De Leudallouper

Jaargang 27-2 Atletiek Leudal Maart 2016

Van de Redactie

Heythuysen, Maart 2016.

Beste Atletiek Leudallers,

Sporten is gezond, dat weten we allemaal, maar toch is hierbij ook onze voeding een heel belangrijk onderdeel. In deze uitgave besteden we hier extra aandacht aan. Niet alleen voor de jeugd maar ook voor volwassenen. De Avé Leudalcross was een groot succes met prachtige resultaten. Voor de jeugd hebben weer een leuke jeugdactiviteit. Kortom weer boordevol informatie! Veel leesplezier!

Har Boonen	HWABoonen1952@kpnmail.nl
Yolanda Hubert	wrmhubert@lijbrandt.nl
Wil Hubert	wrmhubert@lijbrandt.nl
Rosalie van Soelen	Rosalie511@live.nl

BELANGRIJKE DATA

14 t/m 27 maart	Rabo Clubkas Campagne
15 april	Algemene Ledenvergadering
23 t/m 27mei 2016	Penders Voetzorg Wandelvierdaagse
9 april	Herpertz Kraanverhuur Leudalloop
5 juni	Trailrun Leudal
2016	Cox en Co Avondloopcriterium

nieuw email adres voor onze ledenadministratie

ledenadministratie@atletiekleudal.nl

wil je je aan-of afmelden gebruik dan a.u.b dit e-mail adres.

Patrick Snijders wordt het algemene aanspreekpunt voor het doorgeven van uitslagen aan 1 Leudal en het Heytser Blaedje.
Dat geldt zowel voor baan-, weg- en crosswedstrijden voor jeugd en senioren als ook de technische nummers voor de jeugd
Dus als er iemand meegedaan heeft aan een wedstrijd, in welke vorm dan ook, kunnen jullie de uitslag doorgeven aan Patrick.
Zijn emailadres is: snijgroen@home.nl

Hierbij willen wij als bestuur jullie uitnodigen voor de Algemene Ledenvergadering op vrijdag 15 april 2016. De vergadering begint om 20.00 uur en vindt plaats in de voetbalkantine van SV Heythuysen. De agenda en eventuele bestuursvoorstellen zullen jullie t.z.t. per mail toegestuurd krijgen.

Rabobank Clubkas Campagne komt er weer aan! Voor onze vereniging altijd een mooi gelegenheid om de Clubkas te spekken. Heb je een rekening bij de Rabobank Peel en Maas en Leudal, meld je dan aan als LID van deze bank. Dat ben je dus niet automatisch! Aanmelden via link;
www.rabobank.nl/particulieren/lokalebanken/peelmaasenleudal/lidmaatschap/

11 tm 13 mrt	**Trainingskamp junioren**	
19 maart	**Dag van de Atletiek**	**Papendal**
27 maart	**386e Leudalbosloop**	**De Busjop**
2 April	**Jeugddag Pupillen/Junioren**	
April	**Start Athletics Champs**	
9 april	**Herpertz Kraanverhuur Leudalloop**	**Atletiekbaan**
24 april	**387e Leudalbosloop**	**De Busjop**
22 mei	**388e Leudalbosloop**	**De Busjop**
23 tm 27 mei	**Penders Voetzorg Wandelvierdaagse**	**De Busjop**
5 juni	**Trailrun Leudal**	
26 juni	**389e Leudalbosloop**	**De Busjop**
24 juli	**390e leudalbosloop**	**De Busjop**
24 augustus	**Kwekerij Meuter Rolstoeltocht (reservedatum 31 augustus)**	
28 augustus	**391e Leudalbosloop**	**De Busjop**
23 tm 25 september	**Jeugdkamp**	
25 september	**392e Leudalbosloop**	**De Busjop**
23 oktober	**393e Leudalbosloop**	**De Busjop**
27 november	**394e Leudalbosloop**	**De Busjop**
26 december	**395e Leudalbosloop**	**De Busjop**

Wij zijn blij dat wij weer enkele nieuwe leden mogen verwelkomen:

Lianne van Roy MPB
Amy Kleijnen DRC
Kyra Snijders MMP
Danny van Pol HRC
Wilbertine Mols DRC

We willen onze jeugdige leden die binnenkort jarig zijn van harte feliciteren:

4 mrt Marit Joris
4 mrt Jason van Pol
10 mrt Noah Heuijerjans
14 mrt Aafke Wienen
15 mrt Jonathan Vriezen
16 mrt Jamie Pennarts

4 apr Job Derks
5 apr Stijn van Pol
8 apr Ina Grabbert
10 apr Stijn Zelen
17 apr Gwennan Wouters
23 apr Daniel Mom
26 apr Ramon van Ophoven
26 apr Koen Peters
27 apr Kevin van Heel
27 apr Catho Kessels
28 apr Alicia van Leeuwen

1 mei Lenny Engelen
6 mei Koert-Jan Scholten

Uiterste inleverdatum kopie clubblad mei 2016
28 april 2016

bij Yolanda Hubert: wrmhubert@lijbrandt.nl

Contributie 2016

In voorgaande jaren was het gebruikelijk dat bij het 1e clubblad in het nieuwe jaar de contributie-factuur werd mee gestuurd.

Zoals u weet, zijn we in de loop van 2015 overgegaan op het digitale clubblad. Omdat het versturen via de post nogal duur is, is besloten om geen factuur meer te versturen.

Heeft u toch graag een factuur of heeft u een vraag over de contributie, dan kunt u dit via de mail aanvragen. Dit kan via: bertenlenie@home.nl.

Wel zal ik degene die niet via een automatische incasso betalen een factuur sturen.

De 1e incasso van de contributie 2016 zal eind februari worden uitgevoerd.

Hieronder staat een overzicht van de contributie bedragen, zoals deze gelden voor 2016.

Contributies 2016

Categorie	Club contributie per jaar	Atletiekunie basiscontributie	Atletiekunie wedstrijdlicentie
Pupillen (t/m 11 jr)	€ 85,00	€ 14,60	€ 7,95
Junioren (t/m 19 r)	95,00	15,40	14,05
Seniorleden	125,00	16,65	22,50
Sportief Wandelen	85,00	16,65	
Zonder trainingen	50,00	16,65	22,50

Inschrijving bij de bond € 6,80
Overschrijvingskosten naar een andere vereniging € 10,05

Algemene informatie EK Atletiek Amsterdam 2016

De Europese Kampioenschappen Atletiek zijn in 2016 (6-10 juli) het belangrijkste sportevenement in Nederland. Deze kampioenschappen vinden voor het eerst in Nederland plaats en hebben het motto 'Athletics like never Before!'. Meer dan 1300 atleten uit 50 landen zullen in 22 disciplines om de medailles strijden. De organisatie telt onder meer 1750 vrijwilligers.

De EK zijn ook een oranje feestje en kunnen voor Nederland de meest succesvolle Europese Kampioenschappen ooit worden. Breedtesport en topsport gaan hand in hand op prachtige locaties: het Olympisch stadion en het Museumplein.

Tijdens de EK worden met tal van activiteiten sport en sportief gedrag in de Nederlandse samenleving en een gezonde leefstijl gestimuleerd. Meer dan 25.000 scholieren doen mee aan speciale atletiekprogramma's en de primeur van een recreatieve 10km run, geïntegreerd in de EK, maakt het voor duizenden liefhebbers mogelijk om deel uit te maken van deze unieke week van atletiek. Rondom het

Olympische Stadion vinden in de groots opgezette fanzone ook tal van activiteiten voor het publiek plaats, waaronder de medaillehuldigingen van de atleten.

Check voor alle info www.amsterdam2016.org.

De EK Atletiek Amsterdam 2016: facts & figures:

- 6-10 juli 2016 – 5 juli openingsceremonie
- 23e editie EK Atletiek – 1e keer in Nederland
- 1300 atleten, 50 landen en 22 disciplines
- In het Olympisch Stadion én op het Museumplein
- 70 camera's zorgen voor een unieke verslaglegging
- 1400 zenduren
- 35 internationale broadcasters
- 1750 vrijwilligers

Huldiging prijswinnaars Limburgse kampioenen Cross 2015

Op dinsdagavond 5 januari werden er, voordat de training begon, een 3-tal pupillen en 3 senioren in het zonnetje gezet na hun prestatie die zij geleverd hebben tijdens het LK Cross in Roermond.
Vlak voor de feestdagen werd in Roermond de Neelder Veldloop georganiseerd en maakte het LK Cross deel uit van dit evenement. Bij de junioren waren er 3 verdienstelijke 2e plaatsen gehaald door:

- Els Neuteboom 2e mini pupillen meisjes
- Fenne van Pol 2e meisjes pupillen B
- Stijn van Pol 2e jongens pupillen A

Bij de senioren waren het Jozet Tomassen (1e, V35), Har Boonen (1e, M60) en Veroni Barten (3e, V35) die een ereplaats in de wacht wisten te slepen.

