

3000m loop op dinsdag 2 juli

Op dinsdag 2 juli is er op onze baan een wedstrijd van de limbra baancompetitie.

Onderdeel van de wedstrijd is een 3000 m loop. Test jezelf een op eens en ga de uitdaging van 3 km aan,

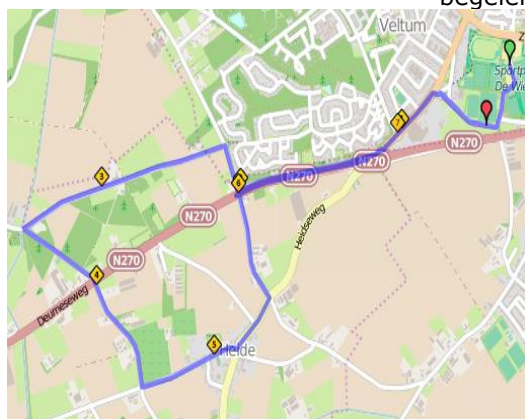
Aanvang van de 3000 m loop is 20:30 uur

Aanmelden voor de loop tot 30 minuten voor aanvang.

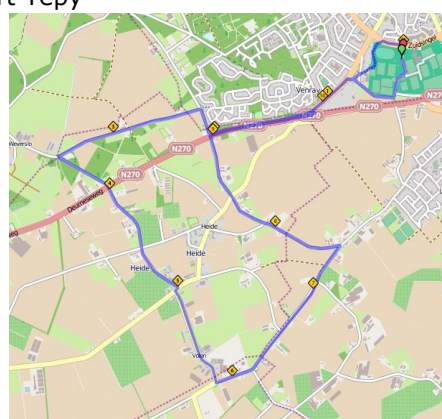
Duurloop Donderdag 4 juli 2019: begeleiding Gilbert Tepy

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)
- 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

Trainingsschema Juli

Het trainingsschema voor de dinsdagavond buiten de baan training, trainster Gerda Top is gepubliceerd op onze site, naar het [schema](#)

Geslaagde sport en BBQ avond

Onder warme omstandigheden hebben we een geslaagde avond gehad op 27-6-2019, ruim 30 deelnemers aan de sportactiviteit, het Zweeds Estafettespel en in totaal ruim 50 deelnemers aan de BBQ.

De braadmeesters Anton en Joost bedankt voor het bakken. Lia, Gonnie en Ria bedankt voor de salades brood etc van de BBQ en de bar. Een ten slotte Stan en André voor het organiseren van het Zweeds Estafettespel.

De foto's van de sport- en bbq-avond zijn geplaatst in het fotoalbum op de site van ATV

<https://www.atvvenray.nl/fotoboek>



nieuwsbrief 2019-27



Welk voedingspatroon past bij jou?

"Het is belangrijk dat je op zoek gaat naar een eetpatroon dat bij jou past" is een veelgehoorde uitspraak waar ik het zeker mee eens ben. Er is namelijk geen vast eetpatroon die past bij iedereen. Elk persoon is anders, elk individu heeft een uniek lijf met unieke behoeftes. Maar hoe kom je erachter welk eetpatroon specifiek bij jou past? In dit artikel helpt hardlopen.nl expert Tara Vossers je graag op weg.

Ga je op dit moment energiek door het leven zonder klachten? Verloopt het hardlopen zonder maag-darmproblemen en ben je blij met je huidige gewicht? Ziet je huid er gezond uit en functioneren je organen naar behoren? Gefeliciteerd! Waarschijnlijk heb je dan het voedingspatroon gevonden dat past bij jou en je lichaam. Geen reden dus om hier grote veranderingen in aan te brengen.

Maar wat als je wel klachten hebt? Je huid onrustig is? Je darmen niet functioneren naar behoren? Je met een opgeblazen buik de dag doorkomt? Je maagklachten hebt tijdens het hardlopen? Of als je niet tevreden bent over je gewicht? Dan is het zeker raadzaam om op zoek te gaan welke voedingsmiddelen deze factoren in stand houden of verergeren. Helaas is het haast niet mogelijk om via lichamelijk onderzoek te achterhalen welke voedingsmiddelen je beter niet meer kan nemen. Er zijn verschillende bloedtesten op de markt die een indicatie kunnen geven. Echter is het nog niet geheel duidelijk hoe betrouwbaar deze bloedtesten zijn.

Luister naar je lichaam

Je gevoel en je lijf liegt echter nooit. Probeer dus in deze zoektocht vooral naar deze signalen te luisteren. Om de signalen van je lijf in kaart te brengen adviseer ik je een uitgebreid logboek bij te houden. Hierin kun je bijvoorbeeld per dag noteren wat je hebt gegeten, gedronken en hoeveel. Maar ook hoe je je die dag voelde. Wat je klachten waren en of het een stressvolle dag is geweest. Tot slot kun je desgewenst je ontlastingspatroon beschrijven en je gewicht noteren. Mocht je last hebben van huidproblematiek dan zou je eventueel nog wekelijks foto's kunnen nemen van de probleemzones, zodat je dit over een langere periode met elkaar kan vergelijken. Ga vervolgens stap voor stap kleine aanpassingen doorvoeren in je voeding. Door dagelijks het logboek bij te blijven houden kun je makkelijk overzien welke factoren positief of negatief veranderen. Ik adviseer bewust het voedingspatroon stapsgewijs aan te passen. Zo krijg je een veel nauwkeuriger beeld wat individuele voedingsmiddelen voor je lijf doen. Wanneer je tien veranderingen tegelijk in je voedingspatroon doorvoert en je klachten verbeteren, weet je nog steeds niet concreet welke voedingsaanpassingen hebben gezorgd voor de verbetering. Het kan de combinatie zijn van alle tien aanpassingen maar de kans is ook groot dat er één of twee specifieke aanpassingen zijn die zorgen voor de verbetering.

Kortom, het ontwikkelen van een voedingspatroon die bij je past is een uitgebreide zoektocht. Deze zoektocht heb je niet in een paar dagen of paar weken voltooid. Hier moet je uitgebreid de tijd voor nemen. Deze zoektocht is ook niet altijd gemakkelijk. Desondanks is het veel waard om goed voor je lijf te zorgen. Het levert je een hoop informatie op en hopelijk uiteindelijk ook klachtenverlichting, een lager gewicht of een gezondere huid. Merk je dat je er zelf niet uitkomt? Laat je dan adviseren door een (sport)diëtist bij je in de buurt. Ik wens je veel succes bij dit experiment!

Door Tara Vossers is de Hardlopen.nl-expert op het gebied van voeding

Tussenstand Clubkampioenschappen.

De tussenstand van het kampioenschappen op week 25 van 2019. Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2885	1	Peeters, Gerda	2484
2	Deenen, Frans	2747	2	Jeuken, Lydia	2228
3	Linders, Geert	2585	3	Hebben, Rian	2189
4	Rooij van, Mart	2581	4	Voets, Rita	2121
5	Martens, Marcel	2555	5	Cleef, Henny	2053
6	Thielen, Sjors	2518	6	Verbeek-Versteegen, Anita	1780
7	Borg van der, Harry	2480	7	Straten, Lysanne	1717
8	Oudenhoven, Jeroen	2436	8	Wit de, Annemiek	1668
9	Boom aan den, Martin	2415	9	Steegh, Yvonne	1640
10	Hebben, Jos	2380	10	Stultiens-Nollet, Britte	1555
11	Bovee, Joost	2356	11	Arts, Gemma	1227
12	Schilders, Bart	2316	12	Classens, Anny	1174
13	Dennemans, Roy	2312	13	Clephas, Monica	1167
14	Poels, Jan	2284	14	Eertwegh van den, Irene	1073

15	Dupont, Martien	2198	15	Beterams, Silvia	987
16	Stultiens, Pim	1997	16	Klomp, Merel	913
17	Groffen, Michel	1991	17	Rossel-Camps, Simone	810
18	Hoef van den, Martijn	1876	18	Ginkel-Willems van, Gonny	786
19	Pel, Toine	1867	19	Dooren van, Nicole	763
20	Saämena, Anton	1792	20	Fretes de, Loes	715
21	Brown, Paul	1775	21	Smits-Bots, Annemie	714
22	Peeters, Tom	1483	22	Voeten, Sanne	696
23	Jansen, André	1473	23	Verbeten, Cindy	668
24	Weijs, John	1300	24	Edwards-Shotton, Angela	644
25	Clabbers, Maurice	1238	25	Joosten, Joy	637
26	Timmermans, Frank	1090	26	Gough, Jacquie	526
27	Arts, Robert	1002	27	Classens, Nel	491
28	Steeagh, Ralph	993	28	Verhaegh, Mariet	450
29	Wijnhoven, Joop	990	29	Voort van de, José	428
30	Vries de, Eldert	884	30	Selten, Nel	420
31	Ouedraogo, Marc	837	31	Rongen-Bovée, Ingrid	374
32	Smits, Ron	751	32	Bouten, Karin	373
33	Gijsen, Peter	736	33	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	359
34	Tetering van, Dennis	726	34	Emons, Erna	355
35	Brink van den, Loek	588	35	Wismans, Sylvia	313
36	Rens van, Stef	510	36	Postma, Maartje	305
37	Langen de, John	509	37	Reintjes, Mieke	292
38	Meulendijks, Marcel	465	38	Basten, Lilian	291
39	Vullings, Ben	430	39	Arts, Laura	291
40	Michels, Martin	413	40	Fransman, Yvonne	290
41	Tepy, gilbert	385	41	Bosch van den, Femke	256
42	Lauw de, Arjan	379			
43	Vries de, Freddie	362			
44	Terhaag, Jos	360			
45	Holder ten, Nathan	345			
46	Vlendré, Robbert	332			
47	Knol, Egbert	307			

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 en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur **door** aan lopersgroep@atvvenray.nl.

Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

- **Singelloop Weert 28-6-2019**

5km

Anita Verbeek 27:19

- **Drakenrijk Zwemloop Reuver**

Zondag vond de derde editie plaats van de Zwemloop Drakenrijk in Reuver, georganiseerd door de Grensrunners. In en rondom het Drakenrijk werd onder tropische omstandigheden een lange en korte afstand georganiseerd.

Bij de lange afstand (1000m zwemmen en 10km hardlopen) nam Marcel Martens uit Castenray deel. Hij kwam als tweede uit het water maar wist dankzij een goed looponderdeel de eerste plaats op de eisen. Hij won in een tijd van 53:30 minuten, voor Dennis Geraedts (2^e) en Daniël Thiel (3^e).

Bij de korte afstand (500m zwemmen en 5km hardlopen) deed ATV Venray lid Rowan de Greef uit Sevenum mee. Dankzij een ijzersterk zwemonderdeel werd hij tweede in een tijd van 28:29 minuten.

- **Triathlon Wijchen, 30-6-2019**

Lysanne Straten 1:26:08 6^e plts V



zwemmen (500m): 14:46; Fietsen (20,4 km): 42:11 Hardlopen (4,8 km): 24:51

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. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.

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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
30-06-2019	Reuver	1km zwemmen, 10km hardlopen	Zwemloop Reuver	Marcel Martrens
02-07-2019	Venray	3000 m	Avondwedstrijd Limbra op ATV atletiekbaan	
17-08-2019	Siebengewald		25 ^e Kermisloop Siebengewald	
01-09-2019	Beneden Leeuwen	5-10 km; triatlon	Dijkenloop	
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				