

Veelvuldig sporten maakt gelukkiger'

© ANP 'Veelvuldig sporten maakt gelukkiger'

PAPENDAL (ANP) - Nederlanders die vaak sporten zeggen gelukkiger te zijn dan mensen die af en toe bewegen. Mensen die een tot drie keer in de maand sporten, beoordelen hun geluk met een 7.

Nederlanders die meer dan tien keer in de maand sporten, geven hun geluk een 7,6, meldt NOC*NSF na onderzoek door Ipsos.

Wanneer de deelnemers gevraagd wordt welke emotie sport bij ze oproept, staat plezier met 48 procent op de eerste plek, gevolgd door trots (38 procent) en blijdschap (37 procent). Negatieve emoties als frustratie, verveling en angst zijn bijna niet van toepassing.

De sportkoepel kwam vrijdag met de resultaten, de dag waarop de NOC*NSF Nationale Sportweek ingaat. Met die overigens tien dagen durende 'week' wordt samen met bonden, gemeenten, partners, onderwijs en sportclubs geprobeerd Nederland in beweging te krijgen. Aan het onderzoek deden ruim 3000 Nederlanders van 5 tot en met 80 jaar mee

Geheel in overeenstemming met de nationale sportweek is er woensdag 25 september een clinic:

Hardlopen voor iedereen

10.00 - 11.30 uur", ATV Venray

Doelgroep ouder van 20 jaar..

Maak kennis met hardlopen. Atletiek en Triatlon Vereniging Venray biedt je deze kans.

Kom naar de baan en ervaar het plezier van hardlopen. Het maakt niet of je niet hardloopt of wel: je bent welkom op 25 september.

Jeugdtrainingen Singelloop

Bij de eertste training beloofde iedereen de volgende keer nog meer vriendinnetjes of vriendjes mee te brengen.

Nou dat is gelukt.

Maar er kunnen er nog veel meer bij.

Fieke, Cindy en Harry zien ook weer uit naar de volgende woensdag!



"R" in de maand: veiligheidshesje aan!

Vanaf begin september wordt het al vanaf ca. 20.00 uur, zeker bij bewolkt weer, te donker om nog zonder reflecterend hesje veilig te kunnen lopen. Tijd dus voor extra aandacht voor de veiligheid tijdens het lopen. Voor de deelnemers aan de looptrainingen buiten de baan op dinsdag of donderdag geldt dat het dragen van een reflecterend veiligheidshesje verplicht is. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers aan de baantrainingen die buiten de baan in- of uitlopen. Zorg voor je eigen veiligheid maar ook voor die van je medelopers!



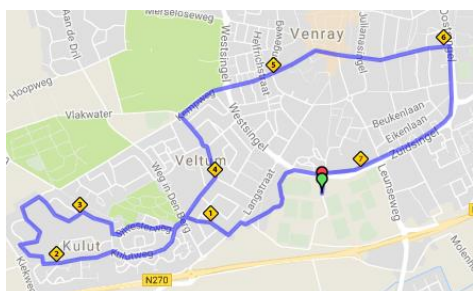
Duurloop donderdag 26 september, begeleiding Ger Litjens

Mocht je een leuke route kennen van 7 tot 10 km kennen, stuur die dan op naar

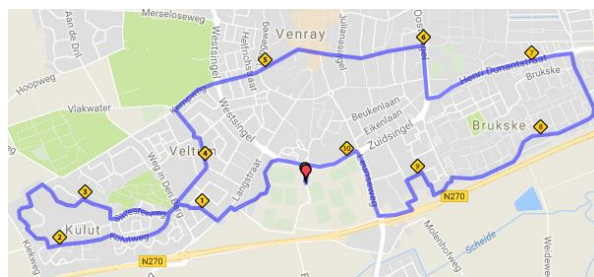
Lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag 26-9-2019

Begeleiding Ger litjens



8 km



10 km

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- **Veiligheidshesje aan.**
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen
- 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 afstand voor een grotere afbeelding



ATV familie in Weeze voor de 5x5 staffellauf

Tussenstand clubkampioenschap

De tussenstand van het clubkampioenschap op week 37 2019 Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl-hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven

Mannen			Vrouwen		
1	Rooij de, John	2885	1	Peeters, Gerda	2484
2	Deenen, Frans	2747	2	Jeuken, Lydia	2228
3	Linders, Geert	2585	3	Hebben, Rian	2189
4	Rooij van, Mart	2581	4	Voets, Rita	2169
5	Martens, Marcel	2555	5	Cleef, Henny	2053
6	Thielen, Sjors	2547	6	Verbeek-Versteegen, Anita	1799
7	Borg van der, Harry	2480	7	Straten, Lysanne	1730
8	Oudenhoven, Jeroen	2436	8	Wit de, Annemiek	1668
9	Poels, Jan	2420	9	Steeagh, Yvonne	1640
10	Boom aan den, Martin	2415	10	Stultiens-Nollet, Britte	1555
11	Hebben, Jos	2380	11	Beterams, Silvia	1314
12	Bovee, Joost	2356	12	Arts, Gemma	1227
13	Dennemans, Roy	2323	13	Classens, Anny	1174
14	Schilders, Bart	2316	14	Clephas, Monica	1167
15	Dupont, Martien	2215	15	Eertwegh van den, Irene	1073
16	Stultiens, Pim	1997	16	Klomp, Merel	913
17	Groffen, Michel	1991	17	Rossel-Camps, Simone	810
18	Hoef van den, Martijn	1879	18	Selten, Nel	794
19	Pel, Toine	1867	19	Ginkel-Willems van, Gonny	786
20	Saämena, Anton	1806	20	Dooren van, Nicole	763
21	Brown, Paul	1775	21	Fretes de, Loes	715
22	Weijs, John	1709	22	Smits-Bots, Annemie	714
23	Timmermans, Frank	1556	23	Voeten, Sanne	696
24	Steeagh, Ralph	1491	24	Verbeten, Cindy	668
25	Peeters, Tom	1483	25	Edwards-Shotton, Angela	644
26	Jansen, André	1473	26	Joosten, Joy	637
27	Ouedraogo, Marc	1270	27	Gough, Jacquie	526
28	Clabbers, Maurice	1238	28	Classens, Nel	491
29	Arts, Robert	1002	29	Verhaegh, Mariet	450
30	Wijnhoven, Joop	990	30	Voort van de, José	428
31	Vries de, Eldert	884	31	Rongen-Bovée, Ingrid	374
32	Smits, Ron	751	32	Bouten, Karin	373
33	Gijsen, Peter	736	33	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	359
34	Tetering van, Dennis	726	34	Emons, Erna	355
35	Brink van den, Loek	588	35	Wijst van der, Suzanne	324
36	Rens van, Stef	510	36	Wismans, Sylvia	313
37	Langen de, John	509	37	Postma, Maartje	305
38	Wulms, Paul	495	38	Reintjes, Mieke	292
39	Meulendijks, Marcel	465	39	Basten, Lilian	291
40	Vullings, Ben	430	40	Arts, Laura	291
41	Michels, Martin	413	41	Fransman, Yvonne	290
42	Tepy, gilbert	385	42	Bosch van den, Femke	256
43	Lauw de, Arjan	379			
44	Vries de, Freddie	362			
45	Terhaag, Jos	360			
46	Holder ten, Nathan	345			
47	Vlendré, Robbert	332			
48	Knol, Egbert	307			

Heb jij per ongeluk (2).....

Ik heb mijn trainingsjack van Start to Run terug.

Bedankt

Andre Jansen

Deze fouten maakt iedereen bij een wedstrijd

Ooit komt het ervan. Je rent je eerste hardloophwedstrijd. En of het nu een klein loopje van vijf kilometer door de polder of een massale run a la de Dam tot Damloop is: voor jou betekent het een mijlpaal. Opeens voelt het totaal anders dan je vertrouwde rondje dat je altijd rent. Je bent zenuwachtig, twijfelt over van alles en verzint in je hoofd al smoesjes om voortijdig uit te stappen.

Bij het lopen van een wedstrijd worden dan ook heel wat fouten gemaakt. Probeer deze in ieder geval te vermijden (ook van toepassing op de wat ervarener wedstrijdloper).

Energydrinks en mueslirepen

Wat heb je nodig tijdens het rennen? Juist; een onbeperkte energievoorraad. En om dat te bereiken, grijpen veel lopers naar de fel gekleurde drankjes en 'zorgvuldig' samengestelde repen. Met als gevolg dat ze bij het startschot misselijk zijn van de suikers en hun maag nog bomvol zit, waardoor ze de hele wedstrijd geplaagd worden door steek in de zij.

Nergens voor nodig (tenzij je echt lange wedstrijden als de marathon rent)! Neem s'ochtends gewoon een extra banaan en de avond ervoor een goed bord pasta. Genoeg water, thee en koffie (voor wat cafeïne-doping) doen de rest. Eet een paar uur voor de wedstrijd sowieso niets meer, want je wilt niet dat al dat eten klem zit.

Geen warming-up

'Nee, ik ga niet inlopen, want ik word straks toch wel warm en anders verspil ik alleen maar energie.' Dit argument wordt vaak gebruikt bij de wat langere lopen van 10 a 15 kilometer. Maar dit is echt niet verstandig. Inlopen is altijd goed. Je zet de motor namelijk alvast een keer goed aan en zorgt dat alle spieren warm en wedstrijd klaar zijn. Daarmee kun je een hoger tempo aan en verminder je de kans op blessures. En van het beetje energie dat het kost, ga je echt niet minder goed rennen. Wat wil een hardlooper nog meer!

Te snel starten

Het is een adagium wat tegen elke loper wordt gezegd: start niet te snel, want je hebt nog een hele wedstrijd voor de boeg. En toch is het een valkuil waar vele lopers inrennen (ondergetekende inclus). Je bent zenuwachtig, staat tussen allemaal snelle lopers en de adrenaline giert door je keel. Geen wonder dat je uit het startvak knalt en de eerste 1500 meter in recordtijd aflegt. Alleen haalt daarna in eenzelfde recordtijd de man met de hamer je keihard in. Voor elke seconde die je harder liep dan je schema, lever je er vervolgens vier in. Zeg maar dag tegen die toptijd.

Te langzaam starten

Om bovenstaande hel te voorkomen start een ander deel van het wedstrijdvolk juist te langzaam. Onder het mom van je race goed indelen en sterk eindigen heb je na 2 kilometer al een flinke achterstand op je gewenste eindtijd. En dat maakt vrijwel niemand meer goed. Het probleem is dat je toch wel moe wordt en je nu tussen zulke langzame slakken (voor jouw doen dan) loopt dat je je aan niemand kunt optrekken.

Zwaaïen maar!

Nooit staat er iemand langs de kant als je je rondjes afdraait in het bos of park. Maar bij deze eerste wedstrijd is opeens de hele familie uitgerukt met spandoeken en al. Dat is een hele eer en maakt extra zenuwachtig. Natuurlijk is het superleuk dat je wordt toegejuicht, maar dat betekent niet dat je tijdens de wedstrijd moet stoppen om even met ze te kletsen. Even kort zwaaïen en een stralende lach is meer dan voldoende. Napraten doe je als je je medaille om je nek hebt hangen.

Eindsprint en verder

Een wedstrijd is niet volledig zonder een goede eindsprint en theatraal kapot over de finish vallen. Doe dit vooral. Het maakt de ervaring uniek en geeft je familie iets om je in lengte van dagen mee te plagen. En zo'n laatste versnelling mag best een stuk voor de finish worden ingezet. Je bent er immers bijna en kunt de stal al ruiken. Je hebt het pas echt goed gedaan als je alle energie hebt ingezet en niets ongebruikt raakt. Bij de finish krijg je vast een (nu wel) nuttig sportdrankje. Heb je meteen energie om even uit te lopen. Kijk, zo kom je ook de volgende dag je bed uit zonder gillende spierpijn.

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 en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur door aan lopersgroep@atvvenray.nl.

Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

- **Bridge to Bridge, Arnhem, 15-9-2019**

10 miles

Annemie Smits 1:57:01

- **Dam to Dam loop 22-9-2019**

10 miles

Maurice Clabbers 1:25:22

- **Kwakerrun Blerick, 22-9-2019**

5 km

Lysanne Straten 25:24

Monica Clephas 31:35

- **Weeze Staffellauf, 21-9-2019**

5 km

Team Air Force One, 2e Manner1

Ralph Steegh 17:14

Joost Bovee 17:26

Marcel Martens 18:17

Roy Dennemans 18:55

Michael Woldekemeskel 17:57

Martijn van der Hoef 24:24

Anita Verbeek 27:39

Gilbert Tepy 26:45

Anton Saämena 30:24

Harry van der Borg 24:09

Lydia Jeuken 23:26

Jeroen Oudenhoven 21:01

Elder de Vries 22:13

Yvonne Steegh 20:39

Ger Litjens 23:59

John Weijs 23:28



- **Leie marathon Wevelgem België 22-9-2019**

M

Gerda Peeters 4:36:02 1^e plts V 60

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. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.

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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
29-9-2019	Belfeld		Kermisloop	10 km: Marc Ouedraogo
29-9-2019	Velp	15 km	Posbankloop	Joy Joosten, Pim Stultiens, Britte Stultiens
06-10-2019	Venray	5, 10 km	Singelloop	10 km: Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Martin Michels, Silvia Beterams, Ron Smits, Anita

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				Verbeek
13-10-2019	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	M: Joost Bovee HM: Martin Michels
19-10-2019	St Anthonis	11,23 km	Trail St Anthonis www.trail-events.com	
20-10-2019	Amsterdam	Marathon, Halve Marathon 8 km	TCS Marathon Amsterdam	HM: Rian Hebben, Ingrid Rongen, Joy Joosten, Pim Stultiens, Briite Stultiens
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
17-11-2019	Nijmegen	15 KM	Zevenheuvelenloop	Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Ron Smits
01-12-2019	's Heerenberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	10 km: Joost Bovee
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				