



De derde donderdag van de maand

Aan alle duurlopers van de donderdagavondtraining!

Met ingang van april (tot en met augustus) organiseren we elke derde donderdag van de maand een bosloop.

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2015 kan dus al heerlijk mee denderen over de bospaden.

We vertrekken deze donderdagen met lopen vanaf een locatie bij de bossen (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

Noteer alvast de volgende data in je agenda:

- 21 april locatie: Ballonzuilbossen
- 19 mei Locatie: Overloon
- 16 juni Locatie: Boshuizen
- 21 juli Locatie: Ballonzuilbossen
- 18 augustus Locatie: Overloon

De exacte locaties volgen t.z.t. in de nieuwsbrief

Groet, zegt het voort... en tot ziens!

Ger, Jean-Jacques, André, Paul, Ruud en Peter

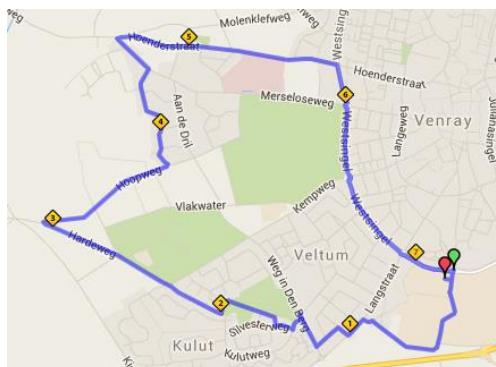
ATV 40 jaar

Onze club bestaat dit jaar 40 jaar.

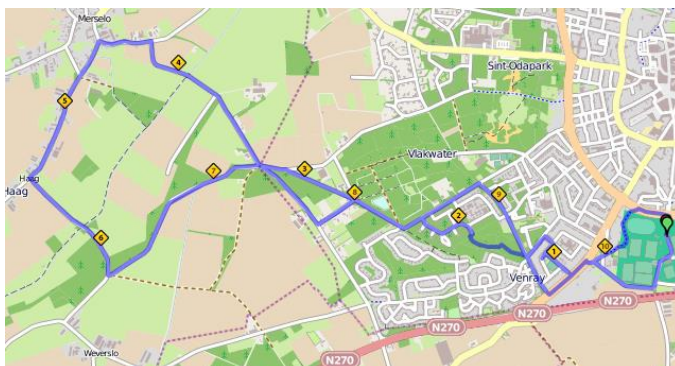
In ons clubgebouw is met fotoboeken en panelen een deel van de historie te zien.

Duurloop donderdag 14-04-2016

Begeleiding: Ger Litjens



[7 km:route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 km (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

Initiatief Vaals-Venlo Estafetteloop

Op zondag 26 juni 2016 start voor de 32ste keer op het hoogste punt van Nederland de Scopias Estafetteloop over ruim 100 kilometer van Vaals naar Venlo.

Verdeeld over 8 etappes voert het traject de deelnemers langs prachtige plekjes van het heuvelachtige zuiden.

Elke deelnemende ploeg bestaat uit 8 lopers of loopsters die samen de ruim 100 kilometer (in 8 etappes, verdeeld over "heren" en "dames" etappes) overbruggen.

ATV Venray behoorde in het verleden ook tot de deelnemers aan deze estafetteloop.

Tijdens de succesvolle bevrijdingsloop in 2015 kwamen mooie herinneringen naar boven van Vaals Venlo.

Vandaar dit initiatief om met een of meerdere teams van ATV Venray van de start te staan bij deze unieke loop.

In juli 2015 is een eerste peiling geweest of er nog interesse bestond voor deze loop en die was er zeker.

Nu is het van belang om in beeld te krijgen welke en hoeveel atleten van ATV Venray mee gaan doen

Je kan zelf een team samenstellen of je als individu opgeven (want 8 individuen vormen ook een team ..toch?).

Voor uitgebreide informatie kan je terecht op de site van Vaals-Venlo <http://www.vaals-venlo.nl/>

Mocht je interesse gewekt zijn geef je naam (of team) dan door aan (Irene-peter@home.nl).

