

## Geslaagde vlakwatercross.

Onder prima weersomstandigheden en op een heel schoon en veilig parcours werd afgelopen zondag de Vlakwatercross gelopen. Petje af voor de organisatoren het was prima.

Atv was goed vertegenwoordigd in zowel de korte als Lange Cross.

Foto's van de cross vind je in het [fotoboek op de ATV site](#) en op [de Facebook pagina](#) van Henk Lammen. Foto's van de [scholierenloop](#) vind je eveneens in het fotoboek op de ATV site.

## Start to Run.

We beginnen warm te draaien voor de nieuwe cursus. De cursus start op 11 maart 2017, 8:30 uur, op de atletiekbaan.

Deze week liggen er flyers en poster in het clubgebouw (kastje naast de ingang). Neem gerust een poster en wat flyers mee. Hoe meer reclame hoe beter. Start to Run is de cursus die absolute beginners op weg helpt met in beweging te komen, met hardlopen. Ook als je na een lange tijd blessure of andere reden van niet hard hardlopen weer terug wilt komen is deelname een prima start: een verantwoorde opbouw.

De cursus Start to Run kost €49,50. Wat krijg je daarvoor

- 7 weken looptraining met begeleiding van een professionele trainer
- Huiswerkondersteuning via de Hardlopen.NL App met audiocoaching
- Een functioneel en cool hardloopshirt
- De complete Hardloopgids voor beginners (bijna 200 pagina's!) vol tips en weetjes en een mini-abonnement op het tijdschrift Runner's World (3 edities)
- Deelname aan de Start to the Finish loop waarmee we gaan bewijzen dat ook jij 3 kilometer kan hardlopen!
- 4 maanden lidmaatschap bij de Atletiekunie (hierdoor ben je o.a. verzekerd tijdens de trainingen)

De cursus Start to Run is een traingsprogramma van de Atletiekunie dat door ons wordt verzorgd, kijk ook op [www.yakultstarttorun.nl](http://www.yakultstarttorun.nl)

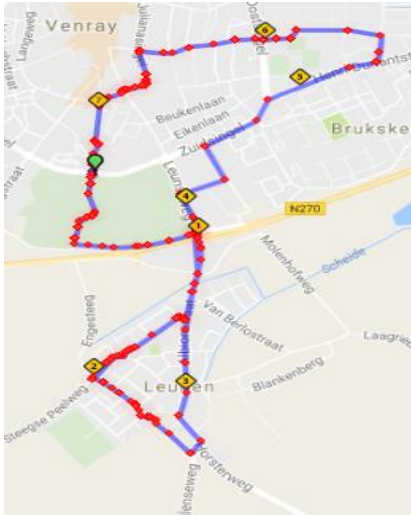
Voor ATV leden kennen we een aprate regeling, vraag er naar bij André Jansen ([lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl))



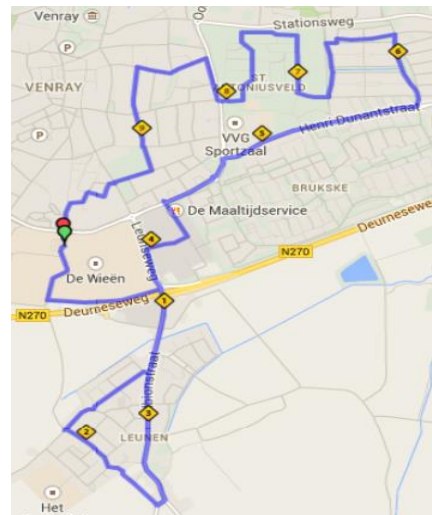
## Duurloop donderdag 02-02-2017

Duurloop donderdag 02-20-2017

begeleiding: Peter Gijzen



[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](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl) en aan [info@atvvenray.nl](mailto: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](mailto:info@atvvenray.nl). Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl)

In de uitslag van de cross zijn de volgende ATV-ers gesignaleerd. Helaas schijft niet iedere ATV-er zich in onder ATV Venray. Is je uitslag niet vermeld, laat het dan weten.

### VSENK, KORTE CROS

| Plts | Naam          | Tijd  |
|------|---------------|-------|
| 5    | Yvonne Steegh | 18:32 |
| 8    | Anne Reintjes | 20:25 |

### V35K, KORTE CROS

|   |                |       |
|---|----------------|-------|
| 2 | Myrna van Rens | 19:41 |
| 5 | Maartje Postma | 22:31 |
| 9 | Monica Clephas | 28:13 |

### V45+K, KORTE CROS

|   |                      |       |
|---|----------------------|-------|
| 1 | Lydia Jeuken         | 17:47 |
| 7 | Gerda Peeters Delauw | 21:35 |
| 9 | Ilse Wolters         | 27:42 |

