

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](https://atvvenray.nl)

ATV Challenge: een figuur als trainingsroute

ATV is een club van lopers, wandelaars en triatleten. Het is een sport die je heel goed in je eentje kunt doen. Velen van ons zijn dan ook in deze Coronatijd in beweging gebleven. In training gebleven. Maar ons clubgevoel is wel op de proef gesteld. Dankzij diverse apps of trainen voor de marathon van Berlijn (fingers crossed) is er toch virtueel contact.

Om het clubgevoel te versterken is een challenge bedacht:

Ik wil iedereen uitnodigen om een trainingsroute te bedenken met een parcours dat een figuur (dier, pop, huis, auto, schilderij etc) voorstelt. De route dient minimaal 7 km lang zijn.

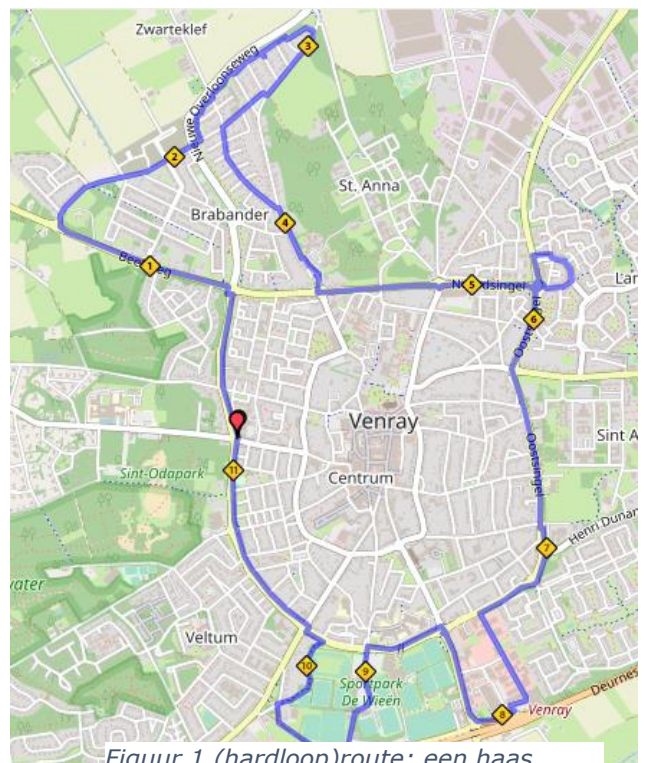
(Langer mag natuurlijk ook)

De route kan een hardloop-, fiets-, of wandelroute zijn. Zie het voorbeeld.

De challenge loopt van 28 april t.m. zondag 10 mei 24:00 uur

Onder de indieners van een route wordt een zelfgebakken bananenbrood verloot.

Je dient de route zelf ook te hebben afgelegd.
Route/bewijs kan via een strava, of opname van garmin tomtom, map my run etc opname.
De route/bewijs opsturen naar Lopersgroep@atvvenray.nl
Ik reken op vele creatieve inzendingen.
Groet André Jansen



Figuur 1 (hardloop)route: een haas

Voor inspiratie: <https://sport.nl/artikelen/2018/01/figure-running-creatief-hardlopen;>
<http://figurerunning.com/blog/how-to/>

Miny Crooijmans-Hofmans is benoemd tot lid in de Orde van Oranje-Nassau.



Sinds de oprichting van Atletiek en Triatlon Vereniging Venray in 1986 is Miny Crooijmans heel actief in verschillende rollen bij de club. Miny is een allround vrijwilliger. Zo beheert zij niet alleen het clubhuis van de vereniging, maar zorgt ze ook voor het onderhoud. Ze verzorgt tevens de ledenadministratie, werft nieuwe leden, verzorgt het wasgoed en doet allerlei hand- en spandiensten. Daarnaast treedt ze op als jurylid bij officiële wedstrijden.



