

VACATURE KANTINEBEHEER ATVVENRAY

Ben jij of zijn jullie de enthousiaste gastheer/ gastvrouw tijdens wedstrijden, trainingsavonden en activiteiten?

Na vele jaren als vrijwilligster bij kantinewerkzaamheden en laatstelijk als beheerster, heeft Lia Juliana wegens persoonlijke omstandigheden zich genooddaakt gevoeld om te stoppen. Hoewel wij dat zeer jammer vinden, respecteren wij uiteraard haar begrijpelijke besluit.

Daarom zijn wij op zoek naar een nieuwe kantinebeheerder of beheerdersechtpaar die de taken van Lia kunnen gaan overnemen.

In deze functie heb jij de verantwoordelijkheid om op een adequate wijze de kantine te laten functioneren. Dit doe je samen met de overige leden van de kantinecommissie die (mede) op vrijwillige basis werkzaam zijn.

Werkzaamheden:

- Algemeen aanspreekpunt van de kantine
- Opstellen van de planning van de overige kantinemedewerkers
- Instrueren van verenigingsvrijwilligers tijdens wedstrijden en activiteiten
- Verzorgen van en controle op de inkoop, voorraadbeheer en verkoop en financiële verantwoording
- Verkoop werkzaamheden achter de bar
- Werkzaamheden in de keuken
- Kwaliteitsbewaking
- Schoonmaakwerkzaamheden in overleg
- Toezien op naleving voorschriften op gebied sociale hygiëne

Functie-eisen

- Ervaring in de horeca is een pre
- Combinaties in de uitvoering worden niet op voorhand uitgesloten
- Klantvriendelijk en gastvrij
- Dienstverlenend ingesteld
- Goed kunnen samenwerken
- Verantwoordelijkheidsgevoel

Opleidingen

- Sociale Hygiëne of bereid zijn deze te behalen (op kosten van ATV Venray)
- EHBO of BHV zijn een pre

Vergoeding

Je moet meer clubliefde dan financiële eisen hebben. Vergoeding is daarom in het kader van vrijwilligerswerk.

De beheerder legt verantwoording af aan het bestuur en accommodatiebeheer.

Mocht je interesse hebben in deze functie en wil je ons komen versterken: info@atvvenray.nl of 06-23704321, ook voor nadere informatie

Donderdag 27 augustus geen training groep John Klerkx

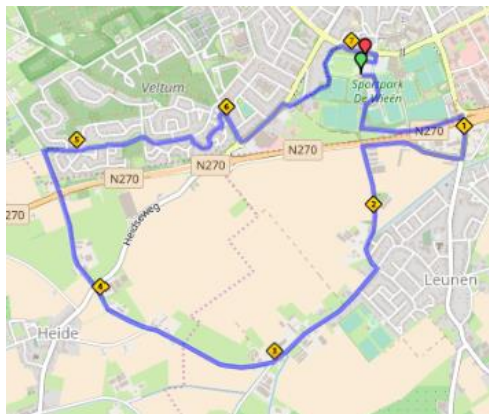
Op donderdag 27 augustus vervalt de training van de groep van John Klerkx. Het merendeel gaat deelnemen aan het hardlooprondje Venray van diezelfde avond. Het is een leuke test om te zien hoe je conditie na /in deze coronatijd er voorstaat.

Het [rondje Goesting](#), lengte 5 of 10 km wordt georganiseerd door Proeflokaal Goesting en Viestyle.

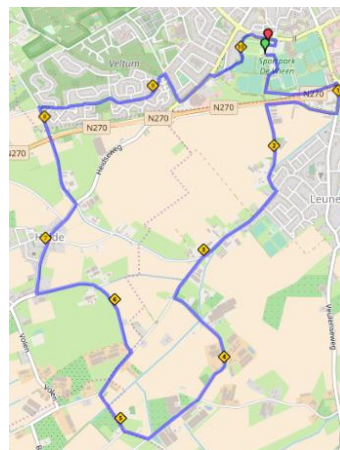
Deelnemers kunnen zich inschrijven via: <https://venraytickets.nl/event/36>

Duurloop donderdag 27 augustus, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag , start 19:00 uur, p.plaats atletiekbaan



[7 km route](#)



[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

Aangepaste Trainingslocatie

• Trainingslocatie groep Gerda Top

Op **25 augustus-2020** voor de training van Gerda Top om 19:00 uur **Verzamelen ATLETIEKBAAN**

• Trainingslocatie groep Stan Liebrand

Op **25 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 **27 augustus 2020** vervalt de groepstraining.

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.



Renovatie baan

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

- **Rob Veer: hardlopen in de regen kan geen kwaad.**
- *(De hitte was afgelopen week nog niet voorbij of dit artikel verscheen op de site van [hardlopen.nl](#).)*

Er valt deze week veel regen in Nederland. Het ziet er naar uit dat die buien ook nog wel even aanhouden. Maar wat doe je dan met je trainingsschema? Hardlopen.nl-expert Rob Veer is daar duidelijk over: "Van water en modder krijg je niks."

Hardlopen in de regen zorgt vooral voor een mentale drempel. Echt slecht voor je is het niet. Regen is vooral van invloed op de beleving, maar niet op het rendement van je trainingen. Je beenspieren maken zicht nooit zo druk over de weersomstandigheden.

Training overslaan bij regen?

Af en toe in de regen trainen hoort erbij, zeker als je met een schema traint. Regelmaat is belangrijk, en dat kan zeker in Nederland betekenen dat er in de regen getraind moet worden. Het beste is om je aan het schema te houden en je niks aan te trekken van het weer. Hoe lekker is het om de elementen te trotseren en daarna een warme douche of bad te nemen?

Uitstellen?

Het uitstellen van de training tot een droog moment is natuurlijk ook geen probleem: Als je op buienradar ziet dat het over een half uurtje droog is, dan is er niks op tegen om te wachten met trainen tot de bui voorbij is.

Regenkleding

Het is misschien een cliché, maar wel waar wat mij betreft: "slecht weer bestaat niet, je slecht aankleden wel". Zorg dat je een goed winddicht en waterafstotend jack aantrekt bij regen. Let er daarbij op dat het jack ook ademt, anders word je evengoed aan de binnenkant nat door condensvorming of zweet.

Training aanpassen?

Het is niet nodig je training bij voorbaat aan te passen in de regen. Maar het kan zijn dat het vrij extreem weer is, de temperatuur en de wind zijn daarin ook een factor. Je kunt beter stoppen als je merkt dat je ondanks de kleding niet goed warm wordt en onderkoeld dreigt te raken. Water en wat modder, daar krijg je niks van.

Laatste stuk wind in de rug

Tot slot heb ik nog twee laatste tips voor als je in de regen gaat hardlopen. Als het waait, kies je rondje dan zodanig dat je het laatste stuk de wind in de rug hebt. Dat geeft ook een mentaal voordeel! En beloon je zelf na afloop met een hete douche of een bad en een kop warme chocomel of thee.

Bron [Hardlopen.nl](#), trainingsexpert Rob Veer

Geen Sylvesterlauf Pfalzdorf op 31 december 2020

Beste oudejaarsavond lopers, lieve Pfalzdorfer en lieve vrienden van de oudejaarsavond. Het jaar 2020 is begonnen met euforie voor ons allemaal. We waren net klaar met de 32. e editie van de oudejaarsavond en keken allemaal naar het nieuwe decennium met vele resoluties. Maar in maart veranderde Covid-19 veel en werden prioriteiten uitgesteld. De alledaagse foto wordt bepaald door maskers en afstand houden. Veel dingen zijn niet zoals ze vorig jaar waren, maar het belangrijkste is dat we allemaal gezond zijn en blijven. Daarom worden bijna elke dag evenementen geannuleerd. Dit is zeker niet makkelijk voor alle organisatoren, want er is altijd veel passie en werk in een evenement. Precies 10 jaar geleden moesten we de oudejaarsavond run 2010 afzeggen. Toen was het sneeuw en ijs waardoor het voor ons onmogelijk was om uit te voeren, omdat we de gezondheid van de deelnemers en toeschouwers niet konden garanderen i.v.m. het gladde ijs. En helaas moeten we dit jaar onze run annuleren omdat het Corona virus ons helaas geen andere manier geeft om de gezondheid van de 3000 deelnemers en de vele toeschouwers te garanderen. Velen mogen de bekende flair en dat samen zijn met een stukje taart of een mulled. Voor velen is de oudejaarsavond het sportieve einde van het jaar en behoort tot oudejaarsavond en " Dinner-for-One " of het vuurwerk. Dit alles zou echter niet mogelijk zijn in deze vorm. Dus dit jaar moeten we de oudejaarsavond run 2020 met een zwaar hart annuleren.

Een dikke merci gaat naar onze sponsors, die ons al jullie steun voor 2021 hebben verzekerd. We hopen dat we het in 2021 zo normaal mogelijk hebben en jullie allemaal kunnen ontmoeten bij de talrijke folk runs in de regio. En natuurlijk bij de 33e oudejaarsavond in Palts. Het enige dat ons nog overblijft is dat we jullie het allerbeste wensen voor het jaar 2021, ook al is er dit jaar geen " lucky cent " van de schoorsteenvluchten uit Palts dorp.

Als kleine troostlap hebben we besloten om u als alternatief een virtuele oudejaarsavond 32½ aan te bieden. Registreer je zoals gewoonlijk via de Nieuwjaarsavond looppagina, dan kun je tussen 24.12. en 31.12. 12:00 uur je 5 km voor je hardlopen met inachtneming van de beschermende maatregelen en wettelijke voorschriften, stuur ons het resultaat van je watch / running app en kan je certificaat printen.

Deelname is gratis toegankelijk, onder alle starters en onder alle foto 's / video' s die op Facebook / Instagram worden geplaatst, verloten we 5 deelname vouchers voor de 33e oudejaarsavond per stuk. Binnenkort zullen verdere details beschikbaar zijn op onze homepage.

Blijf gezond!

Sylvesterlauf Pfalzdorf



Sylvesterlauf 2019

Virtuele marathon

Gerda Peeters neemt deel een virtuele marathon : Boston Marathon.
Afgelopen zaterdag was daarvoor een virtuele HM loop.
Ze legde deze loop (21.37 km) af in 2.15.56 uur



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
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	AFGELAST
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
24-12-2020 t.m 31-12-2020		5km	Virtuele Sylvesterlauf Zie nieuwsbrief 35	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				