

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

Finishloop Start to Run



Vlnr: Moniek Faas, Peter Gijsen(tr) Wiek Noldus, Sandra Faessen
Margot van der Hart, Linda Vermeulen, Robert Vlendre, Sandra van de Moosdijk,
André Jansen (tr) (niet op foto groepsleden: Mirjam Kleinjan en Miranda Volgelsangs)

Zaterdag 19 oktober was de afsluiting van de cursus Start to Run: de finishloop. Na een loopcursus van 7 weken sluiten de deelnemers af met de finishloop van 20 minuten. Alle deelnemers zijn geslaagd voor de test. Bedenk wel, dat het merendeel van de deelnemers 7 weken gelden nog geen 2 minuten aaneengesloten kon hardlopen. Kortom een prima prestatie.

't is (voor) niks

Op zondag 24 november vindt de loop ['t is \(voor\) niks](#) plaats in Geldrop.

11 leden van onze vereniging hebben zich ingeschreven.

Ik wil voorstellen om samen naar deze wedstrijd te gaan, dat geeft toch iets extra's

Ik wil dit graag oppakken en regelen .

Dus: Ben jij een van die elf deelnemers, laat het dan even weten via een @ppje naar 0615253203 (maak ik een app groepje aan)

Laat tevens even weten of je een auto beschikbaar hebt en hoeveel personen er met je mee kunnen reizen.

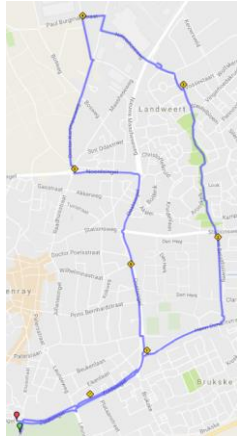
*Met een sportieve groet,
Peter Gijsen*

Duurloop Donderdag 24-10-2019, begeleiding Gilbert Tepy

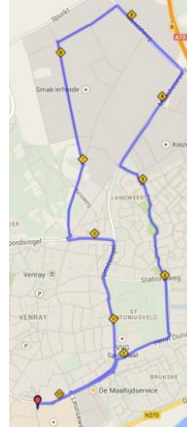
Mocht je een leuke route kennen van 7 tot 10 km kennen, stuur die dan op naar Lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag

Begeleiding: Gilbert Tepy



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- 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 afstanden voor een grotere afbeelding

Slijten je gewrichten extra van het hardlopen?

Is hardlopen slecht voor je gewrichten?

(bron Prorun)

De mening van artsen

De site everydayhealth.com vroeg aan een aantal artsen wat zij van deze kwestie dachten. Zo is het volgens Karen Morice, een arts uit New York, absoluut niet zo dat hardlopen zorgt voor vormen van artritis ofwel slijtage en ontstekingen van gewrichten op latere leeftijd. "Maar weet je wat er wel gebeurt naarmate de tijd verstrijkt. Mensen worden ouder. En dat is precies de reden dat je artritis in je lichaam krijgt. Of je nu wel of niet rent."

Reuma-specialist Shazia Beg stelt dat veruit de meeste studies bewijzen dat er geen verband is tussen osteoarthritis en hardlopen.

Professor Tracy Ray maakt wel een belangrijke kanttekening hierbij, want je gezonde knieën mogen dan niet verslechteren door het hardlopen. Anders wordt dit als je al een blessure hebt: "Als je al een beschadiging aan je knie hebt, dan kan hardlopen dit verergeren. Hetzelfde geldt overigens ook voor andere sporten als basketbal." Maar als je nooit een blessure hebt gehad of een scan waarop allerlei beschadiging aan je gewrichten zichtbaar is, dan is 'er niets dat een indicatie geeft dat het onveilig is om te hardlopen.'



Grote groep volgen

Om echt goed te kunnen bekijken of hardlopen voor slijtage aan het lijf zorgt, moet je een grote groep mensen volgen. Dit stuk van [Harvard](#) vertelt over een zeer interessant onderzoek hiernaar.

Vanaf 1948 werden meer dan 5200 inwoners van het plaatsje Framingham gevolgd en vanaf 1971 werden ook hun (aangetrouwde) kinderen gevolgd. Tussen 1993 en 1994 bleken 1279 van de proefpersonen artritis te hebben. Ze kregen allemaal uitgebreide vragenlijsten over bijvoorbeeld

hardlopen, pijn in de knieën en stijfheid. Ook werden ze allemaal gewogen en werden er röntgenfoto's van hun knieën gemaakt. Dit werd herhaald tussen 2002 en 2005.

Wat bleek, er was geen verband tussen beweging en artritis. Hardlopers en regelmatige wandelaars hadden niet meer last hiervan dan mensen die dit niet deden.

Wel stellen alle artsen dat het belangrijk is om belasting van je gewrichten geleidelijk op te bouwen. Maak dus verstandig gebruik van een trainingsschema en neem ook af en toe een dagje rust om je lijf en leden te doen herstellen.

ATV-ers on the Run



Klaar voor de 11 km, trail st Anthonis



Klaar voor de 23 km, trail st Anthonis



HM in Amsterdam
Ook Ingrid Rongen
en Rian Hebben
liepen de HM

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).

- **Molenhoeks Makkie 20-10-2019**
10 km Cross
Robert Arts 45:17
- **Marathon Amsterdam, 20-10-2019**
HM
Rian Hebben 1:50:47
Pim Stultiens 1:57:21
Ingrid Rongen 2:02:53
Joy Joosten 2:08:55
Britte Stultiens 2:23:08
- **Bridge to Bridge Venlo, 20-10-2019**
10km
Gerda Peeters 75:08 1e plts V60
- **Marathon Eindhoven, 13-10-2019 Venray**
HM
John de Rooij 1:26:48 2e plts M60

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
27-10-2019	Weert	Cross	Limbra Cross Competitie Ijzerenmancross	
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	
26-12-2019	Horst	5, 10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	10 km: Joost Bovee, Marcel Martens
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	Haalen	Cross	v 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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	<i>M: Martin Michels</i>
28-9-2020	Belijn	Marathon	Marathon van Berlijn	<i>Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selden, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers</i>
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				