

Start to Run

WEGGEEFKORTING VOOR OUD DEELNEMERS

Alle oud deelnemers, van de laatste 4 seizoenen dus laatste 2 jaar, krijgen eens per half jaar een e-mail in hun mailbox van YakultStartoRun. In die e-mail zit een code die recht geeft op € 10 korting voor een nieuwe inschrijving. Die mogen ze lekker voor zichzelf gebruiken of weggeven aan een ander.

Poster

Heb jij al en poster meegenomen en opgehangen bij..wijkcentrum, je werk, voor het raam enz.
Neem een poster en flyers mee. Ze liggen klaar in het clubgebouw

KORTINGSCODE

In het clubgebouw liggen ook veters met een kortingscode
 Neem mee voor een inschrijving met korting,

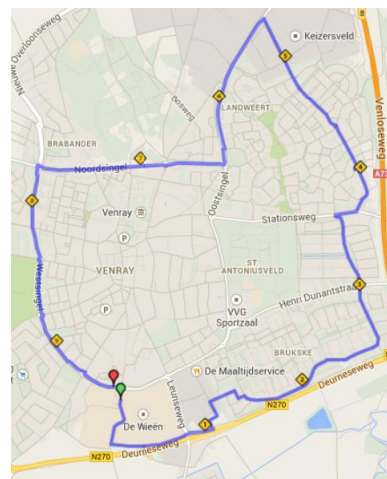
Duurloop 20-02-2020, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag Start 19:00 UUR

Begeleiding: Gilbert Tepy



[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

Carnavalsdinsdag 25 februari

Accommodatie gesloten,

Geen trainingen



Groene thee goed voor je hart

- Nieuw onderzoek toont aan dat regelmatig thee drinken het risico op hartaandoeningen en beroertes kan verminderen.

Terwijl koffie het populairste drankje is voor wie een oppepper wil, is er steeds meer aandacht voor diverse theesoorten die je een eveneens een opkikker kunnen geven. Bovendien heeft thee heel veel meer gezondheidsvoordelen. Het stimuleert de hersenfunctie en – zo ontdekten onderzoekers uit China – het helpt bij de bescherming van je hart tegen verschillende aandoeningen.



Het onderzoek

De Chinese onderzoekers onderwierpen de gegevens van meer dan 100.000 deelnemers aan het China-PAR-project aan een grondige analyse. Het project was in eerste instantie opgezet om risicofactoren van cardiovasculaire aandoeningen in kaart te brengen. De deelnemers, die geen geschiedenis hadden van hartaanval, beroerte, of kanker, werden in twee groepen verdeeld. In Groep A kwamen degenen die drie of meer keer per week thee dronken. Degenen die minder dan drie keer per week thee dronken kwamen in Groep B.

Minder kans op hartaandoeningen of beroertes

Na een onderzoeksperiode van zeven jaar ontdekten de wetenschappers dat het hart van de mensen uit groep A een betere gezondheid had dan die van de mensen uit groep B. De frequente theedrinkers hadden 20 procent minder kans op hartaandoeningen of beroertes, 22 procent minder kans om te overlijden ten gevolge van hartaandoeningen of beroertes en 15 procent minder kans om vroegtijdig te overlijden als gevolg van andere gezondheidsproblemen.

Verband tussen theedrinken en hartgezondheid

Vijf jaar nadien kwamen de onderzoekers nogmaals terug bij de deelnemers en ontdekten ze dat het verband tussen theedrinken en hartgezondheid nog duidelijker was. De regelmatige theedrinkers uit groep A hadden nu liefst 39 procent minder kans op hartaandoeningen of beroertes, 56 procent minder kans om te overlijden aan hartaandoeningen of beroertes en 29 procent minder kans om te overlijden aan andere gezondheidsproblemen.

