

Opening Baan.

Op zaterdag 10 oktober 10:30 uur vindt de officiële heropening op de baan plaats.

Hierbij zijn aanwezig namens de gemeente Venray de wethouders Loonen en Thielen.

Alle leden van ATV zijn (hierbij) ook uitgenodigd om aanwezig te zijn. De heropening vindt plaats na afloop van de pupillen trainingen van deze zaterdag.

Natuurlijk houden we en iedereen rekening met de coronamaatregelen en volgen de aanwijzingen van de "corona-gidsen" op. Het clubgebouw en de kantine is na afloop zeer beperkt toegankelijk.

(Als je er bij bent, kom je natuurlijk in ATV-shirt of jasje)



Gebruik Baan en Accommodatie en de coronamaatregelen

Vanaf maandag kunnen we weer gebruik maken van de baan en onze accommodatie.

Maar de corona maatregelen staan nog een normaal gebruik nog in de weg staan.

MAATREGELEN / AFSPRAKEN VOOR DE ATLETEN.

- Je komt alleen naar de trainingen van je eigen groep.
- Reis alleen of kom met personen alleen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen op de accommodatie.
- waardevolle spullen thuislaten
- kleding in auto of fietstas bewaren
- Ga voor je vertrek naar de baan eerst naar het toilet thuis.
- In het clubhuis is het toilet bereikbaar via het krachthonk. De kantine is gesloten
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten en de trainers. Atleten tot en met 18 jaar hoeven **onderling** geen 1,5 meter afstand te houden.
- Gebruik alleen je eigen bidon (met je eigen naam er duidelijk op) om uit te drinken.
- Verlaat direct na de training de accommodatie

Laten we er samen voor zorgen dat we Corona er onder krijgen.

Toegang tot de baan is via de poort bij de Parkeerplaats



Spikes mogen niet gebruikt worden op de baan, vanaf zaterdag 10 oktober is gebruik van spikes toegestaan

Noteer alvast in je agenda:
31 december 2020 bij ATV Venray
(naar verwachting einde ochtend/begin middag)



Sylvesterlauf 32½ Pfalzdorf meets Venray

Het is voor vele ATV-ers inmiddels een jaarlijkse traditie, de Sylvesterlauf in Pfalzdorf. Helaas kan deze lauf dit jaar niet doorgaan. Wel is er een mogelijkheid om virtueel deel te nemen

Om deze traditie voort te zetten organiseren we, dit jaar, een alternatief voor de Sylvesterlauf.

Voor en door ATV-ers. Zo hoeft je het ultieme oudejaarsdaggevoel niet te missen. Op donderdag 31 december kun je 5 km lopen. De start en finish is op de nieuwe baan bij ATV Venray.

Dat alles in de sfeer van Pfalzdorf, inclusief Kaffee und Kuchen, Bratwurst, oliebolletjes, een drankje én vooral veel gezelligheid.

Wil je minder lopen dan 5 km, ook dat is mogelijk. Dus iedereen kan meedoen. Uiteraard Coronaproof.

Meer informatie volgt in de nieuwsbrief in november.

Schöne Grüße,
Ger Litjens, Peter Gijsen en Lydia Jeuken

Trainingsschema oktober 2020

De trainingsschema's voor de maand oktober zijn gepubliceerd op onze site [ATV-hardlopen-trainingsschema](#)

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 hardlooptiquette.

Waar loop je?

De plaats op de weg voor voetgangers is geregeld in [artikel 4 van het RVV](#). In principe loop je als voetganger altijd op de stoep of het voetpad. Als er geen stoep of voetpad is, mag je gebruikmaken van het fiets- of bromfietspad. Ontbreken die ook? Dan mag je op de uiterste zijde van de rijbaan lopen of in de berm. Bij fietspaden loop je het liefst aan de rechterkant van de weg, waardoor je met het verkeer meeloopt. Loop je over een rijbaan 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 mountainbikepadjes zijn vaak extra uitdagend om overheen te lopen, terwijl de brede ruiterspaden 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.

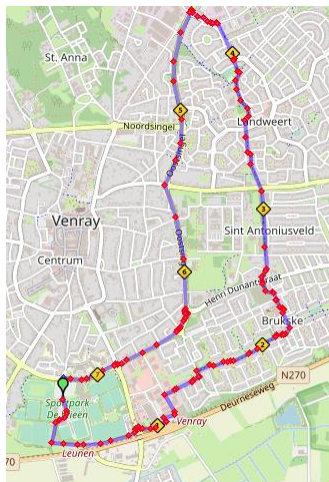
Een strikte hardloppetiquette bestaat natuurlijk niet en wat de beste manier is om jezelf te gedragen, hangt af van de situatie. Toon in ieder geval respect voor elkaar en de omgeving, dan kan het eigenlijk niet verkeerd gaan.

Door Lysanne Wilkensz is freelance redacteur voor hardlopen.nl

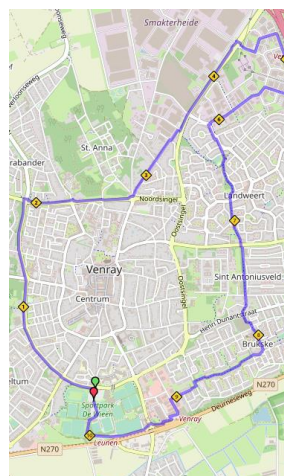
Duurloop donderdag 1 oktober, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag, start 19:00 uur, Atletiekbaan

Begeleiding:



[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 opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- 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

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl,

- **Kwart Triathlon, Roermond, 19-9-2020**
1km zwemmen-40km fietsen-10km lopen
Jos Hebben 02:23:46 57^e plts heren 40+
- **OD Iron Man Maastricht, 27-09-2020**
1,5km-40km-10km



Jos Hebben: 2e prijs, geen podium i.v.m. coronamaatregelen

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.

Molenhoeks Makkie: Ik heb begrepen dat deze wedstrijd vrijwel zeker doorgaat, zeker geen 'makkie' is en kortom een leuke maar zware wedstrijd. Misschien dat meer ATV-ers mee willen doen 😊

grt Marcel Martens

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
11-10-2020	Helden	7,5, 15, 25 km	`Koebergtrail	
18-10-2020	Molenhoek	5,10 km	Molenhoeks Makkie	10km: Marcel Martens
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				