Jaarlijks organiseert ATV de Vlakwatercross. Dit is een groot evenement waaraan zo'n 800 mensen deelnemen. Miny Crooijmans is de spil in de organisatie en de drijvende kracht. Ze is ook nauw betrokken bij de voorbereidingen voor de jaarlijkse Fietsvierdaagse. Zo neemt ze het beheer van de camping op zich, die speciaal voor de fietskampeerders tijdens dit evenement wordt ingericht. Naast de hele organisatie van het evenement, is Miny tijdens de fietsvierdaagse gastvrouw, activiteitenbegeleidster en zorgt ze goed voor de fietskampeerders.

Coronavirus en activiteiten atletiekunie

Een dagelijkse up date lees op de site van de AU: <https://www.atletiekunie.nl/nieuws/coronavirus-en-activiteiten-atletiekunie>

Inspiratie!

Ook op zoek naar goede krachtoefeningen die je gewoon thuis kunt doen? 🏆 Deze 13 Nederlandse atleten doen hun favoriete oefeningen zonder apparaten! ✨



<https://www.facebook.com/runnersworldnl/videos/513064262717919/>

Wat is de invloed van (corona)stress op je loopprestaties?

Wat doet stress met je als hardloper en tips om te ontstressen.

Bijna iedereen ervaart momenteel meer stress dan normaal.

Je werkt bijvoorbeeld in de zorg of in een ander vitaal beroep.

Of je werkt thuis, waar ook de kinderen thuisonderwijs krijgen en je partner rondscharrelt?

Daarnaast maak je je misschien zorgen. Om je ouders. Je eigen gezondheid. Of over de wereld.

Dat werkt allemaal stressverhogend.

Maar is dat erg? En wat is de invloed hiervan op jouw loopprestaties nu en in de toekomst? Ik geef hier antwoord en je krijgt ook gelijk wat tips om de stress te verlichten.

Wat is stress?

Stress is kort gezegd spanning. Spanning omdat je lijf iets waarneemt wat hij niet kent. Je ziet iets, je ruikt

iets, je voelt iets of je proeft iets wat je hersenen niet kan plaatsen en je lijf reageert daar direct op. Heel handig.

Stel je voor dat je thuis zit en je ruikt brand. De eerste reactie is de kinderen pakken en naar buiten rennen. En dat kan alleen omdat we een goed systeem in ons lichaam hebben die dat regelt. Het zogenaamde stresssysteem.

Adrenaline & cortisol

Onze hersenen signaleren de geur en nemen de controle over. Ze trappen als het ware het gaspedaal van ons autonoom zenuwstelsel in en geven een seintje aan de bijnieren om eerst adrenaline aan te maken en bij langere spanning ook cortisol. Adrenaline zorgt voor een verhoogde hartslag, bloeddruk en ademhaling, grotere pupillen en zorgt dat bloedstolling op gang komt voor eventuele verwondingen. Cortisol zorgt ervoor dat we snel energie beschikbaar hebben door glycogeen (de opslagvorm van glucose in ons lijf) af te geven aan het bloed.

Deze combinatie zorgt ervoor dat we snel weg kunnen rennen en het stofje endorfine zorgt er daarna voor dat adrenalineproductie stopt. Zo komen we weer tot rust en trapt ons autonoom zenuwstelsel weer op de rem.

Chronische stress

Als dit systeem goed werkt is dit natuurlijk fantastisch. Maar als dit systeem ontregelt raakt kan chronische stress ontstaan. En in de huidige tijden van corona, gecombineerd met de stress die er vaak al is door werk, een moeilijke thuissituatie, een telefoon die continu afleidt, WhatsApp en andere sociale media komt dat heel veel voor.

Chronische stress kan vele oorzaken hebben, maar meestal ligt de oorzaak in ons overprikkelde brein, gecombineerd met hoe wij als mens deze prikkels te veel 'overdenken'.

