



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:

- ✓ Sudoku & BBQ verslag
- ✓ Vrijheidsvuur de Peel

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

- ✓ LIMBRA BAANWEDSTRIJD 12 JULI
ATV Venray

HARDLOPEN:

- ✓ Trainingsschema juli
- ✓ Duurloop 14-7-2022
- ✓ Verken 7-heuvelen hiking
- ✓ Gran Tour Gourmayeur (trail)
- ✓ Uitslagen

WANDELEN:

- ✓ Prestatietocht voor de boeg?
- ✓ Wandelen bij Merselo
- ✓ De alternatieve 4-daags

TRIATLON:

- ✓ Triatlon: Challenge Roth (verslag)
- ✓ Uitslagen

OVERIG:

- ✓ Hoe heurt het eigenlijk?

DINSDAG 12 JULI AANWEDSTRIJD 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,--.

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

Inschrijven via: atletiek.nu.

Vrijheidsvuur



Vrijheidsvuur de Peel – estafette Run

Ieder jaar wordt op 19 september de bevrijding van de Peel gevierd. Dit jaar mag ATV het vuur in Deurne ophalen, om dit vervolgens naar de militaire begraafplaats in Ysselsteyn te brengen. De ceremonie begint op maandag 19 september om 19:45 uur. Om 20:30 uur zullen de eerste hardlopers naar Ysselsteyn vertrekken.

De route naar Ysselsteyn is opgedeeld in etappes van ongeveer 3 km. De route is in totaal 14 km en bestaat uit 4 etappes. Het is de bedoeling dat we hier samen een mooie estafette van maken.

Om dit succesvol en veilig te laten verlopen hebben we zowel hardlopers als fietsers en vrijwilligers nodig. De hardlopers zullen in het donker rennen, daarom is het van belang dat deze worden begeleid door twee fietsers. Daarnaast zoeken wij ook vrijwilligers om de hardlopers naar de diverse punten te brengen met de auto.

Eenmaal aangekomen op de militaire begraafplaats, is er een feestelijke ontvangst in de brasserie. Zowel de hardlopers, fietser als andere vrijwilligers zijn hier welkom voor een hapjes en drankje.

Graag horen we voor 14 juli aanstaande of je erbij bent! Opgeven kan via dit formulier/link.

<https://forms.gle/4xatAJQ6GwGhwCM78>

Groetjes,

Lieke Thijssen en Kira van Osch



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Jaarlijkse zomerbarbecue na jaren weer terug en beregezellig

Sudoku vormde geslaagd voorafje

Eindelijk was na een lange afwezigheid vanwege corona daar dan afgelopen donderdagavond eindelijk weer de

Jaarlijkse zomerbarbecue van onze vereniging. Met ruim 70 aanmeldingen beloofde het een spektakel te worden en dat werd het ook. Dat bleek wel uit het feit dat pas ruim na middernacht er een einde kwam aan dit meer dan geslaagde evenement. Want dat was het zeker.

Zoals gebruikelijk ging aan de barbecue een (laagdrempelige en sportieve) activiteit vooraf waarmee zowel hardlopers als wandelaars aan de slag konden. Dit keer bestond die uit het moeten oplossen van een sudoku waarna de gevonden cijfers met de juiste kleurcode moesten worden verzameld.



Die stonden namelijk verspreid en kriskras door elkaar opgesteld langs de halve baan.

Na een korte uitleg werden de deelnemers verdeeld over zes teams die direct fanatiek aan de slag gingen.

Deze mix van geestelijke en lichamelijke activiteit sloeg echt wel aan en leidde onverwacht toch tot meer competitie dan verwacht. Fanatiek werd er gepuzzeld en menigeen holde zelfs op zoek naar het juiste cijfer met de passende kleurcombinatie.



Van tevoren was afgesproken de activiteit tot 20.00 uur zou duren zodat er nog tijd was voor een drankje voordat om 20.30 uur het eerste vlees van de barbecue rolde.

Bij het eindsignaal meenden diverse teams al gewonnen te hebben maar de jury/organisatie zegde toe de uitslag pas in deze nieuwsbrief kenbaar te maken.

Was voor de een het een hele opgave, de ander zou juist meer zijn uitgedaagd met een tig sterren variant. Al met al bleek de gekozen moeilijkheidsgraad toch wel de juiste en werden per team de taken van oplossen en zoeken/vinden goed verdeeld.

