

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

Renovatie baan

Foto's van de renovatiewerkzaamheden zie op onze site: [Renovatie](#)

Aangepaste Trainingslokatie

Trainingslocatie groep Gerda Top

Op **28 juli 2020** voor de training van Gerda Top om 19:00 uur **Verzamelen ATLETIEKBAAN**

- Op **28 Trainingslocatie groep Stan Liebrand**

Op **21 juli 2020** voor de training van Stan Liebrand om 19:15 uur, locatie: Sint Anna verzamelen parkeerplaats hoofdingang St Anna (Noordsingel zijde)

- **Trainingslocatie groep Tadessa Woldemesekele**

Elke donderdag vertrek om 18:00 uur vanaf de atletiekbaan, tenzij anders aangegeven in de groepsapp.

- **Trainingslocatie groep John Klerkx**

Op **30 juli 2020** voor de training van John Klerkx **om 19:00 uur verzamelen bij de atletiekbaan.**

Het is weer begonnen

De coronamaatregelen maakten het weer mogelijk het organiseren van een trail maar wel met een beperkt aantal deelnemers, Zaterdag 25 juni was op de Strabrechtseheide een trail georganiseerd. 9 ATV-ers waren aan de start in een groep van 150 deelnemers



Trainingsschema's augustus

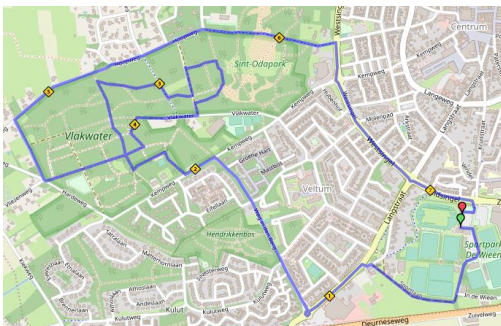
Op de site is gepubliceerd het trainingsschema voor

- de dinsdag buiten de baan trainingen (trainer Gerda Top)
- het alternatief voor de donderdag baantraining, (trainer John Klerkx)

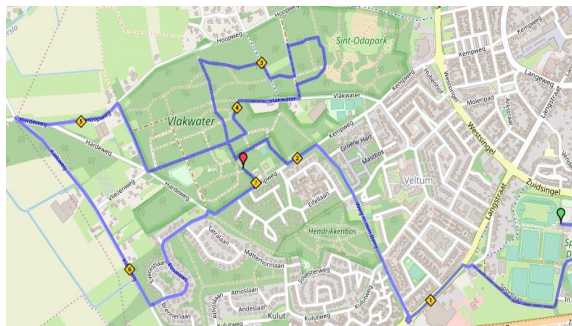
Voor het alternatief van de dinsdag baantraining (trainer Stan Liebrand) is er geen schema, het trainingsprogramma wordt bepaald aan de hand van trainingslocatie

Duurloop donderdag 30 juli, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag 30 juni, aanvang 19:00 uur



[7,5 km route](#)



[11 km route](#)

Let op: in deze route is de Vlakwatercrossroute opgenomen. Voor de 7,5 km 1x; voor de 11 km 2x

Van de baan ga je naar de Vlakwatercrossroute, loopt deze 1 keer tegen het einde van de route loop je het bos uit naar de weg langs de manege. Op het kruispunt met de Hoopweg opdelen van de groep in 7,5 km of 11 km lopers. De korte route gaat vanaf daar naar de Westsingel en terug naar de baan. De lange route maak linksom een lus om daarna langs de Perdstal weer op de Vlakwatercross route te komen. De loop je nu nog een keer helemaal af. Daarna volgens dezelfde route als de aanlooproute terug te gaan naar de baan (dit is niet in de route ingetekend)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

Wat is inspanningshoofdpijn?

Hoofdpijn na inspanning is vaak een kwestie van vochttekort. Je hoeft bij dit soort hoofdpijn niet per se heel diep te gaan, het gaat meer om het totale vochtverlies. Onder hardlopers komt dit vooral bij de langere afstanden voor. Het hangt meestal samen met de weersomstandigheden: met benauwd drukkend weer of op warme dagen waarbij je veel zweet verliest, is de kans op deze hoofdpijn groter.

Uitdroging

Als je na een wedstrijd ziet dat de kleur van je urine erg donkergeel is, dan weet je zeker dat de hoofdpijn wordt veroorzaakt door te weinig drinken. Dat is een van de tekenen van beginnende uitdroging.

Water of isotone?

