

NIEUWSBRIEF



ATV

Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Het laatste verenigings- en sportnieuws

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

COLOFON:

NIEUWSBRIEF **ATV**
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

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 & 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:

- Eerste gezamenlijke training/clubavond
- Kost mogelijk hogere contributie ATV leden?

VAN DE TAKKEN VAN SPORT

BAANTLETIEK:

- Op weg naar ATV's eerste Biermijl.

HARDLOPEN:

- Zaken uit het looptrainersoverleg
- Uitslagen en kalender
- Route duurloop 17 november
- Krachttraining krijgt steeds meer aandacht.

WANDELEN:

- Wat wandelend Reporter Piet P. zoal ziet.
- Zondagochtendwandelinggroep verdrietig.

TRIATLON:

- NTB brengt jeugdtriathlonkrant uit.

EN DAN NOG DIT:

- De Nieuwsbrief, alleen vóór of ook ván leden?

**BREAKING
NEWS**

Clubavond

**voorafgaand aan de clubavond
VOOR ALLE ATV-ERS
ÉÉN CENTRALE TRAINING**

DATUM: 24 NOVEMBER

TIJD: 19.00 UUR

PLAATS: ATLETIEKBAAN

**LEG DIT NU DIRECT VAST
IN JE AGENDA EN ZORG
DAT JE ER OOK BIJ BENT!**

Tijdens het looptrainersoverleg afgelopen week is afgesproken dat in de week van 21 t/m 27 november er slechts één gezamenlijke avondtraining hardlopen is. De dinsdagavondtrainingen van die week vervallen en de donderdagavondgroepen (baan en rondje buitenom) gaan ook samen.

**DIE GEHELE TRAINING IS OP DE BAAN EN DE AANWEZIGE TRAINERS
STAAN GARANT VOOR EEN UITDAGEND PROGRAMMA OP ELK NIVEAU!**

Tot slot, OOK ALLE WANDELAARS EN TRIATLETEN ZIJN BIJ DEZE UITDRUKKELIJK
UITGENODIGD DEEL TE NEMEN AAN DEZE **1^E CENTRALE TRAINING/CLUBAVOND.**



SAMEN

**WANDEL
HARDLOP EN**





NIEUWSBRIEF



ATV

Atletiek Triatlon Vereniging Venray

*Het laatste verenigings- en sportnieuws**E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl*

Bron: NOS Nieuws

Stijgende prijzen spelen sporters parten

Door de gestegen energieprijzen is sporten voor een deel van de Nederlanders te duur geworden. Ongeveer een vijfde van de sportende bevolking die met de bijbehorende prijsstijgingen is geconfronteerd, is om die reden minder gaan sporten of helemaal gestopt. Dat staat in een onderzoek van Kantar, in opdracht van sportkoepel NOC*NSF. Het gaat niet alleen om volwassenen, maar ook om kinderen. Aan het representatieve onderzoek deden zo'n 3100 mensen mee van 5 jaar en ouder.



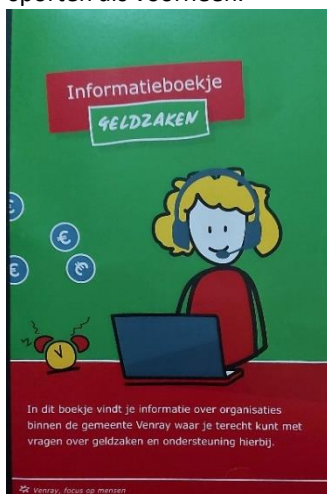
DEELNAME AAN
SPORT KAN
ARMOEDE NIET
OPLOSSEN, MAAR
KAN SOCIALE
UITSLUITING WEL
TEGENGAAN.

Hogere contributie?!

Vorige maand meldde sportschoolbranchevereniging NL Actief op basis van een enquête dat bijna de helft van de ondervraagde sportschooleigenaren overweegt de contributie te verhogen, vanwege de gestegen energietarieven. Eerder stelde de KNVB dat ook voetbalverenigingen zich om die reden genooddakt voelen hun leden om een hogere bijdrage te vragen.

