

Samen op weg naar de Singelloop

Trainen voor de Singelloop

ATV Venray start op 24 juli een trainingscursus voor de Singelloop. Je wilt meedoen aan de Singelloop op 2 oktober. Je hebt al loopervaring 5 km, 10 km of net iets meer, maar je twijfelt. Dit is je kans.

Gedurende 10 weken word je getraind door een ervaren looptrainer. In een groep, gezellig en met steun aan elkaar.



Met groepstrainingen op zondagmorgen (op de atletiekbaan) en wekelijkse huiswerktrainingen heb je een uitstekende voorbereiding op de Singelloop. De kosten voor het trainingsprogramma bedragen € 45, --

Wat krijg je daarvoor:

- 10 groepstrainingen (loopscholing en interval) op zondagmorgen 9.30 uur;
- schema voor doordeweekse huiswerktrainingen;
- deelname aan singelloop;
- functioneel loopshirt van de Singelloop;
- gratis loopanalyse (controle van voet en schoen) bij [Podotherapie Praktijk Boot de Vocht](#);
- 3 x 1 uur [GroepsFysioSport-training](#) bij Praktijk voor Fysiotherapie, Acupunctuur en FysioSport Buitenlust;
- drinkbidon (VieCuri Sportgeneeskunde).
- informatie over looptechniek, blessurepreventie etc.

Aanmelden voor de trainingscursus via www.atvvenray.nl (knop [Training Singelloop 2016](#)) meer info: lopersgroep@atvvenray.nl

Trainingsschema juni 2016

Het trainingsschema voor

- de dinsdag baantraining (trainer Harry van der Borg en Jan Poels),
- de dinsdag buiten de baan training (trainer Gerda Top),
- de donderdag baantraining (trainer John Klerkx)

zijn gepubliceerd op [de ATV-site](#). Dinsdag 5 juli is er voor de groep van Harry een buiten de baan training, vertrek 19:00 uur vanaf atletiekbaan.

Het trainingsschema voor deze groep is onder voorbehoud van mogelijke wijzigingen door Jan Poels.

Dinsdag 5 juli is een Baanwedstrijd op onze atletiekbaan. Er kan niet worden getraind.

14 juli Trainingsclinic en BBQ

Onze jaarlijkse BBQ vindt plaats op 14 juli voorgaand is een trainingsclinic verzorgd door Sander Schutgens.

Programma:

19:00: Clinic, onder leiding van Sander Schutgens. De clinic is voor alle lopers van beginner tot gevorderde. Sander is een oud topatleet van Nederland. Aarzel niet en doe mee.

20:45: BBQ

Clinic en BBQ is voor al onze leden van de loopgroepen en triatleten.

Er is deze avond geen andere training

Aanmelden BBQ via de flipover in het Clubgebouw.



Hulp voor een afstudeeronderzoek

Beste hardlopers,

Momenteel ben ik bezig met een afstudeeronderzoek over hardlopen.

Ik studeer SPECO-sportmarketing en management en vanuit het bedrijf ATO-GEAR onderzoek ik de hardloop(elektronica)markt.

Graag vraag ik jullie hulp door deze enquête in te vullen:

http://fontysfeht.qualtrics.com/SE/?SID=SV_aW6M2OEZKNOnBuR

Hartelijk bedankt!

Roos van Bommel

06-10367138

roos.vanbommel@student.fontys.nl <<mailto:roos.vanbommel@student.fontys.nl>>

Jeugd training Singelloop

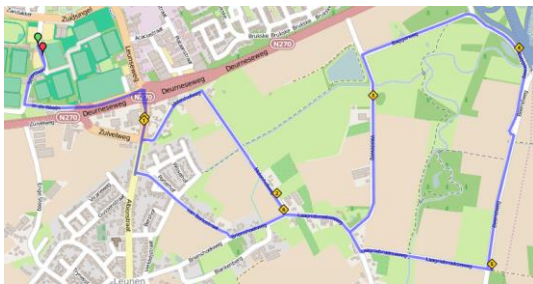
Op 7 september start weer de training voor de jeugd tot 12 jaar voor de singelloop. Afgelopen jaar was de groep 32 lopertjes groot. Reden voor de organisatie om hulp te vragen. Wil je helpen met het begeleiden van deze jeugd meld je dan via lopersgroep@atvvenray.nl.

De trainingen zijn op woensdagmiddag van 14:00-15:00 uur de atletiekbaan.

Trainers ervaring is niet noodzakelijk enthousiasme wel.

Duurloop donderdag 7-7-2016

Begeleiding: Ruud Kersten



[8 km route](#)



[11,5 km](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 8, 11 (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

Clubkampioenschappen 2016 Tussenstand per 03-07-2016

De tussenstand van het kampioenschappen na 7 maanden.

Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Jans, Marco	2803	1	Peeters, Gerda	2298
2	Rooij de, John	2790	2	Jeuken, Lydia	2240
3	Deenen, Frans	2738	3	Voets, Rita	2133
4	Rooij van, Mart	2677	4	Hennen, Ilse	2031
5	Thielen, Sjors	2469	5	Wijst van der, Suzanne	1979
6	Wintraecken, Jean-Jacques	2426	6	Classens, Nel	1927
7	Martens, Marcel	2401	7	Ginkel-Willems van, Gonny	1569
8	Borg van der, Harry	2373	8	Rongen-Bovée, Ingrid	1413
9	Dennemans, Roy	2316	9	Rosendaal, Cindy	1119
10	Holder ten, Nathan	2123	10	Steegh, Yvonne	1106
11	Klerken, Jo	2017	11	Eertwegh van den, Irene	1097
12	Linders, Geert	2002	12	Verhaegh, Els	1027
13	Peeters, Kay	1971	13	Verbeten, Cindy	985
14	Steegh, Ralph	1891	14	Peeters, Sascha	898
15	Dupont, Martien	1875	15	Top, Gerda	892
16	Brown, Paul	1790	16	Reintjes, Anne	694
17	Weijs, John	1777	17	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	651
18	Saämena, Anton	1702	18	Muijsers, Anja	639
19	Noya, Richard	1577	19	Verbeek-Versteegen, Anita	569
20	Knol, Egbert	1557	20	Litjens, Nicole	523
21	Timmermans, Finn	1557	21	Voort van de, José	376
22	Timmermans, Frank	1495	22	Krebbekx, Ria	373

23	Poels, Jan	1455	23	Wismans, Vera	370
24	Teunissen, Hans	1398	24	Fretes de, Loes	361
25	Schilders, Bart	1326	25	Emons, Erna	321
26	Litjens, Ger	1315	26	Claessens, Jaimy	319
27	Gijsen, Peter	1199	27	Stultiens-Nollet, Britte	311
28	Clabbers, Maurice	1152	28	Burgt van der, Ineke	305
29	Langen de, John	1001	29	Edwards-Shotton, Angela	298
30	Meulendijks, Marcel	964	30	Bos-Hendriks, Leonie	288
31	Boom aan den, Martin	840	31	Reintjes, Mieke	280
32	Jansen, André	778	32	Smits, Loes	252
33	Niessen, Jack	571			
34	Woldemesekel, Tadessa	494			
35	Snijders, Johan	476			
36	Dun van, Dimitri	452			
37	Cornelissen, Geert	417			
38	Michels, Martin	382			
39	Kersten, Ruud	379			
40	Duijf, Jan	361			
41	Hermans, Bart	353			
42	Derikx, Ger	325			
43	Muijsers, Ruud	310			

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

- Halve triatlon Didam, 2 juli 2016**

Afstanden: 2 km zwemmen, 80 km fietsen en 20 km lopen.

Jos Hebben 4:44:54.

Martien Dupont 4:58:20.

- Knooppunt Baarlo Stratenloop, 2 juli 2016**

Jo Klerken 0:58:05

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	16,1 km (10EM): Harry van der Borg
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	10km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg
09-10-2016	Eindhoven	HM	DLL Marathon Eindhoven	Jean-Jacques Wintraecken, Yvonne Steegh, Paul van Ool
16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Maurice Clabbers
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken



Finish



Donderdag 14 juli: Trainingsclinic en BBQ

Jij komt toch ook??

We beginnen om 19.00 uur met de trainingsclinic

- **Gasttrainer Sander Schutgens**
- **Voor alle lopers en triatleten**
- **Een leuke activiteit**
- **Vanaf 20:45 uur de BBQ**
- **Aanmelden voor de BBQ, kosten € 5, --**
- **Schrijf je naam op flip-over in de kantine**

