



Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep  
& Tri-atleten  
24-02-2020  
Nr. 2020-09

Email nieuwsbrief: [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl)

Ledenadministratie ATV Venray:

[ledenadministratie@atvvenray.nl](mailto:ledenadministratie@atvvenray.nl)

Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:

[info@atvvenray.nl](mailto:info@atvvenray.nl)

ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

## Carnavalsdinsdag 25 februari Accommodatie gesloten, Geen trainingen



### Start to Run

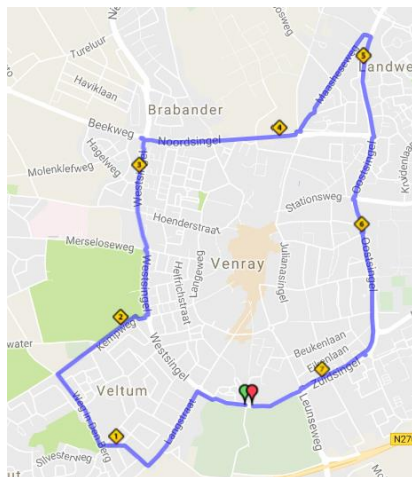
#### WEGGEEFKORTING VOOR OUD DEELNEMERS

Alle oud deelnemers, van de laatste 4 seizoenen dus laatste 2 jaar, krijgen eens per half jaar een e-mail in hun mailbox van YakultStartoRun. In die e-mail zit een code die recht geeft op € 10 korting voor een nieuwe inschrijving. Die mogen ze lekker voor zichzelf gebruiken of weggeven aan een ander.

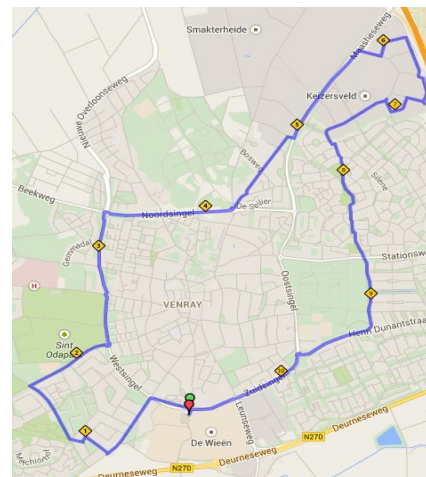
### Duurloop 27-02-2020, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag 24-2-2020, start 19:00 uur

Begeleiding: Ger Litjens



[7,5 km route](#)



[10,5 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan. de
- Gezamenlijk vertrek naar 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

## Wanneer eet je het beste als avondhardloper?

- Wanneer eet je het beste als avondhardloper? Ben jij een echte avondloper? Dan weet je vast ook hoe lastig het is om je training goed te timen met je avondmaaltijd. Soms eet je weinig voor je training en sta je om 9 uur 's avonds nog een hele pasta bolognese naar binnen te schuiven en soms eet je juist veel van tevoren om vervolgens de hele training je maaltijd op te boeren. Dat kan beter. Wij geven je drie tips om slim om te gaan met je avondtraining en –maaltijd.

### 1. Eet altijd na je training

Wat je ook doet; 's avonds na je hardlooptraining moet je altijd eten. Ook al is het nog zo laat of heb je eigenlijk geen trek. De glycogeenvoorraad in je spieren is namelijk afgenomen en een aanvulling daarvan bevordert een snel herstel. Eet je iets na je training, dan word je de volgende morgen fit in plaats van gammel door de honger wakker. Maar slaat je lichaam dat eten zo laat op de dag niet direct op als vet? 'Nee, dat is een fabeltje,' legt voedingsadviseur Tara Vossers uit. 'Of je dik wordt heeft te maken met een positieve of negatieve energiebalans. Eet je op een dag meer dan je verbruikt, dan kom je aan. Eet je minder dan je verbruikt, dan val je af. Zo kun je dus gerust na 20.00 uur nog wat eten en afvallen, zolang je maar niet meer eet dan je lichaam nodig heeft.'

### 2. Splits je avondmaaltijd

Trainen op een lege maag is geen aanrader en op een volle maag is trainen ook niet echt verstandig (een volledige maaltijd in de twee uur voor je training heeft je maag nog niet verlaten als je gaat sporten). Een simpele oplossing om beiden te voorkomen is je avondmaaltijd splitsen. Verdeel je maaltijd over twee borden en maak er dus twee halve maaltijden van. Eet de ene helft op voor de training en de andere helft erna. Het is slim om de maaltijd al vooraf over twee borden te verdelen, zodat je niet het risico loopt dat je na je training door blijft eten en daardoor alsnog te veel eet. Niet meer met die vork in de pan dus.

### 3. Draai de lunch en je avondmaaltijd om

Dit is een goede oplossing voor avondlopers. Een broodmaaltijd splits je makkelijker dan een warme maaltijd. En een broodje kun je bijvoorbeeld ook op je werk, of onderweg naar huis eten. Fijn is ook dat je niet meer hoeft te koken, want je hebt 's middags al warm gegeten. Je avondroutine wordt dus ook een stuk sneller en dat betekent 's avonds nog genoeg tijd over voor de bank en een serie.

Bron: [hardlopen.nl](http://hardlopen.nl)

Tara Vossers heeft als (sport)diëtiste een eigen praktijk in Doetinchem

## Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl) en aan [info@atvvenray.nl](mailto:info@atvvenray.nl), Als je graag je jouw uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar [info@atvvenray.nl](mailto: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](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

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

- **Kruikenloop 22-2-2020 Tilburg**

15 km

Gerda Peeters 1:22:00 12<sup>e</sup> plts V 45

*Pittige ronde van 5 km 1<sup>ste</sup> deel tegen storm 2<sup>de</sup> deel steentjes en kinderkopjes 3<sup>de</sup> deel wind opzij van je hoofd harde wind 4<sup>de</sup> bos met veel nattigheid dat 3x achter elkaar*

## 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](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
8-3-2020	Blerick		Berden Voorjaarsloop	7,5 km: Harry van der Borg
21-03-2020	Sint Anthonis		<a href="#">22e Halve Marathon</a>	

<b>Dag</b>	<b>Plaats</b>	<b>Afstand</b>	<b>Info</b>	<b>Deelnemers ATV Venray</b>
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM 10 km	Venloop HM: Robert Arts, Anita Verbeek, Lydia Jeuken, Martin Michels Martijn van der Hoef, Marc Ouedraogo, Martin aan den Boom, Wiek Noldus, Marcel Martens, Bart Schilders, Frank Timmermans, Peter Gijzen, Irene van den Eertwegh, Jose van der Voort  10 km: Alicia Sanders	
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smit, Joost Bovee
05-04-2020	Gemert	5, 10 15 km	Molenbroekloop	
19-04-2020	Overloon		<a href="#">PLUS Kleffenloop</a>	
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
17-05-2020	Escharen		<a href="#">Esterun</a>	
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	Marc Ouedraogo
02-06-2020	Merselo		Merseloop	
06-06-2010	Ottersum		<a href="#">Ossenloop</a>	
20-06-2020	Gennep		<a href="#">Gennepperhuysloop</a>	
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	Venray		Singelloop	
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
Wedstrijdkalender: op <a href="http://hardlopen.nl">hardlopen.nl</a>				

