



NIEUWSBRIEF



ATV

Atletiek Triatlon Vereniging Venray

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:

- Tweede clubavond al ietsje drukker bezocht.

VAN DE TAKKEN VAN SPORT

BAANTLETIEK:

- De zaaltrainingen beginnen weer.
- Renovatie grasmat beperkt werptraining.

HARDLOPEN:

- Trainingsschema's november.
- Uitslagen en kalender.
- Route duurloop 3 nobel.

WANDELEN:

- Wat de vrijdag wandelgroep zoal ziet.

TRIATLON:

- Geen nieuws – goed nieuws!

OVERIG:

ATV Venray biedt echt wel meer dan alleen trainen

Tweede clubavond trekt al wat meer leden!

Afgelopen donderdag was weer de laatste donderdag van de maand en dus clubavond. Deze tweede editie van het door de kantinecommissie opgezet initiatief werd bezocht door al wat meer leden, al waren dat voornamelijk de baanatleten die na hun training gezellig bleven hangen.



Met onder meer het steunen van Kika dankzij het bier van Kiki en natuurlijk met de bijbehorende gezonde en dus gearfryerde snacks, was het jammer toch te moeten constateren dat met uitzondering van de trainer van de G-atleten, er uit andere bloedgroepen van onze vereniging geen vertegenwoordigers waren. Waar in de vorige nieuwsbrief nog een ultieme oproep werd gedaan om aanwezig te zijn en zo - door onderling de vereniging al te kunnen bespreken -, informeel een voorschot te nemen op de ALV, was het resultaat daarvan weer ouderwets.

De clubavond is een pilot waarvan de balans eind dit jaar wordt opgemaakt. Laten we er nu met ons allen voor gaan zorgen dat die in stand blijft door gewoon met zoveel mogelijk leden die gezelligheid te delen.





NIEUWSBRIEF



ATV

Atletiek Triatlon Vereniging Venray

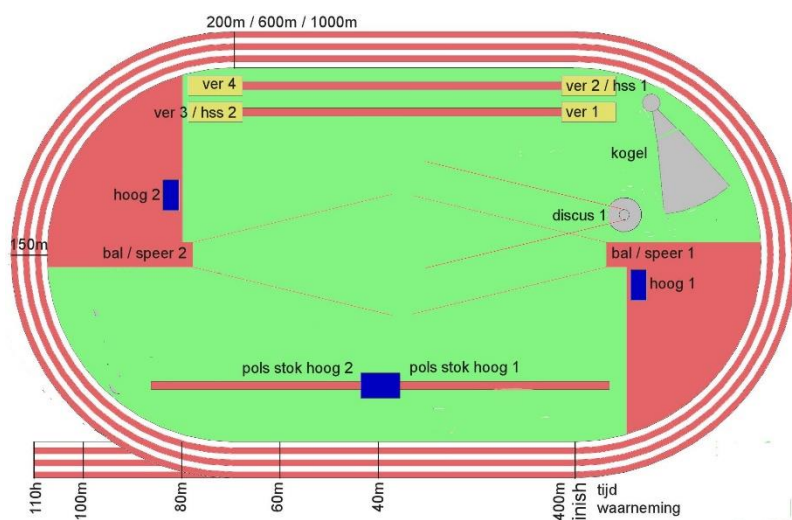
Het laatste verenigings- en sportnieuws

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Renovatie atletiekaccommodatie beperkt werptraining



Accommodatiebeheer maakt bekend dat van dinsdag 1 t/m donderdag 3 november herstel plaatsvindt van gedeelten van de grasmat van het binnenterrein, waaronder opnieuw inzaaien. Dit nog in het kader van renovatie atletiekaccommodatie.



Hierna zal - naar verwachting - ongeveer gedurende 6 weken geen gebruik gemaakt kunnen worden van:

1. Discuskooi
2. Speerwerpen oost (kantinezijde)
3. Kogelstoten oost (kantinezijde).

De herstelde gedeelten grasmat zullen worden afgezet met lint.

