



Eindstand Clubkampioenschap ATV Venray 2021

Ook het afgelopen jaar was een gemankeerd jaar voor onze clubkampioenschap. Er waren slecht enkele echte wedstrijden. Daarnaast werd de trailrun populair, maar het resultaat van een trailrun telt niet mee voor de ranglijst.

Met de ontvangst van de uitslagen = het afgelopen jaar is onder meer opgevallen dat de groep vrouwelijke lopers kleiner is dan die van de mannelijke lopers en dat de vrouwen toch bijna even veel kilometers hebben gelopen als de mannen.

Ook is opgevallen dat de vrouwen veel meer virtuele wedstrijden hebben gelopen dan de mannen.

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2846	1	Peeters, Gerda	
2	Rooij van, Mart	2453	2	Hebben, Rian	
3	Hebben, Jos	2287	3	Verbeek-Versteegen, Anita	
4	Martens, Marcel	2018	4	Steegh, Yvonne	
5	Linders, Geert	2010	5	Jeuken, Lydia	
6	Bovee, Joost	1926	6	Claessens, Jaimy	
7	Borg van der, Harry	1826	7	Edwards-Shotton, Angela	
8	Steegh, Ralph	1468	8	Wit de, Annemiek	
9	Arts, Robert	1410	9	Classens, Nel	
10	Poels, Jan	1369	10	Classens, Anny	
11	Michels, Martin	947	11	Voort van de, José	
12	Vermeulen, Thijs	946	12	Weijs, Marjon	
13	Meulendijks, Marcel	901	13	Rosendaal, Cindy	
14	Dupont, Martien	870	14	Versleijen, Alexandra	
15	Oudenhoven, Jeroen	809	15	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	
16	Groffen, Michel	779	16	Basten, Lilian	
17	Woldemesekel, Michael	512	17	Rens van, Suzan	
18	Osch van, Stef	477	18	Kingma, Kelly	
19	Pel, Toine	464			
20	Els van, Joris	446			
21	Ouedraogo, Marc	434			
22	Jansen, André	433			
23	Weijs, John	412			
24	Smits, Ron	409			
25	Kuenen, Freddy	399			
26	Boom aan den, Martin	371			
27	Clabbers, Maurice	322			

Marathonranglijst Nederlandse vrouwen en mannen 2021

Jaarlijks publiceert het maandblad Runner's World de Marathon Ranglijst. Een overzicht van de mannen die de marathon onder de 3 uur hebben gelopen en van de vrouwen die onder de 4 uur hebben gelopen.

In de lijst staan 2 van onze atleten vermeld.

Tijd	Naam	Plaats	Datum
2:59:25	John de Rooy	Amsterdam	17-10
3:29:59	Yvonne Steegh	Berlijn	26-09

John bezet de 723^e plaats van de 756 lopers die de marathon binnen 3 uur afleggen.

Yvonne bezet de 248^e plaats van de 1085 loopster die de marathon binnen 4 uur afleggen.

Gelezen in de Volkskrant van vrijdag 31-12-2021

De eetstoornis voorbij

De vreugdesprong van Jip Vastenburg

Het miezert in het Tilburgse bos bij de Warandeloop eind november. Bij de start verbijten atletes met ontholte armen en benen de kou. Jip Vastenburg torent met haar lengte van 1.81 meter boven het deelnemersveld uit. De 27-jarige atlete, die in haar jeugd werd gezien als één van de grootste Nederlandse talenten op de middellange afstanden, is bezig zich terug te knokken naar de top. Ze worstelde jarenlang met een eetstoornis.

Het is een genot om naar haar krachtige passen door de modder te kijken bij de internationale crosswedstrijd, tevens het nationaal kampioenschap veldlopen. Vastenburg dacht in haar jeugd dat ze alleen hard kon lopen als ze graatmager was. De weegschaal ging altijd mee op reis. Ze at volgens een strikt schema. Precies zoveel gram haverhout in de ochtend. Na de training 200 gram yoghurt. Niet snoepen na het avondeten. Nooit een pizza of chocola.

Ondertussen trainde ze 160 kilometer per week. Vastenburg werd van haar 16de tot haar 24ste niet ongesteld door een verstoorde hormoonbalans en raakte geblesseerd en depressief. Bijna twee jaar geleden luidde ze de noodklok in de Volkskrant over eetstoornissen in de sport. Sindsdien zijn meer verhalen naar buiten gekomen over veel te magere sporters.

Op foto's uit 2015, toen Vastenburg Europees jeugdkampioene werd op de 10.000 meter, zie je haar aderen duidelijk over de armen lopen. De sleutelbeenderen steken uit en haar wangen zijn ingevallen. Ze woog toen 54 kilo. En haar ogen? Daar brandde geen licht in.

Bij de Warandeloop staat Vastenburg dit jaar 15 kilo zwaarder aan de start. De atlete werd wakker geschud door bondscoach Grete Koens, die haar vertelde dat het gevaarlijk is om acht jaar lang niet ongesteld te worden. Sporten met ondergewicht kan allerlei problemen geven zoals chronische blessures, onvruchtbaarheid en depressies.

Nu traint Vastenburg in Manchester waar coach Steve Vernon veel aandacht heeft voor de gezondheid van zijn atletes. Het onderwerp is geen taboe in de groep. Ze is niet de enige die terugkomt van een eetstoornis.

Vastenburg weegt nu bijna 70 kilo en bewijst in het Tilburgse bos dat je ook met een gezond postuur kunt winnen. Ze grijpt de nationale titel terwijl ze met een vreugdesprong over de finish komt. Het is een verademing om een vrouw op het podium te zien staan bij wie de botten niet uitsteken. Laat haar een voorbeeld zijn. Vastenburg wil zich nu toeleggen op de marathon voor de Spelen van Parijs in 2024. In haar tweede carrière staat gezondheid en geluk voorop. En haar ogen? Die twinkelen.

Eline van Suchtelen

Maatregelen in verband bestrijden coronavirus

Alle trainingen voor volwassenen gaan tot en met 14 januari 2022 niet door

Voor de hardlopers geldt:

- Donderdag 6 en 13 januari 2021 geen trainingen (duurloop en baantraining)
- Zaterdag 8 januari 2022 geen trainingen (startpunt Vlakwater)
(NB: op 25 december 2021 (Kerstmis) en 1 januari 2022 (Nieuwjaarsdag) zijn er sowieso geen trainingen gepland)
- Woensdag baantraining op 5 en 12 januari 2022 vervallen

Voor de triatlongroep geldt:

- Donderdag 6 en 13 januari 2021 geen baantraining
- Het zwembad is gesloten de zwemtrainingen vervallen.

Voor de wandelaars geldt:

- van 21 december 2021 tot en met 14 januari 2022 vervallen alle trainingen (conditioneel en recreatief)

Let op: Meerdere kleine groepjes worden gezien als een groot georganiseerd verband en is niet toegestaan.

Met deze maatregelen wil ATV Venray wil zich houden aan de aangescherpte maatregelen.

Ondanks dat iedereen verantwoordelijk blijft voor zijn eigen gezondheid, vindt ATV Venray het niet verantwoord om een training te geven aan de volwassen leden.

Met dit besluit geven we voorrang aan de zorg voor de gezondheid van onze leden maar biedt het duidelijkheid en uniformiteit.

Jeugdleden:

voor jongeren tot en met 17 jaar, zijn trainingen, wedstrijden onderling met teams van de eigen club toegestaan. Tijdens het sporten hoeft geen 1,5 meter afstand gehouden te worden.
Over de trainingen voor de pupillen en junioren volgt via de trainers en coördinatoren nadere informatie.

Bestuur van ATV Venray

Alternatieve trainingen in de coronalockdown periode.

John Klerkx heeft voor de komende weken een alternatief trainingsschema gemaakt voor de donderdag baantraining en daarnaast een schema voor de zaterdag bosloop in het Vlakwaterbos. Aan de bostraining kunnen alle ATV-ers deelnemen [Het schema is ook gepubliceerd op de site](#)

Donderdag (individueel)

- **5 januari:** 10 min in en uitlopen 3x 1(0-15- 20-25-30-35-40-45-50-55-60-sec) zone 5 herstel =30 sec Wandelen SP=3 min zone 1.
- **13 januari:** 10 min in en uitlopen 12x 45 sec zone 5 herstel=15 sec Wandelen.

Zaterdag: Bostraining **INDIVIDUELE TRAINING**

Start 8:30 uur,

Zaterdag 1 januari (nieuwjaarsdag) geen training

- **8 januari:** 10 min in en uitlopen 6-1-3-2-6-1-3-2 min zone 4; herstel=1 min zone 1.
- **15 januari:** 10 min in en uitlopen 2-3-4-5-6-6-5-4-3-2 min zone; 4 herstel 1 min zone 1.
- **22 januari:** 10 min in en uitlopen 4x 3 min -4x 30 sec -4x 4 min -4x 30 sec; herstel=1 min zone 1 geen Seriepauze.
- **Zaterdag 29 januari:** 35/45 min technische lopen zone 1 a 2 daarna 5x heuvelsprints of 5x20 sec hoog tempo herstel terug wandelen.

45^{ste} VLAKWATERCROSS GAAT WEER NIET DOOR.

De Vlakwatercross gaat in het laatste weekeinde van januari in 2022 weer niet door.

Op 29 en 30 januari zou de 45ste editie van dit jaarlijkse loopfestijn in de bossen van Vlakwater worden georganiseerd. Nadat ook in 2021 deze veldlopen niet konden doorgaan, heeft de organisatiecommissie Vlakwatercross tot haar teleurstelling moeten besluiten om ook dit jaar vanwege de onzekerheden met betrekking tot de corona-ontwikkelingen, dit tweedaagse evenement niet te laten doorgaan.

De 45^{ste} Vlakwatercross staat nu gepland op 28 en 29 januari 2023

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.

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
9-1-2022	Asten		Limbracross: BBA Jaspercross	AFGELAST
23-1-2022	Helden		Limbracross: Heldense Bossen Verloscross	AFGELAST
30-1-2022	Venray		Limbracross: Vlakwatercross	AFGELAST
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nerderheide Commanderie Cross	
6-3-2022	Haelen		Limbracross: Leudal Cross	
13-03-2022	Tegelen	5, 10 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
15-05-2022	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Anton Saämena, Martin aan den Boom, Martijn van den Hoef, Alicia Sanders, Peter Gijsen

Clubkampioen

Lopersgroep

2021

Vooraf

- Ook het coronajaar 2021 hebben leden deelgenomen aan echte wedstrijden
- Maar ook aan virtuele wedstrijden vanaf oktober
- Er zijn natuurlijk veel minder wedstrijd km's gelopen als in voorgaande jaren immers veel wedstrijden zijn afgelast
- Ondanks dit alles is er toch een ranglijst voor de clubkampioenschappen samengesteld

Clubkampioenschap

Vooraf

- Gebaseerd op clubkampioenschap AV Olympus
- Gemodelleerd naar ATV wensen:
 - Alle wedstrijden tellen mee, geen selectie van wedstrijden
- Dank aan **Jean-Jacques Wintraecken.**
- Regels: max 5 uitslagen tellen voor de rangorde.
 - De 5 beste uitslagen
 - Correctie van de uitslag naar afstand een leeftijd
 - Uitleg daarover via de site of het boek: geheim van het hardlopen.

Aantal wedstrijden in ranglijst

TOTAAL		2021	2020	2019	2018	2017
Aantal	Wedstrijden (o.b.v. doorgegeven wedstrijdresultaten)	112	172	497	568	593
5 beste resultaten	Meegeteld in ranglijst					
	o.b.v. beste 5 resultaten	99	160	320	348	

Aantal deelnemers in ranglijst

TOTAAL		2021	2020	2019	2018	2017
Aantal		44	66	101	116	115
	Man	26	38	49	65	62
	Vrouw	18	28	52	51	53

Voorkeur Afstand 2021

Afstand	Mannen 2021	Afstand	Vrouwen 2021
5	11	5	10
10	11	42,2	7
9,7	8	10	4
42,2	8	21,1	4
4,7	3	4,7	2
4,9	3	6	1
9	3	7	1
4,3	2	9,1	1
9,4	2	9,7	1
15	2	10,5	1
6	1	15	1
7,5	1		
21,1	1		

Aantal gelopen km's in ranglijst

TOTAAL		2021	2020	2019	2018	2017
		1558	1421	5032	5769	5.914
Man	Wedstrijden	7730	856	2956	2286	3.532
	Virtuele wedstrijden	30	116			
Vrouw	Wedstrijden	785	397	2076	3483	2.382
	Virtuele wedstrijden	228,2	52			

Leeftijd deelnemers in ranglijst

Gemidde Ide	Leeftijd in ranglijst	2021	2020	2019
	Man	49,7	50	51
	Vrouw	48,7	51	49

Aantal gelopen wedstrijden definitieve top 3

Vrouwen	Aantal
Nr 1	15
Nr 2	5
Nr 3	7

Mannen	Aantal
Nr 1	5
Nr 2	6
Nr 3	5

Wie stonden in de Top 3 gedurende het jaar

	Marcel Martens		Yvonne Steegh
	Jeroen Oudenhoven		Anita Verbeek
	Harry van der Borg		Lydia Jeuken
	John de Rooij		Gerda Peeters
	Geert Linders		Nel Classens
	Mart van Rooij		Rian Hebben
	Jos Hebben		

De clubkampioen 2021

2020	Vrouwen (plts 2020)	Punten (pnt 2020)		Mannen (plts 2019)	Punten (pnt 2020)
1	Gerda Peeters (2)	2401 (2453)		John de Rooij (1)	2846 (2849)
2	Rian Hebben (7)	2110 (894)		Mart van Rooij (5)	2453 (2482)
3	Anita Verbeek (5)	1849 (1457)		Jos Hebben (8)	2287 (2263)

!!Gefeliciteerd!!

