

ATV is in lockdown: geen trainingen voor de leden van 18 jaar en ouder tm 18-1-2021

Het effect van alcohol op hardloopprestaties

Een goed glas wijn bij het kerstdiner, champagne tijdens de jaarwisseling of een biertje tijdens de nieuwjaarsborrel op het werk. Deze weken staan veelal in het teken van borrels en etentjes en dat is vaak in combinatie met alcohol. Maar hoe schadelijk is alcohol eigenlijk? En wat voor effect heeft dit op jouw hardloopprestaties?

Uitdroging

Alcohol zorgt ervoor dat het lichaam uitdroogt. Vocht wordt sneller afgevoerd en hiermee worden ook vitamines en mineralen uit het lichaam onttrokken. Uitdroging is zeker niet bevorderlijk voor je hardloopprestaties. Zeker wanneer je ook nog gaat zweten, kan dit leiden tot een vochttekort. Indien je na een training alcohol gaat drinken, droog je nog sneller uit en zal je je ook eerder aangeschoten voelen.

Lever

Alcohol wordt afgevoerd naar de lever. Het is de taak van de lever om dit af te breken en te ontgiften. Andere belangrijke taken van de lever komen hierdoor stil te liggen. Zo kan de verwerking van bijvoorbeeld vet niet plaatsvinden en dit kan leiden tot een ophoping daarvan in de lever, oftewel leververvetting. Ook heeft je lever geen tijd om melkzuur van je spieren af te breken, waardoor je mogelijk eerder last hebt van spierpijn na het sporten.

Slaap

Misschien is het je weleens opgevallen dat je na een aantal biertjes of wijntjes minder goed slaapt? Wel kun je dankzij het 'slaapmutsje' sneller in slaap vallen. Echter neemt de kwaliteit van slaap sterk af na het drinken van alcohol. Minder slaap heeft ook negatieve effecten op het herstel en uiteindelijk op jouw hardloopprestaties.

Herstel

Dat biertje na een hardloopwedstrijd smaakt misschien goed, maar je spieren zullen er minder blij mee zijn. Alcohol heeft een negatief effect op het herstel. Probeer dus eerst een goed herstelproduct te nemen, voordat je aan dat biertje begint. Is alcohol alleen maar nadelig? Er zijn een paar kleine voordelen te noemen als je matig alcohol drinkt. Zo kan het voor mannen en vrouwen van middelbare leeftijd een lager risico op hart- en vaatziekten geven. Ook blijken matige drinkers door de jaren heen een betere mentale scherpte behouden ten opzichte van niet-drinkers.

Maar kun je nou wel of niet dat glas wijn drinken tijdens het kerstdiner of de champagne tijdens de jaarwisseling? Een alcoholische drankje op z'n tijd heeft nauwelijks effect op je hardloopprestaties. Echter wordt alcohol direct na het sporten wel afgeraden. En tot slot geldt natuurlijk: drink met mate!

Bronnen: Sportvoedingsatlas, Trimbos Instituut en Voedingscentrum

Universele hardlooptip.

Volg de langzaamste lopers

In een loopgroep zijn het altijd de langzaamste lopers die het tempo bepalen, niet de snelste. En als dat te langzaam is voor iemand, dan moet hij of zij er maar alleen vandoor gaan. Ben jij zelf de langzaamste loper van de groep? Geef dan tijdig aan wanneer het tempo te snel is. Ben jij de snelste, kijk dan goed om je heen en haal de achterste lopers naar voren. Sommigen durven zich vaak niet uit te spreken.

Van 24 december: ATV Venray : Phalzorf Challenge Oudejaarsdag en Pfalzdorf

Een grote groep lopers van ATV Venray ziet deze titel en denkt aan gezelligheid, Kaffee, Kuchen, muziek en voor sommige ook nog Bockwürsten und Bier. O ja en ook nog een leuke loop over 5 of 10 kilometer.

Door Corona gaat deze loop niet live door en moeten we dit allemaal missen of toch niet.....

