Verhaegh, Mariet	450
38	Rens van, Stef	510	38	Bouten, Karin	373
39	Langen de, John	509	39	Emons, Erna	355
40	Wulms, Paul	495	40	Mulder de, Ans	353
41	Meulendijks, Marcel	465	41	Verhaegh, Els	340
42	Vullings, Ben	430	42	Wijst van der, Suzanne	324
43	Litjens, Ger	418	43	Postma, Maartje	305
44	Lauw de, Arjan	379	44	Janssen, Christianne	301
45	Vries de, Freddie	362	45	Basten, Lilian	291
46	Terhaag, Jos	360	46	Arts, Laura	291
47	Holder ten, Nathan	345	47	Fransman, Yvonne	290
48	Vlendré, Robbert	332	48	Arts, Yvonne	279
49	Knol, Egbert	307	49	Peeters, Sascha	271

50	Boom aan den, Marieke	269
51	Lammerts van Bueren, Natalie	266
52	Bosch van den, Femke	256

Duurloop 9-1-2020, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag

begeleiding: Ger Litjens



[7,5 km route](#)

[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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

ATV-ers on the run: Phalzdorf

Zoals langzaam een traditie wordt is de laatste loop van het jaar de Silvesterlauf in Phalzdorf (Dsl.) Er liepen zo'n twintig lopers van ATV Venray op 31 december in Phalzdorf bij Goch mee met de 5 km loop en de 10 km.

Zoals elk jaar een gezellige loop bij onze oosterburen met na afloop Kaffee und Kuchen.

Op de 10 km gingen de mannen van ATV er van door met de derde prijs voor het team



Trainingsschema's Januari 2020

De schema's voor januari zijn gepubliceerd op onze site: [trainingsschema's](#)



Breng je lichaam in balans

In het nieuwe jaar vliegen de vuurpijlen en de goede voornemens je om de oren. De één wil ergens mee stoppen, de ander wil juist ergens mee beginnen. Hardlopen.nl blijft niet achter; de redactie wenst dat 2020 voor alle hardlopers - en zij die er mee willen beginnen - een 'jaar in balans' wordt. In balans? Ja, in balans! Met een goede balans tussen werken en ontspannen; tussen comfort en uitdaging; tussen je inkomsten en je uitgaven; tussen aandacht voor je telefoonscherm en aandacht voor de wereld om je heen. En niet in de laatste plaats: balans in het hardlopen. De kans dat je je doelen voor 2020 zult bereiken is groter als je hardloopleven in balans is. Dat geldt voor de beginnende loper, die traint voor een Urban Trail over 4 km. En het geldt evengoed voor de hardloper die laatste van de zes Marathon Majors gaat lopen.

Wat is dat: hardlopen in balans. Hoe weet je dat die balans ontbreekt? En wat kun je doen om die te vinden? We geven je drie aanknopingspunten.

Balans in trainen en herstellen

Wat merk je?

Je komt elke training steeds wat moeizamer op gang. Je benen voelen stram. Je voelt aanhoudend spierpijn. Na de training voel je je langdurig vermoeid. Je voelt aanhoudend pijntjes maar bent (nog niet) geblesseerd.

Zoek de balans:

Op elke training is er tijd nodig om de aangebrachte 'schade' te herstellen. Als de processen die daarvoor zorgen voldoende tijd krijgen, dan word je van die training een sterkere hardloper. Er is dan sprake van een goede balans tussen trainen en herstellen. Zowel je belastbaarheid, als je herstelvermogen zullen verbeteren.

Het gaat mis als de training te zwaar voor je is, of als het herstelproces onvoldoende ruimte krijgt. Je begint dan vermoeid aan de volgende training. Dat is voor een keertje niet erg, maar als de vermoeidheid aanhoudt, dan ontstaat er een vruchtbare voedingsbodem voor blessures, oververmoeidheid of fysieke burn-out.

Hardlopen in balans:

Je begint elke training met frisse benen, de trainingen gaan lekker. Je merkt dat je vlot herstelt van je inspanning. Je voelt dat je elke week een beetje beter wordt.

Balans in stress en ontspanning

Wat merk je?

Je hebt geen zin (of zelfs tegenzin) om te trainen. De training is een verplicht nummertje geworden, de beleving ontbreekt en het bezorgt je achteraf meer opluchting dan voldoening. Je hardloopdoelen zijn minder belangrijk en verdwijnen langzaam uit beeld.