DE ACTIVITEIT (GEESTELIJK EN LICHAMELIJK!) VOORAFGAAND AAN DE JAARLIJKE  BARBECUEAVOND

8	3	7	1	6	9	4	2	5
9	2	6	5	8	4	7	1	3
5	4	1	2	7	3	8	6	9
2	8	9	3	4	5	1	7	6
6	1	4	7	9	2	5	3	8
3	7	5	8	1	6	9	4	2
7	6	2	4	5	8	3	9	1
4	5	3	9	2	1	6	8	7
1	9	8	6	3	7	2	5	4

DE OPLOSSING

DE ACTIVITEIT (GEESTELIJK EN LICHAMELIJK!) VOORAFGAAND AAN DE JAARLIJKE  BARBECUEAVOND

5	8	9	4	7	6	3	2	1
6	2	7	3	1	5	8	4	9
4	3	1	2	9	8	7	6	5
9	4	8	5	3	7	2	1	6
2	7	5	6	8	1	9	3	4
3	1	6	9	2	4	5	8	7
1	6	3	8	5	9	4	7	2
7	9	2	1	4	3	6	5	8
8	5	4	7	6	2	1	9	3

DE OPLOSSING

Maar liefst 149 kleurige plantenstekers leverden samen met de inzet van de deelnemers het volgende resultaat op:

MET/ZONDER FOUTEN	VERZAMELDE CIJFERS	SCORE	PLEK
TEAM 1: met fouten	30	206	4
TEAM 2 : zonder fouten	26	230	1
TEAM 3 : met fouten	26	160	6
TEAM 4 : met fouten	27	225	2
TEAM 5 : zonder fouten	15	175	5
TEAM 6 : zonder fouten	25	216	3

De prijs die verbonden is aan het “winnen” van de ‘barbecueactiviteit’ editie 2022 is het actief mee mogen werken aan de editie 2023. Daartoe rest nu nog bijna een heel jaar waarin bedacht kan worden hoe de zeer geslaagde avond van donderdag jl. kan worden overtroffen.

Na het Spel was het tijd voor een uitgebreide BBQ in een (licht kille maar) mooie zomeravond. En er was nog een lange nazit in het clubgebouw



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

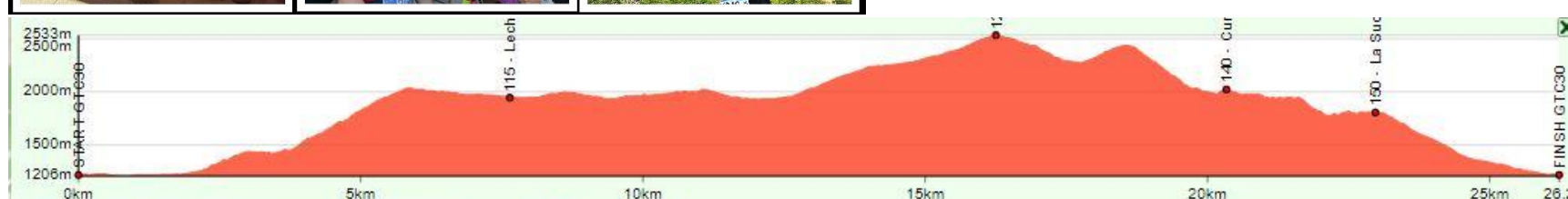
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



Gran Tour Gourmateur Trail



Zaterdag 9 juli
Loepen Petra Vogelzangs Cindy Verbeeten
en José an der Voort de [Gran Tour](#)
[Gourmateur](#) trail in Italië
30 km met ruim 2000 hoogtemeters





