



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:

- ✓ Rabobank Clubsupport Stem op ATV

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

- ✓ 9 oktober ATV clubkampioenschap
- ✓ Lieke Klaver over dat meisje van toen en nu

HARDLOPEN:

- ✓ Duurloop donderdag 2 augustus
- ✓ Trainingsschema augustus
- ✓ Kampioensloop op 9 oktober
- ✓ Inschrijven Venlo

WANDELEN:

- ✓ Hoe houd je eten en drinken onderweg gekoeld?
- ✓ Ervaar de bloeiende heide tijdens het Soester Wandelweekend
- ✓ Foto's

TRATLON:

- ✓ Clubkampioenschap 22-7-2022 (verslag)

OVERIG:

ATV Venray Rabo ClubSupport

Ons doel

Op duurzame manier vergroten van de gebruiksmogelijkheden van het krachthonk voor meer specifieke groepen

Vorig jaar

Aanschaf van meer gevarieerd specifiek trainingsmateriaal. Dit om die bij een groeiende variatie in beperkingen (mentale en/of fysieke beperkingen en blessures) bij de trainingen te kunnen inzetten. Naast het organiseren van baan-, indoor- en crosswedstrijden organiseert ATV Venray ook diverse andere ledenactiviteiten zoals kampeerweekend, jeugdactiviteiten voor de jeugd en bijeenkomsten/activiteiten voor vrijwilligers en leden en thema-avonden.

Clubsupport:

Iedereen verdient een club. Het is als een 2e huis. Een plek waar je elkaar ontmoet, elkaar sterker maakt en helemaal jezelf kunt zijn. Kortom: verenigingen zijn onmisbaar. Daarom helpen wij hen graag met kennis, netwerk en geld om hun ambities te realiseren. Zo geven we als coöperatieve bank ieder jaar een deel van onze winst terug aan de verenigingen.

De vereniging heeft ten doel het (doen) beoefenen van de atletiek en de combinatie-sport triatlon in welke verschijningsvorm inclusief wandelen dan ook.

Stem op ATV Venray

Save the Date

9 oktober 2022

Clubkampioenschap

ATV BAANATLETIEK en HARDLOPEN

Zondag 9 oktober wordt een Hardloopwedstrijd voor ATV-ers georganiseerd. Op deze dag is de ATV clubkampioenschap baanatletiek. Aan dit kampioenschap wordt een extra loop verbonden.

Voor de hardloper wordt een wedstrijd van ca 5 km opgenomen.

De start is om 11.55 uur, met als parcours:

- 1: start op de baan, op de baan wordt 1 rondje gelopen (400 m);
- 2: aansluitend ga je naar buiten de baan voor 2 ronden om het sportcomplex, (je loopt over het fietspad Zuidsingel, vervolgens fietspad naar de Veltumse kapel, daarna de onverharde weg langs het voetbalveld, vervolgens over de Sportlaan naar ATV);
- 3: aan het eind van de 2^e ronde buiten de baan terug naar de atletiekbaan om na een ronde van ruim 300 m te finishen.

De spelregel zal zijn:

- 1: Schat je tijd in voor deze loop;
- 2: de atleet die de opgegeven tijd loopt dan wel het dichtst benaderd (+ of -) is kampioen.

Iedereen maakt kans op de overwinning.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Lieke Klaver over dat meisje van toen en nu

Lieke Klaver (23) is een bekende Nederlandse topatlete, gespecialiseerd in de 200 en 400 meter. Deze zomer deelt ze in vier columns haar grappige, zware of gewoon leuke momenten, gedachtes en tips. Ze neemt je mee in haar privéleven en in haar voorbereidingen naar het WK en EK.

