

Start to Run en Omroep Venray

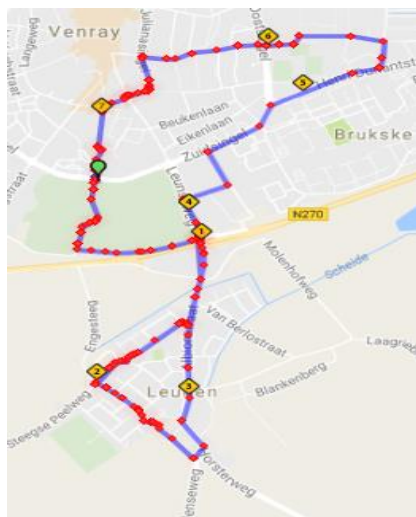
Het verslag van de training van zaterdag 8 oktober staat inmiddels op de site van Omroep Venray en op Youtube

<https://youtu.be/Dq0D8wvb7vs>

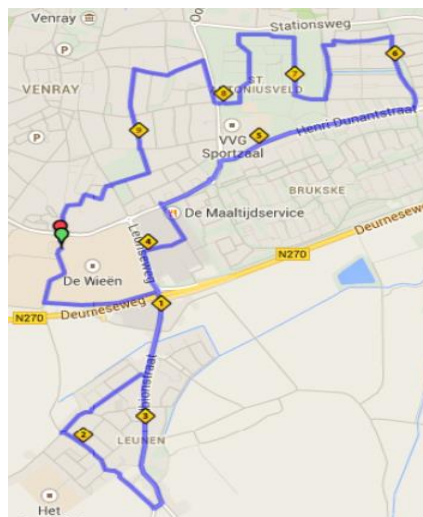
Duurloop 20-10-2016

Duurloop donderdag 20-10-2016

begeleiding: Ruud Kersten



[7,5 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

Oliebollenloop 29-12-2016

Zet maar vast in je agenda, op donderdag 29 december is de Oliebollenloop. Zoals bekend geen echte loop maar een gezamenlijke sportieve activiteit voor alle leden van de loopgroep met na afloop oliebollen.

Cursus Looptrainer

Op 21 november a.s. start Stichting loopstad Nijmegen weer een nieuwe cursus looptrainer BLT3 met maximaal 16 deelnemers vanaf locatie Radboud Sportcentrum aan de Heyendaalseweg 141 in Nijmegen en omvat 11 theoriebijeenkomsten op de maandagavond, 1 theorie- en praktijkbijeenkomst reanimatie + AED op de zaterdag en 3 praktijkbijeenkomsten op de zaterdag. Een overzicht van de cursusdata treft u hierbij aan.

De docenten, o.a. een medisch specialist, een fysiotherapeut, een sportpodoloog, een communicatie- en een voedingsdeskundige en enkele leercoaches, behandelen alle facetten van het trainerschap op een leuke en goed te volgen manier. Alles komt aan bod en is geheel op de praktijk gericht.

Gedurende de opleiding dient praktijkervaring te worden opgedaan door minimaal eenmaal per week stage te lopen bij een vereniging of loopgroep.

De cursus wordt op 15 april 2017 afgerond met een Proeve van Bekwaamheid.

Onze opleiding is geaccrediteerd door de Atletiekunie en gekwalificeerd als een zeer brede opleiding. Per 1 november 2014 zijn wij met hen een samenwerkingsverband aangegaan.

<https://www.atletiekunie.nl/nieuws/ondertekening-samenwerkingsovereenkomst-met-stichting-nijmegen-loopstad> en <https://atletiekacademie.rfxweb.nl/Default.aspx?pageId=726>

De cursusbijdrage is € 645,00 incl. cursusmateriaal, reanimatie + AED en examen en diploma Stichting Nijmegen Loopstad.

Valt de keuze op het examen en diploma BLT3 van de Atletiekunie, dan zijn de bijkomende kosten voor de Atletiekunie € 155,00.

Monique van Thorn heeft deze cursus ook gevolgd. Wil iets weten over de cursus dan kan zij je informeren.

Heb je interesse, meld je bij André Jansen en dan hebben we het ook over de toerekening van de kosten.

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 lopersgroep@atvvenray.nl

De volgende (nagekomen) uitslagen zijn ontvangen.

• Halve Marathon Amsterdam 15-10-2016

Anton Saämena 2:19:56

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Anton Saämena
23-10-2016	Venlo	10,3 km	Bridge to Bridge www.bridgetobridgerun.orionvenlo.nl	Marcel Martens

06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
6-11-2016	Bergen aan de Maas	5 km	Maasduinenloop www.maasduinenloop.nl	Jean-Jacques Wintraecken
19-11-2016	Nijmegen	7km	7-heuvelennacht	Lydia Jeuken, Sascha Peters, Harry van der Borg, Jose van der Voort, Petra van Enckevort Cindy Roosendaal, Jose van der Voort; Anton Saämena
20-11-2016	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	15 km: Paul Brown; Els Verhaeg, Joy van Rijn, Britte Stultiens, Barbra Verschuren
27-11-2016	Geldrop	30 km	Tis voor niks www.tisvoorniks.nl	Ingrid Rongen
4-12-2016	's Heerenberg	15	Montferlandrun http://www.montferlandrun.nl	Jean-Jacques Wintraecken
31-12-2016	Phalzdorf *dld)	5, 10	Sylvesterlauf http://sylvesterlauf.de	
3-2-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken
12-2-2017	Schoorl	HM	Groet uit Schoorl Run www.groetuitschoorl.nl	Ingrid Rongen; Rita Voets
19-3-2017	Nijmegen	5, 10 HM	Stevensloop www.stevensloop.nl	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens HM: Jean-Jacques Wintraecken
26-3-2017	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	10 km: Kees Moerkerk, Daan van der Einden, Sylvia Wismans, Harry van der Borg; André Jansen, Erna Emonts; Anita Verbeek-Versteegen; Nathan ten Holder. HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonnie van Ginkel, Martin aan den Boom; Marcel Martens, Susanne van der Wijst, Bart Schilders
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder



Finish



Soep doet de hardloper goed

Waarom is het goed om soep aan je voedingspatroon toe te voegen?

door [Redactie Runner's World](#)

Als hardloper moet je ervoor zorgen dat je goed, gezond en voldoende eet. En drinkt.

Een stevig ontbijt mag natuurlijk niet op het appel ontbreken, want je ontbijt is misschien wel de belangrijkste maaltijd van de dag. Met een volle tank op weg gaan zorgt voor een langdurige aanvoer van energie. Die heb je nodig, want de dag is lang en je weet maar nooit.

Voedzaam vocht

Wat dacht je verder van soep: niet alleen voedzaam, het bevat ook veel vocht. Je dacht waarschijnlijk al, 'waarom is dat spul zo vloeibaar?' Vocht is belangrijk voor lopers! Bovendien, wie soep vooraf neemt, eet minder vast voedsel daarna.

Kan handig zijn als je op je gewicht wilt letten. Met soep kun je qua smaak en ingrediënten alle kanten op. Probeer zoveel mogelijk soorten. Fabriceer zelf varianten van bouillon tot maaltijdsoup. Of wat dacht je van deze Thaise wortelsoup?

THAISE WORTEL SOEP

Wortels bevatten veel vitamine A, dat je weerstand bevordert.

Bereiding (4 porties):

Mix de volgende ingrediënten:

450 gram bospeen in stukjes

1 gele paprika in blokjes

2 sjalotjes

4 tenen knoflook

1 el olijfolie



Rooster de groenten een half uur in de oven op 200 graden.

Laat afkoelen en mix in de blender, samen met:

250 ml groentebouillon

1 blikje kokosmelk (light)

1 stukje verse gember

1 el honing

sap van 1 limoen

2 tl kerriepoeder

zout naar smaak

Koel het geheel minstens twee uur in de koelkast.

Serveer je soep met:

1 tl gehakte, ongezouten, geroosterde pinda's

1 tl versgehakte koriander.