Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
11-05-2020
Nr. 2020-20

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

Herstart looptrainingen ATV voor loopgroepen en triatleten.

Baantraining en Duurloop vanaf 11 mei.

De maatregelen voor beperken Coronavirus zijn gedeeltelijk verlicht.
Voor ATV betekent dat, dat vanaf 11 mei, de trainingen kunnen worden hervat. Daarbij geldt wel dat we onderling een afstand van 1,5 moeten aanhouden en zoveel als mogelijk drukte moeten vermijden. Daarom is geschoven met de aanvangstijden van de trainingen zie het schema. Daarnaast geldt een aantal randvoorwaarden m.b.t. accommodatie, de trainingen en de persoonlijke hygiëne.
Het aantal atleten op en rond de baan moet maximaal worden beperkt, daarom zijn er voor het verzamelen/wachten (voor aanvang van de training) en het inlopen (warming up) extra maatregelen zoals hieronder genoemd bij de training. Daarnaast gelden een algemene maatregelen t.a.v.de accommodatie en de sporter.

Clubgebouw

- Accommodatie is gesloten
- Geen gebruik kantine, kleedlokalen, douches en wc mogelijk.
- Buiten waterkraan kan worden gebruikt

Voor de sporter

- Blijf thuis als je verkouden of grieperig bent maar ook als koorts hebt of moet hoesten.
- Tijdens de training volg je de veiligheidsaanwijzingen van trainer/begeleider op. Als de regels niet kunnen worden gehandhaafd wordt de overtredende atleet weggestuurd of de training wordt afgebroken.
- Verder gelden de algemene hygiëne maatregelen zoals handen wassen, niesen in je elleboog, zo weinig mogelijk spugen.
- De trainers zullen de trainingen aanpassen zodat getraind kan worden met voldoende onderlinge afstand

Kleding:

- Kom in sportkleding naar de accommodatie/ startlocatie.
- Eventuele jassen etc. kunnen worden neergelegd in de abri of langs de baan.,
    - Neem zo nodig een (plastic) tas mee voor je jas/reserve kleding.
    - Kom je met de auto of fiets> berg kleding op in auto of fietstas
- Er zijn geen ophang mogelijkheden.
- Kom zoveel mogelijk alleen naar de sportaccommodatie (fiets, auto, lopend)

Water/ verfrissing:

- Neem je eigen bidon mee met water of sportdrank.

Waarevolle spullen:

- Laat waardevolle spullen thuis
- Eventueel in de auto

Op de volgende pagina lees je de aangepaste tijdstippen van de traingen en de maatregelen die zijn genomen om de druk (tegelijk aanwezig zijn van personen) op onze accommodatie zo laag mogelijk te houden. Lees dit zorgvuldig en handel ernaar. Alleen samen krijgen we corona er onder en kunnen we blijven trainen en genieten van het hardlopen.

De trainingen

Dinsdag

Op dinsdagavond zijn er 3 trainingen: baan training, buiten de baan training en de duurloop.

Baantraining: trainer Stan Liebrand
Voor de baantraining geldt een gewijzigd aanvangstijdstip en de volgende warming: (inlopen)
Atleten mogen van 19:30 uur de accommodatie betreden. Zo nodig verzamelen/wachten op parkeerplaats.
Fiets parkeren in de rekken van de accommodatie is toegestaan
Inlopen buiten de baan (de jeugd is nog op de baan tot 19:30 uur). Denk hierbij aan een rondje molen of op de parkeerplaats. Als het kan inlopen van huis uit.
19:15-19:30 uur: Inlopen/warming up, individueel zoals hierboven beschreven:
19:30 uur: Aanvang training met de loopscholing/oefeningen
21:00 uur: Einde training

Buiten de baan training: trainer Gerda Top
Deze trainingen starten **NIET** op de Atletiekbaan maar op de trainingslocatie, zoals in schema is aangegeven.
12 mei: Odapark, Bij het theehuis Odapark verzamelen
19 mei: Hendrikkenbos Verzamelen voetbalveld (Veltumse kleffen)
26 mei: Vlakwater, Parkeerplaats jong Nederland.(Kempweg
Aanvang 19:00 uur
Einde: 20:30 uur
Meldt je deelname aan de training aan Gerda Top via 06-10 60 43 19

Duurloop: begeleiding Maurice Clabbers.
Aanvang 19:00 uur
Einde: 20:30 uur
Start en finish locatie en verzamelen: parkeerterrein voor de poort van de accommodatie.
Fiets parkeren in de rekken van de accommodatie is toegestaan.
Bij groepsgrootte van meer dan 10 personen geldt dat de groep zich moet opdelen in kleinere groepen tot max 10 personen. Deze kleinere groepen starten hun training met 3tot 5 min tijdsverschil.

Donderdag:

Let op donderdag 21 mei: Hemelvaartsdag > geen trainingen

Op donderdagavond zijn er 3 trainingen: training triatleten, baantrainingen en de duurloop

Training triatleten: trainer Tadessa Woldemesekel
Locatie: atletiekbaan
Aanvang 18:00 uur
Einde 19:30 uur.
Om 19:30 uur moeten de atleten de accommodatie hebben verlaten

Baantraining: trainer John Klerkx
Voor de baantraining geldt een gewijzigd aanvangstijdstip en de volgende warming: (inlopen)
Atleten mogen van 19:15 uur de accommodatie betreden. Zo nodig verzamelen/wachten op parkeerplaats.
Fiets parkeren in de rekken van de accommodatie is toegestaan
Inlopen buiten de baan (Triatleten zijn nog op de baan tot 19:30 uur). Denk hierbij aan een rondje molen op de parkeerplaats. Als het kan inlopen van huis uit.
19:00-19:15 uur: Inlopen/warming up:
19:15 uur: Aanvang training: met de oefeningen en loopscholing
21:00 uur: Einde training

Duurloop: begeleiding volgens schema

- 14 mei: Ger Litjens
- 21 mei geen duurloop i.v.m. Hemelvaartsdag
- 28 mei: Gilbert Tepy

Aanvang 19:00 uur
Einde: 20:30 uur

Start en finish locatie en verzamelen: parkeerterrein voor de poort van de accommodatie.
Fiets parkeren in de rekken van de accommodatie is toegestaan.
Bij groepsgrootte van meer dan 10 personen geldt dat de groep zich moet opdelen in kleinere groepen tot max 10 personen. Deze kleinere groepen starten hun training met 3 tot 5 min tijdsverschil.

Zaterdag:

Op zaterdag zijn er 2 duurloop trainingen

- Groep 10 km of meer (begeleiding Ger Versteegen)
- Groep 7 km (begeleiding Dilian Janssen)

Aanvang 08:30 uur
Einde: 10:00 uur
Start en finish locatie en verzamelen: parkeerterrein Vlakwater, (Kwempweg).
Bij groepsgrootte van meer dan 10 personen geldt dat de groep zich moet opdelen in kleinere groepen tot max 10 personen. Deze kleinere groepen starten hun training met 3 tot 5 min tijdsverschil.

Trainingsschema's mei-juni

Voor de donderdag baantraining heeft John een algemeen trainingsschema op gesteld. Deze is gepubliceerd op de site
Iedereen loopt op donderdag hetzelfde schema.
We gaan de komende weken even bekijken en observeren hoe de trainingen in groepsverband op de baan gaat. Mocht dat allemaal goed gaan.
Dan kunnen de atleten /atletes die een individuele programma hebben, weer verder met zijn of haar programma.

Voor de dinsdag baantrainingen van Stan Liebrand volgt volgende week een schema

Ook voor de buiten de baan trainingen, trainer Gerda Top, is het schema gepubliceerd op onze site, Gerda wil graag het 06 telefoonnummer van de deelnemers weten voor een groepsapp.
GSM-nummer Gerda Top: 06-10604319

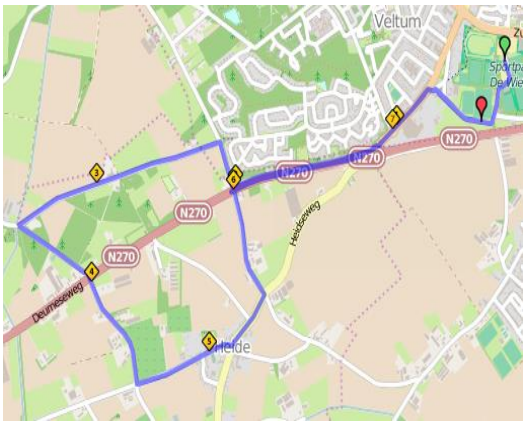
Uitslag ATV Challenge: een figuur als trainingsroute

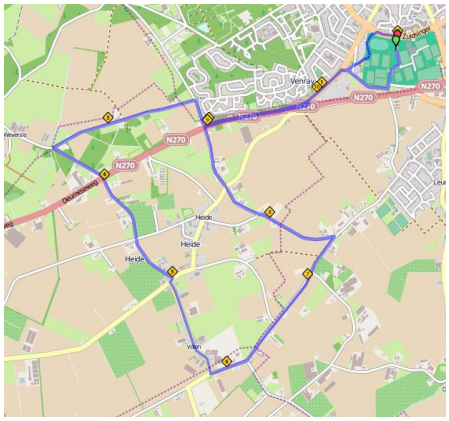
Uitslag Bananenbrood verloting
Aan de challenge om een trainingsroute met de vorm van een figuur verzenden is door 27 ATV-ers deelgenomen.
Het Bananenboord gaat naar: Anita Verbeek, Marjan Kuipers, Merel Klomp Lydia Jeuken.

Zij zullen elk in de loop van de week een bananenbrood in ontvangst kunnen nemen.
Blijf gezond, Blijf sporten
Groet Andre Jansen

Duurloop donderdag14 mei, aanvang 19:00 uur, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag 14 mei, aanvang 19:00 uur ;begeleiding: Ger Litjens





7,5 km route 10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- 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

Ledenvergadering

Voor 6 april stond een Algemene Ledenvergadering gepland
Het coronavirus gooide roet in het eten de vergadering kon niet doorgaan.
3 te bespreken documenten/stulken van deze ALV zijn wel gepubliceerd op o ze site

- **Verslag ledenvergadering 16 dec 2019**
- **Jaarcijfers 2019**
- **Kascontrole 2019**

Je kunt deze stukken inzien onder het menu over ATV-submenu verslagen en teksten
Maar wel eerst inloggen (linksboven op de ATV -site)

Woensdag 3 juni is het Global Running Day!

Hoe de hardloopwereld er woensdag 3 juni ook uitziet: dat de hardloopschoenen aangaan, is een zekerheid! Dat er op 3 juni massaal over de hele wereld (virtueel of niet) wordt hardgelopen, is een feit! Het maakt niet uit hoe hard je loopt en hoe ver je loopt: iedere kilometer telt. We zijn alleen, maar tóch samen en op 3 juni vieren we dat een beetje extra.

Global Running Day Club

Onder hardlopers is meer verbondenheid dan ooit. Om met zoveel mogelijk mensen op 3 juni in beweging te komen, zijn Champ en Hardlopen.nl de Global Running Day Club gestart: een online club voor iedereen die op Global Running Day de hardloopschoenen aantrekt. Meld je aan voor deze club, zodat iedereen weet dat jij in beweging komt op 3 juni; op die manier inspireer jij weer andere lopers! Met elkaar zorgen we voor de perfecte voorbereiding: slimme tips, trainingsschema's en toffe challenges waaraan je mee kunt doen. Want je doet het niet alleen: samen met alle clubleden brengen we op 3 juni heel Nederland in beweging

Aanmelden Global Running Day

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.

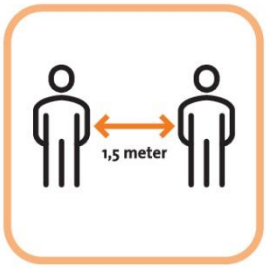
Dag	***Plaats***	***Afstand***	***Info***	***Deelnemers ATV Venray***
17-05-2020	Escharen		Esterun	**AFGELAST**
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	**AFGELAST**
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
06-06-2020	Deurne	10 km	Deurne City Run	Sjors Thielen
20-06-2020	Gennep		Genneperhuysloop	
26-06-2020	Weert		Mediweert Singelloop	10 km: Joost Bovee
27-6-2020	Merselo		Merseloop	**AFGELAST**
17-08-2020	Siebengewald	10 k	Kermisloop Siebengewald	Sjors Thielen
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	Sjors Thielen
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	**AFGELAST**
4-10-2020	Venray	5 10 km	Singelloop	**AFGELAST**
4-10-2020	Londen	M	Marathon Londen	*M;* Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	*HM:* Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	*15 km:* Joost Bovee
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

WELKOM TERUG OP DE CLUB.

LEUK DAT JE ER WEER BENT!

GRAAG JE AANDACHT VOOR DEZE VOORZORGSMAATREGELEN VOOR ATLETEN:

Geen high fives of andere vormen van fysiek contact



Houd 1,5 meter afstand

Aanwezigheid max 10 min vooraf

Ga na je training meteen weer naar huis

- Ouders die atleten brengen blijven buiten de accommodatie (kiss & ride)
- Gebruik alleen je eigen spullen zoals handdoek en bidon (bij voorkeur thuis vullen)
- Blijf altijd bij je eigen trainingsgroep
- Algemene ruimtes zoals clubhuis, terras, douches, kleedkamer zijn dicht
- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°)
- Was voor en na de training je handen
- Raak tijdens het trainen je gezicht zo min mogelijk aan
- 13 jaar en ouder: Geen high fives of andere vormen van fysiek contact
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainer of het bestuurslid ter plaatse op
- 13 jaar en ouder: Houd 1,5 meter afstand
- Aanwezigheid max 10 min vooraf
- Ga na je training meteen weer naar huis

Atletiekunie

© 2020 Atletiekunie