



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:

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:

- De nieuwsbrief, to do or not to do?
- Als 'clubiconen' vrijwilligers vertrekken...

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

- Uitdagingen voor alle leeftijden!

HARDLOPEN:

- Trainingsschema's september.
- Uitslagen en kalender.
- Route duurloop 8 september.

WANDELEN:

- Ook zondagmorgenwandegroep floreert.
- Wat wandelend Reporter Piet P. zoal ziet.

TRIATLON:

- Triatlon nog steeds onderbelicht.

OVERIG:

Commentaar op de bestaande nieuwsbrief
heeft gezorgd voor een andere indeling:
Naast ALGEMEEN VERENIGINGSNIEUWS
heeft elke tak van sport nu een eigen
pagina, al dan niet gevuld.



Wat we deze week niet kwijt konden aan info...!

Een nieuwsbrief versturen;

3 Redenen waarom dat belangrijk is



Een nieuwsbrief schrijven ouderwets?

Zeker niet!

Contact met de leden

Uit onderzoek is gebleken dat maar liefst 93%
van de Nederlanders wekelijks diverse nieuws-
brieven ontvangt en ook elke dag de mail checkt.
Kortom, e-mail speelt een grote rol in ons
dagelijks leven dus waarom dat middel ook als
sportvereniging niet inzetten?
Je legt er contact mee met de leden en kunt dat
contact zo ook gemakkelijk onderhouden.

Meer aandacht dan social media

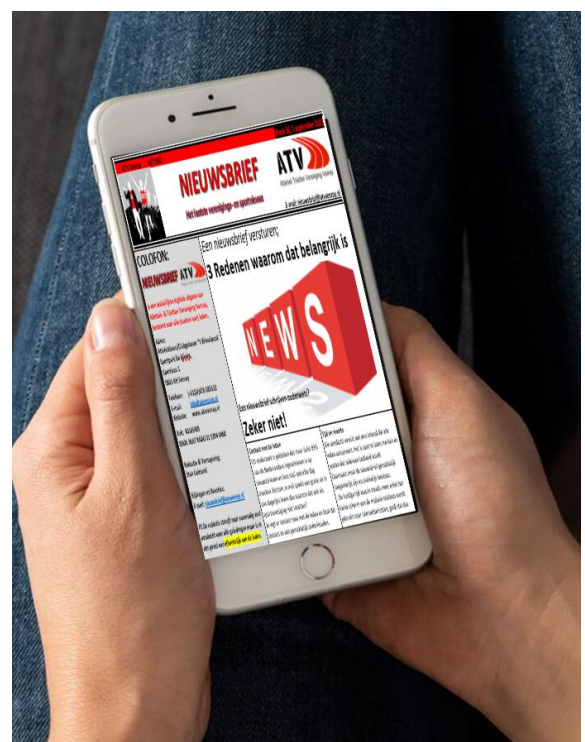
Het is niet slim om alleen social media en je
website in te zetten als communicatieplatforms.
Hoewel een groot deel van de Nederlanders te
vinden is op social media, scrollt het gros van de
mensen hier slechts vluchtig doorheen en heeft
dat bovendien een veel kortere aandachtspanne
dan vroeger. Het is dus ontzettend lastig om op
te vallen tussen al die berichten. Door middel
van het versturen van een nieuwsbrief kun je de
aandacht krijgen en die ook vasthouden.

Content marketing

Die aandacht vereist wel een inhoud die alle
leden aanspreekt.

**Het is zaak te laten merken en voelen dat
iedereen bediend wordt.**

**Daarnaast moet de nieuwsbrief gemakkelijk
toegankelijk zijn en makkelijk leesbaar.**



Juist de huidige tijd waarin steeds meer enkel
het kleine scherm van de mobiele telefoon wordt
gebruikt voor het ontvangen en lezen van
internetberichten, verlangt vooral leesbaarheid.
Voor een vereniging is de nieuwsbrief zo eigenlijk
gewoon hét instrument dat bij het bedrijfsleven
bekend staat als content marketing, juist met als
doel leden te informeren en te binden.

Protocol zorgt mogelijk voor de juiste doorstroming

Hoe verder als 'monument' vrijwilligers vertrekken?