Zoek de balans:

Hardlopen is niet alleen een kwestie van je benen en je longen. Je hoofd speelt een grote rol. De balans tussen trainen en herstellen kan zomaar verstoord raken door ingrijpende gebeurtenissen, zoals een sterfgeval, een ontslag, problemen op het werk of binnen een relatie. Trainen zal in die periodes meer moeite kosten dan in tijden waarin je, bijvoorbeeld, tot over de oren verliefd bent. Je traint niet meer omdat je het wilt, maar omdat je vindt dat het moet. Dat kan op den duur leiden tot motivatieverlies, somberheid, verminderd relativeringsvermogen, ongeduldig en snel gepikeerd zijn. Doet deze situatie zich voor, dan is het wenselijk of zelfs noodzakelijk om de doelen bij te stellen. Train korter en rustiger dan gebruikelijk en vindt tijd voor zowel fysieke als geestelijke ontspanning.

Hardlopen in balans:

Je hebt zin om te trainen, beleeft plezier aan je inspanning en kijkt steeds uit naar de volgende training. Je hebt een duidelijk doel voor ogen en vertrouwt erop dat je die dankzij je trainingsarbeid gaat halen.

Balans in ziek en gezond

Wat merk je?

Je hebt vaker dan gemiddeld te maken met infectieziekten als verkoudheid of griep. Je voelt je met regelmaat niet helemaal fit. Je merkt dat wondjes minder snel genezen en dat het herstel na inspanning trager gaat dan gebruikelijk.

Zoek de balans:

Ons immuunsysteem is een uiterst complex verdedigingssysteem tegen indringers van buitenaf, zoals bacteriën en virussen. Het beschermt ons ook tegen bedreigingen van binnenuit, zoals afvalstoffen en zieke lichaamscellen. Regelmatig sporten versterkt dit systeem, waardoor de weerstand tegen allerlei ziektes en ontstekingen verbetert. Anderzijds kan de bescherming afnemen door zware training of wedstrijden waarin je (te) veel van jezelf eist. Slaaptekort, reizen (jetlag) en nuchter trainen kunnen het systeem aanzienlijk verzwakken.

Balans gevonden:

Je voelt je energiek en je gezondheid laat je zelden in de steek. Je bent niet immuun voor ziektes, maar de keren dat je ermee te maken krijgt genees je snel.

Laten we realistisch zijn: de kans dat je in 2020 op enig moment geconfronteerd wordt met vermoeidheid, een blessure, ziekte of een motivatiedips is vrij groot. Mocht het zich voordoen, treuzel niet om in te grijpen en probeer de balans te herstellen. Immers: hoe groter de disbalans en hoe langer deze aanhoudt, des te ingrijpender zal de negatieve impact op je gezondheid, je welbevinden en je prestaties zijn. Daarbij kun je de drie genoemde gebieden – fysiek, mentaal en het immuunsysteem – niet los van elkaar zien. Wist je dat je voeding op alle drie de gebieden van invloed is? Misschien een goed voornemen om je daar komend jaar wat meer in te verdiepen!

Bron hardlopen.nl; Rob Veer

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw uitslag op onze [ATV-site](http://atv-site.nl) 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).

- **Kasteelloop Horst 26-12-2019**

10 km

Marcel Martens	37:03
John Weijs	48:21

5 km

Marion Weijs	26:43
Marcel Meulendijks,	20:27
Rowan de Greef,	22:36
Ludy Verstappen,	23:31
Martien Dupont,	23:42

- **Sylvesterlauf Phalzdorf, 31-12-2019**

5 km

Jeroen Oudenhoven	20:38	Irene van den Eertwegh,	28:36
Jan Poels,	20:59	Henny Cleef,	28:55
Lydia Jeuken,	22:52	Anton Saämena,	29:58
Ger Litjens,	23:14	Monica Clephas,	31:52
Harry van der Borg,	23:46	Simone Rossel,	33:36
Martijn van den Hoef,	25:03	Robbert Vlendre,	33:54
Nel Selten	26:01	Miranda Vogelzangs,	34:25
Silvia Beterams,	26:36	Sandra Faessen,	34:26
Peter Gijsen,	27:10	Mirjam Kleinjan,	34:26

10 km

Joost Bovee	35.28	2e M30	9 ^e pltsOverall
Marcel Martens	36.33	3e M40	
John de Rooij	39.02	1e M60	
Mart van Rooij	42.39	2e M55	
Jos Hebben	43.14	10eM50	

Deze 5 mannen team 'ATV Venray 1' behaalde e 3e plaats gehaald in de Mannschaftswertung Mannen

- | | | |
|---------------|-------|-------------------------|
| Gerda Peeters | 52:56 | 2 ^e plts V65 |
|---------------|-------|-------------------------|
- Jaspercross, Asten5-1-2020**
Lange cross 8000m

Joost Bovee	31:47	9e plts Msen
-------------	-------	--------------
 - Oliebollenloop Boxmeer 5-1-2020**
10 km

Sjors Thielen	35;16	1e plts M<40
---------------	-------	--------------

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
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
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 Selden, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enkevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
4-10-2020	Venray		Singelloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				