

Donderdag 18-juni-2020: bosloop in ballonzuilbossen

Komende donderdag 18 juni is de duurloop een bosloop onder leiding van Ger Litjens

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. De bosloop van 18 juni is inde ballonzuilbossen.*



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

Trainingslocatie groep Gerda Top

Op **16-juni 2020** voor de training van Gerda Top om 19:00 uur, op locatie: Hendrikkenbos
Verzamelen voetbalveld (Veltumse kleffen)

Nederlanders ontdekken hun liefde voor hardlopen in tijden van crisis

Wie dacht de afgelopen tijd veel meer hardlopers op straat te hebben gezien, kan wel eens gelijk hebben gehad. Midden in een tijd van thuisisolatie blijkt dat de wereld verliefd is geworden op hardlopen. Uit de laatste cijfers van sportapp Runkeeper blijkt dat Nederlanders veel zijn gaan hardlopen in tijden van corona. Uit het onderzoek*, namens sportmerk ASICS, onder 14.000 regelmatige sporters*** in 12 landen blijkt dat meer dan een derde (36%) nu actiever is dan voor de coronacrisis. Ondanks het feit dat de meeste sporten tot stilstand zijn gekomen door sociale afstandsmaatregelen.

75% meer maandelijkse actieve hardloop-app gebruikers

Cijfers van ASICS fitness-tracking-app, Runkeeper, laten zien dat hardlopers van elk niveau vaker vooruitgang boeken. In april 2020 zag de app het aantal registraties in Nederland met 464% toenemen en het aantal maandelijkse actieve gebruikers met 75% in vergelijking met dezelfde tijd vorig jaar. In vergelijking: wereldwijd ligt dit rond de 44%. Het meldde ook een piek van 111% bij mensen in Nederland die wekelijks hardlopen.

Rennen en je vrij voelen

Het onderzoek laat ook zien dat voor de meerderheid van de mensen sporten meer is dan alleen lichamelijke gezondheid. Twee derde (67%) zegt dat lichaamsbeweging hen helpt mentaal om te gaan met moeilijke situaties zoals deze, waarin we ons nu bevinden. Acht op de tien (78%) hardlopers zeggen dat ze door actief te zijn zich zowel lichamelijk als geestelijk gezonder voelen en een groter gevoel van controle hebben. Een vergelijkbaar aantal (81%) zegt dat hardlopen essentieel is om hen te helpen hun geest leeg te maken. Martijn Mensink, oprichter Mindful Run en ASICS Frontrunner zegt: "Bewegen en hardlopen zijn tijdens de 'intelligente' lockdown en sociale afstandsmaatregelen een centraal onderdeel geworden in het dagelijkse leven van veel mensen. De bevindingen van dit onderzoek bewijzen dat een loop of run veel meer is dan alleen een loop of run, vooral in tijden van crisis. Het is een manier voor mensen om gezond te blijven, maar het is meer dan dat. De mentale druk en de uitdagingen die deze tijd met zich mee brengt, kunnen even opzij gezet worden tijdens de activiteit."

Na COVID-19

Over de hele linie geven hardlopers aan net zo actief te blijven als deze crisis voorbij is. Bijna driekwart van de hardlopers (73%) zegt dat ze zoveel willen blijven hardlopen als nu, nadat de coronacrisis ten einde is gekomen, terwijl zeven op de tien (70%) mensen die regelmatig sporten vastbesloten zijn vast te houden aan de belangrijke rol die sport en beweging momenteel spelen in hun leven. Misschien wel het meest bemoedigend, van degenen die pas begonnen te rennen nadat de coronacrisis was begonnen, zegt bijna tweederde (62%) dat ze van plan zijn er in de toekomst aan vast te houden.

“Hardlopen is voor veel mensen tijdens deze periode een belangrijk middel geworden om hun fysieke en mentale welzijn te versterken. Eerder bewijs heeft aangetoond dat regelmatige lichaamsbeweging effectief is om psychische aandoeningen te voorkomen en te behandelen. Deze bevindingen ondersteunen dat. Al met al versterkt het onderzoek wat we instinctief weten: fysieke activiteit zorgt ervoor dat we ons beter voelen. Dit sluit mooi aan bij de gedachte van ASICS, dat beweging iedereen kan helpen een gezonde geest te bereiken door middel van een gezond lichaam. Met de producten, diensten en evenementen willen zij hardlopers van elk niveau verder helpen, beter presteren en zichzelf beschermen tegen blessures, dus zowel tijdens deze pandemie als daarna,” aldus Martijn Mensink.

**Het onderzoek is afgenomen in mei 2020 onder 14.000 sporters in totaal, verdeeld over 12 markten, allemaal tussen 18 en 64 jaar en die minstens één keer per week sporten. Elke markt had 1.000 respondenten, tenzij anders aangegeven. Markten: Australië, Brazilië, China, Frankrijk, Duitsland, India, Italië, Japan, Rusland, Spanje, Verenigd Koninkrijk (2.000) en Verenigde Staten (2.000).*

*** Runkeeper User Trends | Running in the Era of COVID-19, mei 2020.*

****Mensen die minstens één keer per week sporten.*

Bron: hardlopen.nl

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
27-6-2020	Merselo		Merseloop	AFGELAST
17-08-2020	Siebingewald	10 k	Kermisloop Siebingewald	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	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	
Wedstrijdskalender: op hardlopen.nl				