

Trainingsschema juni

Het trainingsschema voor de maand juni voor

- de buiten de baan training op dinsdag, trainer Gerda Top is gepubliceerd op de site.
 Op 20 en 27 juni en op 4 juli is Gerda afwezig. We proberen een vervangende trainer te hebben. Lukt dat niet dan kan de groep mee trainen met de baantraining van Jan Poels.

Halve Marathon Amsterdam

Ca 10 tal ATV-ers gaan naar de HM van Amsterdam op zondag 15 oktober a.s.

In de voorbereiding op de wedstrijd zullen ze een trainingsschema aangereikt krijgen.

Voor deze groep en de training geldt natuurlijk hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Op **6 juni** is er na de training (20:30 uur in het clubgebouw) een overleg over de voorbereiding en training voor de HM van Amsterdam.

Merseloop en Vlaai,



Het is al bijna een traditie : vlaai voor de ATV deelnemers bij de Merseloop.

Echter dit jaar kan ik (André Jansen) niet de organisatie op mij nemen. Ik zit dan in de zon.

Wie wil mij helpen met de organisatie en natuurlijk het uitdelen van de vlaai?

De Merseloop is op zaterdag 24 juni

Frouke Hubens heeft zich al gemeld voor de hulp, handig is als er tenminste nog iemand meehelpt Wie volgt??

Reactie: lopersgroep@atvvenray.nl



Tussenstand clubkampioenschappen, 21-5-2017

De tussenstand van het kampioenschappen (december 2016 tm 21-5-2017).

Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

In de ranglijst is de uitslag van de dreefloop Deurne nog niet opgenomen,

Uitslagen voor de ranglijst doorgeven aan: lopersgroep@atvvenray.nl

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2836	1	Peeters, Gerda	2445
2	Deenen, Frans	2771	2	Classens, Nel	2396
3	Poels, Jan	2639	3	Voets, Rita	2216
4	Linders, Geert	2523	4	Jeuken, Lydia	2216
5	Thielen, Sjors	2428	5	Selten, Nel	2000
6	Martens, Marcel	2404	6	Wijst van der, Suzanne	1914
7	Steeagh, Ralph	2380	7	Steeagh, Yvonne	1890
8	Dennemans, Roy	2352	8	Rongen-Bovée, Ingrid	1820
9	Brown, Paul	2347	9	Stultiens-Nollet, Britte	1672
10	Weijs, John	2207	10	Hebben, Rian	1622
11	Noya, Richard	2171	11	Voort van de, José	1602
12	Jans, Marco	2164	12	Reintjes, Anne	1377

13	Holder ten, Nathan	2068	13	Postma, Maartje	1292
14	Borg van der, Harry	1943	14	Ginkel-Willems van, Gonny	1221
15	Stultiens, Pim	1879	15	Caniels, Femke	1130
16	Säämena, Anton	1745	16	Rens van, Myrna	1006
17	Rooij van, Mart	1483	17	Verbeek-Versteegen, Anita	942
18	Langen de, John	1470	18	Clephas, Monica	795
19	Meulendijks, Marcel	1428	19	Classens, Anny	762
20	Litjens, Ger	1320	20	Edwards-Shotton, Angela	648
21	Schilders, Bart	1279	21	Ameloh, Odette	637
22	Jansen, André	1256	22	Reintjes, Mieke	535
23	Tepy, Gilbert	1204	23	Gommans, Mariska	532
24	Postma, Wilco	1010	24	Gough, Jacquie	458
25	Arts, Robert	969	25	Soeten de, Conny	447
26	Hebben, Jos	923	26	Becks, Neiske	388
27	Verstappen, Ludy	923	27	Mulder de, Ans	380
28	Boom aan den, Martin	904	28	Derikx, Iwona	358
29	Dupont, Martien	887	29	Smits-Bots, Annemie	351
30	Michels, Martin	821	30	Claessens, Jaimy	348
31	Duijf, Jan	764	31	Fretes de, Loes	345
32	Oosting, Marc	759	32	Zijlstra, Charissa	342
33	Terhaag, Jos	745	33	Dooren van, Nicole	342
34	Clabbers, Maurice	667	34	Verhaegh, Els	339
35	Knol, Egbert	633	35	Zuidhof, Marijke	328
36	Wintraecken, Jean-Jacques	497	36	Bouten, Karin	322
37	Bexkens, Herman	477	37	Arts, Yvonne	306
38	Timmermans, Finn	471	38	Wolters, Ilse	306
39	Timmermans, Frank	464	39	Wismans, Vera	304
40	Dun van, Dimitri	433	40	Burgt van der, Ineke	295
41	Baars, Harry	396	41	Wethly, Sanne	256
42	Jeurissen, Fien	387			
43	Groffen, Michel	375			
44	Derikx, Ger	371			
45	Ool van, Paul	365			
46	Einden van den, Daan	355			
47	Moerkerk, Kees	344			
48	Rijpkema, Erik	318			

