

Zaterdag 11 maart : Start to Run

Komende zaterdag begint om 8:30 uur de cursus Start to Run. Het aantal aanmelding voor de beginnerscursus is minder dan gebruikelijk. Jammer, maar we gaan er voor. We starten zoals gebruikelijk op de atletiekbaan. De eerste cursusdag is tevens een proeftraining. Dus ken je nog een twijfelaar trek hem/haar over de streep: aanmelden via lopersgroep@atvvenray.nl

*Andre' Jansen, Harry van der Borg, Lydia Jeuken,
Peter Gijsen en Monique van Thorn*

Yakult Start to Run is er voor iedereen!

Fit of niet; je kunt altijd meedoen

Je traint in een groep, samen lopen is gewoon leuker

Je krijgt coaching van een professionele trainer

Binnen 7 weken leer je om 25 minuten aaneengesloten hard te lopen op je eigen tempo

Startpakket met Runner's World gids, magazines, cool hardloopshirt en audiocoaching in de App

Slechts € 49,50!

Trainingsschema Maart

De trainingsschema voor de maand maart zijn gepubliceerd op onze [website](#)

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

Gerda Top tijdelijk vervangen.

Op advies van de fysio gaat Gerda Top 4 weken in de ruststand. Gerda zal geen trainingen verzorgen. De vervanging voor de groep van Gerda is als volgt geregeld:

7-3: baan training met Jan Poels

14-3: Harry van der Borg verzorgt buiten de baan training

22-3: Harry van der Borg verzorgt buiten de baan training

28-3: Harry van der Borg verzorgt buiten de baan training

Gerda veel strekte met deze gedwongen rust, op naar een goed herstel.

Startbewijs Venloop: ruilvoorstel

De zwager van Britte Stultiens heeft een startbewijs voor de Halve Marathon en wil deze graag ruilen voor een startbewijs voor de 10 km. Interesse? Mail: britte.stultiens@gmail.com

Vaals-Venlo 2017

Sasha Peeters en Ger Litjens willen graag deelnemen

Is je nieuwsgierigheid gewekt, laat het even weten.

Aanmelden en overige vragen via:

Ik ben benieuwd met hoeveel teams wij aan de start staan op 25 juni 2017 en kijk uit naar reacties!

Peter Gijsen. irene-peter@home.nl

Opschoondag 2017, gemeente Venray

In 2017 wil de gemeente Venray opschoondagen organiseren in het buitengebied.

Heb je interesse om op een nog nader te bepalen zaterdagochtend of -middag mee te helpen met deze activiteit, meld je dan bij het servicecentrum: info@atvvenray.nl.

Je doet het natuurlijk niet voor niets, de vereniging kan met een ochtend of middag € 150,- verdienen.

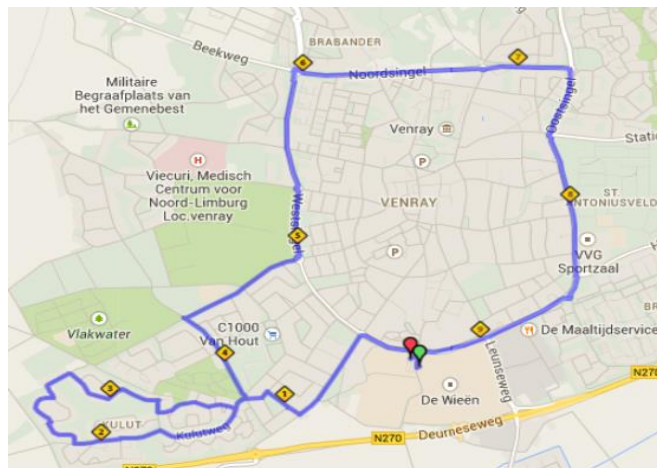
Duurloop donderdag 9-3-2017

Duurloop donderdag 9-3-2017

begeleiding: GilbertTepy



[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

Midden Limburgs avondloopcriterium> een extra competitie

Op 1 april start het Midden Limburgs Avondloop criterium.

Voor de mannen is er een overall winnaar verbonden voor de 10 km loop. Voor de vrouwen dito maar dan voor de 5 km loop.

ATV verbindt een eigen ranglijst aan de wedstrijden van de Midden Limburgs avondloopcriterium.

Een competitie voor de 5km wedstrijden voor Mannen en Vrouwen. De 4 beste wedstrijdresultaten gelden voor onze ATV-ranglijst. Het reglement van de clubkampioenschappen is van toepassing

Deelname aan 5 km wedstrijden is een prima mogelijkheid om de basissnelheid te verhogen. Dus wat let je: ga er voor.

De wedstrijden zijn: www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl

Za 1-4-2017	Heythuysen	Herpertz Kraanverhuur Leudalloop
Za 29-4-2017	Horst	Rund um 't Hondje
Za 13-5-2017	Panningen	Guus Wokke opticienloop
Vrij 9-6-2017	Weert	Mediweert Singelloop
Za 1-7-2017	Baarlo	Knooppunt Baarloloop
Za. 8-7-2017	Herten	Kragten avondloop

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

• Bemmelloop 5-3-2017

5 km

Nathan ten Holder 21:55

• **Rico Salvettiloop, Moergestel, 5-3-2017**

10 km

Frans Deenen

37:29

1^e plts H55

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
11-3-2017	Nijverdal	30 km	Sallandtrail	Martin Michels
12-3-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg, Gerda Peeters 15km: Lydia Jeuken; Ingrid Rongen
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, Maurice Clabbers, Gonny van Ginkel, Martin aan den Boom; Marcel Martens, Susanne van der Wijst, Bart Schilders, Annie Classens, John de Langen; Ingrid Rongen, Martin Michels
Za 1-4-2017	Heythuysen	5, 10 km	Herpertz Kraanverhuur Leudalloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
1-4-2017	Valkenburg a. d. Geul	30 km	Caubergtrail	Martin Michels
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
17-4-2017	Texel	60 km	De zestig van Texel	Martin Michels
Zo, 23-4-2017	Overloon	5, 10, 15 km	Kleffenloop	
Za 29-4-2017	Horst	5, 10 km	Rund um 't Hondje www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	5km: Pim Stultiens, Lydia Jeuken
30-4-2017	Dusseldorf	M	Martahon Dusseldotf	Gerda Peeters, Ingrid Rongen
6-5-2017	Gulpen	32 km	Koning van spanje	Martin Michels
Za 13-5-2017	Panningen	5,10 km	Guus Wokke opticienloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
21-5-2017	Nijmegen	5, 10 km	Marikenloop	10km: Annemie Smits
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singellloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	

Za 1-7-2017	Baarlo	5,10 km	Knooppunt Baarloloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
4-7-2017	Venray	3 km	Limbra Baancircuit	
Za 8-7-2017	Herten	5, 10 km	Kragten avondloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder

Yakult
START TO RUN
POWERED BY ATLETIEKUNIE

SAMEN MEEDOEN IS LEUKER!
Schrijf je in met je loopmaatje en betaal slechts € 42,-
WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL/VRIENDENDEAL

Yakult START TO RUN

STARTS 11.03.17 JOIN US

Yakult Start to Run is er voor iedereen!
Met Yakult Start to Run noem jij jezelf binnen 7 weken een hardloper. In een groep met andere beginnende lopers werk je toe naar 25 minuten aaneengesloten hardlopen. Profiteer daarbij van onze vriendendeal: haal jouw loopmaatje over om ook mee te doen en ontvang allebei € 750 korting. Samen lukt het wel!

WWWYAKULTSTARTTORUN.NL **WE ♥ TO RUN**

Atletiekbaan Venray
Sportlaan 1 Venray
11 maart | 08:30