Lopersgroep
& Tri-atleten
18-02-2019
Nr. 2019-08
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

## Wie strik jij

Wie help jij met het zetten van die eerste stap?

Als échte hardloper weet jij als geen ander waarom jij zo geniet van je sport. Wat het voor je betekent, hoe je je erbij voelt en wat voor jou de voordelen zijn. Je gunt iedereen zo'n fit leven en een gezonde hobby! Maar hoe moet je hen overhalen zodat ze ook beginnen met een nieuw sportleven?

In jouw omgeving ken je vast een twijfelende vriend of vriendin, een kwakkelend loopmaatje of enthousiaste collega die je dat fitte gevoel gunt. Je mag één van hen een unieke kortingscode ter waarde van € 7,50 cadeau doen.

### Neem een veter mee en geef die € 7,50 cadeau een nieuw loopmaatje

### *Samen is het veel leuker*

*(de veters staan in ons clubgebouw op jou te wachten)*

## BevrijdingsVuurEstafette 2020

Ja het duurt, nog even maar er komt in 2020 een BevrijdingsVuurEstafette (BVE2020).
In de nacht van 4 op 5 mei 2020 gaan we het bevrijdingsvuur van Wageningen naar Venray brengen. De afstand van 95 km wordt lopend (estafette) afgelegd.

In 2015 hebben lopers van ATV en Run4Health de estafette met succes en veel onderling plezier gelopen. We gaan het nog een keertje doen.

Ja, 2020 is nog ver weg maar als je wilt mee doen kan je het nu in je agenda zetten en er rekening mee houden. 1 keer in de vijfjaar (dus ook 2020) is 5 mei een vrije dag, mits dat in de CAO is afgesproken. Wie weet geldt dat ook voor jou.

Venray viert net als heel Nederland de 75e verjaardag van de bevrijding: het einde van de WOII.
De Venrayse festiviteiten starten op 18 oktober (bevrijding Venray) en eindigen op 5 mei 2020.

Wil je mee doen laat het André Jansen weten. Wil je meer weten over de BVE2020, vraag het aan André Jansen.

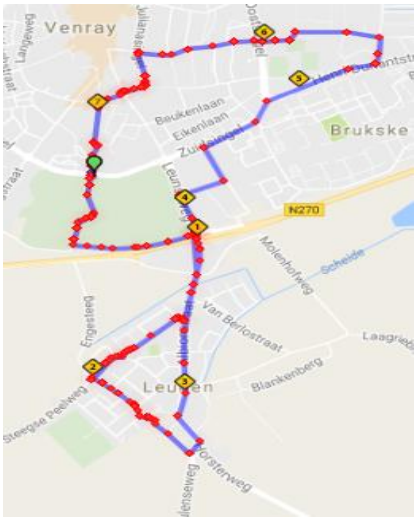
**Carnavalsdinsdag 5 maart 2019**

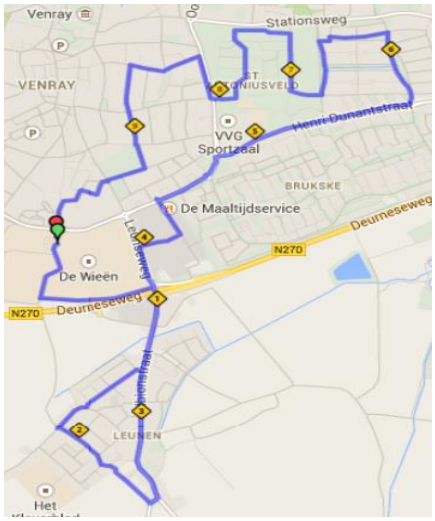
**Accommodatie gesloten:**

**Geen baantrainingen.**

## Donderdag 21 februari 2019, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag 21-2-2019 begeleiding: Gilbert Tepy




7,5 km route  10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- De groep neemt 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

## Hartfalen en hardlopen: Wat zijn de symptomen?

*(dit artikel van Prorun heeft geen relatie met de hartproblemen van John Klerkx, ik kwam het tegen en leek mij zinvol te delen)*

Een van de lezers schreef een brief naar ProRun n.a.v. zijn hartfalen en de daarop volgende by-pass operatie. In deze brief stelde hij dat hij zijn probleem niet tijdig had onderkent. Hij dacht, dat de pijn op de borst, die bij het inlopen langzaam weg trok, te wijten was aan conditie gebrek. Het is volgens hem daarom belangrijk om meer te weten te komen of je hart goed functioneert.

