



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



Kampioensbeker uitgereikt

De Clubkampioenen 2021, hardlopgroep, zijn Gerda Peeters en John van Rooi. Afegleopen week is ieder de beker behorend bij deze titel Clubkampioen uitgereikt. Voor het tweede jaar op rij kon dit slecht in een één op één situatie. Hopelijk j-kan volgend jaar weer in onze nieuwjaarsreceptie.



De eindstand van het clubkampioenschap 2021:

Vrouwen

- 1 Peeters, Gerda
- 2 Hebben, Rian
- 3 Verbeek-Versteegen, Anita

Mannen

- 1 Rooij de, John
- 2 Rooij van, Mart
- 3 Hebben, Jos



Nieuwe behuizing Polsstokspringen

Voor degenen die nauwelijks of helemaal niet op de baan komen, bijgaand toch een impressie van onze nieuwste aanwinst.



Nadat bleek dat de oude behuizing van het polsstokhoog springkussen zo slecht van kwaliteit was dat het kussen zelf daar onder te lijden kreeg, beschikt onze vereniging nu weer over een fraaie en beschermende overkapping.

Trailrunning

Één keer per maand organiseert John Klerkx een training voor trailrunning. Deelname aan de training is gratis. De trainingen vinden plaats op verschillende locaties, te weten Milsbeek, Plasmolen, Mook, Groesbeek, Berg en Dal en Malen. Een ander gebied een ander trainingsaccent.

De trainingsdata voor 2022 zijn:

20 februari, 20 maart, 17 april, 15 mei, 19 juni, 17 juli, 21 augustus, 18 september, 16 oktober, 20 november, 18 december. De training start telkens om 9:00 uur.

Heb je zin om incidenteel of structureel mee te trainen, stuur dan een bericht, met GSM nummer, naar Joost Bovee. Je wordt dan opgenomen in de WhatsApp-groep en zo blijf je op de hoogte.

Mail: Joost Bovee: joost.bovee@posteo.nl of app naar GSM nr 06-16215203>

Trailrun: afgaan op je gevoel van inspanning.

Trainingsschema's februari

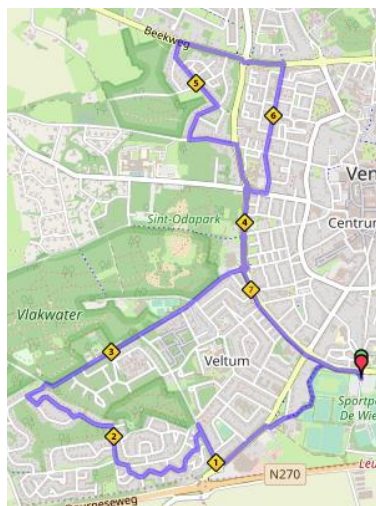
De trainingsschema's voor de

- dinsdag baan training, trainer Stan Liebrand
- dinsdag buiten de baan training, trainster Gerda Top;
- donderdag baan training: trainer John Klerkx;

zijn gepubliceerd op onze [website](#).

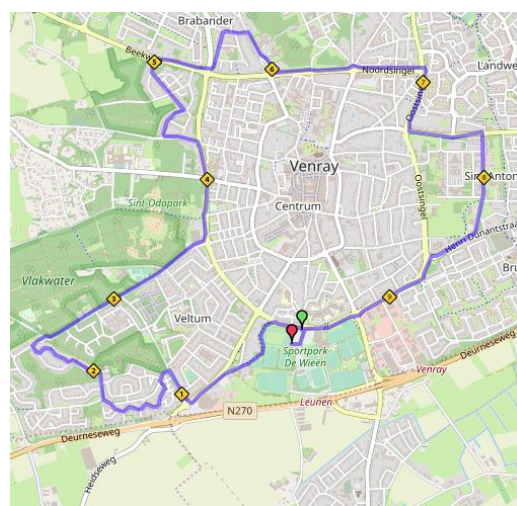
Duurloop, 3-februari 2022, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag, start 19:00 uur



[7 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

Woensdagmorgen Baantraining

Elke woensdagmorgen start om 18:30 uur een Baantraining van onze hardloopteam. De training staat onder leiding van André Jansen

Meetrainen, incidenteel of structureel kan altijd. Aanmelden is niet nodig.

Zaaltraining Baanatletiek

Na een 'valse start' door sleutelproblemen die weer te maken hadden met de december lockdown, vond voor de *senioren baanatletiek afgelopen week dan toch echt de eerste zaaltraining plaats.*

Een ruim uitgezet krachtcircuit zorgde ervoor dat de arm-, been- en buikspieren flink werden aangesproken, waarna met werpen en jawel....., een heel fanatiek trefbal, de training in de warme zaal van in 't Brukse werd afgesloten.



Zondagochtend loopje in Boschhuizerbergen afgesloten met koffie



Vlakwatercross voor pupillen en junioren

Gesteund door een groep ouders, organiseerden de jeugdtrainers afgelopen zondagmorgen een alternatieve Vlakwatercross.

Het zachte winterweer zorgde ervoor dat een groot deel van de pupillen en junioren zich meldde voor deze hardloophwedstrijd door het bos.



