



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



Eigenlijk wettelijk niet toegestaan

Bestuur telt nog 2 leden!

Had eerder waarnemend voorzitter Cees van de Ven al aangegeven te stoppen, nu zit de club ook nog eens zonder penningmeester. In verband met andere werkzaamheden heeft Pim Stultiens laten weten ook een punt te zetten achter die rol. Daardoor bestaat het resterende bestuur nu nog maar uit twee leden, te weten secretaris Eldert de Vries en algemeen bestuurslid Joost Bovee.



Juridisch mag dat niet en dus heeft uit nood geboren, Cees van de Ven voor de zoveelste keer zijn aanblijven verlengd, waarvoor onze club hem heel dankbaar is.

Maar deze situatie kan natuurlijk niet blijven duren. In aanloop naar de komende Algemene Ledenvergadering (ALV) daarom alvast het verzoek aan eenieder te overwegen of een bestuursfunctie bij onze Atletiek- & Triatlon Vereniging niet iets is dat heel goed bij je past. Het geeft jou de mogelijkheid aan de club die jou zoveel biedt, iets terug te geven.

Het bestuur kan en mag er niet alleen voor staan

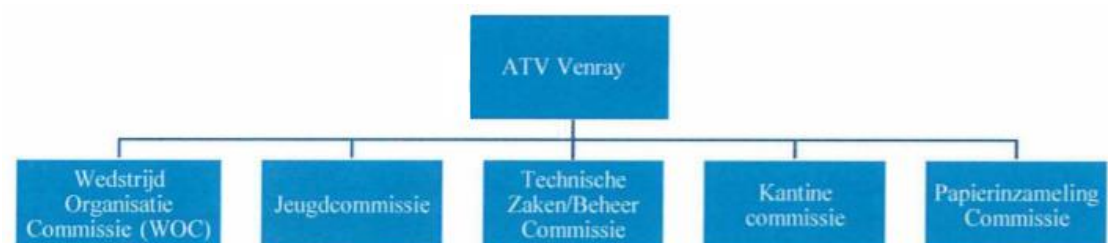
Inzet van alle leden en geledingen nodig!

Bron: Beleidsplan ATV 2025

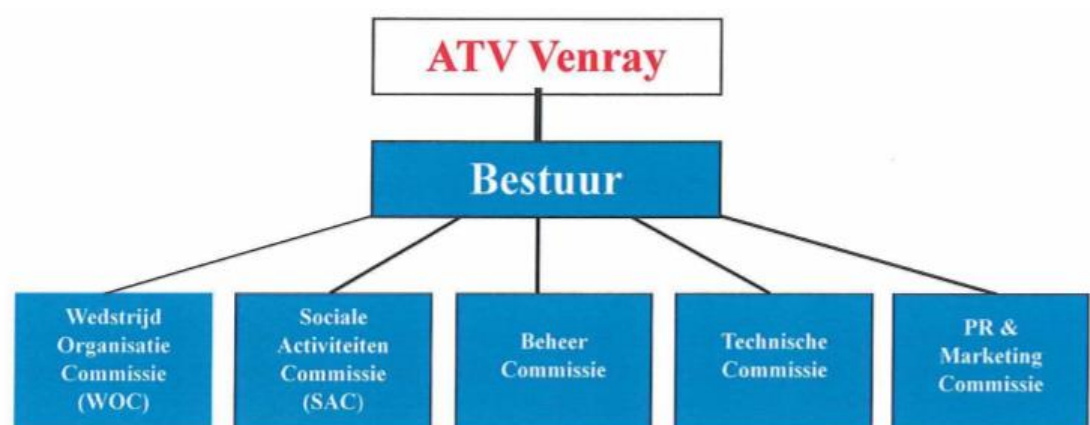
Naast een incompleet bestuur (zie artikel hiernaast) zou onze vereniging momenteel officieel ook contactpersonen moeten hebben voor respectievelijk 'technische zaken', 'de wandeltak', 'de triatlongroep', 'de Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC)' en de 'Sociale Activiteiten Commissie (SAC)'. Ervan uitgaand dat alle informatie actueel is, betreft het hier met uitzondering van 'de triatlongroep' (Franka Jansen) evenwel vier vacatures.

