

Trainen voor de Venloop 2017: overleg 8 december

Een aantal leden heeft positief gereageerd op het voorstel voor een gezamenlijke training voor de Venloop 2017. Op **donderdag 8 december**, na de training is een overleg gepland voor de belangstellenden. De gezamenlijke training is een voorbereiding op de wedstrijden in het weekend van 18/19 maart (HM St Anthonis en de Stevensloop) en de Venloop van 26 maart 2017. Wil je meer weten kom dan naar het overleg. André Jansen

Clubkampioen 2016 lopersgroep ATV Venray.

De ranglijst voor het clubkampioenschap 2016 bij de mannen en vrouwen is opgemaakt. Op zaterdag 7 januari 2017 zal tijdens de nieuwjaarsreceptie bekend worden gemaakt wie de kampioenen zijn.

Clubkampioen is de man of vrouw die gedurende een jaar (december 2015 tm november 2016) de beste prestatie aflevert. Voor elke loper worden de beste 5 prestaties bij elkaar opgeteld. De kampioen voert de ranglijst aan.

Wie wordt de clubkampioen 2017 hardlopen van ATV Venray?

Clubkampioen is de man of vrouw die gedurende een jaar de beste prestatie aflevert. Hoe bepaal je dat? Kan je de prestaties wel met elkaar vergelijken?

We kunnen dat.

We weten dat leeftijd en afstand van invloed zijn op de prestatie. Maar gelukkig er zijn statistieken die de prestaties in een goede onderlinge verhouding zetten. Daarbij geldt als uitgangspunt dat een baby kan niet hardlopen en een dode evenmin. Alle prestatie daartussen zijn in relatie met elkaar te brengen. Zwaar statistisch onderzoek en rekenwerk heeft correctietabel opgeleverd, waarmee elke prestatie kan worden herleid naar de prestatie van een wedstrijdloper/loopster van 27 jaar op de 5 km.

Hierdoor ontstaat een gelijk speelveld tussen de deelnemers. Een speelveld dat onafhankelijk is van de leeftijd en de gelopen afstanden. Alle resultaten zijn onderling vergelijkbaar.

We gaan aan de hand van de prestatie (resultaat in en wedstrijd) een klassement opstellen en nummer 1 is de clubkampioen.

Ten opzichte van het eerste jaar zijn een paar wijzigingen doorgevoerd in het reglement.

- 1: De regel dat er maar 1 cross in de ranglijst wordt opgenomen is vervallen. In de ranglijst worden dus 5 beste (in punten) uitslagen meegenomen.
- 2: De 10% extra punten gaan dit jaar naar de uitslag van de Vlakwatercross en de Singelloop.
- 3: Baanwedstrijden met een afstand van 5 km of meer tellen ook mee.

Het volledige reglement tref je aan op onze website. De organisatie van het clubkampioenschap is in handen van André Jansen

Trainingsschema's December

Op de site is gepubliceerd [het trainingsschema](#) voor

De dinsdag [buiten de baan training](#), trainster Gerda Top

De [donderdag baantraining](#), trainer John Klerkx

Zaterdagtraining.

Op zaterdagmorgen train en op dit moment 3 groepen:

- de groep van trainer Ger Verstegen
- de deelnemers aan Start to Run maart 2016 (Trainer Bart Hermans)
- de deelnemers aan Start to Run september 2016 (trainer Bart Hermans)

Zowel Bart als Ger zijn tot 1-1-2017 verhinderd de trainingen te verzorgen. De trainingen worden tot die datum verzorgd door Harry van der Borg, Monique van Thorn en André Jansen. De training voor alle groepen start om 8:30 uur. Na gezamenlijk inlopen en Loopscholing volgt de eigen training. De start is dus om 8:30 uur op de parkeerplaats Vlakwatergebied aan de Kempweg.