*Binnen een vereniging is niemand onmisbaar. Zelfs niet die duizendpoot die het fundament lijkt
te vormen van de hele vereniging. Een sterk ontwikkeld plichtsbesef, grote verantwoordelijkheid,
liefde voor de club en trots op de rol die wordt ingenomen, zorgen ervoor dat deze vrijwilliger
bescheiden en bijna onvermoeibaar alles over heeft voor de vereniging. En dat alles wordt ook
nog eens gevoed door de angst dat zonder diens inzet, de zaak zou kunnen instorten.
De meeste leden vinden het prima zo want het scheelt hun weer in hun bijdrage aan de club.
Tot het moment dat er andere meningen gaan spelen, nieuwe vrijwilligers zich belemmerd
voelen of nog vervelender, die duizendpoot zijn of haar taken niet meer kan uitvoeren,
bijvoorbeeld door overbelasting.*

*Dat werpt de vraag op hoe het komt dat bij een vereniging de leden het vaak best vinden als
enkele vrijwilligers reusachtige bergen met werk verzetten?*

Houdbaarheidsdatum inzet

In het verenigingsleven wordt tegen vrijwilligers
die zich onmisbaar achten vaak aangekeken als
mensen die veranderingen tegenhouden.
De noodzaak om te veranderen wordt door hen
minder snel ervaren, gesterkt door het feit dat
een zoektocht naar een vervanger niet
eenvoudig is. En dus wordt bijvoorbeeld
genoegen genomen met dat de voorzitter het al
tig jaar wel prima doet.





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigingsnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



KAN IK U DAN VOOR
DE KOMENDE 15 JAAR
VASTLEGGEN OM VOORZITTER
VAN DEZE CLUB TE ZIJN?
DE VORIGE VOORZITTER
HEEFT HET TROUWENS
17 JAAR GEDAAN!

Die sterke afhankelijkheid van één of enkele personen kan ook voordelen hebben want de leden wordt hiermee veel tijd bespaard. Toch is die afhankelijkheid gevaarlijk en zeker wanneer de vrijwilliger zelf gaat geloven in die onmisbaarheid, want dan is de vrijwilliger geneigd om nóg meer te gaan doen en nog nauwelijks iets los te laten totdat een ander opstaat. En daar wringt de schoen omdat er niet veel anderen opstaan als je alles naar jezelf toe trekt. Vraag jezelf, als vrijwilliger dan ook regelmatig af in hoeverre 'De club dat zijn wij' een holle frase betreft als slechts enkelen echt het werk verzetten. De houdbaarheidsdatum van de eigen inzet zo nu en dan controleren kan geen kwaad en uiteraard kan die worden verlengd.

Protocol

Soms is een noodgedwongen vertrek van een vrijwilliger niet te voorkomen. Voor zo'n persoon in kwestie die waarschijnlijk veel vrije uren heeft gestoken in het reilen en zeilen van de vereniging, kan dat een heel moeilijk moment zijn. Bovendien kan het een schadelijk moment zijn voor de continuïteit van de organisatie, doordat de cruciale inwerkperiode en een goede overdracht ontbreken. Het is dan ook van belang bij het afscheid een onderscheid te maken tussen de vrijwilliger en de persoon. Aangezien het voor een vereniging best wel lastig kan zijn/is om na het aftreden van één of meerdere sleutelfiguren de draad weer op te pakken, zou een soort van protocol hierover een oplossing kunnen en moeten bieden.

Aanspreekpunt & adviseur

Voor en nadat bekendgemaakt wordt dat een vrijwilliger stopt, dienen er voldoende mogelijkheden te zijn om geschikte opvolgers te vinden en taken geleidelijk over te dragen. en. De scheidende vrijwilliger fungeert idealiter hierbij als aanspreekpunt en adviseur van de invulling van de werkzaamheden. Hoe scherper een functie omschreven is, hoe lager de drempel voor de opvolger/nieuwkomer. wordt verlaagd en er continuïteit is.

Waardering stimuleert

Het spreekt voor zich dat er een moment komt waarop afscheid genomen wordt. Het zal van de reden van vertrek, de staat van dienst en de cultuur van de vereniging afhangen hoe dit wordt aangekleed. Bij menig vereniging, wordt dit te vaak vergeten of sober aangekleed. Dat is een gemiste kans, want daardoor kun je op termijn een ambassadeur verliezen. Het is bekend dat waardering van vrijwilligers ontzettend belangrijk is, juist bij afscheid. Leden die zich nog niet inzetten zullen, mits de waardering zichtbaar is, zien hoe goed de club omgaat met haar vertrekkende vrijwilligers en hierdoor eerder geneigd zijn iets te doen.



Ambassadeurs

Er is niets zo prettig als voormalige vrijwilligers ambassadeurs worden of blijven van de organisatie. Het geeft de vereniging een positief imago. Op deze wijze kunnen gestopte vrijwilligers op enige afstand een bijdrage leveren. Een prettig afscheid zal een vrijwilliger er eerder toe aanzetten zich in te zetten als ambassadeur.

Dat een vrijwilliger vastgeroest zit of veel te veel doet, betekent natuurlijk niet dat die vrijwilliger altijd weg moet.

