



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



Corona en sport sinds 25 februari 2022

Sporten is binnen en buiten toegestaan. Je hebt geen coronatoegangsbewijs nodig. Ook niet om naar de kantine, krachthok en kleedlokalen te gaan.

Per 25 februari geldt voor horeca (en dus ook voor onze kantine):

- ✓ Toegang toegestaan tijdens reguliere tijden
- ✓ geen coronatoegangsbewijs
- ✓ vaste zitplaats niet verplicht

daarnaast geldt dat 1,5 meter afstand niet verplicht is maar nog steeds een veilige afstand is, het mondkapje niet verplicht.

Veel sport plezier gewenst.

Trainingsschema maart, hardlopen

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](#).

Zo krijg je voldoende ijzer binnen

Wie een actieve levensstijl heeft weet hoe belangrijk voeding is. In dit artikel belichten we het mineraal ijzer. Een onmisbaar mineraal, helemaal voor sportievelingen!

Wat doet ijzer?

IJzer is een mineraal dat bijdraagt aan de vorming van hemoglobine, een onderdeel van de rode bloedcellen in ons bloed. Hemoglobine zorgt voor de zuurstofopname in de longen en het vervoeren ervan naar iedere cel in het lichaam. Bij een tekort aan ijzer spreken we van bloedarmoede. Er wordt dan niet voldoende zuurstof afgegeven aan de cellen in het lichaam. Er treden klachten op als vermoeidheid, een slap gevoel, bleek zijn (hemoglobine geeft immers de rode kleur aan de bloedcellen), kortademigheid, oorsuizen, hoofdpijn, hartkloppingen en je kunt snel geïrriteerd raken.

Waar zit ijzer in?

Het mineraal ijzer komt in onze voeding in twee vormen voor: als heemijzer en als non-heemijzer. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten en wordt sneller opgenomen door het lichaam dan ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen.

IJzer zit in de meeste voedingsmiddelen, maar de hoeveelheid ijzer varieert. IJzerrijke producten zijn onder andere vlees, eieren, brood, aardappelen en groente.

Wie geen vlees eet kan vervangende producten eten. Een portie van 100 gram vlees staat ongeveer gelijk aan:

- twee eieren
- 100 gram vegetarische vleesvervanger
- 100 gram sojareepjes, 150 gram tahoe of 150 gram tempé

- 250 gram gare peulvruchten

Verbeter je ijzer opname

Je kunt de opname van ijzer in je lichaam bevorderen. Niet alle ijzer wordt namelijk makkelijk opgenomen. Door ijzerrijke voedingsmiddelen tegelijk met voedingsmiddelen waar vitamine C (vers fruit, groente, aardappelen) in zit te eten, verbeter je de opname. Eet daarom tijdens iedere maaltijd een product dat vitamine C bevat.

Extra ijzer voor actievoelingen

Wie gevarieerd eet, krijgt in principe voldoende ijzer binnen. In je lichaam is ongeveer 4 gram aan ijzer opgenomen. Je dagelijkse voeding bevat gemiddeld zo'n 10-15 milligram ijzer. Hiervan nemen je darmen ongeveer 5 tot 10 procent op, maar dat kan bij een verhoogde behoefte oplopen tot 40 procent. Een man verliest dagelijks 1 mg ijzer, een menstruerende vrouw kan 2 tot 5 mg per dag verliezen. Inname en afgifte liggen dus heel dicht bij elkaar en je lichaam heeft een buffertje om tekorten op te vangen.

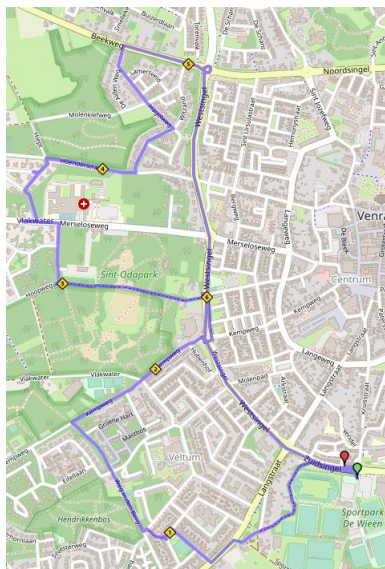
Maar ben je een sportieveling, dan verbruikt je lichaam ijzer tijdens je sportieve activiteiten en neemt het bovendien moeilijker ijzer op. Hierdoor kan op den duur een tekort ontstaan. Als je dus veel sport is het verstandig om extra aandacht te geven aan je ijzer-inname.

Overdrijf dit niet: een teveel aan ijzer is schadelijk en vergroot de kans op infecties, kanker, slagaderverkalking en aandoeningen aan het zenuwstelsel en alle organen (met name de lever).

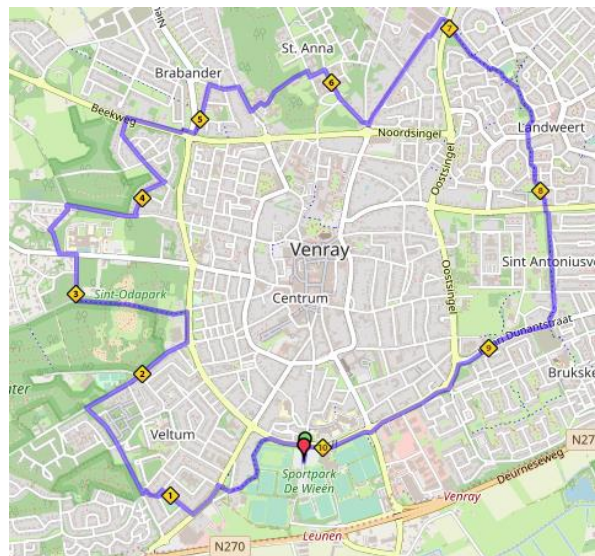
Eventueel kun je middels een bloedonderzoek vroegtijdig een tekort of te veel aan ijzer opsporen.

Duurloop, 3 maart 2022, begeleiding: Anton Saämena

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

ATV-Hoody



De rode hoody's (een initiatief van onze baanatleten) zijn gearriveerd met opdruk logo, waarmee onze baanatleten Junioren en Senioren zich gaan laten zien tijdens wedstrijden.

Voor al onze leden lopers, wandelaars, triatleten, trainers, vrijwilligers bestaat de mogelijkheid een hoody te bestellen voor € 26 met ATV opdruk en voor € 30 met ook de naam op de voorzijde.

Een onbedrukte hoody's liggen in een tas in het clubhuis liggen om te passen.

Bestellen gaat via een bestelformulier dat bij de hoody's in de kantine ligt: of via [deze link](#).

Wil jij helpen met de Elektronische Tijdwaarneming ?

Op 27 maart a.s. start het baanseizoen met de jaarlijkse "Starmeting" tussen 5 regioverenigingen en waarvoor de organisatie dit jaar berust bij ATV Venray en deze wedstrijd wordt snel gevolgd door 1e ronde C/D competitie op 9 april.

We zijn dringend op zoek naar ondersteuning bij ET (elektronische tijd) voor deze wedstrijd

We zoeken een vrijwilliger (m/v, lid van welke sectie dan ook of een ouder van een jeugd atleet) die bereid te helpen bij het verzorgen van ET bij deze wedstrijd op 27 maart

Reactie naar info@atvvenray.nl t.a.v. Wim Crooijmans

Woensdagmorgen Baantraining

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

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

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

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		Deelnemers ATV Venray
6-3-2022	Haelen		Limbracross: Leudal Cross	GAAT DOOR
19-03-2022	Nijmegen	7 km	Stevens stadscross	
19-3-2022	St Anthonis	5 km, HM	Halvemarathonsintanthonis.nl	Lydia Jeuken Jeroen Oudenhoven Annemiek de Wit, Martin aan den Boom, Anita Verbeek

Dag	Plaats	Afstand		Deelnemers ATV Venray
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, Jeroen Oudenhoven en Lydia Jeuken
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-heuvelentrail	
22-5-2022	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 , Jeroen Oudenhoven en Lydia Jeuken
07-05-2022	Horst	5, 10 km	Rundje um 't Hundje	Anita Verbeek
14-05-2022	Nijmegen		7 Heuvelentrail	
0—6-2022 tm 05-06- 2022	Venray		Meerdaags-Wandelenement	
16-10-2022	Amsterdam	M	Amsterdam Marathon	Marc Ouedraogo

De nieuwe cursus start op 5 maart 2022



Info : lopersgroep@atvvenray.nl