

Donderdag 10 Mei: Hemelvaartsdag> geen Trainingen, Accommodatie gesloten



Aankondiging:

Woensdagavond 23 mei 2018 themabijeenkomst CLUBZORG

Bestemd voor: Leden CLUBZORG
Onderwerp: "De DO'S en DONT'S van het hardlopen"
Locatie: Personeelsrestaurant VieCuri medisch centrum locatie Venray
Tijdstip: 19.30 u – 21.00 u

Aanmeldingen **vóór 20 mei** via sportgeneeskunde@viecuri.nl
onder vermelding van:

- Naam deelnemer,
- sportvereniging
- Functie binnen de sportvereniging

Tijdens deze avond zullen Bram Koppenaal (triatleet en sportarts io) en Rob Eijkelboom (atletiektrainer en sportarts) u op interactieve manier meenemen in de verschillende thema's die belangrijk zijn bij het hardlopen.



ATV is lid van Clubzorg

(Clubzorg is een gezondheidsservice voor sportverenigingen. Clubzorg wijst nze leden sneller de weg in de sportgezondheidszorg zodat zij blessures beter voorkomen en sneller herstellen. Clubzorg is verbonden aan Vie Curie Sportgeneeskunde.

Op 23 mei organiseert Clubzorg en **Thema avond over Hardlopen**.

Laten we massaal gaan, en meld je dan aan sportgeneeskunde@viecurie.nl via Deelname is gratis.

Trainingsschema's mei

(met gecorrigeerde link)

Op onze site is gepubliceerd [het trainingsschema](#) voor de
[Dinsdag baantraining](#), trainer Stan Liebrand
[Dinsdag buiten de baan training](#), trainer Gerda Top
[Donderdag baantraining](#), trainer John Klerkx

Trainingsschema beginnersgroep voorjaar 2018

(met gecorrigeerde link)

Op onze site is gepubliceerd [het trainingsschema](#) voor de beginnersgroep, vervolg Start to Run maart 2018.

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.

• Marathon Skopje 6-5-2018

M

Gerda Peeters

4:47:09

1^e plts

H 65+

Zeer warm weer bij deze marathon (Rond 12 uur werd onweer voorspeld toen gelukkig droog gebleven wel benauwder. Ik heb 2x een stukje gelopen
Hartslag zone te hoog even later weer opnieuw gelopen door temp. Zakte hij niet voldoende daarna opgestart en goed uit ge lopen. Na 4 1/2 uur nog last van dikke vingers
Na de wedstrijd net over de mat het slechte weer wat ze voorspeld hadden
Was blij dat ik binnen was

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.

Op zaterdag 26 mei 2018 is de derde editie van de Gemert City Run.

Deze snelle en sfeervolle wedstrijd staat dit jaar in het teken van het Zuid-Nederlands Kampioenschap 5 en 10 kilometer op de weg. Atletiekunie leden met een wedstrijdlicentie uit de provincie Limburg, Zeeland en Brabant strijden mee om de titel van Zuid-Nederlands kampioen.



Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
10-5-2018	Deurne	5 , 10 km	Gebr. Swinkels Dreefloop	Sjors Thielen, Joost Bovee, 10 km: Anton Saämena
12-5-2018	Panningen	10 km	Guus Wokke Opticienloop	Joost Bovee,
19-5-2018	Helmond	15 km	Nightrun Helmond	Alex van Sleeuwen
26-5-2018	Gemert	10 km	Gemert City Run	Sjors Thielen
26-5-2018	Velden	10 km	Contour run op Velden	Joost Bovee,
26-5-2018	Almere		Run-Bike-Run	10-60-10: Alex van Sleeuwen
Zo 27-5-2018	Nijmegen	5, 7,5 , 10 km	Marikenloop Marikenhuis	5km: Laura Arts; 7,5 km: Femke Caniels Maartje Postma, (Pien Postma)
31-5-2018	Someren	5 km	Limbra Baancircuit	Joost Bovee,
2-6-2018	Ottersum	5 km	Osseloop	Sjors Thielen
10-06-2018	Maastricht	10 km 10 EM	Maastrichts mooiste	10Km: Anton Saämena 10 EM: Joost Bovee
17-6-2018	Stein	Triatlon		1 km swim - 60 km bike - 11 km run: Alex van Sleeuwen