Het is zaak om als vereniging op tijd en op een tactvolle wijze hierover in gesprek te gaan, bijvoorbeeld door gezamenlijk te bedenken welke kwaliteiten de vrijwilliger in kan blijven zetten voor de vereniging, waardoor de betrokkenheid blijft bestaan. Het kan een uitkomst zijn een speciale functie in het leven te roepen, die tevens gezien kan worden als waardering voor alle gedane werkzaamheden. Uiteindelijk is een dergelijke oplossing in het overgrote deel van de gevallen mogelijk, als er maar op tijd wordt gestuurd op verandering en de vrijwilliger zichzelf niet boven de vereniging zet.



Monumenten

En als stoppen onvermijdelijk of misschien gewoon door beide partijen gewenst is, weet dan dat de kans zeer groot is dat andere mensen opstaan en de vereniging gewoon door zal blijven draaien. 'Monumenten' zoals hierboven afgebeeld, kunnen daarvan dan in alle rust van gaan genieten!

**Wij doen ook mee aan
Rabo Clubsupport!
Stem op ons tot
27 september**

Ontdek hoe op [Rabobank.nl/clubsupport](https://www.rabobank.nl/clubsupport)

Beste relatie,

De stemperiode voor Rabo ClubSupport 2022 gaat van start!

Stemmen

Leden van Noord-Limburg brengen via de Rabo App of Rabo Online Bankieren van 5 t/m 27 september hun stem uit op de deelnemers die zij een warm hart toe dragen. Hoe meer stemmen er op een club uitgebracht worden, des te hoger de bijdrage die de club ontvangt.

Tijd om campagne te voeren

De volledige deelnemerslijst vind je terug op onze website. Hier kun je ook het promotiemiddelenpakket downloaden. Of [maak je persoonlijke promotiemateriaal](#) en ga hiermee aan de slag om stemmen te werven. Want elke stem telt! [Ga naar de website](#)

Wij wensen Atletiek Triatlon Vereniging Venray veel succes!

Met vriendelijke groet,

Directeur coöperatieve Rabobank
Addy Lutgenau

De trainingsschema's hardlopen voor de maand september

Spelregels voor hardlopen



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 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)
rechttop kan zetten.**

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



UITSLAGEN & KALENDER

Hardloopnieuws van afgelopen week en een vooruitblik



E-mail: wsbrief@atvvenray.nl

UITSLAGEN & KALENDER

biedt de hardlopers van ATV Venray een overzicht van wie, waar, waaraan en hoe heeft meegelopen. Naast vermelding van tijden en de (per leeftijdsklasse) behaalde plaats, wordt verwezen naar de hardloopkalender.

Voor publicatie kunnen actie- en/of overige sfeerbeelden worden gemaild naar info@atvvenray.nl

De redactie is niet aansprakelijk voor de inhoud en juistheid van de gegevens.

Hardloopkalender 2022 - 2023

zat 20 augustus	26° Kermisloop Siebengewald 300 m - 1 - 5 - 10 km www.lgsiebengewald.nl	
	Kuilenloop Mill/Langenboom 5 - 10 km www.av-olympus.nl	zon 4 september
zon 18 september	Maasheggenloop Groeningen 250 m - 1 - 5 - 10 - 21,1 km www.avsportingboxmeer.nl	
	Gennepse loop Gennep 2,5 - 5 - 10 km www.gennepatletiek.nl	zon 30 oktober
zat 3 december	Rundje Mill 5 - 10 km www.av-olympus.nl	
	Winterloop Wilbertoord 2,5 - 5 - 10 km www.wilbertoordonline.nl	zon 18 december
zon 8 januari	Olympia Oliebollen Omloop Boxmeer 400 m - 1 - 2,5 - 5 - 10 km www.olympia18.nl	
	Halve Marathon St. Anthonis 5 - 21,1 km www.av-olympus.nl	zat 18 maart
zon 16 april	PLUS Kleffenloop Overloon 250 m - 1 - 5 - 10 - 15 km www.avsportingboxmeer.nl	
	Esterun Escharen 5 - 10 km www.esterun.nl	zon 14 mei
zat 17 juni	Gennepse Kuul- en bosloop 5,5 - 10 km www.gennepatletiek.nl	
	Prijsuitreiking Run Competitie 18:00 uur (na afloop van de Kuul- en bosloop) www.runcompetitie.nl	zat 17 juni

Weezer Staffellauf

24 september 2022
 47652 Weeze

Wettbewerbe

0,4 km-loop 15 km-estafette

Overzicht van de wedstrijd

Datum:	zaterdag 24 september 2022
Tijdstip:	15:00 uur
Sportsoort:	hardlopen
Event-Typ:	Standard-Wettkampf
Afstand:	15 km
Deelnemers:	iedereen
Estafette:	3-persoons-estafette
Deelparcours:	5 / 5 / 5 km
Profiel:	vlak parcours
Hoogtemeters:	5 meter naar boven

De Weezer Staffellauf is de enige hardloopwedstrijd waar ATV als club naar toe gaat. Bovendien betaalt de club de inschrijving. **Vorm dus snel een groepje van minimaal 3 atleten** en schrijf je in.

