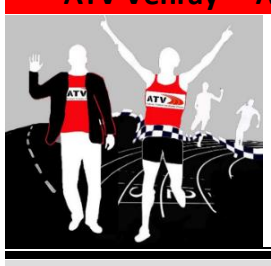


NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

COLOFON:

NIEUWSBRIEF ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

is een wekellijkse digitale uitgave van Atletiek- & Triatlon Vereniging Venray, bestemd voor alle (ouders van) leden.

Adres:
Atletiekbaan/Clubgebouw ''t Wisselpunt'
Sportpark De Wieën
Sportlaan 1
5801 AH Venray

Telefoon: (+31)(0)478-585522
E-mail: info@atvvenray.nl
Website: www.atvvenray.nl

KvK: 40165409
IBAN: NL67 RABO 01 5394 0468

Redactie & Vormgeving:
André Jansen
Stan Liebrand

Bijdragen en Reacties:
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

PS De redactie streeft naar evenredig veel aandacht voor alle geledingen maar is in dat geval wel afhankelijk van de leden.

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

- Herinnert u zich deze nog?! *Hoe staat het nu ruim drie jaar na dato met de kernwaarden van ATV Venray?*

- Ingezonden brief van de voorzitter!!!!!

T- Triatlondames starten met 11e plaats.

- Juniorenteams laten zich gelden! In Venray en Uden leverden vier teams strijd.

- Trainingsschema's hardlopen april 2022

- Herhaalde oproep!!! *Geef nieuws door!*

- Medisch**: Strikken van hardloopschoenen** Simpel blessures voorkomen en genezen.

- Baanatletiekploeg traint binnen. Slecht weer leidt tot alleen trainen in krachthonk.

- Open Limbra Baancircuit 2022. Zes mooie zomeravondwedstrijden voor junioren, senioren en masters.

- Russian Twist, what's in a name?! *Een nuttige oefening met beladen achtergrond*!

- Van Rotterdam tot Boston. ATV-ers ook zichtbaar in twee grote marathons

- Venloop beleef je samen. Arrangement om die dag extra gezellig te maken.

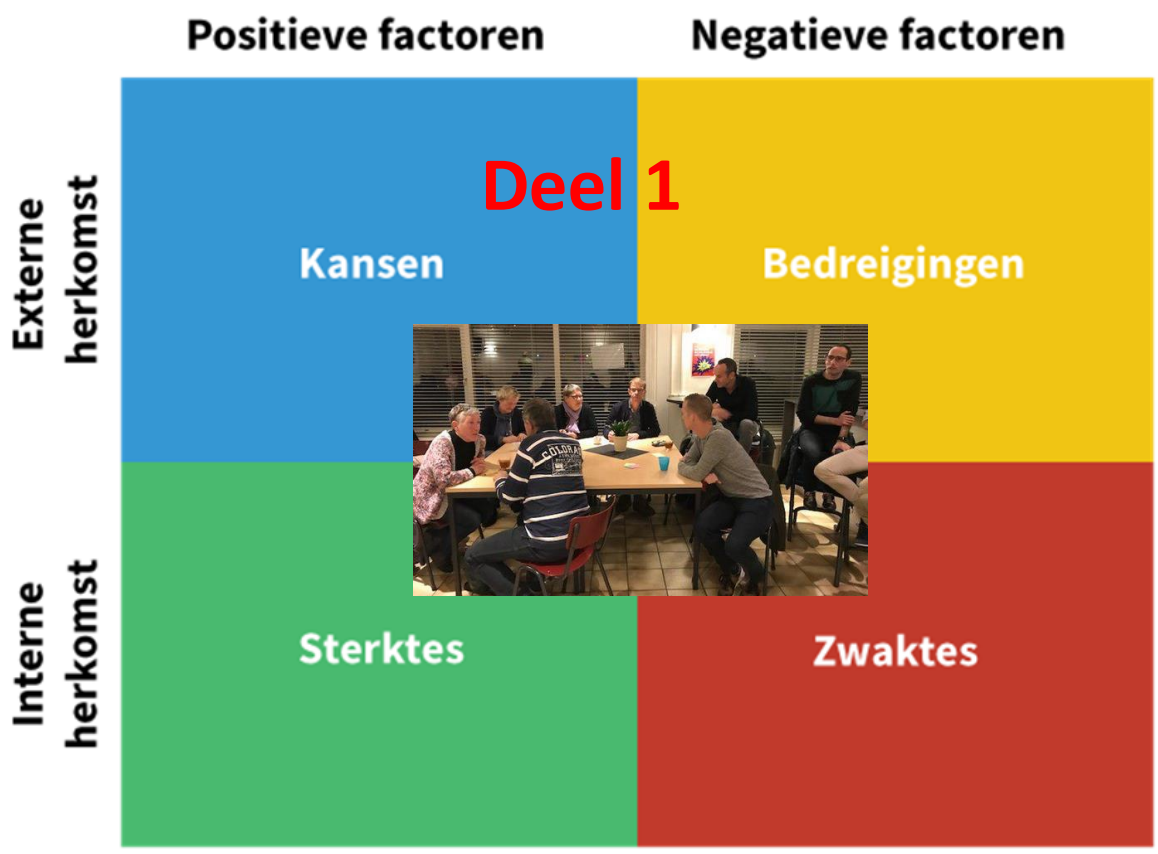
- Smoothiefiets. Zelf blenden in de kantine.

- 'Wij zijn de wandeltak'. Een overweging.

- Uitslagen

Op 25 maart 2019 hielden ATV-leden een SWOT-analyse

Herinnert u zich deze nog?!



Bron: Strategischmarketingplan.com

Alweer ruim drie jaar geleden werd een begin gemaakt met het in kaart brengen van wat er leeft en speelt binnen onze vereniging. Tijdens die bijeenkomst op 25 maart 2019 werd het fundament gelegd van wat uiteindelijk zou leiden tot het Beleidsplan ATV Venray 2025 waarin de visie en de missie van de vereniging zijn vastgelegd.
Centraal stond toen een SWOT-analyse, een opsomming van enerzijds de kansen en bedreigingen en anderzijds de sterktes en zwaktes van onze vereniging. De uitkomsten daarvan geven namelijk aan hoe de vereniging ervoor staat in vergelijking met 'concurrenten'. (SWOT is de afkorting van Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats).

Uit een scala aan mogelijkheden selecteerden de die avond aanwezige leden de volgende drie aspecten als de echte kernwaarden van de vereniging: **verenigingsgevoel, ontwikkeling** en **trots!**
Daarnaast werd onderkend dat veiligheid en gezondheid belangrijke waarden zijn die goed in het oog moeten worden gehouden. **MAAR WAAR STAAN WE NU, NA CORONA, DRIE JAAR LATER?!**
Het Verenigingsgevoel (opgebouwd uit Betrokkenheid, Saamhorigheid en Vertrouwen) werd **TOEN** als sterk ervaren vanwege de betrokkenheid van juist de vele vrijwilligers (al is er ook een groep leden die daarin schittert door afwezigheid!).

De Saamhorigheid werd in 2019 al niet als een sterk punt gezien en dat blijkt nog steeds zo: ATV Venray kent diverse disciplines en niveaus maar nog steeds hebben die 'hokjes' weinig met elkaar van doen. De vraag die toen en ook nu nog daarbij speelt is: Hoe herken je ATV Venray en ATV-ers in hun sportbeoefening?
Vertrouwen speelt daarbij een belangrijke rol. Leden moeten samen en vol plezier hun sport kunnen beoefenen waarbij eenieder zich goed en veilig en - los van prestatieniveau, leeftijd of achtergrond -, ook zeker gewaardeerd voelt.
Een heldere structuur van de vereniging met een duidelijke commissiestructuur, zoals vorige week nog aangegeven, zal het beleven van het verenigingsgevoel ook zeker versterken.
Daarbij moet aandacht zijn voor reguliere doorstroming. Immers, ook jongeren behoren kansen te krijgen in de vereniging. En de 'oudere' leden zouden met hun kennis en ervaring, het bestuur, de commissies en de jongere leden daarbij kunnen steunen.
Een concrete stap in het bevorderen van de saamhorigheid is het hier al breder informeren over de ontwikkelingen binnen de vereniging en binnen de atletiek in het algemeen. Elke groep of 'tak van sport' zal dan ook zelf na moeten denken over de verdere onderlinge binding. Er zijn immers voldoende mogelijkheden, van het gezamenlijk bezoeken van wedstrijden tot het koffiedrinken na afloop van een training. Of het organiseren van activiteiten voor de jeugd én hun ouders. Het bespreken van het onderwerp met de eigen groep is ook een eerste aanzet tot verbetering, net als het opzetten van een comité 'lief en leed'. Een klein berichtje namens de vereniging kan bij een blijde of droeve gebeurtenis immers heel veel betekenen! ……. wordt vervolgd!

NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

INGEZONDEN BRIEF

OOK JIJ KUNT ATV OP MEERDERE MANIEREN HELPEN

Beste leden en ouders/verzorgers van jeugdleden,

Rond de jaarwisseling heeft u in de Nieuwsbrief kunnen lezen dat ik (Cees van de Ven) per april 2022 geen lid meer zou zijn van het Bestuur van ATV Ondanks de daarbij gaande oproep voor aanvulling van het bestuur is er (nog) geen aanmelding van een of meer belangstellenden binnen gekomen.

Pim Stultiens, Eldert de Vries en Joost Bovee zouden dus gedrieën nog even samen het bestuur vormen en daardoor voldoen aan de wettelijke/statutaire eis van minimaal 3 bestuursleden voor onze vereniging.

Sinds kort heeft Pim een nieuwe werkgever elders in het land waardoor hij niet meer deel kan uitmaken van het bestuur. Daardoor zou het bestuur nog maar uit 2 personen bestaan met alle gevolgen (ook wettelijke) van dien voor ATV.

In het belang van (de leden van) ATV blijf ik nog zeer tijdelijk als 74-jarige aan als lid van het bestuur waardoor er nog even tijd is voor de aanvulling en het inwerken van nieuwe bestuursleden.
Pim en Cees zijn bereid te helpen bij het inwerken van nieuwe bestuursleden.

Overigens....net zoals voor de nodige vrijwilligerstaken binnen ATV, kan er ook hier sprake zijn van "duobanen". Met 2 personen stel je je beschikbaar en in onderling overleg bepaal je wie wanneer welke (deel) taak voor zijn/haar rekening neemt. En dit tijd/werkschema wordt aan de organisatie bekend gemaakt.

Niet alleen binnen het bestuur zijn urgente vacatures. Ook elders in de vereniging is meer (jongere) ondersteuning nodig. Vanuit een werkgroep zal in de Algemene Leden Vergadering op maandagavond 16 mei 2022 daar meer over gezegd worden.

Het bestuur hoopt dat u zelf ATV kunt en wilt helpen of namen kunt geven van personen die dat zouden kunnen/willen doen .
Pim, oprecht bedankt voor het vervullen van het penningmeesterschap en de inbouw van nieuwe aspecten en je bereidheid de nieuwe ATV-penningmeester te begeleiden.

Namens het Bestuur, Cees van de Ven, voorzitter

NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

In Arnhem startten de Triatlondames het seizoen voortvarend

Ook voor de triatlontak startte afgelopen weekend de competitie en wel met de eerste wedstrijd. Na een lange 'winter'stop, vond die traditiegetrouw plaats in Arnhem.

Het weer in de dagen voor de wedstrijd was allesbehalve lekker. Dit zorgde ervoor dat het tot op de dag van de wedstrijd spannend bleef of er gezwommen mocht worden. Gelukkig scheen bij het opstaan al de zon en ging het zwemonderdeel gewoon door.

De ATV-dames gingen bij het zwemonderdeel meteen goed van start. Anne pakte een dubbele rol en duwde naast zelf te zwemmen iedereen vooruit, een effectieve tactiek om de zwermtijd wat strakker neer te zetten.

