



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 weg naar vernieuwde website ATV Venray. Zoekend naar een juiste mix van beeld en tekst.
- Algemene ledenvergadering (ALV) op 16 mei.
- In memoriam.

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

- Terugkeer seniorenteams in competitie. Baanleten laten zich zien in Roermond
- Open Limbra Baancircuit 2022. Zes mooie zomeravondwedstrijden voor junioren, senioren en masters.

HARDLOPEN:

- Trainingsschema's maand mei
- Rondje buitenom. Op Bevrijdingsdag 5 mei is er geen duurloop buitenom maar wel baantraining.

WANDELEN:

- Wandelen in prachtige omgeving.
- Bij de aanschaf van wandelschoenen.

TRIATLON:

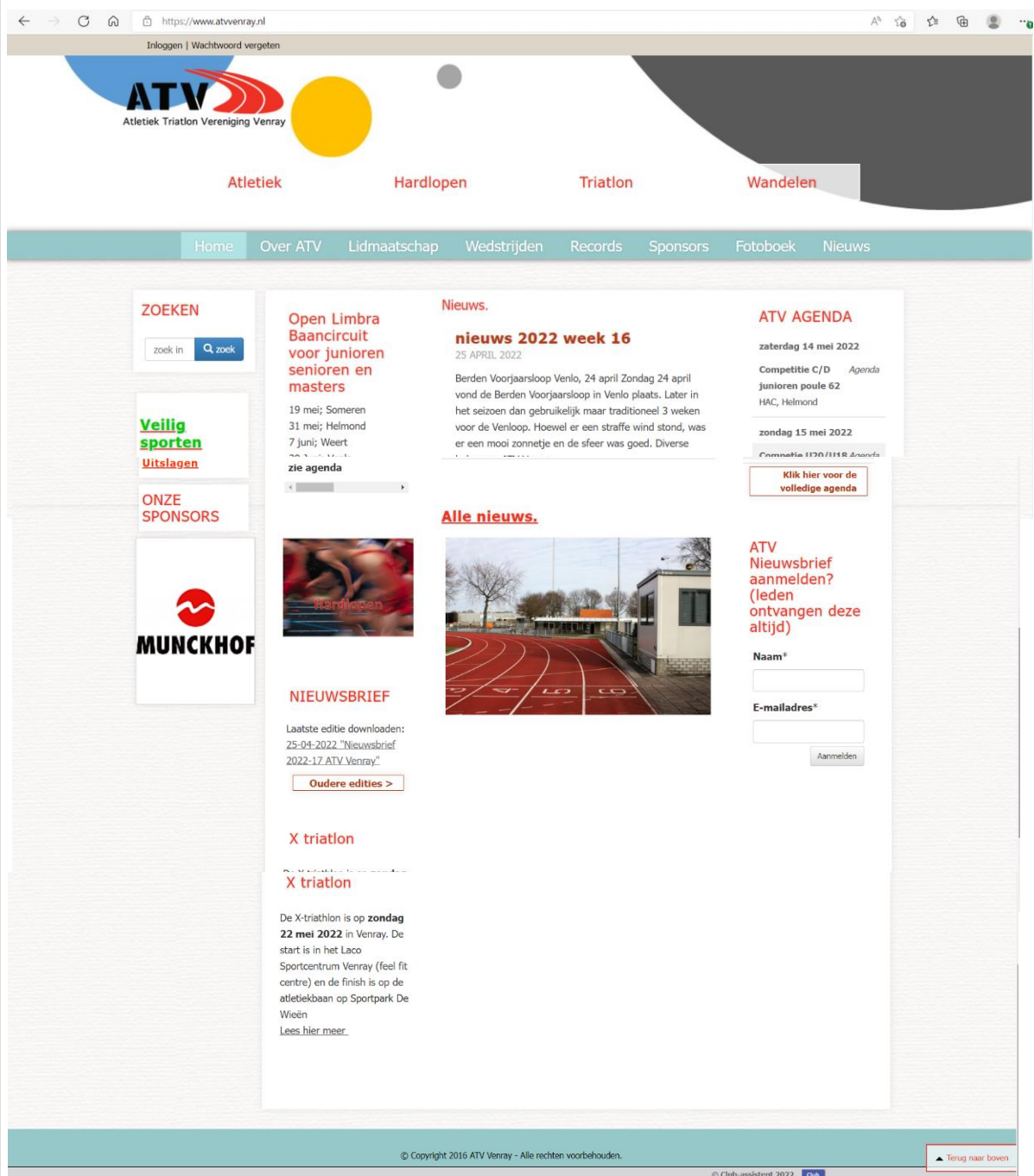
- Triathlon jeugdkamp in Duisland. Een sportief evenement in de zomervakantie.

OVERIG:

- Meivakantie!
- Kledingbeurs op 21 mei.
- (Wedstrijd)kalender.

'Home is where the heart is'

Wordt website nu dan toch het visitekaartje van ATV?



Voor bijna elke vereniging geldt dat een aantrekkelijke en actuele website het uithangbord is naar zowel leden als niet-leden. Die laatste zouden daar snel en gemakkelijk een overzicht moeten kunnen vinden en in heel eenvoudige stappen ook de benodigde informatie. Leden zouden sowieso de weg moeten kennen en bij de meer vertrouwelijke informatie die kunnen vinden door in te loggen.

Afgelopen week zag de openingspagina of homepage eruit zoals hierboven afgebeeld. "Beperkt" door de technische mogelijkheden in de structuur van de website die al vele jaren geleden werd gelanceerd, niet echt een uitnodigend plaatje. En dat ondanks de inzet van diverse personen om de inhoud ervan levendig en actueel te houden.

In een tijd waar beelden en plaatjes het steeds meer overnemen van tekst en alleen maar lezen eerder afstotend werkt, is het nu dus zaak om de informatie in woorden zo beknopt mogelijk te houden en bovendien die te voorzien van aansprekende illustraties. Daarbij dient dan ook nog eens steeds de vraag gesteld te worden voor wie de informatie precies bedoeld is. Ofwel, richt de website zich op de eerste plaats tot potentieel nieuwe leden en overige geïnteresseerden of juist tot de eigen leden. Bij dat laatste zou dan meer en uitgebreider informatie, - net als nu eigenlijk al het geval is -, kunnen worden 'weggestopt' achter de knop inloggen.

Een ander punt is de volledigheid en de snelheid in en het aantal keren aanklikken om bij de gezochte informatie te kunnen komen. Hoe voorkom je dat enerzijds een site een 'oerwoud' van menuknoppen wordt en anderzijds toch alle informatie vrij direct en dus snel te vinden is.

Een laatste punt is dan nog de privacy. Wie mag met welke gegevens zichtbaar of onzichtbaar vermeld staan en wie mag bij die gegevens komen. Dat geldt niet alleen voor namen, adressen, telefoonnummers en e-mailadressen maar ook zeker voor foto's.

Rekening houdend met dit alles dan ook een oproep, om mee te denken aan of te komen met voorstellen hoe te komen tot een nieuwe, aansprekende website en dan met name de homepage. Op de volgende pagina wordt al vast een eerste voorstel gedaan.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



Introductie

ATV Venray (Atletiek- en Triatlonvereniging Venray) zet zich in voor het bevorderen van de atletiek en de triatlonsport in Venray en directe omgeving.
De vereniging heeft daartoe een mooi complex, bestaande uit een kunststof atletiekbaan, een clubgebouw met uitgebreide kleedruimte, krachthoek en natuurlijk een kantine. Op bijna elke dag van de week wordt er getraind, van heel jong tot heel oud. Gediplomeerde trainers staan klaar en begeleiden je in het hardlopen, het springen en het werpen. Daarnaast is er nog een wandeltak en kent de triatlonafdeling ook nog zwemtraining.

Heb je belangstelling voor een van bovenstaande takken van sport en woon je niet te ver weg, dan ben je heel welkom bij ATV Venray!

Om echt kennis te maken, kun je zonder verdere verplichtingen een viertal weken gratis meetrainingen en er zijn trainingsgroepen voor elk niveau en elke leeftijd.



Wil je na die kennismaking **lid worden**, klik dan op de knop onderaan deze pagina of download het inschrijfformulier en mail dat naar ledenadministratie@atvvenray.nl.
Bij aanmelding verwacht de vereniging ook dat leden en de ouders van jeugdleden minimaal één keer per jaar zich actief inzetten voor ondersteunende taken. Die staan allemaal vermeld bij het inschrijfformulier en zo kunnen ook beschikbaarheid en voorkeur(en) worden aangegeven.



Laatste nieuws:

Nu de Nieuwsbrief al enige tijd het nieuws van de hele vereniging omvat, wordt er achter de schermen ook hard gewerkt aan aanpassing en actualisering van de website. (lees verder).



Uitslagen:



24 april Berden Voorjaarsloop Venlo
20 april Beekloop Eindhoven

(Ingezonden) Verslagen

Hearthbreak Hill, sloper 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. (lees verder).

Van de vereniging:



Agenda:

16 mei Algemene Ledenvergadering (ALV)
21 mei Kledingbeurs

Oproepen:

Heb je nog clubkleding, sportschoenen of spikes in prima staat en gebruik je die niet meer. Breng die dan in op de kledingbeurs van 21 mei.
Wie oh wie helpt onze vereniging aan de echte mascotte waarmee competitieteams hun uitvalsbasis nog meer ATV Venray laten zijn?
Dringend gezocht, juryleden en vrijwilligers die tijdens de competitiewedstrijden van de seniorenteams willen voldoen aan de eis van de Atletiekunie, dat elke deelnemende ploeg zorgt voor minimaal 1 vrijwilliger en 1 jurylid. De data waar het om gaat zijn 1 mei, 22 mei en 3 juli.

Thuiswedstrijden in 2022:

27 maart Starmeeting
9 april Competitiewedstrijd CD (U16/U14)
19 juni Athletics Champs (pupillenwedstrijd)
12 juli Open Limbra Baancircuit

Onze Sponsors: (roulerend)



WORD NU LID

Archief

Selecteer maand

CATEGORIE

Selecteer categorie

INLOGGEN

#	Vereniging	Baanatletiek	Hardlopen	Wandelen	Triatlon	Wedstrijden
	-Contact -Bestuur -Organisatie -Lidmaatschap -Opzeggen -Aanpassen eigen gegevens -Clubkleding -Meewerkrooster -Trainers -Juryleden -Sportverzorging -Media -Clubrecords -Baanrecords -Sponsorlinks	-pupillen -U16/U14 junioren -U20/U18 junioren & senioren -Masters -Aangepast sporten -Trainingstijden -Foto's & films	-Start to Run -Trainingsgroepen -Trainingstijden -Maandschema's -Verstandig trainen -lessures	-Wandelgroepen -Wandeltijden	- Trainingsgroepen -Trainingstijden	-Wedstrijdagenda's -Foto's en films -Uitslagen & wedstrijdverslagen

Hiernaast een eerste, voorzichtige opzet van hoe de nieuwe **homepage** van de website van onze vereniging er uit zou kunnen gaan zien.

Zou je terechtkomen op www.atvvenray.nl dan zou je dit beeld kunnen zien tot en met beschikbaarheid en voorkeur(en).
Scroll je dan naar beneden, kom je terecht bij actuele informatie voor leden.
Door een grote overzichtsfoto een centrale plek te geven, trek je aandacht en krijgt een bezoeker direct een eerste indruk van ons fraaie sportcomplex.
Tegelijk is een dergelijke pagina vrij rustig qua uitstraling. Alle informatie is immers vrij compact en overzichtelijk weggestopt achter de zes menuknoppen aan de bovenzijde.

De onderste helft zou dan echt specifiek voor leden zijn met onder meer uitslagen, nieuws van het bestuur, wedstrijdverslagen, aandacht voor thuiswedstrijden van ATV, oproepen en de plek om in te loggen.

Tenslotte is helemaal onderaan zichtbaar gemaakt wat achter of onder de knoppen schuil gaat bovenaan de pagina.

Op dergelijke wijze zou het voor eenieder vrij gemakkelijk moeten zijn om simpel, snel en gemakkelijk antwoorden te vinden op vragen.

Let wel, dit betreft slechts een voorstel.

Daarom hier ook een oproep om te komen met mogelijke alternatieven respectievelijk verbeterpunten.
Er wordt nu echt gewerkt aan het tot stand brengen van een website die echt iedereen aanspreekt en gemor definitief wegneemt. Te lang duurt nu al het geroezemoes van de ontevredenheid en de onvriendelijkheid in gebruik.
Niet actief meedenken over of meewerken aan het realiseren van een degelijke website, geeft niemand nog langer het recht om straks te klagen.
Na de beperkingen van corona is het nu de hoogste tijd om het blazoen op te poetsen en te zorgen voor een uitnodigend imago. Binnen de wereld van de baanatletiek wordt ATV Venray al steeds zichtbaarder, nu er nog voor zorgen dat ook daarbuiten mensen daar meer van mee gaan krijgen.
Lang geleden werd al vastgesteld dat wij met ons allen trots zijn op onze vereniging.
Laten we dat dan ook gewoon gaan uitstralen.





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Voor het eerst in jaaaaaaaren schitterden twee seniorenteams

Op de dag van de arbeid herrees baanatletiek ATV Venray



De bijna complete baanploegen inclusief hun trainer en jurylid Joost Bovee lekker ontspannen aan het einde van de wedstrijddag

Na zo'n 15 jaar keerden gisteren twee seniorenploegen baanatletiek van ATV Venray terug in de competitie. In de eerste wedstrijd van het seizoen in de derde divisie, werd bij Swift Atletiek te Roermond gestreden met en tegen 16 andere teams uit de provincies Limburg en Brabant. Een door ziekte, blessures en reeds andere verplichtingen minimale vrouwenploeg en een uitgebreide mannenploeg zorgden onder prima weersomstandigheden voor een mooie strijd en prima prestaties.

De wedstrijd begon om 11.00 uur met de gebroeders Olle en Pelle van den Boom op de 110m Horden. Beiden zetten een sterke race neer en zorgden zo voor een hoopvol begin met al direct veel punten. Direct gevolgd door Maaike Witpeerd die in de dameswedstrijd ook vlot over de horden ging.

Intussen waren sommige andere onderdelen al gestart en waren Alice Leijssen actief op het onderdeel discuswerpen en Erin Janssen bij het hoogspringen.

Helaas moest Chris Janssen van wege een pijnlijke knie zich afmelden voor het hinkstap springen maar zorgde Pelle ervoor dat wat later op de dag ook op dit onderdeel punten konden worden gescoord. Bas Geertjens en Marc Oosting vertegenwoordigden het mannenteam bij het kogelstoten en een verrassend sterke Joris van Els ("geleend" uit de trainingsgroep van John Klerkx) en Aron Cup streden samen bij de vreselijk lastige 800m.

Bij de dames kon op dat onderdeel geen punten worden behaald vanwege onderbezetting. En dat gold ook voor de 800m en de 3000m. Punten haalde Cato van Haaren wel bij het verspringen waarbij ze haar PR met precies 1cm verbeterde.

Rond de middag mochten Roel Janssen en Mees Dinghs voor het eerst aan de bak op de 100m, gevolgd door Lieke Thijssen en Erin op diezelfde afstand bij de dames. Rond 13.00 uur mocht ook Alice weer aan de bak voor haar tweede onderdeel, het kogelstoten en door ziekte van teamlid Sara Pütz bleef de 400m bij de dames dus helaas onbezet. Bij de mannen zette Olle op deze afstand opnieuw een ijzersterke prestatie neer en Aron een heel degelijke.

Maaike wierp even na tweeën de discus net iets minder ver dan Alice maar nam bij het kogelstoten revanche.

"Gastloper" twee, Michael Woldemesekel (afkomstig uit de triatlontrainingsgroep) begon heel sterk aan de 5000m maar had wel moeite om het begintempo tot aan het einde vast te houden.

"Als jurylid mag je van dichtbij meemaken hoe onze atleten presteren. Ik heb vandaag in Roermond met trots de rode ATV hoody gedragen" Blij dat we ons echt hebben weten te vertegenwoordigen als club. Goed werk ploegleider Stan!

Groetjes,

Joost

Triest hoogtepunt van de dag was de val die, - in gewonnen positie -, Mark Claessens maakte ongeveer één meter voor de finish. Hij rolde min of meer direct door de finishlijn, maar kreeg flink onder de schaaftwonden toch tijdmeting. Omdat net daarvoor Ward Verbruggen was afgemeld als tweede loper, kreeg na overleg met de wedstrijdleider, Mark toch een resultaat en het mannenteam daarmee toch de benodigde punten.

Chris kwam samen met Bas wel in actie op het onderdeel discuswerpen, waarna Olle met opnieuw schitterde bij het hoogspringen en het viertal, Ward, Roel, mees en Aron de mannencompetitie afsloten met de Zweedse estafette. Bij de dames deden dat Erin, Lieke, Cato en Alice, nadat Lieke en Cato een uur eerder ook de 200m individueel hadden gelopen.

Even na 17.00 uur werd zo een prachtige atletiekdag en de revival van ATV Venray in de seniorencompetitie afgesloten.

Voor alle individuele resultaten zie www.atletiek.nu; teamuitslagen en een korte foto-impressie (selectie uit honderden foto's) volgen op de pagina's hierna:

Vrouwen 3e divisie Poule 14 - Stand

Positie van het team in de landelijke competitie

#	Team	Poules...	1	2	3	Punten Totaal
4	♀ Swift Atletiek	1	7208	0	0	7208
6	♀ AV Achilles Top	2	7085	0	0	7085
13	♀ AV Caesar	3	6245	0	0	6245
15	♀ GVAC	4	6058	0	0	6058
18	♀ STB	5	5881	0	0	5881
27	♀ AV Reusel `69	6	5207	0	0	5207
31	♀ HAC	7	5028	0	0	5028
35	♀ Lopersgroep Deurne	8	4816	0	0	4816
37	♀ Swift Atletiek Team 2	9	4714	0	0	4714
42	♀ ATV Venray	10	4316	0	0	4316
46	♀ Atletiek Maastricht	11	3757	0	0	3757
52	♀ AV Valkenswaard	12	2853	0	0	2853
53	♀ AV Unitas	13	2724	0	0	2724
57	♀ AV Caesar Team 2	14	2067	0	0	2067
60	♀ AVON	15	1877	0	0	1877
65	♀ GAC Gemert	16	398	0	0	398
	♀ Atletiek Leudal		0	0	0	0

Mannen 3e divisie Poule 14 - Stand

Positie van het team in de landelijke competitie

#	Team	Poules...	1	2	3	Punten Totaal
4	♂ GVAC	1	7200	0	0	7200
23	♂ AV Reusel `69	2	5972	0	0	5972
24	♂ HAC	3	5946	0	0	5946
29	♂ AV Valkenswaard	4	5579	0	0	5579
30	♂ ATV Venray	5	5559	0	0	5559
31	♂ AV Caesar	6	5555	0	0	5555
37	♂ Atletiek Maastricht	7	5139	0	0	5139
40	♂ Lopersgroep Deurne	8	5001	0	0	5001
47	♂ AVON	9	4798	0	0	4798
50	♂ GAC Gemert	10	4660	0	0	4660
54	♂ Atletiek Leudal	11	4408	0	0	4408
59	♂ AV Generaal Michaelis	12	4012	0	0	4012
60	♂ AV Unitas	13	3949	0	0	3949
61	♂ ESAV Asterix	14	3851	0	0	3851
63	♂ Atletiekvereniging ATH	15	3743	0	0	3743
69	♂ STB	16	3097	0	0	3097
70	♂ Swift Atletiek	17	2849	0	0	2849



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



ATV Venray op www.atletiek.nu

Home > Competitiestand 2022 > Verenigingen > ATV Venray

Vereniging ATV Venray 2022

5 mannen teams, 4 vrouwen teams

Categorie	Aa...	Team	Landeli...	Poul...	Punten T...
♂ Mannen 3e divisie	1	ATV Venray Mannen	30	5	5559
♂ Mannen U20	1	ATV Venray Jongens	77	11	3583
♂ Jongens Junioren C	1	ATV Venray JC	74	5	4720
♂ Jongens Junioren D	2	ATV Venray JD Team 1	120	6	2962
		ATV Venray JD Team 2	193	13	947
♀ Vrouwen 3e divisie	1	ATV Venray Vrouwen	42	10	4316
♀ Vrouwen U20	1	ATV Venray Meisjes	95	11	2534
♀ Meisjes Junioren C	1	ATV Venray MC	63	🏆	4039
♀ Meisjes Junioren D	1	ATV Venray MD	150	9	2660

UITSLAGEN HARDLOPEN

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

Deze week geen uitslagen



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/verkopen, gebeurt onder persoonlijke verantwoordelijkheid.

Atletiek.nl

Atletiekvereniging

MEEDOEN

TOPATLETIEK

VOOR ATLETEN

AGENDA

WEDSTRIJDKALENDER

COMPETITIE

WEDSTRIJDKALENDER

☒ Inschrijven

☒ Kalender

☒ Uitslagen

[Wedstrijd aanmelden]

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 22 mei 2022
Competitie 3^e Divisie poule 14
Bij AV Gen. Michaelis, Best

HARDLOPEN

Zie de website onder de knopwedstrijden

TRIATLON

Voor mensen met een beperking



DOE MEE!

met de X-triathlon

zo 22 mei 2022 Venray



Zie voor alle details: [X-Triathlon – Iedereen kan Sporten](#)



WANDELEN

Op zondag 11 september vindt de eerste editie van de Zevenheuvelenhike plaats.

Dit is een stevige wandeltocht van 7, 14, 21 of 28

Start en Finish: Park Brakkenstein, Nijmegen

Omgeving : Bossen rondom Nijmegen (Heilige Landstichting, Leemkuil, Duivelsberg, De But)

Ondergrond : Onverharde, smalle bospaden



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

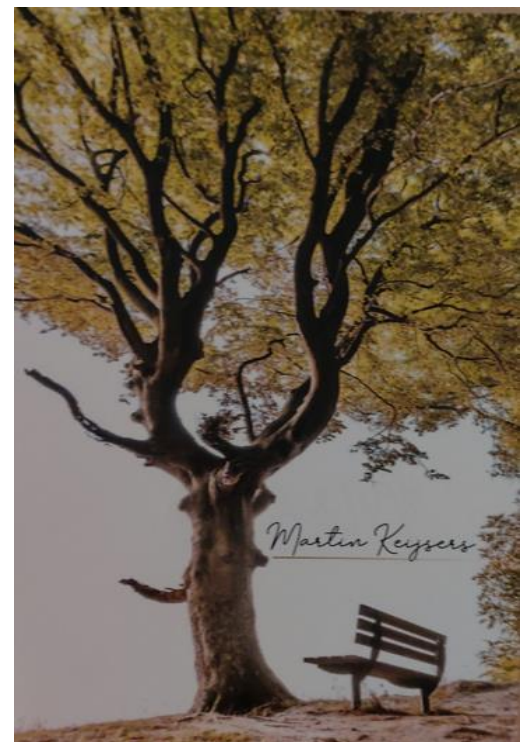
De vereniging staat stil bij het overlijden van drie zeer gewaardeerde leden



Martien heeft jarenlang kantinedienst gedaan op de dinsdag- en / of de donderdagavond.

Ook is hij en vaak samen met vrouw Mia jarenlang baancommissaris geweest bij de Vlakwatercross en met name bij de Scholierenlopen.

Martin bedankt!



Rob was baanstarter bij wedstrijden op de baan en ook voormalig lid van de Vlakwatercrosscommissie, Hij heeft zich ook ingezet voor aanpassingen Vlakwatercross- parkoersen en diverse andere werkzaamheden bij deze veldlopen.



Jo werd in 1977 lid van AV Venray Regio.

Naast zijn werk als agrariër vond hij, na een dag werken, nog tijd om te trainen voor zijn grootste hobby, de atletiek. Dit na een succesvolle en actieve voetbalcarrière bij RKGFC Grubbenvorst.

Jo was een atleet die met veel passie en inzet de strijd aanging.

Het bracht hem dan ook landelijk sterke tijden en records op de afstanden van 3 tot 25 kilometer. De cross was wel zijn specialiteit en hij werd dan ook daarin vele malen Nederlands Kampioen bij de Veteranen. In de 80-er jaren mocht hij deelnemen aan het WK Atletiek Veteranen in Hamburg.

Jo was kritisch en oprecht in zijn mening. Dit was zeker niet altijd voor eenieder even gemakkelijk te verteren. Hij zette mede de atletiek in Venray op de landelijke kaart door zijn vele overwinningen. Na zijn succesvolle periode bij onze vereniging was hij nog vrijwilliger bij de Peelrunners in Horst en de Winkel van Sinkel in Grubbenvorst.

Jo was een man met het hart op de goede plaats en in de sport een voorbeeld van doorzetting en passie.

Jo bedankt, je was een kanjer!!