Rijke bron van polyfenolen

Hoe verklaren ze deze opmerkelijke verschillen? Volgens hoofonderzoeker Xinyan Wang van de Chinese Academie voor Medische Wetenschappen, is thee een rijke bron van polyfenolen. Die hebben, zo vertelde hij Runner's World, een krachtige werking als antioxidant. Het is aangetoond dat het ontstekingen vermindert en de celfunctie in het hart en de bloedvaten verbetert. Dit kan preventief werken voor wat betreft hartziekten en beroertes.

Niet alleen in groene thee

Hoewel groene thee meer polyfenolen bevat dan andere soorten thee, gelden deze voordelen ook voor andere theesoorten, zoals zwarte thee.

'We hebben in deze studie ook vast kunnen stellen dat andere thee-smaken – waaronder zwarte thee – eveneens beschermende effecten hebben tegen hart- en vaatziekten en vroegtijdig overlijden,' zei Wang.

De resultaten voor andere soorten thee waren echter niet zo duidelijk als bij groene thee. Dit kan volgens Wang te maken hebben met het gegeven dat de meeste van de deelnemers aan de studie waarschijnlijk vaker groene thee dronken, omdat dat in Azië nu eenmaal gebruikelijk is.

'Zwarte thee is juist populairder in Europese landen en bleek in Nederland, Finland en Zweden geassocieerd te zijn met een verminderd risico op beroerte en aandoeningen van de kransslagaders,' vertelde hij.

Hoe zit het met het toevoegen van melk of suiker?

Wang wijst er op dat het toevoegen van melk of suiker aan je thee de voordelen van de thee kan verminderen. Dit bleek ook uit een onderzoek dat in 2007 in het *European Heart Journal* werd gepubliceerd. Daarin werd beschreven dat melk de gezondheidsvoordelen van thee op het functioneren van de bloedvaten tegenging. Bovendien kan het consumeren van te veel suiker *ansich* leiden tot een slechte hartgezondheid, volgens de American Heart Association.

Meer voordelen bij mannen

Het is ook vermeldenswaard dat de gezondheidsvoordelen van thee voor het hart meer uitgesproken waren bij mannen dan bij vrouwen. Wang ziet daarvoor twee mogelijke verklaringen. Ten eerste: de mannen in het onderzoek dronken in hun dagelijks leven ongeveer 2,5 keer meer thee dan vrouwen. Ten tweede hebben vrouwen uit China en andere Oost-Aziatische landen sowieso minder kans op cardiovasculaire aandoeningen dan mannen.

'De analyse van de data van het China-PAR-project zijn nog steeds aan de gang. Hoe langer we de deelnemers kunnen volgen, des te meer uitgesproken en betrouwbaar zullen de resultaten zijn,' aldus Wang. 'En dat is ook waardevol bij ons vervolgonderzoek.'

Waar komt het op neer? Theedrinken - of je dat nu 's morgens doet om op gang te komen, of 's avonds om je te ontspannen - kan je hart gezond houden. En dat is niet alleen goed nieuws voor hardlopers.

Tekst: Danielle Zickl Runnersworld US

Vertaling: Rob Veer, Runnersworld NL

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw 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).

- **Nederheide Commanderie Cross 16-2-2020, Milheze**

Lange Cross, 8970m

Sjors Thielen 32:26 7^e plts Msen

Joost Bovee 33:45, 9^e plts Msen

- **Eindklassement Limbra Cross competitie:**

Joost Bovee 7e plaats, Mannen Lange Cross

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
21-03-2020	Sint Anthonis		22e Halve Marathon	
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM 10 km	Venloop HM: Robert Arts, Anita Verbeek, Lydia Jeuken, Martin Michels Martijn van der Hoef, Marc Ouedraogo, Martin aan den Boom, Wiek Noldus, Marcel Martens, Bart Schilders, Frank Timmermans 10 km: Alicia Sanders	
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smit, Joost Bovee
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
17-05-2020	Escharen		Esterun	
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	Marc Ouedraogo
02-06-2020	Merselo		Merseloop	
06-06-2020	Ottersum		Ossenloop	
20-06-2020	Gennep		Genneperhuysloop	
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	Venray		Singelloop	
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

