

John De Rooy:
Nederlands Kampioen Marathon 2017 M60
Amsterdam 15-10-2017: Gefeliciteerd.



LIMBRA CROSS COMPETITIE 2017 2018



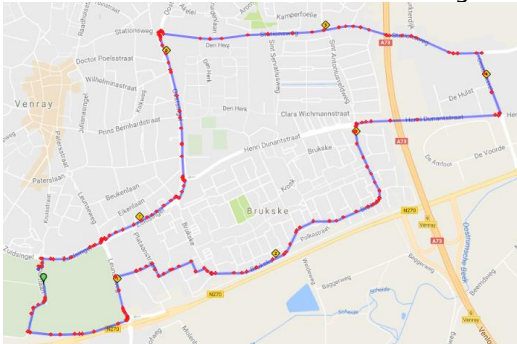
29 OKTOBER 2017, IJZERENMANCROSS, WEERT
5 NOVEMBER 2017, 2E MAALBEEKCROSS, BELFELD
12 NOVEMBER 2017, MOLENVENCROSS, STIPHOUT
3 DECEMBER 2017, ZANDBOSCROSS, DEURNE
23 DECEMBER 2017, NEELDERVELDLOOP, ROERMOND
7 JANUARI 2018, JASPERCROSS, ASTEN
21 JANUARI 2018, HELDENSE BOSSEN CROSS, HELDEN
28 JANUARI 2018, VLAKWATERCROSS, VENRAY
4 FEBRUARI 2018, LEUDAL CROSS, HAELEN

Duurloop donderdag 19-10-2017

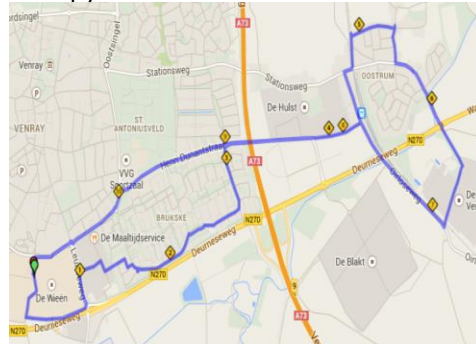
Begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag 29-9-2016

Begeleiding: Gilbert Tepy



[7,5 km route](#)



[10,5 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

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl.

Als je graag je uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl

De volgende uitslagen zijn ontvangen:

• Marathon Amsterdam, 18-10-2017

Marathon

John de Rooij	2:58:58	Nederlands Kampioen M60
Marco Jans	2:59:47	4 ^e plts M55

Halve Marathon

Jeroen Oudenhoven	1:41:33
Yvonne Steegh	1:50:53
Ger Litjens	1:52:52
Cindy Roosendaal	1:55:07
Lydia Jeuken	1:57:24
Martin aan den Boom	2:00:45
Joy Joosten	2:04:28
Jose van der Voort	2:05:58
Pim Stultiens	2:11:42
Petra Vogelsangs	2:13:37
Carin Bron	2:18:56
Britte Stultiens	2:20:46
Anton Saämena	2:30:56



- **Molenhoeks Makkie 15-10-2017**

15 km

John de Langen 1:23:37

Het was een zwaar maar prachtig hardlooprondje op , over en langs de Mookerhei.

Degene die de naam het " molenhoeksmakkie " heeft verzonnen zou in de middeleeuwen worden gestenigd!

- **Marathon Sofia 15-10-2017**

Marathon

Nel Classens 4:03:21 1e V 60

Halve Marathon

Gerda Peeters 2:09:38



Schooljeugd training Vlakwatercross: Help jij mee?

Op zaterdag 13 en 20 januari 2018 organiseert ATV een training voor de schooljeugd als voorbereiding op de Vlakwatercross. Een training en parcoursverkenning voor de Peel en Maas Scholierenlopen van de Vlakwatercross. De trainingen zijn van 10:00-11:15 uur. Locatie startpunt Vlakwatercross. We zijn op zoek naar een paar begeleiders voor deze trainingen. **Wil je mee helpen meld je aan via lopersgroep@atvvenray.nl**
De organisatie van de Vlakwatercross

