



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
- ✓ Hoodie betalen

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

- ✓ LK Atletiek CD Roermond

HARDLOPEN:

- ✓ Duurloop 30 juni:

WANDELEN:

- ✓

TRIATLON:

- ✓ Halve triatlon Zeewolde

OVERIG:

- ✓ Изумление
- ✓ Teek
- ✓ Bosbessen
- ✓ Afgelasting
- ✓ Hersenschudding

Meld je deze week aan

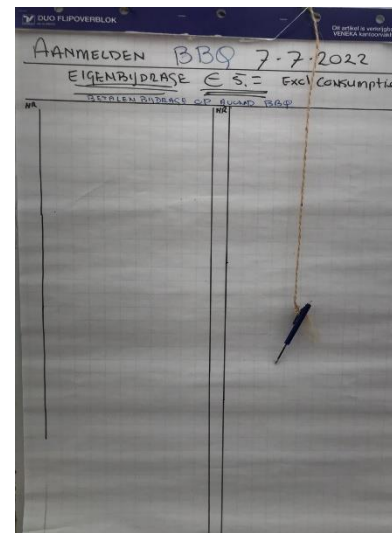
BBQ ATV op 7 juli 2022

Op donderdag 7 juli vindt onze inmiddels traditionele BBQ plaats.

De avond start om 19:00 uur met een Speel waaraan ieder een mee kan doen. Gezorgd is voor muzikale omlijsting van de avond en mooi weer is besteld.

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.



Op de BBQ zal vlees en Vis liggen.

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



Gezocht nog wordt naar iemand die de BBQ opstarten (bakken/braden)

Verbazing. Изумление

Afgelopen dinsdag kwam een Oekraïense moeder met haar zoon naar de baan. In gebrekkig Engels vroeg ze of haar zoon kon komen sporten. Natuur kan dat, maar groot was haar verbazing dat ze het antwoord in her Russisch. Ja want onze trainer in hart en nieren Stan Liebrand spreekt Russisch. Een taal die door 75% van de Oekraïners wordt gesproken.

Hoodie, Wees fair en ga jouw Hoodie betalen

26 leden hebben niet gereageerd op het verzoek voor betaling van de Hoodie

Beste ATV-lid, hoodie-drager,

De Hoodie-actie maakte veel leden erg blij met hun hoodie.

Is er voor jou een Hoodie besteld en heb je die al ontvangen maar nog niet betaald wil je dan €26,00 overmaken: t.n.v. Atletiek Triatlon Vereniging Venray. onder vermelding van: 7035 Hoodie **plus je naam en voornaam**

Bedankt voor je betaling.
Penningmeester ATV



Gevraagd

Voor 12 juli een EHBO-er of BHV-er voor de Limbra baanwedstrijd tussen 19:00 en 21:00 uur
locatie ATV Venray
[info @atvvenray.nl](mailto:info@atvvenray.nl)



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Limburgse Kampioenschappen atletiek Junioren CD (verslag)

Er is mooie strijd geleverd.
Soms met mooie resultaten waar het podium werd gehaald.
Soms werd in de series de finale net niet gehaald.

Een, Vier en Drie 😊

Limburgs Kampioenschap CD, ofwel onder 14 en onder 16. Zaterdag 25 Juni in Roermond bij Swift te gast. Complimenten aan de organisatie. Het wordt er niet gemakkelijker op om voldoende vrijwilligers te vinden.

Een: Jaydee Leenders startte op slechts 1 nummer, maar nam wel de titel mee naar huis. Gestart op de 1000 m, met een 2^e PR tijd van 10 seconden langzamer dan haar tegenstander nam ze het recht om haar slagschaduw te lopen. Het gevecht vond plaats tussen 700 en 800 m. Hard tegen hard, gevolgd door een 200 m zegetocht van Jaydee en een 11 seconden verbetering van haar beste prestatie op de 1000 m naar 3:25:74. Geweldig!

Vier: Vier meisjes C op de estafette. 4*80 m. Veel getraind, veel geoefend, veel vertrouwen en waardering in elkaar. Brons! Met een verbetering van hun beste prestatie met meer dan 2 seconden! Met een 37^e plaats op de nationale ranglijst voor dit jaar tot gevolg. Wie weet deelname aan het Nederlands Kampioenschap estafettes?

Drie: Guido Janssen, duf, loom, onder de indruk van hitte en luchtvochtigheid. Gestart op speer, kogel en discus. En ... toch drie keer brons! (Bij het speerwerpen, kogelstoten en discuswerpen kwam hij elke keer iets tekort voor de 2^e plaats) Wat zou er mogelijk zijn als hij wakker en bij de les is 😊

EN: brons voor Lieke van Rengs op hoog. 1.50, evenaring van haar PR, zelfde hoogte als een van haar tegenstandster. De officiële telling van de foutsprongen werkte echter in Lieke's nadeel. Voordeel is wel dat Lieke er nu van overtuigd is dat 1.55 mogelijk is! Winst tov de vorige wedstrijd.

Elf deelnemers namens ATV Venray, 26 starts; 6 medailles. Meer verdienstelijke prestaties: Levi kwam als 9^e uit de series van de sprint. Finale laat 8 deelnemers toe, net de finale gemist. Brechje Arts en Didi Christaens als 10^e en 11^e. Sien overleefde de series heel erg goed, maar kon niet op tegen veel grotere meiden in de halve finale. Lieke werd in de finale 80 horden keurig vijfde. Levi Fransen kwam met een 13.12 op de 100m net tekort voor de finale

Tenslotte: de ouders die mee waren vonden het een leuke dag, Wie helpt de volgende keer mee?



WEDSTRIJDKALENDER



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
9 oktober Clubkampioenschap ATV

HARDLOPEN

Zie de website onder de
knopwedstrijden

2 oktober Venray, Singelloop

9 oktober ATV Venray:
hardloopwedstrijd

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
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

Limburgse Kampioenschappen atletiek Junioren CD

(beelden)



De natuur verrast, maar pas op voor de teek

De natuur staat in bloei, het zonnetje komt door. Niets is mooier dan eropuit te gaan. Let alleen wel op. Ook de teek is ontwaakt uit zijn winterslaap. Als je gaat wandelen, doe het goed beschermd!

Regenbuien en zonnestralen wisselen elkaar af. Een vlinder landt op je neus, een waterplas blijkt net iets dieper dan je dacht. De natuur is vol mooie verrassingen. Alleen zijn sommige minder gewenst, zoals een tekenbeet. Tekenen kunnen het TBE-virus bij zich dragen en daar kun je behoorlijk ziek van worden.

Wat is het TBE-virus?

TBE, voluit tekenencefalitis, kan een ontsteking van de hersenen veroorzaken en in zeldzame gevallen leiden tot blijvend letsel en zelfs de dood. Het virus komt voor in een groeiend aantal Europese vakantiegebieden. Tekenen zijn spinachtige beestjes die leven in struiken, gebladerte en hoog gras. Ze zijn vooral actief tussen april en eind september. Ze nestelen zich in warme plekken zoals je oksel, knieholte of nek en zuigen daar bloed. Meestal merk je niets van een beet. Daarom is het goed om je lichaam en kleding te checken na een boswandeling.

Tip: draag lichtgekleurde kleding

De beste remedie tegen tekenbeten is voorkomen dat je ze oploopt. Draag kleding die je armen en benen bedekt én lichtgekleurd is zodat je teken makkelijker ontdekt. Daarnaast kun je je huid inspuiten met een insectenwerend middel met DEET. Verder kun je voordat je op reis gaat informeren naar vaccinatie tegen het TBE-virus.

Word je toch gebeten? Verwijder de teek dan direct met een teektang. Maak je huid schoon met jodium of alcohol.



Meer informatie

Meer informatie over TBE, risicogebieden en preventieve maatregelen krijg je bij het Landelijk Centrum Reizigersadvies, een GGD-afdeling Reisvaccinatie en de website www.hoevoorkomjetbe.nl.



