



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:

✓ - BBQ

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

✓ AC Regionale wedstrijd Venray,
19 juni

HARDLOPEN:

✓ Duurloop 23 juni:
✓ Uitslagen

WANDELEN:

✓

TRIATLON:

✓ ¼ triatlon Maasdijk, Oss

OVERIG:

✓ Helpende handen
✓ Astma en Bewegen
-

BBQ ATV op 7 juli 2022

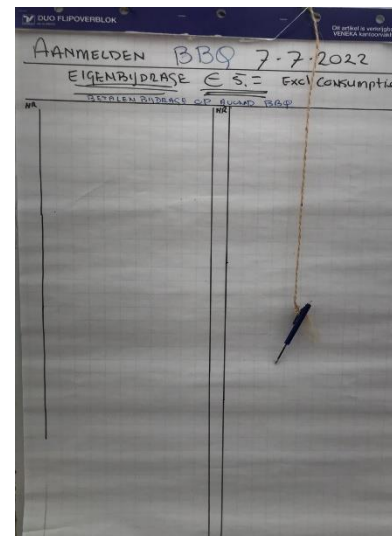
Op donderdag 7 juli vindt onze inmiddels
traditionele BBQ plaats.

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.

Wil je een vegetarische BBQ laat dat dan weten
via Lopersgriepo@atvvenray.nl



Maasdijk ¼ triatlon Oss, Zaterdag 18 juni 2022

Verslag

Het damesteam van Essen Optiek ATV Venray stond zaterdag aan de start van een warme kwarttriatlon in Oss. Anne Reintjes, Jaimy Claessens, Sanne Wilmsen en Mieke Reintjes gingen van start. Zij moesten 1km zwemmen, 40km fietsen en 10km rennen. Het zwemmen was met deze temperatuur erg prettig. Met een watertemperatuur van 24 graden waren wetsuits niet toegestaan. Dit betekende voor Anne en Mieke een goed zwemonderdeel. Anne kwam als 4^{de} uit het water met een tijd van 15:05. Ze werd gevolgd door Mieke met 18:13 daarna door Jaimy 20:59. Sanne kwam als laatste uit het water met 21:31.

Het fietsparcours was voor een grotendeels over de dijk. Met windkracht 3 waren er stukken bij waar de verzuring in de benen te voelen was. Maar er waren ook stukken waar de dames optimaal konden profiteren van de wind in de rug. Het was een mooi open parcours en op sommige momenten kon er zelfs genoten worden van de omgeving. Anne zetten opnieuw de snelste tijd neer. Met een gemiddelde van 33,8km per uur volbracht zij de 40km in 1 uur en 11 minuten. Nu gevolgd door Jaimy met 30km per uur gemiddeld en een tijd van 1 uur en 20 minuten. Mieke kwam als derde van de fiets af met 27,6 km per uur gemiddeld en een tijd van 1 uur 27 minuten. Sanne kreeg helaas een lekke band. Zij dacht helaas dat ze moest stoppen en dat de wedstrijd over was voor haar. Gelukkig was er een behulpzaam jurylid die haar gelopen heeft om de band te maken. Met een half uur verlies ging zij uiteindelijk na 2 uur beginnen aan het laatste onderdeel.

De 10km hardlopen werden door alle dames als erg zwaar en warm ervaren. De temperatuur was nog altijd boven de 30 graden en er was weinig verkoeling op het parcours. Die laatste 10km was een echte uitputtingsslag. Niet alleen de dames van Van Essen Optiek ATV Venrayervaarde dit maar ook de andere dames hadden last van de warmte. Er werd hier en daar gewandeld en bij de verkoelingsposten was het druk. Sanne volbracht de 10km het snelst van het team in 59 minuten maar door de lekke band eindigde zij als laatste. Anne kwam als eerste van het team over de finish in een tijd van 2 uur en 32 minuten. Jaimy volgde met een tijd van 2 uur 45 minuten. Mieke werd de 3^{de} finisher van het team in 3 uur en 15 minuten.

De dames behaalde een 14^{de} plaats van de 16 teams. In de tussenstand staan zij nu op de 13^{de} plaats. In september hebben zij nog twee wedstrijden in de teamcompetitie.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



5 tips voor veilig sporten in de zon

De grootste hitte en zon ligt achter ons, maar reken op meer, tips komen vaak te laat, laten we de zon een stap voor zijn.