Ik wil ik wel een en ander coördineren, maar zoals altijd geven vele handen licht werk, dus wil je een bijdrage leveren aan de organisatie, graag!

Je wordt regelmatig op de hoogte gehouden via de nieuwsbrief

Inmiddels zijn de eerste aanmeldingen binnen!

Schroom niet en doe mee..

Groet, Peter Gijsen

Leden van ATV ontvangen 10% korting bij Passion4Sport.

Passion4sport is een sportvoedingswinkel en sportadviesbureau. Ook biedt Passion4Sport sportmassage aan. Op de webshop (www.passion4sport.nl) worden sportvoeding, supplementen, verzorgingsproducten, compressiekleding, sportkleding en accessoires aangeboden. Leden van ATV Venray ontvangen 10% korting op alle aankopen bij Passion4Sport. Op de webshop kan hiervoor de kortingscode ATV2016 gebruikt worden.



Er kan gekozen worden voor afhalen of verzenden.

Indien de bestelling mee kan worden genomen naar een training, kies dan voor "afhalen" en vermeld dit even in het opmerkingen-veld.

(Dinsdagavond-Donderdagavond-Zondagmorgen). Wij nemen dan ook even contact met je op.

Pim Scheres | Passion4Sport

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

• Marathon Parijs, 3-4-2016

Goed georganiseerd ,ontvangst, garderobe, uitgifte startnr.super; Mooi parcours langs mooie bezienswaardigheden. Veel muziek langs de kant. Maarook erg warm

Gerda Peeters 4:29:26 29^e Veteranen Vrouwen

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

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

Jean Jacques Wintraecken gaat op 29 mei de Vestingloop in de Bosch (15 km) lopen.

Er zijn verschillende afstanden: 'trimlopen' over 5, 10 en 15 km en een wedstrijd over 15 km (gecertificeerd parcours). Leden van de atletiekunie kunnen zich voor de 15 km wedstrijd inschrijven en starten dan vanuit een apart startvak, waardoor ze uit het gedrang van de massa kunnen blijven. Jean Jacques gaat de 15 km wedstrijdloop doen, met zijn resultaat van 1:11:00 bij de Voorjaarsloop als inzet.

De loop start in het Paleiskwartier, gaat door de stad, over de vestingwallen en eindigt op de Parade.

He b je ook interesse in de loop neem dan contact op met [Jean Jacques](#), samen kan je meer.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
10-4-2016	Venray		Zwemloop	Nathan ten Holder
17-4-2016	Overloo	5,10,15 km	Kleffenloop	5km: André Jansen, . 10km: Harry Van der Borgh, Sascha Peters 15km:
21-5-2016	Helmond	5,10,15	Nightrun	
29-5-2016	Den Bosch	15 km	Vestingloop De Bosch	Jean Jacques Wintraecken

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
25-6-2016	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	



Finish



Spierkramp: Een vervelend probleem

Spierkramp kent iedereen. 's Nachts wakker worden met een geweldige kramp in de kuit. Erg pijnlijk en vervelend. Maar ook tijdens het sporten kan het gebeuren. En meestal heeft het niets te maken met ziekte of gezondheid. De vraag is, of wat spierkramp is, of we het kunnen voorkomen en wat we er aan kunnen doen als we het hebben.

Wat is spierkramp en hoe vaak komt het voor?

Er moet onderscheid gemaakt worden tussen spierspasme en spierkramp. Spierspasmen zijn, net zoals spierkramp ook pijnlijk. Echter, als je de elektrische activiteit zou meten, dan blijkt die er bij spasme niet te zijn, wel bij de spierkramp.

Kenmerken van spierkrampen zijn:

- 1. Ze treden acuut op en zijn pijnlijk.
- 2. Ze gebeuren onwillekeurig en explosief en verdwijnen vanzelf, alhoewel dit laatste vrij langzaam gaat. Passieve rek versnelt het herstel behoorlijk.
- 3. Het betreft slechts één spier of deel daarvan.
- 4. Er is een duidelijke associatie met zowel matige als krachtige contracties, vooral als de spier verkort is.
- 5. Ze komen het meest voor in kuit- en voetspieren, gevolgd door de hamstrings en de quadriceps (4-koppige bovenbeenspier, die de knie strekking mogelijk maakt).

Hoe groot is het probleem eigenlijk?

Rond de 37% van de gezonde mensen melden dat zij minimaal één maal per jaar last van spierkramp hadden (Jansen et al. (1990). Spierkramp tijdens of na het sporten komt meer voor, ook bij jonge gezonde mensen. Zo meldde Norris et al., (1957) dat 95% uit een groep van 121 jonge mensen (< 30 jaar), die aan een trainingskamp meededen één of meerdere malen spierkramp hadden.

Waar komen spierkrampen vandaan?

Theoretisch kunnen spierkrampen ontstaan in het centraal zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg) en in de spier zelf. Alhoewel het laatste woord daarover nog niet is gezegd, lijken de meeste onderzoeken er op te wijzen, dat de motor-neuronen van de spier (dit zijn de zenuwcellen in het ruggenmerg, die de desbetreffende spier activeren) een belangrijke rol spelen bij spierkramp (Minetto et al., 2013). Echter, signalen uit de spier zelf zijn ook van invloed. Zij bepalen mede de ontladingssnelheid van het motor-neuron. Die signalen komen uit verschillende delen van de spier zoals de spierspoeltjes (die de spierlengte 'meten'), pezen en ook uit sensoren die de energiehuishouding 'meten'. Als die gezamenlijke terugkoppeling naar de zenuwcel te veel is, zal die met een hogere frequentie gaan vuren met als gevolg dat er spierkramp ontstaat.

Preventieve maatregelen om spierkrampen te voorkomen

Alhoewel het precieze mechanisme van spierkramp nog niet is opgehelderd zijn er toch een aantal opvallende zaken, waarvan we gebruik kunnen maken. Het eerste wat opvalt, is dat spierkramp meer voorkomt bij verkorte spieren. Dit maakt meteen duidelijk, dat statische rekkingsoefeningen voor de langeafstand loper een must zijn. Met name moeten de kuit-, voet-, en bovenbeenspieren op een goede lengte gehouden worden.

Sommige mensen hebben meer last van spierkrampen dan anderen. Vaak blijkt, dat deze problematiek in de ene familie meer voorkomt dan in de andere. Er lijkt dus een genetische component te bestaan. Bij duuratleten blijkt dit de belangrijkste factor te zijn (Schwellnus et al., 2008).

Maar ook is er een duidelijke relatie te zien tussen vermoeidheid en het optreden van spierkramp. Dit betekent, dat er meer kans is op spierkramp als de relatieve inspanningsintensiteit en/of –duur groter zijn, dan wat er normaal getraind wordt. Ook hier zien we dus weer, dat een goed opgezette training altijd gericht moet zijn op de verwachte of geplande wedstrijdtijd.

Spierschade is wel gerelateerd aan spierkramp. Door veel op harde ondergrond te lopen treedt schade op van de spiercelmembraan, waardoor spiereiwitten naar buiten lekken en in de bloedbaan komen. Bovendien komen ontstekingsiwitten in de bloedbaan. Deze eiwitten zorgen ervoor, dat de activiteit van de motor neuronen toeneemt. Train dus vooral het intensieve werk in bos of duin.

Tenslotte wordt geclaimd dat je spierkramp zou kunnen voorkomen door het drinken van Preventie door voeding en/of drinken van elektrolyten drankjes voor en tijdens de training en/of wedstrijd. Helaas is dit onzin. Er is geen relatie met dehydratie en veranderde elektrolyten balans en spierkramp (Schwellnus et al., 2011). Een tekort van één van die elektrolyten (magnesium) zou zoals door de voedingsindustrie en anderen wordt beweerd oorzaak zijn van spierkramp. Echter, ook dit kunnen we naar het rijk der fabelen verwijzen (Schwellnus et al., 2004).

Echter een voeding, die ervoor zorgt dat je koolhydraat voorraad en hydratatie toestand geoptimaliseerd is, is wel degelijk belangrijk voor het verminderen en/of voorkomen van spierkramp.

Hans Keizer prurun, 10-4-2016