

BevrijdingsVuurEstafette afgelast

Nu de gemeente besloten heeft geen acties en festiviteiten te houden op 4 en 5 mei (= geen activiteiten i.v.m. 75 jaar bevrijding) valt ook de (in)directe aanleiding voor het estafette weg.

Je kunt het ook niet maken om op 5 mei met die vlam in Venray te arriveren, terwijl alles afgelast is.

Daarbij komt dat lopen in een groep op dit moment afgeraden wordt en zal dat over 2 maanden anders zijn?

Kortom geen BevrijdingsVuurEstafette op 4-5 mei 2020.

Het besluit van de gemeente kan je lezen op de site van de gemeente:

<https://www.venray.nl/dodenherdenking-en-bevrijdingsdag>

André Jansen ATV en Wim Claassen R4H

Gelet op de besluiten van het kabinet zal tot en met 6 april gelden.

De nieuwe maatregelen van het kabinet genomen op 23-3-2020 moeten nog worden verwerkt

Zwembad (Laco) Venray is gesloten

Accommodatie gesloten

CORONAVIRUS EN ATV

- geen trainingen meer
- baan, krachthonk, kantine en kleedkamers zijn gesloten
- geldt voor de loopgroepen, wandelaars, triatlon en baanatletiek
- tevens voor "jeugdsport kennismakingsproject", "Start to run", NSG-atleten, "trainingspakkenwedstrijden"
- als uitvloeisel geen "Starmeting" op 5 april voor de junioren en C-D-junioren baanatletiek

zie voor uitleg [ATV-site](#)

Oud Papier inzameling

De hulp bij het inzamelen van Oud Papier bij de container aan de Weg in de Berg gaat wel gewoon volgens rooster door. Dit geldt tot nader bericht.

- **Gewichtsschommelingen: het getalletje op de weegschaal**

Hardlopers zetten met regelmaat ook een stap op de weegschaal. Om te monitoren of de gewenste kilo's er al af zijn, het wedstrijdgewicht bereikt is of juist om afvallen te voorkomen. Maar hoeveel zegt het getalletje op de weegschaal?

Het lichaamsgewicht schommelt per dag en zelfs per uur. Wij geven je de vijf belangrijkste redenen van deze gewichtsschommelingen.

Oorzaak 1: Appels met peren vergelijken

's Avonds kun je 1,5 tot 2 kilo zwaarder zijn dan in 's morgens. Vergelijk een ochtendmeting dus niet met een avondmeting. Waar komt dit verschil vandaan? Gedurende de dag eet en drink je en dus raken maag, blaas en darm steeds gevulder. Tijdens de nacht verteert je lijf zo goed als alles en verbruikt het de laatste suikervoorraden. En wanneer je in de ochtend dan ook nog ná het toiletbezoek op de weegschaal stapt, zijn natuurlijk ook je blaas en/of darmen een stuk leger. Tot slot maakt het ook een verschil wanneer je 's morgens naakt en in de avond met spijkerbroek en trui weegt.

Oorzaak 2: Menstruatie

Vaak zijn vrouwen vlak voor of tijdens de menstruatie zwaarder dan 'normaal'. Dit heeft alles te maken met de hormoonhuishouding. Gedurende de hele menstruatiecyclus maakt een vrouwenlichaam oestrogenen aan. Maar wanneer je menstrueert, is de hoeveelheid oestrogenen vaak een stuk hoger. Deze hoge hoeveelheid kan ervoor zorgen dat er meer vocht in je lijf aanwezig is. En een extra hoeveelheid vocht, resulteert tot een hoger gewicht.

