



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:

- ✓ 7 kamp Best (verslag)
- ✓ competitiewedstrijd bij AV Valkenswaard (verslag)
- ✓ LIMBRA BAANWEDSTRIJD 12 JULI ATV Vvenray

HARDLOPEN:

- ✓ Traingsschema juli
- ✓ Geen duurloop maar BBQ

WANDELEN:

- ✓ Prestatietocht voor de boeg?
- ✓ Wandelen in Bergense Heide

TRATLON:

- ✓ Triatlon stein (uitslag)

OVERIG:

- ✓ Leg raises

BBQ ATV 7 juli 2022



Komende donderdag is de BBQ

60 leden hebben zich opgegeven voor de BBQ.

Voorafgaand aan de BBQ is er (sport)spel waaraan iedereen aan mee kan doen.

We beginnen om 19:00 uur

De avond kent muzikale omlijstin, verzorgd door Maurice C

Op de BBQ met Anton S als Q-BBQ-Meister liggen vlees en vis en op zoek verzoek is er ook Vega. Ook de inmiddels traditionele vers fruit salade is er ook weer bij

Het bestelde mooie weer komt er aan.

Het zal nog lang onrustig zijn op de Atletiekbaan



Gezocht nog wordt naar iemand die de BBQ opstarten (bakken/braden)
(aanmelden Lopersgroep@atvvenray.nl)





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

7-kamp in Best

(verslag)

De 5 ATV-sters hebben hun eerste 7-kamp afgewerkt.

Een 7 kamp is vooral de krachten goed verdelen en proberen je pr's op de onderdelen te verbeteren.

Dat is goed gelukt: er zijn veel pr's gesneuveld. Maar er is ook veel geleerd.

Nu gaan ze stappen maken en de onderdelen zoals speer en kogel nog verder ontwikkelen.

In het geweld van de beste meiden van Zuid Nederland hebben ze zich kranig geweerd.

Uitslagen:

	80m H.	Hoog	Kogel	150m	Ver	Speer	800m	punten
Lieke van Rengs	15,52	1,57	8,61	22,21	4,14	17,42	02:04,7	3025
Isa Krebbers	17,05	1,32	7,31	21,81	4,37	17,97	02:08,8	2695
Brechtje Arts	18,48	1,22	7,29	22,20	3,62	17,41	02:28,4	2182
Didi Christiaens	16,95	1,17	6,03	22,91	4,08	15,27	02:25,9	2175
Dagmar Oosting	19,46	1,27	6,20	23,84	3,81	13,58	02:07,6	2125



WEDSTRIJDKALENDER

[Inschrijven](#) [Kalender](#) [Uitslagen](#)

[Wedstrijd aanmelden]

BAAN ATLETIEK

Senioren:

Dinsdag 12 juli 2022, 19:00 uur

Limbra baancompetitie,

Locatie Venray

9 oktober Clubkampioenschap
ATV

HARDLOPEN

Zie de website onder de
knopwedstrijden

12 juli: City run Deurne

2 oktober: Venray, Singelloop

9 oktober: ATV Venray:

hardloopwedstrijd

5 november 2022:

looptrainersdag Papendal

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

The battle of the sexes.... and the winner is.....

Voorafgaand aan de laatste competitiewedstrijd bij AV Valkenswaard, stonden de mannen- en vrouwenploeg van ATV Venray beide op de 33^e plaats van de landelijke ranglijst derde divisie.

Met mogelijke promotieplaatsen uit het zicht, spitste de strijd zich nu op welk team uiteindelijk het hoogst zou eindigen.

En ondanks dat de mannen een aantal bijzondere prestaties neerzetten, zoals onder meer het verbeteren van het bijna 37(!)-jarige record kogelslingeren door Bas Geertjens en een fraaie 11.85 seconden over 100m van Mark Claessens, (beloond met de hoogste dagscore bij de mannen), werd die strijd gewonnen door de vrouwen.

Het mag niet als officieel excuus gelden maar de mannenploeg had wel te lijden onder blessures en afmeldingen, waardoor op twee onderdelen geen punten behaald werden en de wedstrijddag werd afgesloten met een teamscore van 4335 punten, een zevende plaats in de poule van 17 teams en de 35^e plaats in de landelijke eindstand derde divisie.

De vrouwenploeg (overigens ook geteisterd door onvolledigheid) steeg met een prima ploegresultaat naar de 28^e plek in de eindstand. Maar liefst 5008 punten leverden de diverse prestaties op, resulterend in een vijfde plaats in de poule van 13 teams.

