

15 november 20:00 uur
ATV presenteert:
Atletiek, zoveel meer dan Hardlopen
Gastprekers, Johan van Lieshout, Anne Konijnenburg Jesper van der Wielen
ATV clubgebouw 't Wisselpunt, toegang gratis

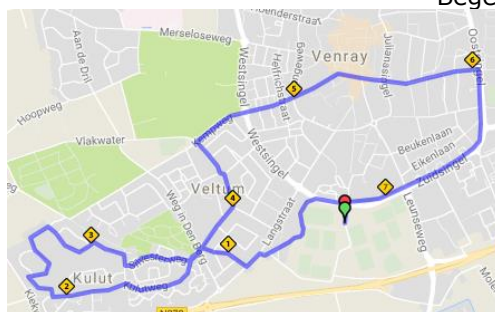
Duurloop Donderdag 17-10-2019, begeleiding Anton Saämena

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

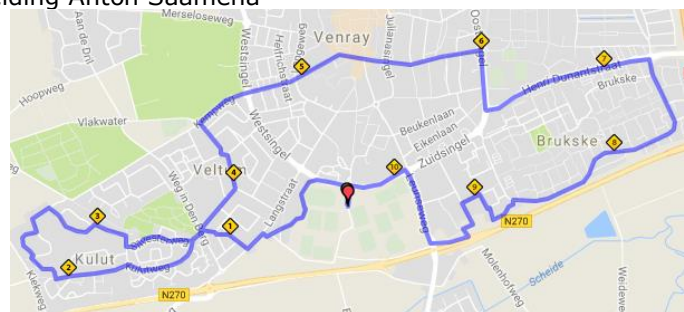
Lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag

Begeleiding Anton Saämena



[7 km](#)



[10 km](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

Hoe belangrijk is een gezonde levensstijl?

Twee ons groenten en twee stuks fruit: we weten het allemaal wel. Een gezonde levensstijl met genoeg beweging, gezonde voeding, ontspanning en slaap is belangrijk. Maar hoe belangrijk is een gezonde levensstijl nou echt? Wij gingen op onderzoek uit.

Als we de cijfers geloven, dan doen wij Nederlanders het niet best op het gebied van een gezonde levensstijl. We bewegen te weinig, eten veel te weinig groente, fruit en vis en stress is aan de orde van de dag. En dat heeft zo zijn nadelige effecten op onze gezondheid. Bijna de helft van de Nederlandse volwassenen heeft overgewicht en ruim 5 miljoen Nederlanders hebben een of meerdere aandoeningen veroorzaakt door een ongezonde levensstijl. Niet best.

Gelukkig zijn 'leefstijlziekten' omkeerbaar door een tijdige en ingrijpende leefstijlverandering. En daar kan hardlopen bij helpen. Regelmatig bewegen is namelijk goed voor je gezondheid. Sportarts Mirjam Steunebrink geeft tien positieve gezondheidseffecten van meer bewegen.

1. Regelmatig bewegen bevordert de bloedsomloop. Hierdoor ontvangen je hersenen meer zuurstof wat goed is voor je geheugen.
2. Door lichamelijk actief te zijn vergroot je de spiermassa en verlaag je het vetpercentage. Niet altijd wordt je lichaamsgewicht lager, maar je zit wel strakker in je vel, je figuur wordt beter en je huid ziet er gezonder en glanzender uit.
3. Door het sporten maakt je lichaam gelukshormonen aan, zoals endorfine en serotonine. Serotonine zorgt voor een positief humeur en endorfine werkt kalmerend en pijnstillend. Sporten helpt dus om je goed te voelen en helpt problemen de baas te kunnen!
4. Bewegen heeft belangrijke effecten op hart en bloedvaten. Onder andere merkbaar is dat de rustpols daalt wanneer je meer getraind raakt als sporter. Daarnaast helpt bewegen te voorkomen dat de aders verstopten en verlaagd het de bloeddruk. Ook helpt bewegen suikerziekte beter te reguleren en vermindert het het cholesterol.
5. Sportende vrouwen hebben doorgaans minder last van premenstruele klachten. Dit is het effect van het vrijgekomen endorfine wat pijnstillend werkt. Daarnaast versoepelt bewegen de overgang.
6. Hardlopen versterkt de botten. Je botdichtheid neemt af na je dertigste waardoor de botten steeds brozer worden. Sporten helpt dit tegen te gaan.
7. Bewegen bevordert de spijsvertering en zorgt dat je minder last hebt van een opgeblazen gevoel.
8. Door het lopen wordt je lichaamshouding beter. Vaak ontstaat een meer krachtige, overtuigende houding en verdwijnen rugklachten. Hardlopers zitten doorgaans lekkerder in hun vel en stralen dit uit.
9. Hardlopen kost energie maar geeft nog meer energie. Misschien moet je in de eerste weken nog van de bank gesleept worden om te gaan hardlopen, maar na een paar weken regelmatig sporten voel je je veel energiever. Goed voor je werk maar ook voor het gezinsleven en hobby's.
10. Sporten bevordert de nachtrust. Het helpt als je niet goed in slaap kan vallen of moeite hebt met doorslapen. Zorg er wel voor dat je niet te laat op de avond nog gaat sporten want dit kan er juist voor zorgen dat het meer moeite kost om in slaap te vallen.

Gezonde levensstijl

Hardlopers houden er vaak een gezonde levensstijl op na. Een soort van gezonde vicieuze cirkel. Als je net een uur hebt hardgelopen, ben je minder snel geneigd om daarna op de bank te ploffen met een snickers. Net als dat je moe en gestrest bent, je juist eerder voor die snickers gaat in plaats van een appel. Hardlopen kan dus een goede stok achter de deur zijn om gezonder te leven en onnodige ziektes veroorzaakt door een ongezonde levensstijl buiten de deur te houden.

Bron: NRC, TNO

Trainingsschema's oktober 2019

De trainingsschema's voor oktober 2019 voor de trainingen op dinsdagen buiten en op de baan en op donderdagen op de baan zijn gepubliceerd op onze site:

<https://www.atvvenray.nl/trainingschemas>

Foto's Singelloop Venray

Het fotoalbum op onze site is uitgebreid met veel foto's van de Singelloop Venray van 6 oktober 2019: <https://www.atvvenray.nl/fotoboek>, wel eerst inloggen.

ATV-ers on the Run



Klaar voor de start van HM in Eindhoven



De afterparty na de trail Rundje Koeberg Helden

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl, Als je graag je uitslag op onze [ATV-site](http://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).

- **Martahon Eindhoven, 13-10-2019 Venray**

HM

Yvonne Steegh	1:39:02
Martin Michels	1:39:18
Martijn van den Hoef	1:58:53
Harry van der Borg	1:53:12
Anita Verbeek	2:11:28
Lysanne Straten	2:12:16

- **Singelloop, 6-10-2019 Venray**

5 km

Rita Voets	26:14	1 ^e plts V65
Marcel Martens	18:17	3 ^e plts H 50, 5e plts overall
Simone Camps	33:05	

10km

Rita Voets	57:56	1 ^e plts V65
Marcel Martens	38:12	3 ^e plts H50, 14e plts overall

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
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, Britte Stultiens
27-10-2019	Weert	Cross	Limbra Cross Competitie Ijzerenmancross	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
03-11-2019	Belfeld	Cross	Limbra Cross Competitie Maalbeekcross	
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
03-11-2019	Afferden	10 km	Maasduinen loop	Maurice Clabbers
10-11-2019	Helmond	Cross	Limbra Cross Competitie Molenveldcross	
17-11-2019	Nijmegen	15 KM	Zevenheuvelenloop	Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Ron Smits
01-12-2019	Deurne	Cross	Limbra Cross Competitie Zandboscross	
01-12-2019	's Heerenberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
21-12-2019	Roermond	Cross	Limbra Cross Competitie Nederveldloop	
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	10 km: Joost Bovee
05-10-2020	Asten	Cross	Limbra Cross Competitie Jaspercross	
19-01-2020	Helden	Cross	Limbra Cross Competitie Heldense Bossen Verloscross	
29-01-2020	Venray	Cross	Limbra Cross Competitie Vlakwatercross	
09-02-2020	Haelen	Cross	∇ Leudalcross	
16-02-2020	Milheeze	Cross	Limbra Cross Competitie Nederheide Commaderije Cross	
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
28-9-2020	Belijn	Marathon	Marathon van Berlijn	<i>Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enkevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers</i>
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				