Onze voorzitter Mat Skrabanja was aanwezig om iedere winnaar persoonlijk te feliciteren en een kleine attentie (een heerlijke zak snoep) te overhandigen. Hopelijk zijn deze prestaties, met name van onze jeugdleden, aanleiding voor andere jongen atleten van onze club om een volgende keer ook met een dergelijk evenement mee te doen.

Steken in je buik, AUW, Weer te laat gegeten!

Auw, daar sta je dan, met een volle, bolle buik om de training. Graag wil ik jullie wat voedingstips geven om te zorgen dat je het eten en het sporten goed kunt combineren en je het maximale uit je training en je sportprestaties kunt halen!

Eet ongeveer 2 uur voor het sporten geen maaltijd meer. Het verteren van voedsel vraagt om een constante aanvoer van zuurstof en bloed naar het maag-darmkanaal. Als je tegelijkertijd sport, vragen je spieren ook om zuurstof en bloed. De 2 processen die lastig samen gaan, met als gevolg maagklachten (buikpijn, steken etc.) Owjee, en nu?

- Probeer de warme maaltijd eerder te nuttigen, kom je uit school; help dan een handje met koken zodat je op tijd kunt eten en prettig kunt trainen.
- Plan je hoofdmaaltijd na het sporten. Na een inspanning krijg je veel trek en moeten je reserves aangevuld worden, eten na de training zorgt voor een beter herstel en dus ook beter prestaties!
- Neem een kleine portie voor het trainen en eet de rest van de maaltijd na het sporten.
- Neem sowieso het toetje na het sporten! Dit is een hele goede bron van eiwitten en perfect om na het sporten te eten. Heb je ook nog iets lekkers tegoed;)

Wanneer je toch voor het sporten eet, zorg dan voor een maaltijd met veel Koolhydraten, dit zorgt voor een snelle vertering. Maaltijden met veel vetten en eiwitten zorgen ervoor dat eten lang in de maag blijft en je dus klachten krijgt.
Voorbeelden van maaltijden met Koolhydraten:

- Rijst met een sausje en groente (met evt. een klein beetje kip).
- Aardappels en groente bijvoorbeeld een lekker winterse hutspot of boerenkool. (en bewaar de lekkere bal gehakt voor na het sporten, goed voor de spieropbouw!)
- Spaghetti of macaroni

Kleine maaltijden/ tussendoortjes die je goed kunt eten tot 1 uur voor het sporten (ook handig voor bij een wedstrijd):

- Een dubbele bruine boterham met jam of 30+ kaas
- Een krentenbol
- Een schaaltje magere yoghurt
- Een banaan
- Een appel
- Een plak ontbijtkoek

Ik hoop dat ik jullie wat heb kunnen leren en dat je vanaf nu niet meer met steken en buikpijn op de atletiekbaan staan.

Sportieve groet,

Laura Hoogers
Diëtist in opleiding

Penders Voetzorg Leudal Wandel 4 - daagse.

Wandel, ontdek en ….geniet !

Van 23 t/m 27 mei (woensdag rustdag) organiseert onze vereniging de 41 ste 4 – daagse. De voorbereidingen hiervoor zijn in volle gang.

De eerste drie dagen is de start en finish bij Restaurant De Busjop en evenals afgelopen jaar zal vertrek en aankomst op de slotavond vanuit het plein bij onze hoofdsponsor Penders Voetzorg zijn. Dit was tijdens onze jubileumeditie van verleden jaar een groot succes met meer dan 1000 deelnemers op die laatste dag en veel gezelligheid op het plein.

We hopen als organisatie dat weer veel wandelaars komen genieten van de mooie routes. Nieuw is dat, op verzoek van een aantal wandelaars, er elke avond buiten de bestaande afstanden ook een route van 12,5 km is.

Dit jaar willen we een extra beroep doen op de verenigingen van onze Gemeente om één of meer avonden mee te wandelen. Vorig jaar heeft de voetbalclub het goede voorbeeld gegeven door met een groep herkenbaar mee te wandelen. En in het verleden heeft ook de badmintonclub als team deelgenomen. We vragen dan ook aan jullie om binnen andere verenigingen te proberen sporters te motiveren om mee te doen.

Natuurlijk is het niet mogelijk om dit mooie evenement te organiseren zonder veel vrijwilligers. T.z.t. is er nog voldoende gelegenheid om je aan te melden.

Dus: noteer in je agenda:

23 - 24 - 26 - 27 mei Penders Voetzorg Leudal Wandel 4 - daagse.

Namens de commissie

Els Lemmen

Rabobank Clubkas Campagne

Rabobank Peel, Maas en Leudal draagt het verenigingsleven in de regio
een warm hart toe.
Daarom organiseert zij de Rabobank Clubkas Campagne speciaal voor verenigingen en stichtingen.

De bank stelt € 200.000,00 beschikbaar !
Natuurlijk doet ook onze vereniging mee aan de Rabobank Clubkas Campagne.

Van 14 t/m 27 maart 2016 mogen leden van Rabobank Peel, Maas en Leudal vijf stemmen uitbrengen op hun favoriete clubs, waarvan maximaal 2 op dezelfde club. De waarde van een stem wordt bepaald door het totaal beschikbare bedrag van € 200.000,00 te delen door het aantal uitgebrachte stemmen.

Onze vereniging ontvangt het aantal op ons uitgebrachte stemmen **x** het bedrag dat een stem waard is. Leden van Rabobank Peel, Maas en Leudal bepalen dus hoe het bedrag van de Rabobank Clubkas Campagne wordt verdeeld !

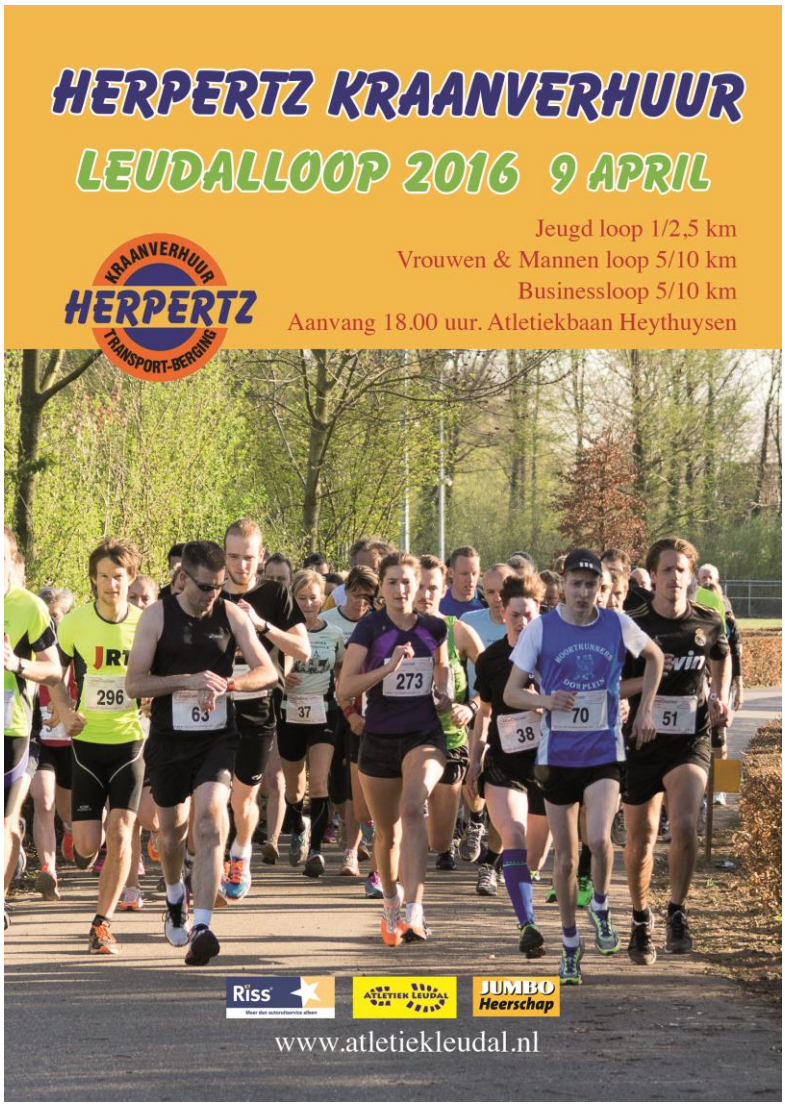
Oproep aan de leden van Atletiek Leudal

Het is voor Atletiek Leudal belangrijk om zoveel mogelijk stemmen te krijgen.
Wij kunnen deze bijdrage immers goed gebruiken !
Het zou fantastisch zijn dat jij, je familie en je vrienden stemmen geven aan onze vereniging.

Ben je rekeninghouder van de Rabobank maar nog geen lid…….. Meld je dan alsnog aan.
Lid zijn van de Rabobank is kosteloos !
Kijk voor meer info op:

www.rabobank.nl/particulieren/leden/ Bij voorbaat

hartelijk dank voor jullie steun aan onze club !



Oproep voor onze bedrijvenloop!

Na de succesvolle Atletiek Leudal cross staat het volgende evenement van onze Atletiek vereniging al weer op de agenda. De voorbereidingen zijn in volle gang voor de Herpertz Kraanverhuur Loop op zaterdagavond 9 april. Naast de twee jeugdlopen, de vijf en de tien kilometer voor de senioren, kunnen bedrijven meedoen met de bedrijvenloop.

OPROEP OPROEP

Voor de bedrijvenloop hebben we al diverse aanmeldingen binnen, maar hoe meer bedrijven hoe spannender de strijd om de wisselbeker. We zijn dus nog op zoek naar bedrijven die met een team mee willen lopen. Probeer om een ploeg te vormen met vrienden, familie en collega's op het werk en geef je op. We zouden het geweldig vinden!

Goed om te melden

- Het inschrijfgeld voor de bedrijvenloop is € 6,50 per medewerker.
  Of 3 medewerkers voor de prijs van 2.
- Een team mag bestaan uit maximaal 6 personen. Samenstelling: Mannen, vrouwen of gemengd.
- De info brief en het opgaven formulier van de businessloop kun je hier downloaden als pdf
  (info brief/opgaven formulier)

Hopelijk gaat het lukken om nog meer teams aan de start te krijgen. Zou je eerst meer info willen mail dan naar; timmermansjoke@gmail.com

Oproep vrijwilligers.

Een wedstrijd zonder vrijwilligers is niet mogelijk. Loop jezelf niet mee en ben je in de gelegenheid om op 9 april tussen 18:00 uur tot 21:00 de organisatie te helpen, mail dan naar hwaboonen@live.nl of adlenaers@gmail.com en geef je op.

Alvast bedankt.

leren genieten van kleine dingen is het tovermiddel om gelukkig te zijn.

Ingezonden door Agnes Rijks

Vanaf april beginnen de Athletics champs competitie wedstrijden weer (? april, 22 mei, 6 juni, ?).

Voor de ouders die er nog niet bekend mee zijn, dit zijn wedstrijden in team verband zodat er geen prestatiedruk bij de kinderen is en ze vinden plaats op zondagmorgen van 10uur tot 13uur. Aan deze wedstrijden doen ruim 200 kinderen mee.

In deze wedstrijden doen de kinderen 5 onderdelen die ze ook op de training oefenen. De onderdelen duren exact 20 min en dan wordt er gewisseld. De kinderen mogen in die 20 min zo vaak gooien, sprinten of springen als ze willen en als de tijd om is gaan ze naar het volgende onderdeel. Een team bestaat uit 12 kinderen van 1 vereniging of meerdere verenigingen en de leiding bestaat uit 2 trainers/hulpouders. De ouders mogen de hele wedstrijd meelopen met het team en onze ervaring is dat ouders dit zo leuk vinden dat ze graag meehelpen. Vooral vaders zijn erg gecharmeerd van het onderdeel vortexwerpen.

Wij zouden het fijn vinden als uw kind meedoet aan deze wedstrijden. We kunnen het natuurlijk niet verplichten maar we weten uit ervaring dat de kinderen het prachtig vinden. Al deze wedstrijden worden door de eigen vereniging betaald, dus voor jullie zijn er geen kosten aan verbonden. Ook is er geen verplichting om alle wedstrijden mee te doen.

Voor meer informatie kunt u terecht bij atletiekunie.nl -> athletics champs

Geeft u aan dat uw kind niet mee wilt doen dan doen wij u ook geen informatie meer toezenden over deze wedstrijden.

Met sportieve groeten,

De pupillen trainers

Naam…….

Wil **wel** / **niet** / **weet het nog niet** deelnemen aan athletics champs wedstrijden

Ouders/verzorgers willen **meehelpen / niet meehelpen** bij de begeleiding

Eventuele opmerkingen:

……

……..

(graag afgeven op de training)

Toons ToerTocht

Zaterdag 2 april 2016

In 2016 zou Toon Hermans zijn 100ste geboortejaar vieren. Een mooie gelegenheid voor een onvergetelijk evenement, georganiseerd door en voor de 6 Toon Hermans Huizen in Limburg.
Op zaterdag 2 april 2016 vindt Toons ToerTocht plaats. Een recreatieve fiets- of wandeltocht, van het ene naar het andere Toon Hermans Huis, voor jong en oud.
Meld u aan. U steunt daarmee de Huizen in Limburg én u geniet van een onvergetelijke dag.

De Toer
Om 10 uur wordt bij elk Huis het officiële startschot gegeven door een (plaatselijke) prominent.
Deelnemers die liever eerder op pad gaan, kunnen starten vanaf 8 uur.
Deelnemen is mogelijk voor iedereen, jong en oud, en kan per fiets, e-bike of te voet. De afstanden variëren van 25 tot 35 kilometer. In totaal zijn er 32 routes door het mooie Limburgse land. Er wordt gebruik gemaakt van bestaande fietsroutes.
Deelnemers kunnen kiezen tussen verschillende routes: de korte route of de toeristische route.
Diegene die nog meer uitdaging zoekt, kan routes langs meerdere Toon Hermans Huizen combineren.
Sponsoring
Deelnemers betalen € 25 per persoon; voor kinderen van 12 t/m 16 jaar is het inschrijfgeld € 12,50.
Kinderen tot 12 jaar kunnen gratis deelnemen.
Door betaling van het inschrijfgeld sponsoren de deelnemers de 6 Toon Hermans Huizen in Limburg.

Meer informatie en aanmelden
Alle informatie over Toons ToerTocht kunt u lezen op de website **www.toonstoertocht.nl**
Via de site kunt u zich direct online aanmelden. Het inschrijfgeld kunt u direct betalen via iDeal.

Hebt u kennissen, vrienden, familieleden of andere contacten in uw persoonlijk en/of zakelijk netwerk die misschien ook interesse hebben in deelname aan Toons ToerTocht? Deel dan deze informatie met ze.
De deelnemende Huizen
Toons ToerTocht is een evenement van en voor de 6 Toon Hermans Huizen in Limburg. De Huizen in Maastricht, Parkstad, Sittard, Roermond, Weert en Venlo slaan de handen ineen om Toons ToerTocht een succes te maken.
Toon Hermans Huizen
De deuren van de Toon Hermans Huizen staan open voor iedereen die met kanker te maken heeft: patiënten, ex-patiënten, naasten en nabestaanden.

Een open Huis waar vreugde en verdriet elkaar vinden, een warm (t)Huis voor iedereen. Een bezoek geeft weer kracht en nieuwe energie. Het weer weten waarvoor je leeft en het willen doorgaan, energie (her)vinden en de doelstellingen bereiken: dat is waar het bij de Toon Hermans Huizen allemaal om draait.
De Huizen kunnen alleen (voort)bestaan met bijdragen van de samenleving. Gelukkig zijn er al veel bedrijven en particulieren die ons een heel warm hart toedragen door middel van sponsoring, giften en donaties. De vele vrijwilligers zorgen voor de benodigde menskracht.

Hallo! ***Dit ben ik!***

☺ Ik ben Yorick

☺ en ik ben 9 jaar oud!

☺ Ik zit al 3 jaar bij Atletiek Leudal en ik woon in Roggel

☺ Op trainingen vind ik het leukste onderdeel: hoogspringen

☺ Op de wedstrijden vind ik het allerleukste onderdeel: sprinten

☺ Als ik niet aan atletiek doe, dan doe ik: lego bouwen

☺ Ik krijg training van Monique, Jason

☺ Tijdens de trainingen/wedstrijden gebeurt er altijd wel iets leuks. Het allerleukste dat ik heb meegemaakt tijdens de trainingen, tijdens de wedstrijd, tijdens kamp is een beker gewonnen heb

☺ Op deze prestatie ben ik het meest trots: 110 cm gesprongen

☺ Als ik een wens mocht doen om ineens ergens heel goed in te zijn, dan was dat (het mag alles zijn!)
lego bouwen

Cox en Co Midden Limburgs Avondloop Criterium **2016**

Za 9 April	Herpertz Kraanverhuur Leudalloop Heythuysen
Za 23 April	Rundje um ut Hundje Horst
Za 14 Mei	Guus Wokke Opticienloop Panningen
Za 4 juni	Kragten Avondloop Herten
Za 10 juni	Mediweert Singelloop Weert
Za 2 Juli	Knooppunt Loop Baarlo

Voor meer informatie: www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl

Samen genieten van sport in Leudal
want sport verbindt!

Rabobank is de bank van de Nederlandse sport.

Want sport verbindt ons haalt het beste in ons naar boven. Daarom steunen wij graag evenementen die sporten in het hart van Limburg bevorderen.
www.rabobank.nl/pml

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.

Rabobank

www.rabobank.nl

het LoopCentrum
077 - 398 71 00

Deskundig advies in de grootste hardloop- en wandelspeciaalzaak van Nederland!

www.hetloopcentrum.nl

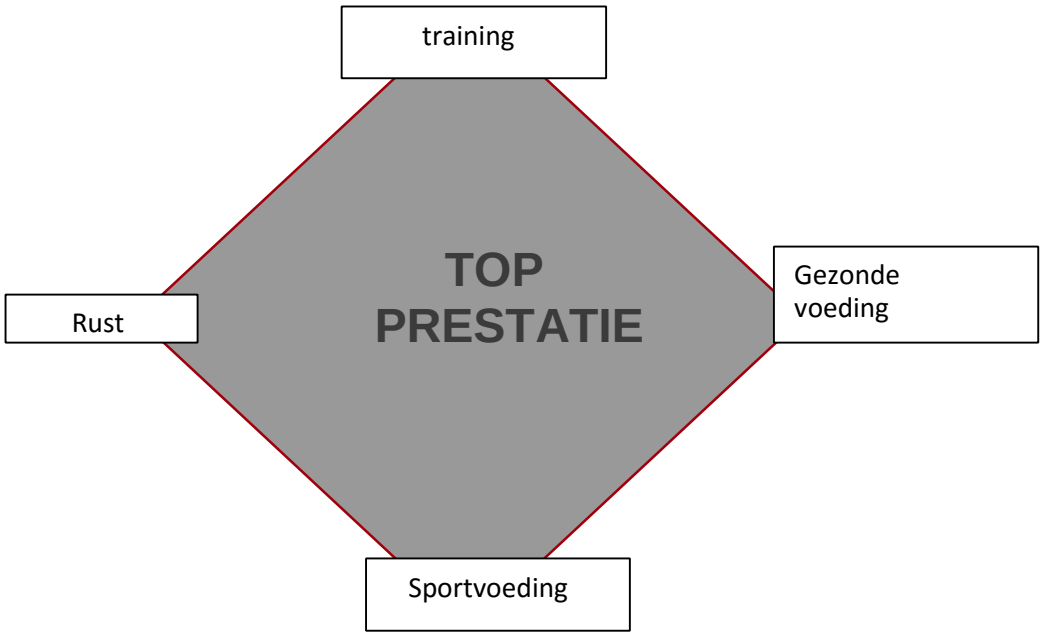
Topsport & Voeding

Drs. Jolanda Verstraten

Inleiding

Een goede energie en vochtvoorziening staat aan de basis van een goed lichamelijk prestatie vermogen. Een beperkte energievoorziening uit glucose in de spiervezels leidt tot een afname van het prestatievermogen. Ook de vochtvoorziening is belangrijk voor het prestatievermogen. Een vochtgebrek door een combinatie van weinig drinken en veel zweet verliezen leidt tot een vermindering van de spierdoorbloeding en daardoor tot een vermindering van de arbeidscapaciteit.

Een goede reden dus om wat extra aandacht aan de aspecten energie, drinken en training te schenken. Daarnaast is het ook aan te bevelen eens stil te staan bij algemene aspecten van gezonde voeding en "wat je het beste kan doen rondom een wedstrijd". In de paragrafen hieronder wordt een en ander toegelicht.



Energie
Om te kunnen presteren heeft een sporter energie nodig. In ons lichaam zijn verschillende energiebronnen aanwezig, de belangrijkste hiervan zijn glucose en vetzuren in het bloed en ook opgeslagen in de vorm van glycogeen en vet. Afhankelijk van de intensiteit van de inspanning (stofwisseling) kiest het lichaam voor de verbranding van een mengsel met een bepaalde verhouding van vetzuren en glucose. In rust en tijdens een lichte inspanning worden er voornamelijk vetzuren verbrand. Bij een intensievere inspanning daarentegen wordt er meer en meer gebruik gemaakt van glucose

Koolhydraten
Koolhydraten (een verzamelnaam van verschillende typen suikers) krijgen we uit de voeding in hoofdzaak door het eten van zetmeel en suikers. Zetmeel (een plataardige opslag van glucose in lange vertakte ketens) zit vooral in aardappelen, bonen, peulvruchten, spaghetti, macaroni, brood, bananen, zoete vruchten, etc. Suikers vinden we in vrijwel alle soorten zoete snacks, jam, honing, etc.

In het lichaam worden al deze koolhydraten in het maag-darmkanaal afgebroken tot hun onderlinge bouwsteentjes, vnl. glucose en fructose (vruchtensuiker). Deze worden in het lichaam opgenomen en met het bloed naar alle weefsels getransporteerd. In het lichaam wordt het teveel aan bloedglucose uiteindelijk verwijderd en opgeslagen in de vorm van glycogeen in de lever en in de spieren. De mate van opslag is echter beperkt, met andere woorden “de tank is klein” en kan dus tijdens een langere inspanning leeg raken. Zonder koolhydraten “bij te tanken” blijven er dan vrijwel alleen nog de “langzame vetzuren” voor de energielevering over. Je kan dan nog wel verder sporten maar bent genoodzaakt dat te doen met een lagere snelheid.

Koolhydraatopslag in de spieren en de lever.
De gemiddelde hoeveelheid spierglycogeen bedraagt bij niet getrainde mensen ca. 300 gram. Bij getrainde personen kan dit iets meer zijn, tot ca. 400-500 gram. Het in de spieren opgeslagen glucose (spierglycogeen) is de belangrijkste brandstof tijdens intensieve inspanning. De snelheid waarmee het glucose tijdens een inspanning wordt verbruikt is afhankelijk van:

- inspanningsintensiteit
- de duur van de inspanning,
- de trainingsstatus, d.w.z de duurconditie en daarmee het vermogen om vetzuren te kunnen verbranden en glucose te kunnen “sparen”
- koolhydraatconsumptie tijdens de inspanning.

We gaan het hier met name hebben over het aanvullen van koolhydraten tijdens inspanning.

Sporters die met een volle glucosevoorraad in de spiervezels en in de lever aan een wedstrijd beginnen, hebben een voordeel t.o.v. hen die een minder grote voorraad hebben. Uit onderzoek is gebleken dat de hoeveelheid koolhydraten in de voeding hiervoor van belang is. Meer koolhydraat in de dagelijkse voeding leidt tot een grotere glucoseopslag. Ook blijkt de koolhydraatconsumptie tijdens de inspanning een rol te spelen.

Adviezen tijdens trainingsperiode
Zoals hierboven beschreven is de invloed van voeding op de prestatie afhankelijk van het soort arbeid, de duur en de intensiteit. Voor de duursporter is het gunstig een dagelijks koolhydraatrijk dieet te volgen. In de praktijk betekent dit dat men vetrijke voedingsmiddelen moet beperken en men vooral moet kiezen voor die voedingsmiddelen die een hoog gehalte aan zetmeel en voedingsvezels bevatten. Voorbeelden hiervan zijn brood (zowel bruin als wit, met de vermelding dat bruin en volkoren brood een hoger gehalte aan andere belangrijke voedingsstoffen hebben dan wit brood), pasta zoals macaroni, spaghetti, lasagne, aardappelen, peulvruchten, zoete vruchten, zoete mais, bonen, etc. Als men dit doet zijn extra maatregelen voor de wedstrijd onnodig (uitzondering topatleten).

voeding voor een wedstrijd in vogelvlucht

In de hierna volgende beschrijving worden puntsgewijs een aantal maatregelen opgesomd die ertoe bijdragen om zo optimaal mogelijk aan een wedstrijd te beginnen en deze ook met een zo hoog groot mogelijk prestatievermogen te kunnen beëindigen.

- De dag voor de wedstrijd koolhydraatrijk eten; producten met hoge glycemische index (GI); waardoor snelle opname van suikers in het bloed.