NIEUWSBRIEF

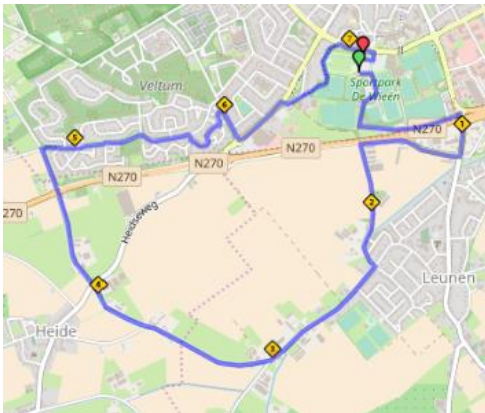
Het laatste verenigings- en sportnieuws



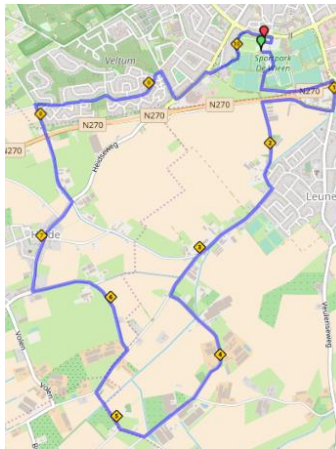
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Donderdag 14 juli Rondje Buitenom Begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag



[7 km route](#)



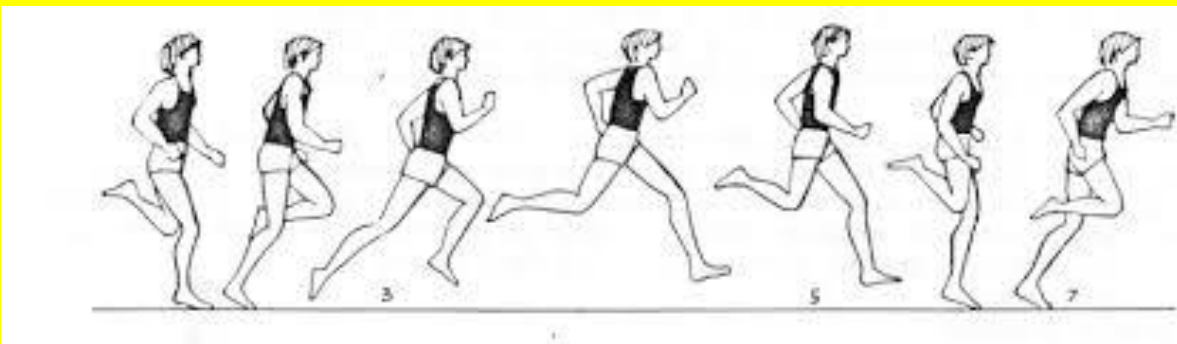
[10 km route](#)

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

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

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

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

Hoe heurt het eigenlijk? Etiquette!

(Prorun 4-7-2022)

Lekker hoor, zomer! Allemaal lekker naar buiten en rennen. Nu het een stuk drukker zal zijn op de wegen en paden, kan een lesje etiquette vast geen kwaad. Daarom: hoe heurt het eigenlijk?

Het is zomer; heerlijk! Dit is ook de tijd dat de harde kern van *all year runners* in parken, op stranden en fietspaden weer gezelschap krijgen van hordes mooiweerlopers. En omdat het wel leuk moet blijven, kan een bespreking van wat fatsoensregels geen kwaad.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Snot



hangt.

Laten we maar met de deur in huis vallen. Als je gaat hardlopen, begint om voor ons onverklaarbare redenen de neus ook te lopen. Hardlopers – net als voetballers en wielrenners – hebben een niet erg smakelijke oplossing voor dat overschot aan neusvocht: een neusgat dichthouden en met kracht lucht blazen door het andere, aldus een zogeheten ‘snot rocket’ creërend. Ja, is vies, maar wat mot, dat mot.

Een paar dingen over de snot rocket. Loop je samen met anderen, blaas dan altijd weg van andere lopers. Niet proberen voor iemand langs te lanceren! Lukt vaak niet. Probeer verder een beetje discreet te zijn; kijk even om je heen of er niet net iemand aan komt fietsen en blaas dan ‘your load’. Laatste tip, zeker voor de beginnende snot rocketeer; veeg even na. Het is nogal onsmakelijk en gênant als er nog wat aan je neus

Gas

Hardlopen kan een stimulerend effect op de darmen hebben. Zeker als je een beetje snelheid maakt. In het ergste geval moet je gedwongen de bosjes in en hoop ik voor je dat je aan wc-papier had gedacht. In minder ernstige, maar vaker voorkomende gevallen, is het lucht die een weg naar buiten zoekt. Geen probleem als je alleen in bos en veld loopt, maar loop je in een groepje dan is dit best balen. Daar hebben hardlopers een oplossing voor. We zwijgen het dood. We’ve all been there, we voelen je pijn; geen reden om die te verergeren.

