

Rabobank Clubsupport

Atletiek Triatlon Vereniging Venray doet mee aan de Rabobank Clubsupportactie

De Atletiek en Triatlon Vereniging is opgericht in 1976. In de loop der jaren is er een bredere vereniging ontstaan met een hardlopgroep, zowel voor recreanten als voor de meer prestatiegerichte lopers, een trainingsgroep voor mensen met een verstandelijke beperking, een triatlonafdeling en als laatste een wandelafdeling. ATV Venray biedt haar leden de mogelijkheid om de atletiek- loop- triatlon- en wandelsport te beoefenen op recreatief en prestatief niveau tegen een adequate contributie.

Ons doel

Aanschaf van meer gevarieerd specifiek trainingsmateriaal. Dit om die bij een groeiende variatie in beperkingen (mentale en/of fysieke beperkingen en blessures) bij de trainingen te kunnen inzetten. Naast het organiseren van baan-, indoor- en crosswedstrijden organiseert ATV Venray ook diverse andere ledenactiviteiten zoals kampeerweekend, jeugdactiviteiten voor de jeugd en bijeenkomsten/activiteiten voor vrijwilligers en leden en thema avonden.

Ons Doel: Versterken van lokale gemeenschappen

Resultaat van Vorig jaar

Op de pas gerenoveerde baan past een "Action Arena" waar nog specifiek getraind kan worden met gerichte kracht- en balansoefeningen. Ook zeer bruikbaar bij baangebruik door basisscholen.

Steun op ATV via de Rabo app

Waarom vrouwen betere ultra-duursporters zijn dan mannen

Ja, mannen hebben een aantal fysieke voordelen. Maar niet alle.

Afgewisseld door de brandende zon, storm en ijskoude regen, legde de Duitse Fiona Kolbinger razendsnel het parcours af van de Transcontinental Race, een tocht waarbij je van Oost-Frankrijk naar West-Bulgarije fietst. In iets minder dan tien dagen trapte ze bijna vierduizend kilometer weg, en dat terwijl dit haar eerste wielrenwedstrijd ooit was. Ze won de wedstrijd met gemak. En dan hebben we het niet over het damespodium, maar de overall klasse: ze was niet alleen de eerste vrouw, maar de eerste deelnemer die over de finish kwam. De eerste man zat tien uur achter haar. In januari 2019 ging de Britse Jasmin Paris ervandoor met de zege tijdens de Montane Spine Race, waarbij ze de route van ruim 431(!) kilometer al hardlopend aflegde in 83 uur, 12 minuten en 23 seconden. Fun fact: terwijl de meeste deelnemers een dutje deden bij de voedingsposten, gebruikte zij deze tijd om haar dochtertje borstvoeding te geven. Ook de Britse Katie Wright liet 40 mannen en 6 vrouwen achter zich op weg naar de finish van de Riverhead Backyard ReLaps ultrarun in Nieuw-Zeeland, waarbij ze zo goed als 30 uur non-stop op de been was.

Zijn vrouwen betere duursporters?

Als het om extreem lange afstanden gaat, blijken vrouwen steeds vaker de mannen voorbij te lopen, fietsen of zwemmen. Het ultieme voorbeeld daarvan is de Amerikaanse Courtney Dauwalter, die zo goed bleek te zijn in het lopen van ultra's dat ze haar baan als scheikunde docente opgaf toen bleek dat ze meer dan genoeg talent had om professioneel te hardlopen. Bij vrijwel iedere wedstrijd waar ze aan de start verschijnt, komt ze lachend over de eindstreep zonder dat de volgende vrouw (of man) überhaupt in zicht is. Toen ze in 2017 het ene na het andere parcoursrecord verbrak en de *Moab 240 Mile Endurance Run* won (met de eerste man 35 kilometer achter zich) werd ze, heel begrijpelijk, door Red Bull uitgeroepen tot een 'ultrarunning icon'. Sterke vrouwen, (en stiekem toch ook wel de mannen verslaan), daar gaat ons *girlpower*-hart sneller van kloppen. Maar hoe kan het dat het verschil tussen mannen en vrouwen zo groot is op de lange afstanden? Wij zochten het voor je uit.