DE UITSLAGEN VAN DEZE WEEK

Waarschijnlijk mede in verband met de warmte van de afgelopen tijd, zijn er deze week niet al echt veel resultaten te melden..... maar wel bijzondere!

Naam	Wedstrijd	Wanneer	Waar	Afstand	Tijd	Plaats
Jeroen Oudenhoven	Kuilenloop	4 sept.	Mill	10km	50.21	15 ^e M50
Lydia Jeuken	Kuilenloop	4 sept.	Mill	10km	50.08	2 ^e V50
Joost Bovee	Kuilenloop	4 sept.	Mill	5km	18.57	1 ^e MSen
Harry van der Borg	Kuilenloop	4 sept.	Mill	10km	52.55	19 ^e M50
John de Rooij	Kuilenloop	4 sept.	Mill	10km	40.22	4 ^e M50
Rian Hebben	Kuilenloop	4 sept.	Mill	5km	23.45	1 ^e V50
Jos Hebben	Kuilenloop	4 sept.	Mill	10km	44.49	7 ^e M50
Gerda Peeters	IJzeren Man	4 sept.	Weert	12km	1.19.17	6 ^e V40
Martin Michels	Valkenb.Half	4 sept.	Valkenburg	21,1km	1.56.14	6 ^e M55
Ron Smits	Valkenb.Half	4 sept.	Valkenburg	21,1km	2.06.52	25 ^e M45

19^e CONTIWEB

MAASHEGGENLOOP

18 September 2022 Groeningen

Afstand	Start
250 M	10:10 uur
1000 M	10:25 uur
5 KM	11:00 uur
10 KM	10:45 uur
21.1 KM	10:00 uur

Meer informatie en aanmelden:
www.avsportingboxmeer.nl of
facebook.com/avsportingboxmeer



Run2Day Nijmegen / Garage Hendriks Rijkevoort / De MaasDriehoek

Der Weezer Staffellauf findet seit 1985 jeweils mitte September statt. Teilnehmerzahlen von bis zu 250 Staffeln werden erreicht. Der Lauf führt auf einer 5km Runde über den Nierswanderweg.

Beim Neustart des 35. Weezer 3x5km Staffellaufs am 25. September 2021 gab es Sonne satt. Es kamen über 30 Bambinis und 76 Staffeln ins Ziel. Überall war die Freude endlich wieder einen echten Wettkampf zu haben deutlich zu spüren.

Einige Neuerungen gab es: Zum erstenmal genügten drei Läufer/innen um ein Team zu bilden.

Die Leichtathletik-Abteilung des TSV Weeze bedankt sich bei allen Läuferinnen und Läufern für die Teilnahme und auch bei allen Helferinnen und Helfern für ihre Unterstützung!

Der nächste Staffellauf findet am 24. September 2022 statt.



UITSLAGEN & KALENDER

Hardlooppnieuws van afgelopen week en een vooruitblik



E-mail: wsbrief@atvvenray.nl

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.

(vervolg) **HARDLOOPKALENDER**

Zie ook de website onder de
knop wedstrijden

4 september: Jaomertrail Venlo

2 oktober: Venray, Singelloop

AFGELAST!

2 oktober: marathons Londen, Brussel
en Köln

9 oktober: ATV Venray thuiswedstrijd

9 oktober: Marathon Eindhoven

9 oktober: Marathon Chicago

16 oktober: Marathon Amsterdam

5 november: Looptrainersdag op
Nationaal Sportcentrum Papendal

6 september:



Start op Atletiekbaan ATV Venray.

HEMA

IJzeren Man
VolksLoop



Gerda Peeters deed me aan de 500^e
IJzeren Man Volksloop in Weert en gaf
aan dat het bloedheet was in het bos
maar de sfeer wel geweldig!