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.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Zo. 15-10-2017	Amsterdam	10km , HM, M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron, Joy Joosten, Martin aan den Boom
Zo 15-10-2017	Sofia	M	Marathon	Nel Classens Gerda Peeters
Zo 22-10-2017	Venlo	5km	Bridge to Bridge	Sjors Thielen
Zo 29-10-2017	Weert		Ijzerenmancross; Limbra Cross	
Zo. 5-11-2017	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
ZO 5-11-2017	Belfeld		2 ^e Maalbeekcross; Limbra Cross	
Zo. 5-11-2017	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	

Zo 12-11-2017	Stiphout		Molenvencross; Limbra Cross	
Za 18-11-2017	Nijmegen	7 km	http://www.nnzevenheuvelenloop.nl/	Harry van der Borg, Anton Saämena, Pim Stultiens, Britte Stultiens, Gilbert Tepy,
Zo 19-11-2017	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Martin Michels,
Zo. 26-11-2017	Geldrop	15 km	'T is Voor Niks	Anita Verbeek, Angela Shotton, Ingrid Rongen
Zo 3-12-2017	Deurne		Zandboscross Limbra Cross	
Zo 3-12-2017	's Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Lydia Jeuken
Za 23-12-2017	Roermond		Neelderveldloop Limbra Cross	
Zo 24-12-2017	Wilbertoord	10 km	Winterloop Wilbertoord	Sjors Thielen
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken
Zo 7-1-2018	Asten		Jaspercross Limbra Cross	
Zo 7-01-2018	Boxmeer	10 km	Oliebollenloop	Sjors Thielen
Zo 21-1-2018	Helden		Heldense Bossen Cross Limbra Cross	
Zo 28-1-2018	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross Limbra Cross	4 km: Sjors Thielen
Zo 4-2-2018	Haelen		Leudal cross Limbra Cross	
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, Pim Stultiens, Britte Stultiens
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	Femke Caniels, Anita Verbeek HM: Martin aan den Boom, Anton Saämena, Martin Michels
Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort 10 KM: Femke Caniels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Meer marathonlopers onwel door warme weer

Marathon Amsterdam, bron het Parool, 15-10-2017

Meer hardlopers dan gemiddeld werden zondag door het warme weer onwel tijdens de Amsterdam Marathon. De ambulance moest ruim vijftig keer uitrijden, twee keer vanwege een reanimatie.

Dat zegt Simon Visser van Ambulance Amsterdam.

's Middags waren er al negentien gevallen bekend, maar het aantal keer dat de ambulance ingezet moest worden is later op de dag nog eens flink opgelopen naar ongeveer vijftig. De precieze cijfers heeft Visser nog niet.

In sommige gevallen konden de lopers nadat ze afgekoeld waren zelf verder, maar enkele hardlopers zijn naar het ziekenhuis gebracht, omdat het koelen niet snel genoeg ging.

Ook is de ambulance twee keer uitgereden vanwege reanimatie bij het parcours. Volgens de politie moest een mannelijke deelnemer rond 17.00 uur op de kruising van de Zeeburgerdijk en de Molukkenstraat in Oost gereanimeerd worden. Daarna is de man naar het ziekenhuis gebracht. Zijn toestand is bij de politie niet bekend.

Wat er bij de tweede reanimatie precies is gebeurd, of het om een deelnemer gaat en hoe het met die persoon gaat, is bij Visser en de politie niet bekend.

Beheersbaar

Door de hoge temperaturen gecombineerd met het hardlopen kan de temperatuur van het lichaam zodanig hoog oplopen dat het niet goed is voor je lijf, legt Visser uit. "Het was echt extreem mooi weer, maar ook warm." Daardoor kreeg Ambulance Amsterdam dit jaar meer onwelmeldingen dan anders.

Het ambulancepersoneel is gevraagd een langere dienst te draaien vanwege de drukte en hulpdiensten uit omliggende regio's zijn gevraagd bij te springen. Visser: "Het was meer werk, maar wel beheersbaar."

de marathonloper móét erover nadenken: wanneer gaat hij naar de wc?

De Volkskrant 16-10-2017

Veelbesproken onderwerp onder hardlopers: de stoelgang voor en tijdens de wedstrijd

De marathonloper móét erover nadenken, of hij nu topatleet is of recreant: wanneer ontlast hij zichzelf? Juist hardlopen stimuleert de darmen enorm. De keuze is dus: zorgen dat je leeg begint of even uitstappen? Want laten lopen is een nachtmerrie.

