

Open Clubkampioenschappen ATV Venray

Afdeling Triathlon

Zaterdag 9 september 2017



Lokatie: zwembijver De Kasteelse Bossen (Horst)
Aanmelden: voor 15:30 uur – Start: 16:00 uur

Clubkampioenschappen ATV Venray – Afdeling Triathlon

Afdeling Triathlon van ATV Venray organiseert op zaterdag 9 september haar Open Clubkampioenschappen. Dit evenement is gratis en voor iedereen toegankelijk. De start is om 16.00 uur bij het zwembijver aan de Kasteelse Bossen in Horst.

De clubkampioenschappen zijn dusdanig opgesteld, dat iedereen kans maakt om clubkampioen te worden: wie het dichtst in de buurt komt van zijn of haar vooraf opgegeven tijd is de winnaar. Dit geldt voor alle leeftijdsklassen, dus ook de jeugd is van harte uitgenodigd. Iedereen die interesse heeft om eens aan de triathlonsport te proeven is van harte welkom!

Het evenement vindt plaats op het traditionele parcours, dat zich rondom de zwembijver afspeelt. De afstanden zijn 700m zwemmen, 19 km fietsen en 5 km lopen. Voor de jeugd tot 16 jaar is dit 250m zwemmen, 7 km fietsen en 1,25 km lopen. In overleg met de organisatie is het ook mogelijk een aangepaste afstand te doen of slechts twee onderdelen.

Prijsuitreiking voor gasten vindt plaats direct na afloop van het evenement. Prijsuitreiking voor leden vindt plaats tijdens de feestavond, op dezelfde avond vanaf 18.00 uur bij de familie Reintjes.

Op zaterdagavond 9 september (dus dezelfde avond) is voor de liefhebbers een hapje en een drankje voor de deelnemende leden van de triathlonafdeling met eventuele aanhang. Familie Reintjes is bereid gevonden hun domicilie ter beschikking te stellen aan de Horsterweg 29 te Castenray.

Dit jaar is dit weer in de vorm van een barbecue. De kosten hiervoor zijn € 15,00 euro per persoon. Natuurlijk wil je hier ook aan deelnemen! Geef je hiervoor wel vooraf op via marcelmartens@live.nl vanwege inslaan van voorraad.



Voor inschrijven Venloop> klik op het plaatje.; Let op binnen de kortste keren is het aantal toegestane lopers bereikt en wordt de inschrijving gesloten.

Die Hards



Afgelopen dinsdag door weer en wind heerlijk getraind met Yvon, Barbara en Ans. Echte 'DIE HARDS,

Trainingsschema Augustus

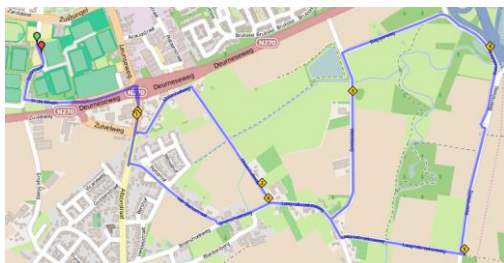
Op [de site](#) is gepubliceerd het trainingsschema Augustus voor

- De [donderdag baantraining](#), trainer John Klerkx.

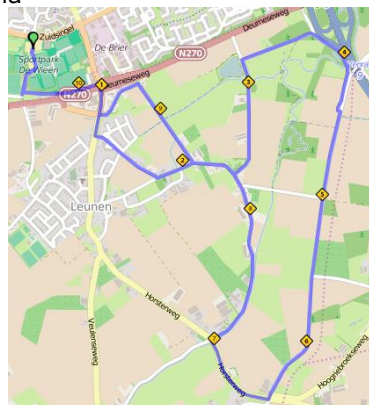
Duurloop donderdag 3-8-2017

Duurloop donderdag 3-8-2017

begeleiding: Anton Saämena



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

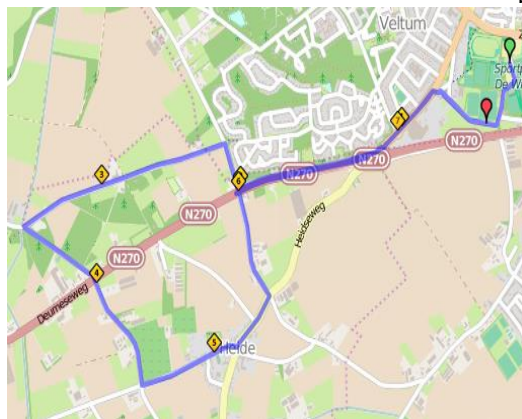
Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