Hardlopen in de zon is heerlijk! Maar het betekent ook dat je huid wordt blootgesteld aan schadelijke UV-straling. Met slimme maatregelen geniet je van de zon zónder je huid te verbranden.

De afgelopen 30 jaar is het jaarlijks aantal nieuwe huidkankerpatienten in Nederland verviervoudigd. Het is de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland, met bijna 67.000 nieuwe gevallen per jaar. Dat is zelfs meer dan borstkanker, darmkanker, longkanker en prostaatkanker bij elkaar opgeteld.

Hoewel huidkanker zich vaak pas op oudere leeftijd manifesteert, ontstaat de onderliggende huidschade (door zon of zonnebank) vaak al op jonge leeftijd. Als hardloper loop je extra risico, omdat je als buitensporter vaker wordt blootgesteld aan uv-straling.

15-minuten regel

Je huid kan al verbranden als je een kwartier onbeschermd in de zon bent. Grote kans dat jouw hardlooprondje langer duurt. Het is dus van belang om jezelf áltijd in te smeren met zonnebrandcrème voordat je de deur uit stapt.

Smeren, smeren, smeren

Zweten zorgt ervoor dat je huid uv-straling minder goed kan tegenhouden. Dat maakt het extra belangrijk om jezelf zorgvuldig in te smeren met een waterbestendige zonnebrandcrème (minimaal factor 30) voordat je gaat hardlopen. Na twee uur is de zonnebrandcrème uitgewerkt en is het tijd voor een nieuwe smeersessie!

Ook op bewolkte dagen

Niet alleen op zonnige dagen word je blootgesteld aan uv-straling. Zelfs wanneer het bewolkt is, kan je huid verbranden. Laat je dus niet voor de gek houden en smeer de hele zomer lang.

Beschermende kleding

In de zomer draag je waarschijnlijk het liefst zo min mogelijk kleding tijdens het hardlopen. Maar om je huid te beschermen is het beter om lange, luchtige kleding te dragen die je huid bedekt. Een zonneklep, pet en zonnebril zijn handige hardloopaccessoires om je hoofd en ogen te beschermen.

Vermijd piekuren

Tussen 11.00 en 15.00 is de zonkracht het hoogst. Probeer je trainingen zoveel mogelijk om deze piekuren heen te plannen.
Geniet van je rondje in de zon, maar doe dat op een verantwoorde manier!



WEDSTRIJDKALENDER

☒ Inschrijven ☒ Kalender ☒ Uitslagen
[Wedstrijd aanmelden]

BAANATLETIEK

Pupillen:

Junioren:

Senioren:

Zondag 3 juli 2022

Competitie 3^e Divisie poule 14 R3
Bij AV Valkenswaard

Dinsdag 12 juli 2022, 19:00 uur

Limbra baancompetitie,
Locatie Venray

HARDLOPEN

Zie de website onder de
knopwedstrijden

TRIATLON

Atv dames:

4 september Amersfoort, Sprint triatlon)

17 september: Roermond Dubbele supersprint triatlon (Triatlon [Afstanden](#))

WANDELEN

Op zondag 11 september vindt de eerste editie van de Zevenheuvelenhijs 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

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



Wandeling vrijdaggroep 17 juni 2022

Op vrijdag wandelde een klein select groepje een mooie tocht van 9 kilometer in de lommerrijke omgeving van Vredepeel en de Testrik. We waren met z'n vieren en genoten volop van het prachtige weer, de rust en de prachtige bospaadjes. Voordat het té warm werd zaten we bij ons ATV clublokaal op het terras aan de koffie. Met een speculaasje natuurlijk.

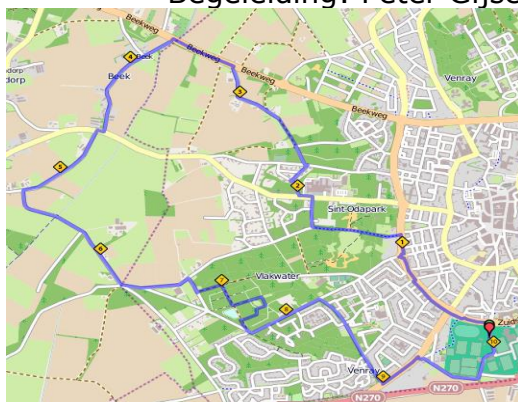
Jo van Lieshout

waarnemend reporter

23 juni, Donderdag duurloop, rondje buitenom

Duurloop donderdag

Begeleiding: Peter Gijsen



[10 km route](#)

[7,5 km route](#) volg route 10 km , bij Merseloweg retour baan

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



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Deelnemers Nijmeegse Vierdaagse opgelet: kom gratis shirt ophalen !