‘Ik ben zó trots’

Een gek idee: jij leest deze column een dag ná de wereldkampioenschappen atletiek Oregon in Eugene, terwijl ik op het moment van schrijven over een paar dagen nog richting Amerika moet vertrekken. Ik heb dus nog geen idee van de uitslagen. Maar weet je wat het is? Als vijftienjarig meisje mocht ik mee naar het WK junioren in Eugene. Zat ik daar als jonkie, ik geloof dat ik één keer eerder in het buitenland had gelopen - in Italië was dat. Die zomer van 2014 was heel bijzonder voor me. Met ons team fantaseerden we over het grote WK, we vroegen ons af: wie zien we straks terug op het WK voor grote mensen? En nu gá ik er heen. Ik strijd met het team en individueel mee tijdens de wereldkampioenschappen. Het voelt écht alsof ik handen kan schudden met dat kleine meisje van toen. Het is gegaan zoals ik wil. Ik ben zo trots. En tegelijk ben ik relaxt betreft m'n verwachtingen: natuurlijk ga ik mijn best doen, maar meer dan dat kan ik niet doen. In Tokio stelde ik mezelf maar één doel: als vrolijk meisje terugkeren. Dat lukte toen en dat wil ik nu weer. Maar ik voel ook dat het goed komt, ik wil een PR lopen en stel verder niet te scherpe doelen.

‘In m'n hotelkamer verschuif ik alles een beetje zodat het goed voelt’

Twee weken voor de start van het WK vliegen we al naar Amerika. Zo'n reis bereid ik goed voor. Ik neem bijvoorbeeld m'n eigen eten mee. Maar het begint al in Nederland met het jetlag-protocol dat ik netjes volg. Zo verzet ik m'n horloge alvast – het helpt te zien hoe laat het daar is. Je kunt je hoofd heel makkelijk voor de gek houden. Waar we verblijven weet ik niet en het maakt me ook niet zoveel uit, je moet toch roeien met de riemen die je hebt. Er zijn wel twee dingen die mij helpen zo snel mogelijk te settelen. Zodra ik m'n hotelkamer binnenstap richt ik deze opnieuw in, een beetje schuiven zodat ik wat ruimte voel. En dan m'n spullen: of ik ruim de kast in als er plek is, of ik orden m'n koffer heel strak. Mijn vriend Terrence gaat ook mee naar Eugene, ik denk dat ik daardoor minder heimwee heb. Maar we houden privé en werk wel gescheiden. Zeker op de baan, dan zijn we allebei zo gefocust. Dan zit ik echt niet op dat *lovey-dovey* gedoe te wachten hoor. Maar stel dat we samen de mix mogen lopen.. dat zou natuurlijk wel heel veel energie geven. De regel is dat je man – vrouw – man – vrouw loopt. En als ik meeloop, weet ik al zeker dat ik de tweede loper ben. Dus dan zouden Terrence en ik het stokje aan elkaar kunnen overdragen. We gaan het zien.

‘Bleekselderij!’

Verder is het bij zulke reizen natuurlijk belangrijk om veel water te drinken, maar dat doe ik toch al de hele dag door. Voor de afwisseling doe ik in zomer af en toe stukje sinaasappel of watermeloen in m'n water. Of ik bestel zo'n gezonde bruisende limonade. Oh ja en als ik dan nog een zomerse tip mag delen: selderij! Ik heb bleekselderij helemaal ontdekt haha. Tussen m'n trainingen door ga ik altijd even naar huis en maak er dan dit supermakkelijke gerechtje mee.

Lieke's lean lunch

- blikje tonijn
- avocado
- ui (*ben zelf niet zo van de ui, dus gebruik maar een beetje om het spicy te maken*)
- geraspte wortel
- zout, peper, beetje knoflookpoeder
- beetje mayo (*vooral die Zaanse vind ik héél lekker, ik neem 'm nog net niet mee op trainingsstage ;)*)

Prak alles door elkaar, daarna toevoegen:

- stukjes bleekselderij
- tomaatjes

Dan alles tussen een wrap met daaronder wat spinazie, daar zit toch echt meer in dan in sla. Lekker, snel en voor het geval je een beetje wilt afvallen: dit is ook een heel *lean* recept. Heb 'n lekkere zomer, en wie weet zie ik je in [München](#)?!



BAANATLETIEK

Pupillen:

Junioren:

BAAN ATLETIEK

Senioren:

9 oktober Clubkampioenschap ATV

HARDLOPEN

Zie de website onder de knopwedstrijden

2 oktober: Venray, Singelloop

9 oktober: ATV Venray:

hardloophwedstrijd

16 oktober Marathon Amsterdam

Deelname : Angela Edwards-Shotton

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 Zevenheuvelen hike 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



Kermis Venray

5 tm 10 augustus: De Venrayse Kermis

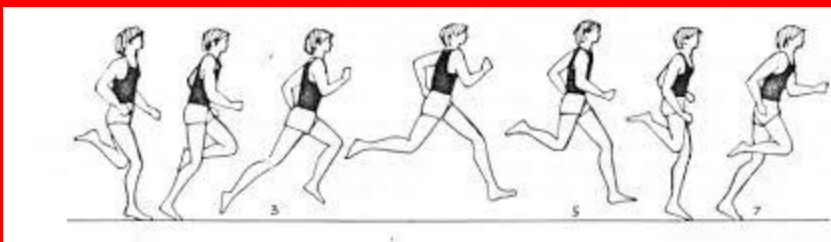
De (baan)trainingen kunnen gewoon doorgaan.

Maar van 1 augustus tm 11 augustus is de parkeerplaats omgetoverd tot woonwagenstandplaats voor de kermisexploitanten.

Je kunt dus niet parkeren op de parkeerplaats bij de baan
Parkeren kan in de wijk aan de overzijde van de
Zuidsingel

Trainingsschema's hardlopen voor de maand Augustus

De trainingsschema's voor de



- Dinsdag baantraining
trainer Stan Liebrand
- Dinsdag buiten de baantraining
trainster Gerda Top
- Donderdag baantraining
trainer John Klerkx

zijn te bekijken op onze website

Venloop 26-maart-2023

De inschrijvingen voor de Weir Venloop 2023 zijn geopend! Je kunt je vanaf nu inschrijven voor de 16e editie van de Weir Venloop .

[Inschrijven Weir Venloop 2023](#)



Clubkampioenschappen Triathlon 22-7-2022

Op zondag 22 juli vonden bij de Kasteelsebossen de club kampioenschappen plaats. Na 2 jaar in aangepaste vorm de club kampioenschappen (Corona maatregelen) vonden deze nu in de vertrouwde omgeving plaats. Het deelnemers veld was dit jaar groot met 19 deelnemers. Zij streden om het clubkampioenschap Triathlon 2022.

Vooraf geeft elke deelnemer de tijd op die hij/zij denkt te doen over de 1/8 triatholon. Vervolgens moeten de deelnemers zonder eigen tijdsregistratie het uitgezette parcours afwerken. Wie het dichtsbij de opgegeven tijd komt wordt clubkampioen. Heel laagdrempelig en voor iedereen haalbaar. Hoe goed ken je jezelf op deze desiplines dat wordt de uitdaging. Er werd ongeveer 600 meter gezwommen, vervolgens met een korte aanloopstuk 3 rondes gefietst (20 km) en daarna werd er 4 keer rondom de zwemmeertje gelopen en dat is dan 5 km.

Rond 9.15 uur werd het startschot afgegeven, de temperatuur van het zwemwater was prima. Er kon zonder wetsuite gezwommen worden al waren er 2 personen die daar anders over dachten en wel een wetsuite aan hadden. Vervolgens werden de 3 rondes fietsen afgelegd gevolgd door de 4 rondes rennen. Het parcours was goed aangegeven, wel dienden de deelnemers netjes aan de verkeersregels te houden. Er werd voldoende water aangeven tijdens de looprondes. Toen iedereen gefinished was wist niemand de uitslag. De uitslag werd later in de middag bekendgemaakt. Bij Marcel Martens en Bart Schilder zijn we in de middag weer samen gekomen en hebben daar lekker Griekse puntpaprika soep gekregen die door Jos Hebben was gemaakt. Daarna hebben we genoten van een heerlijk verzorgde BBQ. Deze verzorging werd gedaan door Rian Hebben, Bart Schilder en Marcel Martens. En onder genot van heerlijk koel drankje werd alles met smaak opgegeten. Voor de allerjongste kindjes waren er 2 mini zwembadjes waar ze fijn konden spetteren. Toen onze buikjes goed gevuld waren werden we uitgenodigd om in de Filmzaal de foto's van de clubkampioenschappen te bekijken. De foto's waren gemaakt door Mei-fen Timmermans. Het was een mooie sfeer impressie die op het witte doek werd vertoond. Daarna maakte Marcel de uitslag bekend. Nummer twee is geworden Bart Schilder en Ludy Verstappen mag zich een heel jaar club kampioen noemen. Ludy is al 36 jaar lid en nu is het voor de eerste keer gelukt om clubkampioen te worden. Van harte gefeliciteerd Ludy. Ik wil ieder hartelijk bedanken voor de inzet om dit alles mogelijk te maken !



