

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

Nieuwe cursus beginnen met hardlopen: Start to Run



Op 5 september gaat de nieuwe cursus Start to Run van start. Deze beginnerscursus is ook een ideale herstart voor ATV-ers die een tijdlang niet hebben kunnen trainen en de daar weer willen oppakken.

Deelname aan de cursus is voor een ATV-er gratis.

Informatie en aanmelden via email: lopersgroep@atvvenray.nl

Maak jij reclame voor de cursus.

De coronamaatregelen maakt het aantal plekken voor een poster of de flyers beperkt. Help je mee en hang een poster op bij jou thuis of op je werk. De posters zijn toegevoegd aan de mail van 17 augustus.

Dubbelklikken op de poster hier (of rechtermuisknop en dan koppeling openen) of in de mail van deze nieuwsbrief.



Duurloop donderdag 20 augustus = Bosloop begeleiding Gilbert Tepy

Komende donderdag 20 augustus is de duurloop een bosloop onder leiding Gilbert Tepy

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.

De bosloop van 20 augustus is in Geysteren

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



Dit is de laatste bosloop voor donderdagavond, grijp je kans.

Aangepaste Trainingslocatie

- **Trainingslocatie groep Gerda Top**

Op **18 augustus-2020** voor de training van Gerda Top om 19:00 uur **Verzamelen ATLETIEKBAAN**

- **Trainingslocatie groep Stan Liebrand**

Op **18 augustus 2020** voor de training van Stan Liebrand om 19:15 uur, locatie: **VLAKWATER**
verzamelen parkeerplaats Perdstal Kempweg.

- **Trainingslocatie groep Tadessa Woldemesekel**

Elke donderdag vertrek om 18:00 uur vanaf de atletiekbaan, tenzij anders aangegeven in de groepsapp.

- **Trainingslocatie groep John Klerkx**

Op **20 augustus 2020** voor de training van John Klerkx **om 19:00 uur verzamelen bij de atletiekbaan.**

Renovatie baan

Geplukt van Facebook:

Aannemersbedrijf Van Wijlen B.V.

6 augustus om 20:08 ·

UPDATE | Bouwvakvakantie...? Niet voor ons allen. Met een select gezelschap wordt er hard doorgewerkt op diverse projecten in onze discipline sport. bij [ATV Venray](#) hebben we afgelopen dagen het asfalt op de atletiekbaan gedraaid voor de uitbreiding van de technische onderdelen én de rondbaan! Samen met [Gebroeders Jansen BV – Infra](#) hebben wij deze precisieklus geklaard! Nu het asfalt is aangebracht kunnen wij het straatwerk gaan afronden en is het wachten op de nieuwe kunststof top laag! [#ATV](#) [#Venray](#) [#Atletiek](#) [#Atletiekbaan](#) [#Atletiekunie](#) [#NOCNSF](#)

Foto's van de renovatiewerkzaamheden zie op onze site: [Renovatie](#)

- **Trainen na de vakantie? 5 valkuilen**

In dit artikel aan aantal tip voor trainen na de vakantie. Train met onze trainingsgroepen bespreek met de trainer je mogelijkheden.

Je wilt er waarschijnlijk nog helemaal niet aan denken: het einde van je vakantie. Toch is de terugkeer naar de vertrouwde omgeving en de overvolle agenda onvermijdelijk. Voor veel hardlopers betekent het einde van de vakantie dat de regelmaat in de trainingen wordt opgepakt. Dat is geen overbodige luxe, want het luie leven en het heerlijke eten hebben voor ongetwijfeld voor enkele extra vakantiepondjes gezorgd. En die wil je waarschijnlijk zo snel mogelijk kwijt!

Er zullen ook lopers zijn die de vakantieperiode hebben aangegrepen om juist extra sportief te zijn of er zelfs een soort van trainingskamp van te maken. Of je wel of niet actief was: de motivatie om er na de vakantie stevig tegenaan te gaan is groot, en dat enthousiasme kan zich tegen je gaan keren als je het niet in goede banen leidt. Daarom vijf fouten die je vooral niet moet maken:

Vijf fouten

1. Heb je langer dan een week niet hardgelopen?

Ga dan niet trainen zoals je dat voor de vakantie deed. Je kunt wel het aantal wekelijkse trainingen in de week doen, maar doe alleen rustige duurloopjes die je eerst nog inkort: de eerste week ongeveer 25% van de gebruikelijke lengte, de tweede week 50%, de derde 75% zodat je in de vierde week weer helemaal op het trainingsniveau van voor de vakantie bent.

