



# NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: [nieuwsbrief@atvvenray.nl](mailto: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](mailto:info@atvvenray.nl)

Website: [www.atvvenray.nl](http://www.atvvenray.nl)

KvK: 40165409

IBAN: NL67 RABO 01 5394 0468

### Redactie & Vormgeving:

André Jansen

### Bijdragen en Reacties:

E-mail: [nieuwsbrief@atvvenray.nl](mailto: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:

### VAN DE TAKKEN VAN SPORT



### ATLETIEK:

✓ Limbra Baancomp. Venray2-7-2022

### HARDLOPEN:

- ✓ Duurloop 9 juni
- ✓ Trainingsschema
- ✓ Trailrunning

### WANDELEN:

- ✓ Magazine\
- ✓ Schadijkse bosse n

### TRATLON:

- ✓ Triatlon Maastricht (uitslag)

### OVERIG:

- ✓ QuickScan
- ✓ Merseloop gaat niet door
- ✓ Singelloop
- ✓ Lopers Knie

## We hebben jouw mening nodig.

Helaas werd de Algemene Ledenvergadering van 16 mei jl. door lang niet iedereen bezocht terwijl we wel graag de mening van (het liefst) elk lid (of ouder/verzorger van jeugdleden) willen meenemen.

Je hebt ontvangen een korte vragenlijst, een zogenaamde QuickScan Ledengerichtheid van een vereniging.

Verdeeld over vier categorieën,  
ORGANISATIE & STRUCTUUR,  
CULTUUR & SFEER,  
TRAININGEN & WEDSTRIJDEN  
NEVENACTIVITEITEN,

vragen we je steeds je mening over een tiental beweringen.

We verzoeken je vriendelijk maar ook dringend om deze vragenlijst in te vullen en te retourneren naar [nieuwsbrief@atvvenray.nl](mailto:nieuwsbrief@atvvenray.nl).

We respecteren ieders privacy en richten ons puur op de resultaten. Mocht je het desondanks een probleem vinden om per mail je mening kenbaar te maken, print het formulier dan uit en laat het deze week achter in ons clubgebouw 't Wisselpunt. We zorgen ervoor dat er een speciale doos voor klaar staat.

**NEEM EVEN DE TIJD EN MOEITE OM DEZE VRAGENLIJST IN TE VULLEN EN BOUW MEE AAN EEN STERKER**

## Nieuw

### Gezamenlijke

De trainers willen  
versterking van  
band tussen  
Daarom gaan we



### Warming Up

werken aan een  
de onderlinge  
de traingsgroepen.  
van af NU op



Afgelopen donderdag was  
de eerste  
gezamenlijke warming up



dinsdagdagavond,  
zaterdagmorgen  
de training



donderdagavond  
aan de start van

een gezamenlijke warming up doen.

## Merseloop 2022 gaat niet door.

De al bijna traditionele merseloop van in Merseloop gaat in 2022 niet door



Merseloop 2019



# ***NIEUWSBRIEF***

***Het laatste verenigings- en sportnieuws***



E-mail: [nieuwsbrief@atvvenray.nl](mailto:nieuwsbrief@atvvenray.nl)



# NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: [nieuwsbrief@atvvenray.nl](mailto:nieuwsbrief@atvvenray.nl)



Op

2-10-2022 wordt de RHM Singelloop weer gehouden.

Je kunt je inschrijven via deze link: [RHM Venrayse Singelloop](https://www.rhm-venray.nl/singelloop)

## Organisatie Singelloop zoekt vrijwilligers

Wat zoeken we zoal?

\*Een coördinator voor de X-loop: deelnemers werven en verantwoordelijk voor het zoeken en aankleden van een locatie waar de X-lopers zich voor en na de loop zich kunnen terugtrekken.

\*Een coördinator voor al het vrijwilligerswerk: o.a. mogelijke vrijwilligers benaderen, uitleggen welke verschillende functies/taken er zijn en alle vacante plekken proberen in te vullen. Hij/zij zal dus vooral in de aanloop naar de Singelloop toe bezig zijn.

\*Op 1 oktober zoeken we mensen die het parcours en het plein mee willen opbouwen.

\*Op 2 oktober hebben we natuurlijk vele taken: o.a. het uitdelen van water of medailles aan de lopers, verkeersregelaars of het smeren van broodjes voor alle vrijwilligers.

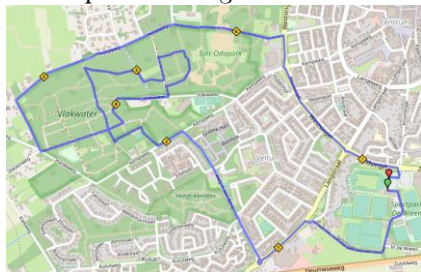
\*Ook zoeken we iemand die op 2 oktober alle vrijwilligers kan aansturen. Functies genoeg! Interesse? Mail naar [crosendaal@yahoo.com](mailto:crosendaal@yahoo.com) of neem even contact met me op via 06-28590551

Groetjes, Cindy Rosendaal

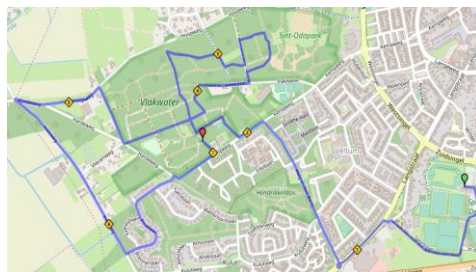
## Duurloop donderdag 9 juni:

Begeleiding Anton Saämena

Duurloop donderdag



[7,5 km route](#)



[11 km route](#)

Let op: in deze route is de Vlakwatercrossroute opgenomen. Voor de 7,5 km 1x; voor de 11 km 2x

Van de baan ga je naar de Vlakwatercrossroute, loopt deze 1 keer tegen het einde van de route loop je het bos uit naar de weg langs de manege. Op het kruispunt met de Hoopweg opdelen van de groep in 7,5 km of 11 km lopers. De korte route gaat vanaf daar naar de Westsingel en terug naar de baan. De lange route maak linksom een lus om daarna langs de Perdstal weer op de Vlakwatercross route te komen. De loop je nu nog een keer helemaal af. Daarna volgens dezelfde route als de aanlooprouten terug te gaan naar de baan (dit is niet in de route ingetekend)

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



## BAANATLETIEK

### Pupillen:

**Zondag 19 juni**

Athletic Champs, thuiswedstrijd in Venray

### Juniores:

**Zaterdag 11 juni 2022**

Competitie C/D Junioren Poule 62 R3

Bij AV 't Jasper Sport te Someren

**Zondag 12 juni 2022**

Competitie U20/U18 Poule 35 R3

Bij Prins Hendrik te Vught

**Zaterdag 25 juni**

Limburgse Kampioenschappen C/D Junioren

Bij Swift Atletiek te Roermond

### Senioren:

**Zondag 3 juli 2022**

Competitie 3<sup>e</sup> Divisie poule 14 R3

Bij AV Valkenswaard

## HARDLOPEN

Zie de website onder de knopwedstrijden

## TRIATLON

**Zondag 5 juni 2022**



Zie voor alle details:

[www.bearsports.nl/events/isaac-043-triathlon-dag2/](http://www.bearsports.nl/events/isaac-043-triathlon-dag2/)

## WANDELEN

Dinsdag 7 juni t/m vrijdag 10 juni Avond4Daagse, Venlo

**Donderdag 9 juni t/m zondag 12 juni**

**Avond4Daagse, Venray**

Zondag 12 juni 20km wandeling, Venray

Op zondag 11 september vindt de eerste editie van de Zevenheuvelen hike 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)

Ondergrond : Onverharde, smalle bospaden



# NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: [nieuwsbrief@atvvenray.nl](mailto:nieuwsbrief@atvvenray.nl)

## DINSDAG 12 JULI 19.00 BIJ ATV Venray

### Aanvangstijd: 19.00 uur

Voorinschrijving tot 2 dagen voor de wedstrijd. Nainschrijving mogelijk tot 30 minutenvoor het betreffende onderdeel; bij springen en werpen kan dat alleen als er nog plaats is (per categorie maximaal 16 deelnemers), dus check [atletiek.nu](http://atletiek.nu).

Inschrijfgeld bij voorinschrijving € 3,--, bij nainschrijving € 4,--.



Het nieuwste Magazine Wandel.nl is uit!

Vandaag verschijnt het nieuwste Magazine Wandel.nl. Hierin lees je onder meer een interview met oud-volleybalkampioen Bas van de Goor, tips over sportmassage en veel verhalen over mooie routes in binnen- en buitenland. Ben je KWbN-lid? Dan ontvang je het magazine de komende dagen per post. Nog geen abonnement? Bestel het magazine dan hier:

**Bestel nu**

## UITSLAGEN TRIATLON

Uitslagen voor vermelding in de Nieuwsbrief graag vóór maandagochtend mailen naar [nieuwsbrief@atvvenray.nl](mailto:nieuwsbrief@atvvenray.nl)

Triatlon Maastricht. 5 juni

1,5 km zwemmen, 41 km fietsen en 10 km lopen.

Veel regen gevallen tijdens het fietsen en het lopen. Het lopen was in een natuurgebied. Door de regen veel modder en plassen waar de loopschoenen kopje onder in gingen. De eerste 20 plassen probeerde je nog de ontwijken. Bij de volgende 100 ging je er maar dwars doorheen.

Tijden en plaatsen.

Jos Hebben, 2.25.51, 2e H50, 33e overall.

Martien Dupont, 2.41.25, 7e H50, 75e overall.

## Trainingsschema juni 2022

Het schema voor de

- [Dinsdag baan training](#)
- [Dinsdag buiten de baan intervaltraining](#)
- [Donderdag baantraining](#)

is gepubliceerd op onze site

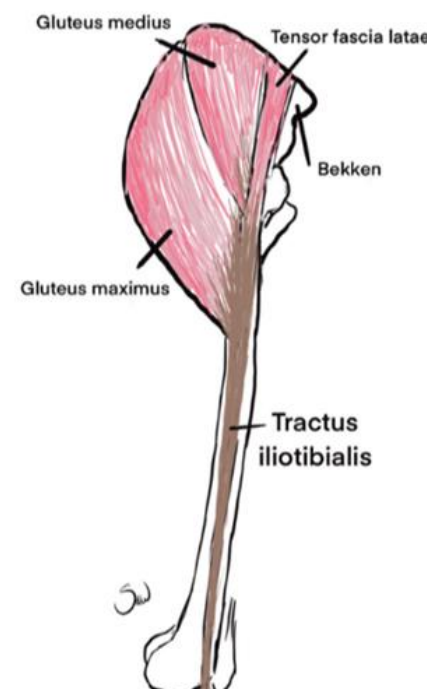


## Lopersknie - 'vanaf de onderkant bekeken'

De 'lopersknie'; een vervelende blessure die veel voorkomt bij hardlopers. Je kunt er dan ook veel informatie over vinden. Maar waar je niet zoveel over kunt vinden, is de invloed van de voetfunctie op deze klachten. Vreemd eigenlijk, want het heet niet voor niks 'lopersknie'. Het ontstaat onder andere tijdens hardlopen. En wat gebruik je daarvoor? Juist. Je voeten!

Sportpodotherapeut Saskia de Waal van Feet in Motion ziet in haar praktijk regelmatig sporters met een 'lopersknie'. Daar heeft zij haar blog op gebaseerd: lopersknie - 'vanaf de onderkant bekeken'.

[Direct naar de 'lopersknie'](#)





# NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: [nieuwsbrief@atvvenray.nl](mailto:nieuwsbrief@atvvenray.nl)

## Dodemanstrail - 4 juni

### Trailrunning

**Trailrunning** is een [duursport](#) die bestaat uit [hardlopen](#) over [paden](#). Het verschilt van normaal hardlopen doordat het over het algemeen op onverharde paden plaatsvindt. Vaak is dit heuvelachtig terrein met grotere afdalingen en stijgingen. Trailrunning verschilt met de discipline [veldlopen](#) in de afstand.

Een aantal van onze hardlopers zijn verknocht geraakt aan trailrunning. Sinds dit jaar is er ook een keer per maand een training trailrunning onder leiding van John Klerkx. Deelname aan deze training is gratis.

De training is in de omgeving van Mook-Nijmegen.

Wil je meer weten vraag John Klerkx of Joost Bovee.

De eerste volgende training is gepland voor 19-6-2022 (Malden).



**Groot Ginkelse loop, zaterdag 18 juni., 5 km 10 km of HM.**

Wie gaat er mee? [Jeroen](#) en [Lydia](#) gaan in ieder geval. Start van HM is om 10.10 uur.

Organisatie atletiekvereniging Climax uit Ede de Groot Ginkelse loop in Wekerom.

De Groot Ginkelse Loop is een loop door het bijzondere mooie Zuid-Veluwse landschap, voor zowel de beginnende als de gevorderde loper. Het parcours voert u onder andere over de bospaden van de Planken Wambuis, de fietspaden van de Edese heide en langs grazende schapen, koeien en paarden nabij de Mossel.

Het parcours van iedere afstand telt één ronde en is bijna overal naar keuze te lopen over verharde fietspaden of het onverharde deel van de weg/het pad.

Het was zeker geen straf om zaterdag de Dodemanstrail te mogen lopen!

Een prachtige trail in het Zuid-Limburgse heuvelland én dat op een prachtige, zonovergoten, dag.

De Dodemans, vernoemd naar een van de minder bekende bergen is een brute trail en een kuitensbijter van jewelste. In een route van 23 km meander je door bospaadjes, steile klimmen, holle wegen, trappenpaden en natuurlijk de 800 meter verharde Dodemansweg zelf naar boven. De klimmetjes worden afgewisseld met steile afdalingen, bossen, groeves en mooie uitzichten. Het is echt een trail pareltje.

Met 23 km en met ca 550 hoogtemeters deed de trail zijn naam eer aan.

Het was warm, pittig (soms ff klaar met die heuvels) en vooral erg genieten!

Na een gezellige nazit, op een nabijgelegen terras (met 'gastvrije' eigenaresse #niet) was het rustig in de auto, terug van Schin op Geul naar Venray.



De trailparels 🤗

Marielle, José, Petra, en Lydia



## Wandelen in de Schadijkse Bossen

Afgelopen week een wandeling gemaakt in de Schadijkse bossen, en in de Heere Peel. Dit laatste gebied ligt aan de Lorbaan in America, tussen de bungalowparken Centerpark en Limburgse Peel. Daar werden we verrast met kunst op onze route. Leuk om te zien hoe de verschillende objecten hun plaats hebben gekregen in de natuur. Overigens nog te zien tot oktober. Dus, benut deze mogelijkheid in combinatie met een mooie wandeling.

Groet  
Piet Peeters



# NIEUWSBRIEF

*Het laatste verenigings- en sportnieuws*



E-mail: [nieuwsbrief@atvvenray.nl](mailto:nieuwsbrief@atvvenray.nl)



Een blik op de  
gezamenlijk warming  
Up van de  
Zaterdagmorgen  
trainingsgroepen