

Foto's Singelloop Venray 2017

Op site van de Singelloop Venray komen heel veel foto's van het evenement. [Home](#) » Fotogalerij 2017
Op onze ATV- site onder menu fotoboek tref je ca 100 foto's aan, daarvoor moet je wel eerst inloggen.

Duurloop donderdag 5-10-2017

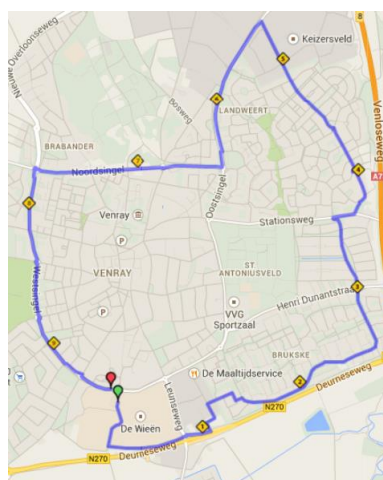
Begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag

Begeleiding: Gilbert Tepy



[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

Vermakelijk Borreluurtje met Autumn Gold

Afgelopen donderdag is in het borreluurtje een deel van de documentaire Autumn Gold vertoond. De aanwezigen hebben met plezier gekeken. Autumn Gold is een charmant portret van vijf hoogbejaarde atleten, allemaal ver boven de tachtig, die zich voorbereiden op de WK voor senioren in het Finse Lahti. Wil de hele documentaire zien kijk dan via You tube:

<https://www.idfa.nl/nl/film/c8d5cdde-bf25-488f-81ed-586422d5ffa8/autumn-gold>

Het volgende borreluurtje is op 27-10-2017.

Korting op De Marathon | 19 & 20 oktober

Loop liefhebbers opgelet. ATV mag € 10 korting geven per ticket op de live-versie van de film De Marathon in De Maaspoort in Venlo. Een heerlijke avond met loopvrienden. De Marathon staat garant voor een indrukwekkend en ontroerend verhaal met heel veel humor gebracht door een topcast. Met muziek van Thomas Acda.

Verzilver de € 10 korting online via www.maaspoort.nl met de code: **atv1017**



Groet Linda Keijzers-van Vegchel (oud ATV Lid)

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:

• Singelloop Venray 1-10-2017 !10 Km)

Overall was er een 2^e plaats voor Sjors Thielen (5km M) en Jacquie Gouch (10 km V)

plts in categorie

10 km M senioren

1 [Joost Bovee](#) 00:38:01

10 km M65 +

2 [Martin aan den Boom](#) 00:50:50

10 km M55+

22 [Geert Cornelissen](#) 00:53:00

24 [Gilbert Tepy](#) 00:56:21

30 [Anton Saämena](#) 00:58:21

32 [Jan Duijf](#) 01:00:06

10 km M45 +

17 [Eldert de Vries](#) 00:46:54

19 [John Weijs](#) 00:47:00

26 [Ger Litjens](#) 00:48:08

27 [Martin Michels](#) 00:48:40

57 [Pim Stultiens](#) 00:52:44

10 km M35 +

3 [Marcel Martens](#) 00:38:36

6 [Richard Noya](#) 00:44:22

44 [Ruud Muijsers](#) 00:58:52

5 km M

2 [Sjors Thielen](#) 00:16:37

11 [Nathan ten Holden](#) 00:22:44

5 km

M65+

2 [Harry Van der Borg](#) 00:23:59

3 [Harry Baars](#) 00:29:09

plts in categorie

10 km V senioren

3 [Yvonne Steegh](#) 00:47:47

10 km V55+

2 [Nel Classens](#) 00:50:40

7 [Anny Classens](#) 01:00:12

10 km V45+

1 [Jacquie Gouch](#) 00:42:32

7 [Jose van de Voort](#) 00:55:15

11 [Anita Verbeek](#) 00:56:29

14 [Britte Stultiens](#) 00:58:09

18 [Barbra Verschuren](#) 00:58:42

10 km V35+

1 [Suzanne van der Wijst](#) 00:48:00

9 [Joy Joosten](#) 00:55:58

5 km V

24 [Ellen Poels](#) 00:30:28

25 [Femke Caniels](#) 00:30:35

5 km V65+

2 [Gerda Peeters-Delauw](#) 00:26:17

5 km M55+

1	Frans Deenen	00:18:41
2	Mart van Rooij	00:19:34

5 km M45+

9	Jos Hebben	00:21:14
14	Marc Oosting	00:25:00
24	Robbert Vlendré	00:29:31

5 km M 35+

2	Marcel Martens	00:18:49
10	Arjan de Lauw	00:21:58

5 km V55+

1	Franka Jansen	00:26:24
3	Rita Voets	00:27:34
8	Ans De Mulder	00:31:09
10	Marijke Zuidhof	00:32:50
11	Diny Visser	00:34:48

5 km V45+

3	Ingrid Rongen	00:25:08
16	Ineke Van der Burgt	00:30:58

5 km V35+

2	Cindy Rosendaal	00:23:20
	Silvia Beterams	00:27:15
14	Yvonne Arts	00:31:33

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
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, Joy Joosten, Martin aan den Boom
Zo 15-10-2017	Sofia	M	Marathon	Nel Classens Gerda Peeters
Zo. 5-11-17	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
Zo. 5-11-17	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Zo. 26-11-17	Geldrop	15 km	'T is Voor Niks	Anita Verbeek, Angela Shotton, Ingrid Rongen
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, Pim Stultiens, Britte Stultiens
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	Femke Caniels, Anita Verbeek HM: Martin aan den Boom, Anton Saämena
Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Help je darmen om jou te helpen

Recent onderzoek toont aan dat het stimuleren van je darmflora de snelste weg is naar een nieuw persoonlijk record.

Op weg naar je topconditie

Als hardloper ben je een lopende bacteriekolonie. In en op je lichaam zitten zo'n honderd biljoen (100.000 miljard) microben, vooral bacteriën, en de meerderheid daarvan huist in je dikke darm.

Er zijn tien keer zoveel bacteriën als eigen lichaamscellen, en hun genen winnen het van die van jezelf met 100 tegen 1. Samen vormen zij je microbiom.

Optimaliseren

Hoe kan je je microbiom optimaliseren? 'Of je jezelf nu wilt wapenen tegen spijsverteringsproblemen of een lage weerstand, of je wilt simpelweg een topconditie verkrijgen: geef je microben de aandacht en zorg die ze verdienen. Je zult versteld staan van alle positieve effecten,' voorspelt sportvoedingsdeskundige Sarah Danaher uit Noord-Ierland.

Variatie

Maar, hoe doe je dat precies? We weten dat het microbiom gecompliceerd en divers in elkaar steekt, dus is het zaak om ons voedingspatroon ook divers te maken. Koester je spijsvertering door haar te verrijken met een uitgebreid aanbod aan bacteriën. Hier zijn een aantal stelregels die je kunt volgen:

- Ga voor variatie
- Ga voor onbewerkte producten
- Voed je darmen
- Ga voor gefermenteerd

Extra achtergronden vind je hier: Runnersweb.nl/buikloop.

bron runners world