



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

COLOFON:



is een wekelijkse 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:

- Ook dit kwam toen aan bod! Hoe staat het nu ruim drie jaar na dato met de kernwaarden van ATV Venray?
- Trainen bij fraai ondergaande lentezon.



- Ook mensen met handicap sporten hier! Laagdrempelig toch lekker actief bezig zijn.
- De ALV is op maandagavond 16 mei!!
- Tussenstanden landelijke competitie.
- Medisch: **Hardlooplessures**. Waak voor overbelasting en luister naar je lichaam.
- Wandelaars zorgen voor mooie plaatjes Met dank aan Piet Peeters.
- **The Power to Run**. Een nieuw en zeker leesbaar boek over hardloopvermogen.
- **Venloop beleef je samen**. Arrangement om die dag extra gezellig te maken.
- **Open Limbra Baancircuit 2022**. Zes mooie zomeravondwedstrijden voor junioren, senioren en masters.
- **Triathlon jeugdkamp in Duisland**. Een sportief evenement in de zomervakantie.
- **Koningsspelen op complex ATV Venray**
- **Stand clubkampioenschap hardlopen**
- **Duurloop is bosloop**. De route voor donderdagavond 21 april.

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

Ook dit kwam toen aan bod!



Bron: Strategischmarketingplan.com

In de nieuwsbrief van vorige week, werd de SWOT-analyse (SWOT is de afkorting van Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats) uit 2019 besproken tot en met het punt 'saamhorigheid'. Diezelfde SWOT-analyse gaf ook aan dat de leden het belangrijk vinden dat de club zich blijft ontwikkelen, met een sterke uitstraling en een geslaagde communicatie naar en binnen alle geledingen. Deze vernieuwde nieuwsbrief is daartoe al een eerste aanzet.

Natuurlijk heeft een sporter (vooral) oog voor presteren. Dat geldt voor (bijna) elke sporter en dit wordt binnen de vereniging in vrijwel elke trainingsgroep gerespecteerd. Daarom heeft ATV Venray ook een brede basis waarbij in overleg met de trainers aan iedereen de mogelijkheid wordt geboden om zonder enige verplichting, deel te nemen aan competities en wedstrijden. Maar ook het ondersteunen van de breedtesport is voor de vereniging van groot belang. ATV Venray wil vooral plezier in sportbeoefening uitdragen waarbij voor iedereen het streven is, zo lang mogelijk gezond en fit te blijven. Ambities op het gebied van presteren kunnen hieraan ondergeschikt raken. Vandaar dat elke trainingsgroep bij voorkeur jaarlijks zich de vraag mag stellen óf en zo ja welke ambities moeten worden bijgesteld.

Een vereniging om trots op te zijn)

De op die bijeenkomst aanwezige leden gaven ook aan graag trots te willen zijn op ATV Venray. Maar het blijkt dat een van de hoofdpunten om trots op te zijn - **de veelzijdigheid van de vereniging** -, bij velen onbekend is, niet alleen bij de leden zelf maar meer nog bij de Venrayse gemeenschap. De slotsom van de SWOT-analyse over dit aspect dat veel commotie opleverde, luidt nog immer **"We moeten ATV Venray beter verkopen!"** Dat kan bijvoorbeeld door aan successen en bijzondere belevenissen van ATV-sporters net als aan ontwikkelingen binnen onze vereniging meer aandacht te laten besteden in de lokale media.



Het moet gewoon voor heel Venray en directe omgeving duidelijk zijn waar ATV Venray voor staat en wat haar mogelijkheden zijn!

Drie jaar geleden alweer werden ambities en verbeterpunten uitgesproken en aangekaart. Met voor het eerst in lange tijd weer een Algemene Ledenvergadering (ALV) in aantocht, is het meer dan ooit tijd om daar nu...

... MET ONS ALLEN NIET ALLEEN AANDACHT MAAR VOORAL INVULLING AAN TE GAAN GEVEN!

Het begin daartoe is aanwezig zijn op de ALV op maandagavond 16 mei!



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Traineren bij een prachtig ondergaande lenteavondzon

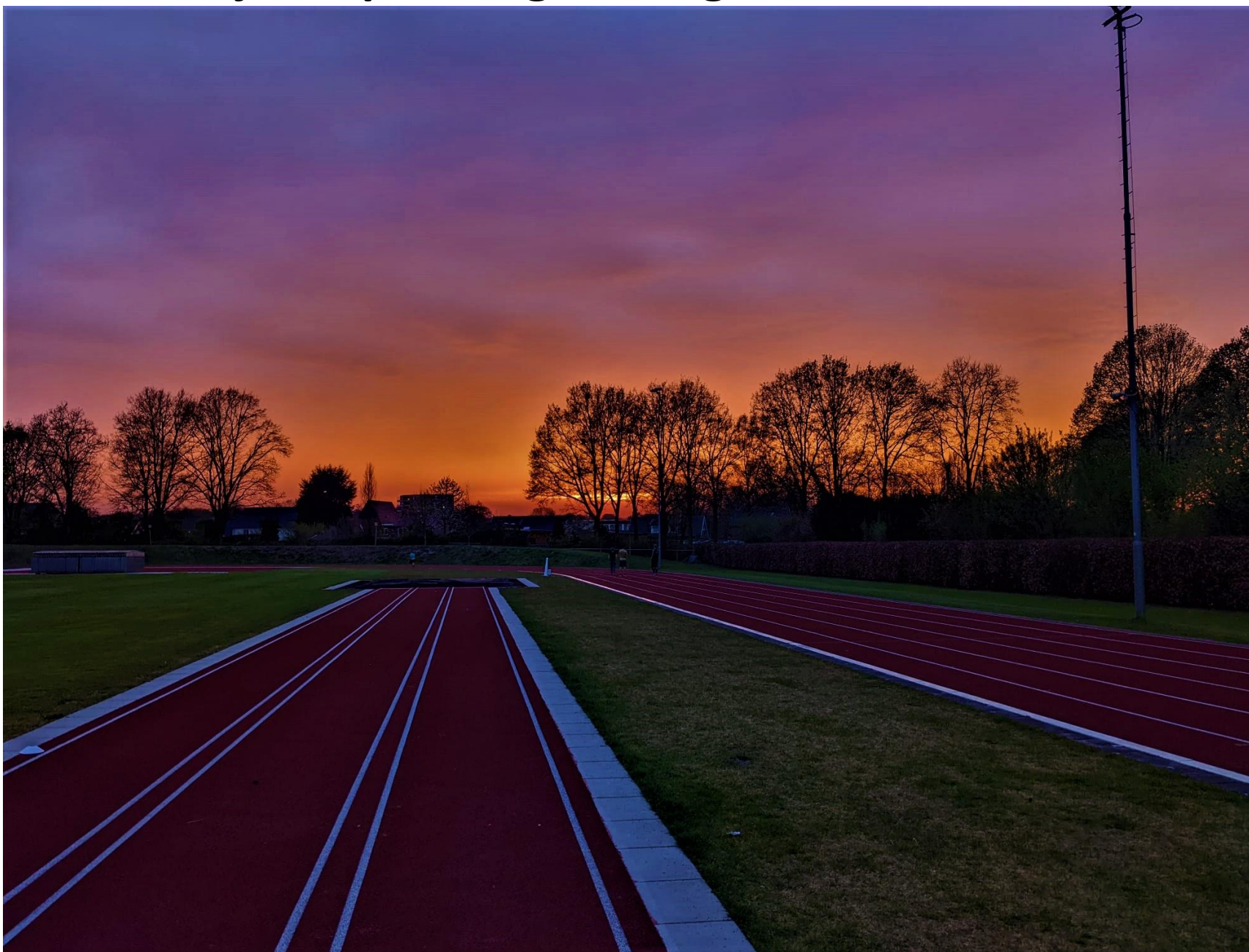


Foto Chris Janssen

De baanatletiekploegen zijn volop aan het trainen in aanloop naar de eerste competitiewedstrijd op 1 mei bij Swift in Roermond. Dat levert niet alleen plaatjes op van hun inspanningen en afzien maar soms ook zo'n prachtig shot als hierboven.

Afgelopen woensdagavond bood een gouden avondschemering een rustmoment om het avondgloren te bewonderen. Na de best wel pittige grond oefeningen voor de buikspieren (core) en de speelse loopscholing, was die adempauze zeer welkom. Bovendien zorgde dit schouwspel voor het veel later aandoen van de baanverlichting en



Deze oefening is voor mannen dus net iets risicovoller dan voor de vrouwen, gezien de combinatie van de plek en het gewicht van de medicinbal...!

daarmee ook kostenbesparend.

