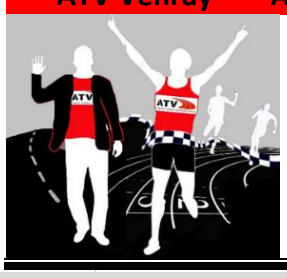


NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

COLOFON:

NIEUWSBRIEF ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

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:
Stan Liebrand

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:
- Werk aan de winkel!
Verlangt uitslag enquete geen actie…..?
- Is ons trainerskorps op orde?
Atletiekunie biedt weer cursussen aan.
VAN DE TAKKEN VAN SPORT

ATLETIEK:
- Snelwandelen in de hitte.
HARDLOPEN:
- trainingsschema's september.
- De gezamenlijke warming up.
- Route duurloop 1 september.
WANDELEN:
- Wat wandelend Reporter Piet P. zoal ziet.
TRIATLON:
OVERIG:
- Uitslagen en kalender.
- Helpt glucosamine bij gewrichtspijn?

Deelname aan en uitslag van Quickscan Ledengerichtheid tonen aan

Geloof het of niet… Er is werk aan de winkel!

Hoe was het ook alweer…?

Eind mei, zo'n twee weken na de laatste ALV, was daar zomaar opeens die enquête, de zogenaamde Quickscan Ledengerichtheid van een vereniging.

Verdeeld over vier categorieën,

- ORGANISATIE & STRUCTUUR,
- CULTUUR & SFEER,
- TRAININGEN & WEDSTRIJDEN en
- NEVENACTIVITEITEN,

werd alle leden gevraagd naar hun mening over een tiental beweringen, variërend van 'nee, helemaal niet waar' tot 'ja, helemaal waar'.

Onder het motto

kreeg iedereen ruim de tijd en de gelegenheid om aan te geven of de stellingen klopten of juist niet. Reageren kon zowel persoonlijk via de mail of anoniem via een brievenbus in ons clubgebouw. Met achterliggend de hoop en de gedachte zo te komen tot het beeld, zoals de leden dat hebben van Atletiek- en Triatlon Vereniging Venray.
De totaaluitslag van de enquête is namelijk gekoppeld aan bestaande kwalificaties……..

Ondanks een uiteindelijk toch tegenvallende deelname, geeft de uitkomst wel degelijk een signaal af.

Net als bij de ooit eerder gehouden twee landelijke referenda waarbij ook veel te doen was om de opkomst en daarmee met de uitslag, resteert de vraag welke waarden er aan het resultaat moeten of mogen worden gekoppeld. Zijn we allemaal echt tevreden met de gang van zaken zoals het nu loopt, of wordt dit het moment waarop we gezamenlijk een paar punten oppakken?!
Of gaan we uiteindelijk dan toch akkoord met de classificatie zoals die door de enquête naar voren is gekomen……?

Toelichting

Op pagina 2 zien jullie (nogmaals) de enquete met de 40 stellingen. Per bewering waren er vijf antwoordmogelijkheden. Van links naar rechts leverde dat respectievelijk 1,2,3,4 of 5 punten per stelling op, dus maximaal 50 punten per categorie. Daaraan gekoppeld een schaal die dus loopt van 40 – 200 waarbinnen classificaties zijn toegekend.

Bij het uitwerken van de resultaten is een onderverdeling gemaakt naar soort lid en wel:

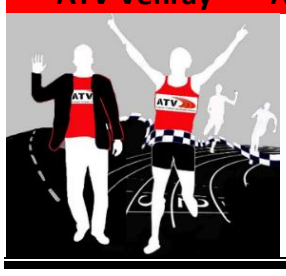
- Baanatleten
- Hardlopers
- Wandelaars
- triatleten
- vrijwilligers
- Trainers
- Ouders/verzorgers

Het probleem doet zich hierbij voor dat lang niet elk lid op de hoogte is van wat zich binnen de vereniging in de andere takken van sport precies afspeelt.
Daar kwamen diverse opmerkingen over binnen en dat leverde ook diverse malen geen score op. Echter, het niet kunnen/willen reageren op een stelling is tegelijk toch ook een indicatie van de mate van ledengerichtheid (betrokkenheid en kennis van de vereniging). Het open laten van vakjes werd zo wel meegeteld in de score, al leverde dat geen punten op.

De scores

De kwalificatie 'Best wel oké' (ruim voldoende) ligt bij 57,5 % van het te behalen maximum.
Voor het totaalbeeld komt dat neer op een score van 115, per categorie op een score van 29.

Helaas leverden de 36 ingevulde enquêtes niet dat gemiddelde op. De uitgewerkte gegevens op de volgende pagina laten zien dat er toch wel werk aan de winkel is. We zitten op basis van de mening van de deelnemers nog ruim 10 punten af van dat 'best wel oké'. Of zorgen een grotere deelname en respons een volgende keer al vanzelf voor een positiever zelfbeeld?



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

A:	OVER DE ORGANISATIE & STRUCTUUR	Nee, helemaal niet waar	Meestal niet waar	Meestal wel waar, soms niet	Soms wel, soms niet	Ja, helemaal waar
1	De vereniging beschikt over een bestuur en de juiste commissies die in alles voorzien					
2	Er zitten leden van elke geleding in het bestuur of de afzonderlijke commissies					
3	In het bestuur en de commissies zijn leden van alle leeftijden actief					
4	De mening van elke tak van sport weegt even zwaar en komt evenveel aan bod					
5	Er wordt niet alleen gepraat **over** leden maar ook **met** leden					
6	Leden hebben de kans om mee te beslissen over zaken die hen aangaan					
7	Leden weten precies bij wie ze terecht kunnen voor welke vraag					
8	De vereniging beschikt over een beleidsplan					
9	Trainers kennen elkaar, hebben regelmatig onderling overleg en zijn onderling vervangbaar					
10	Trainers zitten op één lijn voor wat betreft hun ideeën over het bedrijven van sport					

B:	OVER DE CULTUUR & DE SFEER	Nee, helemaal niet waar	Meestal niet waar	Meestal wel waar, soms niet	Soms wel, soms niet	Ja, helemaal waar
1	Leden weten precies wat de vereniging van hen verwacht en wat zij van de vereniging mogen verwachten					
2	Leden die stoppen wordt gevraagd naar de reden van hun vertrek					
3	Leden komen graag naar de vereniging, ook als zij niet hoeven te sporten					
4	In vergelijking met andere sportverenigingen doet de vereniging veel voor haar leden					
5	Op gezette tijden is het clubhuis een echte "thuisbasis" voor ALLE leden					
6	Er zijn in het clubhuis voorzieningen aanwezig die uitnodigen tot er gezellig langer te verblijven (bijv. bar, muziek, tafelvoetbal, etc.)					
7	De leden worden betrokken bij de keuze van deze voorzieningen en/of bij de inrichting van (een deel) van het clubhuis					
8	Er is een aantrekkelijk clubblad/nieuwsbrief/ website voor ALLE leden					
9	Er is een goed contact tussen de leden, de commissies en de trainers					
10	Er wordt rekening gehouden met de mening en ideeën van de leden uit elke tak van sport					

C:	OVER TRAININGEN & WEDSTRIJDEN					
1	Leden gaan met plezier naar trainingen en wedstrijden toe					
2	Iedereen komt evenveel aan bod, dus ook de minder getalenteerde sporters					
3	De trainers hebben verstand van de sport, van training geven en kunnen goed omgaan met de leden					
4	De trainingsopkomst is hoog					
5	Aan de leden wordt regelmatig gevraagd wat zij van de trainingen vinden					
6	Bij de indeling van trainingsgroepen wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de voorkeur van de leden					
7	Er wordt meer nadruk gelegd op plezier dan op winnen, …. ook in wedstrijden					
8	In trainingen is er ook aandacht en tijd voor het sociale					
9	Er zijn in de club al voldoende leden actief als (hulp)trainer, jurylid, begeleider etc.					
10	Trainers worden waar nodig begeleid, ondersteund en geschoold					