**Wat is hartfalen?**

Het hart en met name haar pompfunctie speelt een uiterst belangrijke rol in ons dagelijks leven en in het bijzonder bij duursporten. Als het hart niet in staat is voldoende bloed uit te pompen voor een bepaalde fysieke belasting, spreken we van hartfalen. Hartfalen blijft een heel belangrijke doodsoorzaak in alle geïndustrialiseerde landen. Met een 5 jaars overleving van slechts 50% overtreft het in ernst menige kanker. Anderzijds is een goed opgebouwde looptraining een probaat medicijn voor patiënten lijdend aan hartfalen. Om dat te begrijpen en op een goede manier in te spelen op de ziekte, moeten we eerst beschrijven wat hartfalen eigenlijk is.

Eigenlijk zegt de naam het al: De pomp faalt, waardoor het hartminuut volume (HMV: het volume bloed dat het hart per minuut uitpompt) niet aangepast is aan de behoefte van het lichaam. De oorzaak hiervan is een gedaalde contractiekracht van het hart. Op zijn beurt leidt dit weer tot een daling van de gemiddelde bloeddruk in de slagaderen. Daar de bloeddruk tijdens inspanning moet stijgen is dit een ongunstig effect.

**Gevolgen van hartfalen**
Aangezien er niets mis is met de skeletspieren, blijft de aanvoer van bloed uit de spieren echter blijft onveranderd. Hierdoor en door de afname van het slagvolume (door de gedaalde contractiekracht) zal de vulling van het hart verhoogd worden. Er blijft na elke slag meer bloed in het hart achter. Op hun beurt reageren de nieren op de verminderde vulling van de bloedvaten met het vasthouden van meer water (vochtretentie). Dit compensatiemechanisme alleen is onvoldoende om het HMV weer te normaliseren, maar het leidt ook tot extra rek van de verzwakte hartspier. Hierdoor komt die in een vicieuze cirkel: Verminderde contractiekracht veroorzaakt een gedaalde bloeddruk, de nieren houden vocht vast, waardoor de aanvoer van bloed naar het hart vergroot wordt. Hierdoor wordt de hartspier meer gerekt, zonder dat het slagvolume kan toenemen. Patiënten merken deze vochtretentie aan de gezwollen enkels. Dit gebeurt als de rechterkamer in zijn pompfunctie faalt.
Als de pompfunctie van de linkerkamer faalt, dan hoopt er bloed op in de long circulatie. Hierdoor stijgt de bloeddruk in de longen, waardoor vocht uit de bloedbaan naar de longblaasjes gaat. Dit geeft een verminderde gasuitwisseling (minder zuurstof opname), die de pompfunctie van de linkerkamer nog meer vermindert.

**Andere symptomen**
De verlaagde bloeddruk stimuleert het sympathische zenuwstelsel, waardoor de hartfrequentie toeneemt. In de spier zullen bloedvaten vernauwen. Door dit alles duiden mensen met een beginnend hartfalen hun situatie vaak als het gevolg van een afgenomen fysieke conditie. Ook de tragere daling van de hartfrequentie na inspanning wordt in dit licht gezien, evenals de benauwdheid tijdens inspanning. Inderdaad zal die enigszins afnemen na een warming-up, maar benauwdheid hoort nooit op te treden bij lichte inspanning. Een heel goede en betrouwbare methode om hartfalen in een vroeg stadium te onderkennen is een vertraagd herstel na inspanning

**Oorzaken van gedaalde contractiekracht**
Een daling van de contractiekracht van spieren is meestal te wijten aan een verminderde energiehuishouding. Immers bij elke contractie moet er voldoende snelle energie uit de splitsing van ATP (adenosine tri-fosfaat) naar ADP (adenosine di-fosfaat) vrijkomen. Via aerobe wegen moet het ADP weer razendsnel tot ATP worden gevormd. Het lijkt er sterk op, dat de primaire oorzaak van hartfalen die verminderde energiehuishouding is. En juist dit is goed te trainen, ook bij patiënten met hartfalen.
*Hans Keizer*
*Hans Keizer (opleiding leraar lichamelijke opvoeding en geneeskunde) werkte 35 jaar als arts/fysioloog aan de universiteit Utrecht en Maastricht, waar hij in 1983 promoveerde. Hij was winnaar van de prijs voor Sportgeneeskunde, gasthoogleraar aan de Vrije Universiteit Brussel en de Universiteit Salzburg. Hij was een succesvol atletiektrainer, bondscoach/arts K.N.A.U. en bracht verschillende lopers naar de wereldtop. Hij heeft meer dan 120 wetenschappelijke publicaties op zijn naam.*

## 9 maart 2019 start van de cursus Start to Run
Zaterdag 9 maart start een nieuwe cursus beginnen met hardlopen. Ben je geblesseerd geweest of je hebt lange tijd niet gelopen dan is de deelname aan de cursus een mooie gelegenheid om opnieuw te beginnen. Deelname aan de cursus is voor ATV leden gratis. Voor vragen of aanmelden mail: lopersgroep@atvvenray.nl

## 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.
Let op: uitslagen altijd aanleveren tekst vorm in een mail (als bewijs is een bijlage screenshot is prima)

- **Karpen cross Eindhoven zondag 17 februari 2019**
  *7.45 km*
  Frans Deenen 00:30:08 1e plts

## 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 |
|---|---|---|---|---|
| 24-2-2019 | Venlo | | Berden voorjaarsloop | Harry van der Borg<br>15km: Marcel Martens |
| 9-3-2019 | Hellendoorn | | Sallandtrail | 50km: Martin Michels |
| 16-3-2019 | St Anthonis | HM | 21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl | HM: Joost Bovee<br>5km: Sjors Thielen |
| 17-3-2019 | Nijmegen | | Stevensloop | Harry van der Borg |
| 31-3-2019 | Venlo | 5, 10, HM | Venloop.<br>HM: Martin Michels Martin aan den Boom, Joy Joosten, Ron Smits, Harry van der Borg, Anton Saämena, Martijn van den Hoef, Toine Pel, Pim Stultiens, Britte Stultiens, Anita Verbeek, Joost Bovee, Marcel Martens<br>10 km: Nicole van Enckevort, Silvia Beterams, Monica Clephas, Wilco Postma, Maartje Postma, Annemiek de Wit | |
| 31-3-2019 | Zandvoort | HM | Circuit Run | Tom Peeters |
| 06-4-2019 | Linden | | Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl | 5km: Sjors Thielen<br>10km: Joost Bovee |
| 7-4-2019 | Texel | Zestig van Texel | http://www.dezestigvantexel.nl/ | Martin Michels |
| 14-04-2019 | Overloon | | PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl | 5km: Sjors Thielen, Anita Verbeek<br>15 km: Joost Bovee |
| 11-5-2019 | Horst | | 5e Rundje um ut Hundje | 5km: Harry van der Borg, Andre Jansen, Anita Verbeek<br>15 km: Marcel Martens |
| 12-05-2019 | Grave | | EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl | 10km: Joost Bovee |
| 19-05-2019 | Tilburg | M | Marathon Tilburg | M: Joost Bovee |
| 25-05-2019 | Ottersum | | Ossenloop; www.runcompetitie.nl | |
| 15-06-2019 | Gennep | | Genneperhuysloop; www.runcompetitie.nl | |
| 16-06-2019 | Maastricht | 10 km | Maastrichtsmooiste | Anton Saämena |
| 29-06-2016 | Merselo | | Merseloop | |
| 17-08-2019 | Siebengewald | | 25e Kermisloop Siebengewald | |
| 22-09-2019 | Mill | Duomarathon | Raamvallei duomarathon | |
| Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl | | | | |