



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

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:

- ✓ Magisch Jegdkamp
- ✓ 9 oktober clubkampioenschap ook voor de hardloper en wandelaar

HARDLOPEN:

- ✓ Weeze, 3x 5 km estafette
- ✓ Donderdag 22 september route
- ✓ Uitslagen
- ✓ Foto's

WANDELEN:

- ✓ Foto's
- ✓ Clean up walk 22 en 23 oktober

TRATLON:

- ✓ Uitslagen

OVERIG:

- ✓ Walking uitslag
- ✓ Eten en trainen
- ✓ Het geheim van de schoen
- ✓ Herstel



3x5 km estafette loop Weeze

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

Of mail janpoels@planet.nl

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

Magisch ATV jeugdkamp.

Vorige week vrijdag 9 september was het zover, het Magische ATV-kamp. We begonnen met een dropping in de hoop de kampplek te vinden. Eenmaal aangekomen op de kamplocatie in Sevenum hebben we een heerlijk broodje knak gegeten. Daarna heeft een grote groep levend weerwolven gespeeld en hebben we heerlijke marshmallows geroosterd bij het kampvuur. 🐺

De volgende dag alweer vroeg het nest uit, want we gingen 'survivalen'..... Als grote verrassing werd het toch Toverland! 🏰 Ondanks de buien, was het een fantastische dag. ' Avonds hebben we lekker avondeten: broodjes frikadel/ hamburger met heel veel groenvoer. Later op de avond hebben we nog een vossenjacht 🐾 en de griezeltocht 🧛 voor de pupillen gedaan. Tegen middernacht was er nog de spokentocht voor de junioren. En tot slot op zondagochtend mega spellen spelen en lekker rennen over de stormbaan!

Nogmaals iedereen bedankt die ervoor gezorgd heeft dat het kamp weer geslaagd was. En wie weet zien we 'alle' pupillen/ junioren volgend jaar weer bij het kamp op **15-16-17 september 2023.**





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Ben jij Wandelaar, 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 bijna 5 km.

(Een startronde op de baan, daarna 2 rondes over rondom de sportvelden en een laatste 300 m op de baan)

Je schat vooraf je eindtijd. De kunst is om die tijd zoveel mogelijk te benaderen. De loper die zijn/haar tijd het dichtst 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

Nog niet gevonden een hoogwerker

Voor het plaatsen van twee reeds aangeschafte extra lichtmasten in de bochten van de atletiekbaan, Een kraan(wagen) of anderszins die deze lichtmasten (17m lengte) rechtop kan zetten.

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

Ideeën aanreiken kan natuurlijk ook



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

UITSLAGEN HARDLOPEN

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

Dam tot Dam loop 18-9-2022 ,

16,21 km (10 mile)

Maurice Clabbers 1:34:27

Kwaakerrun Venlo, 18-9-2022

10 km

Rian Hebben 48:58 1e plaats V50

Maasheggenloop Groeningen 18-9-2022

De weersvoorspellingen waren slecht maar gelukkig kon bijna de hele route droog worden gelopen. Helaas begon het de laatste 400 meter toch nog serieus te regenen ☔ Door het natte weer van de afgelopen dagen waren de zandpaden wel modderig en glibberig. Opletten om niet uit te glijden !

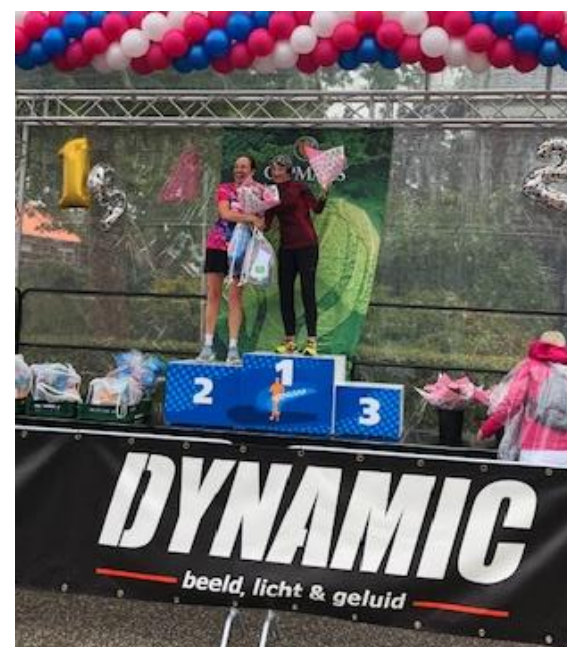
1/2 marathon

Jaimy Claessens: 1:54:39

Gerda Peeters : 2.35.20 7de vr.45 jaar

10 km

Anita Verbeek: 56:21, 4





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

UITSLAGEN WALKING

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

Stadtlauf/Walking Juchen. 11-9-2022.

Paul Coppus 2^e bij de Walking in 36.12 over 5,1km

Korschenbroicher Waldwalk 17 9-2022.

Paul Coppus 2 bij de Walking in 35.11 over 5km.

UITSLAGEN TRIATLON

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

City Triatlon Roermond 17-9-2022 ,
Jos Hebben: 2:37:28

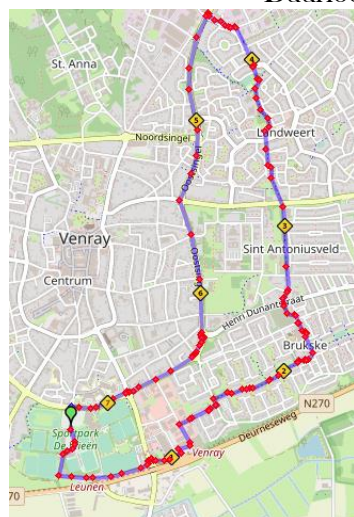
Walking

Zoals op bijgevoegde foto lijkt Walking heel veel op powerwalking. In Duitsland zijn er vaak Walking/ Nordic walking wedstrijden die toegevoegd zijn aan een hardloopevenement. Wordt in Nederland niet beoefend als wedstrijdelement. Is echter een ideale vervanger voor lopers die het hardlopen voor gezien houden.

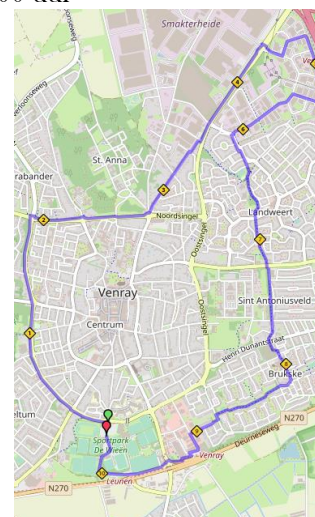


Rondje in Venray: Donderdag 22 september:
Begeleiding Anton Saämena

Duurloop donderdag, start 19:00 uur



[7 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- **Veiligheidshesje aan.**
- **Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)**
- **Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)**
 - De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- **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

