



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:

VERENIGINGSNIEUWS:

Op 16 mei bepaalt ALV toekomst ATV

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

- Koningsspelen op complex ATV Venray.
- Open Limbra Baancircuit 2022. Zes mooie zomeravondwedstrijden voor junioren, senioren en masters.

HARDLOPEN:

- Venloop beleef je samen. Arrangement om die dag extra gezellig te maken.
- Beginnersgroep voltooit finishloop.
- ATV-ers over verloop Boston Marathon.
- Rondje buitenom. De route voor donderdagavond 28 april.

WANDELEN:

- Wandelen tussen Maasheggen.

TRATLON:

- Triathlon jeugdkamp in Duisland. Een sportief evenement in de zomervakantie.

OVERIG:

- Medisch: Zweeps slag in de kuit. Trainer confronteert trainer met zweeps slag.
- Kledingbeurs op 21 mei.
- (Wedstrijd)kalender.
- Uitslagen.

Met veel elan naar de uitvoering van nieuwe plannen..?!

Op 16 mei bepaalt ALV toekomst ATV



De halfjaarlijkse algemene ledenvergadering (ALV) van ATV Venray waarbij alle leden van harte welkom zijn en ook stemrecht hebben, ging door corona lange tijd niet door.

Maandagavond 16 mei is nu het moment waarop de schade kan worden ingehaald en zowel het gevoerde als te voeren beleid besproken gaat worden. Het **zwaar onderbezette** bestuur zal dan verantwoording afleggen over het coronajaar 2021 maar ook aangeven welke doelen er gesteld worden binnen welke periode en welke middelen daarvoor beschikbaar zijn.

Naast het bespreken van het beleid is er een tweede, misschien nog wel ernstiger punt: Hoe krijgen we met ons allen het bestuur weer voltallig? En daarmee samenhangend, hoe verbeteren en versterken we de band tussen de leden en het bestuur?

Zoals nog immer waarnemend voorzitter Cees van de Ven onlangs al aangaf, is hij noodgedwongen zijn functie langer aan het bekleden dan gepland, om onze vereniging niet juridisch in problemen te brengen. Samen met nog slechts twee collega's is hij momenteel belast met het dagelijks beleid. De ALV is enkel "belast" met besluiten betreffende het voortbestaan en de organisatie van de vereniging, zoals: statutenwijzigingen, benoeming en ontslag van bestuur, wijzigen en aannemen van huishoudelijke reglementen, toetreding en royement van leden en goedkeuring van begrotingen en eindafrekeningen. **Tot slot dechargeert de ALV (al dan niet) bestuursleden, behandelt zij moties, benoemt zij nieuwe bestuursleden en installeert/beëindigt zij commissies.**

Met dat laatste wordt meteen een brug geslagen naar iets dat nu alweer bijna anderhalf jaar in de ijskast ligt: invulling geven aan het aangenomen Beleidsplan ATV2025. Daarin wordt immers een nieuwe bestuursstructuur voorgesteld met aan het bestuur gelinkte commissies.

Zoals zoveel verenigingen zou ook ATV Venray hierbij een duidelijk onderscheid moeten maken tussen ALV-commissies en bestuurscommissies.

ALV-commissies zijn verantwoording verschuldigd aan de ALV en wijzigingen in de samenstelling van zulke commissies horen goedgekeurd te worden door de ALV. Meestal voert de voorzitter van de commissie het woord namens de commissie wanneer commissiezaken van de betreffende commissie besproken worden.

Het daadwerkelijk komen tot de in het beleidsplan voorgestelde commissies is samen met het weer voltallig krijgen van het bestuur het hoofdthema van de ALV. Het mes snijdt daarmee aan twee kanten: we krijgen een compleet bestuur dat niet overbelast raakt door diverse deeltaken en tegelijk worden alle aandachtsgebieden van de vereniging zo bemenst.

Wees er dus bij op 16 mei en zorg er samen voor dat we alle vacatures gevuld krijgen!





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Uit de rubriek 'Medisch Nieuws' (bronnen: huisarts en sportzorg)

Trainer confronteert trainer met zweepslag in de kuit

Afgelopen dinsdag deed donderdagavondtrainer John mee aan de baantraining van Stan. Dat verliep dus niet geheel vlekkeloos. Na een pittige warming up leken de aanwezige atleten klaar voor de wat rustigere loopscholing. Bij de laatste oefeningen daarvan die waren gericht op explosiviteit, ging het voor John echter mis. Vermoedelijke diagnose: zweepslag in de kuit.



Een zweepslag is een scheurtje in een spier en komt het meest voor in de kuitspier. Bij mannen komt dit vaker dan bij vrouwen. Zo'n scheurtje kan plots ontstaan doordat er bijvoorbeeld tijdens het sporten veel kracht wordt gezet maar ook onverwacht, zelfs als je stilstaat. De scheur is meestal klein en het gaat veelal ook om maar een stukje van een spier, vaak wel vergezeld door scheuren in de bloedvaatjes. Deze spierscheuring gaat gepaard met een plotselinge scherpe pijn midden in de kuiten en leidt direct tot moeilijk kunnen lopen en rekken is plots heel gevoelig. Gaat dit ongemak samen met gescheurde bloedvaatjes, dan kan de kuit dik worden en soms ook blauw. Na een paar dagen zakt het bloed naar de enkel of voet die dan tijdelijk een blauwe of gele kleur krijgt.

Wat te doen bij en na een zweepslag

Een zweepslag in de kuit gaat vanzelf weer over en meestal herstelt de kuitspier binnen twee tot acht weken. Maar je kunt zelf ook wel diverse dingen doen tegen de pijn en zo te zorgen dat de zweepslag sneller overgaat. Dat begint met direct nadat die stekende pijn gevoeld wordt, het been hoog te leggen op een kussen.

Koel de pijnlijke plek ongeveer 20 minuten, wel met een theedoek om het ijs om te voorkomen dat de huid bevriest. Doe dit gedurende de eerste dag een keer of 4 of 5.

Gaat na een paar dagen het lopen nog steeds lastig of blijft de kuit pijn doen bij het staan, leg dan de eerste week bij het zitten het been steeds hoog.

Probeer langzaam te gaan lopen waarbij je dat wel mag voelen, maar bij echte pijn meteen stoppen. Loop je bij (hevige) pijn namelijk toch door, kan de scheur in de spier groter worden.

Draag in het begin schoenen met een stevige hak of plaats een zooltje onder de hiel. Met deze hakverhoging gaat het lopen eenvoudiger. **Rek de kuit niet.** De spierscheuring kan ermee toenemen.

Als de pijn minder is

Lukt het goed om voorzichtig te lopen, probeer dan te fietsen maar dan wel in een lichte versnelling.

Gaat lopen steeds beter, maak dan voorzichtig een korte wandeling maar ga zeker nog niet te ver. Mocht de pijn weer toenemen, houd dan weer wat meer rust.

Ga pas weer sporten als oefeningen makkelijk en zonder pijn te doen zijn en ook gewoon lopen geen pijn meer doet.

Begin rustig met sporten. Een goede warming-up (warmlopen) kan misschien helpen om nieuwe blessures te voorkomen.

LET OP: Pijnstillers zorgen er niet voor dat een zweepslag sneller over gaat.

Hoe verder na een zweepslag?

Een klein scheurtje kan in twee weken genezen, bij een ernstiger spierscheuring kan het wel 8 tot 12 weken duren. Op de plek van het spierscheurtje is soms een bobbeltje voelbaar. Dit litteken kan geen kwaad. De scheur in de spier geneest vanzelf en opereren is niet nodig.



Als je het sporten weer oppakt, begin dan rustig aan. Het kan een paar maanden duren voordat de kuit weer aanvoelt zoals voordat de zweepslag werd opgelopen.

Lukt het niet om meer te gaan bewegen of weer te gaan sporten na de zweepslag? Dan kan de fysiotherapeut helpen met oefeningen om de spieren weer sterker te maken.

Bel je huisarts bij één of meer van deze dingen:

- De pijn wordt elke dag erger.
- De kuit wordt elke dag dikker.
- Je kunt na drie dagen nog niet op je tenen staan. Dat kan duiden op een afgescheurde achillespees en vereist behandeling in het ziekenhuis.
- Als de pijn langer dan twee weken aanhoudt.



Ook als het gevoel in het onderbeen minder wordt of er sprake is van tintelingen in het onderbeen en/of de voet voelt erg koud aan, is een bezoek aan de arts dringend aan te bevelen. Dat geldt tot slot ook voor als de kuit na een paar dagen steeds dikker en pijnlijker wordt. Dat zou kunnen duiden op trombose.

Op de volgende pagina is een kort overzicht van oefeningen die de kuitspier langzaam weer sterker en soepeler maken.

Kun je nog nauwelijks staan, dan begin je met oefeningen die je zittend kunt doen en als dat goed gaat dan op naar de zwaardere en dus meer belastende, lopende oefeningen. Zo doe je telkens wat meer totdat je uiteindelijk weer normaal beweegt en weer kunt sporten.

Waar je op moet letten:

Elke oefening mag een beetje pijn doen, maar zeker niet (te) veel, niet tijdens de oefening én niet na de oefening.

Als een oefening veel pijn doet, stop er dan mee. Wacht een week en probeer de oefening dan nog eens.

Doet een nieuwe oefening pijn? Ga dan door met de oefeningen die geen pijn deden of doe die dan wat minder vaak respectievelijk neem wat meer rust tussendoor.

Voorkom herhaling

Om te voorkomen dat je weer een zweepslag krijgt, kun je een paar dingen doen.

Zorg vóór het echt inspannende deel van het sporten voor een juiste warming up. Voor wandelaars is dat rustig wandelen met stevige stappen, voor hardlopers van licht dribbelen komen tot lopen met normale paslengte, voor fietsers starten in een lichte versnelling zodat je zonder veel kracht wel snel moet trappen. Draag bij kil weer ook kleding die de spieren bedekt en warm houdt.

Draag sportschoenen met goede demping en zorg voor goede zolen. Dat is minder zwaar voor je spieren.

Meestal lukt het om zonder hulp weer pijnvrij en normaal te gaan bewegen. Mocht het niet lukken om zelf oefeningen te doen en spieren weer sterker te maken, schakel dan alsnog een fysiotherapeut in.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

10 Oefeningen bij het herstel van een zweepslag in de kuit

Zittend:

Oefening 1

Duw de tenen van je af, alsof je iets wegduwt met je voet en houd dat 10 tellen vol. Trek dan je tenen helemaal naar je toe en voel hoe de kuitspier rekt. Houd ook dit 10 tellen vol. Herhaal deze oefening 3 keer per dag 10 keer (mag geen pijn doen).

Oefening 2

Strek je been recht naar voren en draai met je voet 10 rondjes. Herhaal deze oefening na een kleine pauze drie tot vijf keer en doe dit zo'n drie keer op een dag.

Oefening 3

Ga recht op een stoel zitten, buig de knieën en zet je voeten plat op de grond. Beweeg nu de hielen voorzichtig omhoog zodat alleen de tenen nog op de grond zijn. Houd dit twee tellen vol en laat de hielen weer zakken. Herhaal dit vijf keer en doe dit 3 keer per dag.

Stand:

Oefening 4

Ga voor een muur staan en plaats de handen tegen de muur. Stap met het been dat geen pijn doet naar voren. Houd het pijnlijke been gestrekt en laat daarvan de hiel op de grond staan. Zak nu wat door de knie van het blessurevrije been en rek zo de kuitspier van het pijnlijke been. Blijf 15 tellen zo staan en ontspan dan 20 tellen.

Doe dit driemaal daags voorzichtig 3 tot 5 keer en gebruik niet te veel kracht.

Oefening 5

Ga voor een muur staan met de handen tegen een muur. Ga een halve meter van de muur af staan met de voeten iets uit elkaar. Zak nu langzaam door de knieën en laat de voeten plat op de grond staan. Door verder te zakken rekt de kuitspier. Ga zover de rek gevoeld wordt maar het geen pijn doet. Blijf 15 tellen staan en kom dan weer omhoog. Ontspan dan 20 tellen en doe deze oefening in totaal drie tot vijf keer en drie keer op een dag.

Ga voorzichtig ook weer wandelen, fietsen en traplopen en daarna door met de volgende oefeningen.

Oefeningen als normaal lopen alweer mogelijk is:

Oefening 6

Ga op de tenen staan en blijf 10 tellen staan. Zak terug op de hakken en wacht 10 tellen. Doe dat 5 keer achter elkaar en drie keer per dag. Gaat dit goed en zonder pijn, probeer het dan eens op één been. Begin met het niet-geblesseerde been en doe de oefening daarna met het pijnlijke been.

Oefening 7

Ga met de voorste helft van de voeten op een traprede staan met de voeten zo'n 30 centimeter uit elkaar. Sta rechtop en houd de knieën recht en zoek indien nodig steun van de trapleuning. Ga nu op de tenen staan en blijf vijf tellen staan. Zak daarna met de hielen zover naar beneden dat ze lager komen dan de traprede en blijf wederom vijf tellen zo staan. Doe deze oefening om de dag ongeveer drie minuten. Doet deze oefening pijn, dan alleen oefening 6.

Oefening 8

Loop op de tenen 10 passen vooruit, draai om en loop 10 passen terug. Zak terug op de hielen en wacht 20 tellen. Doe dit om de dag drie keer achter elkaar en als het heel makkelijk gaat elke dag. Blijf oefening 4 en 5 ook doen.

Oefeningen voor als je weer gaat sporten

Als je weer toe bent aan willen en kunnen sporten kun je tot slot ook de volgende oefeningen nog doen. Doe die wel pas als alle andere hierboven genoemde oefeningen heel gemakkelijk en zonder pijn gaan.

Oefening 9

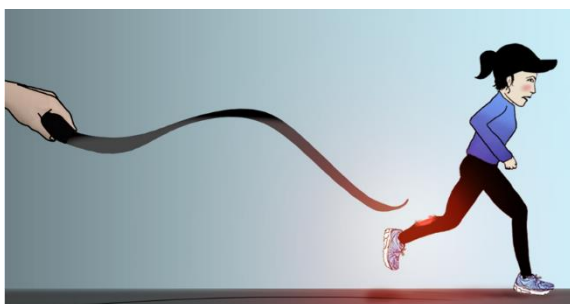
Ga op de tenen en maak op de plaats heel kleine en snelle pasjes. Beweeg dus niet naar voren. Begin hiermee met 20 tellen en voer dat langzaam op.

Oefening 10

Ga rustig hardlopen maar zeker niet te snel. Voel eerst aan hoe het gaat want het mag absoluut geen pijn doen. Ga om te beginnen enkel een paar minuten hardlopen en als het makkelijk gaat, dan kun je wat langer hardlopen.

Gaat het hardlopen in duurlooptempo goedt, dan ligt de weg open naar het ook weer korte stukken gaan sprinten. Breid dit allemaal geleidelijk uit.

Bedenk wel dat in het totale hersteltraject, fietsen vaak eerder lukt dan hardlopen.



WEDSTRIJDKALENDER



BAANATLETIEK

Pupillen:

Zondag 19 juni

Athletic Champs, thuiswedstrijd in Venray

Junioren:

Zaterdag 14 mei 2022

Competitie C/D Junioren Poule 62

Bij HAC te Helmond

Zondag 15 mei

Competitie U20/U18 Poule 35 R2

Bij AV Oss'78

Senioren:

Zondag 1 mei 2022

Competitie 3^e Divisie poule 14

Bij Swift Atletiek, Roermond

HARDLOPEN

Woensdag 27 apr 2022

Odiliapeel, Koningsloop

Prachtige loop door de mooie bossen van Odiliapeel.

Start 2,5km. jeugd t/m 12jr. 10.10 uur. Gratis

Start Volwassenen 10.45 uur Inschrijfgeld 2.50 €

Start en finish op het kerkplein Oudedijk.

[Info Koningsloop Odiliapeel](#)

Zaterdag 30 april 2022

Broekhuizen, Schuitwater Moerastrail, 10 km - 20 km

Een loop door eeuwenoude bossen met heel veel glooiing. Er zijn heel veel venijnige klimmetjes in een gevarieerd van zeer natte tot kurkdroog gebieden

TRIATLON



WANDELEN

Datum: 25 april 2022
Wandeling: 50+ Wandeling
Organisatie: Wandelsportvereniging De Natuurvrienden
Website: <http://www.natuurvriendenmerselo.nl>
Afst. Starttijd D'n Hoek
10KM 13:30 - 13:30 Grootdorp 99
5815AN Merselo

Datum: 01 mei 2022
Wandeling: Oefentocht 9 - 17,5 km
Organisatie: Stichting Venloop
Website: <https://www.venloop.nl/oefentochten>
Afst. Starttijd Stichting Venloop
18KM 09:00 - 09:30 Koninginnesingel 14
5911KB Venlo

2022



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



ZATERDAG 21 MEI, 10.00 - 11.30 UUR

Met in alle leeftijdscategorieën de competities al aan de gang, waarbij clubkleding verplicht is, organiseert de vereniging voor de tweede keer een moment waarop clubkleding verhandeld, geruild of weggegeven kan worden. Clubshirts, hardloopschoenen, spikes, alles mag worden ingebracht om zo elkaar op een makkelijke en wellicht heel goedkope manier aan (nog) meer ATV uitstraling te helpen.

Niet alleen voor de jeugd die snel uit in prima staat verkerende shirtjes of schoenen groeit is deze beurs, hopelijk worden er ook spullen voor volwassen ingebracht.

Voor iedereen geldt dat het ruilen/kopen/verkoopen, gebeurt onder persoonlijke verantwoordelijkheid.

Woensdagmorgen 27 april is er in verband met Koningsdag geen baantraining!

Groet André Jansen

Laatste kans

ATV Arrangement Venloop



Hallo allemaal,

De Venloop staat bijna voor de deur. Deze week is de laatste kans om je aan te melden voor het ATV arrangement

bij de Venloop.

Voor de ATV'ers hebben we een arrangement samengesteld om de Venloop gezellig samen te beleven. Zoek je nog een faciliteit om je om te kleden en je spullen kwijt te kunnen tijdens de wedstrijd? Heb je zin in een gezellige after party na de wedstrijd? Meld je dan snel nog aan! Naast de faciliteit voor je spullen krijg je in dit arrangement 3 broodjes na de wedstrijd en 2 consumptiebonnen.

De kosten bedragen hiervoor €16,- p.p.

We hebben inmiddels 23 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.

Aanmelden kan nog tot uiterlijk 29 april.

Groeten Maurice Clabbers en Yvonne Steegh.

UITSLAGEN HARDLOPEN

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



Categorie	Afstand	Positie	Naam	Eindtijd
V60	4 KILOMETER	1	Gerda Delauw	22:06
M50	7.5 KILOMETER	3	Jos Hebben	30:31
M60	7.5 KILOMETER	2	Mart van Rooij	31:41
V50	7.5 KILOMETER	2	Rian Hebben	36:50
MSEN,	15 KILOMETER	5	Toine Pel	57:04
		10	Chiel Pel	1:01:21
M40	15 KILOMETER	6	Marcel Martens	55:53
		7	Bart Schilders	1:03:00
		11	Dave Peters	1:04:35
		34	Maurice Clabbers	1:22:20
M50	15 KILOMETER	20	Martien Dupont	1.14.59
M60	15 KILOMETER	1	John de Rooij	1:00:28
		11	Harry Van der Borg	1:20:17
VSEN	15 KILOMETER	2	Yvonne Steegh	1:05:22
V50	15 KILOMETER	3	Anita Verbeek	1:22:45



8 KILOMETER Annemiek de Wit 47:41

Gerda Peeters liep samen met 30.000 deelnemers ook 126^e editie van de oudste 'stads' marathon ter wereld, een tot in de puntjes verzorgde marathon met een prachtig parcours vanaf startplaats Hopkinton. Hoog in de bergen dus ijle lucht en allemaal bomenhouten huizen met schommelstoelen ervoor, net zoals 50 jaar geleden in de oude Amerikaanse steden.

Het parcours is best zwaar flinke afdaling en dan weer bergop. Normaal 'begint' de marathon bij 30 km maar hier, - met de hoogste top op ongeveer 27 km -, dus een paar km eerder. Iedereen werd van tevoren goed ingelicht om toch vooral te lopen op lage hartslag omdat je anders de hoogste heuvel niet zou kunnen nemen.

Ik geniet er nu nog van hoe mooi het was om via al de kleine dorpen naar Boston terug te keren. Voor elke loper een echte aanrader waar je dus geen spijt van krijgt.

Zie ook pagina 7.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

ATV Venray biedt kinderen Daltonschool de Hommel geslaagde Koningsspelen



Jeugdtrainers Jan Poels, Marc Oosting en Olle van den Boom zorgden voor een roulerend programma baanatletiek met daarin hardlopen, werpen en springen.





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



Beste ATV,

Nogmaals onze dank voor jullie gastvrijheid en inzet voor onze koningsspelen. De kinderen en leerkrachten hebben genoten van nieuwe uitdagingen en jullie enthousiasme.

Wellicht weer nieuwe leden voor jullie.

Hopelijk tot volgend jaar!

Fijn weekend,
Vriendelijke groetjes
Mieke de Bruin
Leerkracht Daltonschool de Hommel
Groep 7





NIEUWSBRIEF

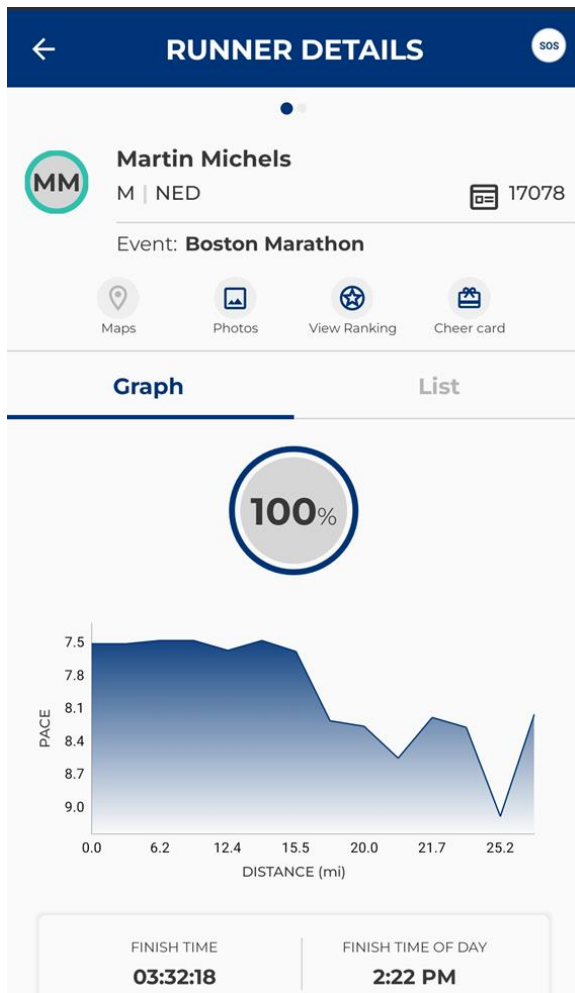
Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Volgens deelnemers en verslaggevers Martin Michels en Gerda Peeters

Heartbreak Hill, een echte sloper in de Boston Marathon

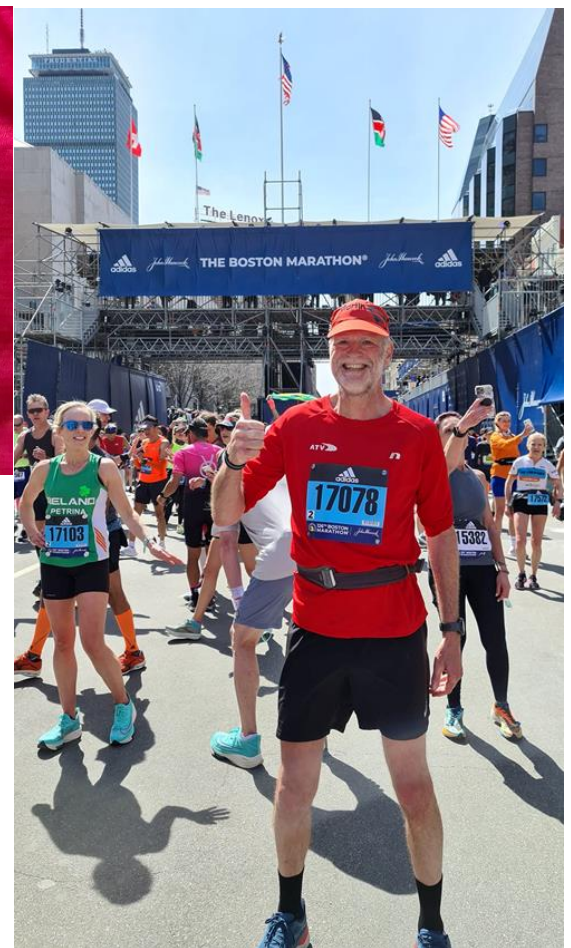


Vanmorgen (18 april, red.) op tijd op en om 7 uur met de metro naar het gebied om de bagage af te geven en aansluitend door naar de bussen. Daar staan al erg lange wachtrijen. Om 08.30 eindelijk in de (school-)bus, vrij krap en om 09.25 bij het startgebied. Daar nog wat rondgehangen, en langzaam naar de start. Om 10.50 uur mochten we eindelijk op weg, meteen heuvelafwaarts. Fantastisch publiek langs de kant, veel high fives gegeven, ook aan de politiemensen, die wat verwonderd waren dat ik dat ook met hen wilde. De omstanders moesten daar dan weer om lachen.



Ik had vrij vlot in de gaten dat ik niet voor m'n snelste tijd hoefde te gaan want het parcours is nergens vlak. Wel geprobeerd om m'n tempo en hartslag in de gaten te houden. Maar al na 15-20 km begonnen m'n bovenbenen wat te protesteren vanwege het constante stijgen en dalen.

Rustig doorgedaan en toen kwam, vanaf ongeveer 25 km, Heartbreak Hill, een echte sloper. Naar m'n mogelijkheden verder gegaan, niets forceren, en als je dan denkt dat 't klaar is na die bult, niet dus. Na 35 km meldden m'n kuitten zich met opspelende kramp, dus echt rustig aangedaan, goed geluisterd naar m'n onderstel. Eindelijk was daar de finish (3.32.18), helaas Mir niet gezien, maar zij mij wel! Nu bijkomen van een ontzettend zware maar ook heel mooie marathon. Clubgenote Gerda Peters finishte in 4:43:38 en maakte ATV Venray zo nog zichtbaarder in Boston.



Beginnersgroep Start to Run voltooit finishloop over 3km met succes



Zaterdag 23 april stond voor de beginnersgroep de finishloop op het programma, 3 kilometer aaneengesloten kunnen hardlopen. Zeven weken geleden startten de deelnemers aan deze 'Start to Run' op nul en inmiddels rennen ze nu al zo'n 20 minuten non-stop! Tijdens deze finishloop werd de groep gesteund door de lopers van de zaterdagmorgengroep van Dilian Jansen. De komende week gaan de lopers die de smaak nu echt te pakken hebben, in een periode van negen weken trainen naar het zonder stoppen kunnen volbrengen van 5 km hardlopen.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



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.



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

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

In de meivakantie lekker uitrusten, maar dan wel

Midden in de zomer lekker sportief en uitdagend bezig zijn in Duitsland

Deze zomer organiseren Davy Heijsteeg en Finn Timmermans een triatlon kamp voor de jeugd.

Je hoeft niet per se triatlonervaring 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, is ook gedacht aan diverse andere activiteiten waaraan je veel lol en plezier zult beleven.

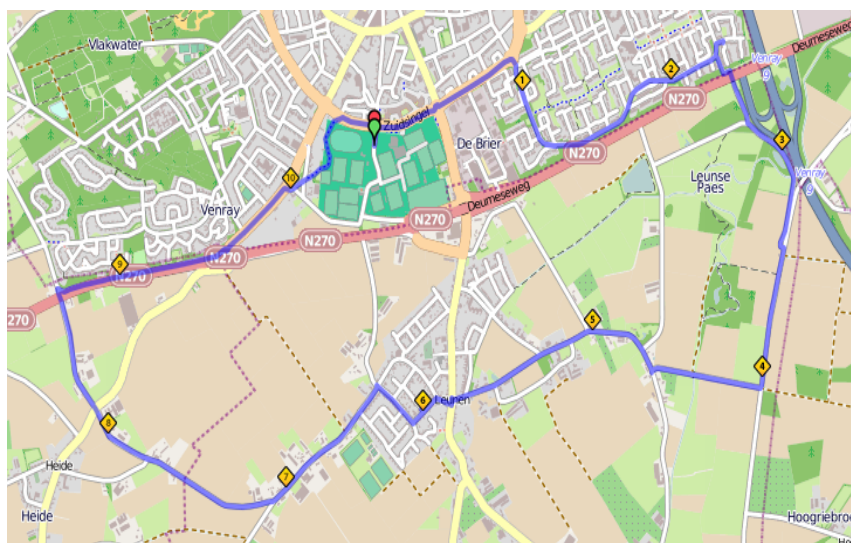
Voor voldoende (en lekker) eten en drinken wordt gezorgd en bovendien is het ook goed om je kennis van de Duitse taal op te halen.

Het kamp start op maandag 25 juli en vanaf die dag maak jij van het Duitse Geldern (net over de grens bij Venlo) vijf dagen lang een echt sportcentrum.

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!

Duurloop donderdag 28 april, begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken



[10 km route](#)

[7,5 km route, volg 10 km route, bij Albionstraat terug naar de baan via zuivelweg, rotonde intratuin, Langstraat.](#)

- 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



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Wandelen tussen Maasheggen



Afgelopen week heeft de vrijdaggroep gewandeld in het Maasheggegebied tussen Groeningen en Vierlingsbeek. Een prachtig gebied. Helaas bloeide de meidoorn nog niet; het is immers nog april nietwaar? Dat betekent dus dat we daar over een paar weken nog eens naar terug gaan

Groet,

P. Peeters