	GI	# KH / 100g
GLUCOSE (=dextrose)	100	100
Tafelsuiker (=sucrose)	70	100
Cornflakes	85	84
wit brood	75	52
Honing	85	66
rozijnen	65	65
witte pasta	60	25
gebakken aardappel	95	15
witte rijst	70	33
banaan	50	20
ananas	55	22
mango	51	14

- Goed gaarkoken
- Vet vermijden (sauzen, kaas, e.d.)
- Vezels vermijden
- Drinken na de maaltijd

Op de wedstrijddag vooral letten op een beperkte consumptie van vet en eiwit (licht verteerbaar voedsel is belangrijk). Het verdient de voorkeur om bijv. brood met zoet beleg te combineren met licht verteerbare eiwitproducten zoals magere en halfvolle melk, karnemelk of yoghurt.

's morgens – 's middags – 's avonds
Aanbevolen ▶ Cornflakes ▶ Wit brood, sanwiches, rozijnenbrood ▶ Mager vlees (kip, rosbief, gerookt rundvlees) ▶ Zacht gekookt ei, omelet ▶ Vis (gerookte / gestoomde haring, makreel, zalm, forel,..) ▶ Magere kaas, fetakaas, tofu ▶ Honing, jam, peperkoek, speculoos ▶ Magere melk, koffie, rijstmelk, sojamelk, vruchtenthee

De laatste kleine maaltijd bij voorkeur 2- 3 uur voor de start.

- Voor de wedstrijd dient een warming-up plaats te vinden, waarbij, indien het warm is, best ook gedronken mag worden. Na de warming-up "het wedstrijd klaarmaken", naar het toilet gaan en kort (3-5 minuten)voor de start 1 a 2 bekertjes drank innemen. (Op een hete dag waarbij veel zweetverlies te verwachten is, mag dit meer te zijn, bijv. 300-600 ml).
- Tijdens de wedstrijd regelmatig drinken van een drank die niet meer dan 60 gram suikers per liter

- Tijdens sporten wordt ~ **1 gram koolhydraat / uur per kg** lichaamsgewicht verbrand
- Glycogeen is opgebruikt **na 1,5 - 3 uur sporten**!

- Drink ~ **1 liter sportdrank / uur**
- Kies voor een drank met **neutrale pH**
- Kies voor een combinatie van verschillende koolhydraten
- Kies een drank met **max. 8% koolhydraten**
- Kies voor een **isotone oplossing**

- "Last but not least", voeding/drank maatregelen kunnen het best ALTIJD EERST een paar keer tijdens een trainingsloop worden uitgeprobeerd. Doe nooit iets voor het eerst bij een wedstrijd !

Het belang van eiwitten:

Eiwitten zijn belangrijk voor de groei van het lichaam. Eiwit bestaat uit bouwstenen die ook wel aminozuren worden genoemd. Deze aminozuren fungeren soms ook als brandstof, namelijk dan wanneer er een tekort aan glucose ontstaat. Ons lichaam beschikt niet over eiwitreserves. In feite zijn alle eiwitten in ons lichaam functionele eiwitten. Het duidelijkste zien we dit bij de spieren. Een grotere spierbelasting door training leidt tot "hypertrofie", het dikker worden van de spieren. Met name krachttraining leidt tot een toename van de spiergroei. Hiervoor is dagelijks een beetje extra eiwit nodig dat in bijna alle gevallen in ruime mate in de voeding aanwezig is. Indien men gedurende enige tijd de spier minder belast verdwijnt deze spiermassatoename weer. Wij zien dat bijv. bij atleten die door een blessure een poos niet meer kunnen trainen. Dit komt dan door een gebrek aan krachtige spiersamentrekkingen waardoor de opgebouwde eiwitten in hun functie niet worden aangesproken en daardoor weer worden afgebroken.

Voor wie is een eiwitsupplement aangewezen? (Shakes, aminozuurtabletten, HMB tabletten)

- Sporters die **spiermassa en –kracht** willen opbouwen
- Vegetariërs
- Plotse stijging trainingsintensiteit (start seizoen!)
- Sporten met gewichtsclassificaties
- Individuen die proberen gewicht te verliezen

Valkuilen:

- Uitdroging

Water is de vloeibare component van ons bloed. De zweetklieren onttrekken water uit het bloed dat door onze huid stroomt en het huidweefsel van vocht voorziet. De verdamping van zweet aan het huidoppervlak is nodig om het lichaam te koelen en ervoor te zorgen dat de lichaamstemperatuur niet te hoog wordt. De snelheid waarmee de zweetklieren zweet produceren neemt proportioneel toe met de inspanningsintensiteit (warmteproductie!) en hangt mede af van omgevingstemperatuur en de luchtvochtigheid.

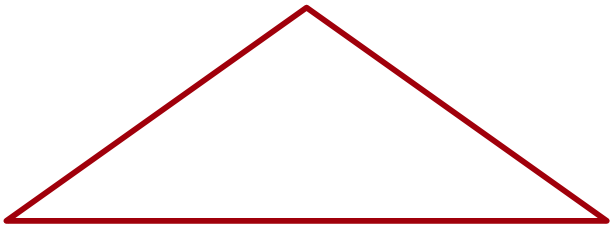
Hoeveelheden zweet van meer dan1.5- 2 liter per uur zijn niet ongewoon. Wie langdurig veel zweet verliest raakt dus een flinke hoeveelheid van zijn lichaamsvocht kwijt waardoor in de spieren de doorbloeding, de zuurstoftoevoer, de glucose en vetzuren aanvoer afneemt en de afvalstoffen en de warmte zich ophopen. Het is bekend dat een ontwatering van 2% van het lichaamsgewicht (bij de meeste atleten is dit minder dan 2 liter zweetverlies) de prestatie reeds beduidend kan verminderen. Dergelijke grote verliezen vragen om een voldoende vochtaanvulling ter compensatie. De absorptie van water vindt vnl. plaats in de dunne darm. Dranken moeten, nadat ze geconsumeerd zijn, eerst door de maag aan de darm worden afgegeven alvorens de waterabsorptie kan beginnen. Wereldwijd hebben wetenschappers zich de afgelopen 30 jaar met de maaglediging en de absorptie van sportdranken bezig gehouden. Het is gebleken dat de belangrijkste factor die de maagledigingssnelheid beïnvloedt het suiker gehalte van de drank is. Het toevoegen van suikers aan een drank tot concentraties van meer dan 60 g/liter vertraagt de maagledigingssnelheid aanzienlijk. Dat is dan ook de reden dat de meeste sportdranken niet meer 60-70 gram suikers per liter bevatten. Om deze reden wordt ook het gebruik van vruchtsappen en frisdranken (deze bevatten bijna allemaal meer dan 100g koolhydraten/liter) tijden het sporten in een warme omgeving afgeraden. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat absorptie van water in de darm een langzaam proces is. Mede daardoor kunnen lopers die kort voor het lopen nog leidingwater hebben gedronken dit in de darm heen en weer horen klotsen en borrelen. De wateropname kan versneld worden door wat suikers aan de drank toe te voegen. In vergelijking tot gewoon water hebben dranken met een gehalte van 40-60 suikers/liter een water opnamesnelheid die 3-4 keer groter is! Voor duursporters is dat erg gunstig omdat naast met een verbeterde vochtopname ook een ondersteunende glucose toevoer naar de spieren plaatsvindt.

- De ‘Man met de hamer’ : suikers opgebruikt

Indien kort (een paar minuten) voor het begin van de wedstrijd en vervolgens regelmatig tijdens de wedstrijd koolhydraten worden ingenomen, is er een grotere kans ook nog tegen het einde van de wedstrijd voldoende glucose toevoer te hebben voor het voorkomen van “de man met de hamer” en ook tot aan de finish “goed te kunnen draaien”

- Spierkrampen

Vochtverlies

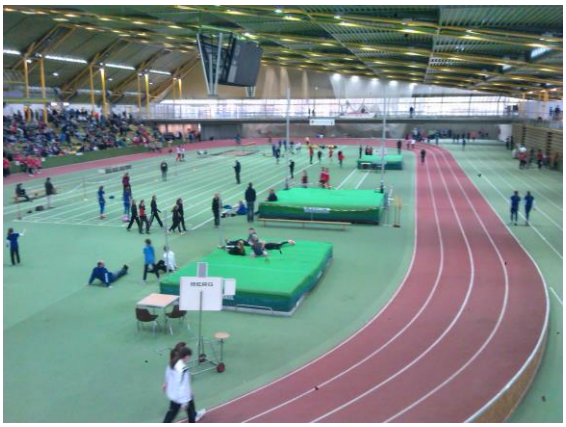


Mineraalverlies (Magnesium)

Spiervermoeidheid

Hoe zijn spierkrampen te voorkomen?
Men kan dat doen door enerzijds spiervermoeidheid te beperken waarbij training de grootste rol speelt. Verder kan een supplement als beta-alanine een toegevoegde waarde zijn. Het belang van voldoende drinken is reeds uitgebreid besproken en tenslotte kan men het mineralentekort ook opvangen door te kiezen voor magnesiumsuppletie.

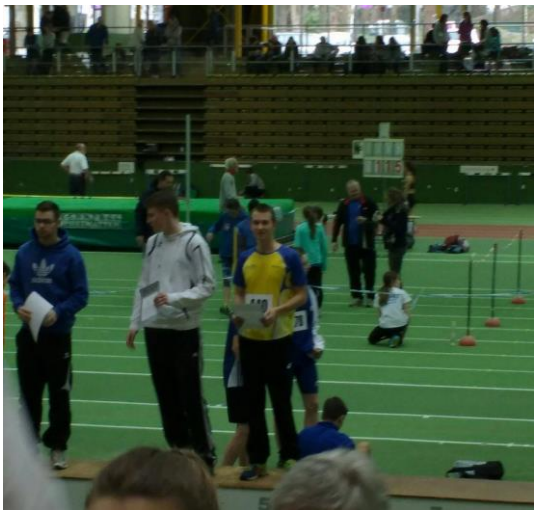
Indoorwedstrijd Dortmund



Zondagochtend 30 januari rond een uur of half 10 verzamelen we met een groepje enthousiaste junioren en 2 trainers, Michael en Ton, bij de baan. We gaan naar indoorwedstrijd in Dortmund. Hoewel de autorit ruim anderhalf uur duurde, was het zeker toch gezellig in de auto. We hadden namelijk het spel “30 seconds” meegenomen. Dit zorgde voor aardig wat lachwekkende momenten en leuke gesprekken tussendoor. Toen we aankwamen bij de grote indoorhal van Dortmund, was het nog heel rustig, omdat we ruim op tijd waren. Hoewel de meesten al 1 of 2 keer hier waren geweest, was het toch weer indrukwekkend om de hal van binnen te zien. Nadat we rustig een plekje hadden gezocht en de startnummers opgehaald hadden, was het voor de meeste tijd om aan de warming-up te beginnen. Die zat er goed ingehamerd, dus na zo’n 3 kwartier kon iedereen beginnen aan zijn/haar onderdeel. Voor mij stond de 200 m op het programma. Die ging voor mijn gevoel goed. Niet veel later kwamen ook de gelopen tijden op een bord te hangen. Met mijn tijd was ik tevreden, want het was bijna een seconde sneller dan mijn vorige indoor PR!!!

Wat helemaal leuk was, was dat de eerste 6 per categorie per onderdeel op een podium mochten komen staan en daar een “Urkunde” kregen. Ik mocht ook naar voren komen, want ik was 5^{e} geworden. Mijn volgende onderdeel was de 60m. Die ging naar mijn gevoel niet zo goed, en dat bleek later ook uit de tijd. Toch was ik nog 6^{e} geworden, en daarom mocht ik weer een “Urkunde” komen halen.

Daarna had ik nog heel veel tijd tot aan mijn volgende onderdeel. Dus toen ben ik samen met Kevin een stukje gaan lopen buiten. Het stadion van Borussia Dortmund ligt namelijk naast de indoorhal. Daar zijn we dus even langs gelopen, en we hebben ook een kijkje genomen in de fanshop. Daar had je zo’n beetje alles van Borussia Dortmund. Van drinkbekers tot koffiezetapparaten en van babykleren tot tosti-ijzers. Na deze ontspannende wandeling moesten we, Kevin en ik, er toch echt aan geloven; de zware 400m. Deze afstand heb ik sinds ik bij Atletiek Leudal zit niet meer gelopen, dus ik vond het wel vrij spannend. Daardoor ben ik helaas iets te langzaam gestart, waardoor ik een mindere tijd heb neergezet dan ik zou kunnen. Toch ben ik wel tevreden, en weet ik dat ik de volgende keer harder moet starten. Nadat ik weer een beetje was bijgekomen, mocht ik nog voor de laatste keer een oorkonde komen halen, omdat ik 4^{e} was geworden. Dit was ook het laatste onderdeel van het programma, dus we konden weer op naar huis. Voor mij was het zeker een geslaagde dag, en ik denk voor bijna iedereen wel, omdat de meeste atleten een “Urkunde” mee naar huis mochten nemen.



Ton Winkelmolen

Uitslagen :

Oudejaarsloop Hilvarenbeek 31 dec	Joke Timmermans	58:17 10 km
Oliebollenloop Weert 31 dec	Marit Joris	4:00 1 km 3e plaats
	Fenne van Pol	4:36 1 km
	Stijn van Pol	3:49 1 km
	Anke van Rooijen	16:00 3 km
	Monique Boots	25:51 5 km
	Kees van Rijn	49:06 10 km
	Har Boonen	41:58 10 km 2e plaats
	Maartje Cox	54:58 10 km
Jaspercross Asten 3 jan	Robbert van Rooijen	6:50 JPC 1000m
	Fenne van Pol	7:35 MPB 1200 m
	Stijn van Pol	6:15 JPA 1200 m
	Marit Joris	9:04 MD 1600 m
	Lisa Roumen	9:24 MD 1600 m
	Anke van Rooijen	9:59 MD 1600 m
	Lynn van Sleeuwen	10:06 MD 1600 m
	Mo Hermans	10:11 MD 1600 m
	Elke van Rooij	15:02 MB 3000 m
	Stefan Smeets	40:06 M40 8000 m
	Bert van Bogget	35:03 m50 8000 m
	Thijs Verstappen	39:03 m55 8000 m
	Jos Beelen	40:03 m60 8000 m
	Jozette Tomassen	14:26 v40 3000 m 3e plaats
Halve Marathon Egmond 10 jan	Jo Vestjens	1:50:51
Annendaalloop Posterholt 17 jan	Lieke Seunis	27:48 5 km
	Brigitte Hendrickx	56:54 kwart marathon
	Jo Vestjens	1:40:22 halve marathon
	Har Boonen	1:32:18 halve marathon 3e plaats
	Jo Fraats	1:48:28 halve marathon
	Veroni Barten	2:03:17 halve marathon

Trailrun Leudal, 5 juni 2016

Trail door de parel van Midden-Limburg

De 4e editie van de Trailrun Leudal wordt gehouden op zondag 5 juni 2016.

Op veler verzoek wordt de korte afstand verlengd naar ruim 12 km zodat ook deze trail over de fameuze Litsberg gaat. Daarnaast bestaat het programma uit een een midden trail over ruim 20 km en een lange trail van ruim 29 km!

De voorinschrijving is open vanaf 1 januari 2016 via www.inschrijven.nl

.

mebo.boschcarservice.nl

DIERENKLINIEK HEYTHUYSEN

STERKLINIEK dierenartsen

Dierenartsen J.G. Neuteboom en A. Maes
Kloosterstraat 42
6093 CX Heythuysen
Tel. 0475 496262
Behandeling alleen op afspraak

Wij bieden U :
Allergietesten - Bloedonderzoek - Chirurgie - ECG - Echografie - Endoscopie - Gebitsbehandelingen - Röntgenologie - Voedingsadviezen

www.dierenkliniekheythuysen.nl

BAKKERIJ BONGERS

Heythuysen
Kloosterstraat 13, tel (0475) 49 12 72
Nederweert
Brugstraat 17, tel (0495) 63 46 46

www.lemmentuinenpark.nl

INNOVISTA
accountants • adviespartners

innovista.nu

www.steinerautoschade.nl

Atletiek Leudal JEUGDDAG 2 april 2016

Op **zaterdag 2 april 2016** gaan we weer een leuke **jeugddag** beleven! We hebben hiervoor 2 verschillende programma's:

De mini-pupillen en C-pupillen gaan naar kinderpretland in Weert. Dit is de groep van Lieke en Thea (geen eigen bijdrage).

De B- pupillen (boven de 1.30 meter!!) tot en met de junioren C (t/m geboortejaar 2001) gaan klimmen in het Klimbos in Weert (de eigen bijdrage is € 5).

Trek makkelijke kleren (lange broek) en stevige schoenen aan.

We vertrekken om 9.00 uur bij de atletiekbaan richting Weert. En zullen om 14.30 uur hier weer terug zijn. Je moet voor deze dag een **lunchpakketje** meenemen!

Geef je voor 5 maart op! Vul onderstaande opgave in en lever het in op de training (het geld in een gesloten enveloppe doen). Bij Wil & Jolanda staat een doos waar je de opgave in kunt doen. Ook mag je de opgave inleveren bij Judith Joris op Tuulshoek 16 in Heythuysen.

Groetjes,
De Jeugdcommissie: Thea van Bruggen (06-40992813) John Berghs (06-361587170
Judith Joris (06-10380219) Wim van Rooijen (06-33053393) Gieke van Buren (06-21825670)

Michael Snijders
Coaching Training & Solutions
Snelheid & Beweeglijkheid
Sportspecifieke Krachttraining
Performance Coaching
Corestability & Balans
Krachttraining voor iedereen
mobiel: 06-34656945 e-mail: info@michaelsnijders.nl website: www.michaelsnijders.nl

Ave leudal cross 2016

Wat hebben we geboft, weinig regen en een leuk parcours. Alle ouders konden hun kinderen overal zien en aanmoedigen en dat werd ook volop gedaan. Jullie hebben het allemaal super gedaan, ieder op zijn eigen manier hard beginnen en kapot moe binnenkomen. Of iets rustiger beginnen en dan nog een supersprint eruit gooien.

Ik heb helaas niet alles kunnen zien maar ik heb van jullie ouders en fans mooie verhalen gehoord en ik geloof dat jullie zelf ook allemaal tevreden waren. Hier en daar zag ik een traantje of een boos gezicht maar 5 minuten later was alles weer vergeten en gingen jullie weer door met spelen en rennen.

We stoppen nu weer effen met de boswedstrijden en beginnen binnenkort weer met de baanwedstrijden.

Gr Monique

Leudalcross groot succes.

Op 21 februari was het weer de beurt aan Atletiek Leudal om de laatste wedstrijd uit de serie van het Limbra circuit te organiseren. Op vrijdag en zaterdag waren er al veel vrijwilligers actief om het parcours er weer pico bello uit te laten zien. Op de zondag word je bij aankomst al de weg gewezen door onze verkeersregelaars. Zij hadden het druk want meer dan 430 deelnemers waren aangemeld. Een klein stukje lopen het bos in en dan genieten van de omgeving. Vele waarderingen hoorde we voor het pittige parcours en de prima en vlekkeloos verlopen wedstrijd. Natuurlijk werd er volop strijd geleverd want niet alleen om de dagprijzen werd gestreden maar er waren voor het circuit ook ereplaatsen te verdienen. Wat zeker niet onvermeld mag blijven waren de grote aantallen jeugdleden welke aan de start verschenen. Ook voor een natje en droogje werd er in de keuken gezorgd en de dames zijn vol aan de bak gemoeten om iedereen van iets lekkers te voorzien. Atletiek Leudal kan weer terug kijken op een prima verlopen evenement waarbij dan natuurlijk zeker een woord van dank op zijn plaats is voor de vele vrijwilligers want zonder vrijwilligers is het onmogelijk een wedstrijd of activiteit te organiseren.

Har Boonen

Meer foto's zie : http://www.atletiekleudal.nl/fotos-atletiek-leudal/

Uitslagen Leudalcross

Jan Jacobs	Atletiek Leudal	44.21	M55, lange cross
Har Boonen	Atletiek Leudal	40.55	M60 1e, pl lange cross
Jos Beelen	Atletiek Leudal	46.31	M60 ,lange cross
Ramon van Ophoven	Atletiek Leudal	19:22	korte cross
Giel Seunis	Heythuysen	21:50	korte cross
Sanne Caelers	Heythuysen	24.02	V sen
Lieke Seunis	Atletiek Leudal	26.55	V sen
Jozette Tomassen	Atletiek Leudal	22:08	V35 3e pl
Marie-jose Verstegen	Atletiek Leudal	25.40	V45
Marnix Meersman	Atletiek Leudal	21:36	jun 3e pl
Bram Geven	Atletiek Leudal	22:49	jun
Lenny Engelen	Atletiek Leudal	15:05	jun 3e pl
Timo Berghs	Atletiek Leudal	13:23	jun C
Job Berghs	Atletiek Leudal	10:25	jun D
Marit Joris	Atletiek Leudal	6:03	Jun D
Lisa roumen	Atletiek Leudal	6:04	Jun D
Laura Zelen	Atletiek Leudal	6:41	Jun D
Anke van Rooijen	Atletiek Leudal	6:42	Jun D
Mo Hermans	Atletiek Leudal	6:58	Jun D
Stijn van Pol	Atletiek Leudal	5:26	J pup A
Yorick Snijders	Atletiek Leudal	6:21	J pup A
Jesse van Roy	Atletiek Leudal	7:37	J pup A
Anouk Zelen	Atletiek Leudal	6:09	M pup A
Lynn Diederen	Atletiek Leudal	6:24	M pup A
Loes Neutenboom	Atletiek Leudal	7:06	M pup A
Fenne van Pol	Atletiek Leudal	7:13	M pup B
Robbert van Rooijen	Atletiek Leudal	4:46	J pup C
Catho Kessels	Atletiek Leudal	4:34	M pup C mini
Fleur Custers	Atletiek Leudal	5:10	M pup C mini
Marysia Kozlowska	Atletiek Leudal	5:16	M pup C mini
Els Neutenboom	Atletiek Leudal	5:15	Mini pup
Alicia van Leeuwen	Atletiek Leudal	5:16	Mini pup
Kyra Snijders	Atletiek Leudal	5:33	Mini pup
Owen Princen	Atletiek Leudal	6:55	Mini pup

.

Herenrecreant Marcel Mols heeft er een nieuw 'trainingsmaatje' bij gekregen: Tom!
Wij feliciteren Marcel, Laura en Sam met de geboorte van Tom.
Heel veel geluk en plezier met elkaar!

.

Hallo! Dit ben ik!

☺ Ik ben Vera Peters ☺

☺ en ik ben 9 jaar oud!

☺ Ik zit al 2 jaar bij Atletiek Leudal en ik woon in Heythuyssen

☺ Op trainingen vind ik het leukste onderdeel:
Hoog springen

☺ Op de wedstrijden vind ik het allerleukste onderdeel:
Hoogspringen als we dat hebben

☺ Als ik niet aan atletiek doe, dan doe ik: tekenen

☺ Ik krijg training van Elke en Hanna

☺ Tijdens de trainingen/wedstrijden gebeurt er altijd wel iets leuks. Het allerleukste dat ik heb meegemaakt tijdens de trainingen, tijdens de wedstrijd, tijdens kamp is In de eerste wedstrijd de 2e prijs winnen :D. Ik doe niet vaak mee aan wedstrijden dus ik kan niet veel vertellen

☺ Op deze prestatie ben ik het meest trots: Het Heel ver springen toen was ik 7

☺ Als ik een wens mocht doen om ineens ergens heel goed in te zijn, dan was dat (het mag alles zijn!)
Heel lang achter elkaar sprinten

Dag van de Atletiek Papendal

Wij zijn Atletiek" en dát vieren we tijdens de Dag van de Atletiek op 19 maart 2016!

De inschrijving voor de 12e editie van de Dag van de Atletiek is geopend! Het programma en de chronologen voor de trainers, de juryleden en de bestuurders staan online. Neem snel een kijkje en ontdek welke workshops jij bij wilt wonen. En let op: dit jaar hebben we een extra workshopronde; je kunt dus maar liefst drie workshops bijwonen! Welke kennis neem jij allemaal mee terug naar je club?

De trainers en juryleden kunnen dit jaar weer de "Keuzemeerkamp" bijwonen. Het programma wordt wekelijks aangevuld met leuke, inspirerende lezingen, clinics, workshops en nog veel meer. Je hoeft je voor dit onderdeel niet vooraf in te schrijven. Op de dag zelf bepaal jij waar je naar toe gaat.

De standhouders van de Atletiek Expo heten je graag van harte welkom tijdens de Dag van de Atletiek! Zij staan klaar voor al je vragen en helpen je een handje bij het testen van hun producten.We zien je graag zaterdag 19 maart a.s. op Papendal!We houden je via deze website, via Facebook en via Twitter met #dagvandeatletiek op de hoogte.

Er wordt stug doorgewerkt aan het juryhuisje!

Ron Steffanie is druk in de weer met het metselen van de aanbouw van het juryhuisje bij de atletiekbaan. Nadat hij samen met onze trouwe klusploeg alle stenen van de hoofdpoort naar achteren heeft gesjouwd – ff flink doorwerken ! – kon hij daar aan de slag.

Alle atleten die tijdens de trainingen langs komen, zien dat dit een duidelijk andere tak
van sport is!