D:	OVER DE NEVENACTIVITEITEN					
1	Er is een gevarieerd activiteitenprogramma voor de hardlopers & baanatleten					
2	Er is een gevarieerd activiteitenprogramma voor de wandelaars					
3	Er is een gevarieerd activiteitenprogramma voor de triatleten					
4	De georganiseerde nevenactiviteiten worden goed bezocht					
5	De kosten om mee te doen aan nevenactiviteiten zijn voor niemand te hoog					
6	Bij het opstellen van het activiteitenprogramma worden alle leden actief betrokken					
7	Aan leden wordt regelmatig gevraagd wat zij van de georganiseerde activiteiten vinden					
8	Leden worden gestimuleerd leuke en nieuwe nevenactiviteiten aan te dragen					
9	Voor goede ideeën en wensen van leden is altijd ruimte					
10	De leden helpen mee bij de organisatie en uitvoering van nevenactiviteiten					

DE UITSLAG	ORGANISATIE & STRUCTUUR	CULTUUR & SFEER	TRAININGEN & WEDSTRIJDEN	NEVENACTIVITEITEN	TOTAALSCORE
Aantal deelnemers	**Gemiddeld**	**Gemiddeld**	**Gemiddeld**	**Gemiddeld**	**Gemiddeld**
4 Baanatleten	24.5	30.7	40.8	29.3	125/200 = 63%
15 Hardlopers	25.9	24.7	30.0	17.4	98/200 = 49%
6 Wandelaars	24.8	21.0	31.0	23.7	95/200 = 48%
4 Triatleten	18.0	22.0	28.7	19.7	88/200 = 44%
3 Vrijwilligers	29.7	36.0	30.8	34.3	130/200 = 65%
4 Trainers	24.8	21.8	32.3	27.8	106/200 = 53%
0 Ouders/verzorgers					
35 LEDEN IN TOTAAL	24.6	26.0	32.3	25.4	107/200 = 54%

40 50	60 70 80	90 100	110 120 130 140	150 160 170	180 190 200
ERG SAAIE VERENIGING	**SAAIE VERENIGING**	**DOOIE BOEL**	**BEST WEL OKÉ**	**BRUISENDE CLUB**	**TOP!!!**
Leden zijn echt bijzonder passief en totaal niet geïnteresseerd in het bijdragen aan een werkelijk verenigingsgevoel. Door hun houding hebben de leden zelf eigenlijk geen recht tot klagen!	Ondanks pogingen om er iets van te maken, het deelnemen van en waarderen door leden is er niet bij.	Waarom klagen? Er zijn toch voldoende trainingsmogelijkheden en meer hoeft eigenlijk ook niet.	Iedereen hoort erbij en samen proberen de leden het gewoon zo leuk mogelijk te maken.	De leden weten zelf het beste wat ze willen en zorgen er meestal ook voor dat dat ook wel gerealiseerd wordt.	De leden zijn kanjers. De club is totaal van hen en voor hen en al hun kwaliteiten worden daarom ook volledig benut.

Met een score van 103.3 en classificatie 'Dooie boel', nu dus op naar minimaal twee verbeterpunten!

NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Gezamenlijke Warming up leidt tot hilariteit en levert deze leuke plaatjes

Werd vorige week al kort melding gemaakt van dat het initiatief van de trainersgroep hardlopen toch heel voorzichtig wortel begint te schieten, dan kan deze week geïllustreed worden met actiefoto's. De dinsdagavond trainingsgroepen van trainers Gerda Top en Stan Liebrand mochten zich voor het eigenlijke hardlopen samen heerlijk uitleven met diverse kracht- leningheids- en balansoefeningen op fitnessballen.
Het levende bewijs dat trainen bij ATV Venray zorgt voor gevarieerd en speels bewegen met nu ook meer onderling contact.
Al was het voor menigeen wellicht even wennen, de reacties waren louter positief. Per slot van rekening zijn bij hardlopen niet alleen je benen aan het werk maar het hele lichaam. En dat wordt nu dus ook zichtbaar getraind!

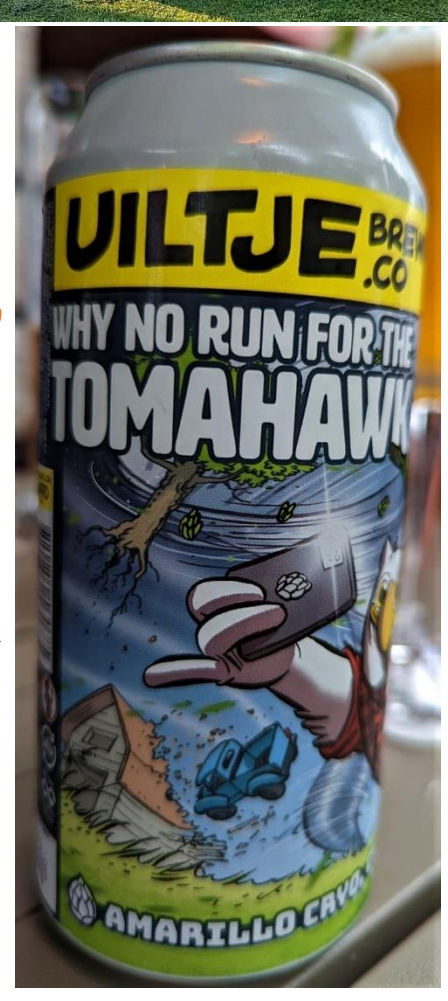
Voor het plaatsen van twee reeds aangeschafte extra lichtmasten in de bochten van de atletiekbaan,

Gezocht:

Een kraan(wagen) of anderszins die deze lichtmasten (17m lengte) rechtop kan zetten.

Daarnaast zijn we ook nog op zoek naar een grondboor met diameter 350mm en diepte 2000mm.

Meer info: Marc Oosting via pupillen@atvvenray.nl of info@atvvenray.nl



Al meer dan een gerucht... … op komst bij ATV Venray?!

de Biermijl!

Een **biermijl** is een combinatiewedstrijd van hardlopen op een 400-meter atletiekbaan en bier atten (in één keer achteroverslaan}. De race start met het atten van 12-ounce (355 ml) bier gevolgd door een ronde over de baan. Na die eerste ronde hardlopen moet er weer een biertje gedronken worden tot een totaal van vier biertjes en vier rondes behaald is. Het Nederlands record bij de vrouwen staat op 13:18, bij de mannen staat op 7:12, het wereldrecord op 4:57!

De volgende regels opgesteld door Beermile.com worden tegenwoordig gebruikt als de standaard:

- **Iedere deelnemer drinkt 4 biertjes en loopt 4 rondes**
- **Het bier moet gedronken worden in de drinkzone, die begint op 10 meter voor de finish en loopt tot de finish**
- **De wedstrijd start op 9 meter van de finish. Dit zorgt ervoor dat er een exacte mijl (1609 meter) gelopen wordt**
- **Het bier moet gedronken worden uit een flesje op blikje en mag pas in de wedstrijd door de deelnemer worden geopend.**
- **Het flesje of blikje mag niet worden aangepast om het drinken te versnellen en er mogen geen 'trucs' worden gebruikt.**
- **Het bier moet een minimaal alcohol percentage hebben van 5%.**
- **Deelnemers die overgeven tijdens de wedstrijd moeten direct na het finishen van de 4e ronde nog een extra ronde lopen.**

Misschien juist nu een geslaagd alternatief voor de afgelaste Singelloop 2022?!

NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Baanatleten zien (toch wel vrolijk) af tijdens bijzondere opdracht

Snelwandelen in de hitte

De hele vorige week was het weer flink warm maar toch was dat geen reden om het trainen af te gelasten. Net als in de hitte van de week ervoor, werd de training wel flink aangepast. Minder hardlopen en juist meer grondoefeningen in de schaduw. Het echte atletiekdeel van de training werd zo geopend door een ronde snelwandelen!
(De dinsdagavond baantrainingsgroep deed dat juist als afsluitend toetje).

Atletiekunie biedt weer cursussen aan.

Is ons trainerskorps op orde?