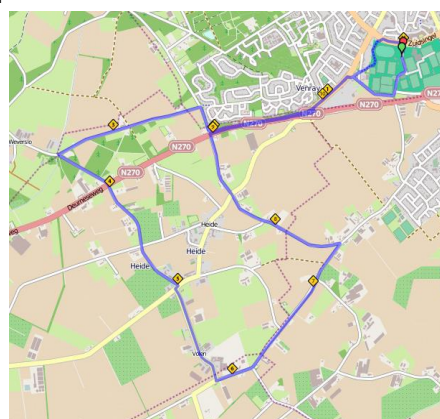
Duurloop donderdag 10-8-2017

Duurloop donderdag 10-8-2017

begeleiding:



[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

Kermis Venray: dinsdag 8-8-2017 geen trainingen.

De Venrayse kermis van 4 tm 9 augustus. Traditie getrouw is de accommodatie op kermisdinsdag gesloten. Dit jaar is dat 8 augustus. Dus op dinsdag 8 augustus accommodatie gesloten: geen trainingen.

Parkeerterrein gesloten

Het parkeerterrein bij de baan, de sporthal en de voetbalvelden zijn i.v.m. de kermis de standplaats van de salonwagens van de kermis exploitanten.

Parkeren is NIET mogelijk. Parkeer de auto aan de overzijde van de Zuidsingel (in de woonwijk). Op donderdag 10 augustus is het parkeren bij de baan beperkt mogelijk.



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

De volgende uitslagen zijn ontvangen: GEEN

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
3-9-2017	Apeldoorn	18 & 34 km	Wisenttrail	34 km: Martin Michels 18 km: Ingrid Rongen , Rita Voets
9-9-2019	Venray/ Horst		Clubkampioenschappen Triatlon, ATV Venray 700m zwemmen 20km fietsen 5km hardlopen	Marcel Martens
18-11-2017	Nijmegen	7,5	Night run	Anton Saämena
19-11-2017	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Martin Michels, Britte Stultiens, Pim Stultiens
Zo. 1-10-2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort, Lydia Jeuken Martin Michels
Zo. 8-10-2017	Eindhoven	M	Marathon van Eindhoven	M: Martin Michels
Zo. 15-10-2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron
Zo. 5-11-17	Terschelling	HM	Berenloop	
Zo. 5-11-17	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Op rompkoers met deze Pilates-oefeningen

Met een stabiele romp kun je efficiënter bewegen en raak je minder snel geblesseerd. Deze makkelijke oefeningen helpen je daar zeker bij.

door [Redactie Runner's World](#) zondag, 30 juli 2017, 7:00

Anker van je bewegingen

Het heeft even geduurd, maar na het versterken van je beenspieren, weten we nu ook al een poos dat romp- en heupspieren essentieel zijn als anker van al je loopbewegingen. Ook blessures blijf je zo eerder de baas. Pilates is een fitnessmethode waarbij je specifieke oefeningen uitvoert om met name je romp te versterken. Doe deze oefeningen daarom drie keer per week.

Gestrekt been

Zo leer je bij vermoeidheid je romp te gebruiken en je benen te bewegen.

- Ga op de grond liggen, met je buik naar beneden en druk je op.
- Vanuit die stand, met gestrekte armen onder je schouders, druk je je navel omhoog.
- Til je rechterbeen tot een horizontale positie.
- Je rechtersoet wijst eerst naar beneden.
- Strek vervolgens die voet.
- Breng dan je gestrekte been weer naar beneden en sleep je voet licht over de grond.
- Zo kom je weer in je uitgangpositie terecht.
- Wissel steeds van been.
- Doe de oefening vijf keer met elk been.

Beenzwaai

Nu ga je jouw rompspieren aanspreken, terwijl je je benen beweegt. Ook goed voor hamstrings, bilsieren, quadriceps (voorkant van je bovenbenen) en heupbuigers.

- Ga op je rechterzij liggen, met je romp en benen gestrekt.
- Laat je hoofd op je rechterhand rusten en zorg dat je rechterbeen stevig op de grond ligt.
- Til je linkerbeen iets op (tot heuphoogte) en zwaai het beheerst naar voren en terug.
- Hierbij maakt je been een hoek van negentig graden met je romp.
- Let erop dat je heupen en schouders stil liggen.
- Doe dit tien keer per been en vergroot eventueel de hoek.

[Meer pilates oefeningen.](#)