Van de deelnemers aan het onderzoek van NOC*NSF zegt ruim driekwart nog niet te hebben gemerkt dat sporten duurder is geworden. Voor ongeveer een vijfde is sporten al wel duurder geworden. In de meeste gevallen is de prijsstijging tussen de 5 en 10 procent.

Sommige sporters overwegen nog te minderen of stoppen met sporten omdat behalve de energie ook andere zaken duurder zijn geworden, zoals de boodschappen. Het gaat om zo'n 14 procent van de ondervraagden. De rest zegt even veel te blijven sporten als voorheen.



Waarom hiervoor aandacht in de nieuwsbrief?

Allereerst omdat het een sluimerend probleem is, een probleem waarmee als je ermee te maken hebt, niet te koop loopt.

De tweede reden is dat onder meer uit het looptrainersoverleg is gebleken dat er een zichtbare en voelbare afname is van het aantal actieve (recreatieve) hardlopers aan met name de avondtrainingen.

Vervolgens stuitte de redactie ook nog op het informatieboekje van de gemeente zoals hiernaast afgebeeld. Met behulp hiervan snijdt het mes wellicht aan twee kanten: de sporter die met bovenstaande te maken heeft, kan mogelijk een beroep doen op ondersteuning en onze vereniging behoudt zo haar leden.

Op dit moment is nog niet bekend of en zo ja hoe de inflatie en stijgende kosten van invloed gaan zijn op de vaststelling voor komend jaar. In het geval dat wel zo is, zou het sporten eigenlijk geen sluitpost mogen zijn, niet voor de sporter en niet voor de vereniging.



UITSLAGEN & KALENDER

Hardloophnieuws 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 hieronder ook nog verwezen naar de hardlooptkalender. (zie ook de website)

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.

LIMBRA CROSS

COMPETITIE 2022-2023



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

Rundjemill

Waar en wanneer

Waar:

Op het sportterrein aan de Langenboomseweg 5, 5451 JH Mill.

Wanneer:

zaterdag 3 december 2022

Afstanden en tijdsregistratie

Trail lang 18 km

Start: 13.00 uur

Trail kort 8 km

Start: 13.30 uur

Afstand: 5 km

Start: 14.00 uur

Afstand: 10 km

Start: 14.00 uur

DE UITSLAGEN VAN DEZE WEEK

11e Scopias Klein Zwitserlandcross Tegelen - Zondag 13 november 2022

Onderdeel van de 31e Limbra Cross Competitie

NAAM	WEDSTRIJD	AFSTAND	TIJD	CATEGORIE	PLAATS
Jonah Ouedraogo		960m	5:44	JPCMini	11
Maes Rouwette		960m	4:48	JPC	11
Rafael v.d. Langenberg		960m	4:31	JPC	9
Sil Paulus		960m	4:27	JPC	7
Hannah Coenders		960m	8:12	MPB	8
Stijn van Daal		960m	6:19	JPB	2
Nicky Aboni		1400m	7:12	MPA	25
Roy Sanders		1400m	7:21	JPA	33
Stef Paulus		1400m	7:20	JPA	32
Thiago v. d. Langenberg		1400m	7:07	JPA	25
Finn Hol		1400m	6:27	JPA	19
Jort v.d. Hoef		2170m	12:35	JJD	27
Coen Slot		2170m	12:28	JJD	26
Kehinde Vonderen		2170m	11:08	JJD	18
Tobias Vries		2170m	10:26	JJD	13
Lina Oirschot		2170m	11:54	MJC (U16)	16
Jaydee Leenders		2170m	9:56	MJC (U16)	7
Lieke van Rengs		2170m	9:53	MJC (U16)	5
Finn Jans-beken	Korte Cross	4850m	16:42	M45	17
Michel Groffen	Korte Cross	4850m	21:46	M45	13
Michael Woldemesekel	Korte Cross	4850m	14:18	MSen	1
Marcel Meulendijks	Lange Cross	9700m	41:55	M50	7
Marc Ouedraogo	Lange Cross	9700m	38:39	MSen	8

Ha Marc, (Marc Oosting, Pupillencoördinator/trainer (noot van de redactie))

Bij deze een kort verslagje en de beste paar foto's. Ze gaan zo snel.. dat is lastig knippen 😊

Op 13 november waren we met 11 pupillen te gast bij Scopias voor de Klein Zwitserland Cross. In een heerlijk najaarszonnetje konden we als toeschouwers genieten van de jongste atleten van ATV, die stuk voor stuk met een bloos op de wangen van de inspanning over de finish kwamen.

Met een prachtige 2^e plek bij de jongens pupillen B verdiende Stijn van Daal zelfs nog een plek op het podium voor ons. Naast een mooie beker namen we ook weer een fijn gevoel van saamhorigheid en teamspirit mee naar huis op deze zondagmiddag.

Tot binnenkort!

Groetjes, Ellen Geleijnse

VOOR FOTOCOLLAGE DEELNEMERS KLEIN ZWITSERLANDCROSS ZIE PAGINA 4



FOTO'S

Ingezonden beelden van afgelopen week



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



**Allemaal in aanloop naar
Zondag 29 januari 2023**

**Vlakwatercross
Venray**



VERSLAGEN & FOTO'S



Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Ingezonden belevenissen van afgelopen week

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Pagina 4 laat alle ruimte voor (zie boven) maar

De Nieuwsbrief, alleen vóór leden of ook van leden?!

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 & 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.**

Begin dit jaar kreeg de nieuwsbrief niet alleen een nieuwe vormgeving, het werd ook een nieuwsbrief van en voor alle vier de bloedgroepen van onze vereniging. Waar André Jansen als hardlooptoecoördinator tot dan toe zorgde voor een wekelijkse nieuwsbrief voor alleen de hardlopers, ging plots ook Stan Liebrand zich daarmee bemoeien. In zijn streven om alle leden van ATV Venray te voorzien van informatie over wat er leeft en speelt binnen de vereniging, werd er nu ook aandacht besteed aan het wandelen, de triatlon en natuurlijk de baanatletiek. Voorzichtig verschenen er verslagen over atletiekwedstrijden, de wandelingen die de verschillende groepen maken, een enkele keer ook over de triatlon en niet te vergeten over bestuurlijke zaken.

Reacties

Ofschoon er door de redactie zeer regelmatig gevraagd werd om reacties of bijdragen, kwam de afgelopen maanden hierop nauwelijks respons. Afgezien van heel soms een paar regels plus een foto bij de uitslag van een wedstrijd en natuurlijk de bijdrage van onze vaste reporter Piet Peeters, **(waarvoor dank!)**, komt alles vanuit de redactie. En kwamen er al reacties, dan gingen die doorgaans niet over de inhoud maar over de lastige leesbaarheid (technisch) en over het teveel aan onnodige of oninteressante/overbodige leesstof.

WAT IS EEN VERSLAG?

1. Feitelijke **gebeurtenis** →
2. Je wilt de lezer **informer**
3. volgorde=**Chronologisch** 'first things first!'
4. Gebruik **foto's/illustraties/grafieken/tabellen/enz**

Wie, Wat, Waar
Wanneer, Waarom, Hoe



Bovenstaande geeft in het kort weer de insteek waarmee al die maanden de nieuwsbrief werd geproduceerd. De intentie en het idee hebben te informeren over een vereniging in ontwikkeling, terwijl de lezer voor wie het bestemd is, er blijkbaar niet (helemaal) voor open staat of er notie van neemt.

Resteert nog slechts de vraag, op welke manier krijgen we dan WEL een nieuwsbrief die WEL door (alle) leden gelezen wordt en welke rol kun JIJ als lid daarin spelen?!



VERSLAGEN & FOTO'S
Ingezonden belevenissen van afgelopen week



Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

In een week zitten 10080 minuten waarin geleefd, gesport en beleefd wordt. Daarvan kunnen er toch wel een paar besteed worden aan juist deze pagina:

INGEZONDEN BELEVENISSEN VAN AFGELOPEN WEEK!



ACTUELE INFORMATIE

over de baanatletiek door leden van alle leeftijden



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl



Ook in Utrecht lieten de junioren in een landelijk deelnemersveld zich toch weer even zien. Al moet je voor een indoor atletiekwedstrijd meestal wel wat verder reizen, het zijn wel de uitgelezen momenten om je te meten met de rest van Nederland.

U18	Tim te Baerts	60m	8.09	9 ^e	ver	5.65	2 ^e					
U16	Lieke van Rengs	60m	9.51	26 ^e	60mh	11.84	27 ^e	kogel	8.31	13 ^e		

11 december komt steeds dichterbij en er wordt al stiekem getraind

Op weg naar ATV's eerste Biermijl/Beer Mile

Hey ATV-er, ben je op zoek naar een (leuke en originele) fysieke uitdaging en houd je wel van een biertje? Dan is de Biermijl echt wat voor jou.

Tijdens een Biermijl rennen deelnemers een mijl (1609 meter; 4 ronden) over de atletiekbaan en vóór elke ronde van 400 meter moeten ze een biertje drinken in het speciale drinkgebied (10 meter voor de start/finish).

Pas nadat het biertje volledig is opgedronken mogen ze verder met het rennen van hun volgende ronde.

Je volbrengt de Biermijl na 4 biertjes en 1600m. rennen.

Officiële Organisatie

Er is zelfs een officiële organisatie die alle Biermijl gerelateerde evenementen, records, nieuws, filmpjes en zelfs podcasts en nog veel meer bijhoudt en creëert. En deze allemaal publiceert op de [officiële Beer Mile website](#).

Deze site is in eerste instantie gemaakt om de regels te definiëren en de resultaten en nieuws omtrent de Beer Mile wedstrijden die wereldwijd worden georganiseerd, te tonen en te archiveren. Tegenwoordig wordt de site voortgezet met als doel om zoveel mogelijk mensen geïnteresseerd te krijgen in de Biermijl.

De Biermijl is niet zomaar een wedstrijd en is lastiger dan je misschien denkt! .

- Elke deelnemer drinkt 4 blikjes bier en rent 4 rondjes: (start - bier/rondje, bier/rondje, bier/rondje, bier/rondje - finish);
- Het bier moet opgedronken worden vóór de ronde wordt gelopen, in de speciale zone (10 meter voor de start/finish);
- Zowel mannen als vrouwen moeten vier blikjes bier drinken;
- De blikken bier mogen niet kleiner zijn dan 355 ml;
- De blikken mogen niet aangepast zijn zodat het bier er sneller uitstroomt;
- Rietjes zijn verboden en blikjes moeten op de normale manier worden geopend;
- Het bier moet minimaal 5% alcohol bevatten en alleen standaard bier is toegestaan;
- Kijk hier voor de onofficiële lijst van [toegestane bieren voor de Beer Mile](#).

Het initiatief om ook binnen onze vereniging voor de eerste keer en **ALLEEN VOOR LEDEN VAN ATV Venray** een biertje te houden, komt voort uit de trainingsgroep senioren baanatletiek. Juist om kennis te maken en de deelnamedrempel zo laag mogelijk te houden, worden de spelregels op 11 december niet strikt gehandhaafd. Zo mag/kan ook de halve afstand worden afgelegd en mag er ook Radler gedronken worden in plaats van bier. Tevens is het mogelijk om de hele biertje te doen in een team van twee personen en /of wandelend.

Er zijn intussen al aardig wat inschrijvingen en dus wordt er ook al getraind..... Maar al is het officieel een wedstrijd, bij ons gaat het om gezelligheid en clubgevoel/clubbinding. Dus net als met de komende gemeenschappelijke training en nazit op 24 november, laat je, - wandelaar, triatleet en hardloper -, ook op 11 december om 14.00 uur zien en doe mee aan een hilarisch evenement!





