

Veiligheidshesje aan!

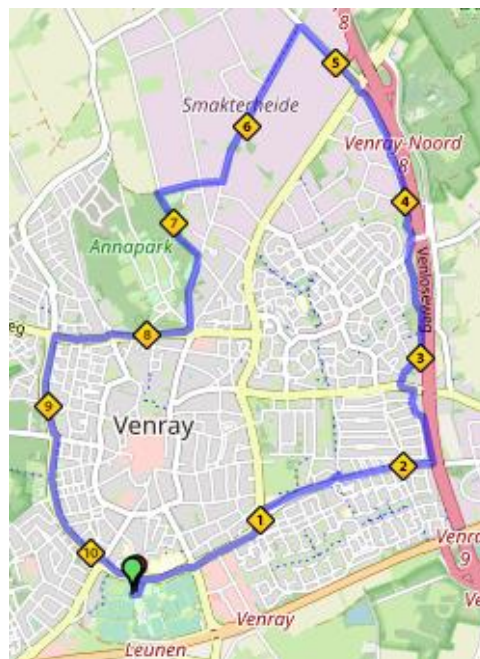
Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen. Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat 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!

Buiten de Baan=Hesje AAN



Duurloop donderdag 9 september 2021: begeleiding Jean-Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag



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
- Voor 8 km van af rotonde bij Janders, via Raadhuisstraat en Juliansingel Kruisstraat naar de baan

Eat2Run onderzoek Sport Medisch Centrum Papendal, Ziekenhuis Gelderse Vallei (SportsValley) en Wageningen Universiteit

Hardlopen is gezond, maar helaas kan hardlopen ook leiden tot blessures en andere klachten. Peesblessures en buikklachten zijn veel voorkomende problemen onder hardlopers, die zowel voor, tijdens als na het hardlopen kunnen optreden. Voeding speelt waarschijnlijk een belangrijke rol bij beide problemen. In het “Eat2Run” onderzoek van Sport Medisch Centrum Papendal, Ziekenhuis Gelderse Vallei (SportsValley) en Wageningen Universiteit wordt onderzoek gedaan naar de rol van voeding bij de ontwikkeling, de behandeling, en het voorkómen van peesblessures en buikklachten. Help jij mee?

De onderzoekers zijn op zoek naar hardlopers die twee online vragenlijsten willen invullen, een over loopgedrag en het al dan niet optreden van peesblessures en buikklachten, en een voedingsvragenlijst. Je kunt meedoen als je 18 jaar of ouder bent en je tenminste 1x per week hardloopt. De onderzoekers zijn nadrukkelijk op zoek naar zowel hardlopers *zonder* als *mét* peesblessures en buikklachten.

Deelnemers die beide vragenlijsten volledig hebben ingevuld ontvangen (indien gewenst) informatie over hun voedingsinname. Daarnaast ontvangen deelnemers die beide vragenlijsten hebben ingevuld kortingsbonnen en maken ze kans op aantrekkelijke prijzen, zoals een hardloophorloge en een paar hardloopschoenen.

Meer informatie over, en aanmelding voor deelname aan het onderzoek kan [via de website van het Eat2Run onderzoek](#).

[Doe mee aan het Eat2Run onderzoek](#)

Trainingsschema september

Het trainingsschema voor de maand september voor

- De dinsdag buiten de baantraining, trainer Gerda Top;
- De dinsdag baantraining, trainer Stan Liebrand;
- De donderdag baantraining, trainer John Klerkx;

is gepubliceerd op onze [website: Trainingsschema's - ATV Venray](#)



Ysselsteyn 100 run

Op zondag 10 oktober vindt de Ysselsteyn100 Run plaats. De route gaat door het bosgebied: "De Paardekop" en kent 3 highlights: het mooiste ven van de regio, de uitkijktoren met uitzicht over de peel en de Duitse militaire begraafplaats.

Deze combinatie van elementen zorgt voor een unieke loopbeleving.

Het parcours gaat over onverharde wegen en omvat een lus van 4,8 km die 2 keer wordt afgelegd.

Voor de kids is er een run van 400 - 800 en 1200 meter.

Deze trimloop wordt georganiseerd vanwege het 100-jarig bestaan van dit Peeldorp door renclub PVT Ysselsteyn in samenwerking met ATV Venray

Parcours

Het parcours gaat over onverharde wegen en omvat een lus van 4,8 km die 1 of 2 keer wordt afgelegd. Voor de kids is er een run van 400 - 800 en 1200 meter.

De inschrijving van Ysselsteyn 100 run is geopend.: Via
inschrijven.nl: <https://inschrijven.nl/form/2021101016350-nl>



Meer informatie: klik op de afbeelding

Beginnen met Hardlopen: start op 11 september

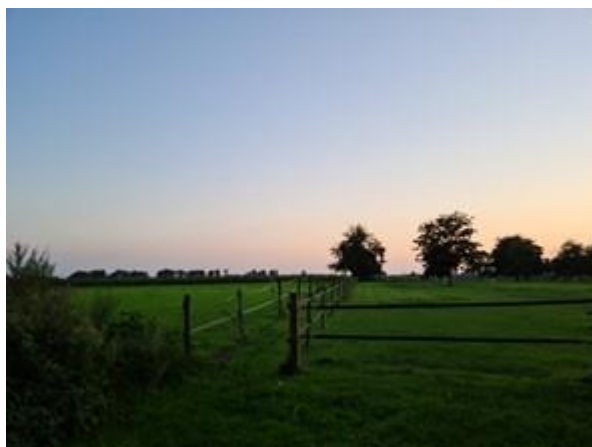
Info": lopersgroep@atvvenray.nl.

	WIJ BEGINNEN WEER
WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL	WE ❤️ TO RUN

De cursus start op 11 september, info: lopersgroep@atvvenray.nl

Foto's van

Dit jaar gaan we in de nieuwsbrief recente foto's opnemen van hardloop-activiteiten van de lopers en triatleten. Voorwaarde is wel dat er een connectie met ATV is



Dinsdagavond 31-8-2021 met genieten van het buitengebied



28-8-2021 Caseloop



Kuilenloop



Schuitwatertrail



Zaterdag activiteiten op onze baan



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).

Caseloop, Castenray, 28-8-2021

6 km

Marcel Martens 20.46 minuten 2^{de} mannen
Gerda Peeters 32.11 minuten 3^{de} vrouwen

Kuilenloop Mil, 5-9-2021

M50, 5 KILOMETER

Plaats

4 Jos Hebben 21:31
5 Mart van Rooij 21:45

V50, 5 KILOMETER

Plaats

2 Rian Hebben-Gerrits 24:34

MS, 10 KILOMETER

1 Joost Bovee 36:14

M40, 10 KILOMETER

2 Ralph Steegh 37:22

M50, 10 KILOMETER



1	John de Rooij	40:15
2	Martin Michels	42:20
4	Robert Arts	43:37
12	Harry Van der Borg	50:42
VS, 10 KILOMETER		
1	Yvonne Steegh	42:52
V50, 10 KILOMETER		
4	Anita Verbeek	54:03
7	Gerda Peeters Delauw	57:37

Joost Bovee: 2^e plts Overall op 10 km



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
12-09-2021	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	AFGELAST
12-09-2021	Beesel		Zwemloop , de grensrunners	
19-9-2021	Budel	HM, 10 mile, 10 km 5 km	www.loopgroepcranendonck.nl	
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Cindy Roosendaal, Petra Vogelsangs, Jose van de Voort, Harry vd Borg, Maurice Clabbers, Martien aan den Boom, Martien Michiels, Yvonne Steeghs, Jeroen Oudenhoven, Lydia Jeuken
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	AFGELAST
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	
10-11-2021	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Joost Bovee
13-03-2022	Tegelen	5, 10 hm	Berden Voorjaarsloop	
xx-03-2022	Venlo	5, 10 km	Venloop	