

ATV is in lockdown: geen trainingen voor de leden van 18 jaar en ouder tot begin maart.

Clubkampioenschap (tussenstand)

De nieuwe ranglijst voor het clubkampioenschap 2021 is op 1-12-2020 van start gegaan.

Tussen 1 december en 19 januari is een aantal virtuele resultaten doorgegeven. Op grond daarvan is de onderstaande ranglijst opgesteld. Na 19 januari zijn geen nieuwe uitslagen ontvangen.

Mannen			Vrouwen		
1	Martens, Marcel	484	1	Verbeek-Versteegen, Anita	704
2	Oudenhoven, Jeroen	469	2	Peeters, Gerda	439
3	Borg van der, Harry	460	3	Jeuken, Lydia	433
4	Smits, Ron	409	4	Steeagh, Yvonne	414

Fact check: Kan je verslaafd raken aan hardlopen?

Een dag niet gelopen, is een dag niet geleefd! Kun jij niet zonder je dagelijkse rondje hardlopen? Het kan zijn dat je op een hardloopverslaving afstevent. Maar hoe erg is dat?

Tijdens het hardlopen komen gelukshormonen vrij in je hersenen. Veel hardlopers ervaren een ontspannend gevoel tijdens of na het hardlopen. Als je geluk hebt, bereik je zelfs de runner's high – een euforische staat waarin je terecht kunt komen. Dit heeft te maken met endorfines die in de hersenen vrijkomen als gevolg van zware inspanning. Deze stofjes hebben een vergelijkbaar effect als verdovende genotsmiddelen, maar worden door je lichaam zelf geproduceerd.

Het is dus niet zo gek dat je verslaafd kunt raken aan hardlopen. Door het goede gevoel dat het je oplevert, wil je steeds weer je hardloopschoenen aantrekken om een rondje te lopen. De pijn die je mogelijk voelt tijdens inspanning, wordt bovendien onderdrukt waardoor je kunt blijven lopen.

Een goede verslaving?

Van een drugs- of alcoholverslaving zijn de negatieve gevolgen bekend. Maar een hardloopverslaving, daar is niets mis mee, toch? Specialisten in gedragsverslaving denken daar anders over. Sommige mensen sporten zoveel, dat het nadelig uitpakt voor hun dagelijks leven. Te veel hardlopen komt je lichamelijke gezondheid niet ten goede. Het kan voor blessures, vermoeidheid en stress zorgen. In de persoonlijke sfeer kan een sportverslaving voor problemen zorgen, vanwege de uren die je in het sporten steekt. Ondanks deze vervelende consequenties, vinden sportverslaafden het moeilijk om te minderen. De negatieve gevolgen in combinatie met de moeite om te stoppen zijn belangrijke kenmerken van een verslaving.

Pas op voor de gevarenzone

Niet iedereen loopt evenveel risico op een sportverslaving. Dat hangt samen met jouw onderliggende motivatie om in beweging te komen. Loop je om te ontsnappen aan stress of angst? Dan heb je een grotere kans om een sportverslaving te ontwikkelen. Ook wanneer je loopt om een strakker lijf te bemachtigen, beland je sneller in de gevarenzone. Dit kan versterkt worden door apps die prestaties tracken en het delen daarvan op social media. Het vergelijken van prestaties kan motiverend zijn, maar ook juist stress opleveren. Betrap je jezelf op steeds vaker of langer hardlopen dan gepland, dan kan dat een teken zijn dat je afstevent op een verslaving.

Al hoeft je je niet meteen zorgen te maken als je in weer en wind naar buiten trekt om je dagelijkse rondje te maken, en het niet op prijs stelt als je loopplannen in het water vallen. Veel hardlopers zijn van nature ambitieus, toegewijd en beschikken over een grote dosis doorzettingsvermogen. Met hardlopen voor je ontspanning, zelfvertrouwen, of gezondheid is in principe niets mis. Zolang het geen obsessie wordt en je de controle maar niet verliest.

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.

Afge;ast

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
14-2-2021 tm 28-2-2021		10, 21,1, 30 km	Virtuele Groet uit Schoorl Run loop https://www.groetuitschoorlrun.nl/	
28-03-2021		5, 10, HM	Viruele Venloop	
9-4-2021 tm 11-4-2021		HM	Virtuele HM Berlijn	
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

Mei 2021			Rundje um T Hundje	Afgelast
Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast