

Pas op voor de buizerd

Een aantal van onze collega ATV-ers hebben al een ontmoeting met de buizerd gehad. Risicovolle plekken zijn bij manege aan de Hoopweg en langs de Beekweg.

De krantenkoppen verschijnen weer volop: 'Agressieve buizerd belaaft hardlopers'. Gelukkig heeft de buizerd het veelal niet op groepen hardlopers voorzien maar als lopers er alleen op uittrekken, lopen ze kans om oog in oog met deze roofvogel te komen. De Atletiekunie vroeg aan de Werkgroep roofvogels vogelbescherming Nederland hoe je een agressieve buizerd het beste kan ontlopen.

Een opmerkelijke verschijning

Het is een opmerkelijke verschijning, de buizerd. Soms turend op een weipaal of in een boom langs de bosrand, om plotseling naar de grond te duiken als hij een muis ziet. Vooral te vinden in agrarisch landschap waar akkers, houtwallen en bospercelen elkaar afwisselen. Maar je ziet ze ook langs onze Nederlandse snelwegen, zittend op een hectometerpaal of verkeersbord. En in de lucht herken je ze aan de rondcirkelende beweging.

Schijnaanvallen, maar het voelt wel bedreigend

Als een buizerd een scheerduik boven jou als hardloper maakt ervaar je dat waarschijnlijk als bedreigend. De vogel voelt zich met name door jou bedreigd en wil haar jongen in het nest in broedtijd (circa 3 weken) beschermen met haar gedrag. De meeste aanvallen zijn echter schijnaanvallen: het voelt evengoed bedreigend! Vooral hardlopers en wielrenners moeten het ontgelden. Wat kun je doen om een aanval te voorkomen en wat doe je als je wel wordt aangevallen?

Enkele tips om aanvallen te voorkomen

- Vermijd de directe nestomgeving (100 meter is voldoende) gedurende het broedseizoen (circa 3 weken); kies een andere route als je weet waar een buizerd (ongeveer) zijn nest heeft.
- Ondanks dat de mode heel fluoriserend is: trek even géén felgekleurde kleding aan; dáár komt een buizerd namelijk op af. In de natuur betekent felgekleurd gevaar.
- Kijk goed om je heen: Dit is een beetje lastig voor ons als lopers, maar buizerds vallen vaak van achteren aan. Ben alert als je iets achter je hoort en probeer bij een (schijn)aanval de roofvogel aan te kijken: vogels die zich aangekeken voelen vertonen veel minder agressief gedrag.
- Zorg voor gezelschap: de kans op een aanval neemt af als je in een groepje loopt (drie personen is vaak al genoeg).
- Schrik de vogel af met geschreeuw of zwaai met je armen boven je hoofd.
- Check voordat je gaat lopen of er een buizerd "waargenomen" is in de buurt van jouw favoriete trainingsrondje of meld zelf jouw waarneming aan de vogelbescherming.

Bron: Werkgroep roofvogels vogelbescherming Nederland

Trainingsschema's juni

De trainingsschema's voor juni zijn gepubliceerd op de website: naar [de site](#)

ATV en corona maatregelen.

Ook voor de komende maand juni gelden de maatregelen voor de trainingen zoals vermeld in nieuwsbrief 20.

Een klein detail is anders de groepsgrootte van trainingen buiten de baan (duurloop) is vrij. Wel geldt de onderlinge afstand van 1,5 m. ook gelden de aangepaste aanvangstijden.

Dinsdag: Baantraining: trainer Stan Liebrand

Atleten mogen van 19:30 uur de accommodatie betreden. 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

Dinsdag: Buiten de baan training: trainer Gerda Top

Deze trainingen starten **NIET** op de Atletiekbaan maar op de trainingslocatie, zoals in schema is aangegeven.

2 juni St. Anna, Overloonseweg.

9 juni Vlakwater Verzamelen Parkeerplaats jong Nederland (Kempweg)

16 juni Hendrikenbos, Verzamelen voetbalveld , (Veltumse kleffen)

23 juni Vlak water Verzamelen Parkeerplaats jong Nederland (Kempweg)

30 juni St. Anna Overloonseweg.

Aanvang 19:00 uur

Einde: 20:30 uur

[Meldt je deelname aan de training aan Gerda Top via 06-10 60 43 19](#)

Dinsdag: 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.

