

Scholierentraining Vlakwatercross

Afgelopen zaterdag hebben zo'n dertig leerlingen van de basisscholen in het Vlakwater getraind voor de scholierenloop van ATV Venray op zaterdag 25 januari.

Het was mooi weer en een leuke bijeenkomst op het terrein achter Jong Nederland aan de Kempweg.

Aanstaande zaterdag 18 januari volgt de tweede training. Alle kinderen van de basisschool zijn om 10:00 uur welkom op de parkeerplaats bij de Perdstal om zich een uur voor te bereiden op de Scholierenloop.

Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis.



Gevonden

Na de baantraining van afgelopen donderdag 9-1-2020 is een zwart hardloopjack zonder mouwen achtergebleven. Wie deze mist kan zich melden bij Andre Jansen of email:

lopersgroep@atvvenay.nl

Abdi Nageeye over zijn mooiste sportmoment

Abdi Nageeye, Nederlandse recordhouder op de marathon, is onderdeel van het NN Running Team. Dit is het eerste professionele running team ter wereld. Het team, dat bestaat sinds april 2017, brengt de wereldtop van langeafstandslopers bij elkaar met als doel van elkaar te leren. En van wie kunnen wij, hardlopend Nederland, beter leren dan van Abdi? Wij vroegen hem naar zijn mooiste sportmoment.

Een 2.06 guy

Mijn mooiste moment is de Rotterdam Marathon in 2019, toen ik een tijd van 2.06 liep. Dat is echt een top tijd, en dat met kramp. Het moment van finishen was natuurlijk super, maar ook daarna. Ik weet nog dat ik toen dacht: nu ben ik een 2.06 guy. Vanaf toen hoorde ik er écht bij, voor de volle 100%. Ik hoefde nu echt niet meer bang te zijn voor de Kenianen, zelfs niet voor Eliud. Voor die tijd liep ik rond de 2.08, ik voegde er dan altijd een "maar" aan toe. Een excuus waarom ik die tijd had gelopen. Maar ze waren toen niet onder de indruk van mijn tijden, en nu wel. Als we hier

uiteten gaan of wat gaan drinken, dan weten de Kenianen wie ik ben, ze herkennen me. En zeggen: jij traint met onze groep! De Rotterdam Marathon is in Kenia overal live uitgezonden.' 'Waar publiek is, is het top lopen'

Lopen voor Nederland

'Het is heel fijn om voor Nederlands publiek te lopen. In Rotterdam werd mijn naam steeds geroepen, dat vonden de Kenianen om me heen maar gek. Voor mij was dat natuurlijk super leuk. De uiteindelijke nummer 3 die race, hoorde om de meter iemand mijn naam roepen. Hierdoor had ik het gevoel dat hij echt rekening met mij hield. Hij bleef maar checken of ik er nog bij was. Ik vind het sowieso fantastisch om langs publiek te lopen. Ik zweef dan echt en zonder dat ik het door heb, versnel ik mijn pas. Zodra we de menigte voorbij zijn, merk ik dat pas omdat ik aan het hijgen ben. Van een eindsprint voor een vol publiek, krijg ik altijd kippenvel. Je loopt dan door een tunnel van enthousiast schreeuwende mensen. Voor mij geldt: waar publiek is, is het top lopen.'

50/50

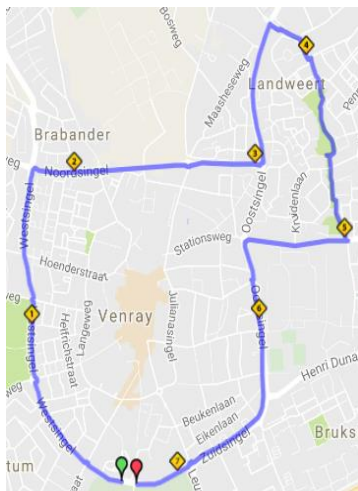
'Recent heb ik mijn tien marathons gescoord door deze een plus of een min te geven. De uitkomst? De helft heb ik goed gelopen, de andere helft onvoldoende. Van sommige wedstrijden zullen andere misschien zeggen dat het een goede wedstrijd was, maar ik kon wel janken over de finish. Zoals bij de Olympische Spelen in Rio, en de Boston marathon in 2018. Ik ben er nog steeds van overtuigd dat als ik geen hamstring problemen had gekregen, ik had kunnen winnen in Boston.'

Bron: hardlopen.nl

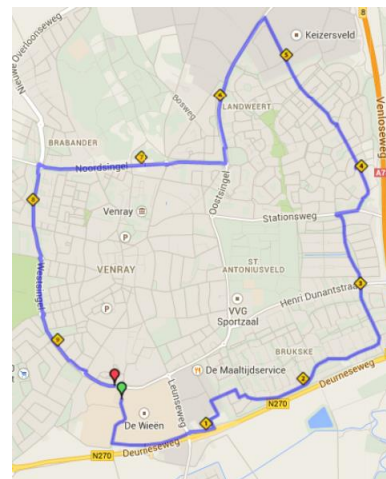
Duurloop 16-01-2020

Duurloop donderdag 16-01-2020, start 19:00 uur

Begeleiding: Gilbert Tepy



[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

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).

- **Stratenloop Nieuwkuijk, 12-01-2020**
10 km
Frans Deenen 40:05 2^e plts H55
- **Kasteelloop Horst 26-12-2019**
10 km
Nel Classens 50.26 2^e plts V50
5km
Martin aan den Boom 24:20
- **Sylvesterlauf Phalzdorf, 31-12-2019**
10 km
Nel Classens 49:09 1e plts V65
- **Oliebollenloop Boxmeer, 5-1-2020**
5km
Roy Dennenmans. 19.36. 4^e plts M16-39
Geert Linders. 20.14. 2^e plts M50+
John de Rooij. 20.25 3^e plts M50+
Mart van Rooij. 21.32. 5^e plts M50+
Jan Poels. 22.37 7^e plts M50+

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 Marc Ouedraogo
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, Marc Ouedraogo 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	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	Marc Ouedraogo
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	
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				