

Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl

Ledenadministratie ATV Venray:

ledenadministratie@atvvenray.nl

Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie:

info@atvvenray.nl

ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

START BAANRENOVATIE PER MAANDAG 29 JUNI 2020

De renovatie duurt tot eind september,

De trainer Stan en John zal wekelijks een trainingslocatie voorstellen, De trainingen kunnen wel starten van af het clubgebouw.

Zie voor meer informatie de email die het bestuur heeft verzonden

Geen BBQ op 2 juli

De coronamaatregelen maken het onmogelijk om op de ATV-accommodatie met 40 to 50 personen een BBQ te houden. De kans dat we onvoldoende afstand kunnen houden is zeker groot. Daarbij komt dat al het weer minder wordt we zeker in de kantine onvoldoende plaats hebben.

Verder is het zo dat een aantal van onze leden, in deze coronatijd, groepen mijden. Het doel van de BBQ is onder meer een binding te hebben en dan ook te streven naar maximale deelname. Kortom besloten is geen BBQ te houden op 2 juli.

De aan de BBQ gekoppelde alternatieve sportactiviteit onder de titel "clubkampioenschap" komt ook te vervallen.

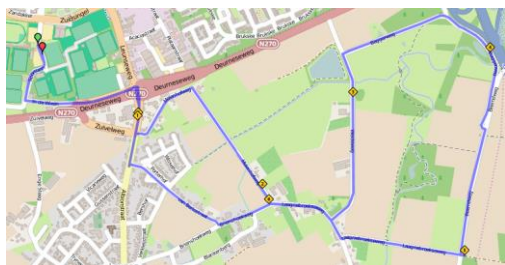
Trainingslocatie groep Gerda Top

Op **23-juni 2020** voor de training van Gerda Top om 19:00 uur, locatie: Vlakwater, verzamelen parkeerplaats jong Nederland(Kempweg)

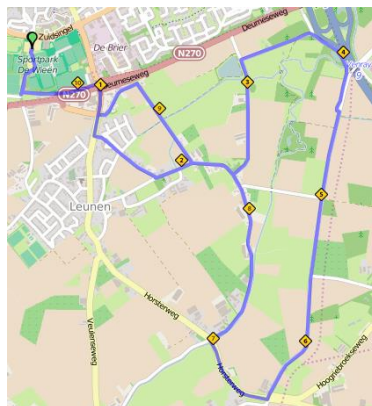
Duurloop donderdag 25 juni, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag, aanvang 19:00 uur

begeleiding: Gilbert Tepy



7,5 km route



10 km route

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

Dit is waarom hardlopers aan yoga zouden moeten doen

Uit onderzoek blijkt dat yoga goed is voor je gezondheid en helpt bij het verbeteren van je prestaties.

Yoga bestaat al honderden jaren, maar sinds het begin van de 20e eeuw is een toename in populariteit te zien. Het regelmatig doen van een yoga sessie draagt bij aan je gezondheid.

Bovendien is een sessie eenvoudig toe te voegen aan je trainingsschema. Nog een voordeel: je kan yoga zowel thuis als in een yogastudio doen.

Elke hardloper (welk niveau dan ook) kan profiteren van een yogales in het trainingsschema. De fysieke en mentale componenten van yoga helpen onder andere bij het opbouwen van kracht in je spieren, het voorkomen van blessures en gezondheidscomplicaties en het verbeteren van je focus.

Wat is yoga?

De beoefening van yoga begon ongeveer 2000 jaar geleden. De Indiase Patanjali zou de beoefening van yoga hebben vastgelegd in de Yoga Sutra. De Yoga Sutra bevat 195 uitspraken die dienen als een filosofische gids voor yoga zoals het nu beoefent wordt, blijkt uit de Yoga Journal.

Yoga combineert fysieke houdingen, ademhalingstechnieken en meditatie. Het verbeteren van je conditie was oorspronkelijk niet het doel van yoga, het primaire doel was mentale focus. Pas toen yoga doordrong in de westerse wereld werd de focus gelegd op het verbeteren van de fysieke fitheid.

Er zijn veel soorten yoga. Een aantal van de meest populaire varianten zijn:

1. **Ashtanga yoga:** Hier wordt gebruik gemaakt van vaststaande series van opeenvolgende oefeningen. Het einde van de ene oefening vormt het begin van de volgende oefening, deze oefeningen lopen dynamisch in elkaar over.
2. **Bikram yoga:** Een kamer wordt verwarmd tot bijna 40 graden. Een sessie bestaat uit 26 houdingen en reeks van twee ademhalingsoefeningen.
3. **Hatha yoga:** Alle fysieke houdingen.
4. **Power yoga:** Power yoga is afgeleid van Ashtanga yoga. Deze variant is vooral geschikt voor sporters die zich focussen op het lichamelijk deel van yoga en minder op het mentale deel.

Je keuze voor een yogales hangt af van meerdere factoren, zoals hoeveel ervaring je hebt en of je liever een ontspannen of meer intensieve sessie wilt doen. Het kan een tijdje duren voordat je jouw favoriete yogales hebt gevonden, probeer er dus vooral meerdere uit!

De voordelen van yoga

Onderzoekers publiceren voortdurend nieuwe onderzoeken over hoe het toevoegen van yoga aan je trainingsschema je kan helpen een betere hardloper te worden en je gezondheid te verbeteren. Wanneer je drie keer per week gedurende 12 weken een hot yogales volgt, zal dit positieve invloed hebben op de werking van je hart. Dit bleek uit een voorlopig onderzoek dat tijdens de Hypertension Scientific Session van de American Heart Association in 2019 werd gepresenteerd. Met name hot yoga en yoga op kamertemperatuur kunnen helpen je bloeddruk te verlagen.

Het is geen verrassing dat yoga ook goed is voor je hersenen. Een studie uit 2019 in het tijdschrift Brain Plasticity keek naar elf eerdere onderzoeken die zich richtten op de relatie tussen yoga en hersengezondheid. Ze ontdekten dat diegene die aan yoga doen een betere algehele hersenfunctie hebben. Bovendien kan yoga helpen bij het verminderen van de symptomen van een depressie, bleek uit een studie uit 2020, gepubliceerd in de British Journal of Sports Medicine.

Yoga kan ook helpen bij het verminderen van migraine- of rugpijn. Het volgen van een yogales voor drie keer per week gedurende 4 weken kan voldoende zijn om migraine te verminderen of zelfs te laten verdwijnen, bleek uit een onderzoek uit 2020 gepubliceerd in Neurology. Het volgen van yogalessen voor een langere tijd helpt bij het verminderen van rugpijn, door de combinatie van fysieke houdingen, gerichte ontspanning en ademhalingstechnieken, toonde een studie uit 2020, gepubliceerd in Holistic Nursing Practice aan.

De voordelen van yoga voor hardlopers

Een intensieve variant van yoga kan je helpen je conditie te verbeteren, doordat je hartslag tijdens de yoga sessie verhoogd en je kracht in je spieren opbouwt. Het verhogen van je hartslag zorgt ervoor dat je hart sterker wordt waardoor je hart efficiënter wordt in het pompen van bloed door je hele lichaam, volgens Kaiser Permanente Washington. Dat zorgt ervoor dat je hart beter werkt onder stressvolle omstandigheden en je je beter kan concentreren tijdens intensieve activiteiten. Je intervaltrainingen en duurlopen zullen je daardoor makkelijker afgaan.

Door je onderlichaam, bovenlichaam en core te versterken met yoga, krijg je meer kracht tijdens het lopen en verminder je de kans op blessures. Yoga zorgt er niet alleen voor dat je meer kracht opbouwt, het verbetert ook de flexibiliteit van je ligamenten (een band van bindweefsel om je gewricht) waardoor het risico op spanningen of scheurtjes vermindert, volgens Athletic Lab, een sportwetenschappelijk onderzoeks- en trainingscentrum in Cary, North Carolina.

Er zijn ook veel yogastromen die zich vooral richten op het rekken (stretchen). Met deze vormen kan je blessures voorkomen, omdat het de bloedtoevoer naar je spieren verhoogt en het bewegingsbereik van je

spieren verbetert, volgens de Mayo Clinic. Bovendien kan een ontspannende yogasessie je 's nachts helpen beter te slapen, zodat je de volgende ochtend makkelijker je bed uit stapt.

(Weer) beginnen met yoga

Als je voor het eerst aan yoga doet of na een lange periode de draad weer op wilt pakken, vraag je je waarschijnlijk af welke uitrusting je nodig hebt en welke poses je moet kennen. Een yogamat en yogablokken zijn essentieel. De yogablokken helpen je om de afstand tussen jou en de vloer te verkleinen wanneer je een oefening makkelijker wilt maken.

Hoewel veel yogastudio's virtuele lessen aanbieden en YouTube vol staat met veel verschillende yogalessen, zijn op de [site van Runners world](#) 27 verschillende houdingen die je jezelf alvast aan kunt leren. Inclusief instructies voor het juist uitvoeren van de houding.

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>
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	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				

Reminder
Digitale ALV
reageer uiterlijk 28 juni

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering van ATV Venray

Venray, 22 juni 2020

Geacht lid van ATV-Venray ,

Graag nodigen wij je uit voor de jaarlijkse algemene ledenvergadering van ATV Venray. Door de coronacrisis kunnen wij je dit jaar helaas niet persoonlijk ontvangen, dus pakken we het nu anders aan.

Conform de statuten van ATV, de richtlijnen van NOC*NSF en de "Tijdelijke wet COVID-19 Justitie en Veiligheid" geven we alle leden de mogelijkheid om de relevante vergaderstukken en de jaarverslagen digitaal in te zien en hier vragen over te stellen.

Inloggen:

Als geregistreerd lid kom je als volgt bij de documenten:

1. ga naar site ATV-Venray
2. log in als lid (linksboven in scherm)
3. in de blauwe balk aanklikken "OVER ATV"
4. in afdelingsmenu aanklikken "VERSLAGEN EN TEKSTEN"
5. je ziet dan de relevante documenten m.b.t. 2019:

- Kascontrole 2019
- Verslag ledenvergadering 19 dec. 2019
- Jaarcijfers 2019 (financieel)
- Verslag 2019

Vanaf maandag 22 juni 2020 tot en met zondag 28 juni 2020 is er de gelegenheid om vragen en opmerkingen in te sturen via e-mail aan cees.vandeven@home.nl of aan info@atvvenray.nl .

Het bestuur zal daarna zorg dragen voor beantwoording .