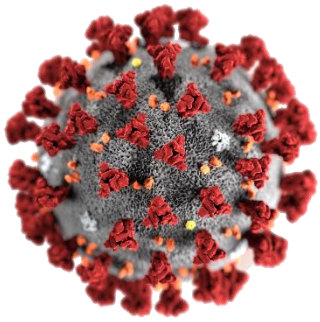
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
12-10-2020
Nr. 2020-42

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

Corona:

Als het kabinet dinsdag nieuwe maatregelen aankondigt die onze sportmogelijkheden gaan beperken zullen we dat via mail aan jullie laten weten.



Opening gerenoveerde baan

10-10-2020 is onze gerenoveerde baan officieel geopend. Dit in aanwezigheid van het renovatieteam en de wethouder Loonen en Thielen.
De ATV-jeugd nam in een groepsestafette de baan officieel in gebruik.

Cursus Looptrainer 3 start op 31 oktober

Word jij ook looptrainer?

Heb jij wel een gespeeld met de gedacht om looptrainer te worden. Dan is er nut een prima gelegenheid, In Deurne wordt een cursus georganiseerd. Dichter bij huis krijgen we het niet. Meer weten wat het inhoud vraag ernaar bij André Jansen. Let wel de kosten van de cursus zijn voor ATV, van jou vragen we enige vrije tijd.

Wie wordt de nieuwe begeleider duurloop op Donderdagavond

Je loopt regelmatig op donderdag de duurloop. Wil jij er dan opletten dat samen uit ook samen thuis betekent.

We zijn op zoek naar aanvulling van het team dat de donderdagavond duurloop begeleidt. Eens in 4 à 5 weken word je de begeleider. Je begeleidt de groep maar je kunt gewoon meelopen. De wekelijkse route wordt aangereikt.

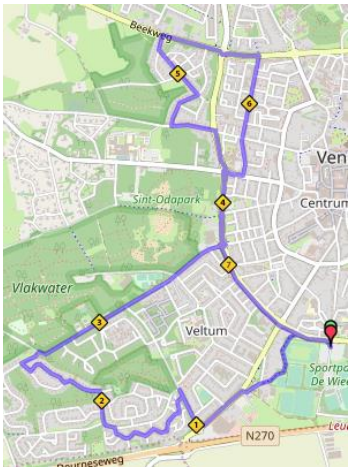
Met de inzet van onze leden komen we verder er. Kom Jij onze groep versterken?

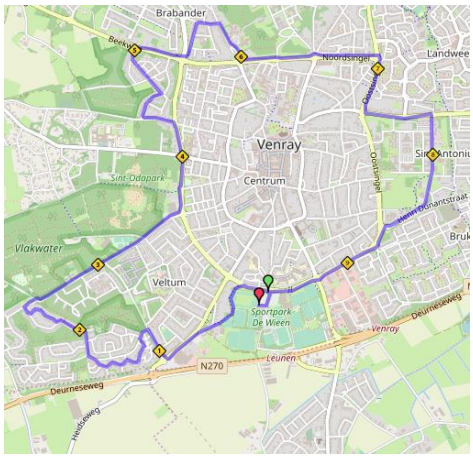
Bedankt al vast namens: Peter Gijsen, Ger Litjens, Gilbert Tepy, Anton Saämena

Duurloop donderdag 15 oktober, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Ger Litjens





7 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

Ouderen kunnen beter gaan hardlopen dan wandelen

Jong blijven? Ren een rondje!

> *Zoek je naar een reden om te blijven – of te gaan – hardlopen in je seniorentijd? Hier is er één: uit onderzoek blijkt namelijk dat ouderen die een aantal keer per week hardlopen, evenveel energie hebben als iemand van in de twintig jaar.*

This content is imported from {embed-name}. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

Terwijl ouderen die een aantal keer per week wandelen - en dus niet hardlopen - een wandeltempo hebben van een zittende volwassene van middelbare leeftijd. Maar wat zegt dat?

Jong blijven door hardlopen?

'Waar het op neerkomt is dat je jonger blijft van hardlopen, ten minste in termen van energie-efficiëntie,' zegt Rodger Kram, co-auteur van het onderzoek in een nieuwsbericht. De deelnemers aan het onderzoek, 15 mannen en 15 vrouwen, hadden een gemiddelde leeftijd van 69 jaar en wandelden of renden minstens drie keer per week 30 minuten. Onderzoekers maten het zuurstofgebruik en de kooldioxideproductie van de deelnemers die met snelheden bij 3, 4,5 en 6 km per uur op een loopband wandelden. Zij vonden dat de

wandelende senioren daarbij 22 procent meer energie verbruikten dan bij iemand van in de 20 jaar en bij hun hardlopende leeftijdgenoten.

Waarom je wandeltempo iets zegt over je levensverwachting
'Het is al lang bekend dat mensen bij het ouder worden achteruitgaan in hun maximale aerobische capaciteit, of 'paardenkracht', en dat geldt ook voor hardlopers,' vervolgt Kram. 'Wat hier nieuw is, is dat we hebben ontdekt dat oude hardlopers hun brandstofbesparing handhaven. 'Het behoud van wandeltempo tijdens het verouderingsproces is belangrijk, zeiden de onderzoekers, omdat verslechterd wandelvermogen een zeer belangrijke voorspeller is van de levensverwachting onder oudere volwassenen. De onderzoekers merkten op dat ondanks de vele voordelen van regelmatig wandelen, zoals verminderd risico op hartkwalen, diabetes, depressie en gewichtstoename, het weinig tot geen positief effect heeft op het natuurlijke wandeltempo.

'Het was verrassend om te ontdekken dat oudere volwassenen die regelmatig hardlopen, betere wandelaars zijn dan oudere volwassenen die regelmatig wandelen', zegt Beck, een van de onderzoekers. 'De les van deze studie is dat regelmatig hardlopen het verouderingsproces lijkt te vertragen en ouderen helpt gemakkelijker te bewegen. Dat komt hun onafhankelijkheid en de kwaliteit van leven ten goede.'
Door runner's world 09/10/2020

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***
18-10-2020	Molenhoek	5,10 km	Molenhoeks Makkie	**AFGELAST**
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	**AFGELAST**
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	*15 km:* Joost Bovee
24-12-2020 t.m 31-12-20202		5km	Virtuele Sylvesterlauf Zie nieuwsbrief 35	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				