NIEUWSBRIEF

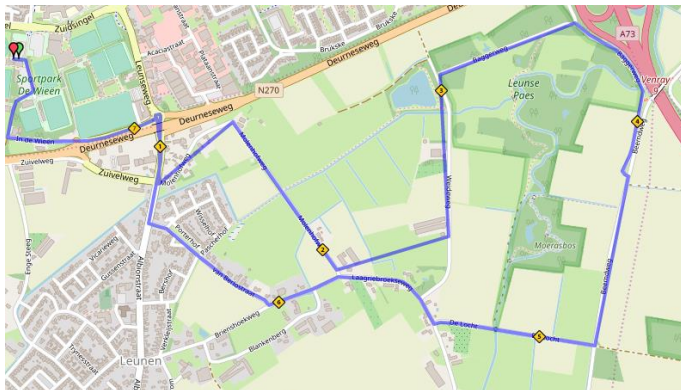
Het laatste verenigings- en sportnieuws



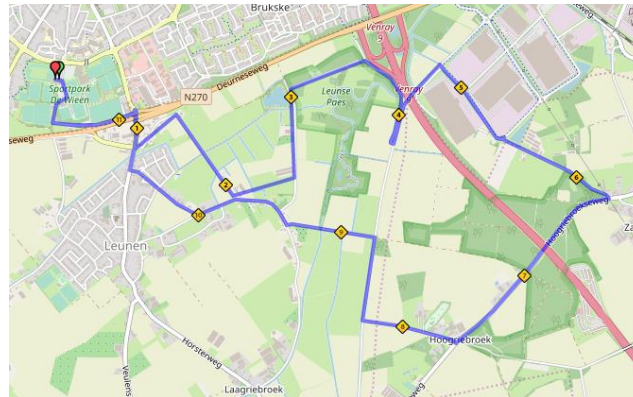
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

30 juni, Donderdag duurloop, rondje buitenom Begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag



[7,5 km route](#)



[11 km route](#)

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

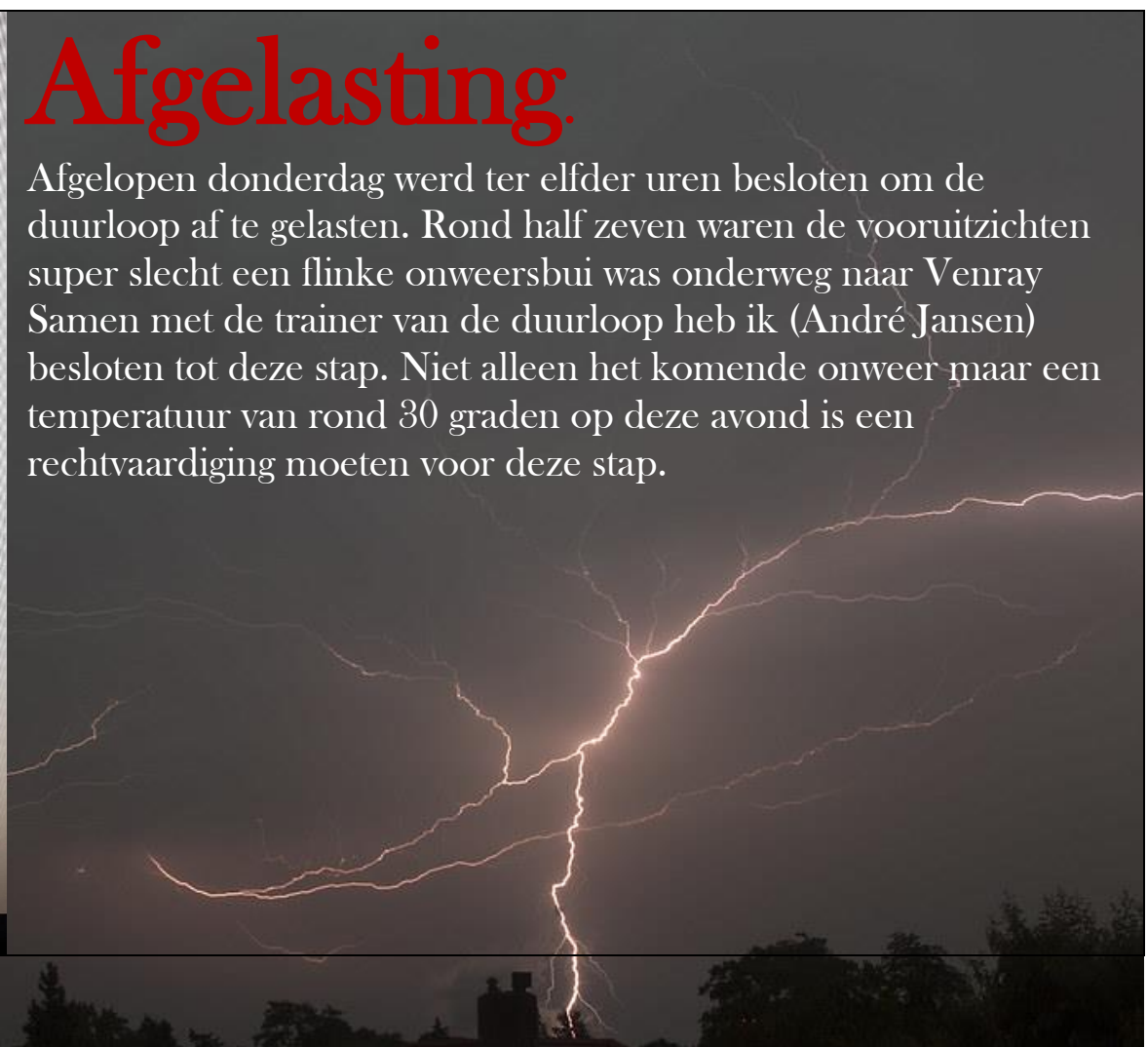
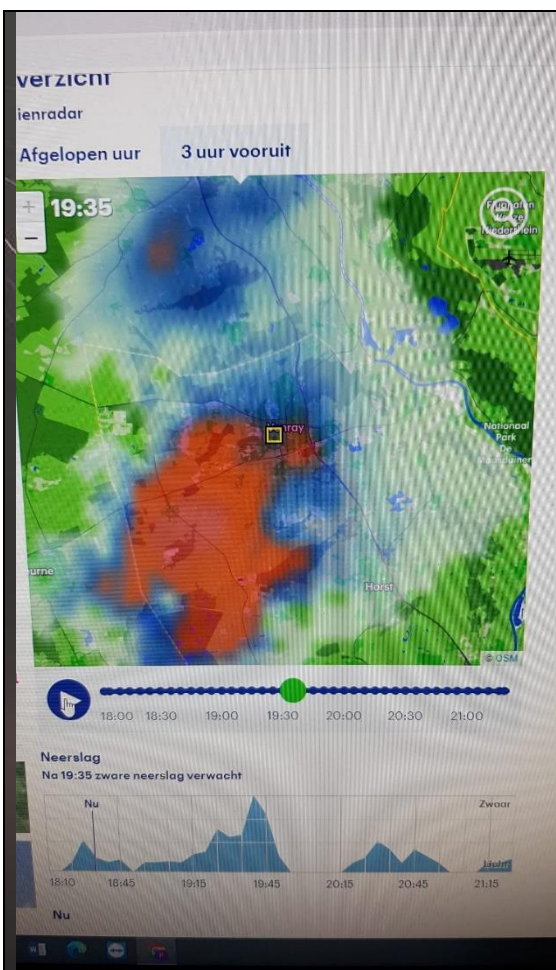
Bosbessen

Een handje bosbessen door je yoghurt of om zo te snacken; wij zijn er gek op. Vaak worden bosbessen met blauwe bessen verward. Al lijken ze op het eerste oog op elkaar, het sap van de blauwe bes is kleurloos, terwijl het sap van de bosbes dieppaars is. Ook zijn bosbessen wat kleiner van stuk. De blauwe bes en de bosbes verschillen tot wel 2,5 cm in doorsnee. In de zomermaanden vind je verse bosbessen van eigen bodem, de andere maanden haal je ze uit de vriezer. Geniet optimaal van dit mooie seizoensproduct en maak met bosbessen heerlijke muffins of het onderstaande recept voor siroop



Afgelasting

Afgelopen donderdag werd ter elfder uren besloten om de duurloop af te gelasten. Rond half zeven waren de vooruitzichten super slecht een flinke onweersbui was onderweg naar Venray Samen met de trainer van de duurloop heb ik (André Jansen) besloten tot deze stap. Niet alleen het komende onweer maar een temperatuur van rond 30 graden op deze avond is een rechtvaardiging moeten voor deze stap.





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

UITSLAGEN TRIATLON

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

Halve triathlon Zeewolde, zaterdag 25 juni.

Het weer was erg wisselvallig; wind, regen en zonneschijn, in de polder op zijn Hollands

Afstanden: 2 km zwemmen, 80 km fietsen, 20 km lopen.

Jos Hebben, 4.41.56. 4^e plts M55

Martien Dupont, 4.55.06.

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,--.

Hersenschudding

Heb je na een val of botsing last van misselijkheid, evenwichtsproblemen en ben je duizelig en gevoelig voor licht?

Dan bestaat er een grote kans dat je last hebt van een hersenschudding.

Maar wat is een hersenschudding nu eigenlijk?

Bij welke sporten is het risico op een hersenschudding het grootst?

En als je een hersenschudding hebt (gehad), wanneer mag je dan weer starten met je sport?

[Lees verder>>](#)



OMA-trail (oude Maas Arm)

Swolgen 25-6-2022