Vermoeibaarheid en typen spiervezels

Oké, de feiten eerst. Als je kijkt naar het beschikbare bewijs in de sportwetenschap, kun je stellen dat de snelste vrouwen ongeveer 10 procent minder krachtig zijn dan de snelste mannen bij wielrennen, roeien,

kajakken en hardlopen. Mannen hebben over het algemeen fysieke voordelen, maar ultra-afstanden lijken de uitzondering op de regel te zijn. Zwitserse onderzoekers van de Universiteit van Zürich hielden data bij van ultraraces tussen 1975 en 2013, en concludeerden dat het gat tussen mannen en vrouwen in deze periode kleiner is geworden. Vrouwen worden dus steeds sterker in de duursport, en volgens professor Sandra Hunter is dat slechts het begin.

Hunter promoveerde in *exercise science* aan de *Milwaukee's Marquette University*, en doet al 20 jaar onderzoek naar het verschil in vermoeibaarheid als gevolg van sport tussen mannen en vrouwen. Haar onderzoek laat zien dat mannen inderdaad sterker en sneller zijn dan vrouwen, maar dat wanneer ze dezelfde inspanning leveren, vrouwen minder snel vermoeid raken. De eerste aanwijzingen daarvoor zag ze in 2004, toen de vrouwelijke respondenten in het onderzoek waaraan ze destijds werkte een specifieke armbeweging bijna drie keer langer volhielden dan de mannelijke groep. De mannen konden deze beweging 8,5 minuten volhouden zonder fouten te maken, terwijl de dames 23,5 minuten aantikten. Volgens Hunter komt dit door twee factoren. De eerste gaat over verschillende soorten spiervezels: vrouwen hebben meer Type 1-vezels: de soort die rustig samentrekt, maar dit lang kan volhouden. Mannen hebben meer Type 2-vezels, die snel samentrekken, zoals wanneer je een sprintje trekt. Maar dit type raakt ook sneller vermoeid. De tweede factor is het feit dat mannen vaak grotere spieren hebben, die relatief meer bloed nodig hebben, waardoor het hart harder moet werken. 'Vrouwen hebben dus kleinere spieren, maar wel spieren die minder snel moe worden', vertelde Hunter aan Outside Online. 'Als je een man en een vrouw een taak laat uitvoeren op lage intensiteit, die gericht is op duurvermogen of een technisch goede uitvoering, dan zal de vrouw dit waarschijnlijk langer volhouden. Daarnaast zijn er ook studies die erop wijzen dat vrouwen sneller herstellen van fysieke inspanning dan mannen, ongeacht hoe intensief die inspanning was.'

Bewegingseconomie

Er zijn vijf factoren die bepalen hoe fysiek belastbaar je bent, en mannen zijn in het voordeel bij drie ervan: de grootte van het hart, spiermassa en de VO2 max (het maximale vermogen van je lichaam om zuurstof op te nemen). Bij de laatste twee lijken vrouwen in het voordeel te zijn: het centrale zenuwstelsel en bewegingseconomie. Die laatste wordt bepaald door o.a. je coördinatie, techniek en stabiliteit van botten en pezen. Hoe efficiënter je beweegt, hoe minder energie je lichaam verbruikt tijdens de inspanning. Door te trainen verbeter je zowel het functioneren van het centrale zenuwstelsel als je bewegingseconomie – mits je doelgericht werkt aan de laatste.

'De juiste techniek speelt een veel grotere rol in je prestaties dan de meeste atleten denken', zei fysioloog Michael Joyner tegen Outside Online. 'Het is per sport verschillend, maar je zou kracht en conditie kunnen zien als een motor. Mannen hebben een grotere motor, maar als je geen goede chauffeur bent win je daar de race niet mee.' Dat een waterdichte techniek *key* is, zou ook verklaren waarom vrouwen zo goed zijn in open water zwemmen, een sport waarbij inefficiëntie je een stuk trager maakt. Wetenschappers aan de Universiteit van Zürich hielden de tijden bij van alle mannen en vrouwen in de drie meest uitdagende open water ultra-events ter wereld, en zagen dat bij twee van de drie events de vrouwen over het algemeen sneller waren dan de mannen.

Ook onze lichaamsbouw zou voordelig zijn, omdat we vaak kleiner en lichter zijn dan mannen. 'De verhouding tussen huidoppervlakte en massa is bij vrouwen efficiënter. Ze raken minder snel uitgedroogd omdat ze minder vocht verliezen', zegt hardlooptoegespierd coach en bewegingswetenschapper Shane Benzie op zijn platform Running Reborn. Een kleine lengte is volgens Benzie gunstig omdat je cadans dan hoger is, waardoor de elastische beweging van hardlopen relatief makkelijker is voor een vrouwenlichaam. Er zijn zelfs theorieën dat een klein lichaam praktischer is wanneer je wedstrijden doet met veel hoogtemeters erin, omdat de impact van het afdalen kleiner zou zijn.

Energievoorziening

Nog even terug naar die 'motor', oftewel: je energietoevoer. Het lievelingskostje van je spieren zijn koolhydraten, want vergeleken met andere brandstoffen kunnen je spieren deze het makkelijkst vrijmaken om te gebruiken als brandstof. Je lichaam 'bewaart' koolhydraten in de vorm van glycogeen, dat ligt opgeslagen in je spieren en in de lever. Hoewel je dus best een voorraadje met je meedraagt, komt er een moment (beter bekend als 'de muur' of 'de man met de hamer' (in een marathon is dat meestal rond de 30 km) dat de koolhydraten op zijn. Je lichaam gaat nu over op vetverbranding, en je raadt natuurlijk al welke sekse de meeste vetreserves heeft: precies, dat zijn de dames.

'Vrouwen gebruiken vet vaker en efficiënter als energiebron dan mannen' zei ultrarunner en voedingsdeskundige Renee McGregor tegen Women's Running. Volgens McGregor zijn vrouwen daardoor minder afhankelijk van externe energiebronnen zoals voeding, wat ideaal is bij events waar voedingsposten soms tientallen kilometers uit elkaar liggen. Als het aan Maastricht University ligt heeft McGregor gelijk, want zij toonden aan dat vrouwen tijdens een workout meer energie uit vet halen dan mannen. Ook onderzoek van de *University of California* laat zien dat mannen een groter beroep doen op hun vetreserves wanneer ze herstellen van een zware training, maar dat vrouwen relatief meer vet verbruiken tijdens training.

Daarnaast zijn er aanwijzingen die suggereren dat vrouwen glycogeen beter kunnen opslaan en dat het geslachtshormoon oestradiol daar een rol in speelt, maar dat is nog niet bewezen. Een inspanning lang

volhouden is voor een vrouwenlichaam dus niet alleen eenvoudiger, vrouwelijke atleten besparen tijdens een wedstrijd ook tijd en energie, omdat ze minder vaak hoeven te eten.

Pijntolerantie & culturele conditionering

Eén van de meest gehoorde theorieën over waarom vrouwen beter tegen pijn zouden kunnen, is dat vrouwen gebouwd zijn om een kind te baren en dus een hogere pijntolerantie hebben. Er is geen enkel wetenschappelijk bewijs dat dit onderbouwt. Sterker nog: er zijn wel onderzoeken die juist het tegenovergestelde aangeven, namelijk dat vrouwen aangeven meer pijn te ervaren dan mannen wanneer ze beide pijn van dezelfde intensiteit ervaren. En nu wordt het pas echt interessant, want meerdere wetenschappers claimen dat dit soort onderzoeken niet representatief zijn.

De oorzaak van dit verschil zou namelijk niet liggen in dat vrouwen meer pijn voelen, maar dat mannen cultureel geconditioneerd zijn om niet aan te geven wanneer iets pijn doet. *Boys don't cry* en huilen is voor meisjes. Het gaat dus meer om aangeleerd gedrag dan dat dit eigenschappen zijn die van nature bij mannen of vrouwen horen, schrijft professor Cordelia Fine. Deze hoogleraar aan de *Melbourne University* schreef een boek over dat typisch mannelijk/vrouwelijk gedrag aangeleerd is, en niet genetisch bepaald. Volgens Fine is het verschil tussen een mannen- en een vrouwenbrein neurologisch gezien zo klein dat het verwaarloosbaar is: 'je brein is flexibel, kneedbaar en veranderlijk', zei ze tegen The Guardian. Ze kwam dan ook met de term 'neuroseksisme' om duidelijk te maken dat wij ons brein genderrollen aanleren, in plaats van andersom.

Ook hoogleraar neurowetenschappen aan de *Chicago Medical School* Lise Eliot schrijft in haar boeken en deze essay voor *Cell* dat ouderwetse stereotypen over mannen en vrouwen in stand gehouden worden door onszelf, want wetenschappelijk valt het in ieder geval niet te onderbouwen. Eliot gaat nog verder, en schrijft in *New Scientist* dat 'bijna niets waarbij je je brein gebruikt, al vastlag voordat je geboren werd. Nagenoeg alle *skills* of karaktereigenschappen zijn aangeleerd, want neuroplasticiteit (het vermogen van je hersenen om neuronen en hun verbindingen aan te passen op basis van ervaringen) heeft meer invloed op gedrag en denkpatronen dan je genen.

Verschillende bronnen en onderzoeken die documentairemaker Sunny Bergman aanhaalt in haar *must-see* film 'Man Made' bevestigen het ook: er is nauwelijks verschil tussen de hersenen van een man en een vrouw. Bergman laat zien dat alle gendervormen daar nadeel van kunnen ervaren, want net als vrouwen krijgen mannen van jongs af aan signalen van de maatschappij over hoe ze zich moeten gedragen. Of vrouwen een hogere pijntolerantie hebben is dus moeilijk te zeggen, maar we zijn in ieder geval anders geconditioneerd dan mannen.

Zelfvertrouwen & zelfbeeld

Als het op duursport aankomt, werken juist die genderrollen misschien wel in ons voordeel. Voor een studie die werd uitgevoerd door RunRepeat werd vijf jaar lang data van 181 marathons verzameld, wat een database van ruim 1,8 miljoen raceresultaten opleverde. Daaruit bleek dat zowel mannen als vrouwen de tweede helft van een marathon langzamer zijn dan de eerste helft – logisch, maar bij de vrouwen was het verschil tussen de twee helften aanzienlijk kleiner (18,61 procent) dan bij de mannen. Het lijkt erop dat vrouwen beter een tempo kunnen vasthouden. Naast de fysieke voordelen die vrouwen hebben voor duursport, zijn er verschillende theorieën die juist het verschil in mentaliteit aankaarten waarmee mannen en vrouwen aan een wedstrijd beginnen.

Dat klinkt misschien overdreven of vergezocht, maar werp een blik op de resultaten van een gemiddelde ultramarathon en ze laten bijna altijd zien dat er meer vrouwen dan mannen gefinisht zijn, vergeleken met het aantal dat aan de startlijn stond. Volgens de leider van het marathononderzoek, de Deense statisticus Jens Jakob Andersen, speelt het feit dat 'mannen vaak iets te veel in zichzelf geloven' bijvoorbeeld een rol. Dat zou komen doordat mannen cultureel geconditioneerd zijn om een winnaarsmentaliteit te hebben, en vrouwen geleerd wordt dat ze bescheiden moeten zijn. Sportjournalist en auteur van het boek '*Endure: Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance*' Alex Hutchinson denkt dat sociale factoren eraan bijdragen dat er relatief meer vrouwen dan mannen überhaupt de finishlijn halen bij ultra-events. 'Meisjes worden bijvoorbeeld veel minder gestimuleerd om competitief te zijn, voor zichzelf te kiezen en risico's te nemen', vertelde hij aan de Financial Times.

