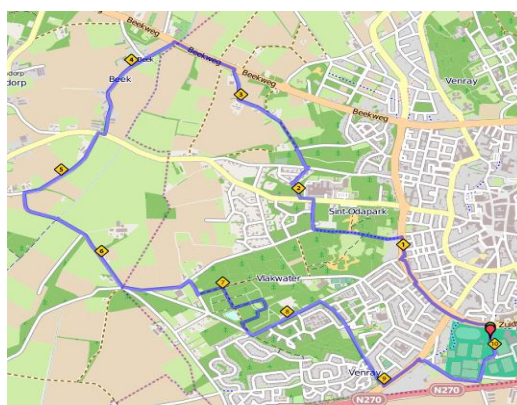


Duurloop 11-6-2020 begeleiding Peter Gijzen

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

begeleiding: Peter Gijzen



[10 km route](#)

[7,5 km route](#) volg route 10 km , bij Merseloweg retour baan

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

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

Trainingslocatie groep Gerda Top

Op 9-juni 2020 voor de training van Gerda Top verzamelen om 19:00 uur, op locatie: Vlakwater Parkeerplaats jong Nederland (Kempweg)

Blijf in beweging: hardlopen om kanker te voorkomen

Hardlopers profiteren van allerlei gezondheidsvoordelen. Als je beweegt krijg je niet alleen sterke spieren en botten, maar verminder je ook de kans op ziektes als diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Bovendien heeft bewegen een positieve invloed op je mentale gezondheid en verlaagt het de kans op een depressie. En wist je dat er ook een verband bestaat tussen bewegen en de ontwikkeling van kanker? Hoe dit precies zit en om welke kankersoorten dit gaat, lees je in dit artikel van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds.

Wat doet beweging met je lichaam?

Om het verband tussen bewegen en de ontwikkeling van kanker verder uit te leggen, is het goed om eerst te weten wat bewegen allemaal doet met je lichaam. Als je lichaam in beweging komt, worden er namelijk allerlei processen beïnvloed of in gang gezet. Allereerst hebben je spieren energie nodig. Om deze energie te kunnen leveren worden voedingsstoffen met behulp van zuurstof verbrandt. Daarnaast vorm je tijdens het bewegen nieuwe spiercellen in je spieren. Ook maak je verschillende hormonen aan en stimuleer je de werking van je immuunsysteem. Kortom: door te bewegen komt er veel in jouw lichaam in beweging!

Hoe helpt bewegen om kanker te voorkomen?

Op basis van al het huidige wetenschappelijke bewijs weten we dat lichaamsbeweging beschermt tegen darmkanker, baarmoederkanker en borstkanker na de menopauze (post-menopauzaal). Dit geldt zowel voor matige als intensieve lichamelijke activiteit. Je bent dus goed bezig als je een stuk gaat hardlopen, maar ook met fietsen of bijvoorbeeld een huishoudelijk klusje als grasmaaien of stofzuigen profiteer je al van de voordelen van bewegen.

Hieronder leggen we per kankersoort uit hoe bewegen helpt je kans op kanker te verkleinen.

Darmkanker

Door te bewegen verbrand je opgeslagen energie in je lichaam. Hiermee verminder je de hoeveelheid lichaamsvet en zorg je ervoor dat je op gezond gewicht komt of blijft (als je tenminste ook gezond eet en niet veel meer energie binnenkrijgt). Te veel lichaamsvet zorgt voor een grotere kans op ontstekingen en kan de reactie op het hormoon insuline verminderen. Beide factoren spelen een rol bij de ontwikkeling van darmkanker.

Daarnaast stimuleer je door te bewegen de vertering van voedsel in je lichaam en gaat het transport door je darmen sneller. Mogelijke schadelijke stoffen uit je voedsel worden sneller afgevoerd en kunnen hierdoor minder schade aanrichten in je darmen. Ook dit helpt je kans op darmkanker verkleinen.

Borstkanker

Net als bij darmkanker, zijn ontstekingen en een verstoorde reactie van je lichaam op het hormoon insuline (als gevolg van te veel lichaamsvet) gelinkt aan het ontstaan van borstkanker.

Verder spelen de hoeveelheid oestrogenen, een groep vrouwelijke hormonen, een rol. Wanneer je in je leven grote hoeveelheden van deze vrouwelijke hormonen in je lichaam hebt gehad, zorgt dit voor een grotere kans op borstkanker. Lichaamsbeweging helpt de hoeveelheid oestrogenen in je lichaam op een gezond niveau te houden. Er spelen hierbij ook andere factoren een rol, zoals menstruatie en zwangerschap, en er zijn geen garanties tegen kanker, maar door te bewegen kun je in ieder geval je kans op borstkanker verkleinen.

Baarmoederkanker

Voor baarmoederkanker geldt min of meer hetzelfde verhaal als voor borstkanker. Lichaamsbeweging zorgt voor een verlaging van de hoeveelheid oestradiol (een specifiek soort oestrogeen), verbetert je gevoeligheid voor het hormoon insuline en vermindert chronische ontstekingen. Al deze processen dragen bij aan een verkleinde kans op baarmoederkanker.

En er is nog meer...

Tenslotte helpt bewegen ook om gewichtstoename en overgewicht te voorkomen. Door te bewegen verklein je op deze manier ook de kans op kankersoorten die te maken hebben met overgewicht. Dat zijn naast darm-, baarmoeder- en borstkanker maar liefst 9 andere kankersoorten. Haal die hardloopschoenen dus vooral uit de kast voor een rondje door het park of bos. Fijn om te doen én super goed voor je gezondheid!

Bron: hardlopen.nl



**Yeahhh....Binnenkort is het weer zover, je mag weer van stal
voor de boslopen van ATV Venray !**

(ZO ZAG DE UITNODIGING ERN IN 2019 UIT, NIET WETENDE DAT DEZE IN 2020 NOG ZO ACTUEEL IS)

Voor het zesde jaar op rij organiseren de assistent trainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus). Helaas door de coronacrisis starten we dit jaar pas in juni 2020.

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor **iedereen** geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de **start to run groep september 2019** en de **duurlopers 7-8 km zaterdagochtend** zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

Noteer alvast de volgende data in je agenda:

- 18 juni Locatie: Balonzuilbossen
- 16 juli Locatie: oude voetbalvelden Geijsteren
- 20 augustus Locatie: Overloon

Groet, zegt het voort... en tot ziens!

Ger, Gilbert, Anton en Peter.

De locaties:



18 juni **(Ger)** Ballonzuilbossen, Je komt er via Beekweg richting Vredepeel, rechts af naar Rozendaal (kruising) Zwartwater. start vanaf monument(foto),



16 juli **(Peter Gijzen)** start vanaf parkeerplaats oude voetbalvelden Geijsteren(navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren)



20 augustus **(Ger)** Parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon (navigeer naar Bergkampweg 25 Overloon)

Trainingsschema's juni

De trainingsschema's voor juni zijn gepubliceerd op de website: naar [de site](#)

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.

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
20-06-2020	Gennep		Genneperhuysloop	
26-06-2020	Weert		Mediweert Singelloop	10 km: Joost Bovee
27-6-2020	Merselo		Merseloop	AFGELAST
17-08-2020	Siebengewald	10 k	Kermisloop Siebengewald	Sjors Thielen
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	Sjors Thielen
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	AFGELAST
4-10-2020	Venray	5 10 km	Singelloop	AFGELAST
4-10-2020	Londen	M	Marathon Londen	<i>M</i> ; Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	<i>HM</i> : Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	<i>15 km</i> : Joost Bovee
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				