

Start to Run ATV Venray gestart

Atletiek en Triatlon Vereniging Venray is zaterdag 11 maart met de cursus Start to Run van start gegaan. In deze beginnerscursus leren de deelnemers de basistechniek van het hardlopen. Daarnaast is er veel aandacht voor kleding, schoenen, voeding en kleding. Over 7 weken kunnen de cursisten 20-tot 25 minuten aangesloten hardlopen. Na deze 7 weken gaan velen door bij ATV, in de beginnersgroep. Spijt dat je je niet hebt inschreven voor deze cursus, grijp dan je kans en doe vanaf zaterdag mee op de atletiekbaan. Meld je aan via www.yakultstarttorun.nl

Kom in beweging, begin met Hardlopen

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!

Aanmelden kan nog tot en met vrijdag 17-3-2017

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



Gerda Top tijdelijk vervangen.

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

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

Vaals-Venlo 2017

Sasha Peeters en Ger Litjens willen graag deelnemen

Is je nieuwsgierigheid gewekt, laat het dan 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 .

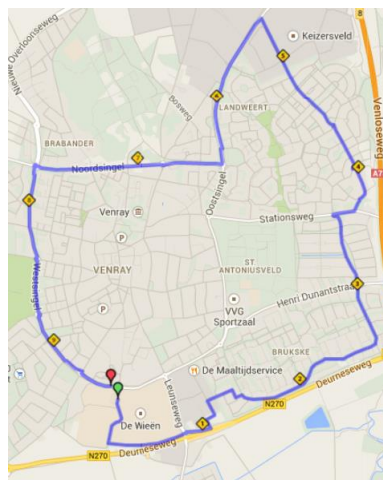
Duurloop donderdag 16-3-2017

Duurloop donderdag 16-3-2017

Begeleiding: Peter Gijsen



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

Aanmelden Zwemloop Zondagochtend 2 april 2017

Een gezellige ochtend bij Laco Venray.

De triathleten organiseren hun jaarlijks zwemloop bij Laco de Sprank. Op loopafstand van de atletiekbaan. Tijdstip 9.00-12.30 uur.

Kom eens een keertje kijken op deze jaarlijkse wedstrijd van ATV.

Misschien nog leuker, maak je trainingsrondje een keer op deze wedstrijd. Meld je aan om een rondje te zwemmen en te rennen. Misschien is het mogelijk om een zwemmer voor jou te vinden zodat je samen de wedstrijd in een koppel doet. Nog gezelliger. Wordt je bij de finish opgewacht door je zwemmaatje.

Je kan je aanmelden op www.NTBinschrijvingen.nl (is dit lastig, neem dan contact op met Martien Dupont m.dupont3@kpnplanet.nl)

Wil je in een koppel starten en heb je nog geen partner, dan mag je je melden bij Franci Reintjes. GTAREintjes@hetnet.nl Zij zal proberen een partner te zoeken. Wellicht lukt het een match te maken. Nb. Voor en na de wedstrijd is de horeca van Laco geopend zodat je onder het genot van een drankje kan bijkletsen.

Tijd voor een gezellige sportieve zondagochtend.

In de bijlage van de mail met de nieuwsbrief de flyer van de zwemloop: maak je ook reclame voor ons.

Clubkampioenschap

Tussenstand per

11-3-2017

Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Deenen, Frans	2755	1	Peeters, Gerda	2391
2	Rooij de, John	2189	2	Jeuken, Lydia	1767
3	Thielen, Sjors	1955	3	Voets, Rita	1707
4	Brown, Paul	1867	4	Classens, Nel	1448
5	Noya, Richard	1710	5	Selten, Nel	1139
6	Poels, Jan	1510	6	Wijst van der, Suzanne	1130
7	Linders, Geert	1507	7	Rongen-Bovée, Ingrid	1088
8	Borg van der, Harry	1464	8	Reintjes, Anne	1055
9	Dennemans, Roy	1420	9	Hebben, Rian	800
10	Martens, Marcel	1416	10	Voort van de, José	403
11	Holder ten, Nathan	1222	11	Ginkel-Willems van, Gonny	398
12	Meulendijks, Marcel	949	12	Steeagh, Yvonne	384
13	Hebben, Jos	923	13	Rens van, Myrna	380
14	Verstappen, Ludy	923	14	Claessens, Jaimy	348
15	Litjens, Ger	881	15	Verhaegh, Els	339
16	Weijs, John	881	16	Postma, Maartje	325
17	Jansen, André	839	17	Bouten, Karin	322
	Wintraecken, Jean-				
18	Jacques	497	18	Edwards-Shotton, Angela	320
19	Langen de, John	484	19	Wolters, Ilse	306
20	Bexkens, Herman	477	20	Clephas, Monica	272
21	Steeagh, Ralph	474			
22	Rooij van, Mart	472			
23	Boom aan den, Martin	458			
24	Dupont, Martien	444			
25	Dun van, Dimitri	433			
26	Schilders, Bart	419			
27	Tepy, Gilbert	411			
28	Baars, Harry	396			
29	Oosting, Marc	389			
30	Duijf, Jan	388			
31	Stultiens, Pim	387			
32	Jeurissen, Fien	387			
33	Groffen, Michel	375			
34	Postma, Wilco	348			
35	Säämena, Anton	332			
36	Rijkema, Erik	318			

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

• Berden voorjaarsloop, 12-3-2017

• 7,5 km

Frans	Deenen	27.49	2 ^e plts M5
Harry	van der Borg	35.20	4 ^e plts M 60
Gerda	Peeters	38:11	2 ^e plts V60

• 15 km

Ralph	Steegh	57.31		9 e plts overall
Marcel	Martens	58.05		11e
Marco	Jans	58.13		12e
Bart	Schilders	1.04.24		49e
Geert	Linders	1.04.31		50e
Paul	Brown	1.06.28	9 ^e plts M50	64e
Lydia	Jeuken	1.09.40	1 ^e plts V 40	103e
Martien	Dupont	1.10.18		106e
Yvonne	Steegh	1:11:49	7 ^e plts V sen	142 e
Conny	de Soeten	1.15.06		204e
Rian	Hebben	1.17.20	5 ^e plts V 50	
Ingrid	Rongen	1.22.23		316e
Jos	Terhaag	1.25.40		354e

• Club la Santa run, 4 maart 2017, Lanzarote (Canarische eilanden)

Er werd gelopen rondom het complex en de boulevard, met start en finish op de atletiekbaan. Er stond een straffe wind en 3 leden van ATV Venray namen deel nadat ze 's morgens al 3 uur in de bergen hadden gefietst. De sportieve concurrentie viel mee daar onze leden het hardlopen goed af gaat.

1e Finn Timmermans 18.43

2e Marcel Martens 19.44

4e Frank Timmermans 21.13

• Sallandtrail. 12-3-2017

Een train over 50 km gelopen door Martin Michels, eindtijd 6:09:20 onder aftrek van pauzes is de looptijd 5:40:07 geweest.

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

18-3-2017	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: 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