

Gastvrij ATV Venray verzorgde prachtige landelijke finale

Met 320 deelnemende atleten, verdeeld over 44 ploegen en 32 onderdelen, zorgde ATV Venray afgelopen zaterdag voor een geweldig atletiekevenement. Gesteund door het prachtige nazomerweer en afkomstig uit het hele land, leverden atleten en atletes van 12-15 jaar, strijd in de finalewedstrijd voor junioren C en D. Eerder wisten twee jongensteams van de Venrayse atletiekvereniging zich voor deze finale te plaatsen op basis waarvan de Atletiekunie de wedstrijd toewees aan het sportcomplex aan de Sportlaan. Samen met de inzet van de vele vrijwilligers heeft de accommodatie aangetoond meer dan geschikt te zijn voor dit soort grote wedstrijden.

Meer dan zomaar een wedstrijd

Al vanaf het begin was duidelijk dat dit echt een finalewedstrijd was. En dat zeker niet alleen door de lange reistijd die ploegen uit onder meer Groningen en Alkmaar moesten opbrengen om Venray te bereiken. Waar bij andere wedstrijden resultaten vaak handmatig worden vastgesteld, was er dit keer sprake van elektronische tijd- en afstandmeting en ook van een verplichte windmeting.

De deelnemende ploegen, bij de jongens en meisjes verdeeld over de categorieën junioren C en junioren D, wisten zich via de landelijke eindstand in de competitie te plaatsen. Die competitie bestaat uit een drietal regionale wedstrijden waarin een team per atletiekonderdeel punten vergaart.

De twee jongensploegen van ATV Venray lukte het wel om de finale te bereiken (met in beide gevallen meer dan 100 teams achter zich latend), de meisjesploegen helaas niet. Toch een bijzondere prestatie dat een bescheiden atletiekvereniging als ATV Venray twee finaleplaatsen bemachtigde.

Jongens Junioren C (JJC)

Bij deze categorie ging de winst naar Flevo Delta uit Dronten voor Olympus'70 uit Naaldwijk en Suomi uit Santpoort. De jongens van ATV Venray behaalden hier een eervolle 10^e plek. Dat resultaat had nog beter uit kunnen vallen indien het team echt compleet was geweest. Ward moest zich in de ochtend ziek afmelden en zodoende kwam het neer op Daan, Gijs, Luuk. Tijn, Tim en Willem.

Na de estafette, zette Luuk bij het hoogspringen (1.60m en 8^e) direct een heel mooie score neer die werd gevolgd door een prima 8m11 score bij het kogelstoten (4kg) door Tijn. Ook Guido behaalde een 4^e plaats en wel met 29.70m bij het speerwerpen.

Met 5.14m bij het verspringen (5^e) zette Tim die lijn duidelijk voort en zorgden Willem en Daan voor de nodige punten op de 800m. De 300m horden (76cm) liet een serie zien waarin Luuk, Tim en Tijn de eerste drie plaats bezetten. Tot slot leverden de punten van Tim (6^e) en Daan op het onderdeel 150m, het eindresultaat op van 5454 punten na een prachtige dag jeugdatletiek.

Jongens Junioren D (JJD)

Ook de junioren D van ATV Venray behaalden de 10^e plek. Hier was de winst voor Atverni uit Nieuwegein, gevolgd door Hylas uit Alkmaar en NOP uit Emmeloord.

Levi, Jozua, Levi, Cas, Lieven en Finn hielden voor Venray de eer hoog.

Levi Schwachöfer en Lieven openden het teamresultaat met een 10 en 11^e plek bij het discuswerpen, waarna het estafetteteam ook weer flink wat punten toevoegde. Levi Franssen (6^e) en Jozua zorgden voor de punten bij het verspringen en diezelfde Levi (8^e) deed dat samen met Cas ook op de 80m horden terwijl Finn en Jozua de punten binnen brachten op de 1000m.

Opnieuw Levi Schwachöfer (met 1.40m 4^e) en Cas scoorden op het onderdeel hoogspringen en dat deden naamgenoot Levi (met 4.07m 6^e) en Jozua bij het verspringen.

Met 7.86m bij het kogelstoten sloot Levi S. zijn finale wedstrijd af en Levi F. (4^e), Lieven en Finn deden dat op de 80m.