Donderdag: 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

Donderdag: Baantraining: trainer John Klerkx

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: Buiten de accommodatie.

19:15 uur: Aanvang training: met de oefeningen en loopscholing

21:00 uur: Einde training

Donderdag: Duurloop: begeleiding volgens schema

4 juni: Ger Litjens

11 juni: Peter Gijsen

18 juni: Ger Litjens

25 juni: 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.

Let op: 18 juni is er een bosloop, dan is de start op 19:00 uur vanaf het monument in de ballonzuilbossen.

Zaterdag: 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

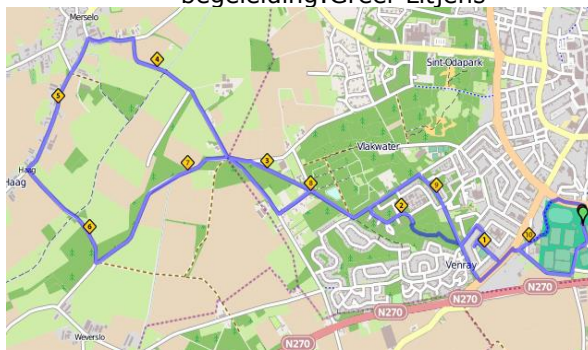
Trainingslocatie groep Gerda Top

Op 22 juni 2020 voor de training van Gerda Top verzamelen op locatie: St Anna ingang Overloonseweg

Duurloop 4-6-2020 begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag start 19:00 uur

begeleiding: Greer Litjens



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

Trainingslocatie groep Gerda Top op dinsdag 2 juni

Op 2 juni 2020 voor de training van Gerda Top verzamelen op locatie: St Anna , ingang Overloonseweg



**Yeahhh....Binnenkort is het weer zover, je mag weer van stal
voor de boslopen van ATV Venray !**

**(ZO ZAG DE UITNODIGING ERN IN 2019 UIT, NIET WETENDE DAT DEZE IN 2020 NOG ZO
ACTUEEL IS)**

Voor het zesde jaar op rij organiseren de assistent trainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus). Helaas door de coronacrisis starten we dit jaar pas in juni 2020.

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2019 en de duurlopers 7-8 km zaterdagochtend zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

Noteer alvast de volgende data in je agenda:

- 18 juni Locatie: Balonzuilbossen
- 16 juli Locatie: oude voetbalvelden Geijsteren
- 20 augustus Locatie: Overloon

Groet, zegt het voort... en tot ziens!

Ger, Gilbert, Anton en Peter.

De locaties:



18 juni (**Ger**) Ballonzuilbossen, Je komt er via Beekweg richting Vredepeel, rechts af naar Rozendaal (kruising) Zwartwater. start vanaf monument(foto),



16 juli (**Peter Gijzen**) start vanaf parkeerplaats oude voetbalvelden Geijsteren(navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren)



20 augustus (**Ger**) Parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon (navigeer naar Bergkampweg 25 Overloon)

Uitdaging

Nageeye loopt in mondiale marathonaflossing met toppers en recreanten

Abdi Nageeye doet mee, net als wereldrecordhouder Eliud Kipchoge en Kenenisa Bekele. In een relay-marathon lopen ze volgende week met en tegen recreanten uit de hele wereld. „Atletiek geeft een teken van leven en denkt out of the box.”

De 'virtuele marathon' op 6 en 7 juni is eigenlijk niet virtueel en ook geen echte marathon. Het idee is dat overal ter wereld hardlopers, in teams van vier maar los van elkaar, op één van beide dagen een stuk van 10,5 kilometer lopen. Via de app Strava worden de tijden van de vier lopers opgeteld en rolt er een 'marathontijd' uit de bus. Veel wereldtoppers doen mee: Nederlands recordhouder Abdi Nageeye, de snelste marathonloper ter wereld Eliud Kipchoge en grote namen als Joshua Cheptegei en Kenenisa Bekele. Wie individueel inschrijft, wordt in een kwartet geplaatst en kan dus zomaar de teamgenoot van Nageeye worden. De wedstrijd, die de titel 'Runasone' heeft, wordt georganiseerd door het NN Running Team, een groot Nederlands commercieel wegatletiekteam. De inschrijving is gestart 0- 30-mi 2020.

Bron AD:Rik Spekenbrink 30-05-20

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.

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
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	<i>M</i> ; Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	<i>HM</i> : Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	<i>15 km</i> : Joost Bovee
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				