Bericht van de gemeente Venray/Venray beweegt

In samenwerking met [Venray Bloeit](#) hebben we een leuke actie opgezet!

We vinden gezondheid belangrijk en stimuleren dat dan ook graag. Het lijkt ons fantastisch als we tijdens [De 4Daagse](#) Nijmegen samen laten zien dat we in Venray veel wandelen. We bieden deelnemers uit de gemeente Venray dan ook een gratis shirt aan.   Een fijn sportshirt waarin je lekker kunt wandelen en waarmee we samen onze gemeente op de kaart zetten. Het shirt mag je natuurlijk houden!

Jij doet toch ook mee? Bestel je shirt **uiterlijk 22 juni** via venraybeweegt.nl/shirt. De shirts worden uitgedeeld op dinsdagavond 12 juli tussen 19.00 – 19.30 uur bij het gemeentehuis.



UITSLAGEN HARDLOPEN

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

Maasdijkrun, Oss, 19-6-2022

10 km

Marc Ouedraogo: 40:34, 4^e plaats mannen



Maasdijk run

UITSLAGEN TRIATLON

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

Maasdijk ¼ triatlon Oss, 18-6-2022

1 km Zwemmen-40 km fietsen-10 km lopen

Anne Reintjes

Jaimy Claessens : Z:	20:59;	F: 1:20:28;	L: 1:00:38
Sanne Wilmsen:	21:312;	1:59:12;	59:35
Anne Reintjes:	15:05;	1:11:00;	1:02:35
Mieke Reintjes:	18:13;	1:27:40;	1:24:51

*De atv-ster klaar voor de
1/4 triatlon*





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

AC Regionale wedstrijd Venray, 19 juni

Op de onderlinge competitiewedstrijd voor pupillen, voor verenigingen uit Noord-Limburg en Zuid-Oost Brabant hebben de Pupillen van ATV Venray mooie prestaties geleverd. Het was een zonnige dag, met af en toe een buitje, maar dat mocht de pret niet drukken.

ATV Venray deed met drie teams mee.

Bij de Pupillen B/C en Mini's werd ATV Venray in Team 13 derde met 1771 punten en Team 14 werd vierde met 1752 punten.

Bij de pupillen A werd ATV Venray in Team 05 tweede met 1690 punten

Helpende Handen

1: Baanwedstrijd 12 juli 2022 te Venray,

Wie wil en kan 12 juli assisteren tijdens de Limbrawedstrijd 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.

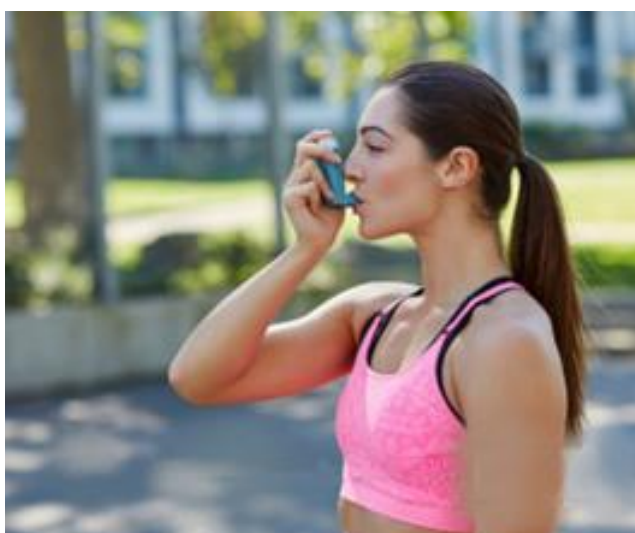
Alvast dank!

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,--.



Astma en bewegen? Jazeker!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op je gezondheid, het verbetert je conditie en helpt je om je sociale contacten te vergroten. Bovendien is de kans groot dat je door te bewegen je beter in je vel voelt zitten. En ja, sporten kan ook als je astma hebt! Lees de 7 tips op sportzorg.nl. En wil je meer persoonlijk advies; vraag dan een verwijzing naar de sportarts.

[Lees verder>>](#)