



Email nieuwsbrief:

lopersgroep@atvvenray.nl

Ledenadministratie ATV Venray:

ledenadministratie@atvvenray.nl

Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:

info@atvvenray.nl

ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522



OPROEP

Één Nieuwsbrief voor ATV Venray

ATV-ers aller landen!

Sinds jaar en dag kent onze vereniging een wekelijkse digitale nieuwsbrief, die tot op heden voornamelijk was gericht op de hardlopers.

Echter, nu de vereniging ook weer beschikt over een senioren groep baanatletiek (mannen en vrouwen), wordt het de hoogste tijd dat die tak van sport ook bediend wordt en aandacht krijgt.

Daarnaast hebben we dan nog de wandelaars en de triatleten en ook zij zijn lid van ATV Venray en hebben recht op actuele informatie over onze vereniging.

In het opgestelde en aangenomen beleidsplan ATV Venray 2025 wordt melding gemaakt van dat de vier geledingen duidelijk zichtbaar moeten zijn en dienen bij te dragen aan een van de speerpunten van de vereniging: **'een vereniging om trots op te zijn'!**

Welnu, hoe kan dat beter dan **ELKAAR** wekelijks te informeren over wetenswaardigheden en persoonlijke nieuwtjes. Dat gaat immers zeker bijdragen aan het verenigingsgevoel.

Schroom niet en kom op met dat lopers- wandel, zwem-, wielren-, werp- of springlath. Geef de nieuwsbrief van ATV Venray smoel en body en stuur je bijdrage naar lopersgroep@atvvenray.nl

Dag van de atletiek - 19 maart op Papendal

Op zaterdag 19 maart wordt Papendal nóg sportiever dan sportief! Inmiddels hebben zich al ruim 200 trainers met een licentie ingeschreven voor de 16e editie van de Dag van de Atletiek. Sinds donderdag 20 januari opent de inschrijving voor alle geïnteresseerden.

De Dag van de Atletiek is een van de jaarlijks terugkerende thema- of bijscholingsdagen van de Atletiekunie speciaal voor trainers.

Voor wie?

De Dag van de Atletiek is bedoeld voor alle (assistent-)atletiektrainers vanaf 16 jaar. Laad je auto vol of koop een groepsticket van de NS en maak er een gezellig dagje uit van met alle trainers van je club!

Zaaltraining voor de baanatleten

Nu de lockdown voor wat betreft het 's avonds sporten voorbij is en met het wedstrijdseizoen in aantocht, traint de senioren groep baanatletiek op maandagavond in de sportzaal in 't Brukske.

Het "uitwijken" daarheen kent een tweetal redenen. Ten eerste staat de grootte van de groep al niet meer toe dat er bij clubhuis 't Wisselpunt binnen getraind kan worden.

Bovendien wordt op woensdagavond ons sportcomplex gedeeld met een joekskapel die er dan repeteert, waardoor er nog minder binnenruimte beschikbaar is.

Vandaar dat werd gekozen voor een tussenoplossing waarbij op maandagavond het accent ligt op verantwoorde algemene krachttraining binnen en op woensdag voornamelijk looptraining buiten.

Baanatleten herkenbaar! Hoody

Op initiatief van jeugdtrainer Jan Poels is afgelopen zaterdag bij sponsor Sport 2000 een bestelling gedaan van een kleine 70 rode hoody's. Goed voor de sponsor maar zeker ook voor onze vereniging.

Al langere tijd gonsde bij de jeugdleden van onze vereniging het verzoek, om net als bij veel andere verenigingen, je vooral tijdens wedstrijden herkenbaar te kunnen laten zien.

De sportievere vorm van Trainingsjack, in fleece stof, met een capuchon en op voor- en achterzijde bedrukt met ATV Venray logo, zorgt niet alleen voor warmte voor en na het sporten. Veel meer nog zorgt het voor het uitstralen van verenigingsgevoel!

En goed voorbeeld doet volgen..... Ook het merendeel van de senioren baanatletiek heeft inmiddels een hoody aangeschaft. Daarin zullen de competitieteams mannen en vrouwen later dit jaar de terugkeer van competitiedeelname luister bijzetten!

Baan Atletiek: Competitieteams en data

Nestor Wim Croijmans reageerde verheugd op het grote aantal competitieploegen dat is aangemeld.