Heeft ATV Venray op dit moment voldoende gedreven en bevoegde trainers die zelfstandig een trainingsgroep willen en kunnen begeleiden? En hoe ziet dit plaatje er volgend jaar uit?
Nu met name de atletiektak zowel bij de jeugd als bij de senioren zich verder ontwikkelt en ook het hardlopen nog steeds populairder wordt, lijkt uitbreiding van het trainerscorps wenselijk.
In het najaar gaan de opleidingen Basis Baanatletiektrainer 3 en Basis Looptrainer 3 weer van start. Zaak voor het bestuur om het onderwerp scholing dus nu op de agenda te zetten en het trainersbestand annex de behoefte te inventariseren!
Heb je zin en/of tijd om je vaardigheden uit te breiden en die ook over te dragen op andere atleten of wil je je als assistent-trainer graag ontwikkelen tot zelfstandig trainer op niveau 3? Geef dat dat aan bij het bestuur. Uitgebreide informatie over de opleidingen vind je op de website van de Atletiekunie.
Misschien zijn er ook (assistent-)trainers bij verenigingen in de omgeving met dezelfde ambitie? In dat geval kan de vraag gebundeld worden en kan de opleiding mogelijk op onze eigen accommodatie of in elk geval in de buurt plaatsvinden!
De opleidingen starten tussen oktober en half december 2022, dus wacht niet te lang en geef zo snel mogelijk aan of je oren hebt naar een het volgen van zo'n opleiding. Onder voorwaarden neemt de vereniging de kosten voor haar rekening.
Voor alle vragen over de precieze eisen, mogelijkheden en wellicht ook al over de plek waar cursussen plaatsvinden, kun je contact opnemen met Rita Lemmens, afdeling breedtesport.

ATLETIEK

Pupillen en Junioren:

3 september: Blokmeerkamp CD-junioren bij GAC Gemert
9-10-11 september: JEUGDKAMP
29 oktober: Werpmeerkamp Douwe Smit U20-U18, bij Swift Roermond

BAAN ATLETIEK

Senioren:

9 oktober Clubkampioenschap ATV
29 oktober: Werpmeerkamp Douwe Smit bij Swift Roermond

HARDLOPEN

Zie de website onder de knopwedstrijden
4 september: Jaomertrail Venlo
2 oktober: Venray, Singelloop AFGELAST!
2 oktober marathon
9 oktober: ATV Venray thuiswedstrijd
9 oktober: Marathon Eindhoven
9 oktober: Marathon Chicago
16 oktober: Marathon Amsterdam
5 november: Looptrainersdag op Nationaal Sportcentrum Papendal

TRIATLON

4 september Sprint triatlon) Amersfoort
17 september: Dubbele supersprint triatlon Roermond (Afstanden)

WANDELEN

1,2,3,4 september: Graancirkel Wandelingen te Oploo
Op zondag 11 september vindt de eerste editie van de Zevenheuvelenhike plaats een stevige wandeltocht van 7, 14, 21 of 28km. Start en Finish: Park Brakkenstein, Nijmegen; (parcours omgeving van de Heilige Landstichting, Leemkuil, en de Duivelsberg). Als ondergrond gaat het om onverharde, smalle bospaden

6 september:

Yakult START TO RUN POWERED BY ATLETIEKUNIE

Start op Atletiekbaan ATV Venray.

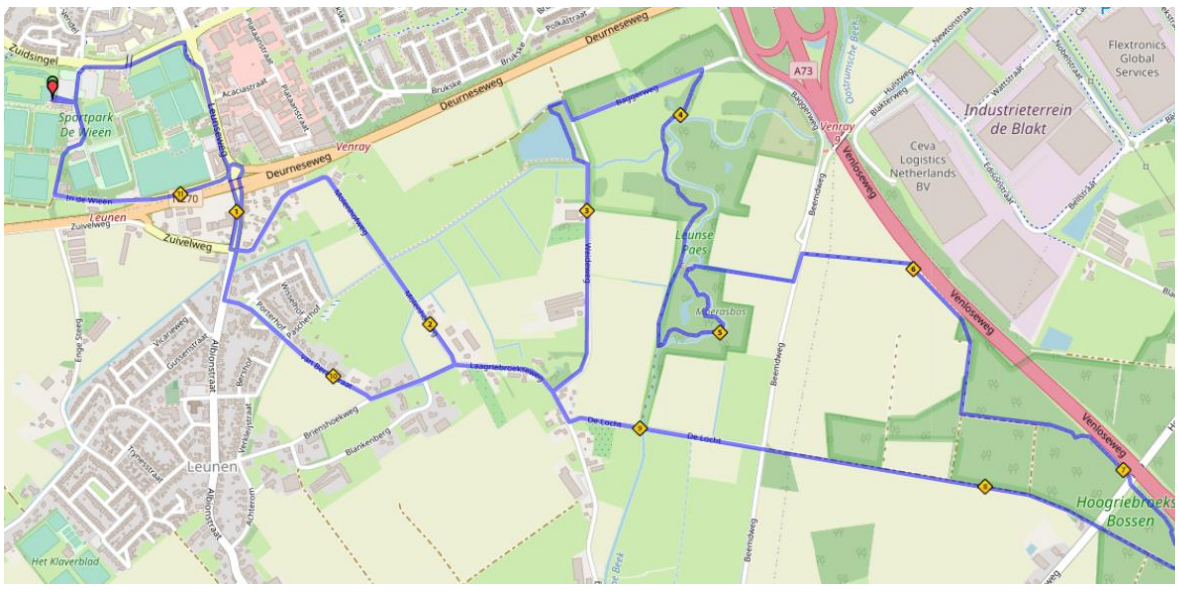
NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Duurloop donderdag1 september: Leunse Paes **Begeleiding Ger Litjens**



