

Wie is de clubkampioen 2016?



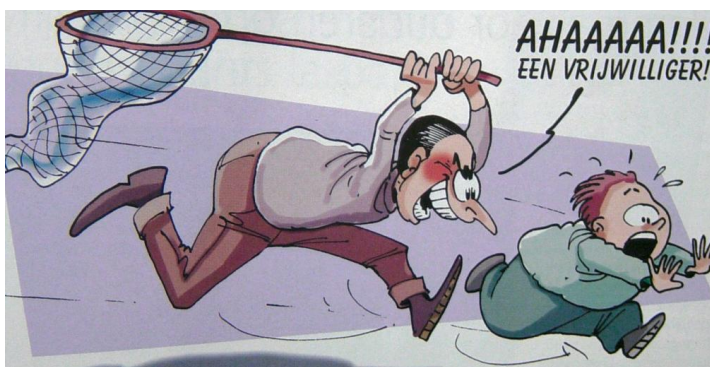
Op de Nieuwjaarsreceptie van 7 januari wordt de clubkampioen van de lopersgroep van ATV bekend gemaakt.

Welke man en vrouw hebben het afgelopen jaar de 5 beste loopprestatie afgeleverd.

Benieuwd? Kom dan naar de nieuwjaarsreceptie op zaterdag 7 januari 2017, de receptie begint om 16:00 uur.

Zwemloop 2 april 2017

Op 2 april 2017 wordt de Zwemloop georganiseerd. Deze wedstrijd wordt al enkele jaren ervaren als gemoedelijk en gezellig. En het is een mooie start van het buitenseizoen. Altijd weer spannend wat het weer gaat doen! Vorig jaar was het best wel fris. Voor deelnemers een fijne gelegenheid om te winnen aan buiten sporten onder alle weersomstandigheden. Toeschouwers kunnen aanschouwen wat voor bikkels er zijn in deze sport. Onbewust worden de toeschouwers gemotiveerd om ook weer aan de slag te gaan met sporten in de frisse buitenlucht. Deze geweldige maatschappelijke verbinding moeten we in ere houden.



Wat we ook verder willen verbinden is de afdeling atletiek en de afdeling triathlon binnen onze vereniging. Iedereen mag en kan meedoen aan de zwemloop. Dit kan individueel, maar mag ook in teams. Als je niet wil zwemmen kun je als duo meedoen: een zwemt en een loopt. Daarnaast leek het ons aardig om iets extra's te doen voor onze jonge leden. We hebben in gedachte om een maand gratis zwemmen aan te bieden ter voorbereiding op de zwemloop. We zullen ze dan helpen met het zwemmen, maar ook oefenen met het uit het water klimmen, de renschoenen aan te doen en naar buiten te lopen om het loopparcours te voltooien. Op deze manier kunnen onze jonge leden ook kennismaken met de triathlon.

ATV organiseert jaarlijks maar een klein aantal wedstrijden. Maar deze wedstrijden worden wel op professionele wijze georganiseerd. De dag van de wedstrijd is belangrijk. Want hier krijgen wij de kans om ons te laten zien. Dit is ons visitekaartje! Dit is het platform om te laten zien dat wij trots zijn op onze sponsors. Dat wij trots zijn op onze gemeente, die het mogelijk maakt om een wedstrijd te organiseren. Wij kunnen onze deelnemers uit diverse regio's laten zien in wat voor mooie omgeving wij wonen. Wij kunnen onze gemeenschap laten zien hoe bruisend de omgeving is en ze motiveren om ook bij de vereniging te komen.

Om de wedstrijd tot een succes te maken zijn wij op zoek naar minimaal 35 vrijwilligers. De aanvangstijd is 9.00 uur en duurt tot ongeveer 12.30 uur. De werkzaamheden bestaan uit:

1. Werkzaamheden in en bij het zwembad
2. Werkzaamheden buiten op het loopparcours
3. Communicatie tussen zwembad, loopparcours en secretariaat

Er zijn uiteraard diverse mogelijkheden: Je mag deelnemen en voor of na jou wedstrijd meehelpen. Je kan kiezen of je maar 1 of 2 uurtjes komt. Je mag vrienden en/ of kennissen in je omgeving vragen om mee te helpen. Jonge leden of broertjes en zusjes mogen ook mee helpen. Voor het zwembad zoeken wij bijvoorbeeld banentellers. Dit is een leuke activiteit



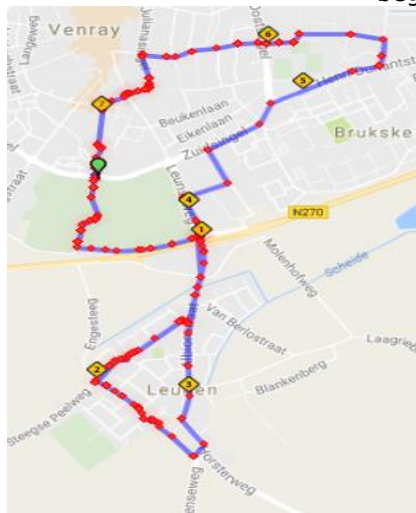
voor jongeren.

Hoe meer zielen hoe meer vreugd en vele handen maken licht werk! Belicht de positieve kant van vrijwilligerswerk. Je inspireert en motiveert anderen. Wie doet mee? Stuur je mail met voorkeuren naar froukjehubens@hotmail.com

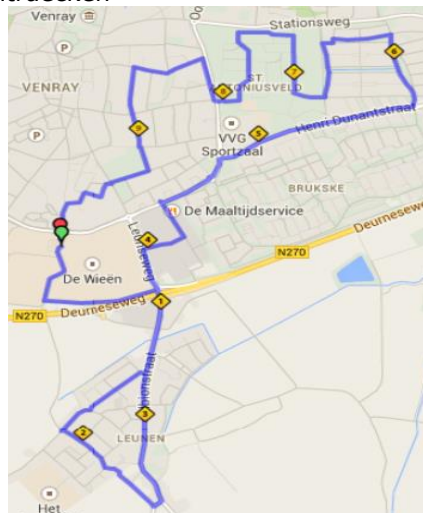
Duurloop donderdag 5-1-2017

Duurloop donderdag 05-01-2017

begeleiding: Jean Jacques Wintraecken



[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

Foto's Oliebollenloop

Van de oliebolloop is een fotoreportage gepubliceerd op onze ATV site onder menu fotoalbum.

Dan aan Ger en Harry voor het ballen van de bollen, Aan Anja Lydia, Jan en Gerda voor de sportieve activiteit en de barcommissie voor de bediening.

Het was prima.



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 afronden.

Zoladztest 10-1-2017

Op dinsdagavond 10-1-2017 organiseer ik op verzoek van een aantal lopers een Zoladztest.

Een toelichting op de Zoladz test: de 5 x 6 min test lees aan het slot van deze nieuwsbrief. Voor deelname aan de test is het gewenst dat je je maximale hartslag weet. Wil je deelnemen maar je weet je maximale hartslag niet neem dan even contact met mij op via Lopersgroep@atvvenray.nl

Ken je je Hs max niet en je wilt een indicatie bepalen kom dan dinsdag en/of donderdag naar de baan. Dan gaan we een looptestje doen. Laat evenw eten wanneer je komt: via Lopersgroep@atvvenray.nl
André Jansen

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

• Phalzdorf , 29^e Sylvesterlauf, 31-12-2016

Oudjaarsdag 31 december 2016 vond in het Duitse Pfalzdorf alweer de 29e editie plaats van de jaarlijkse Sylvesterlauf. Een hele leuke happening met een geaccidenteerd parcours door en om het dorp, veel publiek en een prachtige sfeer. Er kon voor diverse afstanden gekozen worden.

5 km

Richard	Noya	20:37	101 ^e plts overall
Lydia	Jeuken	21:33	7 ^e plts in catagorie

10 km

Bij de 10 km stonden maar liefst 900 deelnemers aan de start. ATV Venray werd vertegenwoordigd door 8 atleten. Bij de heren waren de tijden tevens dusdanig goed dat we als club de eerste prijs wonnen bij de teams!

Roy	Dennemans	37:21	3 ^e plts H35
Marcel	Martens	38:01	14 ^e H35
John	De Rooij	38:52	1 ^e H55
Paul	Brown	43:46	11 ^e H50
Suzanne	Van der Wijst	42:28	5 ^e D35
Nel	Classens	48:28	1 ^e D60
Wim	Custers	50:11	24 ^e H55
Gerda	Peeters	51:14	3 ^e D60

• Hilvarenbeek, 31-12-2016

10 km

Frans	Deenen	37:59	3 ^e plts H55
-------	--------	-------	-------------------------

• Kasteelloop Horst, 26-12-2016

5 km

Frans	Deenen	18:43	1 ^e plts M 50
Anton	Saämena	29:41	31 ^e plts M 50

10 km

Marcel	Martens	39:19	
Bart	Schilders	42;16	
Paul	Brown	44:10	
Nel	Classens	49:32	3 ^e plts
Els	Verhaagh	57:35	



Start Kasteelloop Horst

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
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>Flakwatercross</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, Ineke van der Burg, Marijke Zuidhof, Angela Shatton. HM: Jean-Jacques Wintraecken; Sascha Peeters
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; Anita Verbeek-Versteegen; Nathan ten Holder. HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonny 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.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder

Voor iedereen
een sportief
en
goedlopend
2017