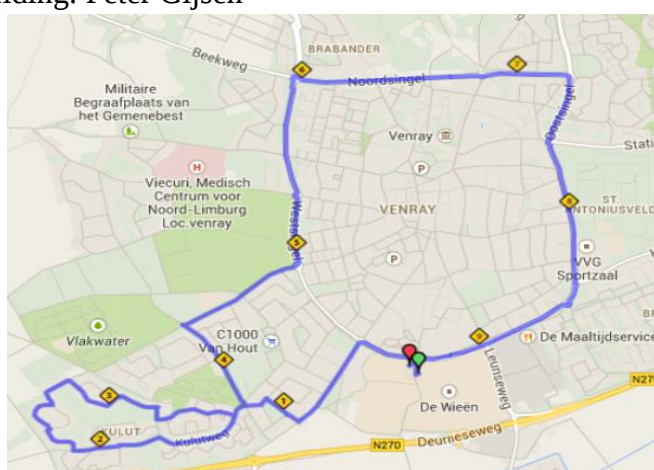
Duurloop 08-12-2016

Duurloop donderdag 8-12-2016

begeleiding: Peter Gijsen



7,5 km route



10 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

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je uitslag op onze ATV site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl

• Montferlandrun 's Heerenberg, 04-12-2016

15 km

Lydia	Jeuken	1:11:09	
Jean Jacques	Wintreacken	1:11:17	8 ^e plts M 65
Monique	Van Thorn	1:13:26	
André	Jansen	1:24:10	

•

• 't is voor Niks, 27-11-2016 Geldrop

30 km

Ingrid	Rongen	3:07:19	5 ^e plts V45
--------	--------	---------	-------------------------

21 km

Nel	Classens	1:57:54	2 ^e plts V60
-----	----------	---------	-------------------------

15km

Gerda	Peeters	1:15:43	2 ^e plts V60
-------	---------	---------	-------------------------



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
18-12-2016	Roermond		Neelder Veldloop Profcore Limbracross circuit	
26-12-2016	Horst		Kasteellloop	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg 10 km: Paul Brown
31-12-2016	Phalzdorf *dld)	5, 10	Sylvesterlauf http://sylvesterlauf.de	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg, Lydia Jeuken
8-1-2017	Someren		Jaspercross Profcore Limbracross circuit	
15-1-2017	Helden		De Heldense Bossen Cross Profcore Limbracross circuit	
29-1-2017	Venray	4 en 8 km	<u>Vlakwatercross</u> Profcore Limbracross circuit	
3-2-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg
12-2-2017	Haalen		Leudal Cross Profcore Limbracross circuit	
12-2-2017	Schoorl	HM	Groet uit Schoorl Run www.groetuitschoorl.nl	Ingrid Rongen; Rita Voets
19-3-2017	Nijmegen	5, 10 HM	Stevensloop www.stevensloop.nl	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens HM: Jean-Jacques Wintraecken; Sascha Peeters
26-3-2017	Venlo	5, 10 km, HM	<u>Venloop</u>	10 km: Kees Moerkerk, Daan van der Einden, Sylvia Wismans, Harry van der Borg; André Jansen, Erna Emonts; Anita Verbeek-Versteegen; Nathan ten Holder. HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijzen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonnie van Ginkel, Martin aan den Boom; Marcel Martens, Susanne van der Wijst, Bart Schilders
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nmmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder



Finish



Aanmelden Vlakwatercross.29-1-2017

De aanmelding voor de Vlakwatercross is geopend.

In de aanmelding wordt gevraagd om het lidmaatschapsnummer van de Atletiek Unie.

Je vindt je nummer op de site van ATV Venray. Je moet inloggen en dan naar het team recreant gaan.

Heb je nog geen AU-nummer vul dan ook niet de vereniging in vervolgens kan je de aanmelding afmaken

29-1-2017	Venray	4 en 8 km	<u>Vlakwatercross</u> Profcore Limbracross circuit	
------------------	---------------	------------------	--	--