Eenmaal uit het water volgende er een chaotische maar komische wissel. De dames waren elkaar zo aan het helpen met aankleden dat ze zelf niet meer doorhadden dat ze sommige kledingstukken misten. Gelukkig kon iedereen er hartelijk om lachen en na uiteindelijk goed aangekleed te zijn, konden de dames in de kou eindelijk de fiets op.

Het fietsonderdeel in Arnhem is altijd heuveltje op en af. Niks is vlak en je moet goed blijven schakelen. Ook hier werkte de dames goed samen met voornamelijk Jaimy en Anne op kop. Met een gemiddelde van 31,8km/u behaalden de dames bij het fietsen zo een heel fraaie achtste plek.

Als viertal stapten de dames van de fiets maar als drietal gingen ze bij het hardlooponderdeel verder. Ceciel, Anne en Jaimy gingen vlot over het parcours heen met als snelste km- tijd 4.42! Dat is echt enorm hard en bijna geen wedstrijdtempo meer te noemen. Zo werd het hardlopen afgesloten in 24.17 minuten. Didi moest bij het loop onderdeel lossen en volbracht de 5 km iets achter de andere dames en finishte in 26.03.

De dames behaalden daarmee een 11^{e} plaats van de 14 startende teams. Een mooie plek gezien de eindpositie van vorig jaar.
Zo werd het seizoen goed begonnen en wordt nu al uitgekeken naar de wedstrijd van 12 juni in Weert.
Een verslag van **Mieke Reintjes**, waarvoor dank!

DE ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN ATV VENRAY IS OP MAANDAGAVOND 16 MEI 2022

NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

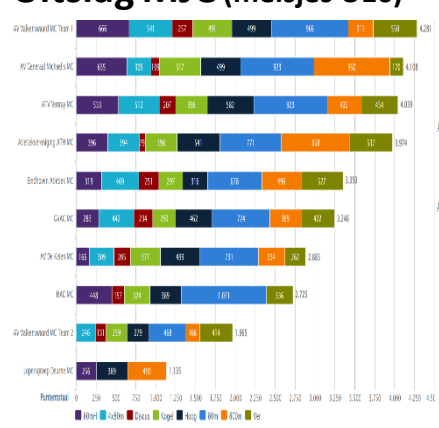
ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

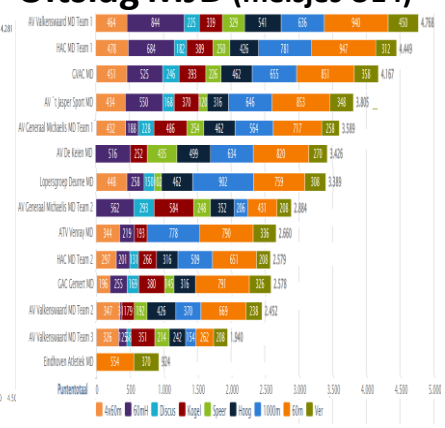
Wedstrijden in Venray en Uden lieten prachtige jeugdatletiek zien **Zie atletiek.nl**

Vier juniorenteams laten zich gelden bij eerste competitiewedstrijd!

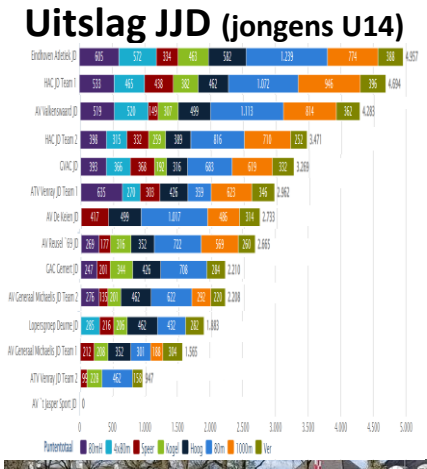
Uitslag MJC (meisjes U16)



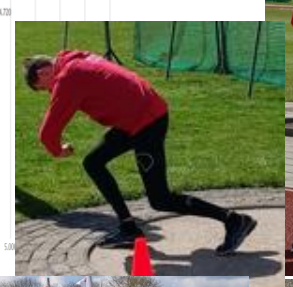
Uitslag MJD (meisjes U14)



Uitslag JJD (jongens U14)



Uitslag JJC (jongens U16)



Trainingsschema's hardlopen voor de maand april

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.

HERHAALDE OPROEP!

ATV Venray is bezig steeds meer een echte vereniging te worden. Dat wil zeggen niet alleen verenigd in het porten 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……..?!"

(met name ook foto's)

NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

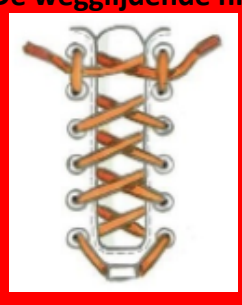
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Uit de rubriek 'Medisch Nieuws' (bron: runinfo en hardloopwinkel)

Hoe op juiste wijze veters strikken blessures voorkomt!

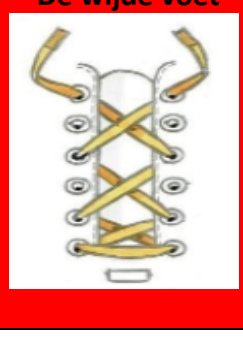
Veel hardlopers zijn zich niet echt bewust van hoeveel invloed de manier van veters strikken kan hebben op het voorkomen en genezen van hardloopblessures. Vaak worden de veters van hardloopschoenen gewoon vastgemaakt maar zorg er in elk geval voor dat je de veters van loopschoenen altijd zigzaggend of kruislings rijgt of vetert. Op deze manier krijgen je voeten namelijk de meeste steun.

De wegglijdende hiel



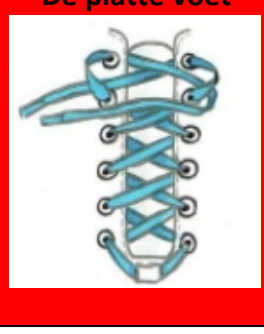
Zo strikken houdt je hiel op zijn plaats en geeft de voet meteen een strakke pasvorm.

De wijde voet



Strik je de schoen zo, dan zit die losser en heeft de voet meer ruimte.

De platte voet



Aldus gestrikt krijgt de platte voet de maximale ondersteuning.

De wijde wreef

Strik je zo, dan krijgt de wreef meer ruimte.

De hoge voetboog

Op deze wijze strikken neemt dan druk af.

Smalle hiel met wijde wreef

Én verbreedt én versmalt waar nodig.

De hoge wreef

Sla je één of twee gaten over, dan geef je de wreef meer ruimte.

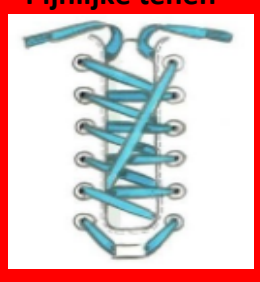
Smalle voeten

Deze manier levert een heel strakke pasvorm op.

Plaatselijk te strak

Door zo te variëren, krijgt een knellende plek meer ruimte.

Pijnlijke tenen



Deze manier van strikken geeft speelruimte aan je tenen en doet beknelling afnemen.

Aan bovenkant te strak

Door niet kruislings maar zo te strikken, ontlast je juist de druk van boven.

Opgezwollen voeten

Zorgt voor flexibele pasvorm en rekt mee bij zwelling.

Bij slecht weer traint de baanatletiekploeg volop binnen!

De afgelopen week was het weer niet echt om over naar huis te schrijven. Met een baan en het gras duidelijk te nat en glad om buiten aan de slag te kunnen gaan en bovendien flinke regen, werd snel van de nood een deugd gemaakt.
De ambities van de twee nieuwe competitieploegen reiken nu al ver want er wordt al gesproken over promotie naar de tweede divisie!!! En daartoe moet dus gewoon flink getraind worden waarbij ook zeker het krachthonk niet onbezocht blijft. Immers baanatletiek kent flink wat onderdelen die naast snelheid en souplesse ook echt wel kracht vereisen.
Er wordt dus ook wel degelijk op een gezonde en verantwoorde wijze aan de opbouw van spiermassa gewerkt, zoals de foto's hiernaast illustreren!

NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Na twee jaar uitstel door Corona, eindelijk weer mogelijk

Open Limbra Baancircuit 2022
voor junioren, senioren en masters

19 mei	Someren ('t Jasper Sport)	www.jaspersport.nl
31 mei	Helmond (HAC)	www.hac-helmond.nl
7 juni	Weert (AV Weert)	www.avweert.nl
30 juni	Venlo (Scopias)	www.scopias.nl
12 juli	Venray (ATV Venray)	www.atvvenray.nl
15 juli	Roermond (Swift Atletiek)	www.swiftatletiek.nl

- Aanvangstijd 19.00 uur; check op de website het chronoloog en de mogelijkheden voor nainschrijving.
- Wedstrijden staan open voor junioren, senioren en masters.
- Voorinschrijven tot 2 dagen voor de wedstrijd om 18 uur: atletiek.nu
- Inschrijfgeld bij voorinschrijving 3 Euro; na-inschrijving 4 Euro.
- Inschrijvingen voor speer, discus, kogelslingeren, ver en hoog zijn gelimiteerd tot maximaal 16 deelnemers ***per groep***. (Sommige organisaties springen/werpen in meerdere groepen).
- Bij loopnummers series op tijd, dus geef je tijd door.
- Voorinschrijving tot 5 dagen voor de wedstrijd.
- Nainschrijving mogelijk tot 30 min. voor het betreffende onderdeel; bij springen en werpen kan dat alleen als er nog ruimte is, dus check *atletiek.nu*
- Masters werpen met hun eigen werpgewicht.
- Reglement staat op de websites van de organiserende verenigingen.
- Er wordt met ET gewerkt (zie website organiserende club).
- Werpnummers en ver/hss 6 pogingen. Geen finales.

Limbra Baancircuit

DINSDAG 12 JULI 19.00 BIJ ATV Venray

Onderdeel	t Jasper Sport	HAC	AV Weert	Scopias Atletiek	ATV Venray	Swift Roermond
	19 mei	31 mei	7 juni	30 juni	12 juli	15 juli
60m (MD)	X	X	X	X	X	X
80m (JD + MC)	X	X	X	X	X	X
100m (JC en vanaf U18)	X	X	X	X	X	X
Horden 60m	MD					
Horden 80m	JD, MC					
Horden 100m	JC,V,V35,V-U18/U20					
150m	C, D		C, D	C, D	C, D	C, D
200m	Vanaf U18		Vanaf U18			Vanaf U18
400m		X		Vanaf U18		
600m		MD, JD, MC		MD, JD, MC		
800m		vanaf JC	X	vanaf JC	X	
1000m	X					C, D
1500m						Vanaf U18
3000m	X		X	Vanaf U18	X	
5000m		Vanaf U18				
Steeple 3000m		M-U18/20,M				
Verspringen	X	X	X	X	X	X
Hoogspringen		X		X		X
Polshoog	X	X			X	
Kogelstoten	X	X	X	X		X
Speerwerpen	X	X			Vanaf U18	
Discuswerpen				X	Vanaf U18	X
Kogelslingeren			X			

Open Limbra Baancircuit 2022
voor junioren, senioren en masters

NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

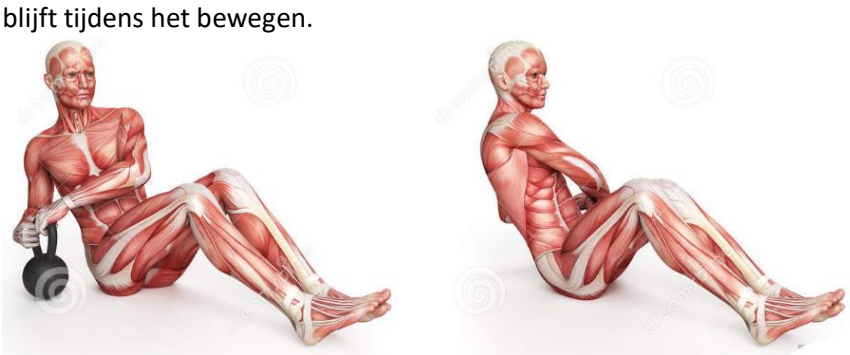
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Russian twist, een nuttige buikspieroefening met beladen naam

Een sterke core met geoefende buikspieren zorgt voor een goede loophouding en verkleint de kans op blessures. Met de Russian twist, een klassieker onder de buikspieroefeningen, kun je daar prima aan werken. Deze dynamische en effectieve oefening versterkt niet alleen je core, maar ook de schuine buikspieren en de ruggengraat en daarmee je stabiliteit.

De Russian twist schijnt zijn naam te danken aan het Russische leger. Russische soldaten hadden deze oefening namelijk standaard zitten in hun conditietraining. Gezien wat er momenteel in Oekraïne gebeurt, dus voor wat betreft de naam, wel even een dingetje.

Uitvoering
Ga op de grond zitten en strek je benen. Leun iets naar achteren zodat je romp en bovenbenen een V-achtige vorm vormen.
Balanceer, draai je romp heen en weer - zonder je benen te bewegen - en tik met je handen de grond naast je aan.
Span je buikspieren actief aan, en zorg er zo voor dat je romp recht blijft tijdens het bewegen.



Deze buikspieroefening is geschikt voor elk niveau, van heel licht tot heel zwaar.

Dat laatste bereik je door te werken met gewichten zoals dumbbells, kettlebell of medicijnbal. Bovendien wordt de oefening ook een heel stuk pittiger als je tijdens het draaien de benen van grond houdt.
Je core wordt dan nog meer aangesproken en je buikspieren maken dan echt overuren!

Wat voor een loper je ook bent, sprinter, mila-er of marathonloper, iedereen heef baat bij deze oefening voor wat betreft een betere en dus stabielere loophouding.

ATV Venray ook zichtbaar in Marathons Rotterdam en Boston

Afgelopen zondag stond ATV-er Frits Coenen aan de start van alweer de 41e Marathon van Rotterdam. Na te zijn toegezongen door Lee Towers met "You'll never walk alone" vertrok Frits rond 10.00 uur aan de koningsafstand van het hardlopen, de 42 km en 195m.
En inderdaad liep hij daar niet alleen maar samen met ruim 15.000 deelnemers die hem vergezelden naar een eindtijd van 4.37.46 die hem de 9654e plaats opleverde.

Volgende week maandag 18 april (Patriots'day) staan Martin Michels en Gerda Peeters aan de start in Boston (USA). Nadat deze 'in lijn' marathon twee jaar op rij niet doorging in verband met corona, kunnen onze ATV-ers op tweede paasdag eindelijk die uitdaging over 26,2 miles aangaan.
In Boston staan ca 20.000 lopers aan de start voor de marathon die om 09:30 uur plaatselijke tijd (14.30 uur bij ons) van start gaat. Gedurende de wedstrijd kunnen de deelnemers worden gevolgd via de app van de Boston Marathon. De marathon van Boston behoort samen met die van Tokyo, London, Berlijn, Chicago en New York tot de zogenaamde Big Six, de zes grootste stadsmarathons ter wereld. (Al is die van Boston niet heel echt een stadmarathon).

Venloop beleef je SAMEN

Ter overname: Startbewijs Halve Marathon Venloop 15 mei 2022
Reactie naar Gilbert Tepy 06 20 49 95 76

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 zorgt dit evenement meestal voor een heel gezellige dag.
De laatste jaren was Café Central tijdens de Venloop een uitvalsbasis, met onze spullen veilig tijdens de wedstrijd en de plek om ervaringen uit te wisselen in een gezellige nazit/afterparty.
Ook dit jaar biedt Café Central hiervoor de mogelijkheid. Voor ATV-ers hebben wij een arrangement samengesteld voor de deelnemers aan de 10 km wedstrijd en de Halve Marathon.

Dit arrangement bestaat uit:

- Faciliteit voor omkleden en je spullen achter te laten tijdens de wedstrijd
- 3 broodjes en 2 consumptiemunten na afloop.

En kosten hiervoor bedragen €16,-

Het lijkt ons leuk om vanuit café Central er weer een ouderwets sportieve maar ook gezellige dag van te maken met hoe meer hoe beter!
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 en de kosten voor deelname aan het arrangement worden vooraf in rekening gebracht.

Groetjes Maurice Clabbers en Yvonne Steegh

NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

SMOOTHIEFIETS

Tijdens de juniorencompetitiewedstrijd van afgelopen zaterdag, konden de jeugdige deelnemers ook een heel gezonde smoothie kopen met daarin appel, banaan, druiven, nog meer fruit en natuurlijk melk en yoghurt. Die moest na het afrekenen wel zelf gemaakt Worden.
Door op de smoothiefiets flink hard te trappen werd namelijk de blender in beweging gebracht waardoor alle ingrediënten goed gemixt werden.
Dit leverde zo naast de activiteiten op de baan ook nog topsport op in de kantine…
(en zo heel misschien ook wel voor toekomstige triatleten…?)
Het idee werd prima ontvangen want aan het einde van de dag bleken er toch mooi zo'n 25 smoothies te zijn verkocht.
Daarvoor een extra woord van dank aan de mensen van de kantine die dag.

'Maar wij zijn de wandeltak'

Zondagochtend tref je al vrij vroeg bij clubhuis 't Wisselpunt een groep ATV-ers aan. Het is een gezellige groep vrouwen in wandelschoenen, klaar om te genieten van het veelbelovende lenteweer vandaag.

Ze worden aangesproken op het feit dat er zo weinig nieuws komt vanuit/over het wandelen binnen ATV Venray, terwijl in deze aangepaste versie van de nieuwsbrief juist wordt gestreefd naar nieuws voor iedereen, ofwel naar een echte verenigingsbrief.

Na een korte discussie is het jammer te moeten constateren dat zij zich aanzienlijk meer wandelaars voelen dan ATV-ers.

Is dat niet nu alvast een punt om in te brengen voor de Algemene Ledenvergadering (ALV) op maandagavond 16 mei?!

Uitslagen:

PLUS Kleffenloop te Overloon - Zondag 10 april 2022

M50, 5 KILOMETER

Plek	Naam	**Netto**
1	1 John de Rooij	20:19
4	Mart van Rooij	21:08
8	John Weijs	23:49
14	Andre Jansen	27:43

MSEN, 10 KILOMETER

2	Joris van Els	38:32
3	Chiel Pel	40:33

M50, 10 KILOMETER

1	Jos Hebben	42:49
5	Marcel Meulendijks	45:42
8	Michel Groffen	49:37
14	Martin van den Boom	55:42

M40 15 KILOMETER

3	Dave Peters	1:03:29

VSEN 5 KILOMETER

Plek	Naam	**Netto**
1	Cindy Rosendaal	27:02

V45 5 KILOMETER

2	Rian Hebben	24:39
4	Jacqueline Willems	27:43

VSEN 10 KILOMETER

6	Merel Klomp	58:43

V45 10 KILOMETER

4	Anita Verbeek	55:41
5	Gerda Peeters Delauw	56:10
7	Nicole van Dooren	59:18
8	Angela Edwards	59:20
9	Annemiek de Wit	59:26

V45 15 KILOMETER

3	Lydia Jeuken	1:16:39

Levans Halve marathon te Helmond

10 KILOMETER

Plek	Naam		**Netto**
MSEN	11	Marc Ouedraogo	41:39
VSEN	7	Yvonne Steegh	42.31
M45	21	Maurice Clabbers	55:03

Uitslagen voor vermelding in de Nieuwsbrief graag vóór maandagochtend mailen naar *nieuwsbrief@atvvenray.nl*

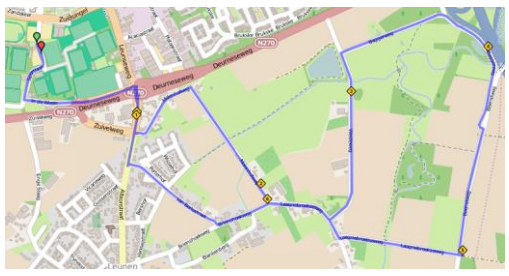
NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 4-april, begeleiding: Ger Litjens



7,5 km route

10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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