Het idee is dat de vrouwen die aan de start van een zwaar event staan, hierdoor beter voorbereid zijn dan de gemiddelde man, maar minder zelfvertrouwen hebben dan een man. Maar misschien is ook dit terug te leiden naar sociale stereotypen. Wanneer kinderen van beide geslachten voor een fysieke uitdaging staan, worden de jongens namelijk aangemoedigd, waar de meiden verteld worden vooral voorzichtig te doen, laat dit onderzoek zien. Onderzoekers van de Canadese *University of Guelph* observeerden ouders met hun kinderen in een speeltuin, waar alle kinderen iets deden wat ze een beetje eng vonden: langs de brandweerpaal naar beneden glijden. De meiden kregen vooral 'pas op' en 'doe voorzichtig' te horen, terwijl de jongens werden aangemoedigd met 'je kunt het!' en 'ga maar'.

En zelfs wanneer je in je jonge jaren een keertje op je gezicht gaat, worden de meiden achteraf strenger toegesproken en meer gewezen op risico's dan de jongens, volgens deze studie. Nu is een kapotte knie niet per se goed, maar dingen doen die je eng vindt zijn wel goed voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen. Dat

vrouwen over het algemeen bescheidener zijn dan mannen, leidt ertoe dat zij beter zijn voorbereid op iets als een ultramarathon of een grote afstand zwemmen. Er staan misschien minder vrouwen dan mannen aan de startlijn, maar de vrouwen die er staan, weten waar ze aan beginnen. Vrouwen overschatten zichzelf minder snel – misschien onderschatten ze zichzelf juist.

Waarschijnlijk heb je weleens gehoord van het bekende onderzoek van HP, waarin naar voren kwam dat de gemiddelde man op een functie solliciteert wanneer hij voldoet aan 60 procent van de vereiste *skills*. De gemiddelde vrouw solliciteert pas wanneer ze aan alle punten voldoet. Redenen om niet te finishen zoals kramp, blessures of uitdroging komen volgens ultraloper Debbie Martin-Consani daarom vaker voor bij mannen dan bij vrouwen, vertelt ze in deze triatlonblog. 'Noem ons *control freaks*, maar vrouwen letten meer op details, zoals navigatie, de juiste voeding en voorkomen dat je blaren krijgt. In een ultra kan dat *make or break* zijn.' Ultrarunner Carol Morgan, die meerdere grote events won, heeft daar haar eigen theorie over, die ze deelde met *Women's Running*. Het valt ook haar op dat vrouwen over het algemeen ultramarathons beter doorkomen dan mannen, en gelooft dat oorzaak daarvan 'de vastberadenheid is om te slagen, verhuld achter een vriendelijke façade van zachtheid. Vanuit een historisch perspectief worden vrouwen als geslacht, maar ook als individu, over het hoofd gezien. Het is logisch dat je dan de behoefte ontwikkelt om jezelf te bewijzen op het gebied waarvan ons decennia lang is verteld dat we het niet konden en niet mochten: sport.'

Timing

Het punt dat Morgan maakt zou wel verklaren waarom we nu pas merken dat vrouwen zo'n goede duuratleten zijn. Als je een blik op de geschiedenis werpt, zie je dat vrouwen bepaald niet gestimuleerd werden om te sporten: deelnemen aan de marathon van Boston mag volgens het wedstrijdreglement pas vanaf 1972. Vijf jaar eerder probeerde de directeur van de organisatie de eerste vrouwelijke deelnemer Katherine Switzer hoogstpersoonlijk van het parcours af te sleuren, omdat vrouwen 'te zwak en fragiel' zouden zijn om een marathon te lopen. Switzer gaf aan dat ze aanvankelijk de marathon wilde lopen voor haar plezier, maar na deze actie juist wilde finishen om te bewijzen dat vrouwen zeker wél in staat zijn ruim 42 kilometer hard te lopen.

In sommige landen worden vrouwen nog steeds gedemotiveerd om te bewegen, of is het zelfs verboden. Een andere reden waarom er relatief weinig bekend is over hoe het lichaam van een vrouwelijke atleet precies functioneert, is omdat er gewoonweg veel minder onderzoek gedaan wordt dan naar mannen in de sport. Onderzoekers hebben 1382 wetenschappelijke artikelen doorgespit om te zien wat de verhouding is tussen mannelijke en vrouwelijke respondenten. Uit de studie, die werd gepubliceerd in de *European Journal of Sport Science*, bleek dat het gemiddelde onderzoek 61 procent mannelijke deelnemers heeft, tegenover 39 procent vrouwen. Dat maakt vrouwen '*significantly under-represented*' in wetenschappelijke onderzoeken, en dan hebben we het nog over gemengde onderzoeken.

Er zijn wel onderzoeken waar vrouwen in deelnemen, maar het aantal onderzoeken dat zich richt op alleen vrouwen beperkt zich tot een triest aantal, blijkt uit een analyse van *New Scientist*-journalist Bethany Brookshire. Volgens haar is in de sportwetenschap slechts 3 procent van alle onderzoeken een studie die alleen gericht is op vrouwen. Het is een vicieuze cirkel: omdat mannen makkelijker te onderzoeken zijn (ze zijn stabiel, want ze hebben geen menstruatiecyclus) worden zij vaker als respondent gebruikt, en is er weinig onderzoek naar de fysieke verschillen tussen mannen en vrouwen. Door gebrek aan kennis over die verschillen, worden vrouwen - net als bij onderzoek naar medicijnen - in de sportwetenschap dus beschouwd alsof we een kleinere uitvoering van de man zijn.

De eerdergenoemde professor Hunter, die hier al ruim 20 jaar onderzoek naar doet, geeft dan ook in al haar onderzoeken aan dat het lastig is om harde conclusies te trekken over de fysieke verschillen tussen mannen en vrouwen, omdat er nog steeds te weinig data beschikbaar is. Ze zette zelfs een meta studie op poten om te laten zien dat er 'een valse aanname geldt in onderzoek naar fysiologie, vermoeibaarheid en training: namelijk dat er geen verschillen zijn tussen de twee seksen.' Ze roept dan ook duidelijk op om hier meer onderzoek naar te doen. Het probleem is dat complexe onderzoeken meer tijd en dus meer geld kosten, terwijl deze meestal gefinancierd worden door grote sportorganisaties. Die investeren vaak alleen in studies die relevant zijn voor hun concept, en dat is meestal een concept met mannelijke atleten die wedstrijden spelen welke bekeken worden door mannelijke consumenten.

Het sterke geslacht

Als je het sociaal-maatschappelijk, historisch en onderzoekstechnisch bekijkt, zijn vrouwen niet in het voordeel. Maar ondanks dat doen we het hartstikke goed op sportgebied – dat mag nu wel duidelijk zijn. Misschien wel beter dan de mannen, zelfs. Vanaf 2018 zijn er in Nederland meer vrouwen die hardlopen dan mannen, en afgelopen jaar werd het ene na het andere wereldrecord verbroken door dames – en dan hebben we het niet alleen over onze eigen Sifan Hassan.

Een dag nadat Kipchoge onder de magische twee uur-grens dook met zijn marathontijd, ging ook het wereldrecord van de vrouwen eraan. De Keniaanse Brigid Kosgei liep de marathon van Chicago in 2:14:04, waarmee ze het ruim 16 jaar oude wereldrecord van levende legende Paula Radcliffe verbeterde. Er zijn meerderes theorieën die ondersteunen dat Kosgei's prestatie minstens net zo'n diepe buiging verdient als die van Kipchoge, omdat de tijd van Kosgei in verhouding beter is. Sterker nog, het record van Radcliffe uit 2003 zou al gelijk staan aan de tijd van Kipchoge, waarvoor al wetenschappelijk bewijs ligt (en dan te bedenken dat zij geen levend windscherm voor zich uit had lopen en magische schoenen droeg).

Een pilaar waarop deze theorie steunt is de Mercier calculator, een statistisch model om looptijden tussen de twee seksen om te rekenen. Als je daar je tijd van Radcliffe invult, kom je uit op een mannentijd van 1:59:55, en Kosgei's tijd wordt vertaald naar 1:58:57. *Just saying. Fun fact:* als je Kipchoge's tijd omzet naar damesmaatstaven, geeft de calculator 2:17:54 aan, een tijd die door vrouwelijke lopers al zeven keer verbeterd is. De veelbelovende Kosgei is daarnaast pas 25, en ervan overtuigd dat ze nog niet op haar top is. 'I think 2:10 is possible for a lady', zei ze tegen the Guardian. 'I am focused on reducing my time again.'

Bron: *Runner's World*

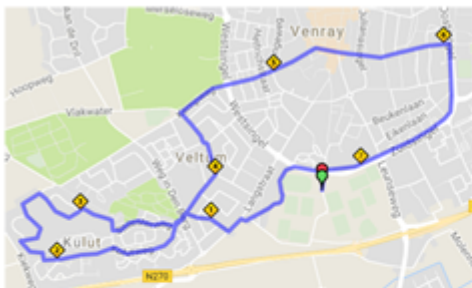
Duurloop donderdag 3 juni 2021: begeleiding De groep is zelf verantwoordelijk.

Op dit moment zijn er te weinig begeleider om elke week de duurloop op donderdagavond te begeleiden. Besloten is dat om de 5 weken een groep zelf de begeleiding van de duurloop te laten verzorgen. Dat betekent dus dat je als groep de zorg voor elkaar hebt: samen uit samen thuis, lopen in groepjes van max 4 personen.

Het is zinvol als een paar lopers een afdruk van de route maken.

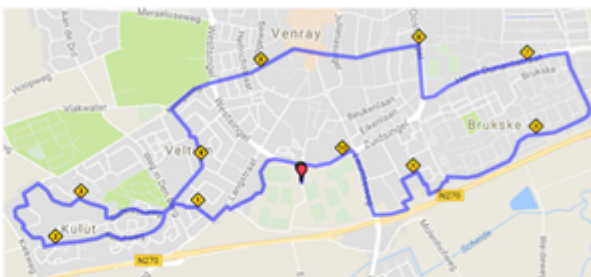
Wil je eens in de 5 weken de rol van begeleider op je nemen, laat het dan weten via

Duurloop donderdag



8 km

Begeleiding



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

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



Annemiek en Angela
na de HM van Eindhoven



Gerda na de Marathon van Leiden

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).

- **Marathon Eindhoven, 10-10-2021**

HM

Joost Bovee	1:20:33
Angela Edwards-Shotton	2:13:08
Annemiek de Wit	2:22:13

- **Marathon Leiden 10-10-2021**

M

Gerda Peeters	4:25:18	1 ^e plts V 65
---------------	---------	--------------------------

- **Ysselsteijn 100 run, 10-10-2021**

Korte Cross, 4,8 km

John Weijs	22:52	3 ^e plts M45
------------	-------	-------------------------

Jan Poels	23:14	
-----------	-------	--

Jaimy Claessens	24:25	1 ^e plts Vsen
-----------------	-------	--------------------------

Anny Classens	28:28	2 ^e plts V45
---------------	-------	-------------------------

Lange Cross 9,6 km

Jos Hebben	42:17.	2 ^e plt s M 45
------------	--------	---------------------------

Yvonne Hebben	48:28	2 ^e plts V 45
---------------	-------	--------------------------

Marcel Meulendijks	42:28	3 ^e plts M45
--------------------	-------	-------------------------

Mart van Rooij	42:52	
----------------	-------	--

Freddy Kuenen	45:03	
---------------	-------	--

Martien Dupont	47:13	
----------------	-------	--

- **Virtuele Singelloop Venray**

10 km

André Jansen	57:19	2 ^e plts
--------------	-------	---------------------

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
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24-10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Joost Bovee, Robert Arts
20-11-2021	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Anton Saämena
21-11-2021	Nijmegen	15 km	Zevenheulenloop	Harry van der Borg, Yvonne Steegh
31-12-2021	Phlazzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	
13-03-2022	Tegelen	5, 10 km	Berden Voorjaarsloop	
27-03-2022	Venlo	5, 10 km	Venloop	