Het hardlopen op de baan zal geen hinder ondervinden van de werkzaamheden, de baan blijft gewoon volledig beschikbaar.



UITSLAGEN & KALENDER



Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Hardloopnieuws van afgelopen week en een vooruitblik

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

UITSLAGEN & KALENDER

biedt de hardlopers en triatleten van ATV Venray een overzicht van wie, waar, waaraan en hoe heeft meegedaan.

Naast vermelding van tijden en de (per leeftijdsklasse) behaalde plaats, wordt hier ook verwezen naar de hardlooptkalender.

Voor publicatie kunnen actiefoto's en/of overige sfeerbeelden worden gemaild naar info@atvvenray.nl

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

ZONDAG 6 NOVEMBER 2022

Kiwani Maasduinen loop

KIDSRUN
5KM
10KM
TEAMLOOP

Landgoed Bleijenbeek
Bleijenbeek 14
Afferden (lb)

Info & inschrijven op:
www.maasduinenloop.nl

Hardlooptkalender 2022 - 2023

Gennepheer loop Gennep
2,5 - 5 - 10 km
www.gennepatietiek.nl

ZON 30 oktober

LIMBRA CROSS
COMPETITIE 2022-2023

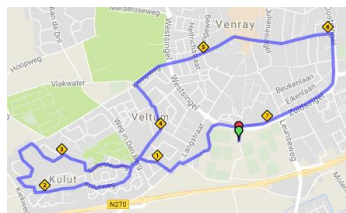
ZO 30 OKTOBER 2022, IJZEREMANCROSS, WEERT
ZO 6 NOVEMBER 2022, MOLENVENCROSS, HELMOND
ZO 13 NOVEMBER 2022, SCOPIAS KLEIN ZWITSERLAND CROSS, TEGELEN
ZO 27 NOVEMBER 2022, ZANDBOSCROSS, DEURNE
ZA 10 DECEMBER 2022, SWIFT CROSS, SWALMEN
ZO 8 JANUARI 2023, JASPERCROSS, ASTEN
ZO 22 JANUARI 2023, HELDENSE BOSSEN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

DE UITSLAGEN VAN DEZE WEEK

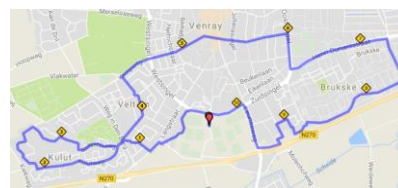
Naam	Wedstrijd	Wanneer	Waar	Afstand	Tijd	Plaats
Marcel Martens	IJzeren Man cross	30 okt.	Weert	8925m	36.40	8 ^e H40
Marcel Meulendijks	IJzeren Man cross	30 okt.	Weert	8925m	42.27	12 ^e H50
Loes Heuvelmans	IJzeren Man cross	30 okt.	Weert	8925m	49.50	7 ^e VSen
Tijn Bruins	IJzeren Man cross	30 okt.	Weert	4315m	19.12	6 ^e U18
Dave Peters	Gennepheerloop	30 okt.	Gennep	10km	43.22	4 ^e Msen
Kim Peters	Gennepheerloop	30 okt.	Gennep	5km	31.55	5 ^e VSen
Anita Verbeek	Gennepheerloop	30 okt.	Gennep	5km	28.26	7 ^e V45
Rian Hebben	Gennepheerloop	30 okt.	Gennep	10km	53.13	2 ^e V45
Jos hebben	Gennepheerloop	30 okt.	Gennep	10km	46.11	4 ^e M50
Martien Dupont	Gennepheerloop	30 okt.	Gennep	10km	50.36	7 ^e M50
Gerda Peeters	Halve Marathon	30 okt.	Etten Leur	21.1km	2.10.33	2 ^e V65

Route Duurloop donderdag 27 oktober 2022, start 19:00 uur

Begeleiding: Peter Gijsen



8 km



10 km

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 of 10km (per afstand ruimte voor een snelle en rustigere groep)
- Elke groep draagt verantwoordelijkheid voor de groep
- Het is een training, geen wedstrijd, dus houd rekening met het tempo van je medelopers: **Duur gaat voor tempo!**
- De link in de route afstanden geeft een duidelijker beeld.

