



Nieuwsbrief ATV Venray

17-01-2022

Nr. 2022-03

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



OPROEP

Één Nieuwsbrief voor ATV Venray

ATV-ers aller landen!

Sinds jaar en dag kent onze vereniging een wekelijkse digitale nieuwsbrief, die tot op heden voornamelijk was gericht op de hardlopers.

Echter, nu de vereniging ook weer beschikt over een senioren groep baanatletiek (mannen en vrouwen), wordt het de hoogste tijd dat die tak van sport ook bediend wordt en aandacht krijgt.

Daarnaast hebben we dan nog de wandelaars en de triatleten en ook zij zijn lid van ATV Venray en hebben recht op actuele informatie over onze vereniging.

In het opgestelde en aangenomen beleidsplan ATV Venray 2025 wordt melding gemaakt van dat de vier geledingen duidelijk zichtbaar moeten zijn en dienen bij te dragen aan een van de speerpunten van de vereniging: **'een vereniging om trots op te zijn'!**

Welnu, hoe kan dat beter dan **ELKAAR** wekelijks te informeren over wetenswaardigheden en persoonlijke nieuwtjes. Dat gaat immers zeker bijdragen aan het verenigingsgevoel.

Per slot van rekening vormen we met ons allen niet alleen een gezellige sportvereniging maar ook een sportieve gezelligheidsvereniging.

Kortom, zorg voor een leesbare, actuele en informatieve nieuwsbrief voor de hele vereniging door te komen met eigen bijdragen. Zolang het iets te maken heeft met triatlon of atletiek in de breedste zin van het woord, is elke stukje kopij welkom, net als het in het zonnetje zetten van leden naar aanleiding van een gebeurtenis of prestatie. Ook foto's met bijschriften zijn zeer welkom.

We streven er naar om elke week 4 pagina's lezenswaardig sport- of persoonlijk nieuws te publiceren, met uit en voor elke geleding toch minimaal één bericht.

Schroom niet en kom op met dat lopers- wandel, zwem-, wielren-, werp- of springlatijn. Geef de nieuwsbrief van ATV Venray smoele en body en stuur je bijdrage naar lopersgroep@atvvenray.nl

De trainingen gaan weer van Start

Het kabinet heeft aangekondigd dat vanaf zaterdagochtend 15 januari 2022 een aantal coronamaatregelen wordt versoepeld. Voor de sport is er goed nieuws! Iedereen mag weer in groepsverband sporten op ieder uur van de dag.

Dat alle Hardlooptrainingen weer kunnen doorgaan

Dat alle Jeugdtrainingen blijven doorgaan.

Dat de Wandeltrainingen weer kunnen doorgaan

Dat de Atletiek Senioren weer kunnen doorgaan

Voor alle details kijk om www.atvvenray.nl

Hardlooptrainingen

Dinsdag:

- baantraining: start 19:00 uur,;
- buiten de baan training: start 19:00 uur,
- duurloop: start 19:00 uur,

Woensdag:

- baan training: start 8:30uur,

Donderdag:

- baantraining Triatlongroep: start 18:00 uur,
- baantraining: Start 19:00 uur, Vooraf inlopen, „
- duurloop: start 19:00 uur,

Zaterdag:

De trainingen op zaterdag starten om 8:30 uur vanaf P.plaats Vlakwater aan de Kempweg. Van start gaan 3 groepen voor een duurloop:

- Groep Ger Verstegen, duurloop van 10 tot 12 km.
- Groep Dilian Jansen, duurloop tot ca 7 km.
- Groep Start to Run, duurloop opbouwend naar 60 minuten aangesloten hardlopen, wisselende begeleiding.