Ons brein

Stress begint bij onze hersenen. De Amerikaanse neurowetenschapper dr. Paul Maclean heeft daarover de theorie van het 'drie-enige brein'. Als je namelijk de hersenen goed bekijkt kunnen we drie delen onderscheiden:

- Het reptielenbrein: het oudste deel van onze hersenen, de hersenstam. Dit deel van het brein handelt op instincten, automatismen en routines en is er vooral op gebouwd om ons te laten leven en overleven. Het regelt basisfuncties zoals eten en drinken, voortplanting, slaap, schrikken, maar ook ademhaling en hartslag.
- Het zoogdierenbrein: dit deel van het brein ontvangt signalen van het reptielenbrein en doet iets met deze informatie. Hier zitten onze emoties, zoals angst, boosheid, verdriet en blijdschap. Ook dit deel van het brein werkt vrijwel onbewust. Dat is belangrijk: hier komt dus nog steeds geen gedachte bij aan te pas.
- Het rationele brein: tot nu toe ging alles nog zonder gedachten. Die komen erbij in dit deel van het brein. Ons bewustzijn. Door dit deel van het brein zijn wij als mens in staat om te praten, te denken en redeneren, lezen en spreken. Het is vooral bezig met het bewust verwerken van informatie.

De emoties bepalen, niet de gedachten

Jij denkt natuurlijk dat je met dat laatste deel van het brein al je beslissingen en keuzes maakt? Niks is minder waar. In steeds meer wetenschappelijke studies wordt aangetoond dat juist de samenwerking tussen de eerste twee delen van de hersenen veel dominanter zijn dan het rationele brein. Kijkend naar de hersenen is deze conclusie ook niet zo gek. Alles wat we zien, ruiken, voelen, proeven of horen wordt eerst verwerkt door ons reptielen- en zoogdierenbrein (het emotionele deel), voordat we ons hier bewust van worden. Het emotionele deel van het brein geeft direct een waardeoordeel. Dreigt er gevaar of niet. Zo ontstaan gevoelens en die geven weer kleur aan ons rationele brein. Gelukkig reageert ons instinctieve brein veel sneller op gevaar dan ons rationele brein.

Angst

Het probleem binnen het zoogdierenbrein is dat elke vorm van verandering, alles wat afwijkt van het normale al angst kan oproepen. Of dat nu een scheiding is, een nieuw huis of het coronavirus. Je lijf staat meteen op scherp en je kan angst en stress ervaren.

Bij chronische stress is het niet acuut gevaar dat voor stress zorgt. Het zijn meestal de gedachten uit het rationele brein die dit veroorzaken. Je maakt je zorgen over een ziek familielid of over ruzie met een partner. En in het geval van corona bijvoorbeeld over de gezondheid van je naasten. Bij dit soort stress is dus het rationele brein de aanstichter. Als de stress groter wordt neemt je emotionele brein het over van het oververhitte rationele brein. Dit deel van het brein zorgt ervoor dat je lichaam de hele tijd klaar is om te vluchten of te vechten. Dat zijn de enige opties die het kent. Je hersenen maken overuren, net als je autonoom zenuwstelsel. Je hebt de hele tijd een hoge cortisolspiegel in je bloed, met alle gevolgen van dien:

hoge hartslag, hoge ademhaling en hoge bloeddruk, wat weer allerlei andere klachten kan veroorzaken en energie vreet.

Is stress erg?

Acute stress is dus helemaal niet erg en zelfs wenselijk om met spannende situaties om te kunnen gaan. Bij chronische stress is dat anders. Je kunt je voorstellen dat je lijf continu in een staat van paraatheid is alsof het een rondje aan het hardlopen is. Dat is dus niet goed. Je brein en lichaam herstellen niet en dat heeft enorme invloed op je loopprestaties.

Wat is de invloed van stress op je loopprestatie?