### MSENK, KORTE CROS

|    |                   |       |
|----|-------------------|-------|
| 3  | Sjors Thielen     | 13:24 |
| 20 | Nathan ten Holder | 17:28 |

### MSENK, LANGE CROSS

| Plts | Naam           | Tijd  |
|------|----------------|-------|
| 14   | Roy Dennemans  | 30:58 |
| 20   | Marcel Martens | 31:42 |

### M40L, LANGE CROSS

|    |                 |       |
|----|-----------------|-------|
| 8  | Dimitri van Dun | 35:29 |
| 12 | Richard Noya    | 37:30 |

### M45L, LANGE CROSS

|   |                    |       |
|---|--------------------|-------|
| 9 | Marcel Meulendijks | 34:00 |
|---|--------------------|-------|

### M50L, LANGE CROSS

|    |                 |       |
|----|-----------------|-------|
| 5  | Geert Linders   | 31:52 |
| 12 | Jos Hebben      | 35:36 |
| 13 | Ludy Verstappen | 35:40 |
| 16 | John Weijs      | 37:31 |
| 20 | Ger Litjens     | 37:17 |
| 21 | Martien Dupont  | 38:21 |

|                          |                    |       |
|--------------------------|--------------------|-------|
| 24                       | Wilco Postma       | 21:07 |
| <b>M40+K, KORTE CROS</b> |                    |       |
| 5                        | Paul Brown         | 16:17 |
| 8                        | Jan Poels          | 16:54 |
| 12                       | Harry van der Borg | 18:30 |
| 17                       | Marc Oosting       | 20:07 |
| 18                       | Herman Bexkens     | 20:08 |
| 19                       | Michel Groffen     | 20:21 |
| 20                       | Pim Stultiens      | 20:33 |
| 23                       | Gilbert Tepy       | 20:46 |
| 25                       | Andre Jansen       | 21:15 |
| 26                       | Frien Jeurissen    | 21:39 |
| 31                       | Jan Duijf          | 22:48 |
| 34                       | Harry Baars        | 24:13 |
| 35                       | Erik Rijpkema      | 24:14 |

|                           |                       |       |
|---------------------------|-----------------------|-------|
| <b>M55L, LANGE CROSS</b>  |                       |       |
| 2                         | Frans Deenen          | 31:16 |
| 3                         | John de Rooij         | 31:28 |
| <b>M60+L, LANGE CROSS</b> |                       |       |
| 11                        | John de Langen        | 41:11 |
| 12                        | Martin aan den Boom   | 41:59 |
| <b>VL, LANGE CROSS</b>    |                       |       |
| 7                         | Suzanne van der Wijst | 39:11 |
| 11                        | Nel Classens          | 41:37 |
| 15                        | Rian Hebben           | 41:53 |
| 20                        | Ingrid Rongen         | 42:52 |
| 21                        | José van de Voort     | 42:53 |
| 26                        | Rita Voets            | 46:02 |
| 34                        | Angela Edwards        | 49:24 |
| 35                        | Gonny van Ginkel      | 51:23 |
| 36                        | Nel Selten            | 51:23 |

## 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](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

| Dag       | Plaats       | Afstand           | Info                                                                                                    | Deelnemers ATV Venray                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|--------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12-2-2017 | Haelen       |                   | Leudal Cross<br><a href="#">Profcore Limbracross circuit</a>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 12-2-2017 | Schoorl      | HM                | Groet uit Schoorl Run<br><a href="http://www.groetuitschoorl.nl">www.groetuitschoorl.nl</a>             | Ingrid Rongen; Rita Voets                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 19-2-2017 | Sevilla (SP) | M                 | Marathon Sevilla                                                                                        | Gerda Peeters                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 12-3-2017 | Blerick      | 7,5 - 15          | Berden Voorjaarsloop<br><a href="http://www.berdenvoorjaarsloop.nl">www.berdenvoorjaarsloop.nl</a>      | 7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg, Gerda Peeters                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 19-3-2017 | Nijmegen     | 5, 10 HM          | Stevensloop<br><a href="http://www.stevensloop.nl">www.stevensloop.nl</a>                               | 10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Ineke van der Burg, Marijke Zuidhof, Angela Shatton. HM: Jean-Jacques Wintraecken; Sascha Peeters, Gerda Peeters, Paul Brown                                                                                                                                                                                                           |
| 26-3-2017 | Venlo        | 5, 10 km, HM      | <a href="#">Venloop</a>                                                                                 | 10 km: Kees Moerkerk, Daan van der Einden, Sylvia Wismans, Harry van der Borg; André Jansen, Erna Emonts; Anita Verbeek-Versteegen; Nathan ten Holder. Gerda Peeters 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<br><a href="http://www.nnmarathonrotterdam.nl">http://www.nnmarathonrotterdam.nl</a> | 1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| September |              | Triatlon OD       | WK triatlon                                                                                             | Nathan ten Holder                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |