Lopersgroep
& Tri-atleten
20-3-2017
Nr. 12
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

Marathon van Londen april 2017

Heeft er iemand zin om naar Londen te gaan (marathon nu is zondag 23 April 2017)
Volgend jaar de marathon lopen ?

De marathon van Londen daar kun je je nu op voor inschrijven. Om het op je eigen houtje te doen is eigenlijk geen optie. Je wordt hoogst waarschijnlijk uit geloot
Dat is mij 5 jaar geleden ook gebeurt (even als een loopmaatje van mij)

Dus bij deze laat ik het iemand anders regelen, bijv Marathons international. Deze regelen alles van A naar Z

Ook iets voor jouw?
Je hebt een jaar tijd om te trainen
En wat is er mooier dan over de finishlijn komen van een giga marathon?

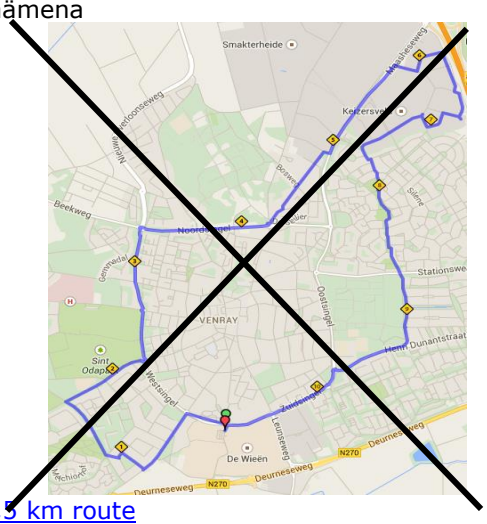
Groetjes Gerda Peeters
p.s,
Stel dat je mee gaat laat het dan even weten

Duurloop donderdag 23-3-2017

Duurloop donderdag 23-3-217

Begeleiding: Anton Saämena

7,5 km route



10,5 km route

I.v.m de voorbereiding op **de Venloop**, wordt voorgesteld de korte route te lopen
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

Startbewijs 10 km Venloop, voor overname

Merel Klomp kan niet deelnemen aan de Venloop. Haar startbewijs is over te nemen
Dit geldt voor Perry Hendriks, ook hij heeft nog een 10 km startbewijs in de aanbieding.
Reactie Merel Klomp merelklomp@ziggo.nl .Perry Hendriks: hendripjth@kpnmail.nl

Gerda Top tijdelijk vervangen.

Op advies van de fyio gaat Gerda Top 4 weken in de ruststand. Gerda zal geen trainingen verzorgen. De vervanging vor de groep van Gerda is als volgt geregeld:

22-3: Harry van der Borg verzorgt buiten de baan training

28-3: Harry van der Borg verzorgt buiten de baan training

Vaals-Venlo 2017

GEWELDIG!! De eerste acht deelnemers (één team!!) hebben zich gemeld,
SUPER, met dank aan:

1. Ger Litjens
2. Sasha Peeters
3. Martin Michels
4. Rita Doreleijers
5. Ron Smits
6. Jose van der Voort
7. Irene van den Eertwegh
8. Britte Stultiëns

En waarom deze mensen gemotiveerd zijn om deze wedstrijd te lopen?
Vraag het ze zelf eens.. zij zijn de beste ambassadeurs voor het tweede en/of derde team toch?

Promo Vaals Venlo: https://www.youtube.com/watch?v=W3vL9CQu7lc

Is je nieuwsgierigheid gewekt, laat het dan even weten. Aanmelden en overige vragen via irene-peter@home.nl

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

- **Halve Marathon van St Anthonis,18-3-2017**

5 km

Nel	Selten	25:17	4e plts V 50
Rita	Voets	26:58	5e plts V 50
Roy	Dennemans	18:58	4e plts M40
Geert	Linders	19:23	1e plts M50
Mart	van Rooij	20:04	2e plts M50
Jan	Poels	20:31	4e plts M50

HM

Marco	Jans	1:25:11	2e plts M 50
John	de Langen	1:52:45	

- **Stevensloop, Nijmegen, 19-3-2017**

5 km

10 km

Paul	Van Ool	44:49
Britte	Stultiens	55:59
Pim	Stultiens	54:53
Annie	Classens	59:10
Ineke	van der Burgt	1:05:28

Marijke	Zuidhof	1:06:38	
Sanne	Wethly	1:08:38	
HM			
Ralph	Steegh	1:23:04	14e M 35
John	De Rooij	1:24:44	2e M 60
Paul	Brown	1:36:55	
Gerda	Peeters	1:56:06	4e 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
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; Ingrid Rongen, Martin Michels
Za 1-4-2017	Heythuysen	5, 10 km	Herpertz Kraanverhuur Leudalloop www.middenlimburgsavondloopctriterium.nl	
1-4-2017	Valkenburg a. d. Geul	30 km	Caubergtrail	Martin Michels
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
14-4-2017	Nijmegen	7,5km	Nightrun	Britte Stultiens
17-4-2017	Texel	60 km	De zestig van Texel	Martin Michels
Zo, 23-4-2017	Overloon	5, 10, 15 km	Kleffenloop	
Za 29-4-2017	Horst	5, 10 km	Rund um 't Hondje www.middenlimburgsavondloopctriterium.nl	5km: Pim Stultiens, Lydia Jeuken
30-4-2017	Dusseldorf	M	Martahon Dusseldotf	Gerda Peeters, Ingrid Rongen
6-5-2017	Gulpen	32 km	Koning van spanje	Martin Michels
Za 13-5-2017	Panningen	5,10 km	Guus Wokke opticienloop www.middenlimburgsavondloopctriterium.nl	
21-5-2017	Nijmegen	5, 10 km	Marikenloop	10km: Annemie Smits, Britte Stultiens
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singellloop www.middenlimburgsavondloopctriterium.nl	
Za 1-7-2017	Baarlo	5,10 km	Knooppunt Baarloloop www.middenlimburgsavondloopctriterium.nl	
4-7-2017	Venray	3 km	Limbra Baancircuit	
Za 8-7-2017	Herten	5, 10 km	Kragten avondloop www.middenlimburgsavondloopctriterium.nl	

September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
15-10-2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens,Britte Stultiens

5 dingen die mensen met een gezonde levensstijl doen

We kennen allemaal wel iemand die altijd fit is en continue bezig is met sporten. Natuurlijk zijn wij zelf ook sportief, we zijn tenslotte hardlopers. Maar net als iedereen kunnen we soms jaloers worden op onze vrienden. Het is soms moeilijk om continue gezond te blijven. En zij laten het lijken alsof het zo makkelijk is! Maar wees gerust, het is niet gewoon dom geluk. Het gaat om gewoontes. Dat moet je langzaam over een periode opbouwen, want dan voel het niet meer als moeten, maar is het een deel van jouw levensstijl.

Hier zijn vijf dingen die altijd sportieve/gezonde mensen anders doen:

Ze sporten omdat ze het leuk vinden

Als je ertegenop ziet om te gaan sporten, moet je denk ik een andere sport proberen. Mensen die altijd actief en gezond bezig zijn, vinden een manier waarop ze het daadwerkelijk leuk vinden.
En ook al hebben ze niet altijd zin om 100 buikspieroefeningen te doen of 15 kilometer hard te lopen. Ze weten wat voor gevoel het geeft als ze het hebben gedaan. En daar gaat het om.

Ze doen niet aan diëten

Denk aan een olifant en het enige waar je aan denkt is een olifant. Hetzelfde geldt voor eten. Mag je geen friet of snoep? Wat wil je? Friet en snoep. Gezonde en actieve mensen zorgen dat een gezond dieet een onderdeel is van hun levensstijl en dat betekent geen streng dieet waarbij je alleen sla mag eten.

Want uiteindelijk is een gezond dieet luisteren naar je lichaam. Waar reageer jij goed op en geeft je energie? Leer deze vragen voor jou te beantwoorden en je zult merken dat een gezonde levensstijl appeltje eitje is!

Ze spenderen tijd met andere soortgelijke mensen

Je kent vast het spreekwoord "je bent wat je eet?' Nou, je bent ook met wie je eet. En als al je vrienden voortdurend ongezond eten, wat denk je dan dat jij gaat doen? Waarschijnlijk hetzelfde.

Aan de andere kant, als je vrienden hebt die gezond koken en genieten van actieve dingen doen, ga je waarschijnlijk meedoen en actiever worden.

En dit kan op het eerste gezicht moeilijk zijn, want we hebben allemaal vrienden die niet dezelfde passie delen voor een gezond leven (of hardlopen) als wij doen. Maar dat is prima. Je kan ze aanmoedigen om ook gezond te zijn door kleine wijzigingen aan te brengen. Daarnaast kan je ook andere mensen ontmoeten die dezelfde interesses delen als jij!

Ze vinden slaap belangrijk

Als je denkt dat gezond zijn alleen te maken heeft met hoe vaak je sport, heb je het mis. Een van de 'activiteiten' die bij een gezonde levensstijl horen is slaap. Niet alleen slaap geeft je de energie die je nodig hebt, maar het helpt je stofwisseling reguleren, zorgt dat je spieren herstellen waardoor je prestaties verbeteren.

Ze proberen niet perfect te zijn

Soms moet je jezelf een beetje kietelen en jezelf belonen met iets lekkers. Want altijd gezond eten hoeft ook niet. Hetzelfde geldt voor je lichaam. Soms vraagt je lichaam om een vrije dag ook al wilde je het liefst een intervaltraining doen. Je bent geen robot, je bent mens en perfectie bestaat niet. Ga je dus niet schuldig voelen als je die reep chocola eet of een training overslaat.

Balans is belangrijk als het komt op een gezonde levensstijl. Je zal er uiteindelijk een gezonder en gelukkiger mens van worden!