

"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

Vandaag is het alweer 5 september: het begin van de herfst en van de tijd met minder daglicht in de avonden.

Al vanaf ca. 20.00 uur wordt het deze maand, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen.

Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is.

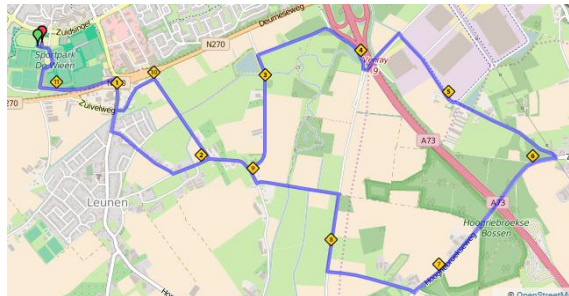
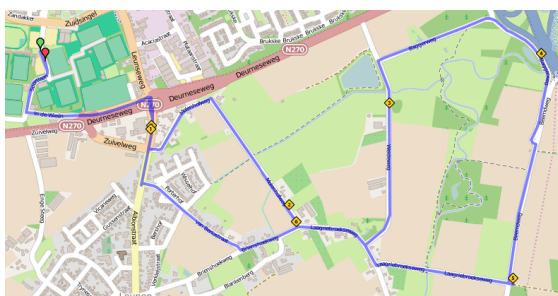
Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers



Duurloop 8-9-2016

Duurloop donderdag 8-9-2016

Begeleiding: Ruud Kersten



[8 km:route](#)

[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- 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

Tussenstand clubkampioenschap per 05-09-2016

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2803	1	Peeters, Gerda	2358
2	Jans, Marco	2803	2	Jeuken, Lydia	2240
3	Deenen, Frans	2746	3	Voets, Rita	2175
4	Rooij van, Mart	2677	4	Hennen, Ilse	2031
5	Thielen, Sjors	2469	5	Wijst van der, Suzanne	1979
6	Poels, Jan	2441	6	Classens, Nel	1927
7	Wintraecken, Jean-Jacques	2426	7	Ginkel-Willems van, Gonny	1569
8	Martens, Marcel	2401	8	Rongen-Bové, Ingrid	1413
9	Steegh, Ralph	2396	9	Rosendaal, Cindy	1119
10	Borg van der, Harry	2373	10	Steegh, Yvonne	1106
11	Meulendijks, Marcel	2327	11	Eertwegh van den, Irene	1097
12	Dennemans, Roy	2316	12	Verhaegh, Els	1027
13	Brown, Paul	2230	13	Reintjes, Anne	1008
14	Dupont, Martien	2177	14	Verbeten, Cindy	985
15	Holder ten, Nathan	2123	15	Peeters, Sascha	898
16	Noya, Richard	2087	16	Top, Gerda	892
17	Klerken, Jo	2017	17	Selten, Nel	764
18	Linders, Geert	2002	18	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	651
19	Peeters, Kay	1971	19	Muijsers, Anja	639
20	Weijs, John	1777	20	Claessens, Jaimy	620
21	Schilders, Bart	1708	21	Verbeek-Versteegen, Anita	569
22	Saämena, Anton	1702	22	Litjens, Nicole	523
23	Knol, Egbert	1557	23	Voort van de, José	376
24	Timmermans, Finn	1557	24	Krebbekx, Ria	373
25	Timmermans, Frank	1495	25	Wismans, Vera	370
26	Teunissen, Hans	1398	26	Fretes de, Loes	361
27	Litjens, Ger	1315	27	Emons, Erna	321
28	Gijzen, Peter	1199	28	Stultiens-Nollet, Britte	311
29	Clabbers, Maurice	1152	29	Burgt van der, Ineke	305
30	Langen de, John	1001	30	Edwards-Shotton, Angela	298
31	Boom aan den, Martin	840	31	Bos-Hendriks, Leonie	288
32	Jansen, André	778	32	Reintjes, Mieke	280
33	Niessen, Jack	571	33	Smits, Loes	252
34	Woldemesekel, Tadessa	494			
35	Snijders, Johan	476			
36	Arts, Robert	467			
37	Dun van, Dimitri	452			
38	Becks, Geert	446			
39	Cornelissen, Geert	417			
40	Michels, Martin	382			
41	Kersten, Ruud	379			
42	Duijf, Jan	361			
43	Hermans, Bart	353			
44	Derikx, Ger	325			
45	Muijsers, Ruud	310			

Start to Run: 10-september-2016

Op zaterdag 10 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 je 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 vrienden, kennissen, familie en collega's waarom hardlopen zo goed is.

Motiveer ze om mee te doen met de Yakult Start to Run. Daar beginnen ze samen met begeleiding door 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 jouw werk, wijkgebouw etc. De poster is in de nieuwsbrief 33. als bijlage toegevoegd.

Uitslag clubkampioenschappen ATV Venray afdeling Triathlon

Afgelopen zaterdag vonden de jaarlijkse clubkampioenschappen plaats van de afdeling Triathlon van ATV Venray.

Rondom de Kasteelse bossen werd 650m gezwommen, 20km gefietst en 5km hardgelopen. Vooraf diende je een verwachte eindtijd op te geven. Wie het dichtst in de buurt kwam werd winnaar. Uiteraard werden horloges en klokjes vooraf ingenomen.

Bij de gasten wist nieuwkomer Loes Heuvelmans te winnen, die hiermee Twan Keijsers afloste. Ze zat slechts 6 seconden naast haar ingeschatte tijd. Bij de jeugd werd het een spannende strijd tussen Finn Timmermans en Didi Houben, waarbij de laatste haar tijd het beste wist in te schatten met een afwijking van 44 seconden.

Er namen tussentijd 11 volwassenen deel. Hiervan bleef de top-8 allemaal binnen 37 seconden van de opgegeven tijd. Met een sporttijd van meer dan een uur, uiterst precisiewerk! Bart Schilders die vorig jaar nog won, werd dit jaar derde met een verschil van 16 seconden. Heel knap wist Mieke Reintjes haar eindtijd tot 12 seconden te benaderen. Het beste dit jaar was toch echt Marcel Meulendijks, hij zat slechts 3 seconden van zijn geschatte eindtijd. Hij mocht dit jaar het befaamde wisselschilderij in ontvangst nemen, dat vast een mooi plekje in de kamer krijgt!

Loop de Zevenheuvelenloop samen met Mo Farah

Op zondag 20 november vindt in Nijmegen dé hardlooptklassieker van Nederland plaats. Tijdens de Zevenheuvelenloop bedwingen 35.000 lopers de beroemde Zevenheuvelenweg in een prachtig herfstdecor. Laat je uitdagen en loop samen met onder andere Mo Farah de mooiste 15 kilometer wedstrijd van Nederland en de snelste ter wereld.

In 2010 liep Leonard Komon in Nijmegen de snelste 15 kilometer ooit in 41.13 min. Dit jaar komt de beste hardloper van dit moment naar Nijmegen. Viervoudig Olympisch kampioen Mo Farah loopt voor het eerst een wedstrijd in Nederland. Ook jij kunt deelnemen aan deze wedstrijd. Een unieke kans!

Motiveer je clubgenoten en train samen voor de 15 kilometer bij de Zevenheuvelenloop op zondag 20 november. Is 15 kilometer te lang? Doe dan mee aan de magische 7 kilometer tijdens de Zevenheuvelennacht op zaterdag 19 november en loop in het donker met bijzondere licht- en geluidseffecten. Schrijf je nu in voor het Zevenheuvelenweekend op www.zevenheuvelenloop.nl.

Ina Theloosen

Stichting Zevenheuvelenloop

Loop je al warm voor de 5x5 van Weeze.