Nu de zomertijd de buitentraining steeds aantrekkelijker maakt en er niet alleen hoeft te worden hardgelopen om warm te blijven, krijgen zit- en lig oefeningen een steeds voorname plek in de training. Werken aan rompstabiliteit (en meteen aan een zomers sixpack?!) biedt bovendien leuke plaatjes en hilariteit bij de deelnemers. Het illustreert de veelzijdigheid van de atletieksport en natuurlijk ook de manier waarop er bij onze vereniging wordt getraind.





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Met laagdrempelige spelvormen lekker actief

Een vereniging die ook mensen met een handicap laat sporten



Er wordt gewerkt aan de conditie op een verantwoorde en natuurlijk heel speelse manier.

Het groepje is nu nog vrij klein en dat betekent dat er zeker nog plek is voor meer atleten. Dat geldt niet alleen voor de periode dat er buiten en op de baan getraind wordt, maar ook voor die andere maanden. In de winter wordt er namelijk lekker warm getraind in een van de gymzalen.

De exacte trainingstijd is op de dinsdagavond van 18.30 – 19.30 uur. ATV Venray biedt ook een gratis proefperiode aan van vier weken waarin gekeken wordt of deze vorm van aangepast sporten iets is dat past bij de mate van handicap.

In elk geval is het een heel laagdrempelige vorm van bewegen en lekker buiten zijn. Bovendien zorgt het voor meer onderling(e) contact(en) en dat is minstens zo belangrijk. Per slot van rekening zijn en blijven we met ons allen ook zeker wel een sociale vereniging waar plek is voor iedereen.

In de periode tussen carnaval en de herfstvakantie in het najaar, kun je ze op dinsdagavond op de baan zien. De sporters met een handicap die samen het groepje vormen dat wekelijks wordt begeleid door Gerard Loeffen en Wolda Schepers.

Ze sporten bij onze atletiek- en triatlonvereniging maar dat wil niet zeggen dat ze alleen maar met oefeningen bezig zijn die direct te maken hebben met atletiek.

Het is immers ook voor mensen met een beperking net zo fijn en belangrijk om te sporten en te bewegen als voor de mensen zonder handicap. Gerard en Wolda zorgen dan ook samen voor een veilige omgeving en weten deze sporters uit te dagen voor precies die oefeningen die ze zowel aandurven als aankunnen. Daartoe behoren onder meer balanceren op een van de onderdelen van het naast de baan gelegen activiteitscentrum maar ook coördinatieoefeningen als werpen en vangen. Zo was de bak van het kogelstoten laatst ook het decor van een jeu de boules wedstrijd. Dus van tijd tot tijd zeker ook wel een beetje 'competitie', maar gezelligheid staat voorop.



ADVERTENTIE



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

Heb je zaken of punten die je graag besproken wilt zien worden tijdens deze bijeenkomst, breng die dan vast in bij het **onderbezette** bestuur. Dat kan zo zorgen voor een volledige en geordende agenda en zich ook meteen beter en grondiger voorbereiden op deze belangrijke meeting.

Landelijke tussenstanden laten zien dat ATV-jeugd degelijke middenmoot is

Na eerste competitiewedstrijd op de kaart! (Zie ook atletiek.nu)

In zes competities is ATV Venray nu al zichtbaar. Na 1 mei wordt dat met de seniorenteams uitgebreid naar acht!

♀ Meisjes Junioren D 2022

Competitiestand							
#	Team	Poule	PouL...	1	2	3	Punten
🏆	♀ PAC Team 1	58	1	7060	0	0	7060
🥈	♀ AV Sparta Team 1	57	1	6385	0	0	6385
🥉	♀ Leiden Atletiek Team 1	57	2	6066	0	0	6066
4	♀ AV Lycurgus Team 1	52	1	5985	0	0	5985
5	♀ AV Sprint Team 1	61	1	5840	0	0	5840
6	♀ CAV Energie Team 1	59	1	5672	0	0	5672
7	♀ SAV Team 1	51	1	5598	0	0	5598
8	♀ AV Startbaan Team 1	53	1	5486	0	0	5486
9	♀ Almere '81 Team 1	55	1	5475	0	0	5475
10	♀ AV Lionitas Team 2	66	1	5472	0	0	5472
150	♀ ATV Venray	62	9	2660	0	0	2660
200	♀ Voorschoten '97	53	14	595	0	0	595
201	♀ Phanos Team 3	52	13	458	0	0	458

♂ Jongens Junioren D 2022

Competitiestand							
#	Team	Poule	PouL...	1	2	3	Punten
🏆	♂ GAC Hilversum Team 1	55	1	6015	0	0	6015
🥈	♂ AV Hera Team 1	51	1	5895	0	0	5895
🥉	♂ AV '34 Apeldoorn Team 1	65	1	5887	0	0	5887
4	♂ PAC Team 1	58	1	5705	0	0	5705
5	♂ Prins Hendrik Team 1	61	1	5701	0	0	5701
6	♂ AV Feniks	52	1	5691	0	0	5691
7	♂ AV Atos Team 1	53	1	5393	0	0	5393
8	♂ AV 1923 Team 1	53	2	5378	0	0	5378
9	♂ Haag Atletiek	57	1	5268	0	0	5268
10	♂ Fortius	59	1	5169	0	0	5169
120	♂ ATV Venray Team 1	62	6	2962	0	0	2962
193	♂ ATV Venray Team 2	62	13	947	0	0	947
201	♂ Zeewolde Atletiek Team 2	55	13	478	0	0	478
202	♂ Almere '81 Team 3	55	14	385	0	0	385

♀ Meisjes Junioren C 2022

Competitiestand							
#	Team	Poule	PouL...	1	2	3	Punten
🏆	♀ PAC Team 1	58	1	6686	0	0	6686
🥈	♀ Rotterdam Atletiek	59	1	6644	0	0	6644
🥉	♀ Groningen Atletiek	66	1	6280	0	0	6280
4	♀ AV Heerenveen	66	2	6190	0	0	6190
5	♀ GAC Hilversum Team 1	55	1	6082	0	0	6082
6	♀ CAV Energie	59	2	6032	0	0	6032
7	♀ AC TION	65	1	5989	0	0	5989
8	♀ Spado	60	1	5908	0	0	5908
9	♀ Hellas Utrecht	56	1	5904	0	0	5904
10	♀ AV '34 Apeldoorn	65	2	5898	0	0	5898
63	♀ ATV Venray	62	3	4039	0	0	4039
167	♀ AV Castricum	51	8	767	0	0	767
168	♀ Climax Team 2	64	14	618	0	0	618

♂ Jongens Junioren C 2022

Competitiestand							
#	Team	Poule	PouL...	1	2	3	Punten
🏆	♂ PAC Team 1	58	1	8521	0	0	8521
🥈	♂ AAV '36	58	2	8472	0	0	8472
🥉	♂ Leiden Atletiek	57	1	8145	0	0	8145
4	♂ AV Lycurgus Team 1	52	1	8102	0	0	8102
5	♂ AV Sprint	61	1	7719	0	0	7719
6	♂ GAC Hilversum	55	1	7686	0	0	7686
7	♂ AV '34 Apeldoorn	65	1	7621	0	0	7621
8	♂ Haag Atletiek	57	2	7600	0	0	7600
9	♂ Nijmegen Atletiek	64	1	7574	0	0	7574
10	♂ Rotterdam Atletiek Team 1	59	1	7535	0	0	7535
74	♂ ATV Venray	62	5	4720	0	0	4720
161	♂ Nijmegen Atletiek Team 3	64	12	853	0	0	853
162	♂ DJA	60	10	441	0	0	441

♀ Vrouwen U20 2022

Competitiestand							
#	Team	Poule	Pou...	1	2	3	Punten
🏆	♀ PAC Team 1	33	1	8132	0	0	8132
🥈	♀ AAV '36 Team 1	32	1	7835	0	0	7835
🥉	♀ Altis Team 1	36	1	7739	0	0	7739
4	♀ AV Hera	31	1	7346	0	0	7346
5	♀ Haag Atletiek	33	2	7288	0	0	7288
6	♀ Phanos	32	2	7251	0	0	7251
7	♀ AV De Spartaan	33	3	7184	0	0	7184
8	♀ AV Haarlemmermeer	31	2	7122	0	0	7122
9	♀ Spado	34	1	6943	0	0	6943
10	♀ Scopias Atletiek	35	1	6864	0	0	6864
95	♀ ATV Venray	35	11	2534	0	0	2534
107	♀ Tempo AV Team 2	32	17	693	0	0	693
108	♀ AV Olympus '70 Team 2	33	17	550	0	0	550