De invloed van stress op je lichaam en prestaties is enorm. Onderstaand 4 dingen die spaak lopen bij veel stress en hardlopen:

1. Je herstel is minder goed

Doordat je lijf de hele tijd glucose aan het verbranden is, krijg je niet de tijd om die voorraad na een training weer goed aan te vullen. Als je dan weer gaat trainen heb je niet genoeg op voorraad en breek je meer af dan dat je opbouwt. Zonde.

2. Moeite met rustig lopen

Mensen met stress zullen merken dat ze moeite hebben om rustig te lopen.

Stel je hebt zittend werk, maar je hebt wel de hele dag stress. Dan lijkt het een goed idee om 's avonds een rondje te gaan lopen. Tot zover klopt het.

Maar wat deze persoon zal merken is dat hij/ zij hard moet lopen om ontspanning te ervaren. Bij de start van de training is de hartslag en ademhaling al hoog. Hoe harder of verder hij/ zij gaat lopen, hoe meer in balans dat is met die hartslag en ademhaling. Risico is dan dat er juist te hard of te ver wordt getraind. Zo verbruik je dus meer energie dan er in je lijf aanwezig is.

En juist bij stress is rustig trainen fantastisch. Je wilt niet te veel stresshormonen aanmaken (zoals dat bij sporten het geval is), maar wel in beweging blijven. Trainen in zone D2 is dan heel waardevol.

3. Je komt aan

Een groot nadeel van veel cortisol in je lijf is dat je er ook van aankomt. Er ontstaat namelijk een kettingreactie:

Hoge cortisolwaarde = hoge bloedsuikerspiegel = veel insuline = vetopslag

Dit zorgt ervoor dat je nauwelijks in de vetverbranding komt en je dus aankomt. En een toenemend gewicht is niet goed voor een loper en zijn prestaties. Er wordt zelfs gezegd dat een kilo meer op een marathon je al gauw 6 minuten trager maakt.

4. Blessures

Lopen met stress kan zorgen voor blessures. Dat ligt in lijn met punt 2. Je hebt al veel stress, door te hard trainen word je nog moeier en gaat ook je looptechniek achteruit. Je let niet goed op en zo raak je sneller geblesseerd. En zo'n blessure kan je maanden terugwerpen in een schema.

Wat kun je doen?

Er zijn echt tig dingen die je kan proberen om te 'ontstressen' in een [eerdere blog](#) heb ik al wat tips gegeven voor tijdens de coronacrisis. Maar onderstaand vind je mijn favoriete top drie als het gaat om het ervaren van minder stress:

1. Ademhaling/ontspannen

Doe voor het slapen gaan een ademhalingsoefening en je zult na een paar weken merken dat je slaap met sprongen vooruitgaat. En dat is goed voor je herstel, voor je gemoedstoestand en voor je energieniveau. En met een beetje geluk wordt ook je brein een stuk rustiger.

2. Sport rustig

Ga niet altijd tot het gaatje, maar sport 50% van je trainingstijd in D2. Als je niet weet welke zone dat is hou dan je uitademing in de gaten. Kun je die nog verlengen? Dan zit je goed.

3. Eet minder suiker

Suikerrijke producten, zoals koek en snoep jagen de hartslag omhoog en zorgen daarna voor een enorme dip in energie. En dat is juist in deze tijden zonde. Neem wat minder suiker. Ook na een training is dat minder nodig dan velen denken. Als je een uur gaat lopen hoef je echt niets aan te vullen. Doe je dat wel of ga je langer lopen? Neem dan natuurlijke suikers in de vorm van fruit.

Succes de komende tijd en train ze!

(bron Prorun, Maarten de Jong)

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.

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
09-05-2020	Horst		Rundje um ut Hundje	AFGELAST
16-05-2020	Panningen		Guus Wokke opticienloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
17-05-2020	Escharen		Esterun	AFGELAST
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	AFGELAST
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
06-06-2020	Deurne	10 km	Deurne City Run	Sjors Thielen
20-06-2020	Gennep		Genneperhuysloop	
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	AFGELAST
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
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				