

Vaals-Venlo Estafetteloop stopt

Deze week ontving Peter Gijsen het onderstaande bericht.

Dames en heren,

Een groot aantal jaren hebben wij met veel plezier en inzet de estafetteloop van Vaals naar Venlo voor jullie als deelnemers georganiseerd. Uit de reacties van jullie begrepen wij dat dit erg gewaardeerd werd.

Dit gaf ons ieder jaar de drive om weer de volgende editie te organiseren.

Maar zoals velen van jullie wordt ook de organisatiecommissie en vele vrijwilligers een of meer jaartjes ouder.

Hierbij komt nog dat een aantal teams het steeds moeilijker vond om ieder jaar een team van 8 lopers te formeren. Dit zorgde ervoor dat het aantal deelnemende teams de afgelopen jaren steeds verder slonk.

Dit zijn de 2 belangrijkste redenen dat wij als organisatiecommissie hebben besloten om te stoppen met de estafetteloop Vaals-Venlo.

Namens alle vrijwilligers en organisatiecommissie wil ik als voorzitter jullie nogmaals bedanken voor jullie jarenlange deelname aan onze loop.

Met vriendelijke en sportieve groet

Hans Brünken

Jammer, volgend jaar dus geen estafette Vaals.-Venlo

Peter Gijsen

Marathon Rotterdam 8-4-2018

Aan de Marathon van Rotterdam op zondag 8 april gaat een groep ATV-ers deelnemen. Vanaf de 2^e week van januari gaan ze aan de slag met een trainingsschema voor de marathon. De deelnemers zijn: : Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort, Cindy Rosendaal, Lydia Jeuken.

Wil je meer weten over de voorbereiding van de marathon van Rotterdam, neem contact op met André Jansen of John Klerkx.

Midwintermarathon Apeldoorn.

In het trainingsschema voor de marathon van Rotterdam is opgenomen de [Midwintermarathon van Apeldoorn op 4-2-2018](#). Natuurlijk wordt daar niet, in de voor bereiding op Rotterdam, de marathon gelopen maar de 25 km loop van dit evenement. Naast deze 'lange' Halve Marathon is er ook een loop over 10 Engelse Mijlen (=16,093 km). Wie gaat er mee naar Apeldoorn?

Looptrainersdag 2017

Afgelopen Zaterdag 11-11-2017 was het weer de jaarlijkse looptrainersdag. Zo'n 1100 trainers van de loopgroepen waren verzameld op Papendal. Er waren workshops, clinics lezingen etc. om de trainers te informeren en bij te scholen over de diverse aspecten hardlopen. Gerda, André, John, Jan en Anton waren present op deze dag.



anton, andre, jan;
gerda en john ontbreken op deze foto



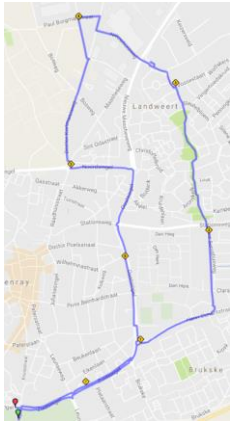
verzamelde trainers

Duurloop donderdag 16-11-2017

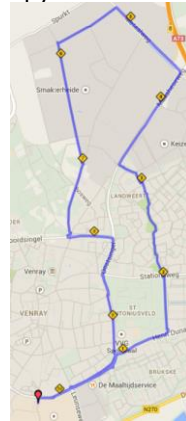
Begeleiding: Gilbert Tepy

Duurloop donderdag

Begeleiding: Gilbert Tepy



[7,5 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

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:

• Molenven cross, Stiphout 12- 11-2017

4,7 km

Karin Bouten	0:24:40	1 ^e plts V 35
Anne Reintjes	0:25:47	9 ^e plts VSEN
Jaimy Claessens	0:27:48	11 ^e plts VSEN
Mieke Reintjes	0:27:48	13 ^e plts VSEN
Finn Timmermans	0:17:19	6 ^e plts MSEN

• 9,220 km

Joost Bovee	0:37:27	13 ^e plts MSEN
Marcel Martens	0:27:29	1 ^e plts MSEN

• Dieprijs cross Eersel 12- 11-2017

8km, Mooie maar pittige cross door het rulle zand

Frans Deenen	0:39:49	1 ^e H 55
--------------	---------	---------------------

Marathon New York 4-11-2017, Correctie

M

Gerda Peeters	4:22:28	14 ^e plts V 65
---------------	---------	---------------------------

