



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



WE NEMEN AFSCHEID VAN...

Na jaren van hartstochtelijke inzet, hebben twee markante figuren van onze vereniging aangegeven te stoppen met hun hoofdactiviteit bij ATV Venray.

Als eerste de 'nestor' van onze vereniging, trainer Lex Biessels. Lid vanaf het eerste uur en trainer van vele generaties atleten, kondigde onlangs in een trainersoverleg aan om definitief te stoppen met zijn directe trainerstaken. Zijn leeftijd van bijna 80 noopt hem daartoe, al blijft hij nog wel betrokken bij het opstellen van schema's en de aanschaf van materialen.

Mede door corona stelde hij zijn definitieve afscheid al een paar keer uit, maar nu is het dan toch echt zover. Per 1 april trekt ook onze waarnemend voorzitter Cees van de Ven zich terug om toe te komen aan meer tijd voor andere zaken. Door zijn betrokkenheid bij de vereniging nam hij de taak van waarnemend voorzitter voor zijn rekening en heeft hij als aanvoerder van een minimaal bestuur heel goed op onze toco gepast.

Tijdens de komende Algemene Ledenvergadering (ALV) zal nog worden stilgestaan bij de rol die beide mannen al die jaren voor ATV vervuld hebben. Dat neemt niet weg dat ze hier en nu ook al vast bedankt worden voor hun tomeloze inzet gedurende al die jaren.

PS.... De rol van voorzitter is daarmee dus 100% vacant.....!

Bezochte workshops leveren veel kennis op over theorie en praktijk

Dag van de Atletiek geslaagd!

Van onze speciale verslaggever

Maar liefst vijf trainers van ATV Venray waren afgelopen zaterdag aanwezig op de Dag van de Atletiek op Sportcentrum Papendal.

De door de Atletiekunie prima verzorgde dag, leverde zowel de pupillen- en junioren- als de seniorentrainers weer een schat aan kennis en oefeningen op, waarmee onze atleten de komende tijd waarschijnlijk het effect van zullen gaan ondervinden.

Na de opening door de van televisie bekende oud-atleet Gregory Sedoc, volgde voor elke trainer het bezoeken van een drietal workshops, verdeeld over theorie en praktijk.

Verspreid over alle onderdelen van de baanatletiek, werden maar liefst ruim

80 workshops aangeboden waarin de trainers



De baanatletiektrainers van ATV Venray hadden weer een leerzame en dus nuttige bijscholing op Sportcentrum Papendal.

zelf regelmatig flink aan de bak moesten.

De oefeningen die zij normaal aanbieden moesten ze nu ook zelf ondergaan, veelal aangevuld met uitbreidingen en tips.

Over houding, kracht, beweging, variatie in trainen, blessurepreventie, techniek en nog veel meer werden de laatste inzichten gepresenteerd.

En één uitkomst is voor iedere atleet al sowieso moeite waar: het werken aan core stability heeft voor elke tak van sport wel degelijk zin, dus ook voor hardlopen en dat ongeacht het niveau.

Wil je komen tot langdurig resultaat dan wordt aanbevolen om per week daar zo'n 40-45 minuten mee bezig te zijn!

Na vijfdaagse grondige reiniging

De baan is weer als nieuw!

Waarschijnlijk heeft nog niet elk lid van onze vereniging het eindresultaat gezien maar de afgelopen week is de baan van ons mooie sportcomplex weer schoon opgeleverd. En dat was ook wel nodig gezien de klachten over de kwaliteit van met name de top laag

steeds luider werden. Vooral tijdens maar zeker ook nog dagen na flinke regenval was de vernieuwde baan niet alleen heel nat maar vooral heel glad. Een andere manier van aanleggen en het feit dat de korrelstructuur van de top laag losliet

en daarmee de afvoergoot aan de binnenzijde verstopte, was een bron van ellende. Te vaak bleek baan 1 (de binnenbaan)

gewoon niet geschikt om op te rennen. De oude baan had een andere samenstelling qua onderlagen en die zorgde voor een veel d

schoenen tijdens het hardlopen. Met het reinigen lijken de problemen nu voorbij.



Close up van de baan

Ook de aanloopstroken voor het verspringen, het polsstokspringen en het hoogspringplateau werden onder handen genomen. Doordat die allemaal 'vlakker' zijn dan de lanen van atletiekbaan, is sinds de oplevering, daar veel vaker en langer water op blijven staan.

Met als resultaat een groene aanslag en glibberbanen in plaats van echte startplekken voor die onderdelen. En dat gold ook nog voor aanloopstrook van het speerwerpen.

De eerste indruk na een week trainen is dat de baan er nu wezenlijk beter bij ligt en dat voor sprintnummers ook niet per se spikes nodig zijn voor een krachtige afzet.

Ook de atleten die op dinsdag- en donderdag-avond hun meters maken, lijken meer dan tevreden met het resultaat en gaan in elk geval veel vaker met droge voeten naar huis.

25 Maart Light walk of hope in Venray

In Nederland worden jaarlijks 500 kinderen geconfronteerd met de diagnose 'kanker'. Een harde waarheid die niet alleen het kind keihard raakt maar de hele omgeving van het kind. Daarom komen wij in actie!

Op 25 maart 2022 organiseren wij een wandeltocht in het donker, de Light Walk Of Hope. Met de Light Walk Of Hope willen we geld inzamelen dat nodig is voor onderzoek voor de strijd tegen kanker. De wandeling is voor jong en oud en geschikt voor mensen in een rolstoel.

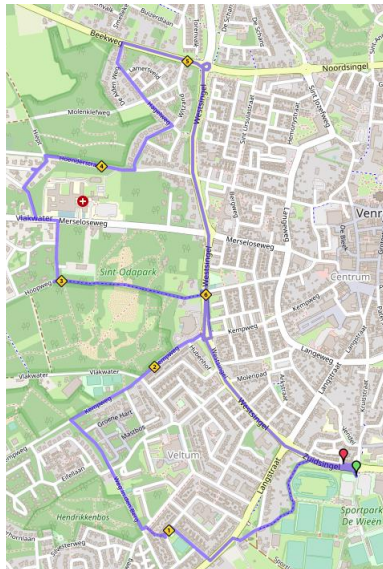
Dus iedereen kan meedoen!!! Wij vragen alle deelnemers zich met zoveel mogelijk lichtjes uit te dossen. Plusmarkt G. van Dijck zorgt voor een versnapering onderweg. Pannenkoekhuis De Perdstal heeft voor de kinderen een knapzak. We starten met de 10 km om 19:00 uur vanuit de Perdstal, en we starten met de 5 km om 20:00 uur vanuit de Perdstal.

Informatie en inschrijven: [light walk of hope](#)

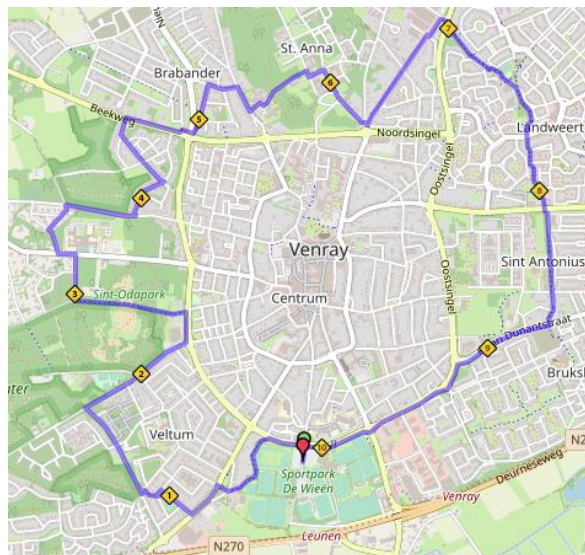


Duurloop, 24 maart 2022, begeleiding: Gilbert Tepy

Duurloop donderdag, start 19:00 uur



7 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

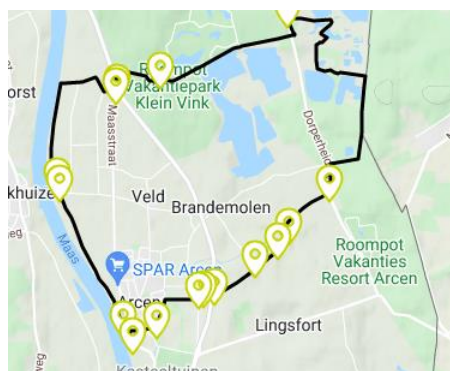
Succesvol WK voor TeamNL

Met twee zilveren en twee bronzen medailles gaat dit WK indoor de boeken in als een succesvol WK voor Nederland. Een overzicht van de medaillewinnaars:

- Femke Bol: Zilver, 400 meter
- 4x400m vrouwen: Zilver (Lieke Klaver, Eveline Saalberg, Lisanne de Witte, Femke Bol, Andrea Bouma)
- Jessica Schilder: Brons, kogelstoten
- 4x400m mannen: Brons (Taymir Burnet, Nick Smidt, Terrence Agard, Tony van Diepen, Isayah Boers, Jochem Dobber)



Wandel tussen Maas en grens



Rivierwater is altijd in beweging: traag meanderend of heftig stromend. Dat maakt een wandeling langs de Maas of bijvoorbeeld de Linge juist zo interessant.

Startpunt: Schanstoren Arcen. Vanaf de parkeerplaats loopt u richting het dorpscentrum, waar u rechts langs de pomp via het plein en Kerkstraat richting knooppunt 51 gaat. Volg daarna de wandelknooppunten 52, 45, 42, 39, 40, 41, 43, 69, 72, 71, 49, 48, 78 en keer terug bij de Schanstoren, nummer 50.

ATV Venray werkt aan uitstraling: **HOODIES!**



De roodzwarte clubkleuren van onze atletiekvereniging zijn steeds vaker en daarmee ook duidelijker zichtbaar. Ontstaan vanuit de wens van een groep junioren om herkenbaarder te zijn als groep ATV-ers, zijn er rode hoodies aangeschaft waarin door bijna alle leeftijdscategorieën baanatletiek getraind wordt. Met het clublogo aan de voorkant en in grote letters ATV Venray op de rug, zullen de pupillen- junioren- en senioren ploegen nog nadrukkelijker aanwezig zijn tijdens (competitie)wedstrijden. Maar ook voor, tijdens en na de trainingen is de hoodie zeker een aanwinst.

ATV Venray deed weer mee

Jeugd Sport Kennismakingsdagen



Pupil Maes nam vriendjes tiago en Rafael mee

Sinds begin jaren '90 organiseert de gemeente Venray de **Jeugd Sport Kennismakingsdagen (JSK)**

Deze bieden kinderen van de basisscholen uit Venray en omgeving om gratis en vrijblijvend kennis te maken met sportverenigingen om zo te kijken welke sport het beste bij je past.

Ook onze atletiekvereniging deed weer haar best.

Limbracrosscompetitie: Knappe 4^e plaats!



De huldiging

Bij de Limbracross van afgelopen zondag behaalde meisjes pupil B (mpb) Nicky Aboni een prachtige vierde plek! Weer een bewijs van hoe ATV Venray van jong tot oud aan de weg timmert en dat laat zien aan de hand van mooie resultaten

Verzoek voor hulp

We zijn voor 2 komende wedstrijden naartoe op zoek naar hulp, o.a. voor de materiaalploeg, maar ook als bijvoorbeeld hulpjury. Het gaat om 27 maart (pupillen en CD junioren) en 9 april (CD junioren).

Ik krijg graag een bericht, ook als je verhinderd bent,

Ik hoop op jullie medewerking!

Groet

Marc Oosting (marc.oosting@planet.nl)

EHBO-BHV-er

Ben jij EHBO-er of BHV-er, dan vragen wij jouw hulp voor de atletiekwedstrijden op

- 27 maart van 10:30-15:30 uur
- 9 april van 11:00-17:00 uur

Wil jij op deze dagen helpen, kan ook in gedeelten, dan graag een bericht aan Wim Crooijmans:

info@atvvenray.nl

STARMEETING- PUPILLEN- 2022	
— Venray, Zondag 27 maart 2022	
Exclusief voor leden van: ATV Venray, AV 't Jasper Sport, HAC, Lopersgroep Deurne, Scopias Atletiek	
Inschrijven: 15-03-2022 0:01u tot 24-03-2022 21:00u	
Categorie	Onderdelen
♂ JPA	Estafette: Team-est-r
♀ MPA	
	Meerkamp: Duur, 60mH, Kogel, Vortex, Hoog
♂ JPB	MiLa: Duur
♂ JPC	
♂ JPMini	Estafette: Team-est
♀ MPB	
♀ MPC	Meerkamp: 40m, 40mH, M-bal, Vortex
♀ MPMini	

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.

Stevensloop Stadscross 19-3-2022

7 km

Marc Ouedraogo 34::09 4^e plts

Stevensloop 20-03-2022

halve marathon

John de Rooij 1:27:46 2^e plts NK M65

Gerda Peeters 2.03.50 1^e plts V70

5 km

Math van Rooij 20:24 2^e plts M60

St. Anthonis Halve Marathon, 19-3-2022

Ralph Steegh 1:19:17 2e H40 tevens 7e overall

Marcel Martens 1:21:19 3e H40 tevens 10e overall

Frank Timmermans 1:29:59 2e H55

Lydia Jeuken		1:51:25	2 ^e plts D 50	
Rian Hebben		1:53:03	2 ^e plts D 55+	
Dave Peters	1:34:31		André Jansen	2:02:39
Martin Michiels	1:35:56		Cindy Verbeeten	2:02:42
Jos Hebben	1:38:51		Anita Verbeek	2:05:10
Marcel Meulendijks	1:49:19		Ron Smits	2:05:23
Yvonne Steegh	1:49:55		Peter Gijsen	2:18:24
Petra Vogelsangs	2:02:24		Irene van den Eertwegh	2:18:25.

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
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	
10-04-2022	Overloon	5,10 km	Kleffenloop	
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. Lydia Jeuken
14-5-2022	Nijmegen	Tussen 7 en 21 km	7-heuvelentail	
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 Ron Smits
07-05-2022	Horst	5, 10 km	Rundje um 't Hundje	Anita Verbeek
14-05-2022	Nijmegen		7 Heuvelentail	
0—6-2022 tm 05-06- 2022	Venray		Meerdaags- Wandelevenement	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
02-10-2022	Venray		Singelloop	5km: Ron Smits
16-10-2022	Amsterdam	M	Amsterdam Marathon	Marc Ouedraogo