

3^e donderdag van de maand: Bosloop



Voor het derde jaar organiseren de assistenttrainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus).

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer).

Ook de start to run groep september 2016 is van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

Noteer alvast de volgende data in je agenda:

20 april locatie: oude voetbalvelden Geijsteren

18 mei locatie: Ballonzuilbossen

15 juni Locatie: Overloon(prima Clevers-excuus toch?)

20 juli Locatie: oude voetbalvelden Geijsteren

17 augustus Locatie: Overloon

Groet, zegt het voort... en tot ziens!

Ger, Jean-Jacques, Gilbert, Anton, Ruud en Peter



**20 april start vanaf parkeerplaats oude voetbalvelden Geijsteren(navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren).
Trainer Peter Gijzen**

Verslag 16^e zwemloop 2017

Vorige week zondag 2 april vond onder zeer gunstige weersomstandigheden, de 16^e LACO-ATV Venray zwemloop plaats.

Het is een feest om te zien dat de aanmeldingen bij de jeugd en junioren weer aantrekt. Waar er voorheen nauwelijks 5 kinderen aan de start verschenen, zagen we deze keer het aantal van 16 kinderen.

Deze kinderen streden in diverse leeftijdscategorieën om de eer en werden na afloop van hun wedstrijd opgewacht door een gedelegeerde uit het Iron Kids circuit en beloond met een mooi T-shirt en medaille.

Verder was er een teamrelay welke uitgevochten werd door een heren- en twee damesteams van onze eigen vereniging. Deze teams komen tevens uit in de diverse circuits van de teamcompetitie van de Nederlandse Triathlonbond.

De volgende discipline bestond uit 1 km zwemmen gevolgd door 10 km hardlopen in het bosgebied achter de LACO. Diverse eigen leden deden hun best om de concurrentie, komende uit alle hoeken van het land, weerstand te bieden.

Bij de dames werd Jacquie Gough ATV 1^e in een zeer fraaie tijd van 1 uur en 48 seconden gevolgd door Gerda Sollie uit Groesbeek 1.08 uur en 4 seconden en Rosamee Vallen uit Venray in 1.29 uur en 53 seconden.

Bij de heren werd Dave Rost uit Groesbeek afgetekend 1^e in 52.26 minuten gevolgd door Marcel Martens ATV 56.09 minuten en Edwin Boonstoppel uit Heerlen in 57.04 minuten.

Bij de koppels werd de winst opgeëist door Kamibocu in 1.02.52 gevolgd door Artsjes 1.04.10 en het duo doorgaan 1.06.35

Het laatste onderdeel was traditioneel de korte afstand van 500meter zwemmen , gevolgd door 5 km hardlopen.

Bij de dames werd Charissa Zijlstra uit Lekkum Friesland 1^e , uitkomende voor ATV in de competitie, in een fraaie tijd van 32.01 minuten gevolgd door Anne Reintjes ATV ook uitkomend in ons damesteam in een tijd van 34.12 minuten en door Fiona Meufels uit Echt in een tijd van 34.36 minuten.

Vera Wismans ATV werd bij de dames 18 1^e in een tijd van 36.28 minuten.

Bij de heren won Jesper Hanssen uit Druten in een tijd van 30.12 minuten gevolgd door Nathan Ten Holder van ATV 32.29 minuten en John Willemsen uit Steyl 33.35 minuten.

Bij de heren 18 werd Stef Bruins ATV 1^e in een tijd van 33.09 minuten.

Bij de koppels wordt het een traditie dat Rowan de Greef ATV een koppel vormt met Kai Peeters uit Horst en de concurrentie met het jaar verder achter zich lijkt te laten. Een gouden koppel kan je wel zeggen. Hun tijd 26.21 minuten. Als tweede volgden de Brandsjes 35.09 minuten en als derde de Plezierspier in 35.34 minuten.

Tellen we er nog bij op dat de NTB jury erg te spreken was over de professionele opzet van dit, toch laagdrempelige, evenement en dat Peel en Maas tv een mooi beeldverslag heeft gemaakt dat we kunnen stellen dat de 16^e editie geslaagd is.

Franci Reintjes



Agenda

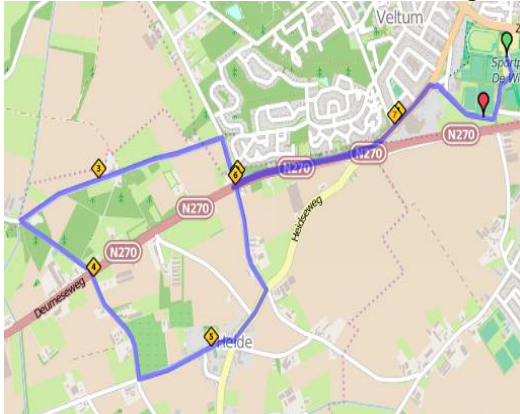
20-4-2017	19:00 uur	Bosloop voor de donderavond duurloop groep
26-5-2017	20:45 uur	Borreluurtje, thema Sport en Voeding

Duurloop donderdag 13-4-2017

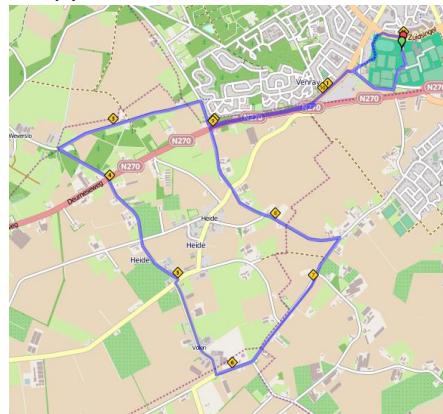
We gaan weer het buitengebied in.

Duurloop donderdag

begeleiding: Gilbert Tepy



7,5 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

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

• Marathon Rotterdam, 9-4-2017

¼ marathon (10,5 km)

Pim Stultiens	58:00
Britte Stultiens	1:00:45

• Zwemloop ATV, 1-4-2017, Onderdeel lopen

5 km lopen	Mieke Reintjes	34:19
	Vera Wismans	28:48
	Charissa Zijlstra	24:36
	Anne Reintjes	26;10
	Myrna van Rens	27:00
10 km	Jacquie Gough	44:41

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
14-4-2017	Nijmegen	7,5km	Nightrun	Britte Stultiens, Monica Clephas
17-4-2017	Texel	60 km	De zestig van Texel	Martin Michels
Zo, 23-4-2017	Overloon	5, 10, 15 km	Kleffenloop	10 km: Jose van der Voort

Za 29-4-2017	Horst	5, 10 km	Rund um 't Hondje www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	5km: Pim Stultiens, Lydia Jeuken 10km: Marcel Martens
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, Britte Stultiens
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singelloop 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
15-10- 2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort