



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



25 Maart Light walk of hope in Venray

In Nederland worden jaarlijks 500 kinderen geconfronteerd met de diagnose 'kanker'. Een harde waarheid die niet alleen het kind keihard raakt maar de hele omgeving van het kind. Daarom komen wij in actie!

Op 25 maart 2022 organiseren wij een wandeltocht in het donker, de Light Walk Of Hope. Met de Light Walk Of Hope willen we geld inzamelen dat nodig is voor onderzoek voor de strijd tegen kanker. De wandeling is voor jong en oud en geschikt voor mensen in een rolstoel.

Dus iedereen kan meedoen!!! Wij vragen alle deelnemers zich met zoveel mogelijk lichtjes uit te dossen. Plusmarkt G. van Dijk zorgt voor een versnapering onderweg. Pannenkoekhuis De Perdstal heeft voor de kinderen een knapzak. We starten met de 10 km om 19:00 uur vanuit de Perdstal, en we starten met de 5 km om 20:00 uur vanuit de Perdstal. Informatie en inschrijven: [light walk of hope](https://www.lightwalkofhope.nl)



Verzoek voor hulp

We zijn voor 2 komende wedstrijden naarstig op zoek naar hulp, o.a. voor de materiaalploeg, maar ook als bijvoorbeeld hulpjury. Het gaat om 27 maart (pupillen en CD junioren) en 9 april (CD junioren).

Ik krijg graag een bericht, ook als je verhinderd bent,

Ik hoop op jullie medewerking!

Groet

Marc Oosting (marc.oosting@planet.nl)

EHBO-BHV-er

Ben jij EHBO-er of BHV-er, dan vragen wij jouw hulp voor de atletiekwedstrijden op

- 27 maart van 10:30-15:30 uur
- 9 april van 11:00-17:00 uur

Wil jij op deze dagen helpen, kan ook in gedeelten, dan graag een bericht aan Wim Crooijmans:

info@atvvenray.nl

Seniorenploegen (baanatletiek) werken toe naar competitiedeelname

Na jaren van afwezigheid, zijn de seniorenploegen mannen en vrouwen in voorbereiding op de eerste wedstrijd van de competitie 2022 momenteel volop aan het trainen.

Het debuut in de derde divisie zal op 1 mei plaatsvinden bij Swift Atletiek te Roermond gevolgd door twee wedstrijden in Valkenswaard en Best.

Afgelopen week zijn in overleg tussen atleten en trainer de ploegen al goeddeels samengesteld en lijkt het erop dat alle 11 onderdelen zowel bij de vrouwen als de mannen, bezet kunnen gaan worden door tenminste één atleet.

Het programma bestaat uit zes loopnummers - van 100m tot 3000m bij de vrouwen en 5000m bij de mannen -, de hordenloop en twee werp- en twee springnummers.



De warming up: grond oefeningen op het hoogspringplateau



De groep traint verspreid over de baan de verschillende onderdelen

Doordat de groep baanatleten voor wat betreft de loopnummers zich vooral richt op de korte afstanden, wordt de competitieploeg meer dan waarschijnlijk aangevuld met lopers uit de hardlooptrainingsgroep van John Klerkx. Die gaan er wellicht voor zorgen dat ook op de middellange en lange afstanden flink wat punten binnen worden gehaald. Daarmee komt het doel van de twee teams

steeds meer in zicht: promoveren naar de tweede divisie.

(Al geldt deels ook de Olympische gedachte..... 'meedoen is belangrijker dan winnen')



Na het trainen altijd een gezellige nazit (hier in het krachthonk vanwege bezetting kantine)

Wil je meedoen als hardloper of triatleet (man of vrouw) aan de wedstrijd op de afstand van 800 of 3000 m meld je dan bij John Klerkx die op donderdagavond de training leidt of mail lopersgroep atvvenray.nl

Hoe ver ga jij uit angst voor oorlog en geweld?

Stichting Vluchteling organiseert in het weekend van 18 en 19 juni 2022 de dertiende editie van de Nacht van de Vluchteling. In zes steden lopen duizenden deelnemers **een nachtelijke wandeltocht** om samen zoveel mogelijk geld op te halen voor acute noodhulp en om op een positieve manier aandacht te vragen voor mensen op de vlucht voor oorlog en geweld.