Verdeeld over vier afstanden, van 1050m voor de allerjongsten tot 2000m voor de oudste junioren, werd dit evenement afgesloten met voor iedereen warme chocolademelk en een broodje knakworst.

Dag van de atletiek - 19 maart op Papendal

Deelname Dag van de Atletiek



Aan de dag van de atletiek, die op 19 maart a.s. wordt gehouden op Sportcentrum Papendal, gaat een groot aantal van de ATV Venray atletiektrainers deelnemen.

In het drieluik workshops dat elke trainer die dag te bezoeken heeft, kan gekozen worden uit praktische ondersteuning of theoretische verdieping.

De afgelopen jaren (met uitzondering van de door Corona afgelaste versies) heeft opgeleverd dat zo'n dag heel leerzaam en vooral nuttig is om het trainen van atletiek actueel en boeiend te houden.

Einde van een tijdperk: Marikenloop stopt

Na 17 edities van de Marikenloop in Nijmegen komt er een einde aan de grootste ladiesrun van Nederland.

In 2003 vond de eerste editie plaats om vrouwen een eigen hardloopevenement te bieden. In die tijd deden vrouwen niet graag mee aan gemengde hardloopevenementen. Tegenwoordig is dat wel anders vertelt Alexander Vandevelde, directeur van stichting Zevenheuvelenloop: "We zien dat vrouwen tegenwoordig net zo makkelijk als mannen aan onze andere evenementen meedoen. Bij de NN Zevenheuvelennacht doen zelfs meer vrouwen dan mannen mee." Zo wordt geconcludeerd dat emancipatie van vrouwen in de hardlooperwereld is voltooid.

Op het toppunt, tijdens de 10^e editie, deden er ruim 12.000 vrouwen mee aan de Marikenloop. Toplooptsters als Susan Krumins, Lornah Kiplagat en Miranda Boonstra staan op de ere lijst van deze iconische hardloophwedstrijd.

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
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nerderheide Commanderije Cross	
12 & 13 -02-2022	Papendal		NK Indoor Meerkamp	
12 & 13 -02-2022	Papendal		NK Indoor Masters	
19 & 20 -02-2022	Papendal		NK Indoor U20 & U 18	
26 & 27 -02-2022	Papendal		NK Indoor Masters	
6-3-2022	Haelen		Limbracross: Leudal Cross	
19-03-2022	Nijmegen	7 km	Stevens stadscross	
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
27-03-2022	Zandvoort	10 MIJL	F1 circuit run Zandvoort 10MIJL	Marc Ouedraogo
10-04-2022	Helmond	5, 10, HM	Lavans Halve Helmond	
24-04-2022	Tegelen	5, 10 , 15 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg 15 km: Marc Ouedraogo
14-5-2022	Nijmegen	Tussen 7 en 21 km	7-heuvelentail	
15-5-2022	Venray		X triatlon	
15-05-2022	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Anton Saämena, Martin aan den Boom, Martijn van den Hoef, Alicia Sanders, Peter Gijsen, Anita Verbeek, Marc Ouedraogo
07-05-2022	Horst	5, 10 km	Rundje um 't Hundje	
14-05-2022	Nijmegen		7 Heuvelentail	
0—6-2022 tm 05-06-2022	Venray		Meerdaags-Wandelvenement	
16-10-2022	Amsterdam	M	Amsterdam marathon	Marc Ouedraogo

lunchtip: witlofsalade met ei en avocado

Iets anders bij de lunch wat ook nog gezond en lekker is? Probeer dan dit recept voor een witlofsalade met ei en avocado. Lekker fris en net even wat anders dan een gewone boterham met kaas.

Deze salade is bedoeld als spread voor op brood, maar je kunt het natuurlijk ook op een cracker of roggebrood smeren. Of als je geen broodeter bent: zonder brood. Dan maak je gewoon wat meer salade voor jezelf.

Dit heb je nodig:

100 gram witlof, grof gesneden

½ avocado, in grove blokjes

Sap van een ½ limoen

25 gram rucola

1 eetlepel honing

2 verse gedroogde dadels, in reepjes gesneden

2 hardgekookte eieren, eiwit in grove stukken gesneden, 1 dooier apart en andere dooier niet gebruiken

25 gram augurk, in kleine blokjes

30 gram rode ui, fijngesnipperd

5 gram verse peterselie, fijngehakt

2 sneetjes bruin brood (of een dikke plak zelfgesneden boerenbrood van 70 gram)



Aan de slag!

Meng de witlof, avocado, limoensap, rucola, honing, dadels en stukken eiwit losjes door elkaar.

Leg de dooier in een beslagkom en voeg de augurk, ui en peterselie toe. Roer dit met een garde tot een egale massa en smeer dit als spread op het brood.

Serveer de salade op het brood met de spread.

Kookweetje

Het limoensap zorgt naast de smaak voor een blijvend frisse kleur van avocado en witlof. Rauwe gesneden witlof wordt al na enkele minuten bruin/rood, dus meteen na het snijden al mengen met een zuurtje, zoals citroen- of limoensap. Maar ook augurkenzuur en azijn hebben deze werking.

Voedingswaarde:

Energie: 460 kilocalorieën

Eiwit: 20 gram (18 energie%)

Vet: 18 gram (34 energie%)

Koolhydraten 55 gram (48 energie%)

Voedingsvezels: 11 gram