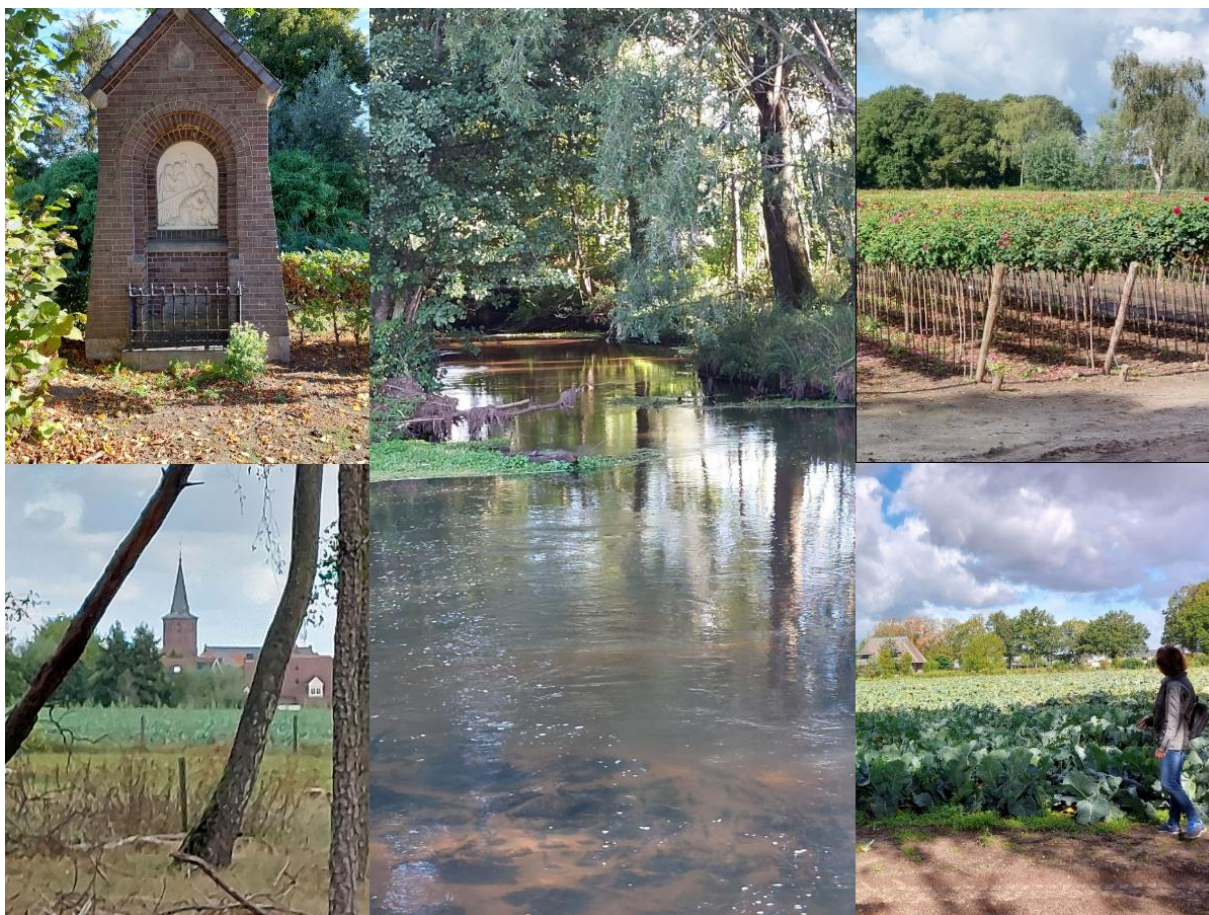


E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Ineens schiet je iets te binnen

Nieuwjaarswandeling rondom Meerlo

De carnavalsvereniging van Meerlo heeft gedurende een aantal jaren jaarlijks een wandeling samengesteld, die dan op de eerste zondag na Nieuwjaarsdag in groten getale werd gewandeld. Deze wandelingen bestreken met name het buitengebied van Meerlo. Afgelopen week viel mijn oog op een van die wandelingen en van het een komt het ander.



Wij dus naar Meerlo. Het was een mooie afwisselende wandeling met nu eens niet het accent op de bossen, maar op het buitengebied van Meerlo met ook een vleugje Tienray. Zie hiervoor de foto van een van de kapelletjes, die deel uit maken van het Kruiswegpark, een processieweg, in Tienray. Tienray is een Maria-

bedevaartsplaats en wordt ook wel, door de Lourdesgrot in de kerk, Klein Lourdes genoemd.

Het was vrijdag, tijdens de wandeling, mooi zonnig weer en door het afwisselende karakter ook een uitnodigende wandeling.

Toen we naderhand bij een kop koffie zaten na te genieten in de kantine van ATV viel er een forse plensbui. Goede planning van ons dus.

Groeten

Piet Peeters

Eneco Clean-Up Walk 2022

Vind jij een leefbare planeet ook zo belangrijk? En ben je een wandelliefhebber? Doe dan mee aan de Eneco Clean-Up Walk op 22 en 23 oktober 2022.

[Ja ik meld mij aan!](#)

Samen wandelen we Nederland schoon

De Eneco Clean-Up Walk is een unieke wandeltocht die je niet alleen energie geeft, maar ook een schone omgeving oplevert.

Win-win dus! Geniet van een mooie wandeling, laat je verrassen met leuke berichten in de Wandel.nl-app én zorg ondertussen voor de natuur. Laat deze kans niet lopen en meld je aan! Samen wandelen we Nederland schoon.





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Alle wandelpaden schoon

De natuur geeft ons veel moois. Maar geven we de natuur ook wat terug? Steeds vaker raken wandelpaden en natuurgebieden vervuult met allerlei troep die achtergelaten wordt. Tijdens de Eneco Clean-Up Walk gaan we de uitdaging aan en maken we alle wandelpaden in Nederland weer schoon! Doe jij mee?

Krachten bundelen

Tijdens de Eneco Clean-Up Walk nemen we het heft in eigen hand en bundelen we onze krachten met vele andere wandelaars. We combineren een mooie wandeling met een grote landelijke opruimactie. Samen kleuren we Nederland – letterlijk – groen. Op een kaart kun je precies zien hoever we zijn. Doe jij ook mee? En neem vooral je kinderen, familie en vrienden mee. Of maak van het evenement een teambuilding-activiteit. Lekker sportief op pad met je collega's én je doet ook nog iets goeds voor de natuur. Zo wordt de Eneco Clean-Up Walk een gezellige, sportieve en duurzame dag uit.

Kies jouw locatie en afstand

De Eneco Clean-Up Walk loop je in je eigen omgeving en op je eigen tijdstip. Ook de afstand die je gaat wandelen kies je zelf. Met de Wandel.nl-app track je jouw route en deel je makkelijk jouw prestatie.

Gratis uitrusting

Tijdens de wandeling maak je de paden afvalvrij. We laten je daarbij niet met lege handen vertrekken. De eerste 2.000 deelnemers ontvangen gratis de Eneco Clean-Up set met daarin een afvalgrijper, handschoenen en afvalzakjes. Zo ga je goed uitgerust op pad.



Jong geleerd ...

De Eneco Clean-Up Walk is een evenement voor jong en oud. Dus ook een leuke activiteit tijdens de herfstvakantie met de kinderen. Schrijf jij je in als gezin? Dan krijg je toegang tot de Eneco Clean-Up Toolkit. Met deze leuke materialen voor kinderen kan de voorpret direct beginnen.

Eneco

Eneco staat als duurzaam energiebedrijf midden in de samenleving. Onze missie is sinds 2007 'duurzame energie van iedereen'. Zo is Eneco uitgegroeid tot een koploper in de energietransitie en leveren we groene energie door volop in te zetten op zon en wind. Al 11 jaar nodigen we tijdens de Eneco Clean Beach Cup in België mensen uit om stil te staan bij de plasticproblematiek in onze oceanen en op onze stranden. Vanaf vorig jaar organiseren we deze strand-opruimactie in het voorjaar ook in Nederland. Met deze unieke wandeltocht willen we wandelaars en hun gezinnen aanzetten tot nadenken. Hoe willen we omgaan met onze planeet? Hoe zorgen we voor een leefbare aarde? Hoe kunnen we ons steentje bijdragen aan een duurzame toekomst voor toekomstige generaties? Omgaan met duurzaamheid betekent meer dan duurzame energie.

Meld je gratis aan

Ga jij de uitdaging aan om alle wandelpaden in Nederland afvalvrij te maken? En te genieten van een mooie wandeling? [Meld je dan nu aan](#). Deelname kost ... helemaal niets! Eneco en Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN) zijn blij met jouw inzet en bieden je het digitale evenement gratis aan via de Wandel.nl-app. Bovendien ontvangen de eerste 2.000 aanmelders gratis de Eneco Clean-Up set met daarin een afvalgrijper, handschoenen en afvalzakjes.* Je ontvangt max. 1 Eneco Clean-Up Set per adres.

Zo plan je jouw maaltijd rond avondtraining

Hardlopen in de ochtend of gedurende de dag is niet voor iedereen weggelegd. Misschien heb je geen tijd of piekt jouw energie pas aan het eind van de dag. De avond is dan een ideaal loopmoment! Maar voor je avondmaaltijd wellicht wat minder ideaal, want wanneer eet je? Een aantal tips.

Het plannen van maaltijden rondom je hardlooptrainingen is soms lastig. Je wil voldoende energie hebben, maar niet sporten met een volle maag. Als je in de avond traint, kun je



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

beter geen volledige maaltijd vóór je training nemen. Je spijsvertering gaat namelijk aan het werk nadat je gegeten hebt, en om dat proces goed te laten verlopen, stuurt je lichaam extra bloed naar je maag en darmen. Ga je kort na het eten hardlopen, dan vragen je spieren juist extra bloed en 'verstoren' zo je spijsvertering. Dit kan zorgen voor maagklachten of steken in je zij.

Splits je maaltijd

De oplossing kan zijn om je maaltijd te splitsen. Neem een kleinere portie van de maaltijd minimaal twee uur vóór je training, en eet de rest na je training. Of neem een kop verse soep vóór je training en een halve portie van je warme maaltijd na je training.

Warme maaltijd als lunch

Als je de tijd en ruimte hebt overdag, lunch dan eens met een volledige warme maaltijd. Eet als toetje wat extra vers fruit en je kunt er weer tegenaan tot ná je training. Neem daarna een lichte herstelmaaltijd, zoals een kop verse kop soep, een halve warme maaltijd of wat yoghurt, noten en fruit. Geen volledige maaltijd dus. Als je spijsvertering en lever 's nachts nog bezig zijn met je maaltijd, dan gaat dat namelijk ten koste van je slaapkwaliteit. Slaap je minder goed, dan herstel je ook minder goed van je hardlooptraining.

Later op de avond

Ga je écht laat op de avond? Dan kun je zorgen dat je ruim van tevoren je avondmaaltijd nuttigt. Kies voor een combinatie van koolhydraten, goede vetten en eiwitten - dit helpt je bij het herstel na je training, ook als je daarna niets meer eet. Wacht in ieder geval twee uur voordat je gaat lopen, zodat je maaltijd kan zakken. Drink na je hardlooptraining nog wat thee of water.

Periodiek vasten

Ook met periodiek vasten, waarin je langere periodes niet eet, wordt het makkelijker om je training in de avond te plannen. Als je zorgt dat je jouw energie-inname al eerder op de dag binnen hebt, is het niet erg als je na je training niets meer eet. Voor spierherstel en -opbouw na het trainen is de totale hoeveelheid eiwitten op een dag namelijk belangrijker dan het timen van je inname van eiwitten. Bijkomend voordeel: periodiek vasten stimuleert de vetverbranding en je spijsvertering zit je slaap niet in de weg.

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.

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



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Impressie van de donderdag baantraining



Waarom aandacht besteden aan je herstel?

Van training word je een betere wandelaar, hardloper of sporter, maar alleen als je óók aan je herstel denkt. De herstelfase is namelijk hét moment dat het lichaam spierschade repareert en sterker wordt.

Als je veel traint, is het belangrijk dat je goed herstelt. Neem je niet voldoende rust, dan bestaat de kans dat je oververmoeid of geblesseerd raakt. Plan je toch een volgende training, terwijl je nog niet goed hersteld bent, dan bestaat de kans dat je lichaam uitgeput raakt en je spieren overbelast.

Wanneer je gaat trainen met spierpijn kun je vaak minder soepel bewegen als normaal. Je benen voelen zwaar en hardlopen gaat niet vanzelf. Om uit iedere training zoveel mogelijk rendement te behalen, is het fijn als je fit en uitgerust aan je training kunt beginnen.

Belang van rust

Hardlopers horen het niet graag, maar rust is het toverwoord om goed te herstellen. Wil je een betere hardloper worden, dan is het van belang dat je de juiste balans vindt tussen genoeg trainen en voldoende hersteltijd (rust, ontspanning en slaap). Bij iedere training ontstaan namelijk kleine scheurtjes in jouw spieren. In de rustfase worden deze gerepareerd, waardoor je spieren groeien en sterker worden. Neem je niet voldoende rust, dan zorgt dit juist voor spierafbraak.

Actieve en passieve regeneratie

De rustfase, ook wel regeneratie genoemd, kun je onderverdelen in actieve en passieve regeneratie. Passief herstel omvat alle technieken waarbij je zelf lichamelijk niet actief bent. Denk daarbij aan ontspanningsmethoden zoals meditatie, een goede nachtrust en gezonde voeding.

Wil je jouw lichaam ondersteunen in het vervangen van beschadigde lichaamssweefsels en afbreken van afvalstoffen? Dat doe je met actieve regeneratie: beweging zonder trainingsprikkel, zoals eenvoudige oefeningen, zachte stretching en zelfmassages. Zo stimuleer je de doorbloeding en de afvoer van afvalstoffen. Daardoor herstel je sneller en ben je weer eerder belastbaar.

Ondersteun je herstel

Er zijn verschillende manieren om actieve rust te nemen. Denk bijvoorbeeld aan losse, lichte bewegingen en dynamisch rekken. Ook beweging in het water kan een goede manier zijn, want de waterdruk werkt ontspannend en ontlast lichaam en geest. Actief regenereren kan ook met zelfmassage. Gebruik bijvoorbeeld een Blackroll foamroller om stramme en pijnlijke spieren doelgericht aan te pakken. De combinatie van druk en beweging bevordert de doorbloeding en maakt verklevingen en verhardingen in spieren, pezen en bindweefsel los. Rol over de spiergroepen die extra aandacht nodig hebben, verminder spierspanning en maak je spieren weer soepel. Zo ben je binnen *no time* klaar voor je volgende sportactiviteit!