Met een grote frons op zijn gezicht komt marathondebutant Mike Verhiel uit Kerkrade uit een mobiel toilet gelopen. 'Dit kon beter', zegt hij zondagmorgen op het voorplein van het Olympisch Stadion. 'Het is vreselijk: vanaf het moment dat ik vanmorgen opstond, ben ik al bezig met toiletbezoek. Ik hoop maar dat ik het tijdens het lopen vergeet en dat mijn lichaam na de finish zegt: nu mag het.'

247 mobiele toiletten en 87 plaszuilen heeft organisator Le Champion laten plaatsen op en rond het parcours van de Amsterdam Marathon, de meeste in en rond het Olympisch Stadion: 120.

Het is een veelbesproken onderwerp onder hardlopers: de stoelgang voor en tijdens de wedstrijd. Uit onderzoek van het tijdschrift *Journal of the International Society of Sports Nutrition* blijkt dat 30- tot 50 procent van de marathonlopers weleens te maken heeft gehad met vervelend opspelende darmen. Dat wil je niet, als je maandenlang getraind hebt voor die ene dag. Of je nu recreant bent of toploper.

Zie daar Abdi Nageeye naar het publiek zwaaien. De man die vandaag het Nederlands record wil aanscherpen weet dat je een marathon 'leeg' moet beginnen. Als hij zondagmorgen in het Olympisch Stadion arriveert, scannen zijn ogen direct de omgeving af: waar staan hier de toiletten? 'Het is net als veters strikken', zegt hij. 'Het is routine, ik denk er niet eens bewust bij na.' Hij is dan al drie keer geweest, deze ochtend.



In totaal zijn er door organisator Le Champion 247 mobiele toiletten ingezet en 87 plaszuilen. De meeste staan in en rond het Olympisch Stadion: 120 in totaal. Overal staan lange rijen nerveus trappende hardlopers te wachten om naar binnen te mogen. Opgelucht, verlost bijna, komen ze weer naar buiten.

'Er zijn zo veel dingen om je zorgen over te maken bij een marathon', legt de Britse recreant en debutant

Andrew Johnsten uit. 'Heb ik genoeg getraind? Raak ik niet geblesseerd? Ben ik wel in vorm? Nu ik naar het toilet ben geweest, hoef ik me over dat aspect in elk geval geen zorgen meer te maken.'

Aderlating

De vermoeide spieren van de benen krijgen meer bloed. Dat gaat ten koste van de doorbloeding van het maag-darmstelsel

Voormalig topatleet en schrijver van het boek Het blauwe uur Hans Koeleman omschrijft het toiletbezoek voor het hardlopen als 'een sessie op de bank bij een psychiater, een onvervalste aderlating, het letterlijk deponeren van oud vuil zodat het lijf weer lichter en sneller kan opereren'. Het is ook een bekend fenomeen uit de natuur: dieren legen hun darmen bij gevaar, zodat ze lichter zijn en sneller kunnen vluchten. Dat geldt voor hardlopers in zekere zin ook.

Waar in andere sporten, zoals schaatsen of zwemmen, veelal glijdende bewegingen worden gemaakt, is het bij hardlopen de stampende beweging die de dikke darm tot actie aanzet. Bovendien vindt bij het hardlopen een herverdeling van de bloedstroom plaats. De vermoeide spieren van de benen krijgen meer bloed. Dat gaat ten koste van de doorbloeding van het maag-darmstelsel. Het leidt tot onrust in het verteringssysteem.

De topatleten, voornamelijk Afrikanen, verbleven de dagen voorafgaand aan de marathon in het Fashion Hotel, niet ver van het Olympisch Stadion. Valentijn Trouw, atletenmanager bij managementbureau Global Sports Communication, zegt strikte afspraken te hebben gemaakt met de koks: 'We wilden dat hun eten zo dicht mogelijk blijft bij wat ze gewend zijn. Dus geen vette sauzen en ook geen ijsblokjes in het drinken. Atleten balanceren op een dun lijntje van in topvorm zijn en ziek worden.'

