



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



AANDACHT GEVRAAGD!

Met het oog op het bereiken van een grotere leesdichtheid onder de leden van onze atletiekvereniging en jullie daarmee stiekempjes ook uit te nodigen tot zelf te komen met bijdragen aan onze nieuwsbrief, willen we met ingang van vandaag *punten van (dringende) aandacht* inbrengen.

Ofschoon het zeker niet slecht gaat met ATV Venray, zijn er tegelijk ook flink wat zaken die om de mening, de aandacht en niet te vergeten de inzet van de ATV-ers vragen.

Een van de belangrijkste punten betreft het (verder) invulling geven aan het beleidsplan.

Alweer eind 2020 werd het Beleidsplan ATV Venray2025 aangenomen met daarin de missie en de visie op waar we met onze vereniging in 2025 willen staan.

De werkgroep die het plan opstelde, kwam daarin onder meer tot het instellen van een beperkt aantal commissies.

Deze zijn vervolgens zowel verantwoordelijk voor vastomlijnde portefeuilles als dat ze tegelijk het dagelijks bestuur informeren maar meer nog, ontlasten.

Inmiddels zijn we wel ruim een jaar verder maar tegelijk ook nog geen stap verder.

Natuurlijk heeft de coronapandemie een rol gespeeld, echter mag dat geen vrijbrief zijn om alles op zijn beloop te laten en maar weer over te gaan tot de orde van de dag.

Immers, in het beleidsplan staan vastomlijnde doelen vermeld en die worden met een passieve houding nooit bereikt.

Nu bijna alle beperkende coronamaatregelen opgeheven worden of zijn, derhalve alvast een oproep aan allen om [het beleidsplan](#) nog eens een keer goed door te lezen en daar aansluitend in een bijeenkomst ook ECHT INVULLING aan te gaan geven, bij voorkeur door te komen tot het bemensen van commissies met de juiste mensen op de juiste plek!

Tot dat moment mogen hierover reacties ook al aangeleverd worden aan de redactie van deze nieuwsbrief. Maar dat geldt sowieso over alles wat er over ATV Venray te melden is.

Dus hardlopers, triatleten, wandelaars en baanatleten, laat van je horen!

EN NU DAN EINDELIJK IEDEREEN OP WEG NAAR MEER DAN ALLEEN TRAINEN.....?!

Een ander actueel punt dat vraagt om de mening van al onze leden, heeft betrekking – nu het weer kan en mag – op het gebruik van de kantine.

ATV Venray heeft met clubgebouw 't Wisselpunt de beschikking over een prima ruimte voor een gezellige nazit. Na de inspanning van het sporten is het toch gewoon lekker om met je trainingsmaten nog wat na te praten onder het genot van een (nog immer heel goedkoop) drankje. Het voegt bovendien een extra dimensie toe aan het clubgevoel.



ATV Venray 2025 | Beleidsplan

De groep senioren baanatleten die al flink aan de weg timmert - voor het eerst sinds lange tijd hebben een vrouwen- en mannenploeg senioren zich ingeschreven voor deelname aan de competitie van dit jaar -, geeft ondanks corona al een heel poos het goede voorbeeld. Voor hen is het nazitten gewoon deel van de training en vooral teambuilding geworden, al is dat op de woensdagavond wanneer repetities van een joekskapel de sportkantine bezet houden, wel improviseren!

De oproep luidt nogmaals om ATV Venray niet alleen een gezellige sportvereniging te laten zijn maar zeker ook omgekeerd, een sportieve gezelligheidsvereniging, met een (het liefst door elk lid) drukbezocht CLUBgebouw als middelpunt. De aftrap is gedaan..... wie volgt?

Stan Liebrand

ATV-Hoody (gecorrigeerde link)



De rode hoody's (een initiatief van onze baanatleten) zijn gearriveerd met opdruk logo, waarmee onze baanatleten Junioren en Senioren zich gaan laten zien tijdens wedstrijden.

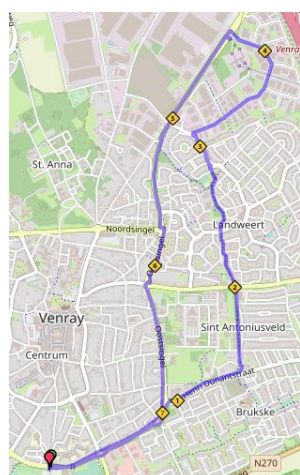
Voor al onze leden lopers, wandelaars, triatleten, trainers, vrijwilligers bestaat de mogelijkheid een hoody te bestellen voor € 26 met ATV opdruk en voor € 30 met ook de naam op de voorzijde.

Een onbedrukte hoody's liggen in een tas in het clubhuis liggen om te passen.

Bestellen gaat via een bestelformulier dat bij de hoody's in de kantine ligt: of via [deze link](#).

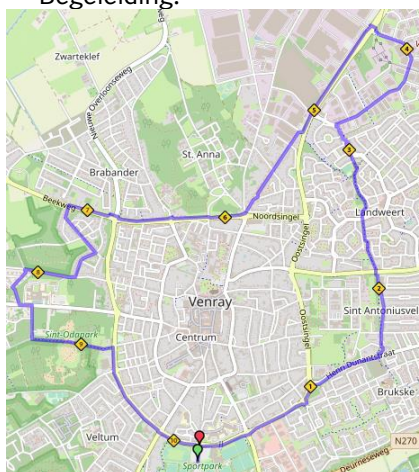
Duurloop, 24 februari 2022, begeleiding: vacant

Duurloop donderdag, start 19:00 uur



[7.8 km route](#)

Begeleiding:



[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

Wil jij helpen met de Elektronische Tijdwaarneming ?

Op 27 maart a.s. start het baanseizoen met de jaarlijkse "Starmeeeting" tussen 5 regioverenigingen en waarvoor de organisatie dit jaar berust bij ATV Venray en deze wedstrijd wordt snel gevolgd door 1e ronde C/D competitie op 9 april.

We zijn dringend op zoek naar ondersteuning bij ET(elektronische tijd) voor deze wedstrijd

We zoeken een vrijwilliger (m/v, lid van welke sectie dan ook of een ouder van een jeugd atleet)) die bereid te helpen bij het verzorgen van ET bij deze wedstrijd op 27 maart

Reactie naar info@atvvenray.nl t.a.v. Wim Crooijmans

Word je van méér trainen een betere Wandelaar/atleet/hardloper/triatleet?

Als je een doel voor ogen hebt wil je zo goed mogelijk presteren. Er moet dus getraind afstand Maar pas op voor overtraining! worden om die lange Want van meer word je niet per definitie beter.

Verschil carrosserie en motor

Als je je lichaam traint, train je je spieren, pezen, gewrichten (je carrosserie) en je longen, hart- en vaatstelsel (je motor). Je zult merken dat je conditioneel snel vorderingen maakt. Je longen en hart zijn in staat zich in korte tijd aan te passen aan de belasting die je vraagt. Maar dat geldt niet voor je gewrichten, spieren, aanhechtingen en pezen. Die moeten langzaam aan de groter wordende belasting. Dit doe je door de afstanden geleidelijk te verlengen of het tempo met intervaltraining te verhogen. Te veel, te hard en te snel trainen leidt tot blessures door overbelasting.

Supercompensatie

Als je traint, zorg je eigenlijk voor een lichte schade van de spiercellen. Dat voel je als spierpijn. Deze microschade kan geen kwaad en is zelfs noodzakelijk om je doelen, te kunnen halen. In de herstelfase herstelt het lichaam zelf deze schade. Daarom is het belangrijk om tussen de trainingen voldoende rust te nemen. Doe je dat niet, dan is de schade nog niet voldoende hersteld en maak je die juist groter. De juiste afstemming tussen training en rust zorgt voor supercompensatie: je lichaam wordt steeds ietsje sterker, sneller.

De piek van de supercompensatie ligt voor goed getrainde mensen zo tussen de 48 en 72 uur en voor minder getrainde mensen tussen de 72 en 96 uur. Als voorbeeld: ben je een goed getrainde sporter dan zou je na een zware training twee of drie dagen relatieve rust moeten nemen voordat je weer een zware training doet. Niet alleen rust is in de supercompensatie van belang, ook voeding speelt hier een belangrijke rol.

Variatie in training

De invulling van de training is afhankelijk van jouw doel. Sneller worden doe je door regelmatig intervaltrainingen te doen gericht op het vergroten van je uithoudingsvermogen en basissnelheid. Omdat dit best belastend is voor het lichaam (de impact op je carrosserie is groter) moet je dus niet iedere training als intervaltraining willen lopen.

Je lichaam moet leren op een bepaalde manier met energie om te gaan: bij een korte afstand (hoog tempo vast houden) is dat anders dan bij een lange afstand (doserend).

Oftewel, variatie in je trainingen is de sleutel. Alleen maar duurlopen maken je niet sneller. Alleen maar zware intervaltrainingen slopen je..