Stalking

Uit de wind lopen is fijn en zeker tijdens een wedstrijd is het slim om achter iemand te kruipen die de wind voor je vangt. Doe dat niet tijdens je rondje door het park. Dat is raar en soms ronduit bedreigend. Het is okay als je iemand inhaalt om heel even in de slipstream van je voorganger te hangen, voordat je erlangs gaat, maar dan heb ik het over seconden. Blijf als man in de avonduren niet minutenlang achter een vrouw hangen. Voor je het weet word je aan het eind van het rondje in de boeien geslagen of lig je kermend op de grond met ogen vol peperspray. En terecht!

Topless

Als het lekker warm is, is het heerlijk om als man met ontbloot bovenlijf te lopen. Maar dat topless lopen is in Nederland niet erg ingeburgerd en je kunt rekenen op aardig wat bekijks – veel daarvan in de vorm van afkeurende blikken – als jij je zonder shirt over ’s Heeren wegen spoedt. Zelf zijn we van de stroming ‘hoe minder, hoe beter’, maar er schijnen ook lopers te zijn die andermans blote torso aanstootgevend vinden. Of onsmakelijk. Of ordinair. Misschien kunnen we het als lopers dan in ieder geval eens zijn met het adagium ‘live and let live’?

Looprichting

Een jaarlijks terugkerend discussieonderwerp is aan welke kant van de weg je hoort te lopen. Loop je als hardloper tegen het verkeer in, zodat je auto’s en ander verkeer ziet aankomen of loop je met het verkeer mee? Daar is geen regel voor, vandaar dat het onderwerp van debat blijft. Het komt erop neer dat je als loper mag kiezen aan welke kant je loopt en dat verschilt natuurlijk per verkeerssituatie: brede of smalle weg, wel of geen straatverlichting, wel of geen gemotoriseerd verkeer. Zelf loop ik in parken of op fietspaden gewoon met het verkeer mee. Loop ik op een weg waar ook auto’s rijden, dan vind ik het prettig om het verkeer te kunnen zien aankomen. Als er trouwens een stoep of voetpad naast een fietspad ligt, dan ben je als hardloper verplicht om op het voetgangersgedeelte te lopen. Al ben je misschien sneller dan sommige fietsers.

Groeten

En dan is er nog het groeten. Buiten de stad is het heel normaal om andere lopers te begroeten met een kort knikje of een mini-zwaai. In Amsterdam ligt het eraan waar je loopt of er wordt gegroet. Het Vondelpark lijkt bijvoorbeeld een ‘no greeting area’, het Sloterpark en het Westerpark zijn al wat groetiger. Hou het vooral bij een knikje, want de ervaring leert dat een gesproken groet er al rennend niet altijd even lekker uit komt. Te hard of met overslaande stem. Beter oefen je dat knikje. Dat gooi je erin vlak voordat je elkaar passeert.

Ga niet al vijftig meter voor dat moment oogcontact zoeken. Dat is ongemakkelijk en in veel gevallen ronduit ongewenst. En dat willen we niet, want zoals we aan het begin al schreven: het moet wel leuk blijven!



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Bart Schilders succesvol bij Challenge Roth

(verslag)

Op zondag 3 juli vond de 20^e editie plaats van de Challenge Roth, de best aangeschreven hele triatlon over een afstand van 3900 meter zwemmen, 180km fietsen en een marathon hardlopen (42,2km). Dit immens populaire evenement in Bayern vond plaats onder een tropische zon met 30 graden en Bart Schilders uit Castenray, lid van ATV Venray, nam hieraan succesvol deel.

Na een goed zwemonderdeel in het Main-Donau-Kanal in iets meer dan een uur, sprong Bart op de fiets voor twee prachtige glooiende ronden over 90km. Hierin ook de Solarberg, waar de support van het publiek de Tour de France overtreft. Na 5 uur 20 minuten fietsen mocht Bart beginnen aan de afsluitende marathon, die plaats vond rondom en in het historische centrum van Roth. Bart wist de hitte goed te doorstaan en dankzij de goede verdeling van zijn krachten werden veel andere lopers ingehaald. Met een hele mooie eindtijd van 10:23:14 wist Bart tenslotte een nieuw PR neer te zetten en kan terug worden gekeken naar een succesvolle dag!