Immodium of koffie

Sommige atleten zweren bij een Immodium smelttablet, dat de stoelgang voor een paar uur stillegt. Anderen drinken expres koffie om hun darmen juist aan het werk te zetten. Zou het iets voor Mike Verhiel uit Kerkrade zijn? 'Nee, nee', schudt hij beslist zijn hoofd. Ook hij kent de gouden marathonregel: nooit experimenteren op de grote dag zelf. 'Ik neem 's morgens nooit koffie, dus dat ga ik nu ook niet doen. Heb je nog meer vragen trouwens? Over een kwartier is de start.'

Om de vijf kilometer staan langs het parcours mobiele toiletten. Op het 15-kilometerpunt, langs de Amstel, wordt het steeds drukker. Wie voor de start niet meer naar het toilet kon, gaat nu. Sponsen, die bij de verzorgingspost zijn gebruikt, worden van de grond geraapt om als toiletpapier te dienen.



Het kan iedereen overkomen, ook topatleten. Tijdens de marathon van Londen in 2005 was Paula Radcliffe genooddaakt om, tegen een reclamebord van Vittel, op de hurken te gaan. Het weerhield haar er niet van om een wereldrecord te lopen. Cor Vriend kwam in 1984 in de marathon van Amsterdam met een besmeurde broek over de finish en moet daar tot op de dag van vandaag over vertellen.

Eveneens beroemd is de foto van Mikael Ekvall, Zweeds topatleet, die tijdens de halve marathon van Göteborg in 2008 onder zijn eigen ontlasting zit. Het incident leverde hem de bijnaam The Poop Runner op. Talloze keren is hem gevraagd: heb je toen nooit overwogen te stoppen? Zijn antwoord luidt steevast: 'Nee. Als je één keer bent gestopt, dan blijf je stoppen.'

Ik ken die beelden van Cor Vriend. Dan zou ik echt een mobiel toilet in zijn gedoken. Dan maar geen Nederlands record



Atleet Abdi Nageeye

Om elk risico uit te sluiten at Abdi Nageeye in de dagen voorafgaand aan de marathon exact hetzelfde voedsel op exact hetzelfde tijdstip. Zijn ontbijt bestond uit yoghurt met muesli en twee witte boterhammen met kipfilet. Onderweg zweert hij bij de Zweedse sportdrank Maurten. 'Ik heb gelukkig nooit hoeven stoppen. Alleen een keer tijdens de Egmond Halve Marathon. Maar dat was om te plassen. Ik ken die beelden van Cor Vriend. Dan zou ik echt een mobiel toilet in zijn gedoken. Dan maar geen Nederlands record. Ja, dat meen ik echt.'

Gelukkig voor Nageeye blijft hij zondag verschoond van buikklachten. Hij verbetert aan het einde van de ochtend het Nederlands record. Uren later komt ook Mike Verhul uit Kerkrade het Olympisch stadion binnen. Hij straalt. 'Het ging belachelijk goed. Iedereen waarschuwde me voor de laatste tien kilometer, maar toen was het juist alsof ik vloog.' En de opspelende darmen waarvoor hij zo bang was? 'Niet meer aan gedacht', zegt hij. 'Dat zat puur in mijn hoofd.'

Ongemak of meditatief rustmoment: Hans koeleman over poepen en rennen

Er zijn weinig mensen op aarde die zich zo bewust zijn van wat er in hun maag en darmen gebeurt en van hoe, en vooral waar, ze hiermee moeten omgaan dan de hardloper.

...

De hardloper begrijpt een groot aantal dingen intuïtief beter dan de niet-lopende mens. De meest evidente is wel dat het doen van je behoefte in de natuur superieur is vergeleken met een toilet.

...

Poepen in de natuur is dat kleine en korte rustmoment, meditatief, een paar minuten van totale ontspanning. Het heeft ook een psychologische component, het voelt als een catharsis, een sessie op de bank bij de psychiater, een onvervalste aderlating, het letterlijk deponeren van oud vuil zodat het lijf lichter en sneller kan opereren.

...

Het is dan ook jammer dat bij grote wedstrijden het poepen gereduceerd wordt tot een haast mechanisch onderdeel van de voorbereiding (...) ik wacht nog steeds op de eerste wedstrijd die het parcous bewust langs een dicht bos of langs een akker laat lopen.

Uit: Het blauwe uur van olympisch atleet Hans Koeleman