Om hoofdpijn tegen te gaan is het dus belangrijk dat je genoeg drinkt. Het maakt dan ook zeker uit of je water of een isotone sportdrank drinkt. Water plas je gelijk weer uit en isotone-drink is zo samengesteld dat het lichaam het vocht opneemt om het te gebruiken in de circulatie.

Stelregel genoeg drinken

Maar wat is genoeg drinken? Als stelregel kun je hanteren dat je voor de wedstrijd geen dorstgevoel meer hebt en dat de urinekleur licht is. Tijdens een inspanning van langer dan een uur kun je ook het beste je dorstgevoel volgen en drinken zoveel als goed voelt. Je moet in ieder geval proberen niet meer dan 2-3 %

van je lichaamsgewicht aan vocht kwijt te raken. Hoe groter het vochtverlies hoe langer het herstel hiervan zal duren. Dit kan 24 tot 48 uur duren.

Inspanningsgebonden hoofdpijn

Naast vochtverlies bestaat ook nog een andere oorzaak van hoofdpijn. Er bestaat namelijk ook nog een specifieke vorm van inspanningsgebonden hoofdpijn. Deze primaire inspanningshoofdpijn treedt met name op bij vrouwen. Daarnaast zijn er natuurlijk nog neurologische oorzaken zoals een soort migraine-achtige variant die wordt uitgelokt door inspanning.

Primaire Inspanningshoofdpijn

Deze vorm van hoofdpijn is onschuldig, maar kan wel flink het plezier van de sporter bederven. Het mechanisme achter deze hoofdpijn is niet bekend. Een van de vele theorieën is dat de drukverhogingen, die in de buikholte en de borstkasholte ontstaan door de snellere en diepere ademhaling tijdens inspanning, uiteindelijk via het hart ook een hogere druk in de hersenvaten veroorzaakt. Het beschermende mechanisme van de hersenen wat deze drukverhogingen in de hersenvaten moet opvangen werkt bij sommige mensen minder goed. Dit is onder andere uit studies met patiënten met migraine gebleken. Mogelijk zorgt het falen van dit mechanisme ook voor inspanningshoofdpijn.

Symptomen van Primaire Inspanningshoofdpijn zijn: het ontstaan van hoofdpijn tijdens of enkele uren na het sporten, die meestal binnen 24 uur weer verdwijnt. De hoofdpijn beperkt zich meestal niet tot 1 zijde van het hoofd en is bonzend van aard. Er zijn geen andere verschijnselen zoals lichtflitsen, braken, etc. Het vermijden van inspanning kan de hoofdpijn doen voorkomen. Bekende uitlokkende factoren zijn sporten in warm weer en sporten op hoogte.

Sommige sporters merken dat ze minder last hebben bij bijvoorbeeld wielrennen dan bij een sport met veel schokbelasting zoals hardlopen. Dus veranderen van sport kan mogelijk een oplossing zijn. Maar als je toch ontzettend graag door wilt gaan met hardlopen, dan kun je medicatie proberen. Er bestaat een medicijn die, wanneer deze voor het sporten wordt ingenomen, de hoofdpijn vaak kan voorkomen. Doordat men met de medicatie weer kan gaan trainen volgens plan zal doorgaans de conditie verbeteren en kan men uiteindelijk weer met de medicatie stoppen.

Ook het gericht verbeteren van de basisconditie (duurcapaciteit) kan minder aanvallen van inspanningshoofdpijn tot resultaat hebben, doordat een bepaalde inspanning als minder intensief wordt ervaren. Een inspanningstest bij de sportarts kan laten zien op welke hartslag hiervoor getraind moet worden.

In zeldzame gevallen kan hoofdpijn tijdens en na inspanning een uiting zijn van een ernstig probleem in het hoofd (zoals een tumor of een vaatafwijking) of zelfs een hartaandoening. Daarom is het noodzakelijk dat iedereen die regelmatig hoofdpijn na het sporten heeft, een arts bezoekt om ernstige oorzaken uit te sluiten. Met name sporters waarbij de hoofdpijn zich voor het eerst voordoet op latere leeftijd (> 40 jaar), die niet binnen 24 uur verdwijnt en die andere klachten hebben van het zenuwstelsel, moeten zich laten nakijken.

Door Mirjam Steunebrink, bron hardlopen.nl

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
17-08-2020	Siebungewald	10 k	Kermisloop Siebungewald	
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	AFGELAST
4-10-2020	Venray	5 10 km	Singelloop	AFGELAST

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
4-10-2020	Londen	M	Marathon Londen	M; Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	<u>AFGELAST</u>
15-11-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	AFGELAST
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op <u>hardlopen.nl</u>				