

Clubkampioenschap 2020

Ook voor het (afgelopen) jaar 2020 gaan we de clubkampioen bepalen. Dit doen we aan de hand van de uitslagen van

- Wedstrijden die in die periode van 1 december 2019 tot 3 maart 2020 hebben plaatsgevonden
- Wedstrijden die zijn doorgegaan tijdens de lock-down periode
- Virtuele events met een officiële registratie via de organisator van het event

Zoals vermeld in spelregels van de clubkampioenschappen, geldt dat niet officieel gepubliceerde wedstrijdresultaten niet meetellen

We hebben nu 168 resultaten waar hard voor gewerkt is en dat is zeker een kampioen waard.

Belangrijk: als je wilt dat een door jou gelopen (virtuele) wedstrijd meetelt voor de clubcompetitie, ga dan van te voren na of er van die wedstrijd een officiële uitslag op internet wordt gepubliceerd. Is dat het geval meld de uitslag dan via Lopersgroep@atvvenray.nl, het liefst met een kopie van de officiële uitslag of een link daarheen.



Zie ook de spelregels voor het clubkampioenschap op <https://www.atvvenray.nl/clubkampioenschappen-atv-venray>.

Virtuele runs

In december zijn vele virtuele runs gepland. Zoals de

- **ATV Venray Challenge**
- [Virtuele Sylvesterlauf](#) Pfalzdorf
- [Virtuele winter run](#), van de AtletiekUnie

ATV Venray : Phalzdorf Challenge Oudejaarsdag en Pfalzdorf

Een grote groep lopers van ATV Venray ziet deze titel en denkt aan gezelligheid, Kaffee, Kuchen, muziek en voor sommige ook nog Bockwürsten und Bier. O ja en ook nog een leuke loop over 5 of 10 kilometer.

Door Corona gaat deze loop niet live door en moeten we dit allemaal missen of toch niet.....

Om te beginnen heeft de Pfalzdorf organisatie een alternatief bedacht, een virtuele loop over 5 km die je in de laatste week van 2020 kan gaan lopen. daar aan mee te doen zie de link hieronder:

24.12.2020-31.12.2020 | Goch - Pfalzdorf, Deutschland

32½. Sylvesterlauf Pfalzdorf

Inschrijven voor de virtuele loop kan gratis via onderstaande link:

<https://my.raceresult.com/157672/registration?lang=de>



Om

Daar kan je voor inschrijven en 5 km gaan lopen maar wij hebben nog een aanvullend "corona proof" idee bedacht. In de geest van André willen we er een "ATV challenge" van maken.

Die ziet er als volgt uit:

- Je meld je aan bij de app-groep: Sylvesterlauf 32 ½ ATV (telefoonnummers voor aanmelden hieronder)
- Je gaat solo of je maakt groepjes tot maximaal 4 lopers of wandelaars.
- In de week van 24-12 tot 31-12 (uiterlijk 12.00 uur) ga je 5 km lopen (wandelen, hardlopen of een combinatie mag ook).
- Je maakt een (groeps) foto met als thema oud en nieuw op zijn Duits (gezelligheid, Kaffee, Kuchen, muziek, Bockwürsten, Bier en.....).
- Deze foto stuur je naar de app-groep vergezeld van een leuke nieuwjaarswens.

Deelname van alle ATV Venray Leden

Natuurlijk gaat het er dan om dat je naast het samen lopen een hoop lol hebt met het bedenken en maken van de meest toepasselijke, leuke, grappige foto. De "beste" foto verdient een typisch Duits verrassingspakket.



Duurloop donderdag 17 december, begeleiding Andre Jansen

Duurloop donderdag, start 19:00 uur



[10 km route](#)

Voor kortere afstand over de Oostsingel terug naar de baan.

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 km (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 het tempo van je medelopers: Duur gaat voor tempo.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding

Startlocatie dinsdag buiten de baan training

De trainingsgroep van Gerda Top (dinsdag buiten de baan training) start op 19:00 van de parkeerplaats van ATV Venray: vanaf de parkeerplaats atletiekbahn.

Effect van levenshouding volgens Earl Fee

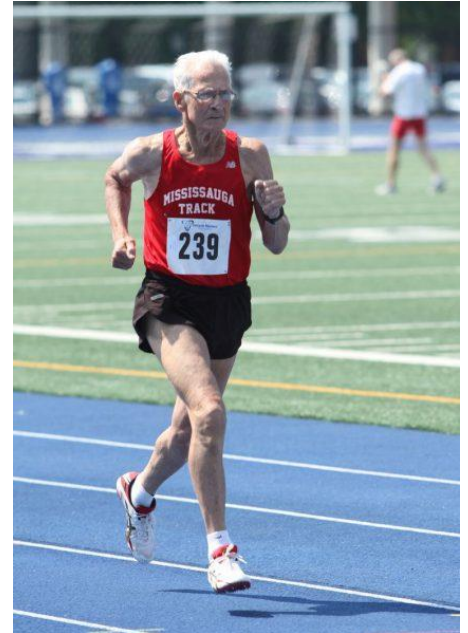
Hardlopen heeft grote aantoonbare positieve effecten op je gezondheid en je levensverwachting. Maar hoe zit het nu met die andere factoren uit de levensstijlregels, zoals voeding en je persoonlijkheid/psychologie/levensstijl? Kunnen we daar ook echt kwantitatief van aantonen hoe groot de invloed is op je gezondheid en levensverwachting? En hoe is het causale verband dan tussen voeding of een positieve levenshouding en het voorkomen van ziekten?

In de volgende nieuwsbrief een artikel over de invloed van voeding aan de hand van het advies van de Gezondheidsraad "Richtlijnen goede voeding 2015", dat een grondige analyse bevat van de stand van de wetenschap over de invloed van voeding op de gezondheid. En vandaag gaan we in de invloed van persoonlijkheid en levensstijl aan de hand van het boek van de Canadees Earl Fee

["100 Years Young, the natural way".](#)

Wie is Earl Fee?

De Canadees Earl Fee heeft inmiddels 60 wereldrecords verbeterd (foto: social media)



Earl Fee (geboren op 22 maart 1929) is veelvoudig wereldkampioen bij de masters. In 2005 werd hij door World Masters Athletics uitgeroepen tot atleet van het jaar. Hij werkte meer dan 30 jaar als kernfysicus bij de Atomic Energy of Canada Limited. Op latere leeftijd ging hij hardlopen met zijn zoons en op 56-jarige leeftijd liep hij zijn eerste wedstrijd bij de masters. Inmiddels heeft hij 60 wereldrecords verbeterd, waaronder de bestaande records op de 200 meter horden bij de M80 en M85, de 400 meter bij de M85 en M90 en de 800 meter bij de M65, M70, M75, M80, M85 en M90 800 meter. In 2005 en 2019 werd hij door de WMA uitgeroepen tot wereld master atleet van het jaar. Hij is inmiddels 91 jaar oud en nog steeds uiterst fit: zo verbeterde hij recent het wereldrecord op de 400 meter bij de M90 tot 89.15 seconden! Earl Fee is daarmee een inspirerend voorbeeld voor fitheid en een gezonde levensstijl. Hij is ook schrijver, dichter en veelgevraagd spreker. Hij heeft diverse boeken op zijn naam staan, waaronder *The Complete Guide to Running: How to Be a Champion from 9 To 90* en *100 Years Young the Natural Way*.

100 Years Young: the natural way

Dit boek leest als de wijze lessen van een inspirerende oom. Het is het magnum opus van Fee met 646 bladzijden en 37 hoofdstukken, waarin hij zijn visie op een gezonde levensstijl uiteenzet en onderbouwende literatuur en studies toelicht. Het is onderverdeeld in 3 delen: body, mind en spirit. Het deel over *body* bestaat uit 20 hoofdstukken over het belang van de juiste voeding en training.

De delen over *mind* en *spirit* bestaan uit 16 enthousiasmerende hoofdstukken over het belang van een goede gezonde levensstijl en de positieve effecten hiervan op je gezondheid en levensverwachting. Met humor en vele voorbeelden behandelt Fee diverse aspecten van 'anti-aging', die samenhangen met je levensstijl en persoonlijkheid. Enkele sprekende voorbeelden :

1. Belang van optimisme, positief denken en gelukgevoelens

Deze eigenschappen hebben een positief effect op je gezondheid en je levensverwachting. Fee onderbouwt dit met een aantal sterke voorbeelden uit de wetenschappelijke literatuur. Ze hebben medewerkers van de universiteit van Kentucky in 2003 de essays onderzocht die 180 nonnen in 1930 hadden geschreven. De onderzoekers vonden dat nonnen die positieve woorden gebruikt hadden tussen de 7 en 10,5 jaar ouder geworden waren dan de nonnen die negatieve woorden gebruikten! De nonnen waren natuurlijk perfecte kandidaten voor zo'n studie omdat ze allemaal een identieke levensstijl en gewoonten hadden. In andere studies, waaronder een beroemde van Yale, waar diverse calculatoren op gebaseerd zijn, werd ook steeds gevonden dat optimistische, positieve, gelukkige mensen aanzienlijk langer leefden. Diverse studies verklaarden later de reden van het positieve effect: positief denken leidt tot een versterking van het immuunsysteem en lagere gehalten aan stresshormonen.

2. Belang van goede gewoonten

Fee benadrukt dat 'habits make you or break you'. De negatieve gevolgen van slechte gewoontes als roken, drugs gebruiken, en te veel eten spreken voor zich, maar hij hamert er ook steeds op dat je slechte gewoonten kunt vervangen door goede als je eraan werkt ('we are what we repeatedly do. Excellence is not an act but a habit'). Hij haalt een studie aan waarin is aangetoond dat je gemiddeld 9 jaar ouder wordt als je je houdt aan de 7 goede gewoonten (niet roken, voldoende trainen, geen overgewicht, gezond eten, weinig alcohol, voldoende slaap en ontbijten). Hardlopers voldoen hier gelukkig meestal 'vanzelf' aan en mogen dus

een meer dan gemiddelde levensverwachting hebben! Die goede gewoonten verkleinen zelfs de kans op het ontstaan van kanker volgens de American Cancer Institute Guidelines.

3. Belang van 'mental exercise'

Net als ons lichaam, moeten we ook onze geest trainen. Aspecten hiervan zijn het uitdagen van je geest door het leren van nieuwe dingen, omgaan met jonge en actieve mensen ('you will never be old if you think young') en het minimaliseren van TV-kijken (maakt de geest lui).

Hier haalt hij studies aan waarin aangetoond werd dat het risico op Alzheimer en dementie 3 keer lager is bij mensen die lichamelijk en geestelijk actief blijven. Hij is zelf met zijn 90 jaar natuurlijk ook een levend voorbeeld van het positieve effect van een gezonde levensstijl!

4. Belang van 'opruimen'

Opruimen leidt tot minder stress, helder denken, meer vertrouwen en geluksgevoelens en meer energie, zowel fysiek als mentaal. Hij maakt onderscheid tussen fysieke rommel ('be ruthless or your clutter will grow each year'), geestelijke rommel (leer nee te zeggen), tijd rommel (minimaliseer TV-kijken en e-mail) en emotionele rommel (leer om te vergeven en vergeten). Een opgeruimde geest maakt je gelukkig, zoals je dat ook ervaart tijdens een wandeling (explore Mother Nature every day).

5. Belang van spiritueel denken

Fee is een aanhanger van het Tao-isme. Hij benadrukt de voordelen van deze filosofie, waardoor je een kalmer leven en meer relaxte levensstijl krijgt. De kern is om eenvoud en rust te koesteren ('live the simple life'), bescheiden te zijn, aandacht te hebben voor anderen, met weinig tevreden te zijn, van de natuur te genieten en het leven te accepteren. Als je hier een gewoonte van kunt maken, leef je een rustig en tevreden leven zonder stresshormonen.

Kortom, Earl Fee is een inspirerende persoonlijkheid die een interessant boek heeft geschreven dat tot nadenken stemt. Het boek leest ook vlot weg, mede door zijn humor en vele anekdotes. Zo start hij zijn lezingen altijd met de stelling dat hij het geheim kent om snel 1 miljoen dollar te verdienen. Aan het eind van zijn lezing verklaart hij dan het geheim: zijn gezonde levensstijl leidt er toe dat je decennia langer gezond blijft en meer pensioenuitkering zult krijgen!

Bron : prurun

Cursus basis (Hardloop) Looptrainer 3

In voorbereiding is een cursus hardlooptrainer 3.

De opleiding Basis Looptrainer 3 is een opleiding van 6 workshops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk worden uitgevoerd. De opleiding heeft tot doel trainers op te leiden.

De cursus zal worden gegeven in Kerkrade. Cursus dagen zijn nog niet bekend en zal mede afhangen van de ontwikkelingen rondom het coronavirus

Heb je interesse of wil je meer weten, neem contact op met André Jansen

Universele hardlooptip.

Rechts of links op de weg hardlopen

Voor hardlopers (en wandelaars) geldt dat zij op de stoep moeten lopen. Wanneer er geen stoep is, dan moet je naar het fietspad. Is er ook geen fietspad, dan mag je volgens de wet de weg op. Let daarbij wel op je eigen veiligheid en blijf in de buurt van de berm. Dat kan zowel rechts, als links zijn. Kijk per situatie wat het beste is en kies altijd voor de veilige optie. Vaak verkiezen lopers om links te lopen als het donker is, of er sprake is van dichte mist. Op die manier kun je het tegemoetkomend verkeer aan zien komen. Je weet nooit hoe goed anderen jou kunnen zien, zorg daarom dat je opvallende kleding draagt met reflectie.

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	9-2-2021 Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
24-12-2020 t.m 31-12-2020	Venray	5, 10 km	ATV Venray Challenge, zie nieuwsbrief 49	
24-12-2020 t.m 31-12-2020		5km	Virtuele Sylvesterlauf Zie nieuwsbrief 35	

Dag	9-2-2021 Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
	AtletiekUnie		Virtuele winter run	Aanmelden voor 17-dec.
De Halve Marathon van Egmond van 10-januari 2021 is afgelast				
09-02-2021 De Leudalcross gaat niet door, de eerstvolgende editie is in het seizoen 2021/2022				
De NK 10km / Groet uit Schoorl Run op zondag 14 februari 2021 gaat niet door				
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
27 en 28 maart 2021	Venray	4, 8 km	VlakwaterCross	
19-09-2021	Venlo		Venloop	
17-10-2021	Amsterdam		Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam		Marathon Rotterdam	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				