



Geslaagde testloop Start to Run

Zaterdag 22 april was de afsluiting van de cursus Start to Run: de Start to Finish loop. De afsluiting is traditiegetrouw 20 minuten aangesloten hardlopen. Alle deelnemers zijn geslaagd voor de test. Bedenk dat het merendeel van de deelnemers 7 weken gelden nog geen 2 minuten aaneengesloten kon hardlopen. Kortom een prima prestatie.



Zaterdag 9 september start de volgende Yakult Start to Run cursus

Duurloop donderdag 27-4-2017

Geen Duurloop i.v.m. Koningsdag.

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

De volgende uitslagen zijn ontvangen:

• Kleffenloop, 23-4-2017, Overloon

10 km

Lydia Jeuken	46:36	1e plts Overall, 1e plts V 45
Rian Hebben	50:23	4 ^e plts V45
Jose van der Voort	50:33	
Pim Stultiens	50:43	
Gerda Peeters	53:54	7 ^e plts V45
Britte Stultiens	56:09	

5km

Yvonne Steegh	22:54
Gilbert Tepy	25:05
Rita Voets	27:22
Anton Saämena	28:53

15 km

Nel Classens	1:16:09
--------------	---------

• 60 van Texel, 15-4-2017

60 km

Martin Michels	5:46:09
----------------	---------

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
Zo, 23-4-2017	Overloon	5, 10, 15 km	Kleffenloop	5 km: Anton Saämena; Anita Verbeek 10 km: Jose van der Voort
Za 29-4-2017	Horst	5, 10 km	Rund um 't Hondje www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	5km: Pim Stultiens, Lydia Jeuken; Anita Verbeek, Rita Voets, Anton Saämena 10km: Marcel Martens
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	5 km: Rita Voets, 10km: Annemie Smits, Britte Stultiens; Femke Caniels
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singelloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
11-6-2017	Maastricht	Div	Maastrichts Mooiste	10 Km: Anton Saämena
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, Jose van der Voort; Anton Saämena
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hoe gezond zijn eieren eigenlijk?

Tijdens de Paasdagen eten we allemaal wel een keer een gekookt eitje. Maar hoe gezond zijn eieren eigenlijk? Eieren maken al vele honderden jaren een belangrijk deel uit van het voedsel van mensen. En dat blijft zo. Ook in Nederland, waar jaarlijks ruim 10 miljard eieren worden geproduceerd. We mogen ons land dan ook gerust een ei-land noemen. Gemiddeld eten we zo'n 185 eieren per persoon per jaar. Driekwart daarvan zijn hele eieren. De rest is verwerkt, onder meer in koekjes, mayonaise, eiersalade, pasta's en advocaat.

Wat zit er in een ei?

Eieren bevatten vooral eiwit en vet, en een kleine hoeveelheid koolhydraten. De dooier bevat het grootste deel van het eiwit en vetten. Er zit vooral onverzadigd vet in de dooier. Eieren zijn rijk aan vitamine B12 en vitamine D en mineralen als fosfor en seleen. Ze vormen daarnaast een bron van vitamine A, vitamine B2 en foliumzuur en van mineralen zoals ijzer en zink.

Langer verzadigd

En over de lijn hoeft niemand zich druk te maken, want een ei van 60 gram bevat slechts 75 Kcal (Bron: Nevo, 2011). Eieren geven juist voor langere tijd een verzadigd gevoel. Zo is er minder behoefte aan snacken tussendoor en dat helpt weer het gewicht op peil te houden.

Spieropbouw

Vaak denken we bij eiwitten aan spieropbouw. En terecht. Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen voor onze spieren en daarom voor iedereen, maar zeker voor sporters, een onmisbaar onderdeel van een gezonde voeding.

Herstel van weefsel

Eiwitten zijn nodig voor de opbouw en het herstel van weefsel. De afbraak en aanmaak van weefsel is een continu proces. Dat gaat je hele leven door. De eiwitten worden gebruikt om afgestorven cellen te vervangen en om 'reparaties' te verrichten. Hierbij kun je denken aan de genezing van wondjes of een blessure, maar ook bijvoorbeeld aan het herstel van de haarscheurtjes die tijdens het sporten in onze spiercellen ontstaan.

Dagelijkse eiwitbehoefte

De gemiddelde Nederlander heeft dagelijks 0,8 gram eiwit nodig per kilogram lichaamsgewicht. Bij een lichaamsgewicht van 65 kilogram is de dagelijkse eiwitbehoefte dus 52 gram (0,8 x 65 gram = 52 gram).