Jeugdtrainingen

Dinsdag:

- CD Junioren en AB junioren, start 18:00 uur,

Woensdag:

- Pupillen, start 18:00 uur

Donderdag:

- AB en CD junioren, start 18:00 uur
- AB junioren, start 19:00 uur,

Zaterdag ;,

- Pupillen, CD junioren AB Junioren, start 10:00 uur

Atletiek Senioren

- Maandag: start 19:00 uur
- Woensdag: start 19:00 uur

Wandeltrainingen

Dinsdag:

- Wandelgroep: start 9:30 uur
- Conditioneel wandelen: start 19:00 uur

Donderdag

- Conditioneel wandelen: start 19:00 uur

Vrijdag:

- Wandelgroep: start 9:30 uur

Zondag:

- Wandelgroep, start 9:30 uur

LET OP: we kunnen alleen blijven trainen als we de volgende spelregels OOK in acht nemen die gelden van af 15 januari

- Sporten in groepsverband is weer toegestaan voor alle leeftijden. Er geldt geen maximale groepsgrootte meer. Alle afdelingen (wandelen, lopen, baanatletiek, triatlon) kunnen weer als “vroeger” aan de bak.
- 1,5 meter afstand houden is niet verplicht bij wedstrijden en trainingen als dat door de aard van de sport niet mogelijk is.
- De zaaltrainingen kunnen op afgesproken dagen/ tijden/ lokaties weer doorgang vinden
- Alleen onderlinge wedstrijden zijn toegestaan (op de eigen club).
- Publiek is niet toegestaan. De sportaccommodatie is alleen toegankelijk voor vrijwilligers of personen die hier beroeps- of bedrijfsmatig werkzaamheden verrichten.
- Sportkantines kunnen alleen open zijn voor afhaal.
- Kleedkamers, toiletten en douches zijn open.

- Op de sportaccommodatie is een coronatoegangsbewijs verplicht voor iedereen van 18 jaar en ouder bij het betreden van de binnenruimtes, zoals:
 - het krachthok;
 - de kleedkamers en/of toiletten;
 - de sportzalen;
 - het zwembad (triathlon);
- Je hoeft geen coronatoegangsbewijs te laten zien bij het evt afhalen van eten of drinken in de sportkantine als die open zou zijn (een mondkapje is hier dan wel verplicht).
- Mondkapjes zijn verplicht voor sporters vanaf 13 jaar in **binnen**ruimtes zoals:
 - kleedkamers/toiletten;
 - algemene binnenruimte zwembad (triathlon);
 - sportkantine;
 - krachthok (tijdens de sportbeoefening mag het mondkapje af).
- Houd je aan [de basisregels](#) om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan.

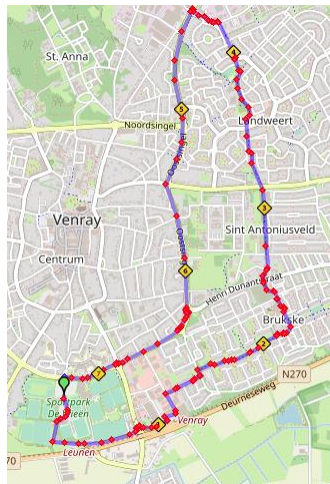
Marathon Rotterdam, loopmaatje gezocht.

Frits Coenen buurman van Jean-Jacques Wintraecken heeft zich ingeschreven voor de Marathon van Rotterdam. Het wordt zijn 2^e marathon. Voor de training zoekt hij een loopmaatje. Welke ATV'er gaat ook deelnemen aan de marathon en vindt het leuk om deze man te steunen en dat is natuurlijk wederzijds. De "buurman" heeft het niveau van een gemiddelde recreant loper ATV.

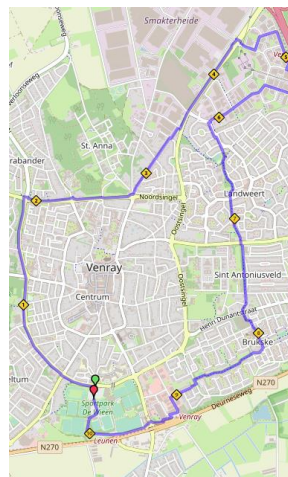
Wil je samen trainen naar de Rotterdam Marathon of een enkele keer samen een training volgen, neem dan contact op met Jean-Jacques : j.j.wintraecken@gmail.com

Duurloop 20-01-2022, begeleiding Anton Saämena

Duurloop donderdag, start 19:00 uur ; Begeleiding: Anton Saämena



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

Trainingsschema's Januari

De trainingsschema's voor de

- dinsdag baan training, trainer Stan Liebrand
- dinsdag buiten de baantraining, trainster Gerda Top;
- donderdag baantraining: trainer John Klerkx;

zijn gepubliceerd op onze [website](#).

Deze impact heeft corona op het beweeggedrag in Nederland

Met corona zien we in de maatschappij de aandacht voor een gezonde leefstijl toenemen. Eén op de drie Nederlanders is bewuster bezig met zijn gezondheid^[1]. Ook zijn vier op de tien Nederlanders zich bewuster van de status van hun eigen gezondheid^[1]. Lukt het mensen te blijven bewegen of zitten we juist meer? Afgelopen twee jaar zijn verschillende onderzoeken gepubliceerd over het sport- en beweeggedrag in Nederland. In dit artikel lees je de belangrijkste uitkomsten.

Diverse onderzoeken laten zien dat de coronacrisis haar weerslag heeft op de sport- en beweegdeelname van Nederlanders, op hun gezondheid en welzijn. In 2020 voldeed 52,7% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de [beweegrichtlijnen](#)^[2]. Dat is een lichte stijging ten opzichte van het jaar ervoor. Het aantal Nederlanders van 4 jaar en ouder dat één keer per week of vaker sport, was in 2020 55%^[2].

Een kanttekening bij de resultaten over 2020 is op zijn plaats. De coronamaatregelen maakten dat het niet mogelijk was om de gebruikelijke huis-aan-huisvragenlijsten af te nemen. Hierdoor is een aantal groepen in het onderzoek ondervertegenwoordigd. Dit zijn groepen die over het algemeen minder deelnemen aan sport of sportieve beweegvormen.

Het RIVM en GGD-GHOR doen sinds maart 2020 onderzoek naar de invloed van de coronamaatregelen op het gedrag en welbevinden^[3]. Dat gebeurt met regelmatig terugkerende vragenlijsten. In 2020 werd vooral gekeken of de maatregelen leidden tot meer of minder sporten en bewegen. Daarin was gedurende het jaar veel fluctuatie te zien, mogelijk door de wisselende maatregelen. De vragenlijst richt zich nu op de hoeveelheid matig intensieve beweging per week en het aantal uren zitten per dag. [Bekijk hier de actuele cijfers](#).

Laagste sportdeelname in zes jaar

NOC*NSF laat maandelijks de sportdeelname in Nederland peilen onder een representatieve groep Nederlanders in de leeftijd van 5 tot 80 jaar. Dat gebeurt sinds 2021 door Kantar en daarvoor door GfK. De Sportdeelname Index laat zien dat in het voorjaar van 2020 het percentage mensen dat wekelijks sport flink was gedaald naar 55%^[17]. Van juli tot oktober, toen de maatregelen soepeler waren, nam het percentage sportdeelname toe. In november en december, tijdens de nieuwe lockdown, daalde de sportdeelname weer naar 58% van de Nederlanders. In februari 2021 sportten 8,5 miljoen Nederlanders wekelijks, ten opzichte van 10,4 miljoen mensen in maart 2019^[4]. In november 2021 sportten 8,8 miljoen Nederlanders wekelijks^[12].

Sportdeelname november 2021

4x per maand of vaker (5-80 jaar)



Bron: NOC*NSF

Deze percentages zijn de laagste aantallen in de afgelopen zes jaar. Voor heel 2021 is het percentage lager dan in 2019 en 2020. De sluiting van sportaccommodaties en fitnesscentra en de toename van het thuiswerken kunnen hierbij een rol spelen, net zoals het advies om drukte te vermijden.

Meer buiten, meer ongeorganiseerd

Het Mulier Instituut voert in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) de Monitor Sport en corona uit. Monitor Sport en corona II (november 2020) liet zien dat in het najaar van 2020 de sport- en beweegdeelname van volwassenen nog altijd lager was dan in de periode voor corona^[6]. In Monitor Sport en corona III (2021)^[13] en IV (2021)^[14] kwam naar voren dat 39% nieuwe of andere sporten beoefende dan voor corona: meer buiten en meer ongeorganiseerd.

Het Sports & Economics Research Centre (SERC) van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN) onderzocht welke gevolgen de afname van bewegen door de coronacrisis heeft op de gezondheid^[11]. Uit het onderzoek blijkt dat 3,8 miljoen Nederlanders boven de 25 jaar minder bewogen in 2020 dan voor de coronacrisis^[11]. De coronacrisis heeft in 2020 maar liefst 46.000 gezonde levensjaren gekost (qaly's)^[11].

Sociaaleconomische verschillen

De coronacrisis heeft de sociaaleconomische verschillen in beweeggedrag aanzienlijk vergroot, zo blijkt uit het onderzoek^[11]. Het was al bekend dat laagopgeleiden minder vaak bewegen dan hoogopgeleiden, maar door de coronacrisis is dit verschil groter geworden. Mensen met een lage sociaaleconomische status (SES) hadden volgens het onderzoek een significant hogere kans om minder te bewegen dan de hoge SES-groepen. Zelfs tijdens periodes met versoepelde maatregelen was geen terugkeer te zien naar het oude niveau van sociaaleconomische verschillen in beweging.

Ook de Monitor Sport en Corona IV (2021) laat zien dat de verschillen in sportdeelname en gezondheid tussen hoog- en laagopgeleiden groter zijn geworden^[14]. Dit duidt erop dat de coronacrisis blijvende impact kan hebben op ongelijkheid in beweeggedrag^[11].

Teruggang per sport

De NOC*NSF Sportdeelname Index laat zien dat de grootste daling plaatsvindt bij het percentage mensen dat bij een vereniging, als abonnee van fitnesscentrum of in groepsverband sport. Maar de index toonde in 2020 wel een stijging in het percentage mensen dat wandelt, fietst of hardloopt^[4]. In november 2021 liet de Sportindex nog een stijging zien in het percentage mensen dat wandelt ten opzichte van november 2020. Het percentage individuele fitness was in november 2021 ten opzichte van 2020 gedaald^[12].

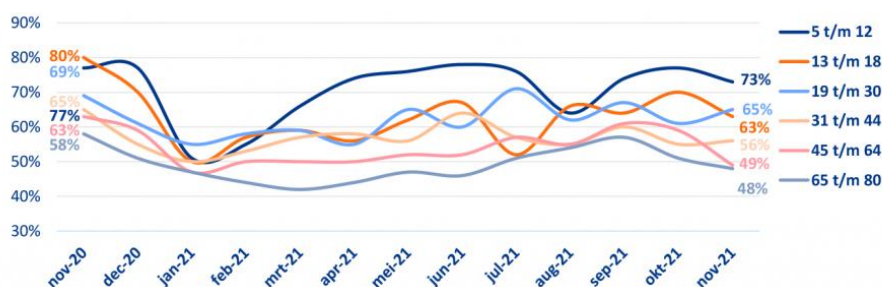
Het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid laat een verandering in verplaatsingen rondom het huis zien. Voor de coronacrisis was het uitlaten van de hond de belangrijkste reden om rondom huis te bewegen. Nu is dat vooral het maken van een ommetje. Ook is de afstand die mensen lopend of op de fiets afleggen fors gestegen. We lopen nu gemiddeld 2,2 kilometer, voorafgaand aan de coronacrisis was dat 1,2 kilometer. Fietsen doen we nu gemiddeld 4,3 kilometer in plaats van 3,3 kilometer^[8].