WANDELSPORT

Verslagen van de diverse wandelgroepen



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Broekbos De Casselse Pes, vroeger voor schaatsers, tegenwoordig voor wandelaars

Wat wandelend Reporter Piet P. onderweg zoal ziet

Afgelopen vrijdag hebben we gewandeld in Castenray en omgeving. Vanuit centrum Castenray was ons eerste doel de Castenrayse Berg, een vanwege het rulle zand lastig te beklimmen heuvel in het bosgebied tussen de Oosterbosweg en de Vliegert. Aan het zicht onttrokken door het omliggende bos, maar daarom niet minder interessant om eens met een bezoek te vereren en het omliggende mooie en diverse bos te



doorkruisen. Daarna hebben we een stuk de loop van de Lollebeek gevolgd naar de Castenrayse Vennen, in de volksmond de Casselse Pes genoemd. Dit is een broekbos, dat vaak alleen bewandeld kan worden met de laarzen aan. Maar de droge zomer heeft ook hier zijn sporen nagelaten en dus was het goed begaanbaar. Voorheen had dit bos met zijn waterpartijen een heel andere functie. In de jaren vanaf 1930 tot 1970 bevonden zich hier in de winterdag drie

schaatsvijvers, die uitgebaat werden door een lokale ondernemer. winters massaal gebruik van gemaakt. Ruilverkaveling vanaf 1969 gevolgen gehad. Het waterpeil zakte dramatisch en het gebied De laatste jaren zijn door diverse werkzaamheden weer mooie oude glorie weer terug, maar van schaatsen zal het waarschijnlijk nauwelijks nog. Dus dan maar wandelen. Als herinnering aan het een schaatser geplaatst.



Volgens de overlevering werd hier in strenge heeft voor dit gebied in die zin desastreuze groeide dicht. Einde schaatsplezier. waterpartijen zijn ontstaan. Langzaam keert de niet meer komen, want het vriest tegenwoordig verleden is er een kunstwerk in de vorm van



Groet Piet Peeters

Droogte doet (steeds meer) takken breken

Zondagochtendwandelgroep wordt verdrietig bij en van 150 jaar oude beuk

Wie kent niet de prachtige treurbeuk op het Annaterrein. Als hij vol in het blad zit en je gaat eronder staan, word je volledig omringd door laaghangende takken en bladeren.



**Een treurige aanblik
van de Treurbeuk op het
Annaterrein**

Iemand van onze groep had onlangs gezien dat er een paar takken waren afgebroken. Zij trof op dat moment de beheerder die daar het e.e.a. over vertelde; o.a. dat deze boom 150 jaar oud schijnt te zijn en dat hij nog ééns zo oud zou kunnen worden. De takken zijn niet afgebroken door een storm of harde wind maar als gevolg van de droogte.

Hij zei ook dat de stam van deze boom niet tegen licht of zon kan. Door de afgebroken takken is een gedeelte van de stam daar niet meer voor afgeschermd. De overweging is om de stam op de een of andere manier te beschermen met doek of verf.

Dit verhaal was de reden dat we ons zelf, tijdens een van onze wandelingen op het Annaterrein, op de hoogte wilden stellen. Daar troffen we toen een andere man die vertelde dat je aan het afgebroken hout kunt zien dat de boom al niet meer helemaal gezond zou zijn. Jammer, jammer, jammer als deze boom het niet zou overleven.

Kortom... een vorige keer hebben we als wandelgroep verbaasd staan kijken naar een paddenstoel aan de(n) boom en nu hebben we staan treuren bij een treurbeuk.



Maria aan den Boom-Camps



ACTUELE INFORMATIE ATV

over de 3 disciplines zwemmen, fietsen & hardlopen

Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Krant gratis te bestellen voor verenigingen, organisaties en scholen

JEUGDTRIATHLONKRANT DE WISSELZONE

Bron: www.triathlonbond.nl

Tijdens de NTB Jeugddag van zondag 30 oktober is in het bijzijn van een grote groep jeugdleden, hun ouders én Jetze Plat 'De Wisselzone' gepresenteerd. Met de lancering van deze bijzondere krant is een nieuw, tastbaar product voorhanden om jeugdtriathlon in Nederland bekender te maken.

De speciaal voor dit doel ontworpen tabloid geeft de jonge lezer informatie over de sport en prikkelt die om de wereld van zwemmen, fietsen en hardlopen ook zélf te gaan verkennen.