♂ Mannen U20 2022

Competitiestand							
#	Team	Poule	Pou...	1	2	3	Punten
🏆	♂ GAC Hilversum	32	1	8395	0	0	8395
🥈	♂ Tempo AV	32	2	7459	0	0	7459
🥉	♂ Haag Atletiek	33	1	7448	0	0	7448
4	♂ Prins Hendrik	35	1	7286	0	0	7286
5	♂ PAC Team 1	33	2	7237	0	0	7237
6	♂ AAV '36	32	3	7167	0	0	7167
7	♂ Phanos	32	4	7132	0	0	7132
8	♂ Altis Team 1	36	1	7102	0	0	7102
9	♂ AV Sprint	34	1	7029	0	0	7029
10	♂ Nijmegen Atletiek	36	2	7000	0	0	7000
77	♂ ATV Venray	35	11	3583	0	0	3583
113	♂ HAC '63	37	14	824	0	0	824
114	♂ Fortius Team 2	34	17	557	0	0	557



NIEUWSBRIEF

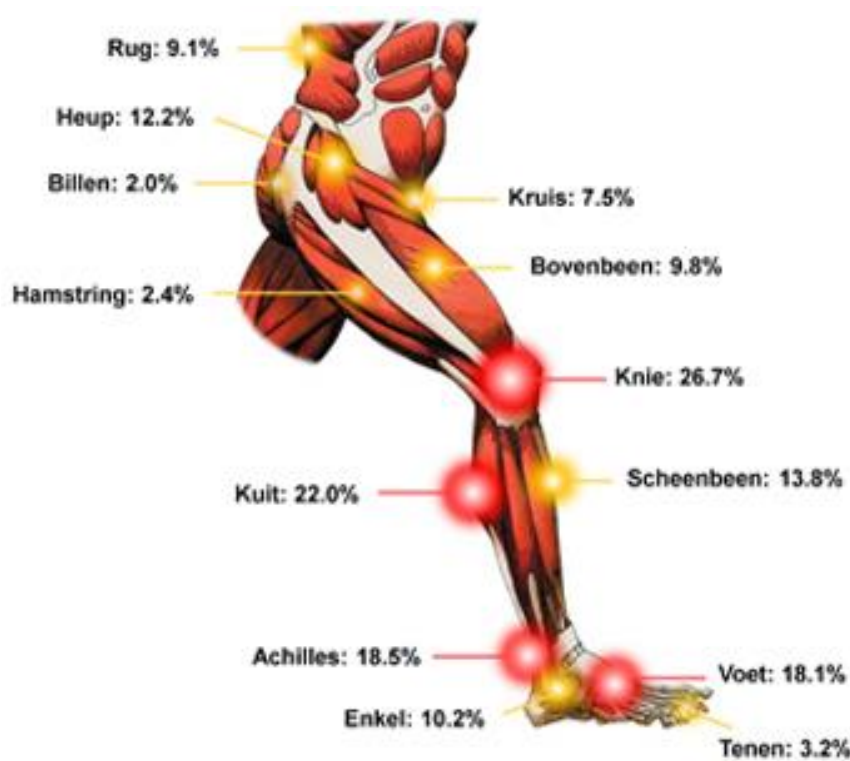
Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

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

Hardloopblessures



Meestal zijn hardloopblessures het gevolg van overbelasting. Ze ontstaan doorgaans geleidelijk doordat over een langere periode het lichaam zwaarder belast wordt dan het eigenlijk aankan.

Vaak begint een overbelastingsblessure met een vorm van lichte irritatie en ochtendstijfheid (bijvoorbeeld achillespeesblessure). Dergelijke problemen lijken dan doorgaans te verdwijnen tijdens de warming-up.

Echter, wanneer je er onzorgvuldig mee omgaat en je onvoldoende maatregelen neemt, zal het herstel tussen de trainingen langer gaan duren en de blessure in de loop van de tijd verergeren. Maar dat geldt zeker niet alleen voor een achillespeesblessure.

Hiernaast is een procentueel overzicht te zien van klachten en blessures zoals die bij hardlopers voorkomen. Knieën en kuiten zijn duidelijk het meest gevoelig terwijl bij de geoefende loper (in tegenstelling tot veel voetballers) de hamstringblessures relatief weinig voorkomen.

De moraal van dit verhaal: luister naar je lichaam en loop zeker niet te lang door bij pijn of irritatie die aanhoudt of steeds terugkeert. Rust is dan een heel goede raadgever.

Onze wandelaars zorgen ook voor heel mooie plaatjes



“Wekelijks wordt er door diverse groepen gewandeld.

Ik zal met een zekere regelmaat foto's doorsturen voor de nieuwsbrief om hiermee enerzijds onze betrokkenheid bij en met ATV te tonen en anderzijds hopelijk ook anderen te enthousiasmeren om ook eens de wandelschoenen aan te trekken.

De voorbije week werd er o.a. gewandeld in de Geijsterse bossen, wat bijgevoegde mooie plaatjes opleverde.

Groet,”

Piet Peeters



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



‘The Power to Run’, een nieuw boek over hardloopvermogen

Afgelopen week verscheen met *The Power to Run* een boek dat in veel opzichten de toenemende internationale belangstelling voor hardlopen met een vermogensmeter tegemoet komt. Het Engelstalige, 276 pagina’s tellende boek bestaat uit een collectie artikelen over de resultaten van het werk van Hans van Dijk en Ron van Megen. Met zowel behapbare wetenschappelijke achtergrond als tips en praktijkvoorbeelden, is het voor elke loper de moeite waard om er kennis van te nemen.

Het eerste deel van het boek gaat in op de vraag of lopen op vermogen iets voor je is. In deel twee volgt een voor iedereen begrijpelijke uitleg van hardloopvermogen. Het laatste en grootste deel bevat dan achtergrondinformatie, adviezen, voorbeelden uit de praktijk en eerder verschenen artikelen.

Ingenieurs van Dijk en Van Megen onderzochten ruim 10 jaar de fysische en fysiologische aspecten van hardlopen. Dat leverde onder meer een gevalideerd rekenmodel op dat bij uitstek geschikt is om de invloed van de omstandigheden op hardloopprestaties te voorspellen en te evalueren.

De calculator bij dit rekenmodel is vrij te gebruiken op de website www.hetGeheimvanHardlopen.nl.

Traineren op vermogen is voor wielrenners al jaren gemeengoed. Voor een wielrenner is wattage een begrip. Het wielrennen was dan ook het uitgangspunt voor de toepassing bij hardlopen. Dat de lopers achterbleven komt door de metingen: met goede apparatuur voor een fiets meet je precies welk vermogen wordt geleverd. Voor hardlopers is dat ingewikkelder en ben je afhankelijk van een berekening die volgens sceptici onbetrouwbaar is. Daaraan lijkt nu een einde te zijn gekomen.

De formules van Van Megen en Van Dijk bleken de juiste aanvulling op het onderzoekswerk van het Amerikaanse Stryd dat al jaren bezig was geweest om vermogen te meten. Dat bedrijf had al een apparaat ontwikkeld waarmee data als bijvoorbeeld snelheid gemeten kunnen worden zonder afhankelijk te zijn van de minder betrouwbare GPS.

De Nederlanders vonden een manier om rekening houdend met onder meer zaken als wind en hoogteverschil een betrouwbaar wattage te berekenen in plaats van te meten. Wat resteert is dat een loper enkel en alleen zelf moet invoeren wat haar of zijn gewicht is.

Wat leveren die data nu op en wat kun je er feitelijk mee?

Het hardloop **vermogen** wordt berekend door de kracht te vermenigvuldigen met de snelheid. gemeten in Watt.
1 Watt staat gelijk aan 1 Joule energie per seconde en in formule is dit

$$P = F \times v.$$

Bij **hardlopen** is dit **vermogen** en dat laat je zien hoeveel energie het je kost om bij een bepaalde snelheid te hardlopen. Je kunt daar vervolgens ongeacht niveau, ook op gaan trainen.

Veel prestatiegerichte hardlopers zijn deze vorm van hardlopen op vermogen inmiddels aan het gebruiken en het lijkt erop alsof het net als bij het wielrennen, de nieuwe loopstandaard aan het worden is.