Kermisloop Meterik

(verslag)

Zaterdag 9 juli vond Rundje um de Zaal plaats, de Kermisloop van Meterik. Een gevarieerd parcours veelal over graspaden langs beken en onverharde wegen maakten de loop pittig maar ook erg leuk. Bij de 10km deden drie leden van ATV Venray verdienstelijk mee.

Marcel Martens werd mooi 3e in een tijd van 38.57, achter winnaar Ruud van Mill en Kay Peeters. Niet veel later kwam Marcel Meulendijks binnen in 48.06. Bij de dames legde Loes Heuvelmans beslag op de 2e plaats in een tijd van 54.20.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Wandelen.

Al wandelend vanaf ATV naar het buitengebied in de richting van Merselo kwamen we deze week terecht in het Loobeekgebied. Een verrassend natuurgebied met beverburchten, een volmolen en de schans, een nagebouwde schuilplaats uit vroeger tijden. Kortom, van alles te zien kort bij huis. Zeer de moeite waard voor een mooie wandeling.



Ontdek één van de routes van de Zevenheuvelenhike



Wil je hiken in Nederland? Dan moet je in de bossen rondom Nijmegen zijn, met de allermooiste paadjes en uitdagende heuvels. Wandelfanaat Maaïke van Meerten (@buiten.leven op Instagram) verkende alvast een van de routes van de Zevenheuvelenhike, die hier op zondag 11 september voor het eerst plaatsvindt. En ze keerde enthousiast terug!

[Lees verder](#)



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

De Alternatieve Vierdaagse is terug!

Doe jij mee met De Alternatieve Vierdaagse? De afgelopen twee jaar was dit hét succesvolle (en coronaproof) alternatief voor de 4Daagse met ruim 20.000 deelnemers. KWbN bied je ook nu de kans jouw eigen Vierdaagse te lopen. Loop van 19 - 22 juli jouw eigen route van 5 t/m 50 kilometer per dag met de Wandel.nl-app én verdien die medaille.

Informatie

Op 19-22 juli vindt De Alternatieve Vierdaagse plaats. Het alternatief om via de Wandel.nl-app vier dagen lang een vooraf gekozen afstand te lopen vanuit je eigen locatie. Dat kan vanuit je eigen huis, of elders in het land en zelfs in het buitenland.

Je kunt kiezen voor 5, 10, 20, 30, 40 of 50

kilometer per dag. Omdat we vanwege de spreiding over het hele land en ver daarbuiten geen rustpunten en medische faciliteiten kunnen organiseren, adviseren we je een afstand te kiezen die bij jouw conditieniveau past. Al jouw afgelegde kilometers op 19 tot en met 22 juli 2022 worden bijgehouden en geregistreerd in Wandel.nl-app. Bij inschrijving zit de speciale Alternatieve Vierdaagse medaille inbegrepen. Er is dit jaar één medaille die gelijk is voor alle afstanden.

Kosten

Deelnemen aan De Alternatieve Vierdaagse kost €11,95. Je krijgt exclusief toegang tot het evenement in de Wandel.nl-app en je ontvangt de officiële Alternatieve Vierdaagse medaille! *Leden van KWbN ontvangen €1,00 korting.*

[Inschrijven voor De Alternatieve Vierdaagse kan nog tot 15 juli 2022 om 17:00.](#)

UITSLAGEN HARDLOPEN

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

Cityrun Gemert 9-7-2022 ,

10 km:

Jos Hebben 43:02 mannen overall 40e plaats.

Rian Hebben 50:16 vrouwen overall 10e plaats.

Het was een sfeervol evenement in het centrum van Gemert. Goed georganiseerd en een aanrader.

UITSLAGEN TRIATLON

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

Challenge Roth 3 juli 2022

3,9 km zwemmen, 180 km fietsen, 42,4 km hardlopen.

Bart Schilders eindtijd 10:23:14

Een PR voor Bart

Kermisloop Meterik 9 juli 2022

10 km.

Marcel Martens 38.57 3^e plts

Marcel Meulendijks 48.06.

Loes Heuvelmans 54.20. 2^e plts