

Uitnodiging najaarsvergadering

Hierbij nodigen wij je uit voor het bijwonen van de najaarsvergadering welke op maandag 19 december 2016 in ons clubhuis wordt gehouden. Aanvang is om 19.30 uur.

Na de **vergadering** is er gelegenheid om gezellig na te praten.

Bestuur ATV Venray

Graag tot maandag 19 december 2016 !!!

Stukken liggen ter inzage in het clubhuis of worden op verzoek toegezonden per e-mail.

Gilbert Tepy gaat duurloop begeleiden

Van 1 januari zal Gilbert Tepy de duurloop op donderavond begeleiden.

We hebben dan 5 begeleiders. Graag wil ik er nog een begeleider bij hebben. Dan is het voor iedereen beter te behappen. Aarzel niet en help mee. Wat verwachten we van een begeleider.

- Route uitleggen,
- Lichte rek oefeningen na het inlopen.
- Het vegen bewaken.
- Er op toe zien dat alle atleten ook weer op het startpunt (de baan) terugkomen.

Daarnaast willen we graag dat een telefoon meeneemt voor noodgevallen.

De routes worden, zoals bekend, wekelijks gepubliceerd. Reactie bij Andre Jansen.

Oliebollenloop 29-12-2016

De sint is weg de kerst is nabij en daarna is het tijd voor oliebollen

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.



Aanmelden Vlakwatercross, 29-1-2017

De aanmelding voor de Vlakwatercross is geopend.

In de aanmelding wordt gevraagd om het lidmaatschapsnummer van de Atletiek Unie.

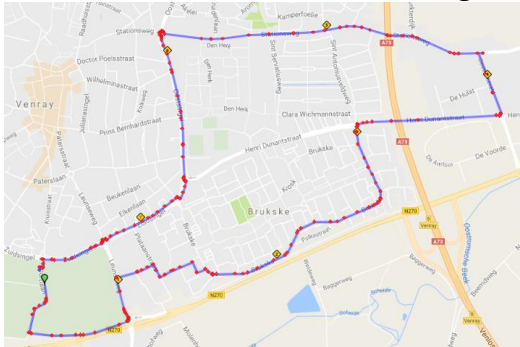
Je vindt je nummer op de site van ATV Venray. Je moet inloggen en dan naar het team recreant gaan.

Heb je nog geen AU-nummer vul dan ook niet de vereniging in vervolgens kan je de aanmelding afronden.

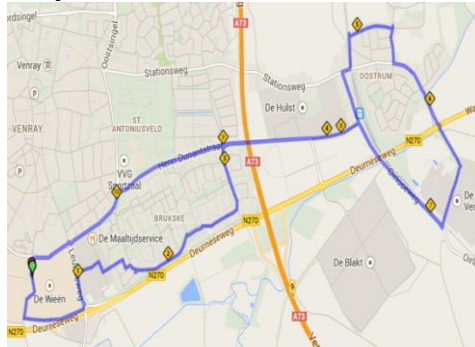
Duurloop 15-12-2016

Duurloop donderdag 15-12-2016

Begeleiding: Ger Litjens



[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

Trainingsschema's December

Op de site is gepubliceerd [het trainingschema](#) voor

De dinsdag [buiten de baan training](#), trainster Gerda Top

De [donderdag baantraining](#), trainer John Klerkx

Zaterdagtraining.

Op zaterdagmorgen train en op dit moment 3 groepen:

- de groep van trainer Ger Verstegen
- de deelnemers aan Start to Run maart 2016 (Trainer Bart Hermans)
- de deelnemers aan Start to Run september 2016 (trainer Bart Hermans)

Zowel Bart als Ger zijn tot 1-1-2017 verhinderd de trainingen te verzorgen. De trainingen worden tot die datum verzorgd door Harry van der Borg, Monique van Thorn en André Jansen. De training voor alle groepen start om 8:30 uur. Na gezamenlijk inlopen en Loopscholing volgt de eigen training.

De start is dus om 8:30 uur op de parkeerplaats Vlakwatergebied aan de Kempweg.

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

• Montferlandrun 's Heerenberg, 04-12-2016

15 km

Frans

Deenen

0:58:01

1^e H 55

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
-----	--------	---------	------	-----------------------

18-12-2016	Roermond		Neelder Veldloop Profcore Limbracross circuit	
18-12-2016	Wilbertsoort	5, 10 km	36e winterloop de willy's	
26-12-2016	Horst		Kasteellloop	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg 10 km: Paul Brown, Bart Schilders
31-12-2016	Phalzdorf *dld)	5, 10	Sylvesterlauf http://sylvesterlauf.de	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg, Lydia Jeuken
8-1-2017	Someren		Jaspercross Profcore Limbracross circuit	
15-1-2017	Helden		De Heldense Bossen Cross Profcore Limbracross circuit	
29-1-2017	Venray	4 en 8 km	Vlakwatercross Profcore Limbracross circuit	
3-2-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg
12-2-2017	Haelen		Leudal Cross Profcore Limbracross circuit	
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, Ineke van der Burg, Marijke Zuidhof, Angela Shatton. HM: Jean-Jacques Wintraecken; Sascha Peeters
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 Gijzen, 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



Hoe kan ik een ijzertekort voorkomen?

IJzer is belangrijk bij de vorming van hemoglobine, een essentiële stof voor hardlopers.

Als looper heb je voor de vorming van hemoglobine voldoende ijzer nodig, want je zweet het gemakkelijk weer uit.

Hemoglobine zorgt ervoor dat de zuurstof in je bloed naar je spieren



wordt getransporteerd. Je wilt een tekort ervan, vaak als gevolg van een ijzertekort, dus zeker voor zijn.

Symptomen die wijzen op een ijzertekort zijn:

- vermoeidheid
- een bleke huid
- een verminderd uithoudings- en prestatievermogen
- het snel koud hebben
- rusteloze benen

Een ijzertekort maakt je lichaam minder efficiënt en vermindert je duurvermogen. Je kunt ijzer verliezen via je maagdarmkanaal, via transpireren of via de menstruatie.

Vlees en vis

Goede bronnen van ijzer zijn vlees en vis. Het lichaam neemt ook ijzer op uit plantaardig voedsel (bonen, tofoe, volkoren granen en spinazie), maar tot 33 procent minder goed dan ijzer uit vlees.

Daar is echter iets aan te doen. Slik je bij het plantaardige voedsel vitamine C, dan neemt het ijzer een vorm aan die gemakkelijker door het lichaam wordt opgenomen.

Denk je een ijzertekort te hebben? Laat dan eerst via je huisarts je bloed controleren. En slik alleen ijzersupplementen op advies van de dokter.

Bron: Runners World