



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

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:

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

- ✓ Junioren AB laten zich zien in Vught
- ✓ Limbra Baancomp. Venray 12-7-2022

HARDLOPEN:

- ✓ Bijscholing trainers
- ✓ Duurloop 16 juni: Overloon

WANDELEN:

- ✓ Langs de Maas

TRIATLON:

✓

OVERIG:

- ✓ Helpende handen gevraagd

Laatste oproep

We hebben jouw mening nodig.

33 van onze leden hebben de Quick Scan ingevuld. Dat is een magere 10 procent.

Je hebt op 30 mei de mail ontvangen met 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.

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**

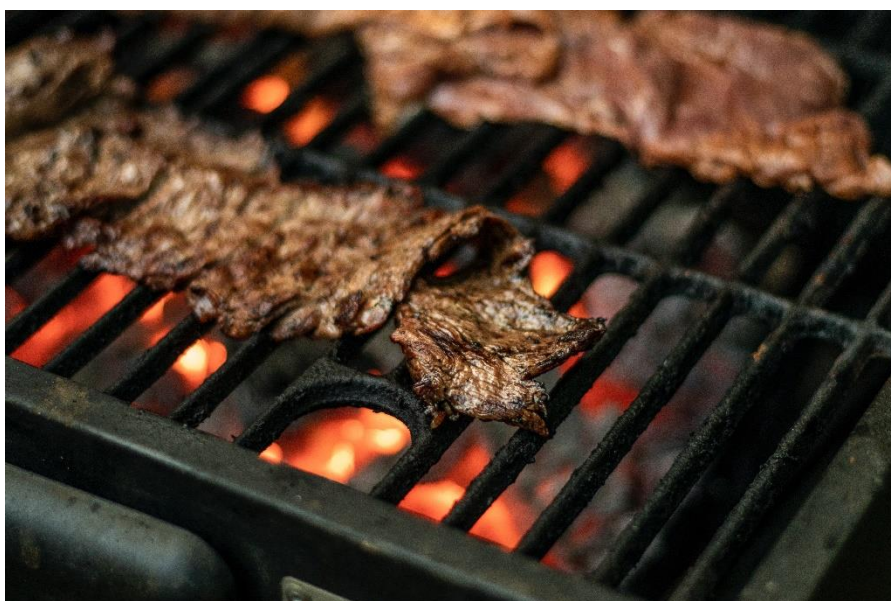
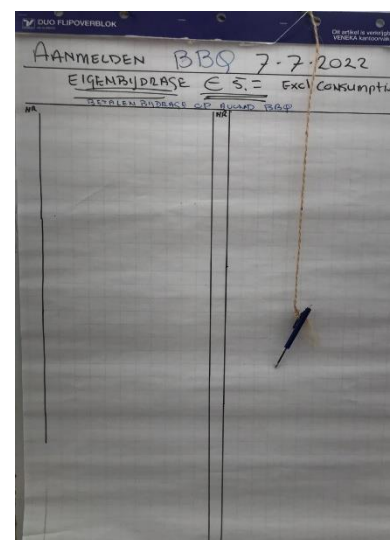
Mocht je de mail niet meer hebben of kunnen vinden via deze link krijg een kopie van de [Quick Scan](#)

BBQ ATV op 7 juli 2022

Op donderdag 7 juli vindt onze inmiddels
traditionele BBQ plaats.

De avond start om 19:00 uur met een
sportieve activiteit.

**De BBQ is een verenigingsactiviteit voor
onze leden en vrijwilligers.** Er geldt een
eigen bijdrage van € 5,00 voor de BBQ.
[Aanmelden voor 3 juli via de Flipover in
het clubgebouw.](#)



Junioren U20/U18 laten zich opnieuw zien



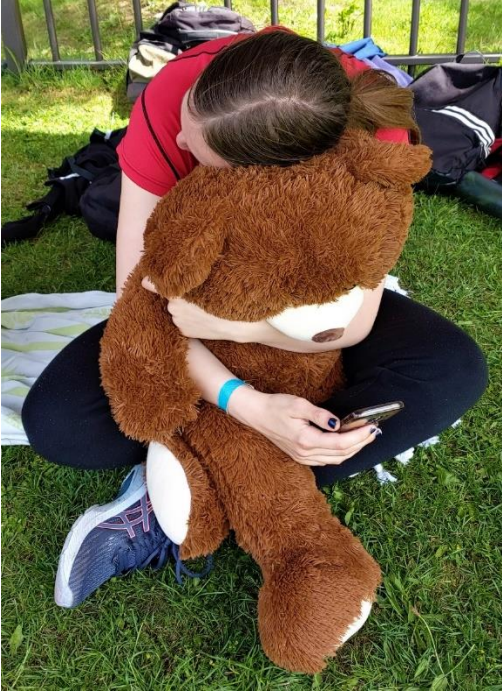
de competitie 2022 af met een 103^e plek (van de 110), maar dat komt omdat ze de tweede van de drie wedstrijden misten.

VOOR INDIVIDUELE UITSLAGEN ZIE: www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/37052/

#	Team	Vereniging	Categorie	Leden	Punten
1	Prins Hendrik Jongens Team 1 Begeider: Monique de Graauw	Prins Hendrik	U20-M	13	7853
2	Prins Hendrik Jongens Team 2 Begeider: Monique de Graauw	Prins Hendrik	U20-M	10	6039
3	AV De Keien Jongens Begeider: Arno van Ravestein	AV De Keien	U20-M	7	4999
7	Swift Atletiek Jongens Begeider: Jorick Horsternans	Swift Atletiek	U20-M	4	3416
8	ATV Venray Jongens Begeider: Olle van den Boom	ATV Venray	U20-M	5	3415

#	Team	Vereniging	Categorie	Leden	Punten
2	Scopias Atletiek Meisjes Begeider: Debbie Beurskens	Scopias Atletiek	U20-V	10	7987
1	Prins Hendrik Meisjes Team 1 Begeider: Monique de Graauw	Prins Hendrik	U20-V	10	7937
3	AV De Keien Meisjes Begeider: Simone Bertels	AV De Keien	U20-V	9	7261
9	ATV Venray Meisjes Begeider: Olle van den Boom	ATV Venray	U20-V	2	1968

Tussendoor zorgde de mascotte voor de juiste afleiding en ontspanning.....



BAANATLETIEK

Pupillen:

Zondag 19 juni

Athletic Champs, thuiswedstrijd in Venray

Junioren:

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^e Divisie poule 14 R3
Bij AV Valkenswaard

HARDLOPEN

Zie de website onder de knopwedstrijden

TRIATLON

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)

Ondergrond : Onverharde, smalle bospaden



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Helpende Handen

1: Baanwedstrijd 12 juli 2022 te Venray,

Wie wil en kan 12 juli assisteren tijdens de Limbrowwedstrijd op onze baan? We zoeken jury en materiaal mensen. Reactie maar marc.oosting@planet.nl

2: Sanquin

Wie wil meehelpen?

Al vele jaren verleent ATV Venray 10 keer per jaar op een vrijdag medewerking aan Sanquin bij de bloedafname. Deze bloedafname vindt plaats in een speciale afnamewagen, die dan op het parkeerterrein bij onze vereniging staat. De afname geschiedt door personeel van Sanquin. In het clubhuis vindt de registratie en administratie plaats van de opgeroepen donoren.

Aan de donoren wordt ook koffie, thee of frisdrank verstrekt. Zij krijgen deze consumpties gratis, er hoeft dus door hen niet te worden afgerekend.

ATV vraagt mannen/vrouwen die willen meehelpen om enkele malen per jaar die consumpties aan de donoren te verstrekken. Je werkt dan op die dag één dagdeel (voormiddag of namiddag).

Als je interesse hebt om mee te helpen bij de verstrekken van die consumpties aan de donoren, kun je dit via info@atvvenray.nl ons laten weten. Wil je nog wat meer weten: stuur dan een mail naar info@atvvenray.nl en we nemen contact met je op.

Alvast dank!

Wandelen: Broekhuizen-Lottum

Wij wandelden vrijdag jongstleden met z'n zessen ruim acht kilometer langs de Maas van Broekhuizen naar Lottum en aan de andere kant weer terug. Een mooie tocht met een leuk gezelschap, al maakten we geen indruk op de in het gebied grazende en luierende runderen.

Jo van Lieshout, invallende reporter

Helaas zijn meerder foto's niet goed doorgekomen.





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Bijscholing Trainers Hardlopen



Zaterdagmiddag 11-juni bezochten Anton, Jean-Jacques en Harry de start to run trainersbijeenkomst op Papendal.

Het was een leerzame bijeenkomst. We zijn weer helemaal op de hoogte van de laatste ontwikkelingen. Voorkomen blessures, wat motiveert een Start to runner, loopscholing in de praktijk en hoe vermarkt je jouw sport aanbod.

DINSDAG 12 JULI 19.00 BIJ ATV Venray

Aanvangstijd: 19.00 uur

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

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



Is veel zitten ongezond?

Het is algemeen bekend dat regelmatig bewegen zorgt voor een betere gezondheid. Daarnaast is er steeds meer aandacht voor het feit dat veel zitten mogelijk ook een verhoogd risico geeft op hart- en vaatziekten en vroegtijdig overlijden.

Expertisepartner Medicus Online heeft uitgezocht op welke manier veel zitten onze gezondheid beïnvloedt en of de bewering 'zitten is het nieuwe roken' klopt. De belangrijkste feiten hebben ze op een rij gezet.

[Lees verder](#)



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Gezamenlijke Warming Up

De trainers willen werken aan een versterking van de onderlinge band tussen de traingsgroepen. Daarom gaan we dinsdagdagavond, donderdagavond en zaterdagmorgen aan de start van de training een gezamenlijke warming up doen.



Gezamenlijke Warming UP dinsdagavond 7 juni o.l.v. Stan Liebrand

Duurloop 16 juni is Bosloop, locatie Overloon

Voor het achtste jaar op rij organiseren de assistent-trainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus). In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor **iedereen** geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de **start to run groep** en de **7-8 km zaterdagochtend** zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

16 juni locatie: Overloon (hierna calorieën terug in balans met hulp van Clevers...)

Begeleiding Jean Jacques Wintraecken



Parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon (navigeer naar Bergkampweg 25 Overloon)

Starten nabij ingang sportvelden/tennisbaan