Factoren

Hoe een ideale trainingsweek eruit ziet is niet alleen afhankelijk van de soort trainingen die je doet, maar hangt samen met nog veel meer factoren. Leeftijd bijvoorbeeld. Naarmate we ouder worden, neemt ons herstelvermogen langzaam af en zullen we meer en langer rust moeten inplannen tussen de trainingen.

Bovendien is de slaapkwaliteit van grote invloed op je herstel. Ook voeding is een belangrijke factor. Wie de juiste voedingsstoffen tot zich neemt zorgt ervoor dat het lichaam beter kan herstellen. Maar één van de belangrijkste invloeden op ons herstel is stress. In een maatschappij waar werk, studie, gezin en sociaal netwerk veel van ons vragen en we alleen maar meer willen, hebben we vaak te maken met een verhoogd stressniveau en dat is funest, niet alleen voor het herstel van een training, maar voor je hele lichaam.

Houd rekening met deze factoren en klamp je niet te hard vast aan je trainingsschema, maar sla zo nodig een training over. Vergeet vooral niet te genieten en te ontspannen tijdens het sporten. Want is het daar niet allemaal om begonnen?

Cursus assistent looptrainer

Wil je iets meer weten over hardlopen, de looptechniek etc., dan is de cursus looptrainer 2 iets voor jou. Het is vooral wat meer weten over hardlopen en inderdaad je kunt af en toe inspringen bij een duurloop of de cursus Start to Run. Je hebt immers een kennisvoorsprong.

De cursus zal worden gehouden in Venray, in onze accommodatie. De dat moeten nog worden vastgelegd in overleg met de Atletiekunie

Heb je interesse of wil je meer weten over de cursus, vraag het aan Andre Janse: Lopersgroep@atvvenray.nl

Heuvelrug Natuurwandel4daagse

4 x 10, 15 20 of 25 km, genieten van rust en natuur

De Heuvelrug Natuurwandel4daagse bestaat uit unieke wandelingen in de natuur in hartje Nederland. Het is een vierdaagse met vier wandelroutes die voor 90-95% over onverharde paden gaan. Je maakt kennis met fraaie loof- en naaldbossen, zandverstuivingen, heidevelden en andere prachtige natuurgebieden die de Utrechtse Heuvelrug rijk is.

Als deelnemer mag je zelf bepalen wanneer je deze vierdaagse wilt volbrengen. En je kunt dit doen op jouw eigen wijze. Je hoeft deze Natuurwandel4daagse niet in vier aaneengesloten dagen te doen; je mag de vier dagen uitsmeren over het hele jaar 2022. Bepaal je eigen tempo, ritme, tijd en gezelschap voor een heerlijke wandeldag.

[Inschrijven](#)

Woensdagmorgen Baantraining

Elke woensdagmorgen start om 8:30 uur een Baantraining van onze hardloopsectie. De training staat onder leiding van André Jansen

Meetrainen, incidenteel of structureel kan altijd. Aanmelden is niet nodig.

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl.

Als je graag je 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 geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl.

20-2-2022 Limbra Commanderije Cross Gemert/Milheeze. .

Het waren zeer modderige omstandigheden

Lange Cross 7km:

Dames Senioren

Rian Hebben 36.41.

Lange Cross 9 km

Heren 55+

Jos Hebben 42:35.

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>
26 & 27 -02-2022	Papendal		NK Indoor Masters	
6-3-2022	Haalen		Limbracross: Leudal Cross	GAAT DOOR
19-03-2022	Nijmegen	7 km	Stevens stadscross	

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
19-3-2022	St Anthonis	5 km, HM	Halvemarathonsintanthonis.nl	Lydia Jeuken Jeroen Oudenhoven Annemiek de Wit, Martin aan den Boom.
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
27-03-2022	Zandvoort	10 MIJL	F1 circuit run Zandvoort 10MIJL	Marc Ouedraogo
10-04-2022	Helmond	5, 10, HM	Lavans Halve Helmond	
24-04-2022	Tegelen	5, 10, 15 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg 15 km Marc Ouedraogo, Jeroen Oudenhoven en Lydia Jeuken
07-05-2022	Horst	5, 10 m	Rundje um 't Hundje	5km: Martin aan den Boom.
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 , Jeroen Oudenhoven en Lydia Jeuken
07-05-2022	Horst	5, 10 km	Rundje um 't Hundje	
14-05-2022	Nijmegen		7 Heuvelentrail	
0—6-2022 tm 05-06-2022	Venray		Meerdaags-Wandelenvenement	
16-10-2022	Amsterdam	M	Amsterdam marathon	Marc Ouedraogo

De nieuwe cursus start op 5 maart 2022



Info : lopersgroep@atyvenray.nl