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
Za 18-11-2017	Nijmegen	7 km	http://www.nnzevenheuvelenloop.nl/	Harry van der Borg, Anton Saämena, Gilbert Tepy, Monique Thorn
Zo 19-11-2017	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Martin Michels, Joy Joosten, Pim Stultiens, Britte Stultiens, Axel van Sleeuwen
Zo. 26-11-2017	Geldrop	15 km	'T is Voor Niks	10 km Gerda Peeters 15 km Anita Verbeek, Angela Shotton, Ingrid Rongen, Rita Voets, Rian Hebben, 21 km Nel Classens, Suzanne vd Wijst, Ingrid Rongen
Zo 3-12-2017	Deurne		Zandboscross Limbra Cross	
Zo 3-12-2017	's Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Lydia Jeuken
17-12-2017	Groesbeek	7-20-3,5 km	Cross run bike run	Axel van Sleeuwen
Za 23-12-2017	Roermond		Neelderveldloop Limbra Cross	
Zo 24-12-2017	Wilbertoord	10 km	Winterloop Wilbertoord	Sjors Thielen
26-12-2017	Horst	10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens, Bart Schilders
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	5, km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Monica Clephas, Harry van der Borg;
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	10 km	Sylvesterlauf	10 km: Marcel Martens, Gerda Peeters, Rian Hebben, Nel Classens, Suzanne vd Wijst, Ingrid Rongen
Zo 7-1-2018	Asten		Jaspercross Limbra Cross	
Zo 7-01-2018	Boxmeer	10 km	Oliebollenloop	Sjors Thielen
Zo 14-1-2018	Egmond aan Zee	HM	Halve Marathon van Egmond aan Zee	Ingrid Rongen
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 8 km: Marcel Martens
Zo 4-2-2018	Haelen		Leudal cross Limbra Cross	

Zo 4-2-2018	Apeldoorn	10 EM,25 km	Midwinter Marathon	10EM: André Jansen; 25 km: Britte Stultiens, Pim Stultiens, Martin aan den Boom, Cindy Rosendaal, Joy Joosten, Carin Bron, Lydia Jeuken, José van der Voort, Martin Michels
25-2-2018	Waalwijk	7-20-3,5 km	Cross run bike run	Axel van Sleeuwen
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, Pim Stultiens, Britte Stultiens
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	10mKM Femke Caniels, Anita Verbeek, Joy Joosten HM: Martin aan den Boom, Anton Saämena, Martin Michels, Marcel Martens, Bart Schilders
Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort, Cindy Rosendaal, Lydia Jeuken, Martin Michels 10 KM: Femke Caniels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hart en knieën krijgen de klappen

In het NRC van 15-10-2017 stond een artikel n.a.v. de Marathon van Amsterdam over het effect van hardlopen Herkenbaar en leuk om 'na te lezen'.

Wat doet zo'n lange afstand eigenlijk met het lichaam?

Hart

Van alle organen in het lichaam van een marathonloper wordt het hart misschien wel het zwaarst belast, afhankelijk van de mate van geoefendheid. Het hart zorgt ervoor dat bloed met onder andere zuurstof door het lijf gepompt wordt, tijdens een marathon zo rond de 150 keer per minuut, vier uur lang, grofweg de tijd van de gemiddelde marathonloper. In training loopt haast niemand zo lang. Men bewaart de krachtsexplosie voor de race. Tijdens zo'n „forse” inspanning – zoals sportarts en voormalig cardioloog in opleiding Bernard te Boekhorst een marathon duidt – wordt de hartspier steeds als die na een samentrekking ontspant en de kamers vollopen met bloed, wat verder opgerekt.

Gevolg van die belasting is het groter worden van de hartkamers en het dikker worden van de spierwanden. Dat proces heeft zich als het goed is al in de voorbereiding voltrokken. Het hart past zich aan, raakt getraind. Maar tijdens een marathon kan de belasting zo lang aanhouden, dat de kamers en wanden niet meer verder kunnen uitdijen. Hartcellen gaan dan bindweefsel aanmaken, littekens als het ware. Uiteindelijk kan dat tot hartritmestoornissen en hartfalen leiden. Maar die littekens krijgt weer niet iedereen en onduidelijk is waarom niet. Tijdens de Amsterdam Marathon van zondag gaat een team van specialisten van het AMC daar onderzoek naar doen. Meteen na de race worden mannelijke proefpersonen naar het ziekenhuis gebracht voor een MRI-scan, waaruit moet blijken of een marathon bij hen tot hartschade heeft geleid en waarom precies.

Nieren

Tijdens een marathon raakt het lijf van een hardloper uitgedroogd, in meer of mindere mate, ook weer afhankelijk van de fysieke conditie. Dat bleek uit een recent onderzoek uitgevoerd door de Yale School of Medicine onder 22 marathonlopers. Zij raakten uitgedroogd en dat zorgt voor spierafbraak en ontstekingen. In het bloed werden eiwitten gevonden die ook te vinden zijn bij patiënten met acute hartproblemen. Binnen twee dagen na de marathon waren de nieren van de proefpersonen weer hersteld.

