

In memoriam Henk van Waaijenburg

Op zondag 14 augustus 2016 is Henk van Waaijenburg vrij onverwachts overleden.

Henk heeft sedert tientallen jaren gezorgd voor het openen en sluiten van de papiercontainers. Vele leden van ATV hebben in die jaren kennism gemaakt met Henk.

Voor Henk is op donderdagavond om 19:15 uur een Avondwake en op vrijdag om 10:30 uur de uitvaartmis; beide vieringen zijn in de Grote Kerk.

Correspondentieadres: Veltumse Kleffen 129, 5801 SE Venray.

Wij wensen de familie veel sterkte om het verlies te verwerken

Het bestuur van ATV Venray



Start to Run: 12-september-2016

Op zaterdag 12 september gaat de nieuwe groep van start. In 7 weken leren de beginners de basis van het hardlopen en kunnen daarna doorgaan als beginnersgroep van ATV Venray.

Kun jij nog herinneren met welke reden jij bent begonnen met hardlopen?

De allereerste stap van beginnen met hardlopen is misschien wel de moeilijkste... Met zoveel redenen waarom dat toch een goed idee is. Vertel het vrienden kennissen, familie en collega's waarom hardlopen zo goed is. Motiveer ze om mee te doen met Yakult Start to Run, daar beginnen ze samen met begeleiding van goede trainers. Kijk voor meer informatie op www.yakultstarttorun.nl. Daar kan men zich ook aanmelden. Extra reclame kan je maken door een poster van Start to Run op te hangen op je werk, wijkgebouw etc. De poster is bijgevoegd als bijlage van deze nieuwsbrief.

Duurloop 18-8-2016= Bosloop

Elke derde donderdag van de maand organiseren we een bosloop.

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer).

Ook de start to run groep september 2015 kan dus al heerlijk mee denderen over de bospaden.

We vertrekken deze donderdagen met lopen vanaf een locatie bij de bossen (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

18 augustus Locatie: Overloon

Parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon (navigeer naar Bergkamweg 25 Overloon)

Verslag Triatlon

14-08-2016 De vierde wedstrijd van de tweede divisie dames

Zondag 14 augustus zijn de dames naar Leiderdorp geweest. Een lange reis maar met veel zin.

Pim Scheres en Froukje Hubers maken hun debuut in het team en ze zijn beiden best zenuwachtig. Voor Pim is het extra spannend want zij zou eigenlijk pas volgend seizoen haar eerste wedstrijd doen. Ze doet goed haar best, zwemt in de middenmoot mee, komt als voorlaatste van de fiets af en haalt tijdens het lopen toch nog een paar dames in. Chapeau, missie volbracht. "Ik hoop dat ik het kan uitlopen" is gelukt.

Froukje start ook de eerste keer in dit team. Ze moet vol aan de bak met zwemmen en komt toch niet als laatste het water uit. Dat is prima. Het fietsen loopt voor haar goed maar dan volgt een grote desillusie. Ze wordt na het fietsen de verkeerde kant op gestuurd en loopt, voordat ze het goed en wel in de gaten heeft al over de finish. Je zou zeggen, ze komt als eerste van het team over de finish! Helaas telt haar race nu niet mee. Jammer want ze had er zin in om nog te gaan lopen.

Anne Reintjes zwemt, als verwacht weer in de voorhoede mee en komt als derde uit het water. Daar waar ze in het water minder last had van haar verkoudheid, speelt het haar tijdens het fietsen dubbel parten en kan ze, wat ze wel gewend is, niet meekomen in de voorhoede. Ze komt zo rond de 25^e plaats van de fiets af. Tijdens het lopen probeert ze Suzanne van de Wijst wel voor te blijven die drie minuten na haar aan het lopen is begonnen. Suzanne haalt haar echter nog net in en, met een hele triathlon van twee weken eerder nog in de benen, lijkt 5 km voor haar een peulenschilletje. Ze haalt de ene na de andere dame in en eindigt daarbij ook nog twee plaatsen voor Anne.

We zeggen, met twee beginners en twee een beetje gehavend en nog wat moe, is het toch gelukt om ver voor de laatste plaats te eindigen. 17^e. Niet zoals gehoopt maar voor vandaag het hoogst haalbare.

Op naar de laatste wedstrijd in Apeldoorn, op 10 september, waar we hopen op een knallend slotoffensief van onze dames Jaimy, Anne, Suzanne en Mieke.

Trainingsschema HM Eindhoven

Het trainingsschema leesbaarder (3 pagina's) voor

- de HM van Eindhoven

is gepubliceerd op [de ATV-site](#).

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

• Trial des Fantomes, La Roche België, 13-8-2016

Jo Klerken 13,2 km 2.29.24 7^e plts H 70

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
21-8-2016	Londen	10 km	Hyde Park run	Paul Brown
27-8-2016	Ouderkerk		Triatloncompetitie	Dames

20-8-2016	Siebegewald	5, 10 km	Kermisloop	
27-8-2016	Ouderkerk		Triatloncompetitie	Heren
10-9-2016	Apeldoorn		Triatloncompetitie	Dames
10-9-2016	Spijkenisse		Triatloncompetitie	Heren
11-9-2016	Vierlingsbeek	5, 10	Bekse bruggenloop	
24-9-2016	Weeze Dld	5x 5 km	Estafette Weeze , info bij Jan Poels	Inschrijven als team
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	16,1 km (10EM): Harry van der Borg
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	10km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg; Kees Moerkerk; Anton Saämena, Daan van den Einden; André Jansen, Paul Brown
09-10-2016	Eindhoven	HM	DLL Marathon Eindhoven	Jean-Jacques Wintraecken, Yvonne Steegh, Paul van Ool
16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Anton Saämena
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
20-11-2016	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Paul Brown
26-3-2017	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	10 km: Kees Moerkerk, Daan van der Einden, Sylvia Wismans, Harry van der Borg André Jansen, Erna Emonts. HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonnie van Ginkel,



Finish



kom jij ook voor ons in aktie?

Inclusief
GRATIS APP
met audio
coaching!

10 september

GRATIS
KENNISMAKEN

Yakult START TO RUN

POWERED BY ATLETIEKUNIE



ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Start 10-9-2016
Atletiekbaan

Yakult
START TO RUN
POWERED BY ATLETIEKUNIE

STARTS
SEPT '16
JOIN US

Met Yakult Start to Run noem jij jezelf binnen 7 weken een hardloper! Ervaren trainers werken met jou toe naar een energieke leefstijl. In een groep met andere beginnende lopers werk je in 7 weken toe naar een einddoel van 25 minuten aaneengesloten hardlopen. Dé manier om te leren hardlopen zonder die moeilijke stap alleen te zetten! Samen meedoen is leuker: als je inschrijft met je loopmaatje krijg je korting.

WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL

**WE ♥
TO RUN**