<https://limbracross.nl>

Limbra Cross Competitie

Menu

Informatie
Wedstrijden
Uitslagen
Standen Limbra
Reglement
Puntentelling
Herinnering
Contact
Archief
Begin

Limbra cross

LIMBRA CROSS

COMPETITIE 2022-2023



ZO 30 OKTOBER 2022, IJZEREMANCROSS, WEERT
ZO 6 NOVEMBER 2022, MOLENVENCROSS, HELMOND
ZO 13 NOVEMBER 2022, SCOPIAS KLEIN ZWITSERLAND CROSS, TEGELEN
ZO 27 NOVEMBER 2022, ZANDBOSCROSS, DEURNE
ZA 10 DECEMBER 2022, SWIFT CROSS, SWALMEN
ZO 8 JANUARI 2023, JASPERCROSS, ASTEN
ZO 22 JANUARI 2023, HELDENSE BOSSEN VERLOSCROSS, HELDEN
ZO 29 JANUARI 2023, VLAKWATER CROSS, VENRAY
ZO 12 FEBRUARI 2023, LEUDAL CROSS, HAELEN
ZO 5 MAART 2023, NEDERHEIDE COMMANDERIE CROSS, MILHEEZE



Atv-ers aan de start Kuilenloop, v.l.n.r. Lydia Jeuken, Jeroen oudenhoven, Joost Bovee Harry van de Borg,



Genieten op ATV-terras!

Al regelmatig is er na de trainingen op maandag, dinsdag en woensdag al een 3^e helft.
Afgelopen donderdag werd dat voorbeeld gevolgd en napratend volop genoten van het mooie uitzicht.



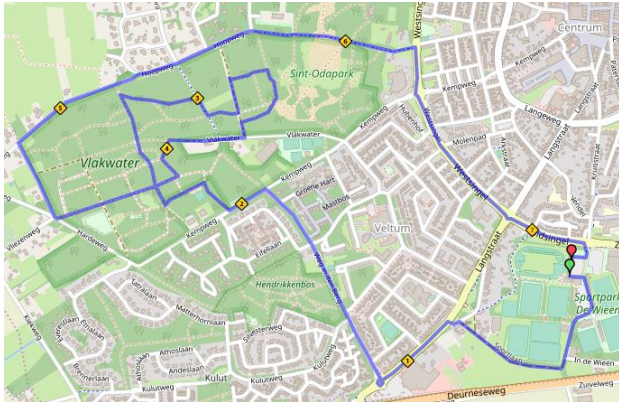
UITSLAGEN & KALENDER

Hardloopnieuws van afgelopen week en een vooruitblik



E-mail: wsbrief@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 8 september 2022, Begeleiding Ger Litjens



7,5 km route



11 km route

Let op: in deze route is de Vlakwatercrossroute opgenomen. Voor de 7,5 km 1x; voor de 11 km 2x

Van de baan ga je naar de Vlakwatercrossroute, loopt deze 1 keer tegen het einde van de route loop je het bos uit naar de weg langs de manege. Op het kruispunt met de Hoopweg opdelen van de groep in 7,5 km of 11 km lopers. De korte route gaat vanaf daar naar de Westsingel en terug naar de baan. De lange route maak linksom een lus om daarna langs de Perdstal weer op de Vlakwatercrossroute te komen. De loop je nu nog een keer helemaal af. Daarna volgens dezelfde route als de aanlooproute terug te gaan naar de

baan (dit is niet in de route ingetekend)

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

Verslag van de halve marathon van Valkenburg.



Vandaag (zondag 4 september, red) met Ron Smits de halve marathon van Valkenburg gelopen. Een goed georganiseerde wedstrijd in een geweldig mooie omgeving. Wel erg pittig door de vele hoogtemeters, 350, en het grootste deel over onverharde paden.

Gezien het parcours "gewoon" doorgelopen, niet te gek gedaan, ook gezien de hitte, en na 1:56:15 best wel fris en fruitig over de finish gekomen.

Ron kwam 10 minuten na mij over de streep, 2:06:52, had ook heerlijk gelopen.

Met een stukje vlaai en een lekker drankje hebben we de dag afgesloten.

Deze wedstrijd is zeker een aanrader om een keertje met een groepje ATV-ers te lopen.

Groeten, Martin Michels en Ron Smits.





ACTUELE INFORMATIE

over de baanatletiek door leden van alle leeftijden



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

De Clubrecords Outdoor van Junioren, Senioren en Masters, zoals vermeld op de website en bijgewerkt tot en met augustus 2019 zijn

VOOR ALLE LEEFTIJDEN EEN UITDAGING!

