

## Renovatie bijna voltooid

De komende dagen (deze week dus) vinden de laatste afrondende werkzaamheden aan de atletiekbaan plaats in het kader van de renovatie.

Op komende woensdag en donderdag kunnen de matten van het hoogspringen en polsstokspringen en andere materialen weer op hun plaats gezet worden. We kunnen hierbij nog hulp gebruiken; op vrijdag 27 september wordt nog gras ingezaaid.

Vanaf maandag, 29 september kunnen we weer trainen op de mooie nieuwe baan.

Het is de bedoeling dat op zaterdag 10 oktober voor de pupillen en op zondag 11 oktober voor de senioren en ABCD – junioren de clubkampioenschappen worden gehouden. Uiteraard Covid-19 in acht genomen.

## Belangrijk:

Vanaf maandag 29 september trainen op de gerenoveerde baan maar gebruik van spikes is pas toegestaan vanaf zaterdag 10 oktober!!!

Wie wil woensdag 23 en of donderdag 24 september meehelpen met terugplaatsen materieel? Graag een mailtje naar [info@atvvenray.nl](mailto:info@atvvenray.nl)  
Alvast dank

## Proef de sport, ook bij ATV



Om Nederlanders te helpen bewust om te gaan met zowel voeding als voldoende beweging zijn Albert Heijn en NOC\*NSF de sportactie 'Proef de sport' gestart. Hiermee willen zij meer mensen (weer) aan het sporten en bewegen krijgen en gezonde voeding op een aansprekende manier centraal stellen. De 'Proef de sport' actie maakt onderdeel uit van de NOC\*NSF Nationale Sportweek, waarin we Nederland willen inspireren te sporten en bewegen.

Dertig procent van sportend Nederland is minder gaan sporten tijdens de corona-pandemie. Dat blijkt uit het 'Sport en voeding' onderzoek, uitgevoerd door Markteffect in opdracht van NOC\*NSF en Albert Heijn.

## Proef de Sport

Tijdens de actie 'Proef de Sport' ontvangen klanten van Albert Heijn van 14 t/m 27 september bij een minimale besteding van €10,- aan boodschappen eenmalig 10 sportzegels in hun AH app. Met deze sportzegels kunnen zij tot en met 25 oktober 2020 via [www.proefdesport.nl](http://www.proefdesport.nl) (gratis) proeflessen boeken bij honderden verschillende sportclubs door heel Nederland.

## Aanmelden via Clubbase

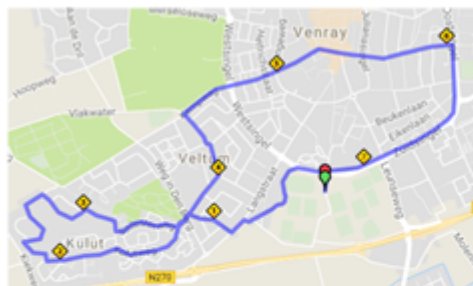
De sportactie 'Proef de sport' biedt tegelijkertijd sportclubs de mogelijkheid om nieuwe potentiële leden te verwelkomen. Van de sporters met een lidmaatschap bij een vereniging heeft namelijk elf procent zijn/haar lidmaatschap opgezegd gedurende de coronapandemie. Albert Heijn en NOC\*NSF hopen daarom met de actie het verenigingsleven in Nederland een hart onder de riem te steken. Sportclubs kunnen zich aanmelden via [www.clubbase.nl/sportactie](http://www.clubbase.nl/sportactie).

Bij ATV kan geproefd worden van de sport: zegt voort.

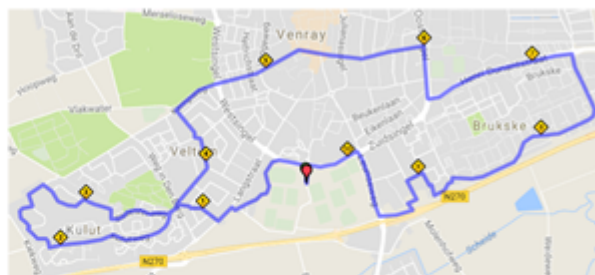
## Duurloop donderdag 24 september, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag

Begeleiding



8 km



10 km

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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 afstand voor een grotere afbeelding

### Aangepaste Trainingslocatie

- **Trainingslocatie groep Gerda Top**  
Op **15 september-2020** voor de training van Gerda Top om 19:00 uur **Verzamelen ATLETIEKBAAN**
- **Trainingslocatie groep Stan Liebrand**  
Op **15 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 **17 augustus 2020, trainingslocatie st Servaas**, verzamelen 19:00 uur p. Plaats atletiekbaan

### 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!

### Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl) en aan [info@atvvenray.nl](mailto:info@atvvenray.nl),

- **Kwart triathlon Roermond 19-9-2020**  
(1 km zwemmen, 40 km fietsen, 10 km lopen).  
Martien Dupont 2.22.50.

- **Kwaakerrun, 20-9-2020, Venlo**

5 km:

Geert Linders 19:13 4<sup>e</sup> plts M50

Mart van Rooij 20:18 5<sup>e</sup> plts M50

Jan Poels 21:23 6<sup>e</sup> plts M50

10 km;

John de Rooij 38:57 3<sup>e</sup> plts M50

Marc Ouedraogo 39:48

Jeroen Oudenhoven 43:25 8<sup>e</sup> plts M50

Yvonne Steegh, 43:23, 1<sup>e</sup> plts Vsen, 1<sup>e</sup> plts Overall

Joris van Els 49:07

Maurice Clabbers 51:5

Anita Verbeek, 55:33, 1<sup>e</sup> plts V 50



## 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](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

| <b>Dag</b> | <b>Plaats</b> | <b>Afstand</b> | <b>Info</b>                | <b>Deelnemers ATV Venray</b> |
|------------|---------------|----------------|----------------------------|------------------------------|
| 11-9-2020  | Helden        | 7,5, 15, 25 km | Koebergtrail               |                              |
| 28-9-2020  | Berlijn       | Marathon       | Marathon van Berlijn       | <b>AFGELAST</b>              |
| 4-10-2020  | Venray        | 5 10 km        | Singelloop                 | <b>AFGELAST</b>              |
| 4-10-2020  | Londen        | M              | Marathon Londen            | <b>AFGELAST</b>              |
| 11-10-2020 | Eindhoven     |                | (Halve) Marathon Eindhoven | <b>AFGELAST</b>              |
| 15-11-2020 | Parijs        |                | 20 km loop                 | <b>AFGELAST</b>              |
| 25-11-2020 | Rotterdam     | M              | Marathon Rotterdam         | <b>AFGELAST</b>              |

| <b>Dag</b>                                                            | <b>Plaats</b> | <b>Afstand</b> | <b>Info</b>                                  | <b>Deelnemers ATV Venray</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|----------------------------------------------|------------------------------|
| 11-9-2020                                                             | Helden        | 7,5. 15, 25 km | `Koebergtrail                                |                              |
| 15-11-2020                                                            | Nijmegen      |                | Zevenheuvelenloop                            | 15 km: Joost Bovee           |
| 24-12-2020 t.m<br>31-12-2020                                          |               | 5km            | Virtuele Sylvesterlauf<br>Zie nieuwsbrief 35 |                              |
| 03-10-2021                                                            | Venray        | 5,10 km        | Singelloop Venray                            |                              |
| Wedstrijdkalender: op <a href="https://hardlopen.nl">hardlopen.nl</a> |               |                |                                              |                              |