Ludy ontvangt het “wissel-schilderij” uit handen van de vorige clubkampioen Marcel Meulendijks

.Groetjes Franka Jansen

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN TRIATLON 17 juli 2022 UITSLAG				 Atletiek Triatlon Vereniging Venray		
	Naam	afstanden	Opgegeven tijd	Werkelijke tijd	Verschil min.sec	Plaats
	Verstappen Ludy	ZFL	1.13.00	1.12.46	- 00.14	1
	Schilders Bart	ZFL	1.02.30	1.01.46	- 00.44	2
	Timmermans Frank	ZFL	1.05.30	1.04.18	- 01.12	3
	Dupont Martien	ZFL	1.11.00	1.12.16	+ 01.16	4
	Meulendijks Marcel	ZFL	1.09.48	1.11.13	+ 01.25	5
	Greef Rowan	ZFL	1.07.06	1.08.42	+ 01.36	6
	Franka Jansen	FL	1.13.55	1.11.25	- 02.30	7
	Hebben Jos	ZFL	1.07.30	1.10.06	+ 02.36	8
	Peters Dave	ZFL	1.11.11	1.06.44	- 04.27	9
	Hebben Rian	FL	1.11.15	1.06.41	- 04.34	10
	Wilmsen Sanne	FL	0.58.43	54.06	- 04.37	11
	Pas Cecile	ZFL	1.20.39	1.15.32	+ 05.07	12
	Claessens Jaimy	ZFL	1.22.22	1.15.37	+ 06.45	13
	Peters Kim	ZFL	1.07.56	1.01.10	- 06.46	14
	Reintjes Franci	ZFL	0.56.00	49.13	- 06.47	15
	Reintjes Geert	ZFL	0.56.43	49.16	- 07.27	16
	Reintjes Anne	ZFL	1.06.11	55.26	- 10.45	17
	Snijders Johan	ZF	1.00.00	45.30	- 14.30	18
	Bos Valerie	ZFL	1.25.06	1.04.40	- 20.26	



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Duurloop 4 augustus 2022: rondje BuitenOm Begeleiding: Jean-Jacques Wintreacken

Duurloop donderdag
Rondje Volmolen



[10 km](#)

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

In te korten door bij 4 k- punt niet linksaf Zandstraat te gaan maar te kiezen voor rechtsaf Weverslo en vervolgens Weversven te kiezen

WANDELEN

Hoe houd je eten en drinken onderweg gekoeld?

De zomer is in volle gang, de vakantie is aangebroken en we trekken er lekker op uit. Schoenen aan en gaan! Naast een petje en zonnebrand is het ook verstandig voldoende drinken en wat te eten mee te nemen. Maar hoe houd je dat gekoeld?

Een paar tips voor bij de wandeling.

Vorbereiding

Wandelen met hoge temperaturen vraagt een beetje meer voorbereiding. Althans, wel als je je eten en drinken lekker koel wilt houden. Leg je drankjes minimaal 24 uur in de koelkast voordat je vertrekt. Mocht je een koelboxje mee willen nemen, zorg er dan voor dat de koelelementen ook voldoende tijd hebben om op te vriezen.

Je kunt je drankjes ook vooraf invriezen. Tijdens de wandeling zullen ze langzaam ontdooien, zodat je ze kunt drinken.

Voor onderweg

Er zijn veel verschillende manieren om je eten en drinken gekoeld mee te nemen. We geven een hieronder een overzicht van handige huis-tuin-en-keuken-tips en gadgets.

