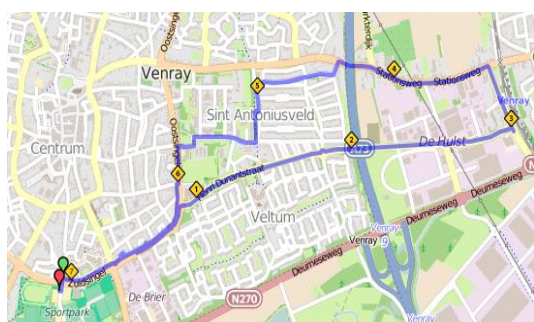
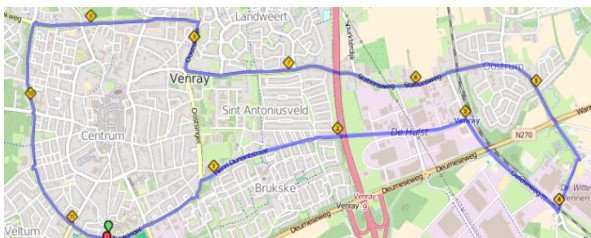


Duurloop donderdag 24 03-2016

Begeleiding: Ruud Kersten



[7 km:route](#)



[11 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 met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

• St.Anthonis Halve Marathon, 19-3-2016

HM

Paul Brown		1:39:54
Rita Voets	2 ^e V 60	2:03:44
Ingrid Rongen		2:04:31

• Venloop 20-3-2016

Voor een overzicht van de uitslagen kijk op onze website www.atvvenray.nl of op de site van de Venloop

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
2-4-2016	Cuijk	5-10-20 km	Kraaijenbergse plassenloop	
3-4-2016	Parijs	M	Parijs Marathon	Gerda Peeters
21-5-2016	Helmond	5,10,15	Nightrun	
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
27-6-2015	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	



Finish



Gezond eten: Slanke kip met avocado en pesto

Ben je dol op pasta maar wil je een keer een pasta eten wat niet zoveel koolhydraten bevat dan heb ik een lekker recept voor jou: Spaghetti slierten gemaakt van courgette. Een slimme manier om toch weer aan een extra portie groente te komen.



Een tijd geleden kocht ik een spirelli dat is een speciaal apparaat om deze slierten te maken ook gaat dit prima met een dunschiller. Moet je koolhydraten stapelen en heb je toch trek in deze kip pesto vervang dan de courgette voor spaghetti. In 4 stappen en slechts 20 minuten staat dit gerecht op tafel en je hoeft echt geen keukenprins(es) te zijn om dit te maken.

Ingrediënten voor de slanke pasta

- 1 courgette

Ingrediënten voor de pesto

- 1 avocado
- 1 teentje knoflook
- sap van een 1/2 citroen
- 6 blaadjes basilicum
- 1 snufje zeezout

Ingrediënten voor de kip

- 200 gram kipfilet
- 1 snuf kurkuma
- 1 snuf komijnpoeder
- Peper

- Zeezout
- Olijfolie /kokosolie

Stap 1-Begin eerst met de kipfilet in stukjes te snijden en kruid deze met de kurkuma, komijn, peper en zeezout. Bak deze zachtjes in kokosolie of olijfolie.

Stap 2-Was de courgette. Als je een biologische courgette hebt hoeft je deze niet te schillen. Anders eerst de courgette even schillen. Dit gaat makkelijk met een kaasschaaf. Maak spaghetti slierten met een spirelli. Wanneer je deze niet in huis hebt kun je slierten maken met een dunschiller. Maak mooie lange slierten. Laat wat kokosolie of olijfolie in een wok smelten en doe de courgette slierten erbij. Dit hoeft maar 10 minuten op te staan.

Stap 3- Doe 1 avocado, teentje knoflook, sap van een halve citroen, basilicum blaadjes in de keukenmachine of pureer dit fijn met een staafmixer.

Stap 4- De kip en de pasta zijn nu klaar. Serveer eerst de courgette pasta op een bord, schep dan de kip er bovenop en dan de advocado pesto.

Eet smakelijk!

Prorun