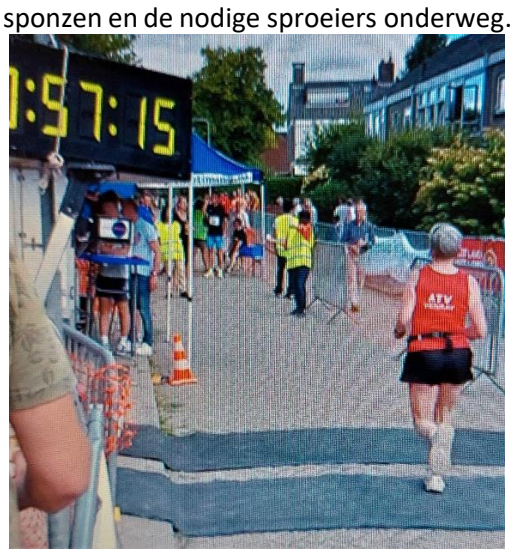
12km Aftekoren via Beemdweg en De Locht

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

UITSLAGEN HARDLOPEN

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

28 augustus, Teteringen (Breda) dorpsloop
Gerda Peeters, 10de plaats vr.35 jaar
10 km netto tijd 57.07 minuten
gewoon over de keien start 3 uur, flink warm, goed verzorgde wedstrijd, 4 rondes van 2,5 km en elke ronde 2x waterpost en sponzen en de nodige sproeiers onderweg.



De trainingsschema's hardlopen voor de maand september

voor de groepen

- **dinsdag baantraining**
  trainer Stan Liebrand
- **dinsdag buiten baantraining**
  trainster Gerda Top
- **donderdag baantraining**
  trainer John Klerkx

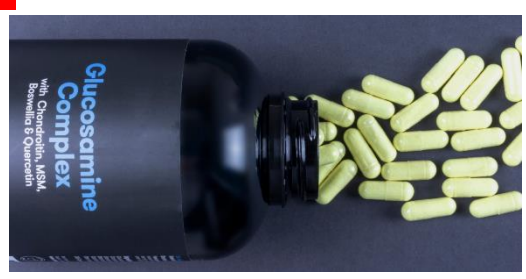
zijn momenteel weer te bekijken op onze website.

Voor alle leden van ATV Venray

Trainen in een uitdagende omgeving
18 september fartlek/trailtraining, locatie Plasmolen, vanaf 9:00 uur
Informatie en organisatie:
John Klerkx.