De trainingsschema's hardlopen voor de maand november

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

In principe zijn deze schema's bedoeld om pas te bekijken als je niet aan een training hebt kunnen deelnemen om die zo voor jezelf alsnog in te halen.

Vooraf bekijken haalt een stuk verrassing en misschien ook wel animo weg.....



WANDELSPORT

Verslagen van de diverse wandelgroepen



Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Genieten van de schoonheid van wandelgebied Testrik, Kemkensberg

Het was een mooie dag voor een herfstwandeling



Zonder vaste begeleider en reporter Piet Peeters deed de vrijdag wandelgroep afgelopen week het mooie wandelgebied Testrik, Kemkensberg aan.

De Testrik is 151 hectaren groot. Ongeveer 100 jaar geleden is dit bos aangelegd om de woeste gronden van de Peel toch nuttig te maken. De arme grond was nl. niet geschikt voor akkerbouw. Men legde 'bos-akkers' aan: lange, rechte rijen bomen van dezelfde soort, die eens in de zoveel jaar 'geoogst' werden.

De eerste bomen in dit bos waren grove dennen. Deze bomen groeien gemakkelijk op arme zandgrond. Tegenwoordig wordt het bos zo beheerd, dat ook andere soorten er mogen groeien en het mag ruig door elkaar.

Groet,
Wies Franssen





EN DAN NOG DIT.....

Mededelingen, oproepen & reacties



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Biermijl ATV Venray - 11 December

Waar: ATV

Wanneer: zondag 11 december 2022

Hoe laat: 14:00 uur

Voor wie: ATV leden 18 jaar of ouder

Hier en daar is er al een keer het woord biermijl gevallen. Om een keer een biermijl te organiseren moet je uiteraard zelf een keer een biermijl gedaan hebben, vandaar dit voorstel.

Een biermijl is 4x400 rennen (+/- 1 mijl) en 4 biertjes atten. Je begint met 1 biertje (of ander drankje) atten gevolgd door een rondje rennen, daarna at je weer een biertje om vervolgens een rondje te gaan rennen. Dit doe je totdat je 4 rondjes en 4 biertjes gehad hebt. Een biermijl kun je individueel doen of in een team. Een team bestaat uit 2 personen. Ieder teamlid rent 2 rondjes en at 2 biertjes.

Er is een wandel 200m toegevoegd voor de mensen die niet kunnen of willen rennen. Je begint met een atje, als dit drankje op is dan loop je naar het 100 m punt. Daar wacht het volgende drankje op je. Deze nuttig je zo snel mogelijk. Als het drankje op is dan loop je weer terug naar de start.

De kosten van de biermijl/wandel 200m zijn gelijk aan het aantal consumpties wat je nuttigt. Als je individueel een biermijl doet dan betaal je 4 consumpties. In team verband betaalt ieder teamlid 2 consumpties. Voor de wandel 200m betaal je ook 2 consumpties.

Als je mee wilt doen dan is het verplicht om een emmer mee te nemen. Zorg er voor dat je na afloop weet welke emmer van jou is en deze ook mee naar huis neemt!

Inschrijven kan tot 12 November!!

Deelname is 18+, mocht je mee willen helpen dan hoor ik het graag.

Als je mee wilt helpen en wilt deelnemen dan kan dit.

Groetjes,
Kira

TOT SLOT

**WOENSDAG 2 NOVEMBER STARTEN DE ZAALTRAININGEN
VOOR DE PUPILLEN EN DE SENIOREN BAANATLETEN !**