Lopersgroep
& Tri-atleten
20-2-2017-2017
Nr. 08
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

Startnummer Venloop ter overname

Peter Gijsen kan als gevolg van en blessure niet deelnemen aan de Halve Marathon van de Venloop.
Het startnummer wordt voor overname aangeboden. Reactie naar Peter Gijsen

Trainingsschema februari

De trainingsschema's voor de maand februari zijn gepubliceerd op onze website

- Het schema voor de donderdag baantraining, trainer John Klerkx, is aangevuld.

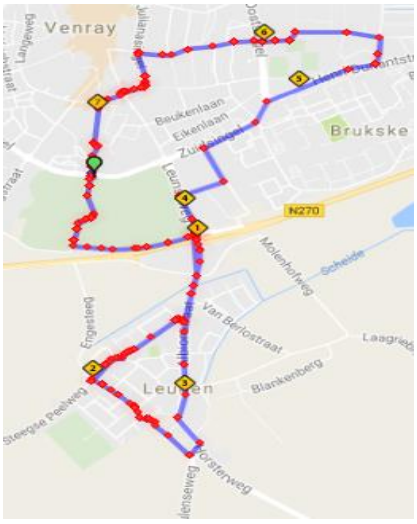
Middenlimburgs avondloop criterium

Op 1 april start het middenlimburgsavondloopcriterum in Heythuysen.
Het criterium bestaat uit 6-tal wedstrijden, met naast de jeugdlopen een loop over 5 of 10 km . De wedtsrijden vinden plaats tussen 1 april en 8 juli.
Alle wedstrijden zijn opgenomen in het overzicht van wedstrijden in de nieuwsbrief.
Za 1 april: Heythuysen; za 29 april: Horst; za 13 mei Panningen; vrij 9 juni Weert; za 1 juli Baarlo; za 8 juli Herten.

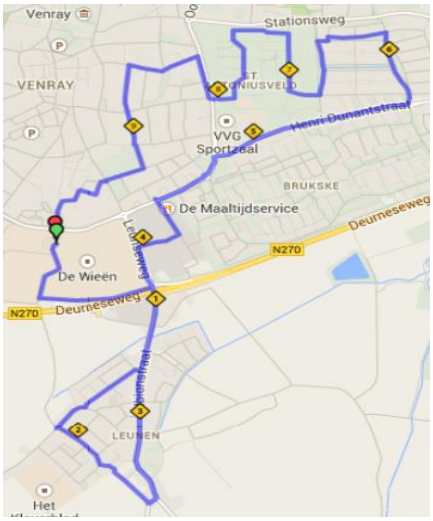
Duurloop donderdag 23-02-2017

Duurloop donderdag 23-2-2017

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

Vaals-Venlo 2017

Beste lopers/triatleten/fietsers,
Wie heeft er interesse in gezellige dag waarbij we lopend Vaals-Venlo overbruggen.
Vaals Venlo is een estafetteloop van 100 km met een team van acht lopers en een fietsende begeleider.
Op 25 juni 2017 vindt de 33e editie plaats
Enkele jaren geleden liep ATV Venray mee met enkele teams.
Voor meer informatie verwijs ik je naar:
http://www.vaals-venlo.nl

Is je nieuwsgierigheid gewekt, laat het mij dan even weten.
Wellicht te overvloede: vele handen maken licht werk, ondersteuning is gewenst en noodzakelijk.
Aanmelden en overige vragen via: irene-peter@home.nl

Het betreft hier een eerste inventarisatie, met de geïnteresseerden wil ik de organisatie handen en voeten geven..
Ik ben benieuwd met hoeveel teams wij aan de start staan op 25 juni 2017 en kijk uit naar reacties!
Peter Gijsen.

