

Dinsdag 9 februari Atletiekbaan gesloten: carnaval >>>>>>

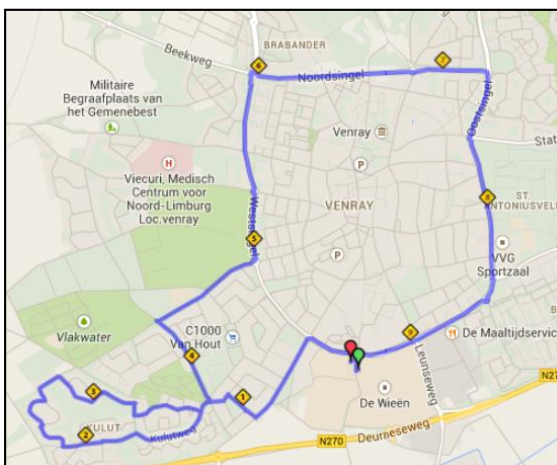


Donderdag 11-4-2016 baantraining

André Jansen zal donderdag de baantraining verzorgen Jan is ondergedoken in de sneeuw.

Duurloop donderdag 11-02-2016

Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken



[7 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

Start to run 2016.

5 maart start de nieuwe cursus Start to Run. De cursus is 7 weken lang en de trainingen zijn op zaterdagmorgen en dinsdagavond. Na de cursus stop het niet. De deelnemers kunnen doorgaan bij ATV met deze wekelijkse trainingen. Inschrijven via: www.starttorun.nl,

Help je mee de cursus te promoten: stuur vrienden en kennissen een mail en wijs ze op de kans om te starten met hardlopen. Like op facebook start to run. Deel [de promofilm](#), deel [het event](#) op facebook.

Help mee, maak samen met ATV een succes van Start to Run.

Als bijlage in de mail van deze nieuwsbrief ook de poster van start to run: Hang op die poster.

Joggingman: ontleedt de rennende mens.

Joggers. Op een dag was lopen niet meer genoeg voor ons en begonnen we te rennen. Zo sierlijk en sexy deinen ze voorbij. Moeiteloos lijkt het. Joggingman ontleedt de rennende mens. Vier weken lang Elfie Tromp op pad in park, bos en stad. Ren met haar mee en hoor de verhalen die ze joggend te horen krijgt. 4 thema's passeren, in korte Youtube filmpjes, de loop: gezondheid, communicatie, geluk en uiterlijk

<http://www.vpro.nl/programmas/joggingman>

Uitslagen

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

Geen uitslagen ontvangen.

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
14-2-2016	Helden	Limbra Cross	De Heldense Bossen Cross ,	Richard Noya
21-2-2016	Haelen	Limbra Cross	Avé Leudal Cross ,	Richard Noya
28-2-2016	Tegelen	7,5; 15 km	Berden voorjaarsloop	7,5km: Harry van der Borg 15kn: Jean-Jacques Wintraecken; Gerda Peeters
13-3-2016	Nijmegen	HM	Stevensloop	Gerda Peeters
19-3-2016	St Anthonis	HM	Halve Marathon St Anthonis	Rita Voets
20-3-2016	Venlo	10 km, HM	Venloop	10 km: Nicole Litjens, Anja Muijsers Harry van der Borg; Anton Saämena, Kees Moerkerk, Leonie Bos, Silvia Wismans HM: Martin Michels, Jean-Jacques Wintraecken; Lydia Jeuken; Peter Gijsen; Irene van den Eertwegh, Cindy Verbeten, Marcel Martens, Bart Schilders, Suzanne van der Wijst, Petra van Enckevoort, Gerda Peeters, Gonny van Ginkel

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
3-4-2016	Parijs	M	Parijs Marathon	Gerda Peeters
27-6-2015	Merselo		Merseloop	



Finish



Hulde aan Noord-Groningen



Zondagochtend, kwart over negen. Er waait een straffe wind uit het westen en die zal me op de terugweg tegemoet blazen. Maar dat geeft niet want ik ken het gevoel van doorbuffelen en zal tegen die tijd ook zeker goed doorgewarmd zijn.

Ik kijk het vertrouwd landschap in. Kerktorentjes en verspreide boerderijen aan de horizon, de zeedijk er tegenover. Constante waarden sinds zo lang ik me kan heugen. Vergis je niet, er verandert veel hier. Op de plaats van molen De Zeemeeuw en de vizelpomp staat nu alleen nog een stenen gebouwtje van waterschap Noorderzijlvest, de dijk is verhoogd en bekleed met asfalt (en wordt steeds meer digitaal bewaakt), de kwelders zijn eerder verruigd maar zullen na recente herinrichting weer beweid gaan worden, 'natuurcompensatiegebied' Ruidhorn is er gekomen, met twee vogelkijkwanden. Maar het blijft de grens van land en zee. Tijdloos.

Dit is waar je écht loopt, ten prooi aan de elementen. Wind heb ik er meegemaakt, droge hitte, slagregens tegen m'n voorhoofd en een verblindende sneeuwjacht waarin m'n handen zo koud werden dat ik bijna de sleutel niet meer kon omdraaien toen ik eindelijk thuiskwam. Lopen hier is niet loeren naar anderen, naar mannen in een iets te kort hardloophoekje, vaal geworden door het vele wassen. Je hebt geen dopjes in de

oren en geen Evy nodig om door te gaan. Hier is lopen nog puur. Hier zijn landschap, weer en wind, de geur van de zee en de geluiden van vogels en akkerbouwmachines de fundamenten van de hardloopcultuur.

Op het afgesproken tijdstip groet ik m'n collega-lopers. We praten wat, een paar zinnen maar, en dribbelen dan weg. Wat nog niet gezegd is komt onderweg wel, we hebben geen haast. We lopen geen wedstrijd hoor, gewoon een Run4Fun zoals we er vaker een bedenken. Iedereen doet mee en waar nodig moedigen we elkaar aan om vol te houden. Mooie route zonder veel notie van tijd of tempo, samen uit en samen koffie. Deze keer doen we dat bij 't Zielhoes. De zaak is dan wel gesloten vanwege een verbouwing, maar omdat we even hebben gebeld gaat de deur toch open. Want zo gaat dat hier. In Noord-Groningen, het land van het lopen.

Bert Holsteijn

Bert Holsteijn is bezig hardlooptrainer te worden, hij loopt én hij schrijft graag. Het valt hem in blogs en tijdschriftartikelen vaak op dat lopers net zo veel bezig zijn met uiterlijkheden als met het lopen zelf. Bert vindt dat flauwekul en wilde een tegengeluid laten horen. En misschien begreep je het al, Bert draagt soms een iets te kort hardloopbroekje, vaal geworden door het vele wassen, hij is 55 en niet meer zo snel als vroeger.