

Beste sportvrienden

Op 5 april 2020 ren ik tegen kanker voor KWF Kankerbestrijding tijdens de Marathon van Rotterdam.

Dit doe ik om geld op te halen voor belangrijk onderzoek zodat mensen als mijn moeder een grotere kans hebben op genezing en kwaliteit van leven.

Wil jij mij steunen?

Iedere donatie is welkom, groot of klein. Ga naar

<https://acties.kwf.nl/fundraisers/joostbovee/rotterdam>

Alle donaties gaan naar het goede doel en als we de grens bereiken loop ik de marathon in het teken van mam en andere mensen die kanker op hun levenspad hebben gekregen.

Dankjewel en met sportieve groet,

Joost Bovee

#REN
TEGEN
KANKER

KWF
KANKER
BESTRIJDING

Ik ren tegen kanker tijdens de
NN Marathon Rotterdam

acties.kwf.nl/fundraisers/joostbovee/rotterdam

Sportmedisch onderzoek: laat je lichaam controleren

Net zoals een auto elk jaar een APK dient te ondergaan is het belangrijk je lichaam te checken voordat je het serieus gaat belasten. Dat kan door het ondergaan van een sportkeuring. Deze brengen jouw gezondheid en belastbaarheid in beeld en worden geadviseerd aan beginnende

sporters, intensieve sporters, maar ook aan patiënten met chronische ziekte. Sportarts en Hardlopen.nl medisch expert Mirjam Steunebrink licht toe.

Sportkeuring versus sportmedisch onderzoek

Vroeger bestond de sportkeuring uit tien diepe kniebuigingen en werd de bloeddruk gemeten. Tegenwoordig is de sportkeuring flink uitgebreid en spreken we liever van een sportmedisch onderzoek. Deze onderzoeken zijn bedoeld om te komen tot een veilige en verantwoorde sportbeoefening. Tevens wordt er ook een juist inzicht in conditie en een hierbij passend, gericht trainingsadvies gegeven. De term sportkeuring wordt alleen nog gehanteerd bij een aantal takken van sport waarvoor het ondergaan van een sportmedisch onderzoek verplicht is.

Waarom een sportmedisch onderzoek ondergaan?

Niet iedereen hoeft zich te laten keuren voordat hij gaat sporten. In sommige gevallen kan het echter wel verstandig zijn om dit te doen. Een sportmedisch onderzoek wordt zeker aangeraden bij sporters als:

- je een aandoening of ziekte hebt of er hart- en vaatziekten in de familie voorkomen;
- je tijdens inspanning klachten hebt zoals duizeligheid, hartkloppingen, of pijn op de borst
- je een ongewone vermoeidheid ervaart
- je slecht herstelt na inspanning
- je afname van het presentatie vermogen ervaart zonder een trainingsafname
- je in het verleden nooit intensief aan sport hebt gedaan
- je wilt weten wat je omslagpunt is om zo je trainingszones te berekenen
- je wilt beginnen met sporten.

Ook als je een pijntje of een lichte blessure hebt kan het verstandig zijn er naar te laten kijken voordat het uitgroeit tot een chronische blessure. Natuurlijk kan je ook gewoon nieuwsgierig zijn naar hoe je er voor staat, en wil je zo goed mogelijk geïnformeerd je sport bedrijven.

Welke sportmedische onderzoeken zijn er?

Sportmedische onderzoeken zijn er in verschillende soorten en maten en je kunt het zo uitgebreid maken als je zelf wilt. Van een vragenlijst gecombineerd met kort lichamelijk onderzoek tot een zeer uitgebreide inspanningstest. Voor elk onderzoek wordt een vragenlijst doorgenomen waarbij verschillende thema's aan bod komen. Het is belangrijk om een indruk te krijgen over hoe iemand zijn sport beoefent; om welke sporten gaat het? Hoe lang sport iemand al? Op welk niveau wordt er gesport? Worden er wedstrijden gelopen zoals bijvoorbeeld een (halve) marathon of wil men gewoon fit blijven? Hoeveel uur wordt er aan het sporten besteed en hoe ziet het weekprogramma er uit? Ook belangrijk is een screening van het risico op plotse hartdood middels het in kaart brengen van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Inspanningstest

Om een volledig beeld te krijgen van de conditie en belastbaarheid, maakt een inspanningstest bij grotere sportmedische onderzoeken deel uit van het onderzoek. Ook kunnen inspanningstesten als los onderzoek worden afgenomen. Op basis van de resultaten kan de sportarts zowel de recreatieve als prestatie-gerichte sporter advies op maat geven. Het onderzoek is bijzonder geschikt voor duursporters. Ook als er klachten zijn tijdens inspanning kan dit onderzoek waardevolle inzichten geven. Tenslotte geeft de inspanningstest in het geval van een chronische ziekte een goed beeld van de fysieke conditie en belastbaarheid en kan de sportarts zo op basis van de uitkomsten adviseren op welke manier het beste kan worden gesport of bewogen en welk trainingsprogramma geschikt zou kunnen zijn.

Het inspanningsonderzoek vindt plaats op de fiets of de loopband. De sporter krijgt een aantal elektroden op de borst en rug geplakt voor het hartfilmpje (ECG). Bij een ademgasanalyse krijgt de sporter ook een mondkapje over neus en mond. Tijdens de maximale inspanningstest wordt de belasting (wattage op de fiets en snelheid/hoogte op de loopband) steeds verder verhoogd en is het de bedoeling zo intensief mogelijk in te spannen. Afhankelijk van het gewenste doel van de test kan een specifiek protocol worden gekozen, waarbij gevarieerd wordt in stapgrootte van de blokken, duur van de blokken etc. Het hartfilmpje en de ademgasanalyse geven dan een uitstekend beeld van het functioneren van hart en longen. De sportarts kan met verschillende analysemethoden op nauwkeurige wijze de anaerobe drempel (omslagpunt), maximale zuurstofcapaciteit, rusthartfrequentie en maximale hartfrequentie vaststellen. Zo kunnen trainingszones worden gemaakt, welke de basis vormen voor een trainingsschema.

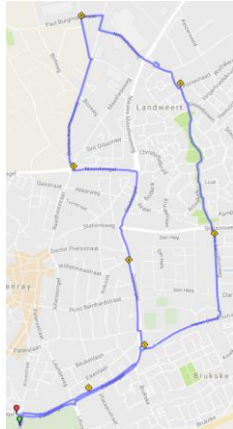
BronHardlopen.nl: door Mirjam Steunebrink, sportarts bij Martini Sportmedisch Centrum in Groningen en Sportgeneeskunde Friesland en begeleidend arts tijdens juniorenkampioenschappen van de Atletiekunie. Mirjam is zelf een fervent hardlooper.

Duurloop Donderdag 28-11-2019, begeleiding Gilbert Tepy

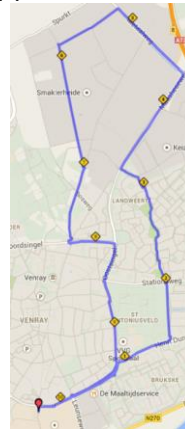
Mocht je een leuke route kennen van 7 tot 10 km kennen, stuur die dan op naar Lopersgroep@atvvenray.nl

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

ATV-ers on the run



ATV-ers bij 't is voor niks in Geldrop,
niet alle atv deelnemers staan op de foto

Onder schitterende weersomstandigheden hebben verschillende lopers van ATV zondag in Geldrop een mooie trimloop gelopen.

Het zonnetje scheen volop en er was nagenoeg geen wind.

Het was een schitterende route over de Strabrechtse Heide, heel goed aangegeven en georganiseerd. En dat alles voor niks!

Er waren verschillende afstanden ,o.a.; 6,10,15,21,30

Een aanrader voor iedereen!!!

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw 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 en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur door aan lopersgroep@atvvenray.nl.

Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

- **Halve marathon Ell, 24-11-2019**

HM

Gerda Peeters 1:59:16

- **'t is voor Niks, Geldrop, 14-11-2019**

15 km

Harry van der Borg 1:12:27, eigen waarneming, er is nog geen officiële uitslag

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. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.

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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
01-12-2019	Deurne	Cross	Limbra Cross Competitie Zandboscross	Joost Bovee
01-12-2019	's Heerenberg	15 km	Montferlandrun	
08-12-2020	20 km	La Roche-en-Ardenne	'Trail de la Soupe'	Joost Bovee
21-12-2019	Roermond	Cross	Limbra Cross Competitie Nederveldloop	Lange Cross: Joost Bovee
26-12-2019	Horst	5, 10 km	Kasteelloop	10km: Marcel Martens, Joost Bovee 5km: Alicia Sanders
31-12-2019	Pfalzdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg, André Jansen 10 km: Joost Bovee, Marcel Martens, Henny Cleef
05-10-2020	Asten	Cross	Limbra Cross Competitie Jaspercross	Lange Cross: Joost Bovee
19-01-2020	Helden	Cross	Limbra Cross Competitie Heldense Bossen Verloscross	Lange Cross: Joost Bovee
29-01-2020	Venray	Cross	Limbra Cross Competitie Vlakwatercross	Lange Cross: Joost Bovee
06-02-2020	Haelen	Cross	Leudalcross	Lange Cross: Joost Bovee
16-02-2020	Milheeze	Cross	Limbra Cross Competitie Nederheide Commaderije Cross	Lange Cross: Joost Bovee
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM	Venloop	Robert Arts, Anita Verbeek Lydia Jeuken
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smit, Joost Bovee
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
2-06-2020	Merselo		Merseloop	
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	`Venray		Singelloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				