



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:

- Geslaagde 1e maandelijkse clubavond

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

- Overvliegen pupillen
- 9 oktober, ATV clubkampioenschap Chronoloog pupillen
- Chronoloog jeugd, masters, senioren recreanten

HARDLOPEN:

- Gezocht begeleiders duurloop
- Aanmelden voor 9 oktober, ATV clubkampioenschap
- Trainingsschema's oktober.
- Uitslagen en kalender.
- Route duurloop 6 oktober.
- Foto's

WANDELEN:

- Aanmelden voor 9 oktober, ATV clubkampioenschap
- Wat wandelend Reporter Piet P. zoal ziet

TRIATLON:

OVERIG:

- Eliud Kipchoge

De spoeling wordt dun.

Gezocht begeleiders voor de duurloop op donderdagavond

Het aantal beschikbare begeleiders voor de donderdagavond is sterk afgenomen. Onder andere als gevolg van blessures en het moeten maken van keuzes is er een tekort ontstaan.

Je bent regelmatig op donderdag aanwezig voor de duurloop, meld je dan als begeleider aan. Wat moet je doen?: zorgen dat het samen uit samen thuis is. De duurlooproute wordt je aangereikt. Je wordt gevraagd 1x 4 à 5 weken de groep te leiden

Kom op en meld je aan zodat er weer een gezond aantal begeleider is.

Reactie naar André Jansen via Lopersgroep@atvvenray.nl

Pupillen vliegen naar junioren

Afgelopen zaterdag zijn 7 pupillen overgevlogen naar de junioren
7 pupillen zijn overgevlogen vanaf vandaag naar de junioren. Vanaf 1 nov officieel, vanaf nu om aan de trainingen van de junioren deel te nemen



De overvlogen pupillen, 2 pupillen waren er dit keer niet bij

Meer foto's in deze nieuwsbrief in de rubriek verslagen en foto's: 1 oktober pupillen vliegen over naar junioren

Geslaagde eerste Clubavond

Afgelopen donderdag was er de eerste clubavond, het werd een gezellige avond met veel lol en Bitterballen, Nel bedankt voor de organisatie.

De volgende clubavond is op 27 oktober vanaf 20:00 uur.



Clubkampioenschap voor hardlopers en wandelaars

op zondag 9 oktober worden de jaarlijkse clubkampioenschappen gehouden.

Bestuur en wedstrijdorganisatie willen van deze clubkampioenschappen (CK) een verenigingstreffen te maken waaraan behalve de baanatleten ook de leden van de Lopersgroep, triatlon en wandelen kunnen deelnemen.

Voor deze laatste drie groepen wordt een traject van een 4,5 km uitgezet en wordt van de deelnemers gevraagd de geschatte loop- of wandeltijd aan te geven die zij denken nodig te hebben voor het afleggen van dit traject . Degenen die de (meest) juiste tijd heeft vermeld van de afgelegde afstand, vallen in de ereprijzen voor loper of wandelaar. Dit zonder gebruik horloge of gsm!

De start is om 11:55 uur.

De wandelaars en de lopers kunnen zich aanmelden via: info@atvvenray.nl onder vermelding van:

ZONDAG 9 OKTOBER 2022, VAN 9.30 – 13.30 UUR											
ATV CLUBKAMPIOENSCHAPPEN PUPILLEN/JUNIOREN/SENIOREN/MASTERS/RECREANTEN											
	CHRONOLOOG JUNIOREN (U20/U18 & U16/U14) / SENIOREN / MASTERS / RECREANTEN										
Tijd	100m	80m	60m	600m	1500m	DUUR LOOP	HOOG Oost	VER-1 Oost	VER-2 West	SPEER Oost	KOGEL Oost
9.30	U20/U18										
	Sen/M										
9.40		U16									
9.50								Sen/M	U16		U20/U18
10.00										U14	
10.10											
10.20											
10.30											
10.40							U16			Sen/M	
10.50								U14			
11.00											
11.10											
11.20											
11.30										U16	Sen/M
11.40							U14	U20/U18			
11.50						START 11.55					
12.00											
12.10											
12.20						FINISH				U20/U18	
12.30				U16							
				U14							
12.40											
12.50											
13.00					U20/U18						
					Sen/M						
13.10	START ACTIVITEIT (ACTIVITEITENCOMMISSIE) & PRIJSUITREIKING										
13.20											

clubkampioenschap

Jij bent er toch ook bij op

9 oktober:

CHRONOLOGOOG PUPILLEN

Tijd	Team-Pup.-A-1	Team-Pup.-A-2	Team-Pup.-BCM-1	Team-Pup.-BCM-2
	1-rood	1-geel	13-rood	14-geel
10.00	TEAM-ESTAFETTE: 4-teams-gelijktijdig			
10.10	VORTEX	VORTEX	40m	40m
10.30	Middenterrein-west		Baan-noord	
10.35	60m	60m	VORTEX	VORTEX
10.55	Baan-noord		Middenterrein-west	
11.00	HOOG	VER	HURKHOOG	MEDBAL-STOTEN
11.20	west	west	west	west
11.30	P-A-U-Z-E		PAUZE	
11.40				
11.50	VER	HOOG	MEDBAL-STOTEN	HURKHOOG
12.10	west	west	west	west
12.15	KOGEL	KOGEL	VER	VER
12.35	west	west	west	west
12.40	METERS-MAKEN		METERS-MAKEN	
12.50	Start-bij-100m-punt		Start-bij-100m-punt	
13.10	START-ACTIVITEIT-&-PRIJSUITREIKING			

- NOTEER DE DATUM!
- DOE MEE!
- EN NEEM ZOVEEL MOGELIJK SUPPORTERS MEE!