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
16-6-2018	Herten	10 km	Krachten Avondloop Herten	Joost Bovee,
16-6-2018	Gennep	5 km	Gennepershuysloop	Sjors Thielen
22-6-2018	Weert	10 km	Mediweert Singelloop	Joost Bovee,
23-6-2018	Indeland (Dld)	Triatlon		1,5 km swim - 48 km bike - 10 km run: Alex van Sleeuwen
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen\10 km: Joost Bovee,
1-7-2018	Nuenen	Triatlon		1 km swim - 40 km bike - 10 km run: Alex van Sleeuwen
3-7-2018	Venray	3000m	Limbra baancircuit met 3000m loop	Joost Bovee,
7-7-2018	Baarlo	10 km	Knooppunt Baarloop	Joost Bovee,
5-8-2018	Eupen (B)	Triatlon		1,9 km swim - 90 km bike- 20 km run: Alex van Sleeuwen
18-08-2018	Siebengewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen; 10 km: Joost Bovee,
2-9-2018			Wissenttrail	34 km: Martin Michels, Ron Smits
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels,
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hoe train je optimaal in de warmte?

De komende dagen worden we met hoge temperaturen geconfronteerd. Hardlopen in deze warme omstandigheden kan uiteraard, maar je moet wel enige voorzorgsmaatregelen nemen om vervelende problemen te voorkomen. De afgelopen dagen gaven we al een aantal tips, maar hier nog een paar handigheidjes.

1. Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden. Als je een prestatie-loop of wedstrijd wilt gaan doen, train dan op het tijdstip van het komende evenement. Daardoor kan je lichaam zich aanpassen aan de weersomstandigheden van dat tijdstip. Als de trainingen niet lekker gaan, wees dan zo verstandig om niet deel te nemen.
2. Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt, zodat de huid kan afkoelen. Ook de kleur van de kleding is belangrijk. Lichte kleuren zullen de zonnestralen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen. Donkere kleuren daarentegen absorberen de zonnestralen, waardoor ze juist warmte opnemen.
3. Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omslaat. Loop bij hitte in een lager tempo dan je gewend bent en loop minder kilometers. Dit is vooral belangrijk wanneer je niet zo goed getraind bent.
4. Loop op bosgrond of gras. Dit is aanzienlijk koeler dan lopen op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst. Je zou het misschien niet verwachten, maar dit kan een wereld van verschil maken.
5. Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in, zelfs wanneer u geen dorst heeft. Dorst treedt namelijk pas op als uw lichaam al (te) veel vocht heeft verloren. Wel of geen dorst hebben is dus een slechte graadmeter.

Trainen met een hartslagmeter

Bij warm weer liggen de individuele hartslagzones hoger dan normaal. Dit effect is behalve temperatuurafhankelijk, ook afhankelijk van de luchtvochtigheid. Hoe hoger de luchtvochtigheid, des te groter het verhogende effect op de hartslag. Door de hogere lichaamstemperatuur gaan de bloedvaten in armen en benen meer openstaan. Hierdoor verplaatst een deel van het totale bloedvolume zich naar de ledematen. Dit geeft een verminderde vulling van het hart, waardoor vervolgens per hartslag ook minder bloed wordt rondgepompt. Om dit te compenseren stijgt de hartfrequentie zodat de hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt, gelijk blijft.

Bovendien treedt bij warm weer sneller uitdroging op doordat veel vocht wordt verloren door een toegenomen zweetproductie. Hierdoor daalt het bloedvolume waardoor de hartslag ook stijgt.

Het effect van de warmte op de hartslag is niet bij iedereen even sterk. Sommige lopers zullen nauwelijks verschil opmerken, terwijl bij anderen sprake is van een 10-15 slagen hogere hartslagzone. Bij koud weer bestaat er een tegenovergesteld effect.

Gevolgen van trainen bij warm weer

Tijdens het trainen in warmte, loop je meer risico op vermoeidheid en pijntjes. Hieronder de meest voorkomende of ergste klachten.

Kramp

Pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren veroorzaken kramp, meestal in de kuitspier. Dit is het gevolg van extreem vochtverlies, waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium) verstoord raakt.

Collaps

Een tijdelijk, gedeeltelijk (flauwte) of totaal bewustzijnsverlies (collaps) wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt verlies van bewustzijn. Personen die gedurende langere tijd in de hitte onbeweeglijk stilstaan, zoals lijnrechters en toeschouwers, lopen meer risico op deze aandoening

Zonnesteek

Symptomen van een zonnesteek (heat exhaustion) zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren. Dit komt doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, terwijl het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het zweten.

Hyperthermie

Hyperthermie (heat stroke) is een levensbedreigende toestand. Bij het aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan extreem oplopen. Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag. Soms kan het zelfs leiden tot stuiptrekkingen, fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen of zelfs de dood.

(bron Prorun)