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:

• **Run bike run Dordrecht 25-5-2017**

Jaquie Gough 1:23:38 4e plts

• **Gemert City run 13-5-2017**

10 km

Sjors Thielen 35:56

• **Dreefloop Deurne 25-5-2017**

Op Hemelvaart donderdag vond in Deurne de jaarlijkse dreefloop plaats. Onder een tropisch zonnetje en

stiekem flink windje moesten de deelnemers afzien, wat ook terug te zien is in de tijden. Al met al wel een erg leuke loop in het buitengebied van Deurne en een mooie ambiance.

5 km

Sjors Thielen	17:44	1 ^e plts
Mart van Rooij	19:49	12 ^e plts
John Klerkx	19:50	13 ^e plts
Lydia Jeuken	21:38	
Ger Litjens	21:52	
Anton Saämena	27:54	
Anita Verbeek	28:48	

10 KM

Frans Deenen	38:15	5 ^e plts
Marcel Martens	38:55	7 ^e plts
Martin aan den Boom	49:08	



deelnemers Dreefloop

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singelloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
Zo. 11-6-2017	Maastricht	Div	Maastrichts Mooiste	10 Km: Anton Saämena 11 ml: Rian Hebben, Ingrid Rongen
Za 24-6-2017	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
Zo. 25-6-2017	Vaals-Venlo		Vaals-Venlo estafette	Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Martin Michels, Ger Litjens, José van der Voort, Pim en Britte Stultiëns, Ron Smits , Rita Voets
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	
19-8-2017	Venray/ Horst		Clubkampioenschappen Triatlon, ATV Venray 700m zwemmen 20km fietsen 5km hardlopen	Marcel Martens
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
3-9-2017	Apeldoorn	34 km	Wisenttrail	Martin Michels
Zo. 1-10- 2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort
Zo. 8-10- 2017	Eindhoven	M	Marathon van Eindhoven	M: Martin Michels
Zo. 15-10- 2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Geen zorgen om suiker in fruit

Zijn alle suikers in je voeding foute boel? Nee hoor, laat je niet van de fruitmand

Suiker is suiker?

Er zijn twee basale suikercategorieën: natuurlijk en geraffineerd. Natuurlijke suikers zijn van nature in voedingsmiddelen aanwezig, terwijl geraffineerde suikers worden gewonnen uit natuurlijke grondstoffen en vervolgens worden toegevoegd aan andere voedingsmiddelen. Voorbeelden van deze laatste soort zijn de zogenoemde glucose-fructosestroop, vaak gebruikt in frisdranken, of sucrose (tafelsuiker), die je niet alleen in zoete toetjes en jam of chocopasta vindt, maar bijvoorbeeld ook in pindakaas en mayonaise.



Schadelijk?

Sommige voedingsdeskundigen (en zelfbenoemde experts) adviseren om zowel natuurlijke als geraffineerde suikers af te wijzen, met als motivering: 'suiker is suiker'. Op populaire fitness-websites zijn ook quotes te vinden als: 'Er zijn onderzoeken die suggereren dat fructose, het belangrijkste type suiker in fruit, schadelijker is dan andere suikers (te weten: glucose). Fructose is zelfs gelinkt aan een toename van buikvet, een vertraagde stofwisseling en algehele gewichtstoename.'

Gezond

Het is waar dat fructose het overheersende suikertype is in fruit. Het is ook waar dat fructose schadelijker blijkt te zijn dan andere suikers, maar alleen als het *niet* in fruit zit. Vers fruit is daarom een van de gezondste dingen die je kunt eten. Al geldt ook in dit geval: overdaad schaadt.

Bron: Runners World