Wat is triathlon, wat maakt de sport zo leuk, hoe zit het spel in elkaar en wat heb je als beginner (niet) nodig om mee te doen aan een jeugdwedstrijd? En ook, waar kan je terecht met al je vragen, en waar in Nederland 'kan je op triathlon'?

Feiten, tips, inspiratie en ervaringen van jonge triatleten wisselen elkaar af in de rijk geïllustreerde eerste editie. Vorm en inhoud zijn zo tijdloos

mogelijk gehouden, zodat het product verspreid over een langere periode inzetbaar is.

De krant is gratis te bestellen door verenigingen, wedstrijdorganisaties en scholen om zo het sporten te stimuleren.



Denk bijvoorbeeld aan het geven van clinics op school, de organisatie van een open training in de buurt, of een lokaal kennismakingsevenement.

Ook is de krant onderdeel van het promotiepakket dat kinderen bij de NTB kunnen aanvragen wanneer zij een spreekbeurt (of werkstuk) over triathlon maken.

De informatie in de krant richt zich primair op 8 t/m 15 jarigen.

Nieuwsgierig geworden naar de inhoud? Blader hier alvast door de [digitale versie](#) van 'De Wisselzone'.

Interesse om de krant in jullie lokale netwerk in te zetten en daarmee de jeugdtriathlonsport in Nederland verder te helpen groeien? Bestel 'De Wisselzone' dan via [dit formulier](#).

Nog vragen over jeugdtriathlon in het algemeen, of 'De Wisselzone' in het bijzonder?

Mail dan naar de coördinator jeugdtriathlon van de NTB: berteke.de.jong@triathlonbond.nl.



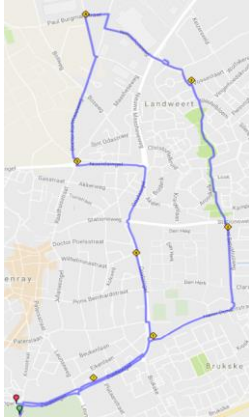
EN DAN NOG DIT.....

Mededelingen, oproepen & reacties

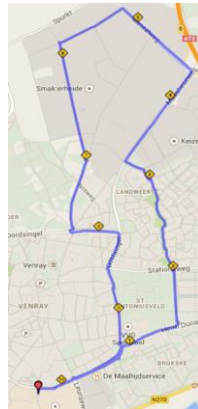


E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Parcours Duurloop donderdag 17 november 2022, 19.00 uur
Voor deze duurloop is geen begeleiding ingepland.
De groep neemt zelf de verantwoordelijkheid voor een veilige loop.



7,5 km route



10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (bepaald oor begeleider)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7,5 of 10 km en naar tempo.
- De twee groepen dragen samen de verantwoordelijkheid voor de hele groep.
- Het is een training, geen wedstrijd! Pas het tempo daarop aan en houd rekening met het tempo van je medelopers: **Duur gaat voor tempo.**
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding.

*Hardlopers ATV Venray ook
steeds vaker bediend met
(heel speelse vormen van)*

krachttraining

Onder andere Runner's World hamert de laatste jaren op de grote betekenis van krachttraining als regulier onderdeel van trainen. Het maakt spieren sterker en de botten steviger. Met krachttraining kunnen hardlopers aan drie belangrijke doelen werken:

1. **Blessurepreventie**, door het versterken van spieren en het weefsel eromheen;
2. **Sneller hardlopen**, door het verbeteren van de neuromusculaire coördinatie en kracht;
3. **Zuiniger lopen**, door het bevorderen van coördinatie en pasefficiëntie.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat door krachttraining, als aanvulling op je normale hardlooptraining, je snelheid en VO2-max toenemen. Het kost sterkere spieren namelijk minder energie om een bepaald vermogen te leveren.

Met oefeningen waarbij het lichaamsgewicht de inzet is zoals push ups, lunges en planken, worden diverse spiergroepen aan het werk gezet, oefeningen die je dus ook thuis gemakkelijk kunt en zou moeten doen. Ook spiergroepen die je bij het hardlopen over het algemeen niet of minder gebruikt, komen vooral bij de baantrainingen steeds meer aan bod.

En dan nog een tip. Zou je al van plan zijn om nu ook thuis regelmatig een krachtcircuit af te werken, belast dan de ene dag het onderlichaam, de volgende dag het bovenlichaam en doe op dag drie spierketenbelasting via rompstabiliteit, zoals bijvoorbeeld:

Onderlichaam

Bij hardlopen leveren de benen de kracht om je voert te stuwen, dus die kunnen het best maar zo sterk mogelijk zijn. Je kunt hiervoor een aantal keer per week oefeningen doen zoals lunges (uitvalpassen), kuitheffingen, farmers carry (lopen met een gewicht in je handen) of sprongwerk.

Core

Voor hardlopen is stabiliteit in de romp belangrijk. Het zijn de buik- en rugspieren die je wervelkolom tijdens het hardlopen stabiliseren. Een krachtige core (romp) wordt gevormd door sterke spieren die je wervelkolom omgeven en ondersteunen. Een aantal keren per week zo'n vijftien minuten oefeningen (planken, brug, superman) doen verbetert de looeconomie.

Bovenlichaam

De armen zijn bij het hardlopen medebepalend in de voortstuwing. Als benen moe worden, wordt vanzelf de arminzet verhoogd. De spieren van het bovenlichaam versterk je met oefeningen als push ups, optrekken, bankdrukken en de reverse fly (speciale oefening voor je rug en schouders). Deze oefeningen versterken belangrijke spieren van je rug, schouders en borst.

Combinatie met looptrainingen

De opname van krachttraining in je trainingsroutine helpt om blessures te voorkomen én maakt je een snellere en efficiëntere hardloper. Wissel daarom looptrainingen af met krachttrainingen. Want hardlopen doe je met heel je lichaam!





EN DAN NOG DIT.....

Mededelingen, oproepen & reacties



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Uit het looptrainersoverleg

Afgelopen dinsdagavond was er na de reguliere trainingen nog een overleg van de looptrainers. Van die de bijeenkomst onder leiding van looptrainerscoördinator André volgen hier enkele punten die aan de orde kwamen en besluiten die genomen zijn.

Zo is er een 'Handvest voor alle (assistent-) trainers' ingebracht dat de volgende vergadering nog besproken gaat worden.

Nieuw gekozen technisch coördinator Marc Oosting woonde het overleg ook bij en gaf inzicht in de rol die de hij samen met Jan Poels gaat spelen.

André zet uiteen welke mogelijkheden er zijn omtrent het volgen van een (verplichte?!) EHBO/AED cursus voor alle trainers. In voorbereiding op de bijeenkomst stuurde hij diverse varianten, waarna besloten wordt dat er op korte termijn een - gecombineerd met AED -, verkorte, speciaal op sport gerichte EHBO-cursus, komt.

De datum voor de Oliebollenloop 2022 wordt definitief donderdag 29 december!

De Oliebollenloop is er voor iedereen van 18 jaar en ouder.

Voor jeugdleden die op donderdag trainen zal er wel een schaal olieballen zijn maar zij doen niet mee aan het programma en nazit. De Oliebollenloop is er ook voor de WANDELAARS!

Om beter zicht te krijgen op de omvang van de (in deelnemersaantal teruglopend) avondtrainingsgroepen, in combinatie met meer beleving te zien, komen er regelmatig **CENTRALE of GEMEENSCHAPPELIJKE TRAININGEN** (zie pagina 1) HARDLOPERS en WANDELAARS worden dan allemaal op de baan verwacht waar eenieder een maatwerk training krijgt aangeboden om aansluitend daarvan bij te komen in een gezellige nazit in clubhuis 't Wisselpunt.

Vanaf januari gaan de hardlooptrainers bij elkaar "in de leer" onder het motte 'Train de trainer', dat wordt verzorgd door John.

Tot slot werden de dagen vastgesteld waarop niet/in onderling overleg wordt getraind en zullen sommige trainingsmaterialen vervangen/aangevuld worden.



Tot slot:

Voor wie het gemist heeft, gisteravond werd op NPO1 in



vermeld dat Dennis Bergkamp waarschijnlijk zo'n goede voetballer is geworden omdat hij tot zijn 14^e jaar op atletiek heeft gezeten!