2. Heb je wel hardgelopen maar beduidend minder dan normaal?

Ga dan niet harder trainen om de 'schade' in te halen. Loop in de eerste week na de vakantie elke training 50 tot 75% van de gebruikelijke lengte. Als dat goed gaat kun je de tweede week volledig inhaken in het programma van voor de vakantie.

3. Heb je meer getraind dan thuis?

Ga dan niet meteen na thuiskomst door op dat hogere niveau. Op zich is het heel goed om van de vakantie een trainingsstage te maken. Maar om er beter van te worden is het nodig om de eerste week na terugkeer te reserveren voor herstel. De tweede week kun je er wel weer stevig tegenaan.

4. Heb je nieuwe najaarsdoelen bedacht in de vakantie?

Ga je dan niet meteen na thuiskomst inschrijven. Zet de doelen niet uit je hoofd, maar ga eerst enkele weken trainen volgens de richtlijnen hierboven. Draait het allemaal lekker tijdens die trainingen, schrijf je dan in en ga er lekker voor trainen.

5. Welke fout moet je nog meer niet maken?

Ga de tijdens de reisdag, en de dag erna, niet hard trainen. Heb je de hele dag in de auto gezeten, dan is het wel goed om in de avond een kort, rustig duurloopje te doen. Ging de reis met een vliegtuig? Hou dan tot en met de dag na thuiskomst rust en ga dan pas weer trainen. Heb je in de vlucht tijdzones doorsneden, doe dan net zoveel dagen rustig aan als het aantal tijdzones dat je bent gepasseerd.

Topvorm als beloning

Een vakantie is sowieso een heilzame periode voor een sporter, ook als het gebruikt wordt om te relaxen en uit te rusten. Heb je niks gedaan, of juist hard getraind: in alle gevallen is het slim om bewust om te gaan met de trainingen in de eerste weken na je vakantie. Als je dat doet, dan zul je in het najaar worden beloond met een topvorm als nooit tevoren!

Bron: hardlopen.nl

27-8-2010: Hardlooprondje Venray

Als gaat deelnemen aan dit loopje: meldt het jouw trainer, zo dat hij weet of de donderdagstraining nog wel bezocht gaat worden

De beste ideeën ontstaan aan de bar, ook dit is er weer eentje! In samenwerking met Dave Ewalts van VieStyle gaan we namelijk onze eigen Running Club oprichten en ook jij kunt hier onderdeel van zijn! Ieder seizoen gaan we op zoek naar een mooie route in en om Venray onder de noemer 'Rondje Goesting'. De route - welke met pijlen wordt uitgezet - start en eindigt iedere keer bij Proeflokaal Goesting. Ontdek al rennend alle prachtige en diepversholten stukjes Venray in routes van 5 of 10 kilometer. Ieder seizoen is anders, daarom is ieder 'Rondje Goesting' ook anders en beleef je de vier seizoenen telkens in een nieuw uitgestippeld rondje. Daarbij staat de laagdrempeligheid voorop: iedereen kan namelijk meedoen met Rondje Goesting. Niet prestatiegericht, maar gewoon rennen voor de fun, om even samen te genieten en uiteindelijk te proosten op succes!

Na ieder 'Rondje Goesting' staat er een heerlijk verfrissend rondje (alcoholvrij) bier klaar in ons proeflokaal, wat aansluit op de geuren en kleuren van het betreffende seizoen. Zo kun je nog even gezellig met elkaar naborrelen. En we beloven je een ding... de bieren zullen verrassend lekker zijn!

De eerste editie van Rondje Goesting vindt plaats op donderdag 27 augustus om 19:30 uur. Inschrijven kan via www.venraytickets.nl. We hebben twee routes uitgestippeld: 5 km. (€ 6,05 inschrijfkosten) en 10 km. (€ 6,10 inschrijfkosten). Tickets via: <https://venraytickets.nl/event/36>

Bij de organisatie van dit evenement houden wij de richtlijnen van het RIVM en onze veiligheidsregio in acht. De vlag hangt er op dit moment goed bij en alle signalen staan op groen maar mocht het evenement onverhoopt niet doorgaan dan komen wij snel met een vervangende datum.

Mocht je op de vervangende datum niet in de gelegenheid zijn deel te nemen dan storten wij, vanzelfsprekend, het aankoopbedrag terug op je rekening.

Proeflokaal Goesting en VieStyle

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
17-08-2020	Siebengewald	10 k	Kermisloop Siebengewald	
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	
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

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