ATV, dé club van en voor hardloper

UITSLAGEN & KALENDER

Hardloopnieuws van afgelopen week en een vooruitblik

E-mail: nieuwsbrief@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 hardlooptkalender.

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

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



	Gennepheer 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.av-sportingboxmeer.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

2 oktober: Marathons Londen, Brussel

9 oktober: ATV Venray thuiswedstrijd

9 oktober: Marathon Eindhoven

9 oktober: Marathon Chicago

16 oktober: Marathon Amsterdam

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 COMMANDERIJ CROSS, MILHEEZE

5 november: Looptrainersdag op Nationaal Sportcentrum Papedal

DE UITSLAGEN VAN DEZE WEEK

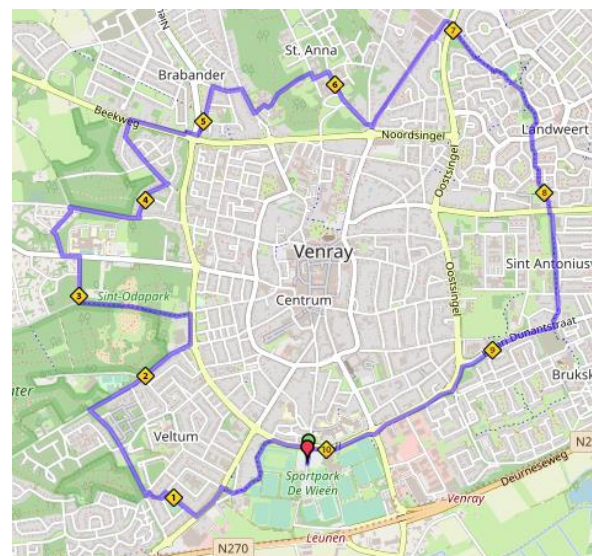
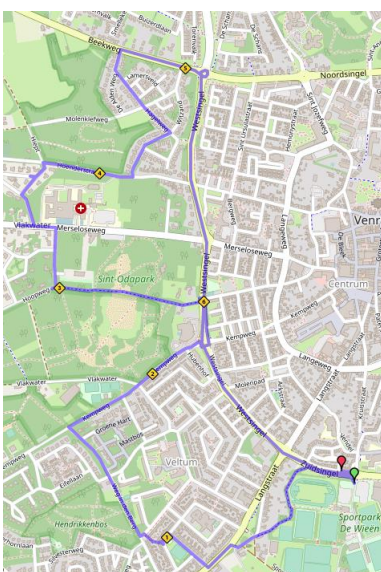
Naam	Wedstrijd	Wanneer	Waar	Afstand	Tijd	Plaats
Martin Michels	Marathon	2-10-2022	Londen	42,195 km		
Marcel Martens	Bridge to bridge	2-10-2022	Blerick	10km	37:15	4e H40
Jos Hebben	Bridge to bridge	2-10-2022	Blerick	10km	42:36	3e H50
Gerda Peeters	Bridge to bridge	2-10-2022	Blerick	10km	1:07:17	1e V60
Joris van Els	Bridge to bridge	2-10-2022	Blerick	5 km	18:14	2e Hsen
Jaimy Claessens	Bridge to bridge	2-10-2022	Blerick	5 km	23:27	1e Vsen
Rian Hebben	Bridge to bridge	2-10-2022	Blerick	5 km	23:31	1e V50
Myrna van Rens	Bridge to bridge	2-10-2022	Blerick	5 km	24:18	2e V40

Foto: Bridge to Bridge Blerick 2-10-2022, Marathon London 2-10-2022,

Rondje in Venray: Donderdag 6 oktober:
Begeleiding : Peter Gijsen

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding:



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**

De trainingsschema's hardlopen voor de maand oktober

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](http://www.atvvenray.nl).

Extra trainingsmogelijkheid voor alle leden van ATV.

16 oktober trail/weg training rondom en omgeving zevenheuvelen weg.

Parkeren Locatie Dekkerswald N ijmeegse baan 31, 6561 KE Groesbeek

Let op i.v.m. weg/grindpaden running schoenen



VERSLAGEN & FOTO'S

Ingezonden belevenissen van afgelopen week

1 oktober pupillen vliegen over naar junioren



Bridge to Bridge Blerick 2-10-2022



5 bridge to bridge lopers: vlnr: Marcel Martens, Rian Hebben, Jaimy Claessens, Jos Hebben, Myrna van Rens



Gerda op 1e V60 bij Bridge to Bridge

Marathon London 2-10-2022

De marathon die ik eigenlijk al in april 2020 zou lopen, maar ja...

Na een behoorlijke voorbereiding met meer dan 1100 trainingskilometers mocht ik dan vandaag eindelijk de #Londonmarathon lopen.

Het was lekker weer, bewolkt met af en toe zon, goede verzorging onderweg en een geweldig publiek!

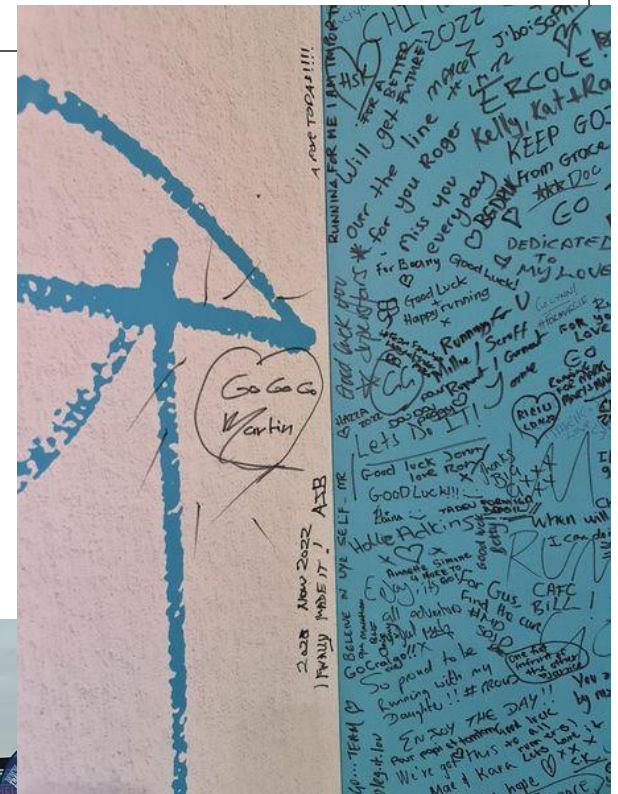
Er wordt in verschillende vakken en waves gestart, en zo gebeurt het dus dat je best wel veel lopers inhaalt die langzamer lopen maar eerder gestart zijn.

Dit en het feit dat er op verschillende plaatsen toeschouwers over moesten steken en dus de smalle weg nog smaller werd, maakte dat ik vaak moest zigzaggen en soms zelfs in moest houden

Maar al met al was het een mooie marathon met een heel mooi eindresultaat, 3:2949.

Dik tevreden hiermee.

Martin Michels



En dan nog dit

Eliud Kipchoge, marathonfenomeen, rent elke dag om vrij te zijn in deze wereld

Afgelopen vrijdag stond in De Volkskrant een interview met de wereldrecordhouder op de Marathon met onder andere de volgende vraag:

Vraag: Je vertelde eerder dat de moderne schoenen het herstel bevorderen. Kun je daardoor ook meer marathons per jaar lopen?

Antwoord: 'Nee! Ik geloof erin dat je maximaal twee marathons van hoge kwaliteit kunt lopen in een jaar, ook op moderne schoenen. Het lichaam en de geest hebben tijd nodig om te herstellen. De geest is doorgaans als eerste er weer bovenop. Dat moet ook. De geest is de chauffeur, het lichaam de auto. Pas als de chauffeur fris is, heeft het zin om aan de auto te sleutelen.'

Lees het hele artikel via deze link: <https://www.volkskrant.nl/cs-b43f5a93>



WANDELSPORT

Verslagen van de diverse wandelgroepen



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Op naar Holthees-Vierlingsbeek

Wat wandelend Reporter Piet P. onderweg zoal ziet



Vrijdag 30 september ging de wandeling in het gebied Holthees-Vierlingsbeek. Gestart zijn we bij de basisschool van Holthees en via de Mariakapel (foto) zijn we richting Vierlingsbeek gewandeld. Bij de boerderij, waar voorheen kasteel De Makken heeft gestaan, zijn we het bos in gelopen. Een mooi stukje natuur, grotendeels langs het Afleidingskanaal, dat overgaat in de Molenbeek. Niet verrassend, dat we uiteindelijk bij de Watermolen (foto) nabij de Grotestraat op de grens van Holthees en Vierlingsbeek terecht kwamen.

Van daar uit zijn we met wat omzwervingen naar het Mariakapelletje op De Weerdt (foto), aan de rand van de Maasheggen, gewandeld. Daar hebben we toch even een momentje van bezinning gepakt. Ook meende ik links en rechts enige devotie te bespeuren, maar ik sluit niet uit, dat hierbij de wens de vader van de gedachte is geweest. Hierna hebben we ons herpakt en zijn terug gewandeld naar Holthees. Al met al een inspirerende wandeling.

Groet

Piet Peeters