Je kan deelnemen in een van de zes steden; Rotterdam, Amsterdam, Utrecht, Nijmegen, Den Haag en Tilburg. De start en finish is in dezelfde stad. De routes zijn een pittige maar onvergetelijke 40 kilometer lang en beginnen traditiegetrouw met een startschot om 12 uur 's nachts.

Dit jaar is het in Amsterdam, Nijmegen, Rotterdam en Utrecht ook mogelijk een avondroute van 20 kilometer te lopen. Deze start op 18 juni om 19:00 uur.

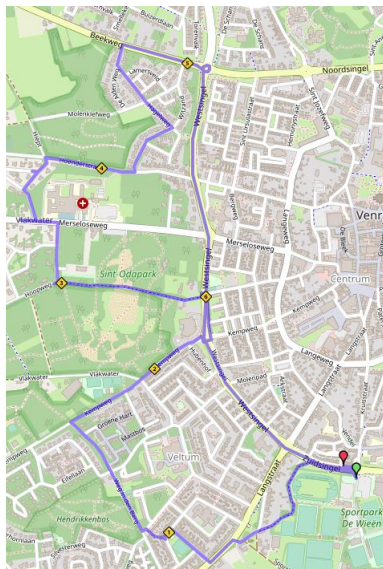
Onderweg komen lopers meerdere rustpunten tegen, waar ze even op adem kunnen komen. Er is altijd o.a. een EHBO-post, toiletten en koffie en thee aanwezig. Het is een nacht vol saamhorigheid, pittige kilometers en mooie ontmoetingen. Een bijzondere ervaring!

De opgehaalde euro's gaan naar plekken waar noodhulp het hardst nodig is. Onder andere naar noodhulpprojecten voor de mensen die op dit moment moeten vluchten voor het plotse oorlogsgeweld in Oekraïne. Met het geld van editie 2021 konden we o.a. gezinnen helpen in Afghanistan en een mobiele gezondheidskliniek draaiende houden in Irak.

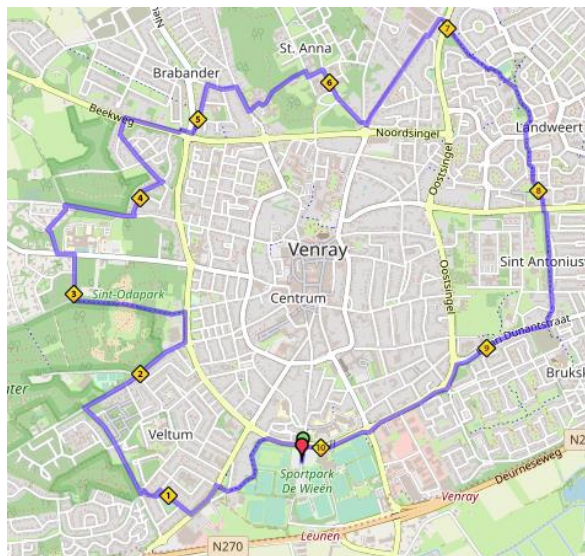
Ik loop mee! www.nachtvande vluchteling.nl

Duurloop, 17 maart 2022, begeleiding: Gerl Litjens

Duurloop donderdag, start 19:00 uur, Begeleiding: Gerl Litjens



[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

Onderzoek hardloopverenigingen en loopgroepen aangesloten bij atletiekunie

Beste lezer,

Mijn naam is Wouter Hasselaar, ik ben een HBO Sportkunde student en ben zelf een hardloper bij Eindhoven Atletiek.

Ik ben een onderzoek gestart naar motivatie onder hardlopers van loopgroepen en verenigingen die aangesloten zijn bij de Atletiekunie.

Voor het onderzoek heb ik een korte enquête gemaakt (max. 5 minuten). Het zou mij heel erg helpen als u deze enquête kan delen met zoveel mogelijk leden van uw vereniging

Met sportieve groeten,

Wouter Hasselaar

Link naar de enquête:

<https://docs.google.com/forms/d/18uZxJ3wcecsWtXBNACfql6EL9FBjo8HoJ0EdCBO8vM/edit>

Record

- ✓ Wereldrecord Polsstokhoog (indoor)
 - Armand Duplantis 6,19 m (Belgrado 7 maart 2022)
- ✓ V European Throwing Cup in Leiria Portugal
 - Kogelstoten een Nederlands record voor Jessica Schilder! Ze verbeterde het Nederlands record outdoor kogelstoten naar 18,89 meter en won zilver
 - Bij het discuswerpen voor de mannen U23 pakte Ruben Rolvink het Brons. Hij wierp zijn discus in Leiria naar een afstand van 55,20 meter.
 - Bij het discuswerpen voor de vrouwen onder de 23 jaar (U23) ging Alida van Daalen aan de haal met de zilveren medaille met een worp van 55,02 meter

Minderen met suiker? snel recept

Wil jij minder met suikers? Dat is niet altijd makkelijk, want enorm veel producten bevatten suiker. Je wilskracht wordt continu op de proef gesteld. Maar hoe minder suiker je inneemt, hoe blijer je lichaam wordt: het is beter voor je energieniveau, je darmen, je gebit en de rest van je gezondheid. Met dit voorbeeldmenu kom jij de dag suikervrij door!

De meest effectieve manier om te minder met suiker is om toegevoegde suikers te laten staan. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want het merendeel van alle pakjes en zakjes die je in de supermarkt tegenkomt bevat een vorm van suiker. Naast dat er gewoon 'suiker' bij de ingrediënten kan staan, kun je er over het algemeen van uitgaan dat alles dat op -ose of -siroop/stroop eindigt ook een vorm van suiker is. Bijvoorbeeld glucose-fructosestroop, maltose of dextrose. Etiketten leren lezen is dus de eerste stap.

Al snel zul je erachter komen dat het aanbod aan suikervrije producten beperkt is. Het beste kun je dus zelf de keuken in duiken. Zo weet je precies met welke ingrediënten jouw maaltijd is bereid. Om je alvast een duwtje in de goede richting te geven, vind je hieronder een recept smakelijk en toch suikervrij.

Warme maaltijd: shakshuka

Pakjes en zakjes bevatten vaak toegevoegde suikers. Het is een open deur, maar kook dus het liefst vers. Deze shakshuka zit boordevol groenten en eiwitten. Het is bovendien een éénpansgerecht, dus makkelijker wordt het niet.

Ingrediënten: ui, teentje knoflook, halve courgette, aubergine, rode paprika, 2 tomaten, cayennepeper, chilipoeder, paprikapoeder, 4 eieren.

Hoe maak je het? Verwarm olijfolie in een pan en fruit daarin één gesnipperde ui en één teentje geperste knoflook. Voeg daarna een halve courgette, aubergine en rode paprika in blokjes toe en laat alles gaar worden. Snijd twee tomaten fijn en voeg deze samen met wat cayennepeper, chilipoeder en paprikapoeder aan het groentemengsel toe. Breek als laatste vier eieren in het groentemengsel en laat met de deksel op de pan gaar worden. Zo heb je een heerlijke, gezonde maaltijd voor twee personen.

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	Info	Deelnemers ATV Venray
19-03-2022	Nijmegen	7 km	Stevens stadscross	Marc Ouedraogo
19-3-2022	St Anthonis	5 km, HM	Halvemarathonsintanthonis.nl	Lydia Jeuken Jeroen Oudenhoven Annemiek de Wit, Anita Verbeek, André Jansen
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
27-03-2022	Zandvoort	10 MIJL	F1 circuit run Zandvoort 10MIJL	Marc Ouedraogo
03-04-2022	Gemert	5 km - 10 km - 15 km Jeugdloop: 1,1 km Wandeltocht: 5 of 10 km	Molenbroekloop	
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-heuvelentail	
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 Gijsen, 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 Heuvelentail	
0—6-2022 tm 05-06-2022	Venray		Meerdaags-Wandelevenement	
16-10-2022	Amsterdam	M	Amsterdam Marathon	Marc Ouedraogo