Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
7-9-2020
Nr. 2020-37

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

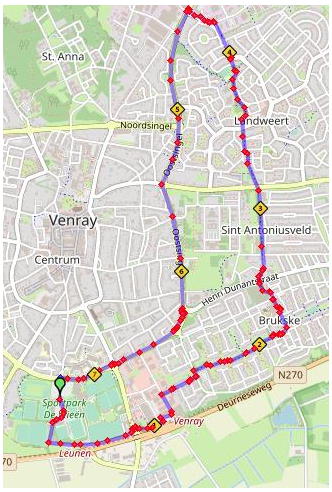
Veiligheidshesje aan!

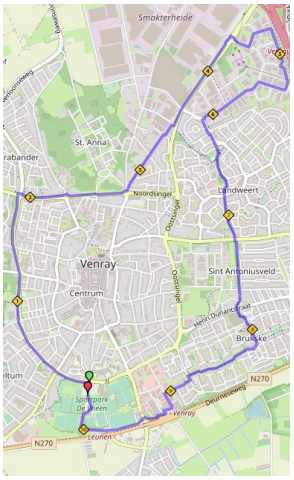
Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen. Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers aan de baantrainingen die buiten de baan in- of uitlopen. Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers!

Duurloop donderdag 10 september, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag, start 19:00 uur, verzamelen p. plaats ATV

Begeleiding: Ger Litjens





7 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 zo gewenst opdelen in de groepen voor 7, 10 (
- 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

Cursus Looptrainer 3: word jij ook looptrainer?

Heb jij wel een gespeeld met de gedacht om looptrainer te worden. Dan is er binnenkort een prima gelegenheid, In Deurne wordt een cursus georganiseerd. Dichter bij huis krijgen we het niet. Meer weten wat het inhoud vraag ernaar bij André Jansen. Let wel de kosten van de cursus zijn voor ATV, van jou vragen we enige vrije tijd.

Aangepaste Trainingslocatie

- **Trainingslocatie groep Gerda Top**
  Op **8 september-2020** voor de training van Gerda Top om 19:00 uur **Verzamelen ATLETIEKBAAN**

- **Trainingslocatie groep Stan Liebrand**
  Op **8 september 2020** voor de **training van Stan Liebrand om 19:00 uur, verzamelen p. plaats atletiekbaan,** aansluitend inlopen naar trainingslocatie st Servaasterrein.

- **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 **10 augustus 2020, trainingslocatie st Servaas**, verzamelen 19:00 uur p. Plaats atletiekbaan

Nieuwe cursus beginnen met hardlopen is gestart

Met 16 deelnemers is de cursus op zaterdag 5 september goed van start gegaan.
Dinsdag 8 september staat hun tweede training op het programma.

Renovatie baan

In de afgelopen 7 weken heeft aannemer van Wijlen uit Sprang Capelle met voortvarendheid gewerkt aan de renovatie van onze atletiekbaan. Inmiddels zijn al met goed gevolg diverse keuringen verricht van zand, asfalt en lava.
Inmiddels is begonnen met het aanbrengen van de nieuwe kunststoflaag op de diverse atletiekonderdelen en de rondbaan.. Belangrijke bepalende factor voor de aanlegtijd is het weer. Het moet absoluut droog zijn, en die dag droog blijven om de laag te kunnen aanleggen. Na het aanbrengen van de kunststof, moet deze uitharden voordat de toplaag aangebracht kan worden. Vervolgens kan enkele dagen later de belijning worden aangebracht . Daarna zullen nog een aantal keuringen moeten plaatsvinden. Alles nogmaals, als het weer meewerkt. Echter is ook de hitte van de afgelopen weken een spelbreker geweest.
Belangrijk:
Na voltooien van de baan mogen we weer gaan trainen; Maar eerst moeten ook nog de matten van polsstokspringen en hoogspringen op de plaats teruggelegd worden (wie helpt mee?) De eerste 4 weken mag niet met spikes op de baan worden gelopen. Het tartan is pas na 4 weken helemaal uitgewerkt en op voldoende sterkte om trainingen/ wedstrijden met spikes (9 mm) aan te kunnen. Hiermede moeten onze atleten/ trainers dus rekening houden. Ook wedstrijden mogen pas starten enkele weken na het opleveren van de atletiekbaan.
Foto's van de renovatiewerkzaamheden zie op onze site: Renovatie

Wat zijn de (ongeschreven) regels van het hardlopen?

