



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:

- Gezocht
- Extra ledenvergadering

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

- Sfeerbeelden ck2022

HARDLOPEN:

- Uitslagen en kalender.
- Route duurloop 13oktober.
- Verslag Marathon Chicago
- Extra weg-trail training 16-10-2022

WANDELEN:

- Wat wandelend Reporter Piet P. zoal ziet Aferdden

TRIATLON:

OVERIG:

- Wandelen in het donker
- Sylvesterlauf Phalzdorf 31-12-2022

GEZOCHT:

Het bouwteam voor een vernieuwd Clubgebouw (Jan Poels, Martijn van den Hoef en Marc Oosting) zoekt een nieuw lid dat zich gaat bezighouden met het onderzoeken en verzorgen van baten ten behoeve van de nieuwbouw. Er zijn mogelijk tal van fondsen, subsidies, en andere geldpotjes waar wij in het kader van de voorgenomen uitbreiding van het clubgebouw zicht op willen krijgen. Meld je aan bij één van ons of via info@atvvenray.nl



31-oktober 2022

Extra ledenvergadering

Beste leden van ATV

Op maandag 31 oktober 2022 om 19.00 uur
wordt een extra ledenvergadering gehouden.
De agenda wordt u later toegestuurd.

Met vriendelijke groet, mede namens het bestuur,
Cees van de Ven

Tip van de sluier opgelicht. Op de agenda zal staan: benoeming nieuwe leden van het bestuur



31 oktober jazeker, ik ben erbij

SFEERBEELDEN VAN DE CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2022

Zondag 9 oktober was onze Atletiekbaan het strijdtoneel van de Clubkampioenschappen.

Onder ideale weersomstandigheden met zon heeft ATV Venray traditioneel het baanseizoen afgesloten met de clubkampioenschappen. Alle categorieën, pupillen, junioren, senioren en masters streden in hun categorie voor het kampioenschap en de gouden medaille.

Spannend was soms wie de overige ereprijzen in ontvangst mocht nemen.

Voor de lopers groep werd voor de eerste keer een loop van 5 kilometer gehouden.

Aan de hand van een groot aantal foto's in de rubriek [Verslagen en Foto's](#) een rapportage van deze dag.

De uitslagen staan op <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/38192/>



ATV, dé club van en voor hardloper



UITSLAGEN & KALENDER

Hardloopenieuws 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 gemaild naar info@atvvenray.nl

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



DE UITSLAGEN VAN DEZE WEEK

Naam	Wedstrijd	Wanneer	Waar	Afstand	Tijd	Plaats
Martin Michels	Marathon	9-10-2022	Chicago	41,195 km	3:27:06	6357 overall
Gerda Peeters	Marathon	9-10-2022	Chicago	41,195 km	5:05:29	7 ^e V70
Martien Dupont	CK2022ATV	9-10-2022	Venray	4,9 km	0:24:40	
Robert Arts	CK2022ATV	9-10-2022	Venray	4,9 km	0:22:36	
Martin a.d Boom	CK2022ATV	9-10-2022	Venray	4,9 km	0:27:22	
André Jansen	CK2022ATV	9-10-2022	Venray	4,9 km	0:30:10	
Franka Jansen	CK2022ATV	9-10-2022	Venray	4,9 km	0:30:58	
Alicia Sanders	HM Eindhoven	9-10-2022	Eindhoven	21,097 km	2:02:07	
Frits Coenen	HM Eindhoven	9-10-2022	Eindhoven	21,097 km	2:02:44	
Ron Smits	M Eindhoven	9-10-2022	Eindhoven	42.195 km	4:22:17	

Foto en verslag vind je hier: [Marathon Chicago, 9-10-2022](#)

Rondje in Venray: Donderdag 13 oktober:
Begeleiding : Ger Litjens

	Gennepheerloop 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

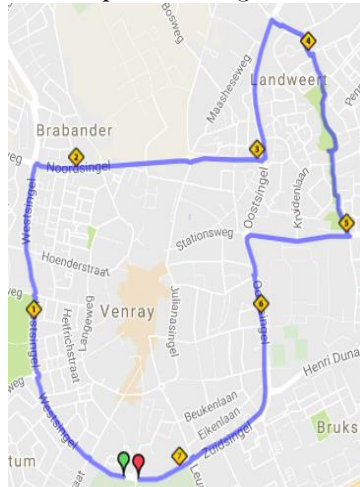
16 oktober: Marathon Amsterdam
30 oktober: IJzerenmancross Weert
5 november: Looptrainersdag op Nationaal Sportcentrum Papendal