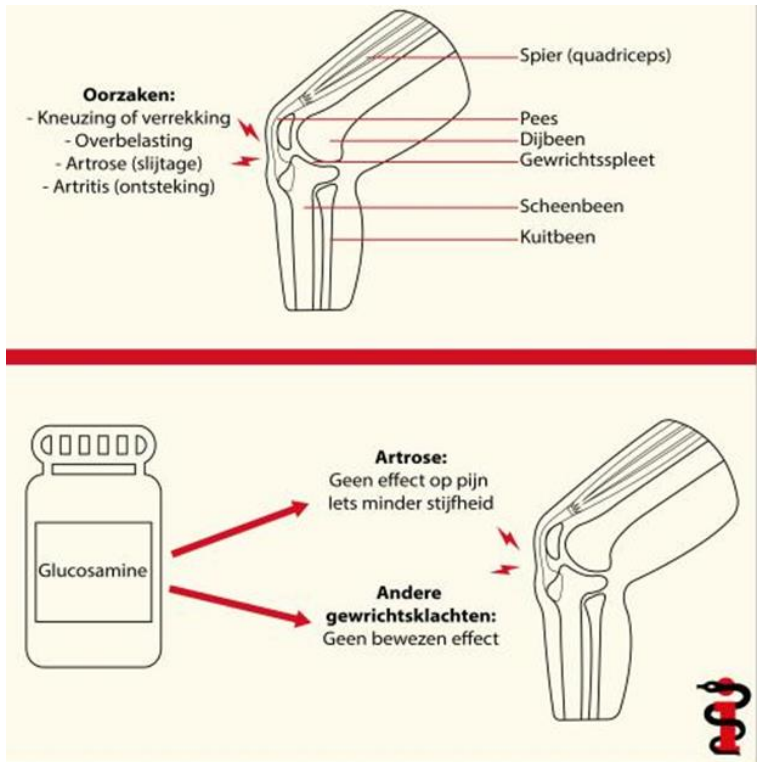
Wat vertelt Medicus Online

Helpt glucosamine bij gewrichtspijn?



Merk je dat de pijn aan je botten, gewrichten en spieren je beperkt in het sporten, maar ook in je gewone dagelijkse activiteiten? Je bent niet de enige.

Volgens cijfers van het RIVM stijgt het aantal mensen met gewrichtspijn de afgelopen jaren aanzienlijk, mede door de toenemende vergrijzing. Daarom zoeken steeds meer mensen naar oplossingen om deze pijn te verlichten. Eén optie die sommige mensen kiezen is het gebruik van het supplement glucosamine. Hiervan wordt beweerd dat het gewrichten gezond houdt en gewrichtspijn kan verminderen. Medicus Online onderzocht het gebruik van glucosamine supplementen en kwam tot de volgende conclusies.



Vier belangrijke feiten over glucosamine:

- Glucosamine wordt in het menselijk lichaam aangemaakt in kraakbeencellen;
- Glucosamine zorgt ervoor dat kraakbeen soepel en stevig is;
- Er bestaan ook glucosamine supplementen, vaak in combinatie met chondroitine en MSM (methylsulfonylmethaan);
- Supplementen met glucosamine helpen niet om de pijn te verminderen bij artrose.

NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Thuiswedstrijd in Meterik en omstreken

Wat wandelend Reporter Piet P. onderweg zoal ziet

Vrijdag zijn we met z'n negenen gaan wandelen in Meterik en omstreken, met name in de Schadijker Bossen. Van oorsprong zijn dat helemaal geen bossen, maar betrof het een uitgestrekt heidegebied.
In het begin van de vorige eeuw is besloten het gebied te beplanten met dennen. Dennenhout werd in die tijd immers veel toegepast in de mijnbouw als ondersteuning van de mijngangen. Dennenhout is qua structuur niet recht, maar gedraaid en daardoor veel sterker dan andere houtsoorten. Wanneer een mijngang dreigde in te storten, begon het dennenhout door zijn structuur eerst vervaarlijk te kraken, waardoor iedereen nog tijdig kon ontsnappen, voordat een mijngang daadwerkelijk instortte. Vandaar.
De mijnen zijn verleden tijd en men begint her en der de bossen te rooien en gebied weer in zijn oorspronkelijke staat, heide, terug te brengen. Zo ook in de Schadijker Bossen. Dit maakt zo'n gebied zeer de moeite waard om te bezoeken. Daarnaast vind je voor de liefhebbers ook een aantal mooie mountainbikeroutes.

Tot slot:
Voor mij was het een beetje een thuiswedstrijd.
Ik ben namelijk geboren en getogen in Meterik en heb in mijn basisschooljaren met mijn schoolkameraden veel door deze bossen gestruind.

Groet,
Piet Peeters

Van de redactie: Dankjewel Piet voor weer een stukje meer inzicht in de Noord-Limburgse natuur- en cultuurgeschiedenis.