Oorzaak 3: Volle glycogeenvoorraden

Hardlopers in voorbereiding op een wedstrijd, en zeker bij een marathon, nemen een aantal weken of dagen voorafgaand aan de wedstrijd vaak in gewicht toe. Reden is dat je vlak voor een race minder intensief en vaak traint. Ben je daarnaast de bekende "koolhydraten aan het stapelen", dan zuigen je glycogeenvoorraden alle suikers op. En je lichaam gebruikt deze voorraad grotendeels pas tijdens de wedstrijd. Tot die tijd tellen ze mee in je gewicht én elke gram suiker (glucose) houdt ook nog eens 3 à 4 ml vocht vast. Ook na een ongezond weekend waarbij je veel suikerrijke producten hebt gegeten, kan dit gebeuren.

Oorzaak 4: Zout

Net zoals bij suiker, houdt je lijf ook bij zout extra vocht vast. Dat kan al na een zoute maaltijd of snack maar ook door het drinken van natriumrijke sportdranken. Het nuttigen van extra zout kan dan voor het gewicht tijdelijk niet zo gunstig zijn. Maar het kan zeker tactisch zijn bij zware trainingen of wedstrijden, om te voorkomen dat je lijf onnodig veel vocht verliest.

Oorzaak 5: Spierherstel

Na een intensieve training, wedstrijd of kracht sessie kan je lichaamsgewicht stijgen. Tijdens intensieve (kracht)trainingen ontstaan er kleine scheurtjes in de spieren. Je lijf herstelt deze kleine scheurtjes na de training weer langzaam mede door de aanwezigheid van voldoende aminozuren uit eiwitten. Er zijn aanwijzingen dat het helen van deze scheurtjes ervoor zorgt dat er kort wat extra vocht naar de spieren toetrekt. Tegelijkertijd zorgt het tijdig herstellen voor spiergroei. En een groei aan spiermassa kan ook gewichtstoename veroorzaken. Want onthoud: spiermassa per kubieke centimeter weegt meer dan vetmassa in dezelfde grootte.

Slot advies

'Vind je het belangrijk om je lichaamssamenstelling te meten, dan adviseer ik om niet alleen je gewicht te meten maar ook je vetpercentage en verschillende omtrekmaten. Op deze manier krijg je een totaalplaatje van de gehele situatie. Is het gewicht dan toevallig iets hoger maar het vetpercentage wel gedaald? Dan weet je dat waarschijnlijk de gewichtsstijging komt door een iets hogere vochtbalans.

Weeg jezelf op een vaste dag en een vast tijdstip. Zorg ervoor dat je, bij voorkeur in de ochtend, nuchter op de weegschaal stapt na het toiletbezoek. Vergelijk de resultaten over een langere periode met elkaar, bijvoorbeeld per week of per 2 tot 4 weken. Zo krijg je een veel realistischer beeld dan wanneer je de resultaten dagelijks met elkaar vergelijkt.'

Hardlopen.nl Door Tara Vossers (sport)diëtiste.

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
21-03-2020	Sint Anthonis		22e Halve Marathon	AFGELAST
22-03-2020	Nijmegen		Stevensloop	AFGELAST
29-03-2020	Venlo		Venloop	AFGELAST
05-04-2020	Rotterdam		Marathon Rotterdam	AFGELAST
05-04-2020	Gemert	5, 10 15 km	Molenbroekloop	
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	AFGELAST
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	AFGELAST M: Martin Michels
09-05-2020	Horst		Rundje um ut hundje	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
16-05-2020	Panningen		Guus Wokke opticienloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
17-05-2020	Escharen		Esterun	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	Marc Ouedraogo
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
06-06-2020	Deurne	10 km	Deirne City Run	Sjors Thielen
20-06-2020	Gennep		Gennepthuysloop	
26-06-2020	Weert		Mediweert Singelloop	10 km: Joost Bovee
27-6-2020	Merselo		Merseloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
17-08-2020	Siebegewald	10 k	Kermisloop Siebegewald	Sjors Thielen
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	Sjors Thielen
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	Venray	5 10 km	Singelloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
4-10-2020	Londen	M	Marathon Londen	M; Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				