Waar de mannen dus zakten, stegen de vrouwen nog maar liefst 5 plekken. Wat daarbij opvallend was, dat hier echt sprake is van een TEAMprestatie.

Over de gehele lijn van 10 onderdelen werd zeer constant gepresteerd en waren de verschillen per onderdeel niet echt noemenswaardig al verdienen de 672 punten van Erin Janssen bij het hoogspringen zeker een eervolle vermelding.

Bas verbreekt clubrecord



Jorrick tijdens allereerste wedstrijd 400m





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

De conclusie mag dan ook getrokken worden dat in het eerste jaar na de wedergeboorte van de senioren competitieploegen baanatletiek, ATV Venray duidelijk weer op de kaart is gezet, door de vrouwen dus net iets meer dan door de mannen.....!

Voor gedetailleerde uitslagen zie

[Atletiek.nu](https://atletiek.nu) - Competitie 3e Divisie Poule 14 R3 [2022] - Live uitslagen!

Trainingsschema's hardlopen voor de maand juli

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

**Onze hardlopers worden uitgedaagd om op 12 juli
deel te nemen aan de 800 of 3000 m van de Limbra
Baanwedstrijd op onze atliekbaan:**

Inschrijven via: atletiek.nu.

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.

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



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

WANDELEN

Prestatietocht voor de boeg? Zo gaat het jou lukken!

Ervaringen van lopers

Wie soms 80 of wel 110 km wandelt in een kort tijdsbestek, komt zichzelf geheid tegen. De vermoeidheid slaat toe, je kijkt een beetje wazig uit je ogen en moet écht even pauzeren. Hoe kom je als Kennedywalker of lange-afstandswandelaar je wandeldip te boven en gaat die prestatie zeker lukken? Wij vroegen een paar experts om tips, bijvoorbeeld voor tijdens een nachtwandeloctocht.

Wist je dat er een grote variatie aan lange-afstandswandeloctochten bestaat? Je kunt bijvoorbeeld een [Kennedymars](#) in 20 uur lopen of een prestatie-Kennedymars in 12 uur. Daarnaast is er nog de Centurion, oftewel 100 mijl in 24 uur. Verder zijn er heel veel lange-afstandswandelingen door het hele land, zoals van Nijmegen naar Rotterdam (160 km), de Mergelland-wandeloctocht (135 km) of van Amsterdam naar Tilburg (125 km). De meeste wandeloctochten over een lange afstand starten in de avonduren en maken dat je bestand moet zijn tegen nachtelijke dips. Maar kom je die eenmaal te boven, dan heb je wel een geweldige prestatie neergezet waar je trots op kunt zijn!

Dip in het donker

In het donker lopen is voor Kennedywalker en lange-afstandswandelaar [Jannie Bos](#) uit Drachten steeds opnieuw 'een prachtige belevenis'. Maar de dip is volgens haar onvermijdelijk. "Ik krijg 'm meestal op het einde van de nacht, als het nog donker is. Hij gaat vanzelf weg zodra het licht is geworden en bijkomend voordeel is dat je dan meestal al een heel eind op weg bent." Jannie liep onder meer van Nijmegen naar Rotterdam, van Amsterdam naar Leeuwarden, de Z tot Z en nog heel veel meer lange-afstandsprestaties zoals de Continental Centurion in Weert.

Jannie: "Lekker kletsen helpt. Goed eten en drinken is ook belangrijk, bijvoorbeeld bouillon, fruit, yoghurt, ranja, water en thee." Jannie heeft lang niet altijd last van een dip. "Luister goed naar je lichaam. De ene keer heb je nergens last van en de andere keer voel je van alles. Dat kan te maken hebben met de weersomstandigheden, dus trek meerdere laagjes kleding aan. Je kunt beter iets uitdoen dan te weinig kleding bij je te hebben. Een regenjasje is ook handig."

Tip: Goed blijven drinken!

Als je je instelt op tijd, kun je denken: Wat stelt twee uur nu helemaal voor?

Denk in tijd

Ook Theo Klanke uit Vlissingen heeft veel ervaring met het lopen van lange afstanden. Hij heeft deelgenomen aan 65

Kennedymarsen en wandelde daarnaast 75 LAW's van meer dan 105 kilometer. Hij organiseerde zelf ook een aantal lange wandeloctochten, waaronder het in één keer lopen van het Bevrijdingspad en het Watersnoodpad in Zeeland. "Lange wandeloctochten waren voor mij altijd goed te doen. Misschien was ik bevoorrecht, want ik had bijvoorbeeld nooit pech met blaren."

