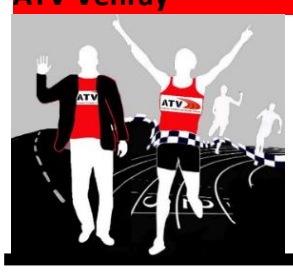


NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

COLOFON:

NIEUWSBRIEF ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray

is een wekellijkse 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
AU-Bondsnummer Vereniging: V0016350
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:
- ✓ **Vrijheidsvuur de Peel**
- ✓ **Rabobank Clubsupport Stem op ATV**

VAN DE TAKKEN VAN SPORT

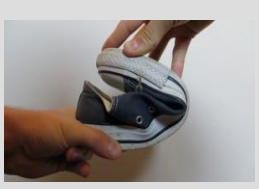
ATLETIEK:
- ✓ **9 oktober clubkampionschap ook voor de hardloper**

HARDLOPEN:
- ✓ **Weeze, 3x 5 km estafette**
- ✓ **Donderdag 15 september route**
- ✓ **Start to Run**
- ✓ **Uitslag**
- ✓ **Bos-trail training**

WANDELEN:
- ✓ **Foto's, Kronenberg**

TRATLON:

OVERIG:
- ✓ **Voeding en Spierkramp**
- ✓ **Pizza Party**
- ✓ **Het geheim van de schoen**



maandagavond 19 september.

Estafette Vrijheidsvuur de Peel

Marc Oosting, André Jansen, Frits Coenen, Bas Geertjens, Marc Claessens, Alica Sanders en Roel Jansen gaan op 19 september het vrijheidvuur de Peel ophalen in Deurne en brengen naar de oorlogsbegraafplaats in Ysselsteijn.

De avond gaat om 19:00 uur van start met een officiële ceremonie bij Ruïne Groot Kasteel in Deurne Namens de gemeente Venray is de burgemeester hierbij aanwezig. Ruim na 8 uur 's avonds start (na het vuur in ontvangst te hebben genomen)de estafette.

Om ca 21:00 uur komt de estafette in Ysselsteyn aan voor een ronde in en om het dorp (Ringweg, Heidse Peelweg ,Ysselsteynseweg, Ringweg, Pottevenweg, Steegse Peelweg, Ontginningsweg, Timmermannsweg) om vervolgens door te gaan naar het Duitse oorlogsbegraafplaats.

De estafettelopers worden, voor de veiligheid, begeleid door 2 fietsers (Monica Clephas en Stan Liebrand).

Olle van den Boom, Lieke Thijssen en Kira van Osch zorgen voor het vervoer van de lopers
De organisatie is verzorgd door Lieke en Kira en samenwerking met de gemeente Venray

De route zie je ook via deze link
https://download.routeyou.com/6cj95x3twmvkqvyz7fam86cczxb0b3wj/route/11585565.gpx?language=nl

Vrijheidsvuur de Peel

Hoe is Vrijheidsvuur de Peel ontstaan?

Het Vrijheidsvuur de Peel werd in 2019 voor de eerste keer 'als een lopend vuurtje' door de Peel verspreid bij de herdenking '75 jaar vrijheid'. In de herfst van 1944 lag de Peel gedurende de bevrijding maar liefst drie maanden onder vuur. De strijd kostte veel soldaten en burgers het leven. Sommige dorpen moesten twee keer bevrijd worden.

Het Vrijheidsvuur is hét symbool voor leven in vrede en vrijheid. Deurne viert, door het ontsteken van het Vrijheidsvuur, samen met tien andere Peelgemeenten de vrijheid die we verkregen in 1944. Het Vrijheidsvuur wordt door lopers in Eindhoven opgehaald en verder over de Peel verspreid.

Meer over het Vrijheidsvuur de Peel lees je hier

NIEUWSBRIEF
Het laatste verenigings- en sportnieuws
ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Clubsupport:

Rabobankmail in Spambox?

De RAB0bank heeft haar rekeninghouder geinformeerd over de Clubsupport actie.
Maar helaas is de mail vaak terecht gekomen in de spambox en mogelijk niet opgemerkt.
Steun ATV en breng je stem uit.
Stemmen kan ook via deze link:
www.rabobank.nl/leden/clubsupport/stemmen

BAANATLETIEK

Pupillen:

Junioren:

BAAN ATLETIEK

Senioren:

9 oktober Clubkampioenschap ATV

HARDLOPEN

Zie de website onder de knop wedstrijden

9 oktober: ATV Venray: hardloopwedstrijd
9 oktober marathon Chicago
16 oktober Marathon Amsterdam
Deelname : Angela Edwards-Shotton
5 november 2022: looptrainersdag Papendal

TRIATLON
ATV dames:
17 september: Roermond Dubbele supersprint triatlon
(Triatlon Afstanden)

WANDELEN

NIEUWSBRIEF
Het laatste verenigings- en sportnieuws
ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Start to Run

Op 6 september is de beginersgroep begonnen

Het is een groep van 15 deelnemers geworden, een mix van beginners en ATV-ers die opnieuw starten.

De trainingen staan onder leideing van André Jansen en Harry van der Borg

Ben jij Hardloper of Triatleet er ook bij op 9 oktober:

5 km loop van de Clubkampioenschap ATV

Op zondag 9 oktober zijn de clubkampioenschappen van ATV Venray. Aan deze baanwedstrijd is een hardloopwedstrijd verbonden voor onze hardlopers en triatleten: een loop van 5 km.
Je schat vooraf je eindtijd. De kunst is om die tijd zoveel mogelijk te benaderen. De loper die zijn/haar tijd het dichts benaderd is de winnaar.
Nu de Singelloop niet doorgaat is dit de kans om je krachten met je collega ATV-ers te meten.
De start van de loop is om 11:55 uur
Graag aanmelden via: lopersgroep@atvvenray.nl

Uitslag Hardlopen:

Vossemeren Run Lommel:
Marc Ouedraogo: 10 km: 35:56
Jonah Ouedraogo: 500 m: 2:16

Het geheim van de hardloopschoen.

Het geheim wordt ontrafeld op dinsdagavond 20 september 19:00 uur.

Meer weten over hoe je hardloopschoenen kiest of je wandelschoenen kom dan naar deze voorlichting. Joop Creemers zal voor jou de schoen binnenste buiten keren. Iedereen is welkom.

NIEUWSBRIEF
Het laatste verenigings- en sportnieuws
ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Na een uurtje kent de schoen geen geheim meer, maar je weet ook wat jouw voet doet tijdens het lopen of wandelen. Je weet waarom je voeten een goede schoen waarderen

20 september
19:00 uur
Kantine ATV Venray
Het geheim van de Hardloopschoen

Wat je wandelend onderweg zoal ziet:

Wandelen rond Kronenberg

Afgelopen vrijdag hebben we gewandeld in Kronenberg. Deze plaats is vooral bekend vanwege het Equestrian Centre De Peelbergen, het paardenmekka van Noord-Limburg. Maar voor ons was het niet meer als een goede gelegenheid om onze auto's te parkeren. Kronenberg is omgeven door mooie bossen met goede wandelmogelijkheden. Enkele jaren geleden is er een speciale wandeling uitgezet langs plekken met een oorlogsverleden. Zeer indrukwekkend. Hiervan hebben we ook nu een deel gelopen.
De oorlogswandeling start bij de kerk in Kronenberg. Aldaar is ook meer informatie te vinden over deze wandeling. Zeer aanbevelingswaardig. Op onze wandeling kwamen we langs het bankje (zie foto), waarvan het opschrift, Tied Zat, ooit het motto van onze wandelgroep is geworden. Ofschoon de tand des tijds niet aan het bankje voorbij is gegaan, is het voor ons nog steeds inspirerend om dit motto in ere te houden. En daar hoort ook zo nu en dan een bezoek
aan het bankje bij.
Groeten, Piet Peters

Voeding bij spierkramp

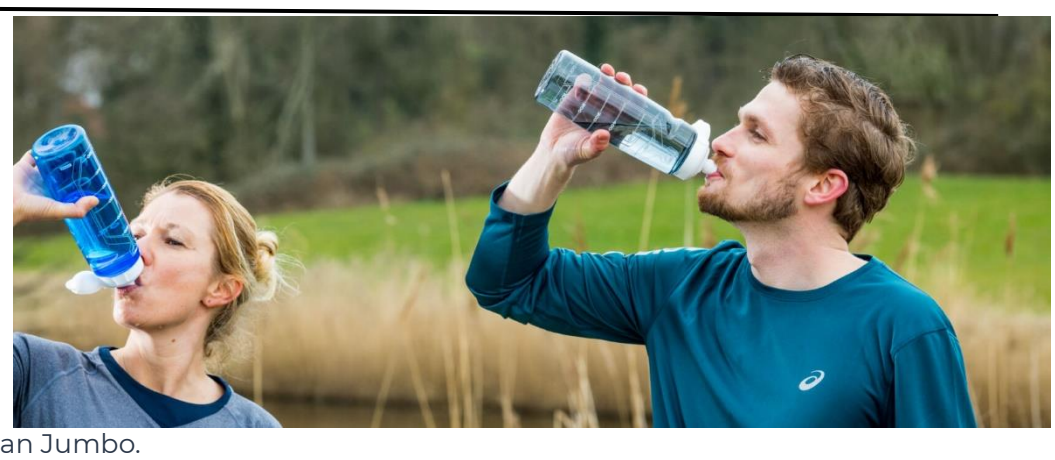
ATLETIEKUNIEK **JUMBO FOODCOACH**

Vrijwel iedere hardloper heeft het weleens ervaren: spierkramp. Bij kramp trekken je spiervezels ongecontroleerd samen waardoor je je even niet meer kunt bewegen. Dit gebeurt vaak tijdens of na een inspanning. Dit is vervelend, want het kan ontzettend pijn doen en kan van grote invloed zijn op je prestaties.

Wat kun je doen om spierkrampen te voorkomen?

Wanneer je sport, verlies je zout. Hierdoor kan in je lichaam een disbalans van je elektrolyten ontstaan. Elektrolyten zijn essentiële mineralen, zoals natrium, kalium, magnesium en calcium die voorkomen in je bloed, zweet of urine. Ze zorgen onder andere voor een goede werking van je spieren en goede vochtbalans. Treedt er een disbalans van je elektrolyten op? Dan kunnen

NIEUWSBRIEF
Het laatste verenigings- en sportnieuws
ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



spierkrampen het gevolg zijn.

Zorg ervoor dat je elektrolytenbalans op orde is tijdens en na een inspanning. Dit kan je doen door de grote verliezen van zout te compenseren. Het wil niet zeggen dat je extra zout moet toevoegen aan je maaltijden. Maar bij een lange training waarbij je veel zweet kan het wel nuttig zijn om je elektrolyten tijdig aan te vullen. Deze broodnodige elektrolyten zitten onder andere in ontzettend veel sportdranken, zoals ook in de nieuwe sportdranken van Jumbo.

Slecht getrainde spieren

Maar met enkel sportdranken voorkom je geen spierkrampen. Nog belangrijker is het om je spieren goed te trainen. Ben je in voorbereiding op een wedstrijd? Zorg ervoor dat je tijdens de trainingen richting de intensiteit en duur van je wedstrijd werkt. Zo raken je spieren gewend aan de inspanning die zij tijdens de wedstrijd moeten leveren en verklein je de kans op spierkrampen.

REMINDER

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

3x5 km estafette loop Weeze

Vorm een groep van 3 lopers en meld je aan via de flap-over in het clubgebouw

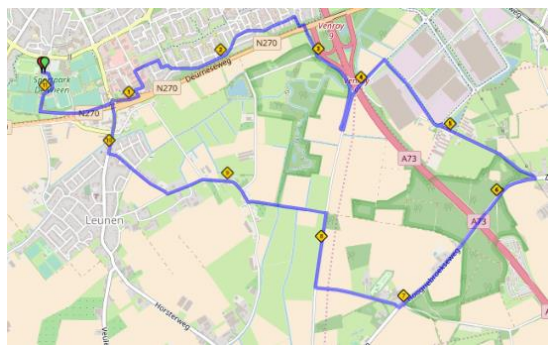
De Weezer Staffellauf is de enige hardloopwedstrijd waar ATV als club naar toe gaat. Bovendien betaalt de club de inschrijving. **Vorm dus snel een groepje van minimaal 3 atleten** en schrijf je in.

Weeze inschrijven voor 20 september

Rondje buiten om Donderdag 15 september: Begeleiding Anton Saämena

Duurloop donderdag 15-9-2022

7,5 km route



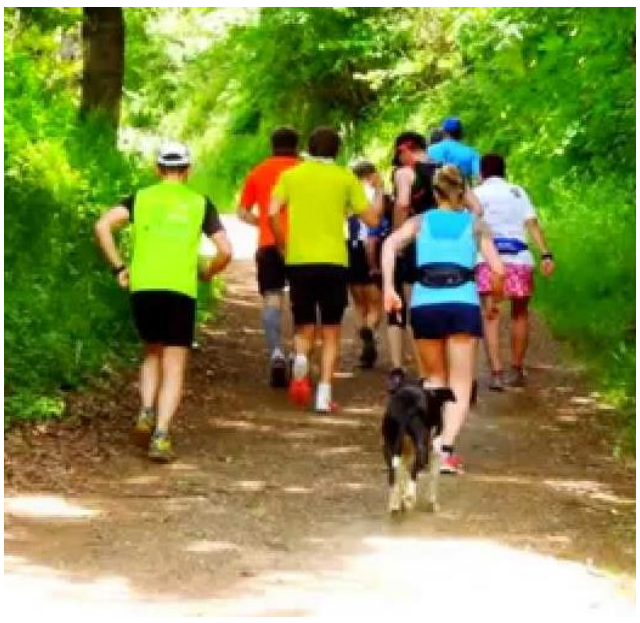
11 km route

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

NIEUWSBRIEF
Het laatste verenigings- en sportnieuws
ATV Atletiek Triatlon Vereniging Venray
E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Bos-Trail Training



Zondag 18 september is het weer tijd voor de maandelijkse bos-trail training onder leiding van John Klerkx.
De training is dit keer op de St. Jansberg west (Plasmolen) Gezamenlijk vertrekken om 8:30 uur van ATV. De traing is geschikt voor de loper die houdt van lopen in een natuurlijke omgeving maar ook voor de loper die eens wat anders wil uitproberen.

Pizza Party!

Ondanks dat **pizza heel lekker** is, is het soms **niet altijd praktisch om het in je eetpatroon** te stoppen. Een **kant-en-klaar pizza bevat namelijk al snel 800-1000 kcal**.
Natuurlijk is dit afhankelijk van de soort pizza, toppings en grootte. Maar **hoe pas je een pizza in je eetpatroon**, wanneer je als **doel hebt om af te vallen** of gewoon niet superveel kcal verbrand?
(Sport)Diëtiste Cassandra Akersloot van Akersloot Dietetiek geeft je een aantal tips en 3 recepten.

Lees meer>>