Lopersgroep
& Tri-atleten
11-12-2017
Nr. 49
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

Oliebollenloop, 28 december 2017, 19:00 uur

Hallo hardlopers, atleten, wandelaars,

Zoals ieder jaar is er weer een evenement als afsluiter van het jaar. Dit jaar is het een beetje anders. Camiel Smits (zoon van…) organiseert de jaarlijkse afsluiting. Camiel heeft 3 leuke en sportieve workshops geregeld voor jong en oud! Met als afloop natuurlijk met zijn allen de heerlijke oliebollen eten.
De oliebollenloop is hiermee een oliebollenevent geworden.

Camiel organiseert de oliebollenloop in het kader van de studie Sport en Beweging van het Maasvallei college in Boxmeer. Camiel zou het super leuk vinden als er zoveel mogelijk leden mee doen zodat hij zijn schoolopdracht goed kan uitvoeren.
Daarom meld je aan via de inschrijfformulieren op de flipover in het clubgebouw

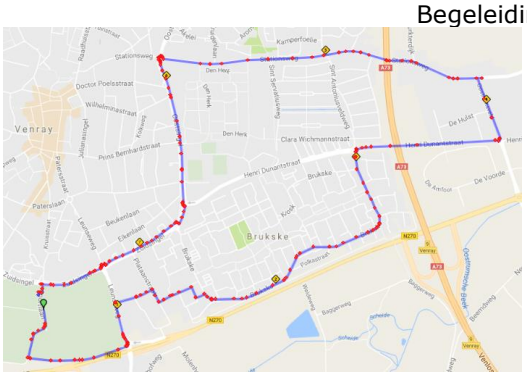
Met sportieve groet,
André Jansen

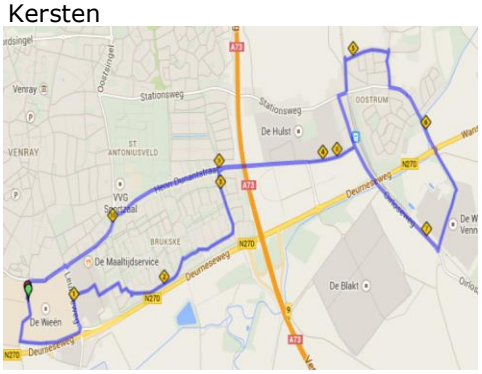
Duurloop donderdag 14-12-2017

Begeleiding: Ruud Kersten

Duurloop donderdag 14-10-2017

Begeleiding: Ruud Kersten





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

Trainingsschema december 2017

De trainingsschema voor de maand december voor de

- dinsdag buiten de baan training, trainer Gerda top
- donderdag baan training, trainer John Kerkx,

zijn gepubliceerd op de website

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:

- **Geen uitslagen ontvangen**

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**
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	Wilbertoort	10 km	Winterloop Wilbertoort	Sjors Thielen
26-12-2017	Horst	10 km	Kasteelloop	5 km: Anton Saamena 10km: Marcel Martens, Bart Schilders, Britte Stultiens; Pim Stultiens
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	5, km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Monica Clephas, Harry van der Borg, Anton Saämena, Anita Verbeek
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, Femke Caniels, Joy Joosten, Henny Cleef
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	HM: Martin aan den Boom, Anton Saämena, Martin Michels, Marcel Martens, Bart Schilders, Britte Stultiens, Gilbert Tepy, Anita Verbeek,
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
Za, 28-4-2018	Horst	5 km	Rundje um ut Hundje	Monica Clephas, Cindy Verbeten
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hoesten na de eindstreep

Gezondheid

Bijna iedereen die wel eens heel diep is gegaan tijdens de intervaltraining of op weg naar de eindstreep kent het: het inspanningskuchje. Door velen wordt dit ook wel inspanningsastma genoemd. Hardlopen.nl-expert en sportarts Mirjam Steunebrink vertelt wat je hieraan kunt doen.

Het inspanningskuchtje lijkt niet weg te willen gaan na een zware inspanning, en geeft steeds een hinderlijk gevoel van hoesten. Het is een vervelende klacht en soms zelfs beangstigend, want soms gaat dit kuchtje gepaard met een drukkend of stekend gevoel op de borst en gaat de ademhaling piepend. Wat is dit en wat kun je er aan doen?

Kenmerken
Voordat de lucht in de longen terechtkomt, moet hij het liefst verwarmd en bevochtigd worden. Die taak is weggelegd voor de neusgaten die rijk zijn aan microscopisch kleine bloedvaatjes. De neusgatwanden zijn bovendien uitgerust met haartjes. Bij flinke inspanningen is er behoefte aan zulke grote hoeveelheden lucht die de neusgaten niet de baas kunnen. De ademhaling verloopt dan voornamelijk via de mond en de lucht komt onverwarmd en droog in de longblaasjes terecht.

Vernauwing luchtwegen

Op termijn leidt dat tot uitdroging van de cellen van de kleine luchtwegen. Een verdikking van het slijmvlies en een beginnend ontstekingsproces leiden uiteindelijk tot een verkleining van de diameter van de luchtwegen. Door te hoesten doe je niets anders dan deze passage forceren. Deze klachten komen voornamelijk voor bij relatief korte en explosieve intervaltrainingen en sprints of wanneer je tijdens een wedstrijd 'erg diep' gaat.

Twee soorten
Medisch gezien zijn er twee verschillende soorten inspanningsastma, namelijk de 'echte' inspanningsastma en deze zogenaamde 'inspanningsgebonden bronchoconstrictie' (het sporterskuchje). Het onderscheid tussen beide vormen inspanningsastma is medisch van belang omdat de achterliggende oorzaak verschillend is en consequenties heeft voor de behandeling.

Sporterskuchtje
Het sporterskuchje treedt puur op rondom een zeer intensieve inspanning. Dit kunnen zowel korte inspanningen als langere belastingen zijn. De klachten kunnen soms tot wel 1-2 uur aanhouden na de inspanning. Bij deze klachten is puur de inspanning de uitlokker van de vernauwing van de luchtwegen. Hoe intensiever de inspanning, hoe heftiger de klachten zullen zijn.

Inspanningsastma
Bij 'echte' inspanningsastma komen de inspanningsgebonden klachten voor bij al aanwezige 'gevoelige' luchtwegen. Vaak blijkt dat er meer klachten van de luchtwegen bestaan, hoewel je dat niet als zodanig hoeft te ervaren. Een veel voorkomende klacht bijvoorbeeld is chronisch hoesten, met name 's nachts.

Allergie
Ook is er doorgaans sprake van een onderliggende allergie zoals bijvoorbeeld hooikoorts, waardoor de luchtwegen vatbaarder zijn voor prikkels van buitenaf. Er worden dan ook vaak meer klachten ervaren als gevolg van warme en droge weersomstandigheden en bij koude lucht. Andere prikkels die daarnaast tot vernauwing van de luchtwegen kunnen leiden zijn onder andere temperatuurwisseling, mist, rook, luchtverontreiniging, emoties en stress.

Piepende ademhaling
Na een verkoudheid of griep treedt deze vernauwing ook vaak op. De luchtwegen zijn dan nog gevoelig, waardoor de inspanning tot klachten kan leiden. Deze sporters hebben vaak naast de kortademigheid en het hoesten ook last van een piepende uitademhaling, waarbij de kortademigheid soms kan worden overwonnen als de inspanning langer duurt.

Sportarts
Een sportarts kan over het algemeen de diagnose inspanningskuchje of inspanningsastma vrij eenvoudig stellen aan de hand van jouw verhaal. Soms is aanvullend onderzoek nodig, bijvoorbeeld in de vorm van een longfunctietest, eventueel in combinatie met een inspanningstest. Dan kan ook worden bekeken of het zinvol is met longputjes of andere luchtwegmedicatie te beginnen.

Wat kun je er zelf aan doen?
De preventie van luchtwegklachten bij inspanning bestaat vooral uit het doen van een goede warming up. Minimaal 15-20 minuten en met een aantal intensieve sprints. Hiermee kun je als het ware de klachten even opwekken waarna vervolgens, bij verlaging van de inspanningsintensiteit tijdens de 'hoofdtraining' of wedstrijd het 'running through'-effect ontstaat. Dit betekent het opwekken van een zogenaamde 'refractaire periode' waarin een sporter min of meer ongevoelig is voor een luchtwegvernauwende prikkel. De duur van deze periode bedraagt ongeveer 2 tot 3 uur.

Hooikoortsklachten
Als je daarnaast ook last hebt van allergieën is het verstandig daar rekening mee te houden. Enerzijds door hier gericht medicatie tegen te nemen, maar ook door uitlokkende factoren (smog, mist) zoveel mogelijk te vermijden. Bij hooikoortsklachten kun je bijvoorbeeld in het pollenseizoen zoveel mogelijk proberen 's ochtends te trainen.

Achterliggende oorzaken
Als je dus vaak last hebt van deze kuchjes of van je luchtwegen bij inspanning, is het zeker zinvol eens een bezoek te brengen aan de sportarts. Met een goede anamnese en waar nodig gerichte testen kunnen eventuele achterliggende oorzaken gevonden worden en kan je gericht ingesteld worden op de juiste medicatie. Naast vaak een verbeterende prestatie geeft dit doorgaans veel hardloopplezier terug. Absoluut de moeite waard dus!

Bron Hardlopen.nl