



Nieuwsbrief ATV Venray
07-03-2022
Nr. 2022-10

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



Beginnersgroep Hardlopen.

Zaterdag 5 maart is de beginnersgroep Voorjaar 2022 gestart. Het aantal deelnemers is dit beperkt.

De groep kent 2 beginnende hardloopsters en 3 ATV-ers die het hardlopen weer oppakken. De beginners gaan op dinsdagavond een baantraining afwerken onder leiding van André Jansen. Daarnaast gaat de groep zelfstandig elke week een 2^e training. Doel van de training is om over 7 weken 20 minuten aangesloten te kunnen hardlopen

Spijt dat je als ATV-er niet hebt aangesloten. En je wilt toch een nieuwe start maken, kom dan dinsdagavond naar de training.

Nummer 1-2022 van Magazine Wandel.nl

Met ondermeer:

Olga Commandeur vertelt over de rol die bewegen in haar leven speelt.

Hoe kun je wandelend de mooiste natuurfoto's maken

Wat moet je doen bij een noodgeval in een afgelegen gebied?

Gezonde recepten voor voldoende energie tijdens jouw wandeling.

Info: www.wandel.nl



Winterwandeling

WSV de Natuurvrienden houdt op zondag 13 maart een winterseriewandeling rond Merselo. De start is bij Den Tommes aan het Grootdorp 40 in Merselo vanaf 8.00 uur. De afstanden zijn 5, 10, 15, 20 en 30 kilometer.

Annemiek de Wit rent tegen kanker tijdens de TCS Amsterdam Marathon

Ik doe mee om geld op te halen voor kankeronderzoek. Geld dat heel hard nodig is, want nog steeds krijgt 1 op de 3 mensen in Nederland de diagnose kanker. Sponsor mij en help KWF met de financiering van belangrijk onderzoek naar kanker. Namens mij en KWF: dankjewel!

Meer info: lees je [hier](#)



Onderhoud atletiekbaan

Woensdag 1 maart is gestart met het periodiek onderhoud van onze atletiekbaan.

Gestart is met het reinigen van de goten aan de binnenzijde van de baan.

Op maandag 7 maart wordt door een extern bedrijf gestart met het reinigen van alle kunststofoppervlakten.

De werkzaamheden duren vermoedelijk tot donderdag 10 maart.

Het weer terugleggen van de goten kan mogelijk nog iets later geschieden, dit is afhankelijk van einde reinigingswerkzaamheden.

Ofschoon de trainingen wel zullen kunnen doorgaan, is een beperkte overlast toch mogelijk. Wij vragen hiervoor jullie begrip.

Duurloop, 10 maart 2022, begeleiding: Peter Gijsen

Duurloop donderdag 10 maart, start 19:00uur



11,3 km <http://afstandmeten.nl/index.php?id=2078664>

7,7 km: Afkorten via Christoffelkruid naar Nieuwe Maasheseweg

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 afstanden voor een grotere afbeelding

Hierdoor loop jij de juiste wedstrijdafstand

Als hardloper wil je natuurlijk de zekerheid hebben dat de te lopen afstand bij een wedstrijd precies klopt. Dat een 10 kilometer geen 9,7 kilometer blijkt en dat een marathon ook daadwerkelijk 42,195 meter is. Hoe dat werkt en waarom het soms toch misgaat? Maurice Winterman vertelt over zijn werk als parcoursmeter.

Veel loopevenementen laten hun parcours certificeren door de parcoursmeters van de Atletiekunie. Maurice Winterman uit Apeldoorn is een van de 5 parcoursmeters die dat als International Road Race Course Measurer ook mag doen buiten Nederland.

Winterman: 'Ik heb landmeetkunde gestudeerd, was altijd bezig met cijfers en landkaarten. Bovendien heb ik zelf gelopen. Zo ben ik in 1996 begonnen met het opmeten van mijn gelopen parcoursen. Een meting van een afstand moet erg secuur gebeuren en voorafgaand aan een meting heb ik al veel informatie ingewonnen bij de organisatie. Hoe ziet het parcours eruit? Wat zijn de opties om aan de juiste lengte van het parcours te komen? Is er bijvoorbeeld een keerpunt? Als dat allemaal duidelijk is, gaan we erheen om het te meten.'