Om te beginnen heeft de Pfalzdorf organisatie een alternatief bedacht, een virtuele loop over 5 km die je in de laatste week van 2020 kan gaan lopen. daar aan mee te doen zie de link hieronder:

**24.12.2020-31.12.2020 | Goch - Pfalzdorf, Deutschland
32½. Sylvesterlauf Pfalzdorf**

Inschrijven voor de virtuele loop kan gratis via onderstaande link:

<https://my.raceresult.com/157672/registration?lang=de>

Daar kan je voor inschrijven en 5 km gaan lopen maar wij hebben nog een aanvullend "corona proof" idee bedacht. In de geest van André willen we er een "ATV challenge" van maken.

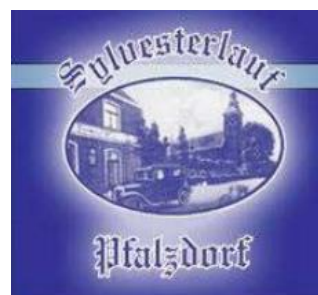
Die ziet er als volgt uit:

- Je meld je aan bij de app-groep: Sylvesterlauf 32 ½ ATV (telefoonnummers voor aanmelden hieronder)
- Je gaat solo of je maakt groepjes tot maximaal 4 lopers of wandelaars.
- In de week van 24-12 tot 31-12 (uiterlijk 12.00 uur) ga je 5 km lopen (wandelen, hardlopen of een combinatie mag ook).
- Je maakt een (groeps) foto met als thema oud en nieuw op zijn Duits (gezelligheid, Kaffee, Kuchen, muziek, Bockwürsten, Bier en.....).
- Deze foto stuur je naar de app-groep vergezeld van een leuke nieuwjaarswens.

Deelname van alle ATV Venray Leden

Natuurlijk gaat het er dan om dat je naast het samen lopen een hoop lol hebt met het bedenken en maken van de meest toepasselijke, leuke, grappige foto. De "beste" foto verdient een typisch Duits verrassingspakket.

<https://www.atvvenray.nl/clubkampioenschappen-atv-venray>.



Om



Uitslagen

- 5 km Kasteelloop Horst
Yvonne Steegh 20:53

Kasteelloop 2020 solo editie

Dit jaar is er toch een mogelijkheid om de Kasteelloop te lopen! De organisatie heeft ervoor gezorgd dat een route van 5 kilometer met pijlen uitgezet is in de Kasteelse Bossen, en deelnemers hebben de hele maand december de tijd om op eigen gelegenheid de route te lopen.

Om in het klassement opgenomen te worden moeten deelnemers hun activiteit opnemen met Strava en aan de hand van dit klassement worden prijzen uitgedeeld die gesponsord worden door Het Loopcentrum. Aan het eind van de maand zijn er prijzen voor de snelste 3 vrouwen en de snelste 3 heren.

Om de route alvast te analyseren kun je op Strava het segment 'Kasteelloop solo 5KM 2020' bekijken, of onderstaande link gebruiken.

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2805720>

Wij wensen iedereen veel plezier en succes, en hopen dat we veel mooie prestaties voorbij zien komen

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	9-2-2021 Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
24-12-2020 t.m 31-12-20202	Venray	5, 10 km	ATV Venray Challenge, zie nieuwsbrief 49	
24-12-2020 t.m 31-12-20202		5km	Virtuele Sylvesterlauf Zie nieuwsbrief 35	
De <u>Halve Marathon van Egmond</u> van 10-januari 2021 is afgelast				
09-02-2021 De Leudalcross gaat niet door, de eerstvolgende editie is in het seizoen 2021/2022				
De <u>NK 10km / Groet uit Schoorl Run</u> op zondag 14 februari 2021 gaat niet door				
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
27 en 28 maart 2021	Venray	4, 8 km	VlakwaterCross	
19-09-2021	Venlo		Venloop	
17-10-2021	Amsterdam		<u>Marathon Amsterdam</u>	
24 -10-2021	Rotterdam		<u>Marathon Rotterdam</u>	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				



Op naar een mooie jaarwisseling met
sterrenflikkers
en
een gezond en sportief 2021 gewenst