

Boslopen op Donderdagavond

**Krijg jij ook zo'n
heerlijk warme
gevoel als de lente
jou tegemoet
schijnt? Binnenkort
is het weer zover,
je kan de
zomerschoenen uit
het vet te halen en
je klaar stomen
voor de boslopen van ATV Venray !**



Voor het vierde jaar op rij organiseren de assistent trainers 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 2017 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:

- 19 april locatie: oude voetbalvelden Geijsteren Peter
- 17 mei locatie: Ballonzuilbossen Jean Jacques
- 14 juni Locatie: Overloon Ger (prima Clevers-excuus toch?)
- 19 juli Locatie: oude voetbalvelden Geijsteren Anton
- 16 augustus Locatie: Overloon Jean Jacques

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

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

**LENTE
DE BLOEMETJES
ZETTEN ZICHZELF
ALWEER BUITEN**

Loesje

Postbus 1946
4800 BA Arnhem
www.loesje.nl

LACO Venray zwemloop

Even een oproepje om een aantal mensen enthousiast te krijgen voor deelname aan de zwemloop op 8 april. Je kunt een koppel vormen met een zwemmer van de triatlon (kan voor gezorgd worden) en dan het

loopgedeelte van 5 (of 10) km voor je rekening nemen. Allebei de onderdelen doen kan ook: 500m zwemmen en 5 km lopen of 1000m zwemmen en 10 km lopen. 2 Weken na de Venloop loop je vaak een prima wedstrijd. Kijk eens op de site van ATVVenray voor alle informatie. I.p.v. ons 'normale' weekendloopje zou het toch leuk zijn om eens een statement te maken dat velen niet voor niets al jaren lid zijn van A(tletiek) T(riatlon) V(ereniging) Venray!
Tot ziens op 8 april?
Rita Voets

Trainingsschema:

het trainingsschema APRIL voor

- de dinsdag training buiten de baan van Gerda Top
- de donderdag "baan taring" van John Klerkx

zijn op de [site](#) gepubliceerd.

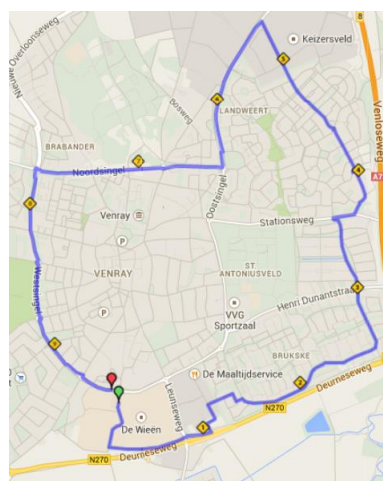
Duurloop: 5-4-2018 Begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag 5-4-2018

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

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:

- **Weir Venloop, 25-3-2018 Venlo**

HM

Jacquie Gough 1:44:20

Karin Bouten 2:10:55

10 km

Yvonne Steegh 48:30

10 km Correctie:

Geert Linders	39:07	1^e	M50
Mart van Rooij	40:00	2^e	M55
5 km			
Jacque Gough	0:30		

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
Za 07-04-2018	Linden	5 km	Kraaijenbergse plassenloop	Sjors Thielen
Zo 08-04-2018	Venray	5 km lopen 1 km zwemmen/ 10 km lopen	Laco Venray Zwemloop	1km zw-10km lopen: Marcel Martens Karin Bouten 5Km lopen: Monica Clephas, Rita Voets
Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort, Cindy Rosendaal, Lydia Jeuken, Martin Michels, Joost Bovee, Ron Smits 10 KM: Femke Caniels
Zo 15-4-2018	Overloon	5 km	Kleffenloop	Sjors Thielen, Arjan de Lauw, Anton Saämena
Za, 28-4-2018	Horst	5, 10 km	Rundje um ut Hundje	Monica Clephas, Cindy Verbeten, Anton Saämena; Sjors Thielen, Anita Verbeek, Laura Arts; 10 KM: Joost Bovee, Marcel Martens, Martijn van den Hoef
10-5-2018	Deurne	5 km	Gebr. Swinkels Dreefloop	Sjors Thielen
26-5-2018	Gemert	10 km	Gemert City Run	Sjors Thielen
Zo 27-5-2018	Nijmegen	5, 7,5 , 10 km	Marikenloop Marikenhuis	5km: Laura Arts; 7,5 km: Femke Caniels
2-6-2018	Ottersum	5 km	Osseloop	Sjors Thielen
Zo 10-06-2018	Maastricht	10 km 10 EM	Maastrichts mooiste	10Km:Anton Saämena 10 EM: Joost Bovee
16-6-2018	Gennep	5 km	Gennepthuysloop	Sjors Thielen
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen
18-08-2018	Siebegewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Loempiataart

DOOR

KAREN MARCUS BLIEKENDAAL PRO RUN

Een hartige taart. Een loempiataart want het is feest.

Geïnspireerd door het recept van "chicks love food" ging ik aan de slag.

En het resultaat was onzettend lekker. Je kunt de taart in 6 punten snijden en serveren met sojasaus of chili saus. Met deze taart is het een gegarandeerd succes.

Ingrediënten;

6 vellen filodeeg
250 g magere varkenslapjes
1 Chinese kool
3 el sojasaus (+ extra om te serveren)
3 eieren
Snufje peper & zeezout
1 handje ongezoeten cashewnoten

Optioneel; kokosolie om in te vetten

We gaan aan de slag!



1) Verwarm de oven op 175 graden.

Haal het filodeeg uit de vriezer en wikkel het (nog in de verpakking) in een vochtige theedoek. Laat het ontdooien.

2)
Snijd de varkenslapjes in kleine stukjes en de Chinese kool in reepjes.
Verwarm een scheutje olie in een wokpan en voeg het vlees, een eetlepel sojasaus en een snufje zout en peper toe.

Bak het varkensvlees zo'n 4 minuten en voeg de Chinese kool daarna toe, met nog een eetlepel sojasaus.
Bak nog zo'n 4 minuten, terwijl je het regelmatig omschept.

3)
Vet een springvorm (met een doorsnede van zo'n 24 cm) in en leg een vel filodeeg op de bodem.
Bekleed met de overige vellen de springvorm. Zorg dat de punten van de vellen ruimschoots over de rand hangen zodat je ze straks weer terug kan slaan (houd 1 vel achter).
Scheep de gebakken varkensreepjes en Chinese kool in de springvorm.
Klop de eieren los met een eetlepel sojasaus en giet het mengsel over de vulling in de springvorm.
Verdeel het er goed doorheen met een lepel.
Hak de cashewnoten en strooi deze ook over de vulling.
Vouw vervolgens het filodeeg dat over de rand van de springvorm hangt naar binnen en leg laatste vel er bovenop.

4)
De taart moet nu overal afgedekt zijn.
Bestrijk de taart licht met olie.
Zet de taart laag in de oven en bak hem in 45 minuten goudbruin en gaar.
Als 'ie te bruin wordt, kun je de bovenkant afdekken met aluminiumfolie.
Haal de taart uit de oven, snijd hem in punten.

Eet smakelijk!