Zaterdag 24 september is het weer tijd voor de 5x5 estafette van Weeze. Vorm een team van 5 lopers. Elke loper loopt een rondje van 5 km rondom de Niers. ATV heeft een all time parcoursrecord Mannen III: 1:32:42

Mannen III is een team van 5 mannen geboren in 1965 of eerder. Het record stamt uit 2012

Jan Poels organiseert voor ATV Venray de deelname aan 5x5 estafette van Weeze. ATV Venray betaalt de deelname aan deze wedstrijd. Aanmelden via de flipover in ons clubgebouw.

Startbewijs voor de Posbankloop in de aanbieding

[Harry van der Borg](#) heeft een startbewijs voor de Posbankloop in de aanbieding. Wie het eerst komt, het eerst maalt.

Jubileum marathon Spark, zondag 2 oktober, Spijkenisse

Op zondag 2 oktober aanstaande organiseert atletiekvereniging SPARK uit Spijkenisse een jubileum estafettemarathon vanwege haar 50-jarig bestaan.

De jubileumcommissie heeft een vlak parcours gezocht en gevonden. Bovendien kan deze loop aangeboden worden tegen minimum inschrijfkosten (€ 3,00 p.p.) De marathonafstand, 42 195 m, wordt gelopen op en om de atletiekbaan. Nordic Walkers kunnen een halve marathon wandelen. Elk team bestaat uit vijf personen, elke deelnemer loopt het parcours van 1000 m acht of negen maal. Het wisselpunt bevindt zich op de atletiekbaan. Rondom de baan is het mogelijk tenten en dergelijke te plaatsen.

Voor nadere info zie de bijlage en www.avspark.nl.



Uitslagen

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

• Triathlon Veenendaal, 27-08-2016 (looponderdeel)			
5 km			
Nathan ten Holder	24:26	17 ^e H20+	
10 km			
Martien Dupont	47:27	16 ^e H50	
• Triathlon Ouderkerk aan de Amstel, 27-08-2016 (looponderdeel)			
5,15 km			
Marcel Martens	20:36	39 ^e	
Bart Schilders	22:17	54 ^e	
Geert Becks	22:16	59 ^e	
Marcel Meulendijks	20:23	60 ^e	
• 17^e Dijkenloop Beneden-Leeuwen, 04-09-2016			
HM			
Gerda Peeters	1:54:35	3 ^e V45+	
• Kuilenloop, Mill/Langenboom, 04-09-2016			
5 km			
Roy Dennemans	18:41	2 ^e Msen	
Twan Simons	20:15	3 ^e Msen	
Mart van Rooij	19:07	1 ^e M50	
Jan Poels	21:03	6 ^e M50	
Nel Selten	26:14	3 ^e V50	
Rita Voets	26:38	4 ^e V50	
10 km			
Ralph Steegh	37:44	1 ^e Msen	
John Klerkx	40:38	2 ^e M40	
Marco Jans	37:37	2 ^e M50	
John de Rooij	38:31	3 ^e M50	

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
27-8-2016	Ouderkerk		Triatloncompetitie	Dames
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	
11-09-2016	Deurne	10 km	Houtverwerkingsindustrie Fransen run	Mart van Rooij
18-09-2016	Amsterdam	10 EM	Dam tot Damloop	Mart van Rooij
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
25-09-2016	Boxmeer	HM	De Goss Contiweb Maasheggenloop	Paul Brown
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; Mart van Rooij; Gerda Peeters
09-10-2016	Eindhoven	HM	DLL Marathon Eindhoven	Jean-Jacques Wintraecken, Yvonne Steegh, Paul van Ool
09-10-2016	Groningen	4 EM	4 mijl van Groningen	Mart van Rooij
09-10-2016	Boekarest (Roemenië)	Marathon	Raiffeisen Bank Bucharest International Marathon	Gerda Peeters
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,