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

- **Marathon Sevilla**

Een marathon overeen vlak parcours. Temperatuur ca 16 graden is warm genoeg. Laatste 4 km was wel wat zwaarder onverhard kinderkopjes door een drukke stad en omhoog naar de brug en uiteindelijk de finish in het Olympisch stadion

Gerda	Peeters	4:07:10	3e plts V 65

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
19-2-2017	Sevilla (SP)	M	Marathon Sevilla	Gerda Peeters
12-3-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg, Gerda Peeters 15km: Lydia Jeuken
13-3-2017	St Anthonis	5km, HM	Halve Marathon van Sint Anthonis	
19-3-2017	Nijmegen	5, 10 HM	Stevensloop www.stevensloop.nl	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Ineke van der Burg, Marijke Zuidhof, Angela Shotton. HM: Jean-Jacques Wintraecken; Sascha Peeters, Gerda Peeters, Paul Brown
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. Gerda Peeters HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Maurice Clabbers, Gonny van Ginkel, Martin aan den Boom; Marcel Martens, Susanne van der Wijst, Bart Schilders, Annie Classens, John de Langen

Za 1-4-2017	Heythuysen	5, 10 km	Herpertz Kraanverhuur Leudalloop www.middenlimburgavondloopctriterium.nl	
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
Zo, 23-4-2017	Overloon	5, 10, 15 km	Kleffenloop	
Za 29-4-2017	Horst	5, 10 km	Rund um 't Hondje www.middenlimburgavondloopctriterium.nl	5km: Pim Stultiens, Lydia Jeuken
Za 13-5-2017	Panningen	5,10 km	Guus Wokke opticienloop www.middenlimburgavondloopctriterium.nl	
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singellloop www.middenlimburgavondloopctriterium.nl	
Za 1-7-2017	Baarlo	5,10 km	Knooppunt Baarloloop www.middenlimburgavondloopctriterium.nl	
4-7-2017	Venray	3 km	Limbra Baancircuit	
Za 8-7-2017	Herten	5, 10 km	Kragten avondloop www.middenlimburgavondloopctriterium.nl	
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder

Power to the pieper

De aardappel zat de afgelopen jaren in het culinaire verdomhoekje, maar is dit wel terecht?

TORTILLA MET PAPRIKA

Om een lekkere tortilla te maken, is het belangrijk om genoeg olijfolie te gebruiken. Neem verder een goede koekenpan met anti-aanbaklaag. Deze aardappeltortilla is heerlijk als hoofdgerecht, als hapje bij de borrel, maar even lekker als lunch- of als bijgerecht.

Ingrediënten
(vegetarisch, voor 4 personen)

- 75 ml olijfolie
- 400 g vastkokende aardappelen, in plakjes van 4 mm
- 2 witte uien, in plakjes van 4 mm
- 7 eieren
- 1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in dunne ringen snijden

Bereiding
(55 minuten)

- Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
- Bak de aardappelen en uien onder regelmatig omscheppen 25 minuten op middelhoog vuur.
- Zet het vuur eventueel iets lager, want de aardappelen en uien mogen niet kleuren.
- Schep ze met een schuimspaan uit de olie op een bord. Laat de olie in de pan.
- Klop vervolgens de eieren los met wat zout en peper.
- Schep de aardappelen en uien door het eimengsel.
- Verhit de pan met olie opnieuw en schep het eimengsel erin.
- Leg de paprikaringen op het mengsel en druk ze met een houten lepel iets erin.
- Leg een deksel op de pan en bak de tortilla op laag vuur in ca. 15 minuten gaar.
- Maak hierna de zijkanten van de tortilla met een spatel los van de pan en schud de pan zodat ook de bodem van de tortilla loskomt.
- Laat de tortilla op een groot bord glijden.
- Leg er een ander groot bord bovenop.

- Keer de tortilla om en laat terug in de pan glijden.
- Bak de andere kant (met de paprikaringen) in 5 minuten goudbruin.
- Keer de tortilla zo op een groot bord of ronde schaal, dat de kant met de paprikaringen boven komt te liggen.
- Laat iets afkoelen en snijd in kleine punten.
- Zowel warm als op kamertemperatuur lekker!