Top werk!

www.riss.nl

www.pendersvoetzorg.nl

Erna's Fysio Heytse

- Persoonlijke benadering –
- Flexibel - Geen wachtlijst –

Erna Boonen-Wijnhoven
In het Tienderveld 26 6093 JL HEYTHUYSEN
06 55783221 erna@fysioheytse.nl
www.fysioheytse.nl

RAAVÉ
MULTIFOCAALOPTIEK
Scherp op iedere afstand!

www.multifocaaloptiek.nl

Rolstoelautoverhuur (zonder chauffeur)

lobbes.com
rolstoelautoverhuur

Informatie en verhuur bij Jos en Ria Snijkers 06-27423373

www.lobbes.com

Zondag 6 maart voorjaaswandeling
Start: Roos en Bloei Handboog Roggel, Berkenlaan 8, Roggel
Inschrijven: 40 km 7:00-9:00
30 km 7:00-10:00
20 km 7:00-12:00
10 km 7:00-14:00
5 km 7:00-14:00

Zondag 20 maart Bob's adventure lentewandeling Weert
Start: **café -Zaal Kimpeveld, st Barbaraplein 2 Weert**
Inschrijven: 30 km 8:00 -10:00
20 km 8:00 -12:00
15 km 8:00- 13:00
10 km 8:00- 14:00
7 km 8:00- 14:30

Maandag 28 maart Bloesemwandeltocht Epen
Start:Basis school A Hermkes, Schoolstraat 16 Epen
Inschrijven: 20 km 8:00 – 14:00
15 km 8:00 – 14:00
10 km 8:00 – 15:00
5 km 8:00 – 15:00

Zondag 10 April Wandeltocht het Kruis Nederweert
Start: Cafe zaal van Nieuwenhoven, Pastoor Maesplein 1 Nederweert
Inschrijven: 25 km 8:00 – 11:00
15 km 8:00 – 14:00
10 km 8:00 – 14:00
7 km 8:00 – 14:00

Meer informatie over wandelingen in onze omgeving. Kijk op www.wandel.nl/wandelagenda

Vrienden van Atletiek Leudal

Deze vriendenclub van Atletiek Leudal bestaat uit mensen/bedrijven, die voor € 25,- per jaar de club een handje willen helpen en de atletieksport in de gemeenschap willen ondersteunen.
Wat zijn de voordelen, wat krijgt u voor deze € 25,-?

- Publicatie van uw naam in ons digitale clubblad
- U ontvangt alle edities van het digitale clubblad
- U bent van harte welkom tijdens al onze wedstrijden en trimlopen
- U ontvangt een VIP-card die recht geeft op gratis deelname aan onze maandelijkse Leudalboslopen

Kent u iemand die Vriend wil worden? Of wilt u het zelf? Geef ons dan een seintje.

Als **VRIEND(IN)** kunnen we noteren:

Jan en Els de Kroon
Frans en Nanny Heffels
René Senssen
Ger en Wilma Stroucken
Marianne Hendriks
Johan Senssen
Bé Hendriks
Mimi Hendriks-Paping
Jos Burrell
George Burrell
Koen Stroucken
Geert Kierkels
Hans van Heeswijk
Martin Snijders
Hans van den Schoor
Hans Lei Steffanie

Vrienden van Atletiek Leudal

Wie vult deze lijst verder aan?????

neem dan contact op met het bestuur

Algemene informatie

Atletiek Leudal Trainingsschema 2016				
Categorie	Dag	Tijd	Locatie	Trainer(ster)s
Mini,C,B+A Pupillen	Dinsdag	18.30-19.30	Baan	Monique, Megan, Lieke, Kevin, Nadieh,
+ 1ejaars JunD				Thea, Sofie, Jason, Marco
2008,07,06, 05,04,03				Michael, Hannah, Elke
Looptraining	Zaterdag	09.00-10.00	Busjop	Jack
2e jaars JunD	Dinsdag	19.30-20.30	Baan	Michael, Ton, Megan, Monique, John
2002				
Looptraining	Zaterdag	09.00-10.00	Busjop	Jack
Junioren C, B en A	Dinsdag	19.30-21.00	Baan	Michael, Ton, Monique, John
2001,2000,99,98,97,96				
Looptraining	Zaterdag	09.00-10.00	Busjop	Jack
Extra: Junioren+PupA	Vrijdag	19.00-20.30	Baan	Michael, Monique
Lopersgroep	Dinsdag	19.00-20.30	Baan	Jack
	Donderdag	19.00-20.30	Baan	Olaf, Jack
	Dinsdag	18.30-19.30	Baan	Germana
Dames Recreanten	Maandag	19.30-20.30	Baan	Lucy
	Zaterdag	10.00-11.00	Busjop	Lucy
Sportief Wandelen	Dinsdag	09.00-10.00	Busjop	Simone
	Woensdag	19.00-20.00	Baan	Christien
	Donderdag	19.00-20.00	Baan	Antoinette

In principe gaat de training ook bij slecht weer door. Uitzonderingen hierop zijn onweer en zodanige winterse omstandigheden dat er gevaar voor blessures aanwezig is. Het is aan de trainer om dit te bepalen. Zou een training komen te vervallen dan wordt dit op de site vermeld. Soms kan ook op het laatste moment een training afgelast worden, waarbij dit niet meer op de website geplaatst kan worden. Onze excuses voor het eventuele ongemak, maar veiligheid staat voorop!
Bij twijfel: check onze website bij Laatste Nieuws of bij Jeugd Laatste Nieuws.
Voor de jeugd staat in de maandelijkse infobrief welke trainingen in de vakantieperioden wel of niet doorgaan.

Bij vragen over het trainingsschema kun je bellen met de trainerscommissie:
Jack Beijnsberger 0475-581540 Monique Uiterwijk 0475-495473 Michael Snijders 0475-214638

BLIJF ALERT OP INFOBULLETINS !!!

Afwezig: tijdig afmelden bij je eigen (assistent)trainer(ster), niet via e-mail !

Antoinette Bosma	06 21551242	Michael Snijders	06 34656945
Christien de Klein	0495 651841	Monique Uiterwijk	0475 495473
Elke van Rooij	0475 495473	Nadieh Severens	06 34757758
Germana Travaglini	06-81531531	Olaf van Buul	0495 496343
Hannah Kochx	06-45927457	Simone Kantelberg	0475 510500
Jack Beijnsberger	0475 581540	Sofie Glazemakers	0495 641021
Jason van Pol	06 33972964	Thea van Bruggen-Tellers	06 40992813
John Berghs	0475-453610	Ton Cranen	0475 494593
Kevin van Heel	06 46453341	Heleen Schouten (inval)	0475-493197
Lieke Seunis	06 34063134	Jantine Snijders (inval)	0475 453165
Lucy Snijders	0475 493469	Marie-José Willemse (inval)	077 8517860
Marco Rietjens	0 620267845	Patrick Snijders (inval)	0475 453165
Megan Kantelberg	0475 510500	Thijs Verstappen (inval)	0475 592359

Meer informatie over contributies, aan- en afmelden, etc. vind je op onze website.

Lijst van bestuursleden en aanspreekpunten van de commissies

Atletiek Leudal	Postbus 3068 6093 ZH Heythuysen
AL - Secretariaat	Aldenhoven 58 6093 HC Heythuysen
Website	www.atletiekleudal.nl
E-mail	info@atletiekleudal.nl (algemeen, secretariaat) / aljeugd@gmail.com
(jeugdcommissie)	
Ledenadministratie	ledenadministratie@atletiekleudal.nl
Bankrekening	IBAN/Bankrek: NL66RABO0122207130

Bestuur

Mat Skrabanja (voorzitter)	0475-49 61 89	mat_helmie@hotmail.com
Bert van Bogget (penningmeester)	0475-49 45 26	bertenlenie@home.nl
Theo Fokkema (secretaris)	0475-47 60 88	theo.fokkema@live.nl
Mark Ooms	0475-45 92 08	mwooms@gmail.com
Bestuurslid (vacature vanaf 17-4)		

Jeugdcommissie

Gieke van Buren	0475-491523	aljeugd@gmail.com
Judith Joris	0475-493898	aljeugd@gmail.com
Thea van Bruggen	0475-311244	
Wim van Rooyen	0475-491125	

Jeugdwedstrijdsecretariaat

Monique Uiterwijk	0475-49 54 73	mvan_rooij@hotmail.com

Materiaalcommissie

Vacature

Jurycoördinator

Theo Fokkema (tot 17-4, daarna vacature)	0475-47 60 88	theo.fokkema@live.nl

Leudalbosloopcommissie

Annemiek Gielen	0475-49 38 57	t.gielen01@hetnet.nl

Trainerscommissie

Michael Snijders (overall coördinator)	0475-21 46 38	info@michaelsnijders.nl
Jack Beijnsberger	0475-58 15 40	jac.manon@home.nl
Mark Ooms	0475-45 92 08	mwooms@gmail.com
Monique Uiterwijk	0475-49 54 73	mvan_rooij@hotmail.com

Clubkledingcoördinator

Lammy Fokkema	0475-47 60 88	theo.fokkema@live.nl

Vertrouwenspersoon

Jan de Kroon	0475-496226	kroja@planet.nl

Clubbladredactie

Yolanda Hubert	0475-49 20 82	wrmhubert@lijbrandt.nl

Om begrijpelijke redenen is de Geheime Commissie niet opgenomen.

Tot de volgende uitgave!