Wekelijks sporten bij kinderen daalt enorm

Volgens de index van NOC*NSF zijn kinderen tussen de 5 en 18 jaar tijdens de eerste lockdown veel minder gaan sporten^[4]. Waar in 2019 nog 80% van de Nederlanders tussen de 5 en 12 jaar wekelijks sporten, was dit in april 2020 nog maar 35%. Dit is een enorme daling. In november 2021 steeg dat naar 73%. Ook de jeugd tussen 13 en 18 jaar liet een flinke daling zien in wekelijkse sportdeelname: van 75% in april 2019 naar 60% in april 2020^[15]. In april 2021 bedroeg het percentage 56%^[16] en in november 2021 was dat 63%^[12]. De groep jongvolwassenen (19-30 jaar) lijkt gedurende het gehele jaar het meest stabiel te zijn^[12].

Sportdeelname november 2021

Sportdeelname uitgesplitst naar leeftijd (4x per maand of vaker)



NOC*NSF Sportdeelname

Bron: NOC*NCF

Dat kinderen steeds minder bewegen en steeds minder vaardig zijn in bewegen, is een trend die al langer gaande is. De enorme daling vanwege de eerste coronamaatregelen is daarom extra zorgelijk. In een onderzoek van het Mulier Instituut onder ouders komt naar voren dat de meeste kinderen weer zijn gaan sporten toen de verenigingen open mochten begin mei 2020^[9]. Het is belangrijk extra aandacht te hebben voor mensen jong en

oud met een beperking of uit armoede situaties die niet lid zijn van een sportvereniging, zodat ook zij mee kunnen doen.

Meer kinderen spelen buiten

Uit onderzoek van het Mulier Instituut naar buitenspelen in coronatijd (uitgevoerd in het najaar van 2020) blijkt wel een positieve trend: 42% van de kinderen speelt meer buiten dan in de periode voorafgaand aan de coronamaatregelen^[10]. Wat niet in het onderzoek is meegenomen, maar mogelijk wel invloed heeft, is het overwegend mooie weer tijdens de periode van onderzoek. De vraag is hoe zich dit verder heeft ontwikkeld in de wintermaanden.

Conclusie

De onderzoeken laten zien dat sporten en bewegen tijdens de coronamaatregelen zijn afgenomen, met daarbij enkele verschillen per leeftijdsgroep. Het is belangrijk om sport en bewegen te stimuleren – ook als sportfaciliteiten gesloten zijn – en voor iedereen toegankelijk te maken. Bij het stimuleren van sport- en beweeggedrag helpt het om de fasen van gedragsverandering aan te houden. Als (samen) sporten wordt ingeperkt door de coronamaatregelen, betekent dat steeds een heroverweging van ieders sport- en beweeggedrag. En gedragsverandering kost tijd. Stel daarom haalbare doelen, kies een nieuw moment van de dag voor de sport- en beweegactiviteit of overweeg een andere activiteit en ga op zoek naar een andere locatie of sportmaatje.

Bron: Kenniscentrum Sport en Bewegen, de in het artikel aangehaalde bronnen staan op de laatste pagina van deze nieuwsbrief

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
23-1-2022	Helden		Limbracross: Heldense Bossen Verloscross	AFGELAST
30-1-2022	Venray		Limbracross: Vlakwatercross	AFGELAST
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nerderheide Commanderije Cross	
6-3-2022	Haalen		Limbracross: Leudal Cross	
13-03-2022	Tegelen	5, 10 , 15 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg 15 km: Marc Ouedraogo
19-03-2022	Nijmegen	7 km	Stevens stadscross	
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
27-03-2022	Zandvoort	10 MIJL	F1 circuit run Zandvoort 10MIJL	Marc Ouedraogo
15-05-2022	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Anton Saämena, Martin aan den Boom, Martijn van den Hoef, Alicia Sanders, Peter Gijsen, Anita Verbeek, Marc Ouedraogo
07-05-2022	Horst	5, 10 km	Rundje um 't Hundje	
14-05-2022	Nijmegen		7 Heuvelentail	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
16-10-2022	Amsterdam	M	Amsterdam marathon	Marc Ouedraogo

Bronnen

1. Motivation. Een op drie bewuster bezig met gezondheid sinds corona; 2020. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.motivation.nl/kennisplatform/nieuws-en-persberichten/een-op-drie-bewuster-bezig-met-gezondheid-sinds-corona> [Op 14 april 2021].
2. Feiten en cijfers over sport en bewegen [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen> [Op 22 december 2021]
3. Welbevinden en leefstijl tijdens de coronacrisis. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl> [Op 22 december 2021]
4. NOC*NSF Sportdeelname Index. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://nocnsf.nl/media/4123/noc-nsf-sportdeelname-algemene-rapportage-feb-2021.pdf> [Op 20 april 2021].
5. Poel, H. van der, & Pulles, I. (2020). Monitor Sport en corona: de gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector. Utrecht: Mulier Instituut.
6. Poel, H. van der, Nafzger, P., & Eldert, P. van (2020). Monitor Sport en corona II: de gevolgen van de coronamaatregelen voor de sportsector. Utrecht: Mulier Instituut.
7. Schoemaker J, Boer WIJ de (2021). [Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020: van coronacrisis naar beweegcrisis](#). Sports & Economics Research Centre (SERC).
8. Kennisinstituut voor mobiliteitsbeleid (KiM). Coronacrisis verandert werksituatie en mobiliteit mogelijk blijvend; 2020. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://www.kimnet.nl/actueel/nieuws/2020/04/20/coronacrisis-verandert-werksituatie-en-mobiliteit-mogelijk-blijvend> [Op 20 april 2021].
9. Jonge, M. de, Slot-Heijs, J.J., & Singh, A.S. (2020). Kinderen en sport in tijden van corona: sportdeelname en het naleven van de coronamaatregelen door sportaanbieders, factsheet 2020/35. Utrecht: Mulier Instituut.
10. Slot-Heijs, J.J., Leenders, M., Jonge, M. de, & Singh, A.S. (2020). Ouders over buitenspelen in tijden van corona: factsheet 2020/7. Utrecht: Mulier Instituut.
11. Boer WIJ de, Mierau JO, Schoemaker J, Viluma L, Koning RH, Lifelines Corona Research Initiative. [The impact of the Covid-19 crisis on socioeconomic differences in physical activity behavior: Evidence from the Lifelines COVID-19 cohort study](#). Preventive medicine. 2021 Dec 1;153:106823.
12. NOC*NSF Sportdeelname Index. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://nocnsf.nl/media/5150/noc-nsf-sportdeelname-november-2021-def-rapport.pdf> [Op 22 december 2021].
13. Pulles, I., Eldert, P. van, Nafzger, P. & Poel, H. van der (2021). [Monitor Sport en corona III: de gevolgen van de coronamaatregelen voor de sportsector](#). Utrecht: Mulier Instituut.
14. Pulles, I., Eldert, P. van, Poel, H. van der (2021). [Monitor Sport en corona IV: de gevolgen van de coronamaatregelen voor de sportsector](#). Utrecht: Mulier Instituut.
15. NOC*NSF Sportdeelname Index. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://nocnsf.nl/media/2913/noc-nsf-sportdeelname-algemene-rapportage-april-2020-publieksversie.pdf> [Op 22 december 2021].
16. NOC*NSF Sportdeelname Index. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://nocnsf.nl/media/4410/noc-nsf-sportdeelname-algemene-rapportage-apr-2021.pdf> [Op 22 december 2021].
17. NOC*NSF Sportdeelname Index. [Internet]. Geraadpleegd van: <https://nocnsf.nl/media/3933/noc-nsf-sportdeelname-algemene-rapportage-december-2020-publieksversie-v2.pdf> [Op 22 december 2021].