De jongens junioren C en D hebben hiermee een prachtig voorbeeld gegeven aan zowel de meisjes junioren als de (neo-)senioren en masters: **ATV Venray op naar deelname aan**

baanatletiek(finale)wedstrijden in alle leeftijdscategorieën!



Marathon Berlijn 26-9-2021



Ze zijn er klaar voor: 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 en Anita Verbeek

Succes komende zondag

De mechanica van het hardlopen

Hardlopen lijkt een eenvoudige sport. De opdracht is immers simpel: verplaats je voet van A naar B, liefst zo snel mogelijk. Het is geen jurysport, zoals turnen of kunstschaatsen. Daar gaat het om zowel de schoonheid van de uitvoering als de presentatie. Bij hardlopen doet dat er allemaal niet toe, als het maar snel gaat. Daarbij speelt efficiëntie – hoe zuinig je tijdens het hardlopen met de beschikbare energie omgaat – een grote rol.

Je kunt de snelheid waarmee je loopt, en hoe dat oogt, niet los van elkaar zien. Snelle hardlopers zoals Eliud Kipchoge, de wereldrecordhouder op de marathon, kunnen ogenschijnlijk zonder veel moeite langdurig en met hoge snelheid hardlopen. Kipchoge heeft een mooie loopstijl, en tjonge jonge, wat ziet dat er toch gemakkelijk uit. Hoe zit dat bij jou? Hoe ziet jouw loopstijl eruit? En heeft het voor jou zin om te streven naar die van Kipchoge?

De mechanica

Jouw loopstijl, hoe jouw beweging oogt als je hardloopt, wordt bepaald door je looptechniek. Je kunt dat zien als de mechanica van het hardlopen. Daarbij gaat het om zaken als het aantal graden van de kniehoek,

de voetplaatsing bij de landing, de beweging van hoofd, romp en armen, de kracht van de afzet, paslengte en pasfrequentie, enzovoorts. Het is een flinke waslijst en het is maar goed dat je dit alles tijdens het hardlopen niet in de gaten hoeft te houden. Je lichaam regelt het wel, gelukkig maar, want anders word je een duizendpoot die gaat nadenken over hoe zij moet lopen: ze zal niet meer vooruitkomen.

Die mechanica is de manier waarop jij beweegt als je hardloopt. Dat komt voort uit een lange reeks van persoonlijke factoren. Je conditie, bijvoorbeeld. Als je moe bent, loop je anders dan wanneer de benen fris en fruitig zijn. De snelheid waarmee je loopt is een andere, zeer belangrijke factor. Ga maar eens vanuit een rustig duurlooptempo versnellen tot je bijna voluit loopt. Je zult merken dat je looptechniek 'als vanzelf' verandert. De lengte van je pas neemt toe, het beentempo gaat omhoog, de knie-inzet is krachtiger, de landing van je voet verschuift van de hiel- of middenvoet naar de voorvoet, enzovoorts. Enkele andere factoren die bepalen hoe jouw hardlooptechniek eruitziet, zijn aanleg, lichaamsgewicht, lenigheid en bewegingservaring. Die laatste blijkt belangrijk: des te meer je hardloopt, des te efficiënter wordt je hardloopbeweging. Richt je dus vooral op het kwijtraken van overtollige kilogrammen, sterkere spieren en meer, overwegend rustig, hardlopen. En maak je niet druk over je kniehoeken.

Loopscholing

Heeft het dan helemaal geen zin om oefeningen te doen? Jazeker wel. Het kan zijn dat jouw 'natuurlijke' techniek toch ten koste gaat van jouw loopefficiëntie, of een potentieel blessurerisico vormt. Misschien heb je iets verkeerd aangeleerd (bijvoorbeeld: landen op de voorvoet terwijl je van huis uit een haklander bent); of is het beeld dat je van de ideale loopbeweging hebt onjuist (waardoor je de hielen na de afzet hoger optilt dan nodig). Het kan zijn dat je spierkracht tekortschiet, waardoor je bekken kantelt, of dat je spieren aanspannt die je niet nodig hebt (bijvoorbeeld in de schouders, nek). Conditiegebrek kan ervoor zorgen dat je natuurlijke hardloopbeweging wegzakt waardoor spieren, pezen en gewrichten in het laatste deel van een training of wedstrijd anders belast worden dan ze gewend zijn.

Het signaleren van dat soort zaken en het aanbieden van een passende oplossing is bij uitstek iets voor de opgeleide hardlooptrainer. Het is lastig, zo niet onmogelijk, om ze bij jezelf te constateren. Er zijn apps in ontwikkeling die je daarbij kunnen helpen, maar die zijn nog niet veel verder dan de ontwerptafel. De trainer van een atletiekvereniging of loopgroep kan jouw looptechniek analyseren en dat koppelen aan gerichte oefeningen.

Ten slotte: wees je ervan bewust dat elke verandering aan je natuurlijke manier van bewegen een blessurerisico inhoudt. Doe het altijd met geduld en in kleine stapjes. Dit geldt ook voor de oefeningen die je doet. Ga dus niet opeens 50 meter loopsprongen doen omdat je vindt dat je afzetkracht moet verbeteren. Ook als het om looptechniek gaat kan het middel erger zijn dan de kwaal.

Bron: *hardlopen.nl*

Nationale sportweek

Geniet samen van sporten en bewegen tijdens de Nationale Sportweek!

Zoveel mogelijk inwoners laten genieten van sporten en bewegen: dat is waar de NOC*NSF Nationale Sportweek van 17 tot en met 26 september 2021 om draait. Dat is ook hard nodig, want Nederlanders zijn sinds de coronacrisis minder fit en minder weerbaar geworden. Venray Beweegt grijpt de Nationale Sportweek daarom aan om sport en bewegen in Venray extra in de schijnwerpers te zetten. Samen met de lokale sportaanbieders willen we inwoners inspireren (weer) te gaan sporten en bewegen.

Sport doet iets met je

Het thema van de Nationale Sportweek is dit jaar wederom 'sport doet iets met je'. Danny Vullings, programmaregisseur Iedereen Kan Meedoen bij Venray Beweegt: "Tijdens de Nationale Sportweek dagen we alle inwoners uit om te ontdekken wat sport met je doet. Omdat Nederland als gevolg van de coronacrisis sportief tot stilstand kwam, is het extra belangrijk om nu te laten zien hoe leuk het is om te sporten en bewegen en om te ervaren hoe toegankelijk onze sportaanbieders eigenlijk voor iedereen zijn. In september willen we zoveel mogelijk mensen helpen de weg (terug) naar de sportclub te vinden."

ATV Venray organiseert 'Hardloop APK' in de Nationale Sportweek

[Meer weten: nationale Sportweek en Venray](#)

Venrayse Singelloop komt met virtuele editie



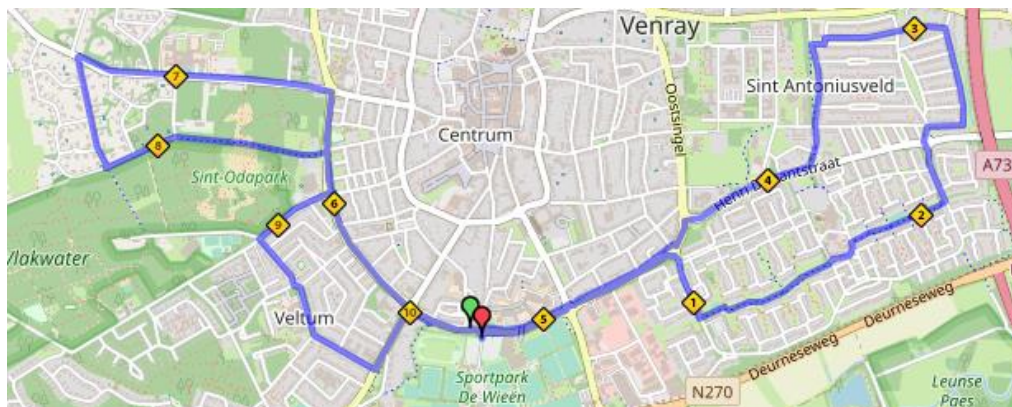
De traditionele Venrayse Singelloop gaat begin oktober vanwege corona niet door, maar de zevende editie van de Rühl Haegens Molenaar Venrayse Singelloop gaat wel op een alternatieve wijze plaatsvinden. "Na rijp beraad en kijkend naar alle mogelijkheden hebben we besloten dat de Venrayse Singelloop dit jaar virtueel wordt gehouden", laat Singelloop-voorzitter Brendan Rijsdijk weten. Dit houdt in dat alle 'normale' Singelloop-wandel- en -hardloopaftanden gelopen kunnen worden in de week van 2 tot en met 10 oktober. De deelnemers moeten dat wel doen aan de hand van een hardloop- of wandelapp. De gelopen afstand kunnen ze vervolgens uploaden, waarna een virtuele ranglijst ontstaat. De prestaties kunnen ook via Facebook, Instagram of Twitter gedeeld worden. "Zo kan iedereen toch meedoen aan de Venrayse Singelloop. Inschrijven kan via onze website of via [inschrijven.nl](https://www.inschrijven.nl). Inschrijven kan tot en met 1 oktober."