LIMBRA CROSS COMPETITIE 2022-2023



20 30 OKTOBER 2022, IJZEREMANCROSS, WEERT
20 6 NOVEMBER 2022, MOLENVENCROSS, HELMOND
20 13 NOVEMBER 2022, SCOPIAS KLEIN ZWITSERLAND CROSS, TEGELEN
20 27 NOVEMBER 2022, ZANDBOSCROSS, DEURNE
20 10 DECEMBER 2022, SWIFT CROSS, SWALMEN
20 8 JANUARI 2023, JASPERCROSS, ASTEN
20 22 JANUARI 2023, HELDENSE BOSSEN VERLOSCROSS, HELDEN
20 29 JANUARI 2023, VLAKWATER CROSS, VENRAY
20 12 FEBRUARI 2023, LEUDAL CROSS, HAELEN
20 5 MAART 2023, NEDERHEIDE COMMANDERIE CROSS, MILHEEZE

Duurloop donderdag

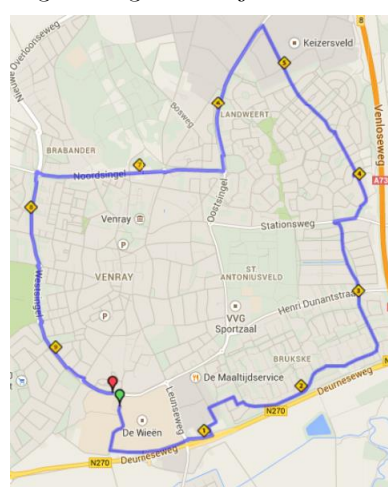


7,5 km route

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

Begeleiding: Ger Litjens



10 km route

Extra Weg-Trail Training

Zondag 16 oktober is weer de maandelijkse extra training onder leiding van John Klerkx

Dit keer in de omgeving van de Zevenheuvelenweg i in Groesbeek. De traing start om 9:00 uur

De start is Locatie

Dekkerswald Nijmeegsebaan 31, 6561 KE Groesbeek

Let op: de traing gaat vooral over weg/grindpaden daarom running schoenen dragen geen trailschoenen.

Kom je naar de training laat dat aan John Klerkx weten via mail: jklerkx@ziggo.nl

ATV, dé club van en voor hardlopers



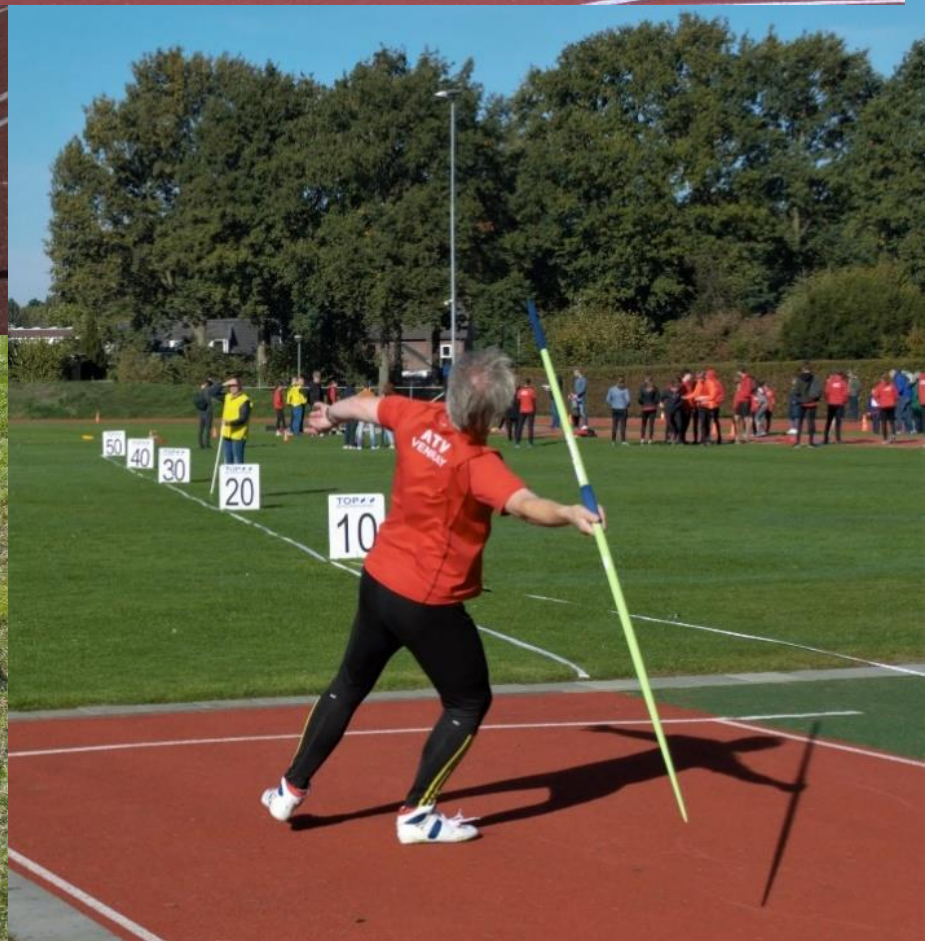
VERSLAGEN & FOTO'S

Ingezonden belevenissen van afgelopen week

Foto's Clubkampioenschappen 2022









D
e

N
a
z
i
t



Marathon Chicago, 9-10-2022

Martin Michels aan het woord:

Vandaag, na ruim een week rust na de marathon van London, mocht ik de marathon van Chicago lopen.

Ook hier weer alles goed georganiseerd, voldoende posten en lekker veel ruimte op het parcours.

Na 20 kilometer begonnen m'n benen toch wel bepaalde signalen af te geven, zo van, dit was vorige week toch ook al, waarom nu alweer!

Geprobeerd om m'n tempo vast te houden, goed drinken en eten, en dat ging wel redelijk.

Helaas werd ik bij 34 kilometer door de man met de hamer onderuit geschoffeld, ik ging vol op m'n plaat 🤪

ATV-T-shirt kapot, elleboog, heup, knie en handen....

Dit was toch wel 't gevolg van wat vermoeidheid.

Meteen weer opgestaan, want daar midden op de straat blijven liggen, is ook zo'n dingetje.

M'n tempo weer op proberen te pakken, en dat lukte ook nog.

En dan begint het aftellen en rekenen, en ik besepte dat ik, als ik niet meer ging liggen, nog sneller zou lopen als vorige week.

En inderdaad, na 3:27:06 kwam ik over de streep! Daar werd ik gelukkig ff opgevangen door enkele vrijwilligers die ervoor zorgden dat ik door kon wandelen.

Medaille opgehaald, wat nagekletst met andere deelnemers, en nu de beentjes omhoog en de schade-expert inschakelen om de schades aan mijn lichaam te beoordelen 🤪

Gerda Peeters aan het woord:

Ik heb vandaag de marathon van Chicago gelopen Fris begin met veel wind. Later lekker warm rond 18 graden. Voor de rest meer dan 1 miljoen toeschouwers

Het was een groot feest

Heerlijk van genoten. Netto tijd 5.04.29 uur 7de plaats vr.70 jaar





WANDELSPORT

Verslagen van de diverse wandelgroepen en meer



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

OP NAAR AFFERDEN

Wat wandelend Reporter Piet P. onderweg zoal ziet

Vrijdag 7 oktober hebben we gewandeld in Afferden, in het bos-



en heidegebied van de Afferdense Duinen. Dit gebied is gelegen aan en rond de Bosweg in Afferden. Aan het niet geasfalteerde deel van deze weg ligt in parkeerplaats, nabij verschillende wandelroutes.

Afferden is met

name bekend van Kasteel Bleijenbeek of beter gezegd, de ruïne hiervan. Indrukwekkend en een bezoekje zeker waard, maar daar zijn we nu niet naar toe gegaan. Ons wandelgebied lag meer in de hoek van de uitkijktoren De Afferdense Duinen. Bij helder weer heb je vanaf deze toren een prachtig uitzicht over de verre omgeving. Dat hadden we al eens eerder gedaan, dus dat hebben we nu overgeslagen. Wat hebben we dan wel gedaan. We hebben gewoon een wandelroute genomen door dit mooie gebied met zo nu en dan verrassende nieuwe paden, als de knooppuntaanduiding ons even in steek liet. Verdwaald zijn we niet, dus zaten we op tijd aan de koffie bij ATV. Al met al een mooie wandeling met zo hier en daar al de eerste fraaie herfstkleuren. Een aanrader dus.

Groeten

Piet Peeters

Alles wat je moet weten over wandelen in het donker

Wie na een lange werkdag pas in de avonduren kan gaan wandelen, ontkomt er in het najaar niet aan:

wandelen in het donker.

Een verademing voor wie houdt van duisternis en rust, en een must voor wie traint voor een lange afstand, want dan zal je ook eens door het donker moeten. Waar moet je op letten en waar kun je op pad?



De wonderen van de nacht

Wandelen in het donker is magisch. Veel wandelaars zweren erbij. De wereld is een stuk kleiner, omdat je minder kunt zien. Je reuk en gehoor worden belangrijker en dan ontdek je een hele nieuwe wereld. Geritsel van bladeren, een muis die wegsprint in het gras, het gekras van een uil in de verte: alle geluiden en geuren beleef je veel intenser. De wandeling die je normaal gesproken overdag maakt, is in het donker totaal anders. Wie weet kom je oog in oog met het natuurlijke nachtleven. Dieren die zich overdag minder laten zien, kunnen 's nachts ineens voor je opduiken. De kans om reeën, zwijnen, vossen, marterachtigen, dassen, vleermuizen en uilen. Bovendien is het 's nachts een stuk rustiger buiten. Minder mensen en verkeer en dus minder prikkels. Voor velen de ultieme manier om heerlijk tot rust te komen.

Zien in het donker

Als je in het donker gaat lopen is het verstandig om een lampje (en reservebatterijen) mee te nemen, zodat je kunt zien waar je loopt. Maar zorg er ook voor dat jij zichtbaar bent voor eventueel verkeer door reflectie te dragen. Tips lees je in [dit artikel](#).

Als je omgeving het toelaat is het juist eens leuk om volledig te vertrouwen op je eigen night vision. Hoe langer je in het donker loopt, hoe beter je zicht wordt. Dat komt omdat je ogen zich aanpassen aan de hoeveelheid beschikbaar licht. Licht dat het oog binnenkomt activeert bepaalde cellen in het netvlies. Hoe minder kunstlicht om je heen (bijvoorbeeld straatverlichting, maar ook je eigen lampje, of telefoon) hoe beter je in het donker kunt zien. Mits je niet nachtblind bent.

Wil je toch iets van verlichting? Ga dan tijdens een heldere nacht met vollemaan wandelen. De reflectie van de maan verlicht je pad.

Echt pikkedonker?

Wandelen in het pikkedonker is in Nederland nog niet zo gemakkelijk. We kennen veel wegen, bebouwing en landbouw, met de nodige lichthinder tot gevolg. Met lichthinder bedoelt men de overlast die mensen, dieren en planten

ondervinden door lichtvervuiling.

Een beetje licht is wel handig om iets te kunnen zien, maar als je geen omgevingslicht wilt hebben, enkel het licht van de maan en sterren, dan zoek je het beste de onbewoonde wereld op. Het allerdonkerste plekje in Nederland is [Nationaal Park Lauwersmeer](#), dat is uitgeroepen tot Dark Sky park. Een Dark Sky Park is een gebied waar het donker is, waar de duisternis behouden blijft en waar bezoekers 's nachts welkom zijn om die duisternis te beleven en de sterrenhemel te zien.

Op 29 oktober is het de [Nacht van de Nacht](#). Deze nacht is een aantal jaar geleden in het leven geroepen om aandacht te vragen voor de lichtvervuiling en het belang van duisternis in Nederland. Tijdens de Nacht van de Nacht worden er door het hele land allerlei nachtelijke activiteiten georganiseerd, zoals een moonwalk, lichthindertour, nachtfotograferen of een uilenwandeling

Toegankelijkheid

Je kunt 's nachts niet overal gaan wandelen. De meeste bos-, natuurgebieden en gronden van particuliere eigenaren zijn niet toegankelijk tussen zonsondergang en zonsopkomst. En met een reden: de dieren die er leven verdienen een rustige nacht, zodat ze kunnen rusten of hun maaltje bij elkaar kunnen scharrelen of jagen.

Dat beperkt natuurlijk de mogelijkheden om te wandelen flink, maar dat betekent niet dat je niet de natuur in kan. Wandelend over de vele fietspaden die we in Nederland hebben, kun je nog prachtige nachtelijke gebieden ontdekken. Zorg wel dat je zichtbaar bent voor andere verkeersdeelnemers, door reflectoren te dragen en tegen het verkeer in te lopen

En dan nog dit:

Sylvesterlauf Phalzdorf: 31-december

Aanmelden is mogelijk vanaf 15 oktober, 12:00 uur

Afstanden 5 en 10 km

Bambiniloop: 500m

5 km start om: 13:15 uur

Maximaal aantal deelnemers: 1500

10 km start om: 15:00 uur

Maximaal aantal deelnemers : 560



Klik op het logo voor een filmpje over de Sylvesterlauf