Of je nu in de stad of door de natuur loopt, als hardloper begeef je je op openbaar terrein. Bovendien ben je meestal niet de enige, dus heb je rekening te houden met andere weggebruikers. Wat zijn de (ongeschreven) regels van het hardlopen?
Kun je als hardloper het beste op het voetpad of het fietspad lopen? Aan welke kant van de weg loop je? Groet je andere lopers? Het zijn misschien dingen die je op de automatische piloot doet. Toch heeft het grote invloed op je omgeving en andere weggebruikers. Daarom een kort lesje hardloopetiquette.

Waar loop je?
Of je gebruik kunt maken van het voetpad, hangt af van hoe breed en druk het is. Wanneer er weinig wandelaars zijn, is het voetpad een veilige keuze. Het tempo van sommige hardlopers komt echter meer overeen met dat van een fietser. Kies dan voor het fietspad om de verkeersstroom zo optimaal mogelijk te houden. Bij fietspaden loop je het liefst aan de rechterkant van de weg, waardoor je met het verkeer meeloopt. Loop je over een autoweg dan kan de linkerkant van de weg gunstiger zijn, zodat je zelf tegemoetkomend verkeer in de gaten kunt houden.

Welk pad kies je?
In het bos heb je vaak gemarkeerde routes die je kunt volgen. De smalle mountainbikepaadjes zijn vaak extra uitdagend om overheen te lopen, terwijl de brede ruiterpaden ideaal zijn wanneer je met een loopmaatje bent. Houd er rekening mee dat deze paden bedoeld zijn voor andere weggebruikers. Maak plaats door even opzij te stappen of een extra bochtje te maken wanneer je een mountainbiker of ruiter te paard kruist. Hardlopers kunnen nou eenmaal wat makkelijker van richting veranderen of tot stilstand komen.

Hoe kruis je anderen?
Zowel in het verkeer als in de natuur heb je te maken met kruisingen en oversteekpunten. Over het algemeen haal je andere mensen meestal links in. Geef elkaar de ruimte – in ieder geval 1,5 meter – en wacht even voordat je weer rechts invoegt. Wandelaars kunnen schrikken wanneer je hen zomaar inhaalt. Het is dus goed om te laten merken dat je eraan komt, bijvoorbeeld met een kuchje of door wat extra luide voetstappen te zetten.

Groet je elkaar?
Verplicht is het natuurlijk niet, maar gewaardeerd wordt het wel. Groet elkaar, geef een bemoedigend knikje of steek een duimpje omhoog. Een kleine moeite waarmee je een andere hardloper, wandelaar of fietser weer voorziet van de nodige positiviteit.
Een strikte hardloopetiquette bestaat natuurlijk niet en wat de beste manier is om jezelf te gedragen, hangt af van de situatie. Toon in ieder geval respect voor elkaar en de omgeving, dan kan het eigenlijk niet verkeerd gaan.
Door Lysanne Wilkens is freelance redacteur voor Hardlopen.nl

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).

- **Kuilenloop 6-9-2020**

10 km

Ralph Steegh	3ede msen	37:35
Yvonne Steegh	3e vSEN	44:10
Gerda Peeters	10e V50	56:28

5km

Roy Dennemans	11e msen	19:37
John de Rooij	3e m50	19:11
Jan Poels	7e m50	21:45
Anita Verbeek	4e V50 `	27:19

Nagenieten van de jaomerdal trail

Klaar voor de Kuilenloop

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 31-12-20202		5km	Virtuele Sylvesterlauf Zie nieuwsbrief 35	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				