Brendan Rijdsdijk: "We zien iedereen graag in de week van 2 tot en met 10 oktober op de singels in Venray en in het buitengebied. Daarnaast roepen we iedereen op om te lopen in het shirt van de Venrayse Singelloop van de afgelopen jaren."

Info: www.venrayseingelloop.nl.

Duurloop donderdag 23 september 2021, begeleiding Anton Saämena **Veiligheidshesje aan!**

Duurloop donderdag



[5 km route](#)

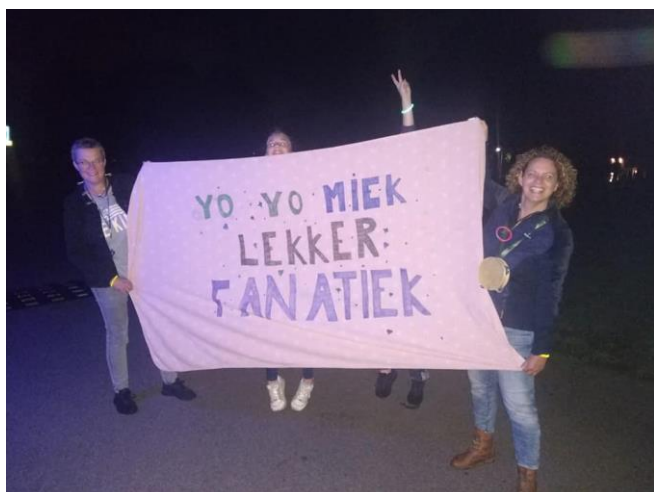
[10 km route](#)

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

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



Social Run, nachtelijk aanmoediging voor Mieke de Wit en voldaan na afloop



Start to Run op za-morgen 18-september



Gerda loopt binnen in Cranendonck

Hoe voorkom ik maagdarmklachten?

Heb je tijdens het hardlopen weleens last van steken in je zij, een opgeblazen gevoel, buikkrampen, oprispingen, diarree of voel je je misselijk? Het kunnen de gevolgen zijn van maagdarmklachten die tijdens het sporten kunnen optreden.

Je bent niet de enige die maagdarmklachten ervaart. Sterker, 30 tot 50 procent van de sporters heeft er weleens last van. Met name wanneer je langere afstanden gaat rennen, kunnen deze ontstaan. Het is vervelend en kan ten koste gaan van je prestaties. Dat wil je natuurlijk niet.

Maagdarmklachten kan meerdere oorzaken hebben. Wanneer je hardloopt, worden je darmen als het ware door elkaar geschud, waardoor je sneller last hebt van diarree. Ook kan het zijn dat je niet goed hebt gegeten of gedronken voordat je gaat rennen. Gelukkig kan Jumbo Foodcoach jou daarbij helpen.

Om de kans op maagdarmklachten zo klein mogelijk te houden, adviseert de app om je laatste grote maaltijd twee tot drie uur voor je training te nuttigen. In de praktijk is dit vaak lastig. Daarom houdt Jumbo Foodcoach rekening met de hoeveelheid vetten en eiwitten in je maaltijd. Vetten en eiwitten kunnen maagdarmklachten veroorzaken. Ze hebben een hoge verzadigingswaarde en tragere verteerbaarheid. Het gevolg is dat je lichaam meer zuurstofrijk bloed nodig heeft om de vertering goed te laten verlopen. Maar dat zuurstofrijke bloed hebben je spieren ook nodig om de inspanning vol te kunnen houden. Als deze twee processen met elkaar in gedrang komen, kunnen maagdarmklachten ontstaan.

Jumbo Foodcoach schotelt je recepten voor die ervoor zorgen dat je voldoende energie hebt voordat je gaat hardlopen, maar laag in eiwitten en vetten zijn. Zo verklein je de kans op maagdarmklachten. Eén tip: drink voldoende in de uren voor je inspanning. Minimaal een halve liter. En let ook altijd op de kleur van je urine: als deze lichtgeel is heb je voldoende gedronken. Wanneer je niet voldoende hebt gedronken, vergroot je de kans op maagdarmklachten.

Blijf je last houden van maagdarmklachten? Kies dan voor geraffineerde graanproducten, zoals witbrood, witte pasta of witte rijst. Ook kan het helpen om een paar uur voor het hardlopen geen koffie te drinken. Dit kan brandend maagzuur en darmklachten veroorzaken. Hetzelfde geldt voor alcohol en zuivel.

Bron hardlopen.nl; Jumbo foodcoach is een partner van de Atletiekunie

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).

• Cranendonck 19-9-2021

HM

Gerda Peeters 2:02:36, 1^{11e} plts V 45

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
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, Anita Verbeek
02-10-2021 t/m 10-2-21	Venray	5, 10 km	Virtuele Singelloop Venray	
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, Robert Arts
13-03-2022	Tegelen	5, 10 hm	Berden Voorjaarsloop	
xx-03-2022	Venlo	5, 10 km	Venloop	

NEU – 3er-Staffeln – NEU – 3er-Staffeln - NEU

35. Weezer Staffellauf

TSV Weeze 1910/19

Mit freundlicher Unterstützung

Volksbank an der Niers

25. September 2021, 14:30 Uhr
 August-Janßen Sportzentrum, Uedemerstr. 1, 47652 Weeze

Läufe für Jedermann/frau:
 Bambini Lauf
 3x5 km Staffellauf mit 11 Wertungsklassen
 5 Kilometer Rundkurs an der Niers
 Urkunde mit Team-Zeit für jeden Starter
 Ehrung für den teilnehmerstärksten Verein

Rahmenprogramm:
 tolles Sportzentrum
 riesige Kuchen Auswahl
 heiße und kalte Getränke
 stimmungsvolle Moderation

Infos und Anmeldung:
<http://www.tsv-weeze-leichtathletik.de>

Bitte vor der Veranstaltung nochmals auf der Homepage prüfen, ob und wie die Veranstaltung aufgrund der Corona-Situation stattfinden kann!

NATIONALE SPORTWEEK 2021

Rondom de sportweek

- 6 t/m 26 september Kick-off Dizzy Dance
- 11 t/m 18 september Proeflesweek Janssen Densen en Sporten
- 13 t/m 17 september ZwemDaagse bij Feel Fit Center Venray
- 2 t/m 10 oktober Virtuele Venrayse Singelloop

17 T/M 26 SEPTEMBER

Ben Bizzie beweegchallenges

Maandag 13 t/m vrijdag 17 september Kinderopvanglocaties Basisscholen

September Events bij Feel Fit Center Venray

- Woensdag 22 september 19.30 - 20.15 uur Kick-off Aquaspower
- Zaterdag 25 september 08.45 - 09.30 uur Kick-off Aquaspower
- Zondag 26 september 10.00 - 13.00 uur Baby-Feuter-Survival

Hardloop APK

Donderdag 23 september 19.00 uur ATV Venray

Start FeuterFit! bij Kinderfysiotherapie Venray

Vrijdag 24 september 09.00 - 10.00 uur

Venrayse Balkon Beweegdag

Vrijdag 24 september 10.30 uur De Mulder
 11.30 uur De Tol

Voor meer info: www.venraybeweegt.nl
 #NSW2021 #BeActive #sportdoetstetse

Klik op de afbeelding voor meer informatie