

Accommodatie gesloten

CORONAVIRUS EN ATV

- geen trainingen meer
- baan, krachthonk, kantine en kleedkamers zijn gesloten
- geldt voor de loopgroepen, wandelaars, triatlon en baanatletiek
- tevens voor "jeugdsport kennismakingsproject", "Start to run", NSG-atleten, "trainingspakkenwedstrijden"
- als uitvloeisel geen "Starmeeting" op 5 april voor de junioren en C-D-junioren baanatletiek

zie voor uitleg [ATV-site](#)

Zwembad (Laco) Venray is gesloten

Zet de vetverbranding aan

Slimme tips om je vetverbranding aan te zetten.

Hardlopen kun je uitstekend gebruiken om wat gewicht te verliezen (of om op gewicht te blijven). Aan de andere kant moet je wel gezond blijven eten om energie te hebben voor die kilometers. Een slimme combinatie van eten, drinken en trainen kan je wens om wat kilo's kwijt te raken ondersteunen. Dat werkt meestal beter dan de focus op alleen één van die onderdelen.

Veel mensen met de wens om af te vallen leggen sterk de nadruk op minder eten. Dat is lastig want alles wat je niet mag, is natuurlijk voortdurend in je gedachten aanwezig. Dat extra koekje of dat bakje chips wil je dan toch wel erg graag. Gebruik je hardlopen om gewicht te verliezen dan is dat een prima keuze maar spaar jezelf niet teveel eten uit. Je hebt de energie die in voeding en drinken zit hard nodig om goed te trainen. Nog belangrijker, voeding heb je nodig om goed na de training te herstellen.

Verschuif je aandacht van niet eten naar gezond eten. En dat kan ook heel lekker zijn. Het is alleen niet meer die zak chips die je als 'lekker' geprogrammeerd hebt staan in je gedachten. Eten is niet verkeerd; gezond eten is je basis voor een gezonde levensstijl.

Maanden

De norm voor bewegen in Nederland is vastgesteld op 30 minuten per dag. Ga je hardlopen dan gebruik je in ieder geval een intensieve sport om je gewicht omlaag te brengen. Hoe intensiever de sport, hoe meer calorieën je verbrandt. Op zich een goed punt maar je moet wel de tijd nemen om te wennen aan die intensiteit. Haak niet af na de eerste tien minuten training waarna je staat uit te hijgen. Gelukkig neemt de conditie snel toe. Reken enkele maanden, toch een maand of drie voordat je een kwartier of twintig minuten zonder problemen makkelijk kunt hardlopen.

De vetverbranding gaat aan

Met hardlopen zet je de vetverbranding extra aan. Dat gebeurt al na enkele minuten. Het is bekend dat na ongeveer een half uur hardlopen die vetverbranding tot wel 12 uur aan blijft staan. Terwijl jij verder gaat met de dag is je lichaam nog bezig om die kilo's kwijt te raken. Dat kun je in je voordeel gebruiken. Neem

een licht ontbijt, ga daarna hardlopen. Dan werkt die verbranding de rest van je actieve dag door. Je kunt zelfs hardlopen op een nuchtere maag: dat werkt nog beter.

3 extra tips:

1 interval

Kun je al een half uur hardlopen? Loop interval in een van je wekelijkse trainingen. Interval is de afwisseling van snelle stukken met een pauze. Bijvoorbeeld je loopt 200 meter met een pittig tempo en 200 meter langzaam om bij te komen.

2 Varieer in je training

Je lichaam raakt snel gewend aan training. Het is een wonder van aanpassingsvermogen. Loop je twee of drie keer in de week hetzelfde rondje dan zal hardlopen op den duur weinig meer doen voor je gewichtsafname. Varieer je in snelheid en in afstand, dan geef je een nieuwe prikkel af en dat zet die vetverbranding weer extra aan het werk. De duur van het hardlopen maakt dat je vet verbrandt maar ook de snelheid telt. Hoe langer maar ook hoe sneller je loopt is van invloed op je vetverbranding.

3 Trainen geeft trek

Trainen, presteren, maakt natuurlijk dat je lichaam het signaal afgeeft naar meer voeding. Geef daar niet teveel aan toe. Je wilt meer calorieën verbruiken dan dat je tot je neemt. Eet en drink gezond en let erop dat je niet door het sporten onbewust meer eet dan je kunt verbruiken.

(Bron, Prorun, Marco Gierlings)

Coronavirus en activiteiten atletiekunie

Een dagelijkse up date lees op de site van de AU: <https://www.atletiekunie.nl/nieuws/coronavirus-en-activiteiten-atletiekunie>

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
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	AFGELAST
09-05-2020	Horst		Rondje um ut hondje	AFGELAST
16-05-2020	Panningen		Guus Wokke opticienloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
17-05-2020	Escharen		Esterun	AFGELAST
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	AFGELAST
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
06-06-2020	Deurne	10 km	Deurne City Run	Sjors Thielen
20-06-2020	Gennep		Genneperhuysloop	
26-06-2020	Weert		Mediweert Singelloop	10 km: Joost Bovee
27-6-2020	Merselo		Merseloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
17-08-2020	Siebegewald	10 k	Kermisloop Siebegewald	Sjors Thielen
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	Sjors Thielen
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

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
				Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	Venray	5 10 km	Singelloop	AFGELAST
4-10-2020	Londen	M	Marathon Londen	M; Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				