

Email nieuwsbrief:

lopersgroep@atvvenray.nl

Ledenadministratie ATV Venray:

ledenadministratie@atvvenray.nl

Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:

info@atvvenray.nl

ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Maak jij ook reclame voor de cursus Start to Run

In de kantine liggen posters en flyers voor de cursus, neem een paar mee, hang op en deel uit. Samen werken we aan het succes.



Yakult
START TO RUN
POWERED BY ATLETIEKUNIE

INFORMATIEBIJENKOMST
ATLETIEKBAAN
VENRAY
08.30
11 SEPTEMBER
INFORMATIEBIJENKOMST

**“NOOIT GEDACHT
DAT IK HET ZOU KUNNEN”**
EEF (30)

**START
11
SEPTEMBER**


MELD JE NU AAN!

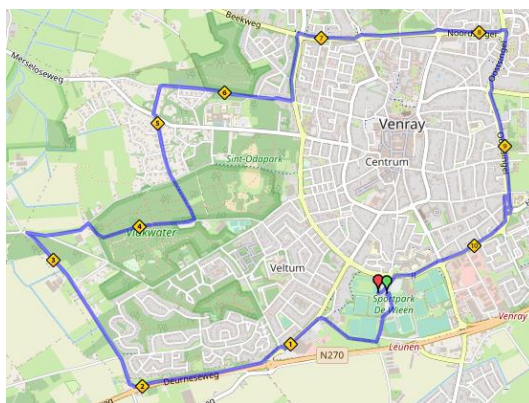
ATV VENRAY
SPORTLAAN 1, VENRAY
WE STARTEN OM 08.30 UUR! DON'T BE LATE!

**WE
TO RUN**

WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL

Duurloop donderdag 26 augustus 2021: Begeleiding Peter Gijzen

Duurloop donderdag , start 19:00 uur



10 km, route:

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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
- Afkorting voor ca 75 km vanaf de Hoenderstraat over de Westingel/Zuidsingel terug

Succesvol 52 km UltraTrail

Afgelopen zondag 22 augustus gingen Lydia Jeuken, José van der voort Petra Vogelsangs en Cindy Verbeten voor het echie de ultra trail gelopen in het Zuid Limburgse Heuvellandschap (Het Krijtlandpad) werd succesvol volbracht



Trainingsschema september

Het trainingsschema voor de maand september voor

- De dinsdag buiten de baantraining, trainer Gerda Top;
- De dinsdag baantraining, trainer Stan Liebrand;
- De donderdag baantraining, trainer John Klerkx;

is gepubliceerd op onze [website: Trainingsschema's - ATV Venray](#)



Snel de extra pondjes kwijt na de vakantie? Volg deze 7 tips!

Vakantie voorbij, kilo's erbij. Hoe raak je die ongewenste rondingen kwijt

Iedereen kent het: na de vakantie sta je weer op de weegschaal en het is weer zover: je weegt een paar pondjes, misschien zelfs een paar kilo zwaarder. Je wist het eigenlijk al: de spiegel liet er geen misverstand over bestaan: rond je middel of heupen was je al een stuk zachter geworden. Al die uren training naar de haaien!

Niet getreurd: onder dat extra laagje zit nog steeds je met zorg opgebouwde strakke lichaam. En met deze tips ben je pijlsnel weer in je oude bloedvorm.

Tip 1:

Pak je training weer op. Net voor de vakantie heb je veel uren getraind om goed in vorm op vakantie te gaan, maar tijdens je vakantie heb je toch meerdere trainingen overgeslagen. Na een aantal weken minder trainingsuren is je conditie gelukkig nog niet verdwenen. Het kan zelfs zo zijn dat je lichaam tijdens deze weken echt goed is hersteld van kleine pijntjes en blessures. Het is echter wel aan te raden na de vakantie niet gelijk net zoveel uren te trainen als in je topweken. Geef je lichaam een paar weken de kans om weer op gang te komen, en voer het aantal trainingsuren geleidelijk op naar je oude niveau. Na een week of 3-4 kun je weer hetzelfde aantal uren trainen als in je topweken.

Tip 2:

Zet een nieuw, realistisch doel. Als je snel gewicht wilt verliezen dan kan dat met bijvoorbeeld een crash dieet. Echter dat zal je sportieve prestaties niet ten goede komen, en de kans is groot dat je na het crashdieet snel weer op je oude gewicht bent. Een realistisch doel om na te streven is een gewichtsverlies van een pond tot maximaal een kilo per week. Als je in totaal heel veel kilo's kwijt wilt raken, breek je doel dan op in kleinere doelen. Stel dat je bijvoorbeeld 15 kilo wilt afvallen, dan kun je dat verdelen in 3 maal 5 kg gewichtsverlies. Voor elke 5 kilo neem je 6 weken de tijd.

Tip 3:

Gooi alle suikerhoudende dranken de deur uit. Ga voor water, water met een smaakje (met schijfjes citroen of limoen), koffie en thee zonder suiker.

Tip 4:

Trakteer jezelf af en toe. Alhoewel gezond eten absoluut lekker en afwisselend kan zijn, moet er ook ruimte zijn voor een ongezondere snack of maaltijd. Dit kun je bijvoorbeeld een keer per week doen, en dan zal het je doelstelling niet verstoren. Spreek met jezelf een moment in de week af waarop je jezelf dit gunt, en geniet er dan gewoon van. Daarna ga je weer fris verder met je voedingsschema. Heb je hier te veel moeite mee en kun je er niet van genieten? Kies dan zelf een gezond recept uit bijvoorbeeld de mediterrane keuken wat je nog nooit hebt gegeten. Kook en geniet!

Tip 5:

Bereid je voor. Met alle beste wil van de wereld is het niet mogelijk om goed, lekker en gezond te eten als je een lege of slecht gevulde koelkast hebt. Om te weten wat je moet kopen moet je weten wat je gaat eten. Bepaal dus van tevoren hoe je eetpatroon eruit gaat zien de aankomende tijd, en zorg dat je hiervoor alles in huis hebt. Berg de ongezonde snacks uit het zicht op, en leg gezonde snacks zoals fruit in het zicht in de keuken.

Tip 6:

Altijd lastig, weg van huis of op bezoek bij familie of vrienden. Wat voor eten zal er zijn? Zorg er in deze gevallen voor dat je bent voorbereid. Als je langere periodes van huis bent, neem dan je gezonde, zelfgemaakte snacks of maaltijden gewoon mee. Gebruik een koeltasje indien nodig. Ga je op bezoek bij vrienden of familie? Informeer de gastheer/vrouw tevoren dat je probeert af te vallen, en dat de mogelijkheid er is dat je bepaalde hapjes niet zult eten. Dit voorkomt teleurstelling, en jij houdt controle over je eten.

Tip 7:

Zoek een partner in crime. Samen afvallen en trainen is veel leuker! Het maakt het ook makkelijker om je aan je schema te houden, en je kunt trainingstips en recepten uitwisselen.

Met deze tips moet het je zeker gaan lukken om snel op je streefgewicht te komen.

Succes!

Bron: nieuwsbrief Prorun

Beginnen met Hardlopen: ook voor jou een nieuwe start?

Je hebt al een tijdje niet meer gelopen door

- Een blessure
- Te weinig tijd
- Gebrek aan.....

maar je wilt het hardlopen weer oppakken.

Kom dan naar de cursus beginnen met hardlopen. In 7 weken bouw je langzaam weer. Zo voorkom je blessures en geniet je van het hardlopen.

Deelname aan de cursus is voor ATV-ers gratis.

Wat let je, meld je aan via: lopersgroep@atvvenray.nl.

De cursus start op 11 september, info: lopersgroep@atvvenray.nl

Foto's van

Dit jaar gaan we in de nieuwsbrief recente foto's opnemen van hardloop-activiteiten van de lopers en triatleten. Voorwaarde is wel dat er een connectie met ATV is.



Klaar voor de start van de Ultaloop en onderweg

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
5-9-2012	Langeboom	5,10 km	Kuilenloop	
12-09-2021	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	
12-09-2021	Beesel		Zwemloop , de grensrunners	
19-9-2021	Budel	HM, 10 mile, 10 km 5 km	www.loopgroepcranendonck.nl	
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Cindy Roosendaal, Petra Vogelsangs, Jose van de Voort, Harry vd Borg, Maurice Clabbers, Martien aan den Boom, Martien Michiels, Yvonne Steeghs, Jeroen Oudenhoven, Lydia Jeuken
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: Marcel Martens, Joost Bovee, Sandra Kleuskens
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
10-11-2021	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Joost Bovee
13-03-2022	Tegelen	5, 10 hm	Berden Voorjaarsloop	
xx-03-2022	Venlo	5, 10 km	Venloop	