Direct aan het bestuur gerelateerd, kent ATV momenteel een flink aantal commissies. Zij vormen de werkorganen en worden doorgaans bemenst door leden-vrijwilligers die daarmee hun betrokkenheid tonen

Organisatorisch ziet ATV Venray er momenteel zo uit, al mag achter de papierinzameling een vraagteken worden gezet:



Deze huidige bestuursstructuur kan anders en zou ook anders moeten. Herkenbaarheid van taken en personen en dus korte lijntjes naar de juiste verantwoordelijk persoon of commissie, zorgen immers voor (nog) meer betrokkenheid. Ook biedt het specificeren van taken iedereen de kans om eigen talenten, competenties en natuurlijk ervaring op de juiste plaats in te zetten. De "gezichten" die bij elk onderdeel horen, moeten zichtbaar en herkenbaar zijn. Het bestuur, trainers, coördinatoren, jeugdcommissie, wedstrijdcommissie, vlakwatercross organisatie etc. dienen op elk moment op de juiste wijze en met het juiste onderwerp aanspreekbaar te zijn. Het nieuw voorgestelde organogram luidt daarom als volgt:



Idealiter zou in elk van deze voorgestelde commissies een bestuurslid moeten zitten dat zowel zorg draagt voor de communicatie naar en binnen het bestuur als die naar de leden. Tenzij heel algemene vragen, dienen vragen en opmerkingen in eerste instantie bij de commissie te worden neergelegd waarna het coördinerend bestuurslid - indien nodig -, die meeneemt naar het bestuur.(wordt vervolgd).

MAAR LATEN WE NU EERST MET ONS ALLEN EENS INVULLING GEVEN AAN AL DEZE VOORGESTELDE COMMISSIES EN DAARMEE OOK AAN EEN COMPLEET EN DAADKRACHTIG BESTUUR!!

VOORTS IN DEZE NIEUWSBRIEF:

- Hardlopers in competitieploeg
- Lente- en zomerboslopen
- Junioren klaar voor competitie
- **NIEUWE E-MAIL NIEUWSBRIEF**
- Herhaalde oproep!!!
- Suggestie
- Medisch: shin splints
- Zaterdagochtendritueel
- Route donderdagavond duurloop
- Uitslagen
- Kalender

Trainingsschema's hardlopen voor de maand april

Spelregels voor hardlopen



De trainingsschema's voor de

- **dinsdag baantraining** trainer Stan Liebrand
 - **dinsdag buiten baantraining** trainster Gerda Top
 - **donderdag baantraining** trainer John Klerkx
- zijn momenteel weer te bekijken op onze [website](#).



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



Hardlopers donderdagavondgroep baantraining completeren ATV Venray competitieploeg

Eindelijk echt wedstrijd lopen op de baan!

Al tijdenlang trainen ze onder leiding van John Klerkx op donderdagavond op de baan.

Veel tempotrainingen, en dus hoge snelheid maar die snelheid kon nog nooit worden uitgespeeld in een echte baanwedstrijd. Wel veel onderlinge wedstrijdjes tijdens de training, nog nooit een officiële wedstrijd. Daar gaat nu snel een verandering in komen.

De baanatletiekploeg bleek namelijk een paar atleten te kort te komen voor de langere loopnummers. En aangezien de bulk van de ATV Venray leden hoofdzakelijk en bijna alleen aan het rennen is, werd er 'geshopt' bij een andere trainingsgroep.

Vooralsnog hebben van links naar rechts op de foto Toine Pel, Joris van Els en Marianne Novak de uitdaging aangenomen om tijdens de verschillende competitiewedstrijden de seniorteam mannen en vrouwen te gaan versterken.

Middellange afstand (mila) lopers als zij zijn, zullen zij vooral op de 800m en 1500m gaan zorgen voor de nodige punten.

Of zij zich ook gaan wagen aan de 3000m (bij de vrouwen) of de 5000m is nog de vraag. Want op dit moment zijn dat de resterende onderdelen waarvoor nog 'vacatures' zijn. Natuurlijk verdient de inzet van onze atleten ook publiek. Dus op 1 mei allemaal naar de baan van Swift te Roermond en supporteren!