Tip 1

We kennen allemaal de koelbox. Maar zo'n onhandig groot en zwaar plastic ding is niet bedoeld om mee te wandelen. Gelukkig bestaan er ook handzame koeltasjes. Dit is een tasje met een isolerende binnenkant. Hierdoor blijft de kou van de koelelementen of je voorgekoelde eten en drinken in het tasje. Je kunt een koeltasje van een klein formaat prima kwijt in je rugzak. Er zijn ook handzame tasjes waar je een fles gekoeld in kunt vervoeren en zelfs koeltassen als rugzak. Wel zo comfortabel. Hierin houd je niet alleen je drinken, maar ook je broodje kaas lekker koel. Dergelijke koeltasjes zijn verkrijgbaar bij de outdoorwinkels.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Tip 2

Om drinken koel te houden zijn er ontelbaar veel mogelijkheden in de vorm van isoleerflessen. Dit zijn dubbelwandige flessen, meestal van RVS of kunststof, die de vloeistof op temperatuur houden. Zo blijft je koffie lekker heet, maar je water lekker koud. Enig nadeel is dat de RVS-versies vaak een stukje zwaarder zijn dan de kunststof flessen. Isoleerflessen zijn er in verschillende formaten, tot een liter. Ook voor dergelijke flessen kun je prima bij de outdoorwinkel terecht.

Tip 3

Een isolatiedeken, fleecedeken, of een anti-ijsdeken die je 's winters voor de auto gebruikt, isoleert goed. De folie of fleecce zorgen ervoor dat de temperatuur namelijk vastgehouden wordt. Wikkel je (voorgekoelde) flesjes en eventueel bakje(s) of zakje(s) eten tegen elkaar aan in de deken en stop ze in je rugzak. Een alternatief is aluminiumfolie, dat ook een goed isolerende werking heeft. Wikkel een paar lagen om je producten heen, want aluminiumfolie scheurt snel.

Tip 4

Plan je wandelroute langs verschillende horecavoorzieningen en geniet op het terras in de schaduw van een fris drankje en een vers bereide lunch. Het scheelt je gewicht en ruimte in je rugzak als je onderweg een terrasje pakt. Maar ook als je voor deze optie kiest is het altijd verstandig om je eigen water mee te nemen. Met warm weer verlies je meer vocht dan je denkt!

Pas op

Bovenstaande tips helpen je om je eten en drinken gekoeld mee te nemen op een warme wandeldag. Maar pas op met bederfelijke producten, zoals vleeswaren. Kies op warme dagen om lunch of snacks mee te nemen die niet snel bederven. Snackgroenten of een broodje pasta of kaas zijn dan prima opties.



Deze week (29/7/22) hebben we Wellerlooi bezocht. Een wandeling langs de boorden van de Maas, met een voortzetting in de Maasduinen. Mooie en afwisselende route.



Opvallend waren de vele dennenbomen, die zijn aangetast door de letterzetter. Een kevertje, dat funest is voor deze bomen. Hierdoor zullen de Maasduinen er over een paar jaar heel anders uit zien. Daarom, nu nog genieten van het gebied met z'n huidige begroeiing. Routes zijn in de kantine in te zien.





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Ervaar de bloeiende heide tijdens het Soester Wandelweekend

Op zaterdag 20 en zondag 21 augustus staat de 4e editie van het Soester Wandelweekend op de agenda. De prachtige natuurgebieden en historische bezienswaardigheden in de omgeving van Baarn en Soest vormen het decor van dit zomerse wandelevenement, georganiseerd door Sportorganisatie Champion, Rotaryclub Soest-Baarn en de Gildefeesten Soest. De inschrijving sluit maandag 8 augustus. Inmiddels staan ruim 2.500 wandelaars ingeschreven.



Le

Op zaterdag genieten de wandelaars van de Baarnse Bossendag en op zondag staat de Soester Duinendag op de agenda. Deelnemers kunnen op beide dagen kiezen uit drie prachtige routes van 10, 20 en 30 km. Op zondag kan er ook een rolstoelvriendelijke route van 3,5 km gewandeld worden die ook geschikt is voor gezinnen met jonge kinderen.

[Inschrijven](#)