

Trainingsschema februari

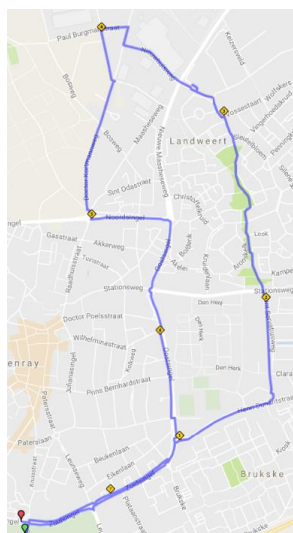
De trainingsschema's voor de maand februari zijn gepubliceerd op onze [website](#)

- Het schema voor de dinsdag buitende de baan training, trainer Gerda Top
- Het schema voor de donderdag baantraining, trainer John Klerkx

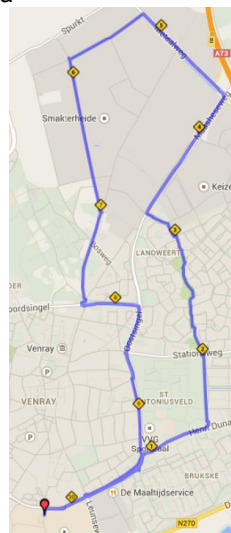
Duurloop donderdag 09-02-2017

Duurloop donderdag 09-02-2017

Begeleiding: Anton Saämena



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

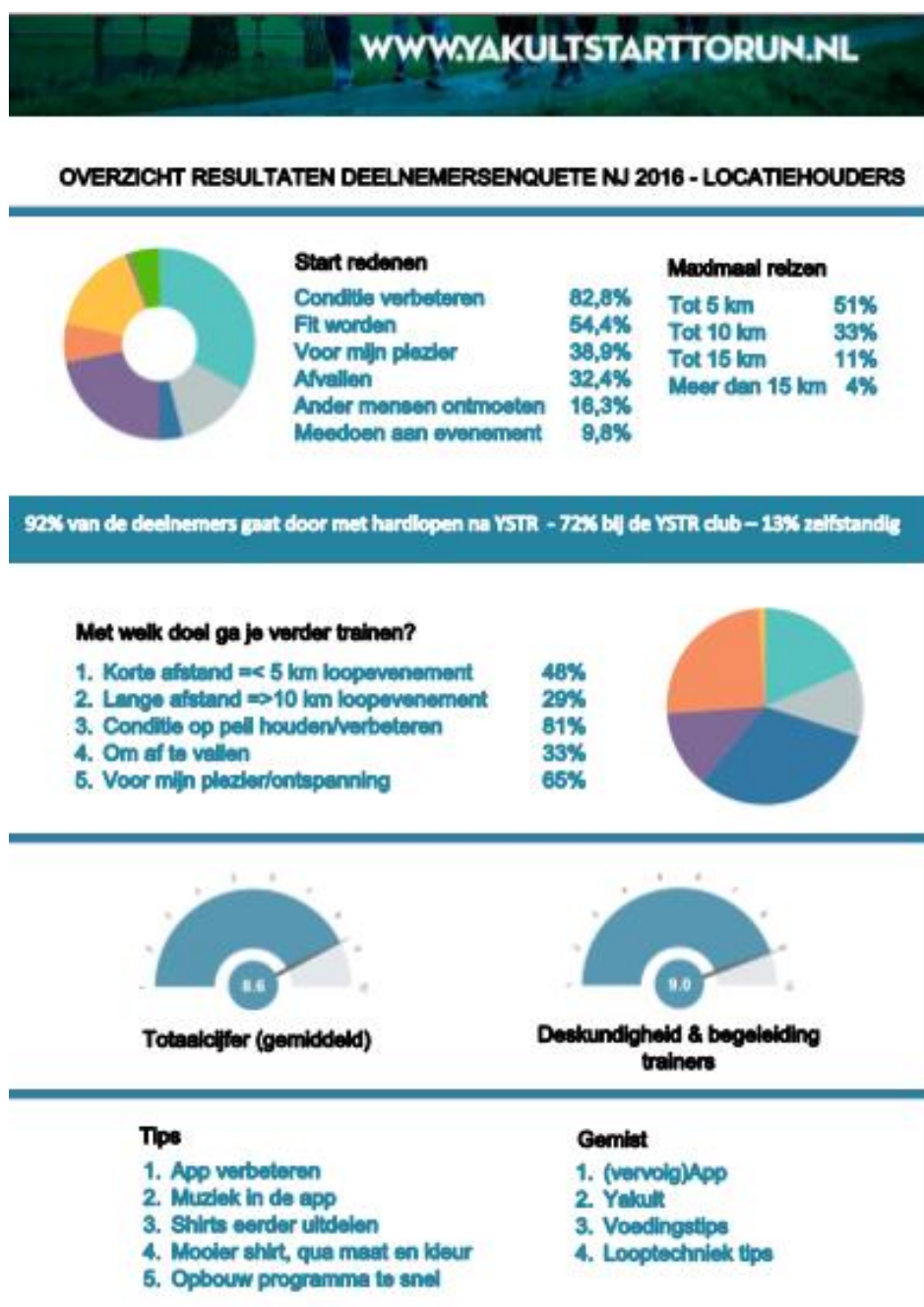
- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- 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

Start to Run.":Help jij ook mee met het verspreiden van de posters en Flyers

Hoe meer reclame hoe beter,
 Ze liggen voor jou klaar op de tafel in het clubgebouw.
 André Jansen (lopersgroep@atvvenray.nl)



De Atletiekunie houdt na elke Yakult start to run cursus een enquête onder deelnemers. Onderstaand een infographic van de reactie



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. 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
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
12-2-2017	Bennekom	HM	Februariloop 2017	Paul Brown
19-2-2017	Sevilla (SP)	M	Marathon Sevilla	Gerda Peeters
12-3-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg, Gerda Peeters
13-3-2017	St Anthonis	5km, HM	Halve Marathon van Sint Anthonis	
19-3-2017	Nijmegen	5, 10 HM	Stevensloop www.stevensloop.nl	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Ineke van der Burg, Marijke Zuidhof, Angela Shotton. HM: Jean-Jacques Wintraecken; Sascha Peeters, Gerda Peeters, 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; 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 http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
29-4-2017	Horst	5, 10 km	Rund um 't Hondje	
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder