



Nieuwsbrief ATV Venray
07-01-2022
Nr. 2022-06

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



Vervroegde Start ophalen oud papier

*"Door het verdwijnen van de papiercontainers aan de Weg in den Berg en ook door het ophalen bij de nieuwe woningen in "Annahaeghe", is het aanbod van oud papier en karton bij het maandelijks ophalen op de **laatste woensdag van de maand**, groter geworden en is daarvoor meer tijd nodig.*

*Daarom zal op verzoek van de inzamelaar, de firma van Munster, voortaan op die woensdagen gestart worden om **18:00 uur** in plaats van 18:30 uur, **zodat je rond 21:30 uur gereed bent met ophalen.***

In de media zal gevraagd worden het oud papier uiterlijk 18:00 uur aan de straat te plaatsen."

Wim Crooijmans

Start inschrijving Via Vierdaagse 2022

De 104de 4Daagse (Nijmegen) staat gepland van 19 tot en met 22 juli 2022. Om debutanten de kans te geven goed voorbereid van start te gaan, bieden we ook in 2022 weer het voorbereidingsprogramma Via Vierdaagse aan. De inschrijving voor hét trainingsprogramma voor de 4Daagse start dit jaar op **maandag 7 februari om 10:00** op deze website. Wandel.nl

Ben je voornemens deel te gaan nemen aan de 4Daagse en Via Vierdaagse 2022 begin dan alvast met trainen. Wandel door de weeks 2 dagen 1 uur (bijvoorbeeld dinsdag en donderdag) en loop in het weekend 5-10 km.

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 baantraining, trainster Gerda Top;
- donderdag baantraining: trainer John Klerkx;

zijn gepubliceerd op onze website.

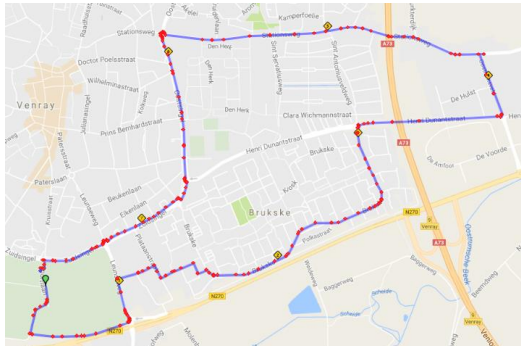
Woensdagmorgen Baantraining

Elke woensdagmorgen start om 8:30 uur een Baantraining van onze hardloopsectie. De training staat onderleiding van André Jansen

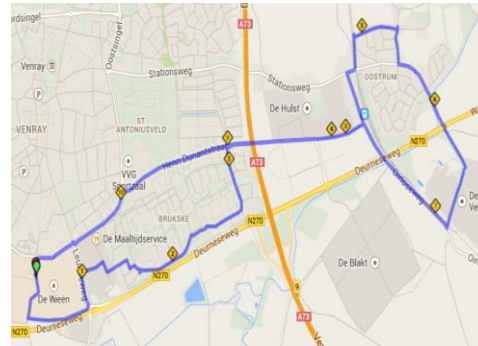
Meetrainen, incidenteel of structureel kan altijd. Aanmelden is niet nodig.

Duurloop, 10 februari 2022, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag 10-2-2022, start 19:00 uur



[7.5 km route](#)



[10.5 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

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.

Toegevoegd:

19 maart 2022: St Anthonis, Halve Marathon, ook een 5 km loop

7 mei 2022: Horst: Rondje um 't Hundje

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nederheide 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	Haalen		Limbracross: Leudal Cross	
19-03-2022	Nijmegen	7 km	Stevens stadscross	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
19-3-2022	St Anthonis	5 km, HM	halvemarathonsintanthonis.nl	Lydia Jeuken Jeroen Oudenhoven Annemiek de Wit, Martin aan den Boom.
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
07-05-2022	Horst	5, 10 m	Rundje um 't Hundje	5km: Martin aan den Boom.
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 Gijzen, 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

feit of fabel?

blender maakt voedingsstoffen in groente en fruit kapot

Ben jij ook zo gek op smoothies en shakes met verse groente en fruit? Lekker als ontbijt of met whey proteïne geblend na een pittige training. Maar maakt het blenden van fruit en groente de voedingsstoffen niet kapot? Vezels en vitaminen zouden onder invloed van warmte en zuurstof beschadigen. Wordt gezegd. Maar klopt dit nu wel, of is het een fabeltje?

Koel en droog

Een aantal factoren kan ervoor zorgen dat de werkzaamheid van voedingsstoffen in groente en fruit afneemt. Om te beginnen is er blootstelling aan warmte en licht. Vandaar dat 'koel en donker bewaren' regelmatig als bewaaradvies terugkomt. Ook binden vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen in groente en fruit zich aan zuurstof als ze daarmee in aanraking komen. Dat heet oxideren. Hierdoor veranderen hun eigenschappen en nemen hun gezondheidsbevorderende effecten af.

Vers geperst vs supermarkt

Groente en fruit worden tijdens blenden meer blootgesteld aan zuurstof, maar dit zorgt er niet voor dat de voedingsstoffen à la minute hun werking verliezen. Zeker als je je smoothie van verse groente en fruit maakt en die gelijk opdrinkt, hoef je je hier geen zorgen over te maken. Sappen in de supermarkt zijn vaak gepasteuriseerd, en daardoor langer houdbaar. Als je ze gekoeld bewaart, is na twee weken nog de helft van de meeste vitaminen over.

Vezels

Bij het blenden snijden kleine mesjes op hoge snelheid de stukken fruit en groente fijn. Hierbij worden de vezels vernalen, maar uit onderzoek blijkt dat dit niet meer is dan bij het kauwen op voedsel. Ten opzichte van persen met de hand of met een machine blijven er na het blenden juist méér vezels en andere gezonde stoffen van groente en fruit achter, mits je de groente en fruit zo heel mogelijk in de blender doet. Op die manier komen niet

alleen de stoffen uit het vrucht vlees, maar ook die uit de sapzakjes (bij citrusvruchten) en eventueel de schil in de smoothie terecht. Eén uitzondering: geperste sapjes bevatten meestal meer vitamine C dan drankjes uit de blender. Dit komt doordat vitamine C gevoeliger is voor oxidatie dan de meeste andere voedingsstoffen, en daarom sneller zijn werking verliest.

Nadelen

Nu zit er toch ook een nadeel aan het blenden van shakes en smoothies. Vaak gaat er veel fruit in, die veel suikers bevatten en gebruiken we ingrediënten als kokosmelk en honing, die veel calorieën bevatten. Doordat we niet hoeven te kauwen hebben we minder snel een verzadigd gevoel en krijgen we zonder dat we er erg in hebben meer calorieën binnen.

Fabeltje

De werking van voedingsstoffen in groente en fruit neemt door dat halve minuutje in de blender niet noemenswaardig af. Ook raak je niet meer vezels kwijt door blenden dan door kauwen. Natuurlijk klopt het dat fruit en groente voedingsstoffen zullen verliezen naarmate je ze meer bewerkt of langer bewaart. Het maakt dan niet uit of je een slowjuicer of blender gebruikt. Oftewel: maak je smoothie of shake en drink die meteen op.

Bron: [Topsporttopics.nl](https://topsporttopics.nl)

De nieuwe cursus start op 5 maart 2022



Info : lopersgroep@atvvenray.nl