Wil je je echt verder verdiepen in deze materie, dan is aanschaf van het ruim geïllustreerde boek zeker de moeite waard. Bij Amazon.nl is de introductieprijs € 22,95, bij Bol.com € 31,99. Een eBook versie komt eraan. ISBN print 978-1-78963-280-4 ISBN eBook 978-1-78963-285-9

Venloop beleef je SAMEN

ATV Arrangement Venloop

Hallo allemaal,

Doe je bij de Venloop mee aan de 10KM wedstrijd of aan de Halve Marathon en zoek je nog een faciliteit om je om te kleden en je spullen kwijt te kunnen tijdens de wedstrijd? Heb je aansluitend ook zin in een gezellige afterparty? Maak dan gebruik van het arrangement bij Café Central dat we voor alle leden van ATV samengesteld hebben.



Naast de opbergfaciliteit voor je spullen biedt dit speciale arrangement 3 broodjes na de wedstrijd en tevens 2 consumptiebonnen. De kosten hiervoor bedragen €16,- p.p.

We hebben inmiddels 20 aanmeldingen, dus het belooft sowieso een gezellige dag te worden. Heb je nog zin om aan te sluiten, meld je dan aan via yvonnesteegh@hotmail.com.

Groeten Maurice Clabbers en Yvonne Steegh

SMART TECHNOLOGY OPTIMIZES YOUR PERFORMANCE
THE POWER TO RUN
Foreword
Preface
WHAT'S IN IT FOR YOU?
Part I: What is Power and How Can You Measure it?
1.1 What are Watts?
1.2 What works for you: training by power, heart rate or pace?
1.3 What is Critical Power and what can you do with it?
1.4 Disadvantages of training by power
Part II: How can you run faster?
2.1 Weight (mass) and speed: what you need to know
2.2 Train in your zones
2.3 The power of intervals
2.4 How fast can you run?
Part III: On your way to your PB
3.1 Training for your 5K PB
3.2 Training for your 10K PB
3.3 Training for your half marathon PB
3.4 Training for your marathon PB
BACKGROUNDS
Part IV: From theory to practice
4.1 Energy
4.2 Power
4.3 The running model
4.4 The FTP (CP60)
4.5 Improve your performance index? Lose some body weight!
4.6 The impact of the running surface on your pace
4.7 How much time do you lose due to curves and turns?
4.8 The energy cost of hills
4.9 How much time do hills take?
4.10 Wind from all directions
4.11 How does the wind impact your 5K-race time?
4.12 About your running efficiency
4.13 Determine your FTP and your training zones
4.14 The power-time relationship
4.15 Your four energy systems
4.16 How big is the impact of the temperature?
4.17 Super shoes
PRACTICAL TIPS AND CASES
Part V: Applications in practice
5.1 10 Years of running research
5.2 You bought a running power meter. What now?
5.3 Tips for using Stryd training plans
5.4 Laboratory testing
5.5 Vary in your training
5.6 How to convert your workout description to running power?
5.7 Convert an existing training plan to a power plan
5.8 Power-based interval training
5.9 Training threshold power
5.10 From Target Power to race time. Why factor 1.04?
5.11 Training with the magic predictor of your marathon time: Yasso 800s
5.12 Strong winds
5.13 North Sea Half Marathon: the impact of the wind
5.14 Dubai marathon records. Running in a pack
5.15 Justin Gatlin: 100 meters in 9.45 seconds
5.16 Headwind versus inclines
5.17 Faster over seven hills with Nike Vaporfly Next%
5.18 The Energy Cost of Running (ECOR) up and down hills
5.19 The physiology of Eliud Kipchoge and his "Breaking2" pacers
5.20 Tested: COROS Pace 2
5.21 Why native Polar (and Garmin) running power values are 25-30% too high?
Afterword



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



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.



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, 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



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Midden in de zomer lekker uitdagend sportief bezig zijn bij onze oosterburen

Een mooi moment om je vakantie in te luiden!!

EDO sports

TRIATHLON JEUGDKAMP

INSCHRIJVEN: www.edosports.nl
 DATUM: 25 juli t/m 29 juli 2022
 LEEFTIJD: 11 t/m 18 jaar
 KOSTEN: €330,-
 LOCATIE: Am Freibad 24,
 47608 Geldern, Duitsland

Voor meer info: davyheijsteeg@hotmail.com of www.edosports.nl

TRAINERS  
 FINN & DAVY

F N N D V Y

Hoi allemaal,

Deze zomer organiseer ik samen met vriend Davy Heijsteeg een triathlon kamp voor de jeugd. Helaas hebben we niet zoveel triathlon jeugdleden meer, daarom het verzoek om in deze nieuwsbrief daar aandacht voor te vragen.

Je hoeft namelijk niet per se ervaring te hebben om aan dit kamp mee te kunnen doen. Nieuwsgierig zijn naar die tak van sport is al genoeg!

Het belooft een intensief en spannend trainingskamp te worden waarin je maar liefst vijf dagen met andere jeugdige sporters aan de slag gaat. Naast uiteraard de drie onderdelen van de triatlonsport, zorgen wij ook voor diverse andere activiteiten waaraan je veel lol en plezier zult beleven. Voor voldoende (en lekker) eten en drinken wordt gezorgd en bovendien is het ook goed om je kennis van de Duitse taal op te halen.

We starten op maandag 25 juli en gaan er vanaf die dag samen met jou voor zorgen dat het Duitse Geldern (net over de grens bij Venlo) vijf dagen lang een echt sportcentrum is.

Ben je tussen de 11 en 18 jaar, ben je heel actief en heb je nog niks geboekt voor die vakantieperiode, meld je dan aan voor dit avontuur. Nu alle beperkingen van corona voorbij zijn is dit gewoon een extra kans om naast het sporten ook weer te komen tot (meer en/of internationale) sociale contacten!

Kortom, kom op en doe mee!

Finn Timmermans

Koningsspelen op atletiekbaan ATV Venray

Aanstaande vrijdag 22 april, op de laatste dag voor de voorjaarsvakantie, zijn op of voor heel veel scholen weer de Koningsspelen.

Op verzoek van Wessel Loeffen, stagiair gymdocent aan Daltonschool de Hommel, verzorgen de jeugdtrainers van ATV Venray die ochtend dan een atletiekclinic voor zo'n kleine 100 kinderen uit de bovenbouw.

Zoals het hoort, zal de clinic bestaan uit de drie hoofdonderdelen van de baanatletiek, hardlopen, springen en werpen.

Uiteraard speelt daarbij de hoop/verwachting om zo ook weer nieuwe leden te winnen voor onze club.



Clubkampioenschap Hardlopen

De tussenstand van het kampioenschap hardlopen t/m week 14 luidt als volgt:

Mannen			Vrouwen		
1	Hebben, Jos	1876	1	Peeters, Gerda	1875
2	Ouedraogo, Marc	1197	2	Hebben, Rian	1728
3	Rooij de, John	1116	3	Jeuken, Lydia	855
4	Martens, Marcel	1010	4	Steegh, Yvonne	790
5	Rooij van, Mart	1000	5	Verbeek-Versteegen, Anita	744
6	Michels, Martin	971	6	Dooren van, Nicole	368
7	Peters, Dave	886	7	Eertwegh van den, Irene	367
8	Meulendijks, Marcel	867	8	Verbeten, Cindy	357
9	Jansen, André	847	9	Wit de, Annemiek	345
10	Timmermans, Frank	531	10	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	343
11	Steegh, Ralph	508	11	Edwards-Shotton, Angela	337
12	Els van, Joris	453	12	Rosendaal, Cindy	337
13	Pel, Chiel	444	13	Willems, Jacqueline	335
14	Boom aan den, Martin	441	14	Klomp, Merel	320
15	Weijs, John	425			
16	Groffen, Michel	400			
17	Smits, Ron	363			
18	Clabbers, Maurice	359			
19	Gijsen, Peter	349			

Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. **Blijf je uitslagen doorgeven!!**

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

Donderdag 21 april Duurloop= Bosloop

Begeleiding: Gilbert Tepy

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 bij deze ideale kans om ook eens die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten. Iedereen loopt in **eigen tempo**. De bosloop op 21 april is in de Ballonzuilbossen. De start is om 19:00 uur van het monument de “Ballonzuil “

Navigatie:

Ballonzuilbossen: rij vanuit Venray richting Vredepeel via de Beekweg en sla bij dit bord rechtsaf naar de startlocatie verharde weg 700 meter verderop is het vertrekpunt bij het ballonzuilmonument.



Rechtsaf bij dit bord



Start vanaf dit punt