Maar liefst 8 teams zijn ingeschreven voor de wedstrijden op volgende data:

DATUM wedstrijd: 9 april 14 mei 11 juni

Teams: Meisjes Junioren D; Meisjes Junioren C; Jongens Junioren D; Jongens Junioren C

DATUM wedstrijd: 10 april 15 mei 12 juni

Jongens U18/U20; Meisjes U18/U20

DATUM wedstrijd: 1 mei 22 mei 3 juli

Senioren Vrouwen; Senioren Mannen

De Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC) gaat weten ernaar te streven, één of twee competitiewedstrijden toegewezen te krijgen van de AU.

Alternatieve Vlakwatercross voor de Jeugd Atleten.

Op zondag 30 januari wordt voor onze jeugd atleten Van ATV een alternatieve Vlakwatercross georganiseerd.

Wil je meer weten, mail: janpoels@planet.nl of cdjunioren@atvvenray.nl

Marathon Rotterdam, loopmaatje gezocht.

Frits Coenen buurman van Jean-Jacques Wintraecken heeft zich ingeschreven voor de Marathon van Rotterdam. Het wordt zijn 2^e marathon. Voor de training zoekt hij een loopmaatje. Welke ATV'er gaat ook deelnemen aan de marathon en vindt het leuk om deze man te steunen en dat is natuurlijk wederzijds. De "buurman" heeft het niveau van een gemiddelde recreant loper ATV.

Wil je samen trainen naar de Rotterdam Marathon of een enkele keer samen een training volgen, neem dan contact op met Jean-Jacques : j.j.wintraecken@gmail.com

Gladde baan

Afgelopen week was onze atletiekbaan een ijsbaan.

De matige afwatering en het koude weer maakten dat de ijsvorming zijn kon gaan, hetgeen ook geleid heeft tot een ongelukkige val van een van onze jeugd atleten.

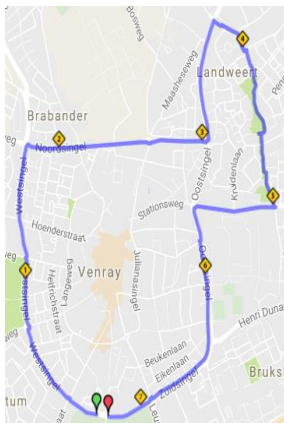
Het is jammer te moeten constateren dat onze atletiekbaan na de renovatie nog niet op het gebruiksniveau van de oude baan is.

De matige afwatering is bekend, zelfs na geringe regenval is er een veel te natte baan en aanloopstroken voor hoog- en verspringen

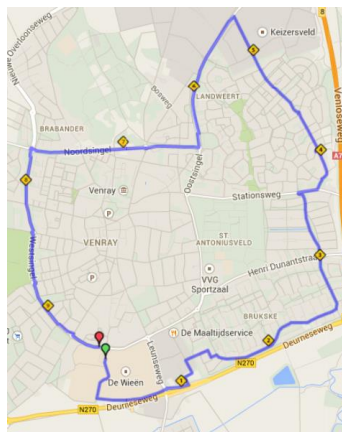
Dit probleem is ook bespreken met de gemeentelijke projecteider. Hij zou werken aan een verbetering van de afwatering. Ook onze onderhoudsploeg is bekend met deze problemen. Maar een oplossing is niet eenvoudig. Laten we hopen dat de vernieuwde baan de goede eigenschappen van de oude baan terugkrijgt.

Duurloop 27-01-2022, begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag 27-01-2022, start 19:00 uur; Begeleiding: Peter Gijsen



[7.5 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

Trainingsschema's Januari

De trainingsschema's voor de

- dinsdag baan training, trainer Stan Liebrand
- dinsdag buiten de baantraining, trainster Gerda Top;
- donderdag baantraining: trainer John Klerkx;

zijn gepubliceerd op onze [website](#).

Nieuw circuit voor paratriathlon

Bundeling van laagdrempelig wedstrijdaanbod. (Bron: triathlonbond NTB)

Nederland timmerde de afgelopen jaren internationaal al behoorlijk aan de weg in de paratriathlon, maar om deze sport nog beter op de kaart te zetten, organiseert de NTB in 2022 voor het eerst een paratriathloncircuit. De wedstrijdreeks, die bestaat uit zes triathlons over de sprintafstand, begint op 15 mei in Venray en eindigt op 17 september met het NK in Roermond.

Het paratriathloncircuit is een bundeling van evenementen met wedstrijdaanbod voor paratriathleten, waar (beginnende) sporters (hun eerste) wedstrijdervaring op kunnen doen. In samenwerking met de betrokken organisaties wordt met name ingezet op het werven van nieuwe deelnemers. Ook bieden de wedstrijden de mogelijkheid te scouten op de aanwezigheid van mogelijk (inter)nationaal talent. Om zoveel mogelijk atleten te inspireren is het NK paratriathlon onderdeel van dit circuit. De wedstrijden staan open voor deelnemers vanaf 15 jaar.

Om de drempel voor nieuwkomers zo laag mogelijk te maken, blijft de NTB naast het nieuwe circuit ook de bestaande 'kennismakingsdagen paratriathlon' organiseren.

De wedstrijden meetellend voor het circuit staan (of komen binnenkort) allemaal op de kalender. Inschrijven kan via [mijntriathlonNL](#). Neiske Becks is namens de NTB contactpersoon voor het paratriathloncircuit: neiske.becks@triathlonbond.nl

Kalender 2022

- **15 mei X-triathlon Venray**
- 1 juni Stad van de Zon Triathlon Heerhugowaard

- 18 juni Maasdijk Triathlon Oss
- 3 juli Triathlon Stein
- 10 juli Triathlon Klazienaveen
- 17 september NK Triathlon Roermond

Zo verbeter je je ijzeropname - zonder supplementen

Met deze tips neemt je lichaam meer ijzer op en ga je vermoeidheidsklachten tegen.

Van de meeste vitaminen en mineralen adviseren sportvoedingsexperts: suppletie is niet nodig. Zo wordt vitamine C en bijvoorbeeld magnesium door hardlopers fanatiek extra ingenomen, maar een tekort aan deze stoffen komt in Nederland vrijwel niet voor. Voor het mineraal ijzer gaat dat helaas niet altijd op, een ijzertekort loop je makkelijker op. Zowel de inname (door wat je eet, of juist niet eet) als de opname (door bijvoorbeeld aandoeningen aan je maag- of darmen) kan ervoor zorgen dat je onvoldoende ijzer binnenkrijgt. Terwijl ijzer voor hardlopers ontzettend belangrijk is.

Zo herken je een ijzertekort

Krijg je onvoldoende ijzer binnen, dan worden jouw spieren niet van genoeg zuurstof voorzien om (heel hard) te kunnen lopen. Bloedonderzoek kan eenvoudig aantonen of er daadwerkelijk sprake is van een ijzertekort. Voel je je al een tijdje erg moe, zowel in rust als tijdens inspanning en ben je niet vooruit te branden? Soms kan het nodig zijn om extra ijzer in te nemen via supplementen. Maar door extra aandacht aan je inname te besteden kan je het tij al keren.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ijzer

Ijzer komt in twee varianten. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten, non-heemijzer in plantaardige en dierlijke producten. Ons lichaam is beter in staat om heemijzer op te nemen dan non-heemijzer. Maar ons lichaam is ook slim en kan zich goed aanpassen. Op het moment dat jouw ijzerstatus relatief laag is, zal je lichaam meer zijn of haar best doen en meer ijzer opnemen. Per dag hebben we zo'n 11 milligram ijzer nodig. Voor vrouwen in de vruchtbare leeftijd is dat iets hoger: 16 milligram. Actieve vrouwen hebben ook een grotere kans op het ontwikkelen van een ijzertekort.

Bron: Runner's World

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).

• Annendaalloop Posterholt, 15-1-2022

¼ M

Gerda Peeters

1:03:17

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
30-1-2022	Venray		Limbracross: Vlakwatercross	AFGELAST
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nerderheide Commanderije Cross	
12 & 13 -02-2022	Papendal		NK Indoor Meerkamp	
12 & 13 -02-2022	Papendal		NK Indoor Masters	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
19 & 20 -02-2022	Papendal		NK Indoor U20 & U 18	
26 & 27 -02-2022	Papendal		NK Indoor Masters	
6-3-2022	Haelen		Limbracross: Leudal Cross	
19-03-2022	Nijmegen	7 km	Stevens stadscross	
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
27-03-2022	Zandvoort	10 MIJL	F1 circuit run Zandvoort 10MIJL	Marc Ouedraogo
24-04-2022	Tegelen	5, 10 , 15 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg 15 km: Marc Ouedraogo
14-5-2022	Nijmegen	Tussen 7 en 21 km	7-heuvelentrail	
15-5-2022	Venray		X triatlon	
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, Anita Verbeek, Marc Ouedraogo
07-05-2022	Horst	5, 10 km	Rundje um 't Hundje	
14-05-2022	Nijmegen		7 Heuvelentrail	
16-10-2022	Amsterdam	M	Amsterdam marathon	Marc Ouedraogo