Meten is weten

Die meting gaat met een Jones Counter, een klein tellertje wat op de naaf van het voorwiel van een fiets wordt gemonteerd. Dat tellertje registreert eenheden en om de juiste afstand van zo'n eenheid te berekenen moet het eerst geijkt worden. Dat ijken van de Jones Counter gebeurt langs een stalen meetband van exact 50 meter. Hiermee wordt in een rechte lijn 300 tot 500 meter uitgezet. Door heen en terug met de Jones Counter langs die lijn te gaan worden de eenheden per kilometer bekend. Die eenheden vormen de basis om het parcours te gaan meten.

Winterman: 'Parcoursmeten is secuur met getallen werken, per gemeten kilometer doen we er 1 meter bij om zeker te zijn dat het parcours niet korter is dan de gewenste lengte. Hiermee hebben we ook iets speling als bijvoorbeeld op de dag zelf de dranghekken iets krappere gezet zijn. Daarna stappen we op de fiets en gaan voor onze veiligheid met politiebegeleiding op weg om het parcours te fietsen. Het hele parcours wordt langs de

ideale looplijn gefietst. Die metingen in Rotterdam, Amsterdam of Dubai doen we trouwens 's nachts of in de vroege ochtend als het nog rustig is op straat en we geen last hebben van ander verkeer.'

Nachtelijke avonturen

Inmiddels heeft Maurice Winterman veel bekende marathons met de Jones Counter bezocht. Hij is parcoursmeter bij alle grote Nederlandse en Belgische stadsmarathons, maar ook van het EK Marathon in Berlijn 2018, het WK Marathon Qatar 2019 en Course director in Riga voor het WK halve marathon 2023. Ook is hij sinds 2011 verantwoordelijk voor het parcours van de snelle marathon van Dubai.

'De parcoursmeter doet zijn werk in alle rust een paar weken voor het evenement als we er zeker van zijn dat er geen wegwerkzaamheden op het parcours gepland zijn. Na de meting gaan de verzamelde meetgegevens naar de Atletiekunie of de internationale bond World Athletics en die geeft een certificering van het parcours. Zo weten de lopers en de organisatie zeker dat de afstand klopt en dat gelopen records qua afstand geldig zijn. Ik vind het parcoursmeten echt geweldig om te doen en geniet er elke keer weer van om 's nachts of in de vroege ochtend onder politiebegeleiding links van de weg door grote wereldsteden te fietsen.'

Bron: hardlopen.nl

ATV-Hoody



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](#).

Trainingsschema maart, hardlopen

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](#).

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.

Leudalcross 6 maart 2022

Lancecross 9,6 km

Rian Hebben 47:33 3^e plts V45
 Jos Hebben 40:30 3^e plts M55

Eindstand Limbra Cross circuit :

Jos en Rian zijn elk de leeftijdscategorie 3e geworden in de eindstand van de Limbra cross-competitie.



Rian op plaats 3



Jos op plaats 3



Gerda in Weert

Ijzeren man Volksloop Weert, 6 maart 2022

12 km

Gerda Peeters 1:13:00 1^e plts V

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
19-03-2022	Nijmegen	7 km	Stevens stadscross	
19-3-2022	St Anthonis	5 km, HM	Halvemarathonsintanthonis.nl	Lydia Jeuken Jeroen Oudenhoven Annemiek de Wit, Martin aan den Boom, Anita Verbeek
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
27-03-2022	Zandvoort	10 MIJL	F1 circuit run Zandvoort 10MIJL	Marc Ouedraogo
03-04-2022	Gemert	5 km - 10 km - 15 km <u>jeugdloop:</u> 1,1 km <u>wandeltocht:</u> 5 of 10 km	Molenbroekloop	
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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
07-05-2022	Horst	5, 10 m	Rondje um 't Hundje	5km: Martin aan den Boom.
14-5-2022	Nijmegen	Tussen 7 en 21 km	7-heuvelentrail	
22-5-2022	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	Rondje um 't Hundje	Anita Verbeek
14-05-2022	Nijmegen		7 Heuvelentrail	
0—6-2022 tm 05-06-2022	Venray		Meerdaags-Wandevenement	
16-10-2022	Amsterdam	M	Amsterdam Marathon	Marc Ouedraogo