

Nieuw

Borreluurtje: Laatste donderdag van de maand!

Wil jij ook even bijpraten; kom dan op de laatste donderdag van de maand om 20:15 naar de kantine van ons clubhuis.

Even een uurtje onder het genot van een drankje na- en bijpraten, plannetjes maken over bv aanstaande wedstrijden, ideeën uitwisselen of gewoon wat kletsen.

Ook als je die donderdag niet traint, ben je natuurlijk van harte welkom.

Er zal een kleine foto/diavoorstelling draaien (10 jaar foto's van atletiek activiteiten)

Donderdag as. 30 maart 20:15 - 21:30 borreluurtje!

John Klerkx zal die avond een wat kortere training dan normaal verzorgen.

Misschien willen de andere groepen daar ook rekening mee houden, zodat het niet veel te laat wordt.

Noteer ook vast het volgende uurtje: donderdag 28 april !!

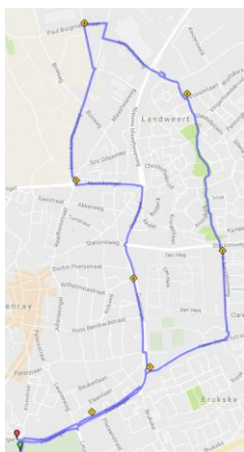
Tot donderdag

De trainers

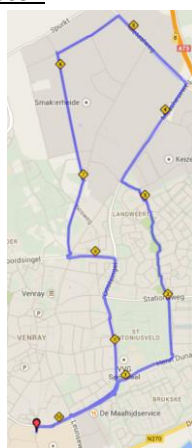
Duurloop donderdag 30-3-2017

Duurloop donderdag 30-03-2017

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

Gerda Top tijdelijk vervangen.

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

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

Vaals-Venlo 2017

GEWELDIG!! De eerste 8 **deelnemers** (één team!!) hebben zich gemeld, Nr 9 is er inmiddels ook. Op naar het 2^e team.

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 Stultiens
9. Pim Stultiens

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

• Venloop 2017, 26-3-2017

HM	Netto tijd		10 KM	
Marcel Martens	01:23:27		Frans Deenen	38:45
John de Rooij	01:23:32	1 ^e plt M60	Marcel Meulendijks	41:07
Bart Schilders	01:29:41		Nathan ten Holder	45:19
Lydia Jeuken	01:44:08		Robert Arts	41:46
John Weijs	01:42:05		Jan Poels	42:38
Suzanne van der Wijs	01:46:52		Gerda Peeters	50:25
Martin Michels	01:43:47		Rene Verbeten	50:01
John de Langen	01:45:33	1 ^e plts M70	Andre Jansen	54:16
Yvonne Steegh	01:45:37		Iwona Derikx-Gorzelewska	52:28
Nel Classens	01:57:46		Maurice Clabbers	57:42
Martin aan den Boom	01:55:37		Ger Derikx	53:04
Jose van de Voort	01:58:21		Daan van den Einden	55:24
Gilbert Tepy	02:00:22		Nicole van Dooren	59:52
Ingrid Rongen	02:01:00		Anita Verbeek	01:03:57
Loes de Fretes	02:13:03		Mariska Gommans	01:08:26
Rita Voets	02:05:51		Merel Klomp	01:05:34
Gonny van Ginkel	02:12:55		Kees Moerkerk	01:10:29
Jos Terhaag	02:12:31			
Anton Saämena	02:19:04			
5 KM				
Richard Noya	20:48			

Jaap Rutten	21:19
Wilco Postma	25:54
Maartje Postma	26:14
Femke Caniels	27:460

NB: volgens mijn horloge was de 10 km wedstrijd een parcourslengte van 10,150 km.
Andre Jansen

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
Za 1-4-2017	Heythuysen	5, 10 km	Herpertz Kraanverhuur Leudalloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.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, Monica Clephas
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.middenlimburgsavondloopcriterium.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.middenlimburgsavondloopcriterium.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.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
Za 1-7-2017	Baarlo	5,10 km	Knooppunt Baarloloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
4-7-2017	Venray	3 km	Limbra Baancircuit	
Za 8-7-2017	Herten	5, 10 km	Kragten avondloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
15-10- 2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens

Gezond eten met Karen: Proteïne broodjes

Proteïne broodjes je moet er maar op komen... Toen ik deze laatst voorbij zag komen op facebookpagina voorbij zag komen inspireerde mij dit om tot een eigen receptuur te komen.

Proteïne gebruik ik vaak na een interval of een lange duurloop, maar nu wilde ik wel eens broodjes proberen. Dus enthousiast ging ik in mijn keuken aan de slag en toen het ook nog eens in één keer lukte maakte ik een vreugde dansje. Handig om te eten na een training, makkelijk mee te nemen en lekker snel klaar.

We gaan aan de slag!

Ingrediënten:

- 250 gr griekse yoghurt
- 150 havermout
- 30 gram vanille proteïne (ik heb garden of life vanille)
- Snufje kaneel
- Snufje gemalen vanille
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 eieren
- 40 gram cranberry's
- 40 gram rozijnen
- 2 elstars geraspt



Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Laat de cranberry's en rozijnen even weken in warm water. Pak een grote kom, want hier ga je alles in mengen. Doe alle bovenstaande ingrediënten samen in een kom en roer dit goed tot één beslag.

Rasp dan 2 elstar appels door dit beslag. Roer als laatste nog de cranberry's en rozijnen erdoor. Schep met een lepel het beslag op de bakplaat tot het een soort van bolletjes vorm krijgt. In de oven zet dit nog wat uit. Ik haalde er acht stuks uit. Laat dit voor een half uurtje in de oven dan zijn ze goed.

Eet smakelijk !