Had hij dan nooit last van een wandeldip? "Niet zo vaak. Slaap was altijd de ergste vijand, maar om moe worden te voorkomen, ging ik altijd 's middags slapen, voorafgaand aan een nachtoctocht. Dan nam ik vaak met een flinke slaaptabelt. Hierdoor sliep ik 's middags zo'n vier uur en wandelde ik moeiteloos de nacht door."

Toch heeft hij wel een tip voor je dip. Wat volgens Theo goed helpt, is om niet in kilometers te denken maar in tijd. "Veertien kilometer klinkt ver, maar als je je instelt op tijd, kun je denken: Wat stelt twee uur nu helemaal voor? Zo valt het altijd wel mee." Je kunt ook elkaar motiveren, tijdens het wandelen, zegt hij. "Een praatje onderweg helpt uiteraard. Maar ook iets eten of drinken, en zorgen dat je een dermate goed tempo hebt dat de noodzakelijke binnen-rusten niet in gevaar komen."

De koffie-truc

Wie ook veel lange afstanden aflegt, is zelfstandig ondernemster [Gertrude Achterberg](#) uit Zwartsluis. Reizen en wandelen zijn haar passie, vooral wandelingen vanaf 80 km. Ze liep maar liefst vier keer binnen een jaar een Centurion van 161 km binnen 24 uur (dat lijkt wel een wereldrecord te zijn)!

Over wat haar op de been houdt tijdens een lange toct, kan Gertrude kort zijn: "Koffie, koffie, lekker bakkie koffie!" Al doet ze daarmee haar talent tekort. "Als vrijwilliger in de terminale Thuiszorg heb ik goed geleerd om in de nacht wakker te blijven. Heel veel koffie en cola drinken is het geheim." Ze gebruikt daarvoor een handige truc: "Het is belangrijk om even vijf dagen geen koffie te gebruiken. Zodra ik een nachtwandeling ga doen, begin ik vanaf 20.00 uur met koffiedrinken. Dat geeft een ontzettend opkikker en zo krijg je geen slaap!"

"Slaap is slaap, daar moet je aan toegeven."

Slaapdip

Als ze een drukke week heeft gehad op haar werk, slaapt ze soms weinig en dat kan een probleem vormen tijdens een lange wandeloctocht. "Het gebeurt dus wel eens dat ik slaapwandeloctocht. Gelukkig heb ik van menig wandelvriend al de hand mogen vasthouden. En soms doe ik gewoon langs de weg een dutje. Slaap is slaap, daar moet je aan toegeven. Na een kwartiertje ga ik weer door."

Met je mentale instelling kun je vele dips in het leven én tijdens lange-afstandswandelingen aan!

Krampdip

[Ben Bloemink](#) uit Beetgum loopt ook geregeld Kennedymarsen van 80 km en andere (zeer) lange afstanden. Met een groep vrienden loopt hij geregeld routes van meer dan 40 km in Friesland. Dat is al een tip op zichzelf, want: "Als je regelmatig 40 km loopt, kun je doorgaans prima zonder dip een Kennedymars van 80 km lopen."

Hij wijst op de welbekende 'krampdip', volgens Ben goed te verhelpen door wat meer te drinken. "Zit je eenmaal in die dip,



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

dan helpt het om goed te drinken en een tablet magnesium te nemen. Ook is het handig om compressiekousen mee te nemen en aan te doen. Dat helpt vaak heel goed na een paar kilometers."

Pijn in de bil

Pijn doet hem ook wel eens in een dip belanden. "Ik heb wel eens last gehad van de piriformus-spier in mijn bil, een pijn die door het hele been heen tot in je voet uitstraalt. Daar heb ik een keer 60 km mee gelopen. Dankzij massage, wat paracetamol en ibuprofen, én de steunende arm van mijn vrouw, haalde ik de eindstreep." Van een fysiotherapeute leerde Ben hoe hij dit in de toekomst kan voorkomen. "Al lopend je bekken kantelen. Dat is voor een vrouw gemakkelijker, maar een man kan leren om zijn buik in te trekken. Ik doe dat nu geregeld tijdens het lopen van lange afstanden en ik heb er nooit meer last van gehad."