NIEUWSBRIEF

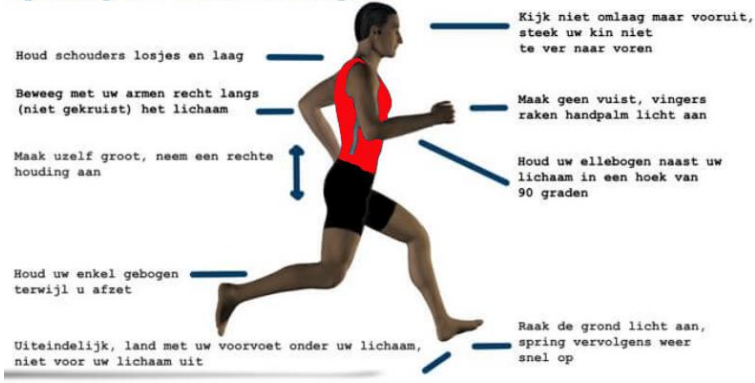
Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Trainingsschema's hardlopen voor de maand mei

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](#).

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)

AANSTAANDE DONDERDAG 5 MEI IS HET WEERJ BEVRIJDINGSDAG DE DUURLOOP 'RONDJE BUITENOM' GAAT DAN NIET DOOR MAAR DE BAANTRAINING VAN JOHN KLERKX WEL!

WELLICHT EEN REDELIJK ALTERNATIEF EN WEER EENS WAT ANDERS...

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!



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



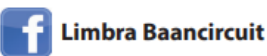
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

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, VV35, 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

Waar je aan moet denken bij de aanschaf van nieuwe wandelschoenen (bron wandelen.nl)

Bij het inlopen is de factor tijd belangrijker dan het aantal km



Bij de aanschaf van nieuwe wandelschoenen moeten voeten en enkels wennen aan een nieuwe omgeving. Daarom is het belangrijk om ze goed in te lopen

Een drietal adviezen voorkomt wellicht ongemak en teleurstelling:

1. Gun voeten de tijd om te wennen

Een nieuw paar wandelschoenen zit in het begin wat strakker en stugger dan je gewend bent. Hoe comfortabel de wandelschoen ook is, je zult merken dat de schoen zich nog wat moet vormen naar je voeten. En daar is tijd voor nodig. Laat je voeten daarom rustig wennen aan de wandelschoenen. Draag ze in het begin wat korter en bouw het langzaam op. Je kunt een ander paar schoenen (denk aan je oude wandelschoenen) meenemen om af te wisselen wanneer dat nodig is. Je kunt de schoenen ook thuis inlopen. **Bij het inlopen gaat het niet om de afstand die je in de schoenen aflegt, maar om de tijd die je je voeten geeft om te wennen aan de wandelschoenen.** Hoe regelmatig je de nieuwe schoenen draagt, des te je sneller je er de hele dag van kunt genieten.

2. Fietsen in plaats van inlopen

Het kan ook handig kan zijn om nieuwe wandelschoenen in te fietsen! Zo kunnen je voeten wennen aan de schoenen zonder dat je meteen veel kilometers te voet aflegt. De wandelschoenen worden soepeler en vormen zich steeds meer naar je voet, zonder de directe belasting van het lichaamsgewicht.

3: Draag de juiste wandelsokken in je schoenen

Tot slot het dringende advies om de juiste wandelsokken te dragen. Wandelschoenen kunnen nog zo comfortabel zijn maar de juiste wandelsokken maken écht het verschil en zorgen voor de perfecte combinatie en comfort om ook zonder probleem een lange wandeling aan te kunnen.

Wandelaars doorkruisen Castenrayse Berg en de Schadijker Bossen



Ook afgelopen week is er weer door verschillende groepen gewandeld. O.a. in de omgeving van de Castenrayse Berg en de Schadijker Bossen. Een prachtige en verrassende omgeving en terug te vinden in de wandelboeken in de kantine van ATV.

Groet
P. Peeters

Reactie van de redactie:

Dankjewel Piet, voor de mooie plaatjes die getuigen van de pracht van onze omgeving. Maar komt er binnenkort ook een verhaaltje bij over niet alleen waar maar ook hoe er nu gewandeld wordt?



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

ADVERTENTIE



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

Plaats: Clubgebouw 't Wisselpunt

Tijd : 19.30 uur

Heb je nog punten in te brengen, doe dat dan deze week nog!

Tot Slot: Meivakantie!



De schoolgaande jeugd heeft deze weken meivakantie en wat is er dan fijner en meer ontspannend dan na de training lekker lang te blijven chillen bij een ondergaande lentezon? Geen directe (school)verplichtingen maar lekker wat aanlummelen bij het activiteitscenter langs de baan en betrappt worden door de trainer met camera!