

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

[Meer informatie](#)

Poster Atletiekcafé

De poster van het hierboven genoemde atletiek café van 15 november aanstaande ligt op een van de tafels in het clubgebouw. Aan jullie het verzoek om deze mee te nemen en uit te delen aan mogelijke belangstellenden of op te hangen op een geschikte locatie.

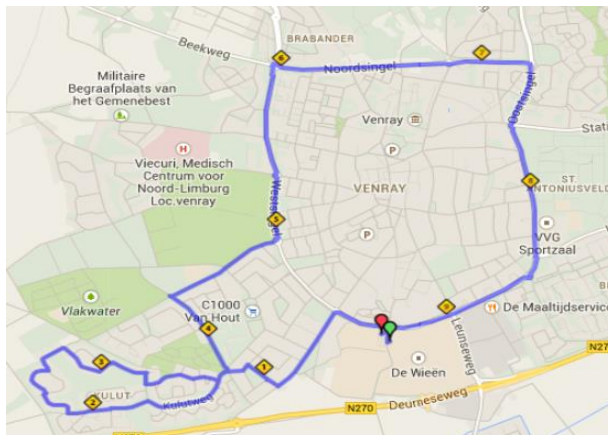
Duurloop Donderdag 31-10-2019, begeleiding Jean-Jacques Wintraecken

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

Lopersgroep@atvvenray.nl



[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 km (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

De Trainingsschema's voor november zijn beschikbaar

De trainingsschema's voor november zijn gepubliceerd op onze [site](#).

'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

Zevenheuvelennacht

Op 16 november aanstaande vindt in Nijmegen de [Zevenheuvelennacht](#) weer plaats.

Een leuke loop in het donker over 7 km met speciale effecten onderweg. De start is om 19:00 uur.

Na afloop gaan we traditioneel naar cafe van Rijn in de Molenstraat.

Als je wilt meegaan, geef dat dan even door aan Harry van der Borg (harry@vanderborg.eu).

Hij zet je dan in de What's App groep voor dit evenement.

Er zijn op dit moment al 14 deelnemers.

Waarom is slaap zo belangrijk voor hardlopers?

(bron [hardlopen.nl](#), 25-10-2019, Japke Janneke)

Dat een goede nachtrust belangrijk is, weten we. Maar hoe belangrijk is het eigenlijk voor hardlopers? Hoeveel slaap heb je nodig? En wat gebeurt er als je te weinig slaapt? In dit artikel geven we 6 redenen waarom slaap belangrijk is voor hardlopers.

Herstel van het lichaam

Wanneer je gaat slapen, doorloop je meerdere fasen van slaap. De meest bekende fase is de REM-slaap fase. Toch is voor hardlopers een fase daarvoor minstens zo belangrijk. De pre REM-slaap is namelijk de fase waarin spieropbouw en herstel aan de orde is. Door middel van eiwitsynthese worden beschadigde spieren hersteld. De pre REM-slaap begint 20 tot 40 minuten nadat je in slaap valt en duurt ook circa 20 tot 40 minuten. Je lichaamstemperatuur en je hartslag daalt en er wordt tijdens deze fase het meeste groeihormoon en testosteron geproduceerd. Daarom is deze fase ook zo belangrijk voor het herstel van het lichaam.

Betere regulatie hongergevoel

Indien je te weinig slaapt, wordt de spijsvertering ontregeld. Vanwege de aanmaak van cortisol heeft men de neiging om meer te gaan eten. Uit onderzoek blijkt dan ook dat mensen die te weinig slapen vaker aankomen in lichaamsgewicht. Het blijkt moeilijker te zijn om eetimpulsen onder controle te houden. Dit zal geen positief effect hebben op je hardloopprestaties.

Weerbaarder

Door voldoende te slapen, voel je je weerbaarder. Hierdoor heb je niet alleen fysiek, maar ook mentaal het gevoel dat jij jouw looptrainingen beter aankunt. Dit helpt in de trainingen, maar ook bij een wedstrijd.

Betere concentratie

Ook jouw concentratievermogen is beter wanneer je een nacht voldoende hebt geslapen. Dit is niet alleen prettig in je dagelijks leven, maar zeker ook binnen de sport. Met een betere concentratie kun je meer uit je training kunnen halen en dus uiteindelijk betere prestaties neerzetten.

Minder kans op blessures

Voldoende slaap zorgt ervoor dat je minder kans hebt op blessures. Het lichaam is weerbaar en kan meer trainingsintensiteit aan. Daarnaast zal voldoende slaap ook van toegevoegde waarde zijn voor je weerstand. Je zult minder snel ziek worden.

Verbetering prestaties

Tot slot zorgt een goede nachtrust voor betere prestaties. Uit onderzoek blijkt dat mensen die acht uur (of meer) per nacht slapen een verbetering lijken te hebben in kracht en uithoudingsvermogen. Uiteindelijk zou dit dus ook kunnen leiden tot betere hardloopprestaties.

Genoeg redenen dus om naast je trainingen ook voldoende nachtrust te pakken.

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).

- **Genneperheilloop, Gennep, 27-10-2019**

5 km

Roy Dennemans	19:45	2 ^e plts. M
Frans Deenen	20:04	1 ^e plts. M50
Mart van Rooij	21:59	3 ^e plts. M50
Jan Poels	23:24	7 ^e plts. M50
Ingrid Rongen	27:21	4 ^e plts. V45
Anita Verbeek	28:06	6 ^e plts. V45
Rita Voets	29:02	7 ^e plts. V45

10 km

Nel Classens	52:46	3 ^e plts. V45
--------------	-------	--------------------------

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
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, Robert Arts
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	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
29-01-2020	Venray	Cross	Limbra Cross Competitie Vlakwatercross	
09-02-2020	Haelen	Cross	<u>v</u> Leudalcross	
16-02-2020	Milheeze	Cross	Limbra Cross Competitie Nederheide Commaderije Cross	
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM	Venloop	Robert Arts
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	<i>Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers</i>
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				