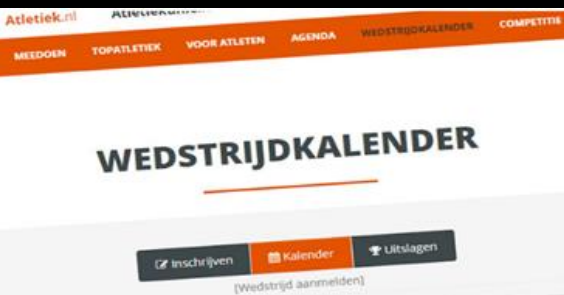
MANNEN	U14	U16	U18	U20	Sen	Masters
Onderdeel	Voorheen Junior D	Voorheen Junior C	Voorheen Junior B	Voorheen Junior A		(hier alleen het overall beste resultaat van alle 35+ categorieën ())
80 meter	10.3					
80 meter horden	13.3					
100 meter		11.7	11.1	11.0	11,38	
110 meter horden		14.23***	15,4	15.8	16.14	
200 meter		27.35	22.8	22.66	23.76	
400 meter	1.09,01		52.2	51.1	49.5	
400 hrd			59.35	57,70	56.6	
800 meter	2.52,41	2.03,29	1.59,47	1.54,4	1.56,30	
1.000 meter	2.54,7	2.40,41	2,45.59	2,36,8	2.30,33	
1.500 meter		4.07,5	4.08,95	4.06,43	3.51,57	
Engelse mijl			4,47.57	4.37,9		
3.000 meter			9.07,51	8.51,62	8.18,38	9.47,5 (M40)
3.000 m hindernis			6.58,28*	10.59,0	9.41,0	
5.000 meter	24.44.84		16.11,37	15.40.2	14.27,67	
10.000 meter					30.14,8	
Hoogspringen	1.52	1.91	1.93	2.00	2.00	
Verspringen	5.08	5.70	6.61	6.55	6.51	
Hink-stap-sprong			12.37	13.09	10.51	
Kogelstoten	11.45	12.90	12.88	12.21	11.93	
Kogelslingeren				19.62	23.64	
Discuswerpen	29.94	41.49	40.36	37.90	27,76	
Polstokhoog		3.76	4,30	4.40	4,20	
Speerwerpen	35.52	44.99	49.28	49.96	45.52	
4 x 80 meter	42.8					
4 x 100 meter		48.56	46.5	45.5	44.4	
4 x 800 meter				8.27.99		
Tienkamp 100/V/K/H/400 110H/D/P/S/1500	3.661 ptn. (7kamp)	5.522 ptn. (8kamp)	5.499** ptn.	5.578 ptn.	6.095 ptn.	

* 2.000m, ** negenkamp(zonder 400m) *** 100m,

Voor zover nog niet verbeterd/genoteerd, is die kans er op 9-10-2022!

VROUWEN	U14	U16	U18	U20	Sen	Masters
Onderdeel	Voorheen Junior D	Voorheen Junior C	Voorheen Junior B	Voorheen Junior A		(hier alleen het overall beste resultaat van alle 35+ categorieën())
60 meter	8.2					
60 meter horden	9.6					
80 meter		10.19				
80 meter horden		12.62				
100 meter		12.72	12.42	12.45	12.86	
100 meter horden			14.81	15.6	17.45	
200 meter		27.2	25.58	26.18	28.4	
400 meter	1.05.59	58.93	57.68	58.8		
400 hrd			1.05.50	1.03.7		
800 meter		2.18.14	2.10.22	2.08.96		
1.000 meter	3.07.30	2.57.8	2.52.72	2.59.9		
1.500 meter			4.42.62	4.34.9		6.54.0 (V55) 2007
Engelse mijl						
3.000 meter		15.09.45	11.08.30	10.29.35		12.41.37 (V50) 2018
3.000 m hindernis						
5.000 meter			18.51.59	17.49.84	17.22,2	
Hoogspringen	1.65	1.70	1.71	1.65	1.45	
Verspringen	4.86	5.12	5.20	5.16	5,56	
Hink-stap-sprong				9.95		
Kogelstoten	12.75	11.24	12.48	10.99	10.62	7.54 (V45) 2012
Kogelslingeren						
Discuswerpen	23.84	25.5	27.72	29.26	29.65	19.50 (V45) 2011
Polstokhoog		1.90	2.50			
Speerwerpen	38.50	39,62	44.50	40.85	25.86	12,88 (V55) 2015
4 x 60 meter	33.1					
4 x 80 meter		40.5				
4 x 100 meter			52.07	51.5	53.7	
4 x 800 meter						
Zevenkamp 100H/H/K/200 V/S/800	Zeskamp 60/H/S/V/ K/600 3.746 ptn	80H/H/K/1 50/ V/S/600 4.425 ptn	4.397 ptn.	4.248 ptn.	2.688 ptn.	

BEIDE LIJSTEN ZIJN NIET COMPLEET... KIKJ OP DE SITE ONDER 'RECORDS' EN KOM OOK OP DIT OVERZICHT!



ATLETIEK

Pupillen en Junioren:

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

U16 Junioren presteren bij blokmeerkamp



Vereniging 'ATV Venray'

Hoogtepunten

Lieke van Rengs	MJC	Hoog	1,45
Dagmar Oosting	MJC	Hoog	1,30
Brechje Arts	MJC	Hoog	1,20
Brechje Arts	MJC	80m	11,96
Lieke van Rengs	MJC	80m	12,19



Blokmeerkamp C/D-junioren Gemert, Zaterdag 3 september 2022

#	Naam	80m	80mH	Speer	Hoog	Ver	Punten totaal
7	Lieke van Rengs	12,19	16,38	20,63	1,45	3,80	2038
9	Brechje Arts	11,96	18,62	15,82	1,20	3,78	1643
11	Dagmar Oosting	12,89	20,54	13,96	1,30	3,72	1452



ACTUELE INFORMATIE

over de 3 disciplines zwemmen, fietsen & hardlopen



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Wat weten we nu precies over de ‘T’ van onze vereniging?

Triatlon nog steeds onderbelicht



Triathlonwedstrijden worden uitgevoerd over verschillende afstanden. Wereldwijd zijn er tientallen afstanden bekend voor dit soort races. Tijd om hier een keer (extra) aandacht te geven aan deze tak van sport binnen onze vereniging. Gewoon een stukje inzicht in een sport die echt wel deel uitmaakt van onze vereniging en misschien wel inspireert.

Naam afstand	Afstand zwemmen	Afstand fietsen	Afstand lopen
Mini triatlon/Ironkids	Vanaf 100m/0,1 km	Vanaf 5 km	Vanaf 1 km
Novice (Australië)	300m/0,3 km	8 km	2 km
3-9-3	300m/0,3 km	9 km	3 km
Halve sprint	375m/0,375 km	10 km	2,5 km
Supersprint	400m/0,4 km	10 km	2,5 km
Novice (Europa)	400m/0,4 km	10 km	2.5 km
Achtste triatlon/Sprint	500m/0,5 km	20 km	5 km
ITU sprint afstand	750m/0,75 km	20 km	5 km
Kwart triatlon	1000 m / 1 km	40 km	10 km
ITU Olympische afstand	1500m /1,5 km	40 km	10 km
111 afstand	1000m/1 km	100 km	10 km
Halve/Midden/Ironman 70.3	1900m/1,9 km	90 km	21,1 km
ITU O2	3000m/3 km	80 km	20 km
222 afstand	2000m/2 km	200 km	20 km
ITU O3	4000m/4 km	120 km	30 km
Ironman 140.6/hele triatlon	3800m/3.8km	180 km	42,2 km
Ultra-triathlons	Langer dan de hele	Langer dan de hele	Langer dan de hele

Uit bovenstaand overzicht blijkt dat er dus veel varianten zijn en dat er vele wegen leiden naar het ultieme doel, het volbrengen van een hele triatlon. En voor het onderstaande zou dat bovendien wel flink wat trainingsarbeid vereisen:

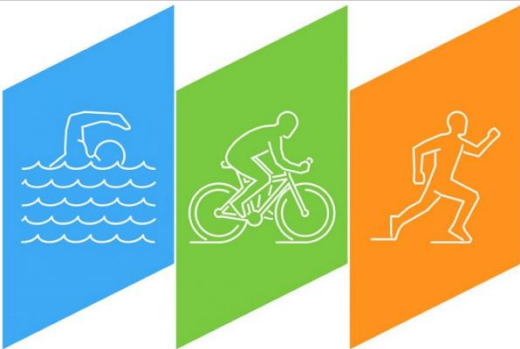
Debutant Blummenfelt verbetert wereldrecord op Ironman

Triatleet Kristian Blummenfelt heeft zijn debuut op de Ironman, de langste afstand in de triatlon, opgesierd met een wereldrecord. De 27-jarige Noor kwam in het Mexicaanse Cozumel tot een tijd van 7 uur, 21 minuten en 12 seconden op de 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 41,195 kilometer hardlopen.

Hij haalde meer dan zes minuten af van het vorige record, dat op naam stond van de Duitser Jan Frodeno (7.27.53). Blummenfelt maakt een bijzonder succesvol jaar door. Hij kroonde zich in Tokio al tot olympisch kampioen en veroverde onlangs in het Canadese Edmonton de wereldtitel op de olympische afstand. In Comuzel had hij meer dan een kwartier voorsprong op de nummer 2, de Zwitser Reudi Wild (7.36.35).

Sterke stroming

Het is echter nog niet zeker of de Noor het wereldrecord officieel op zijn naam geschreven krijgt. De stroming zou bij het zwemonderdeel te veel in zijn voordeel zijn geweest, waardoor de recordtijd niet betrouwbaar is. Jan Frodeno zwom voor zijn wereldrecord de 3,8 kilometer in 45'58. Blummenfelt deed dat zondag in 39'41, en kwam niet eens als eerste uit het water.



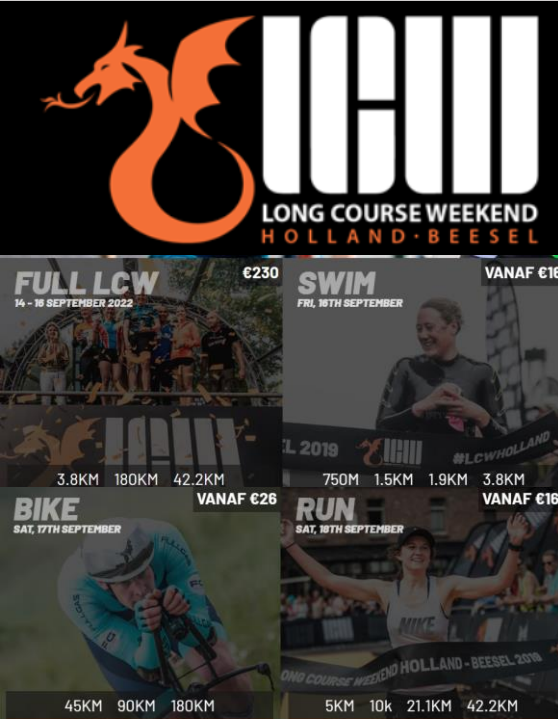
Wedstrijdkalender

10 september:



TJD	ACTIVITEIT
6:00	Transition Area open
7:10	Start Long Distance – Elite man
7:12	Start Long Distance – Elite vrouw
7:15	Start Long Distance – Para Triathlon
7:25	Start Long Distance Age-groups EC
7:45	Start Long Distance Age-groups Open race
7:50	Start Long Distance Relay
8:18	Start Middle Distance Para Triathlon
8:20	Start Middle Distance Rolling Start
12:00	Eerste finish Middle Distance
15:15	Eerste finish Elite man Long Distance European Championship
16:00	Eerste finish Elite vrouw Long Distance European Championship
19:00 – 23:00	Finish line party & Laatste finishers

16-18 september:



17 september 2022





WANDELSPORT

Verslagen van de diverse wandelgroepen

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Actief genieten en verbinden

Even voorstellen, De zondagmorgenwandelinggroep



Een van de recreatieve wandelgroepen is die van de zondagmorgen, inmiddels zo'n 15 deelnemers tellende. Iedere zondag zo'n 8-10 km wandelend, kiezen we zelf startpunt en route en drinken na afloop gezellig koffie. We genieten van wat de natuur ons onderweg laat zien en er ontstaan gesprekken over allerlei thema's, actuele, minder actuele en persoonlijke en er worden mooie verhalen met de groep gedeeld. De band is hechter geworden en dat heeft 'n aantal jaren geleden al geleid tot 'n jaarlijks terugkerend wandelweekend. Twee keer waren we in Duitsland, dit jaar gaan we begin oktober naar Soesterberg om de omgeving te verkennen. Ook heeft een delegatie van ons deelgenomen aan de Weir Venloop wandeldag en het 3-daags wandelevenement van Venray. En binnenkort is weer de Singelloop waarbij ook gewandeld kan worden.

Mogelijkheden genoeg dus voor activiteit, genieten en verbinding!

Carina Smits



WANDELSPORT

Verslagen van de diverse wandelgroepen

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Dit keer was Sevenum de bestemming

Wat wandelend Reporter Piet P. onderweg zoal ziet



Ook afgelopen vrijdag was het prima wandelweer, dus zijn de wandelaars weer op stap gegaan. Dit keer was Sevenum de bestemming. Gestart werd er in het centrum, maar ons doel was met name wandelen langs de Groote Molenbeek. Na de langdurige droogte van de afgelopen tijd was de Groote Molenbeek op een aantal plekken echter helemaal niet meer zo groot. Zie foto. De Groote Molenbeek vindt zijn oorsprong ergens in de buurt van de Schatberg aan de A67 en loopt dan via Sevenum verder naar Horst en van daaruit naar Meerlo om vervolgens in Wanssum in de Maas uit te monden.

Onderweg hier naartoe wordt zij in Sevenum gevoed door de Kattenstaartse Beek, de Blakterbeek en de Elsbeek. In Horst voegt zich daar de Kabroeksebeek bij, die vanuit de Peel door America en Meterik naar de Molenbeek stroomt.

Mooi in Sevenum is met name de begroeiing langs de Molenbeek en de her en der aangelegde paddenpoelen. Jammer om te zien is, dat, door de droogte, ook deze poelen het erg moeilijk hebben. Al met al een aardige en interessante wandeling en tot slot, zie foto, wat zou Sevenum zijn zonder

Groeten, Piet Peeters