Doordat het sneeuwde tijdens de training geen actiefoto, maar zij gaan wel competitielopen.

De lente en de zomer komen eraan, tijd voor de boslopen van ATV



Voor het achtste jaar op rij organiseren de assistent-trainers van april tot en met augustus **elke derde donderdag van de maand een bosloop**. In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kun je ervaren door mee te doen.

De bosloop is **voor iedereen geschikt** en er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de **start to run** groep en de 7-8 km zaterdagochtendgroep zijn van harte welkom! Bovendien de ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten. Iedereen loopt in eigen tempo en vertrokken wordt dan vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel om het vertrouwde 19.00 uur

Noteer alvast de volgende data in je agenda:

14 april Locatie: Balonzuilbossen

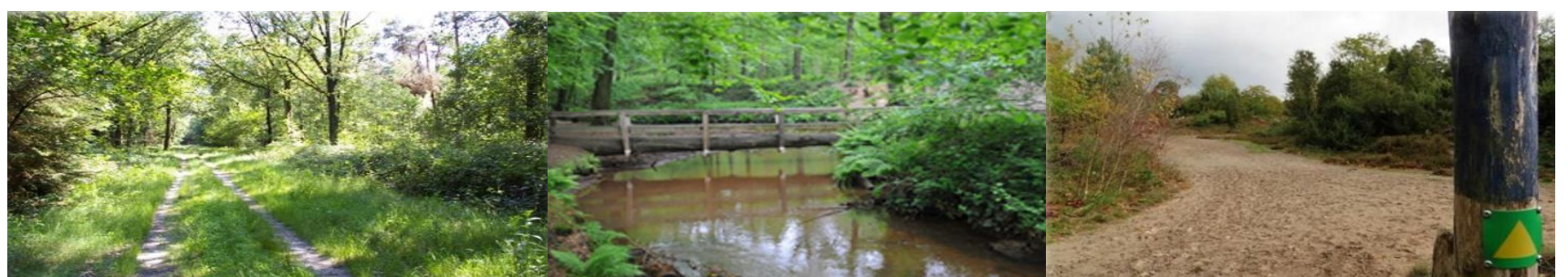
19 mei Locatie: oude voetbalvelden Geijsteren

16 juni locatie: Overloon (hierna calorieën terug in balans met hulp van Clevers...)

21 juli locatie Ballonzuilbossen

18 augustus locatie oude voetbalvelden Geijsteren

Groet, zegt het voort en let op de nieuwsbrieven!
Ger, Jean-Jacques, Gilbert, Anton en Peter.





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



Komend weekend in actie; op zaterdag in Venray en op zondag in Uden

Vier juniorenteams klaar voor hun eerste competitiewedstrijd

Competitie C/D Junioren Poule 62 R1 [2022]

Venray, Zaterdag 9 april 2022

Overzicht	Inschrijven	Inschrijvingen	Tijdschema	Uitslagen	Statistieken	Teams	Es
Info							
Zaterdag 9 april 2022 11:00u - 16:20u							
ATV Venray, Venray							
101 deelnemers							
Outdoor - Fotofinish gemeten							
Inschrijven: 23-03-2022 0:01u tot 06-04-2022 23:59u							
Categorie	Onderdelen	Locatie					
♂ JJC	Sprint: 100m						
	MiLa: 800m						
	Horden: 100mH						
	Werp: Discus, Kogel, Speer						
	Spring: Hoog, Ver						
♀ MJC	Estafette: 4x100m						
	Sprint: 80m						
	MiLa: 1000m						
	Horden: 80mH						
	Werp: Discus, Kogel, Speer						
♂ JJD	Spring: Hoog, Ver						
	Estafette: 4x80m						
	Sprint: 80m						
	MiLa: 1000m						
	Horden: 80mH						
♀ MJD	Werp: Kogel, Speer						
	Spring: Hoog, Ver						
	Estafette: 4x60m						
	Sprint: 60m						
	MiLa: 1000m						

Onder wisselende weersomstandigheden werd er vorige week door de junioren toch vrij fanatiek getraind. Ook niet echt verwonderlijk want de competitie staat op punt van beginnen.

Voor de U14 en U16 (voorheen Junioren D en C) start die dit jaar met een thuiswedstrijd. Al lijken de vooruitzichten voorspog niet geweldig, we hopen toch op een zonnige dag met veel deelnemers en natuurlijk publiek.

De inmiddels ruim 100 ingeschreven deelnemers zullen met elkaar de strijd aangaan op de onderdelen die hiernaast zijn afgebeeld. Net als bij de Starmeeting van 27 maart zal er weer elektronische tijdwaarneming zijn en wordt ook nu de wedstrijd gedragen door onze Wedstrijdcommissie en natuurlijk alle vrijwilligers bij het jureren en de catering. De wedstrijd vangt aan om 11.00uur



Bij de U20/U18 (voorheen junioren A&B) staat ook polshoog op het programma en natuurlijk wordt daar dan op onze baan ook voor getraind. Het volledige wedstrijdprogramma staat hiernaast.

Competitie U20/U18 Poule 35 R1 [2022]

Uden, Zondag 10 april 2022

Overzicht	Inschrijven	Inschrijvingen	Tijdschema	Uitslagen	Statistieken	Teams	Es
Info							
Zondag 10 april 2022 11:00u - 16:50u							
AV De Keien, Uden							
103 deelnemers							
Outdoor - Fotofinish gemeten							
Inschrijven: 07-03-2022 9:00u tot 07-04-2022 23:59u							
Categorie	Onderdelen	Locatie					
♂ U20-M	Sprint: 100m, 200m						
	MiLa: 800m, 3000m						
	Horden: 400mH						
	Werp: Discus, Kogel, Speer						
	Spring: Hoog, Ver						
♂ U18-M	Estafette: 4x400m						
	Sprint: 100m, 200m						
	MiLa: 800m, 3000m						
	Horden: 400mH						
	Werp: Kogel, Speer						
♀ U20-V	Spring: Hoog, HSS, Polshoog						
	Estafette: 4x400m						
	Sprint: 100m, 200m						
	MiLa: 800m, 3000m						
	Horden: 400mH						
♀ U18-V	Werp: Kogel, Speer						
	Spring: Hoog, HSS, Polshoog						
	Estafette: 4x400m						
	Sprint: 100m, 200m						
	MiLa: 800m, 3000m						

E-MAIL REDACTIE NIEUWSBRIEF

Was de nieuwsbrief van ATV Venray oorspronkelijk afkomstig uit de lopersgroep, is die nu bestemd voor alle leden en alle takken van sport.

Voor alle reacties, commentaar, aanvullingen, foto's en overige wetenswaardigheden kun je nu terecht op nieuwsbrief@atvvenray.nl. Hoe meer er wordt aangeleverd uit ALLE geledingen, des te meer deze nieuw vormgegeven nieuwsbrief inderdaad de nieuwsbrief is van (heel) ATV Venray.

SUGGESTIE ?!



Nieuw mascotte: "Piëlhaas"

HERHAALDE OPROEP!!!

ATV Venray is bezig steeds meer een echte vereniging te worden. Dat wil zeggen niet alleen verenigd in het sporten maar zeker ook in alle sociale aspecten daaromheen.

Met uiteraard alle respect voor de privacy, bij deze het verzoek om vermeldenswaardige zaken door te geven onder het motto:

"Wist u dat.....?!"



NIEUWSBRIEF

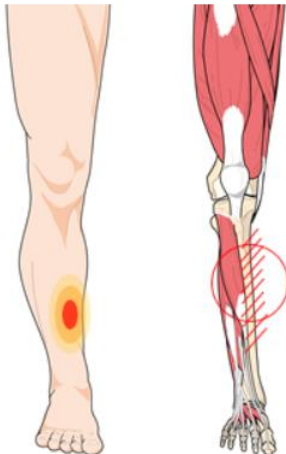
Het laatste verenigings- en sportnieuws



Uit de rubriek 'Medisch Nieuws' (bron: Runner's World)

Misverstanden over die vervelende blessure shin splints

Vrijwel iedere hardloper heeft er ooit last van gehad: shin splints ofwel last van pijnlijke schenen. Als fysiotherapeut Martin Schneider ging hardlopen, voelde hij pijn aan de binnenkant van zijn scheenbeen. De klacht verliep meestal volgens hetzelfde patroon. Na een paar kilometer verdween de pijn en kon hij gewoon doorlopen maar soms kwam de pijn tegen het eind van de training terug. De echte rekening werd de volgende ochtend gepresenteerd: heel stijve en pijnlijke schenen, typische verschijnselen van overbelasting die twee tot drie dagen aanhielden. Ging hij te snel weer lopen, verergerden de klachten en was er sprake van een neergaande spiraal. Dus ging hij op onderzoek en kwam tot deze zes feiten en fabels over shin splints:



1. Zooltjes helpen niet

Doordat zijn voet een beetje doorzakke bij het afwikkelen, het zogenaamde overproneren dacht hij dat zooltjes zouden kunnen helpen bij het stabiliseren van de voet en daarmee de schenen te ontlasten

Uiteindelijk luidde de conclusie dat zooltjes niet helpen om shin splints buiten de deur te houden.

2. Acupressuur en dry needling helpen niet

Sportarts Peter Vergouwen meende een adequate behandelmethode voor shin splints te hebben ontwikkeld. Hij zag de oorzaak van de klacht in de aanhechtingen van de scheenbeenspieren aan de scheen. Door zijn duimen op de randen van de schenen te zetten en daar grote druk op te zetten dacht hij alle klachten te kunnen verhelpen. Uiterst pijnlijk en zonder effect net als de techniek van dry needling die andere fysiotherapeuten toepasten.

3. Niet alle scheenbeenpijn is shin splints

Bij het vaststellen van scheenbeenklachten werden periostitis en shin splints altijd over één kam geschoren. Bij periostitis zijn de botvliezen, de peesachtige omhulsels die de botten omsluiten, ontstoken. Maar onderzoek heeft aangetoond dat shin splints geen ontstekingsreactie van dat Botvlies is.

4. Shin splints is nog altijd een raadsel

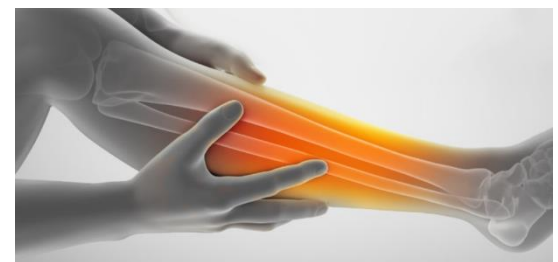
Nog steeds is niet bekend wat shin splints nu is. Wel staat vast dat de onderbeenspieren zijn verpakt in bindweefsel en dat geheel noemen we een spierloge. De meest aannemelijke theorie luidt nu dat bij shin splints als direct gevolg van training, de druk in de spierloges te hoog is opgelopen: spiermassa neemt zo snel toe, dat ze onvoldoende ruimte heeft in de loge waardoor een goede doorbloeding wordt belemmerd.

5. Shin splints kun je niet voorkomen

Nog immer is onbekend hoe de klacht ontstaat en is het daarmee ook niet mogelijk om iets zinnigs te zeggen over preventie. Wetmatig lijkt wel dat je eerst shin splints gehad moet hebben voordat je onbezorgd kunt hardlopen. Maar ben je er eenmaal doorheen, komen klachten zelden terug.

6. Toch is er een adequate behandelmethode

In vier stappen komt Schneider tot resultaat: allereerst een anamnese, een intake die gericht is op de juiste diagnose. Gaat het echt om shin splints ofwel een spierlogesyndroom, of is er iets anders aan hand? Een sprongtest met pijnmeting geeft daarna de beperking in bewegingsvrijheid aan. Na een evaluatie en het vaststellen van de blessurehaard, volgen dan doorgaans (vrij pijnlijke) specifieke manipulaties. Waar bij een operatie slechts 65% van de hardlopers van hun klachten afkomt, is dat bij de methode van Schneider 90%. Na zijn behandeling kan het onderbeen weliswaar bont en blauw zijn maar is pijnvrij hardlopen al wel weer mogelijk. En uiteindelijk is dat toch waar het allemaal om draait.



Pijnlijk en irritant.

Zaterdagochtendritueel; verzamelen bij startpunt Vlakwater



Op zaterdagochtend is het bij Vlakwater een mooi samensmelten van de verschillende trainingsgroepen hardlopen.

Niet alleen de groep van Dilian jansen (duurlopen tot 10 km) verzamelt en start hier maar ook de groep ervaren lopers onder leiding van Ger Verstegen heeft hier het vertrekpunt.

Nieuw is dat ook enkele leden van de meest recente beginnersgroep 'Start to Run' zich al hebben aangesloten bij dit sportieve zaterdagochtendritueel. Enthousiast doen ze mee met de warming up en de bijbehorende rek- en strekoefeningen van de andere groepen voordat ook zij zich op pad (of paden) begeven van de steeds langere afstanden die ze nu al aan kunnen.

PS.... Zullen we ons voortaan als ATV-er laten zien



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

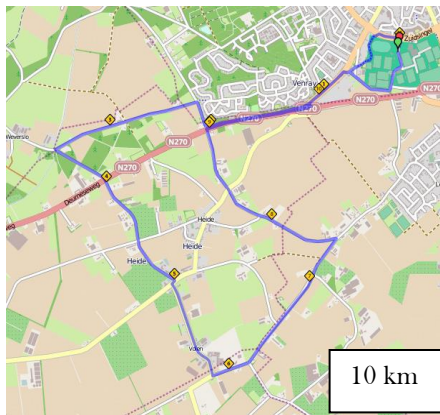


Duurloop donderdag 7 april

Begeleiding: Peter Gijzen



7,5 km



10 km

7,5 km route: <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1512622>

10 km route: <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1102663>

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- 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



Martin Micheld

Bib #10074

Certificate

Share

GUN TIME

00:42:13

Chip time 00:42:10

Finished 10.0 KM

Speed 14.23 km/h

Pace 04:13 min/km

Vereniging/Woonplaats Leunen

Overall position

15

Out of 143

M35

13

Out of 86

Voor vragen en opmerkingen over de uitslag, stuur een email naar MyLaps Event Timing. Vermeld je startnummer en evt zelf geklokte tijden.

Venloop beleef je SAMEN

Hallo ATV'ers,

Na twee jaar van afwezigheid is het 15 mei eindelijk weer zover, de Venloop! Elk jaar wordt er vanuit ATV met grote getale deelgenomen aan deze wedstrijd en vaak ook een gezellige dag beleefd bij dit evenement. De laatste jaren is Café Central tijdens de Venloop een uitvalsbasis geweest voor onze spullen tijdens de wedstrijd en voor een gezellige nazit/after party. Ook dit jaar biedt Café Central hiervoor de mogelijkheid. Wij hebben voor ATV een arrangement samengesteld voor de deelnemers aan de 10 km wedstrijd en de Halve Marathon.

Wat houdt dit arrangement in:

- Faciliteit voor omkleden en om je spullen neer te leggen tijdens de wedstrijd
- 3 broodjes en 2 consumptiemunten na afloop

Kosten hiervoor bedragen €16,-

Het lijkt ons leuk om er weer een ouderwets gezellige dag van te maken! Wie doet er mee?

Je kunt je aanmelden bij Yvonne Steegh via yvonnesteegh@hotmail.com. Graag je voor- en achternaam doorgeven en aan welke onderdeel je deelneemt (10 km of halve marathon). Aanmelden kan t/m 30 april 2022. Kosten voor deelname aan het arrangement brengen we vooraf in rekening.

Groetjes Maurice Clabbers en Yvonne Steegh



Zondag, 10 april 2022 **Plus Kleffenloop**

Wegevenement • 5 afstanden (0 tot 15 km)

Overloon

Zondag, 10 april 2022 **Lavans Halve van Helmond**

Wegevenement • 3 afstanden (5 tot 21 km)

Helmond