Spieren

Het is inmiddels een vertrouwd beeld na afloop van de New York Marathon: duizenden hardlopers dalen met een van pijn vertrokken gezicht achterstevoren de trappen van de metro af. Op die manier proberen ze hun 'betonnen' bovenbenen te ontzien. „Dat komt door de zogenaamde excentrische belasting op met name die bovenbeenspieren”, vertelt UvA-bewegingswetenschapper Maurice Maas. „Bij iedere stap die een hardloper zet, komt er spanning op de spieren. Door toenemende vermoeidheid zijn die spieren niet meer in staat de klappen goed op te vangen en daardoor rekken ze op terwijl ze op spanning staan. Daarvan krijg je enorme spierpijn.” Zou je een marathon heuvelaf lopen, zegt Maas, dan zou je de dag erna vergaan van de spierpijn, terwijl heuvelop amper tot problemen zou leiden.

Volgens sportorthopeed Gino Kerkhoffs en -radioloog Mario Maas, beiden verbonden aan het AMC in Amsterdam, wordt die spierpijn veroorzaakt door overbelasting van de spiervezels en een verstoorde celstofwisseling. Dat komt door die veel grotere belasting in de wedstrijd dan de loper gewend te doen is in training. Spierschade na een marathon kan tot drie weken na de race nog op een MRI-scan waargenomen worden, aldus de artsen.

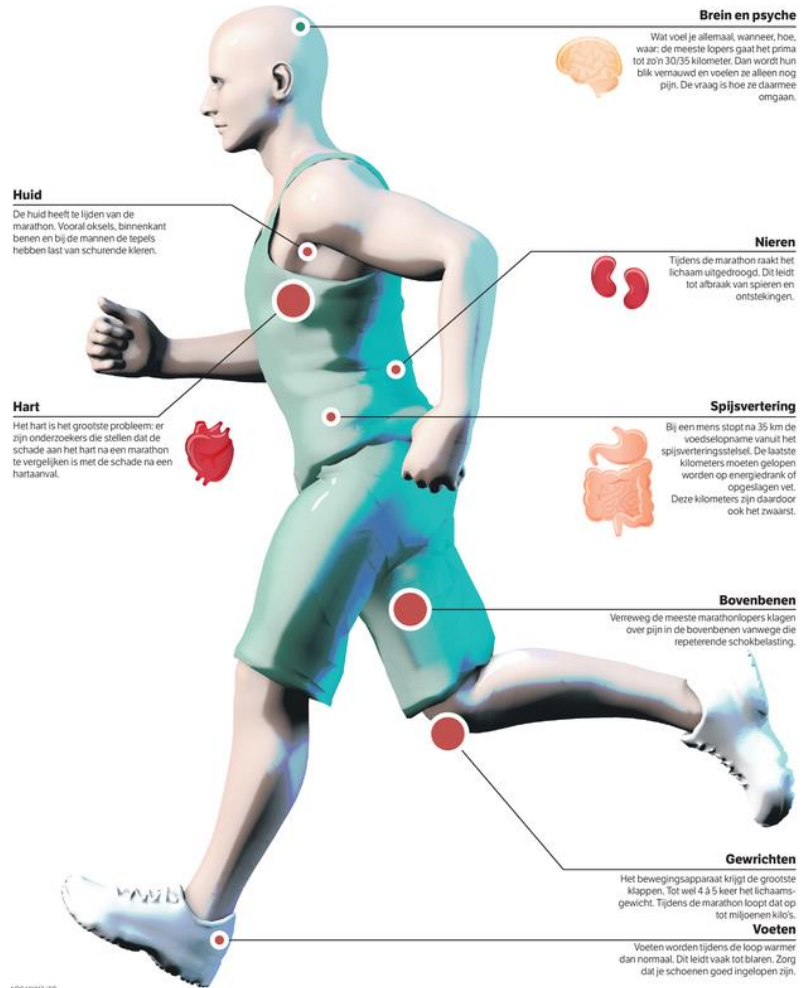
Gewrichten

Hardlopers klagen na een marathon vaak over pijn in de knieën. AMC-artsen Mario Maas en Gino Kerkhoffs halen onderzoeken aan uit 2014 waaruit blijkt dat kraakbeen in de kniegewrichten maar ook in die van de enkels tijdens de marathon zo zwaar worden belast dat het wordt afgebroken. 'Aan het eind van een marathon zitten er twee keer zoveel stoffen in het bloed die vrijkomen bij de afbraak van kraakbeenweefsel als normaal', schrijven ze in een e-mail. 'De knieën krijgen het vergeleken met de enkels en de heupen het zwaarst te verduren.' Volgens de artsen duurt herstel drie maanden, als er al volledig herstel plaatsvindt. Fanatieke hardlopers zouden op latere leeftijd vaker artrose – slijtage – melden.

Maagdarmsysteem

Gedurende een marathon is de belasting op het hele lichaam zo groot, dat er lekkage kan ontstaan in de darmen en er giftige stoffen uit de darmwand lekken. Dat kan voor krampen zorgen. Maar wat veel marathonlopers zich niet realiseren is dat de darmen en de maag ook spieren zijn die net zo goed als de rest van het lichaam te trainen zijn en daardoor weerbaarder worden, zegt Miriam van Reijen. Ze is bewegingswetenschapper en begeleidt hardlopers op het gebied van voeding.

Tijdens de langdurige inspanning die de marathon is, regelen verschillende processen dat er zuurstofrijk bloed gaat naar de plekken waar dat het hardst nodig is: de spieren in met name de benen. Die in maag en darmen worden naarmate de marathon vordert steeds minder van bloed voorzien, en uiteindelijk ligt de verwerking van voedingsmiddelen zowat stil. Maar als het lichaam door training gewend is geraakt aan langdurig hardlopen en



heeft geoefend om voedingsstoffen tot voorbij de pijngrens tot zich te nemen, zal het lichaam de inspanning langer kunnen volhouden.

Voeding

De meeste hardlopers nemen tijdens de marathon energiegels; een geconcentreerde dosis koolhydraten in de vorm van suikers. Ze moeten daar niet te veel van nemen, want suikers die niet kunnen worden opgenomen zorgen ook voor krampen. Hetzelfde geldt voor gels met cafeïne. Die moeten bovendien goed getimed worden, want die stof is behoorlijk agressief voor maag en darmen. Van Reijen: „Neem een gel met cafeïne vijf minuten voor de start, want het duurt drie kwartier voordat de werking een piekniveau heeft bereikt. Veel lopers blijven cafeïne gebruiken en staan aan de finish te stuiteren.”

Er zijn volgens Van Reijen ook trucjes om maag en darmen te ontzien maar toch energie te krijgen, zeker in de slotfase van de marathon. „Op veertig kilometer staat vaak nog een post met sportdrank. Zo ver in de marathon heb je moeite om eten of drinken door te slikken, en dat hoeft ook niet. Ik raad mijn lopers aan om op dat punt alleen nog wat te spoelen met sportdrank. Via receptoren in de mond sturen de hersenen een signaal waardoor het lichaam denkt dat er koolhydraten aan komen. Dat is genoeg voor de laatste twee kilometer. Doorslikken kan, maar aan die energie zal je wat hebben na de finish.”

Zo'n beetje alle wereldtoppers zweren tegenwoordig bij sportdrank van de Zweedse start-up Maurten. Koolhydraten worden in die sportdrank ingekapseld als water, waardoor energie snel door het lichaam wordt opgenomen en er minder achterblijft in de maag.

Hersenen

Een marathon lopen doet zeer en als reactie maakt het lichaam endorfines aan die de hersenen een pijnstillend signaal geven. Maar in de hersenen van een marathonloper gebeurt tijdens de wedstrijd nog meer. Het is niet iedereen gegeven drie, vier of vijf uur hard te lopen. Vaak wil het lijf al veel eerder stoppen, maar stemt de psyche daar niet mee in en wordt het lichaam gedwongen grenzen te verleggen. „Een marathon vraagt veel van je mentale weerbaarheid”, zegt Miranda Boonstra, tweevoudig Nederlands kampioene op de klassieke afstand. „Je probeert pijn te onderdrukken of om te buigen in iets positiefs. Ik richt me altijd op het laatste uur en bedenk me dan dat ik dat in trainingen al zo vaak deed.” Na een marathon is Boonstra twee weken lang „ontzettend moe”. Dat komt door de druk die ze zichzelf vooraf oplegt. Boonstra begeleidt marathonlopers en ziet dat vaker gebeuren: „Ze leven maanden intensief toe naar de wedstrijd, laten alcohol staan, zetten hun sociale leven op een lager pitje. Op de wedstriiddag komen familieleden kijken en dan willen ze goed presteren. Aan de finish barsten ze in tranen uit. Er valt van alles van ze af.”

Huid

Door de repeterende beweging tijdens een marathon raakt de huid beschadigd. Bij mannen zie je bloedende tepels doordat het shirt daar urenlang langs schuurt. Afplakken met sporttape biedt uitkomst. Ook de huid onder de oksels en de dijbenen kan door schuren beschadigen. Vaseline voorkomt dat. Aan blaren en blauwe teennagels kun je niets doen. Boonstra: „Het tempo dat je in de wedstrijd loopt kan je moeilijk op trainingen nabootsen. Je voeten worden in de race warmer dan je gewend bent, en dat zorgt eigenlijk altijd voor blaren.”
(NRC : Dennis Meinema)