Glas halfvol

Voor de mentale dip heeft Ben ook zeker een tip. "Je mentale instelling is het belangrijkste. We ontmoeten bij Kennedymarsen geregeld mensen die vertellen dat ze nog zoveel kilometers voor de boeg hebben en daar tegenop zien. Het maakt veel uit of je vindt dat je glas half vol is of half leeg. Blijf tegen jezelf te zeggen hoeveel kilometers je al gelopen hebt. Na elke kilometer hoef je nog maar een kilometer minder. Zo kun je je mentale dip te boven komen."

Ben plukt ook privé de vruchten van deze positieve instelling, zoals na een ingrijpende operatie. "Mijn ervaring met Kennedymarsen en de instelling tijdens het lopen, heeft er mede toe geleid dat ik na mijn operatie nog geen drie maanden later weer een Kennedymars van 80 km kon lopen. Gezondheid: het is niet vanzelfsprekend en je moet ook een beetje geluk hebben. Maar met je mentale instelling kun je vele dips in het leven én tijdens lange-afstandswandelingen aan!"

Donderdag 7 juli geen duurloop maar Spel en BBQ

Wandelen (2)

De voorbije twee weken is er door o.a. de vrijdaggroep weer flink gewandeld. Vorige week zijn we op ontdekkingsstocht geweest in Wansum en Blitterswijck, alsmede het tussenliggende bosgebied. En dat laatste was zeer de moeite waard. Ook hebben we daar nog twee jonge reeën gespot.



Deze week was de Bergense Heide aan de beurt, en met name het gebied globaal tussen de schaapskooi en de Wellse Hut. Een mooi en aan te raden gebied. Nadere info over de routes in de kantine.
Groeten
Piet Peeters





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

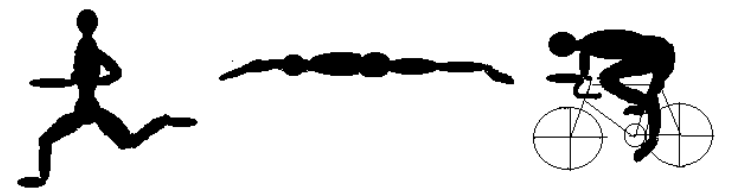
Triathlon Stein, 3-7-22 ,

Prima omstandigheden, leuke wedstrijd.

sprintafstand, 750m zwemmen, 20 km fi, 5km lo.

Marcel Meulendijks 1u26'22", 3e H50,

Rowan de Greef 1u27'13".



Leg raises: alles over deze efficiënte buikspieroefening

(een voorliefde van Stan)

Buikspieren van staal, die willen we allemaal wel. Misschien train je ze voor op het strand deze zomer, vergeet niet het belang van sterke buikspieren voor tijdens het hardlopen. Door een sterke core, zul je merken dat je efficiënter zal gaan lopen. Door middel van deze variaties op leg raises, spreek je gegarandeerd alle delen van je buikspieren aan.

Lying leg raises: klassieker onder buikspieroefeningen

Elke spier groeit als je 'm traint, zo ook je buikspieren. Al behelst je buikspieren nogal een diversiteit aan spieren: ze zitten aan de voorkant, de achterkant, de zijkant, boven en onder. Met deze lying leg raises train je met voel je met name de onderkant van je buikspieren. Wees alvast gewaarschuwd: een veel gemaakte fout is dat de onderrug van de grond komt. Dit veroorzaakt rugpijn. Moeite hiermee? Leg je handen onder je stuitje.

Zo voer je lying leg raises correct uit:

1. Ga op je rug liggen. Leg je armen langs je lichaam, met je hand palmen richting de grond. Ook je onderrug moet de grond raken en blijven raken.
2. Strek je benen, houd ze op spanning, en beweeg ze omhoog.
3. Je probeert je benen zo ver mogelijk omhoog te bewegen met je voeten richting het plafond. Lukt dat niet? Probeer dan in ieder geval zo ver mogelijk, en laat je benen dan weer zakken.
4. Beweeg je benen gecontroleerd. Niet laten vallen dus en ook niet als een bezetene heen en weer (je bent geen ruitwisper, dat is weer een andere oefening).
5. Laat je benen zakken tot vlak boven de grond, zonder te rusten voor maximale spanning, en weer omhoog.
6. Doorgaan tot je buikspieren branden!

Probeer 4 sets van 10 herhalingen.