

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

ATV is in lockdown: geen trainingen voor de leden van 18 jaar en ouder tot begin maart.

In memoriam: Jacques Janssen

Als vader van twee sportende kinderen werd Jacques lid van de triathlonclub van Venray. Marly en Arno stopten maar Jacques bleef en met hem heel wat gezelligheid.

Als tante Betje deed hij maandelijks verslag van de wetenswaardigheden, prestaties en verjaardagen van de triathleten. Iedereen keek uit naar dat 'krantje' want het was altijd vrolijk en opbeurend.

Elke zondagochtend fietsten atleten achter Jacques aan. Hij wist altijd wel een plek te vinden waar ze koffie met oma's appelgebak hadden. Een dankbare onderbreking van de vermoeiende fietstochtjes.

Jacques ging mee naar Frankrijk op triathlontrainingskampen.

Hij was een vaderfiguur en had oprechte belangstelling voor elk lid. Jong of oud, snel of langzaam.

In september 2012, hij had goed getraind, ging hij met een aantal leden naar het triathlonweekend in Keulen.

Er werd flink gesport en afgezien maar ook toen weer was het de gezelligheid die de boventoon voer.

Hoe anders voelde dat het jaar later, toen weer dezelfde groep atleten naar Keulen trok, maar dan zonder Jacques.

Jacques was, tijdens zijn vakantie met Gerda, getroffen door een hersenstaminfarct. Het duurde lang voordat hij weer thuis was in Nederland waar hij een heel nieuw bestaan moest opbouwen. Dat zal zeker niet makkelijk zijn geweest.

De laatste jaren mocht hij gelukkig weer in zijn dorpje Venray doorbrengen.

Niet aflatend bleef zijn belangstelling voor de triathlonclub en haar leden. Hij vroeg ernaar en wij mochten er met plezier over vertellen. Wat had hij graag nog meegedaan met de groep.

Wij zullen Jacques missen en in liefde herinneren.

Jacques Janssen is op 19 februari 2021 overleden

Namens De triatlonatleten Franci Reintjes



Stichting Venrayse Singelloop



Voor de organisatie van de Rühl Haegens Molenaar Venrayse Singelloop 2021 zijn wij op zoek naar enthousiaste commissieleden! Er zijn verschillende commissies waar wij nog wat helpende handen kunnen gebruiken:

- PR en communicatie
- Kidsloop
- X-loop
- Organisatie plein
- Sfeer en horeca
- Parcours
- Verkeersveiligheid

Lijkt het je leuk om te helpen? Of wil je meer informatie over een commissie? Stuur een mail naar: info@venraysesingelloop.nl

Hielspoor: wat is het en hoe kom je ervan af?

Last van hielspoor? Dit kun je doen.

Hielspoor klachten bij hardlopers

Je hebt er vast wel eens van gehoord, hielspoor. Dit is een voetblessure waar veel hardlopers mee te maken krijgen. Deze blessure ontstaat, net als veel andere hardloopblessures, door overbelasting. Zeker bij beginnende maar ook bij gevorderde hardlopers komt deze blessure voor.

- ADVERTENTIE -

Wat is hielspoor?

Hielspoor is een term die voor veel verschillende blessures gebruikt wordt. Als je paramedici over hielspoorklachten hoort praten zullen zij fasciitis plantaris zeggen. Dit betekent peesontsteking van de voetpees. Naast een ontsteking zou er ook een verkalking kunnen zijn van deze voetpees.

Vaak wordt de term hielspoor gebruikt door mensen die hielpijn hebben waarbij de diagnose misschien wel anders kan zijn, bijvoorbeeld een spieroverbelasting. Daarom is het van belang om niet te lang met pijn te blijven lopen zonder dit te laten controleren door een professional.

Klachten herkennen?

Je kan hielspoor herkennen door de volgende symptomen:

- Pijn onder de hiel bij staan en/of (hard)lopen
- Opstartpijn bij het opstaan uit bed (of na stilzitten)
- Stijf/pijnlijk gevoel in de hele onderkant van de voet
- Soms verdikking/roodheid onder de hiel

Herken je deze symptomen? Dan zou het goed kunnen zijn dat je hielspoor hebt. Er zijn verschillende oorzaken die hieronder beschreven staan. Controleer voor jezelf of je dit herkent.

Oorzaken hielspoor

Zoals eerder al beschreven is hielspoor een typische overbelastingblessure. De oorzaak van de overbelasting kan uit verschillende hoeken ontstaan. Namelijk:

Training:

Als je net begonnen bent met hardlopen kan dit misschien te snel zijn gegaan. Je voeten kunnen de belasting dan nog niet aan. Als je al langer loopt kan het zijn dat je meer of sneller bent gaan trainen waardoor de belasting te hoog is geworden.

Spieren:

Soms zijn bepaalde spieren in het lichaam wat stijf of zwak. Bij hielspoor zie je dit vaak voorkomen in de kuit- en voetspieren. Als je hiermee blijft doortrainen kan je ook hielblessures krijgen.

Wisseling in hardloopschoenen

Als je wisselt van loopschoenen kan dit de belasting van het hardlopen veranderen. Hierdoor kan deze blessure ontstaan. Zorg ervoor dat je de schoenen die je koopt goed inloopt. Je kan bijvoorbeeld je nieuwe schoenen nog een tijdje afwisselen met je oude om zo te wennen aan de schoen.

Stand van de voeten

De stand van de voet kan invloed hebben. Heb je bijvoorbeeld holle voeten of juist platvoeten dan belast dit je voet anders.

De oplossing

Heb je pas kort (minder dan 2 weken) klachten? Neem dan rust, meestal is dit voldoende om de klachten onder controle te krijgen. Mocht je toch klachten blijven houden of heb je al langer klachten? Dan zijn dit stappen die je kan nemen:

Verlaag de belasting van sporten

Even iets minder lang/ hard of ver sporten kan helpen om de klachten onder controle te krijgen. Dit is zeker in het begin, maar ook als je al langer klachten hebt, belangrijk.

Zorg voor soepele spieren

Als je klachten hebt moet je ervoor zorgen dat zowel je kuiten als voetspieren soepel zijn. Je kan bijvoorbeeld beginnen met het rekken van je kuitspieren. Ook kan je met een mobility ball je voetspieren soepel maken.

Sterker maken van je voet

In veruit de meeste gevallen zijn de voet en kuitspieren niet sterk genoeg. Daarom is het zeer belangrijk om deze sterker te maken. Dit kan je doen met specifieke oefeningen voor je voet. Om de voet en kuit tegelijkertijd sterker te maken kan je calf raises doen terwijl je je tenen meer opstrekt met behulp van een opgerolde handdoek of fasciitis figther. Door deze verhoging onder de tenen te doen worden de voetspieren meer aangesproken. Dit is een goede manier om je voeten sterker te maken en snel van je hielspoor klachten af te komen.

Maar pas op, dit moet je niet doen

Zorg ervoor dat je niet met klachten blijft lopen en zomaar van alles probeert. Neem contact op met een professional als de klachten langer blijven aanhouden. Zo weet je zeker dat je de juiste stappen neemt om te herstellen.

Bron: prurun

Feit of fabel: chocolademelk is een goede hersteldrank

'Melk is goed voor elk', 'Melk de witte motor' of het Amerikaanse 'Got Milk?'; de zuivelindustrie staat bekend om een invloedrijke lobby en reclamecampagnes die ervoor moeten zorgen dat mensen meer melkproducten gebruiken. Tegenwoordig trekken critici de positieve effecten steeds vaker in twijfel, en worden er vraagtekens gezet bij het gezonde en sportieve imago van zuivel. Alle kritiek ten spijt krijgen zuivelproducten nog steeds veel aandacht. Eén van de claims van de melkfabrikanten is, dat chocolademelk een goed alternatief is voor de bekende hersteldranken, die vooral de energievoorraden aanvullen. Is dit het zoveelste reclamepraatje, of valt er écht wat te zeggen voor een glas chocolademelk na het sporten?



De gevolgen van lichamelijke inspanning hangen grotendeels af van het soort inspanning dat de sporter geleverd heeft. Waar krachttraining er vooral voor zorgt dat er op microniveau spierschade optreedt, zijn de effecten van duursport omvangrijker: ook hier is er sprake van schade aan spiercellen, maar tevens doet het lichaam een beroep op de energievoorraden. Natuurlijk is het niet nodig om na iedere inspanning een hersteldrank te nemen: als je een paar minuutjes rustig hebt bewogen is er nog weinig aan de hand. Hoe langer de prestatie echter duurt, hoe verder de voorraden uitgeput zullen raken. En dat is niet het enige, ook omgevingsfactoren spelen mee. Zo gaan sporters in warme omstandigheden bijvoorbeeld meer zweten. Dit zorgt ervoor dat hun lichaamstemperatuur niet te veel toeneemt, maar ze kunnen daardoor wel veel vocht verliezen.

Herstel

Er is geen harde stelregel, maar grofweg laat wetenschappelijk onderzoek zien dat het na matig tot hoog-intensieve inspanningen van een half uur of langer van belang is om na te denken over het herstel. Vocht en energie moeten aangevuld worden, en er is opbouw van spierweefsel nodig om de ontstane microschade te compenseren. Voeding neemt hierbij een essentiële plaats in. Er is alleen een belangrijke complicerende factor: direct na een training of wedstrijd hebben de meeste sporters helemaal niet zoveel honger. Vooral bij sporters die meerdere prestaties op een dag willen leveren – en dus snel moeten herstellen – kan dit lastig zijn. Dat verklaart waarom juist hersteldranken zo'n grote vlucht hebben genomen. Ze zijn makkelijker naar binnen te werken dan vast voedsel, en vullen gelijk het vocht aan. Maar aan welke voorwaarden moet een goede hersteldrank voldoen?

Om te beginnen moet die voldoende koolhydraten bevatten. Het lichaam gebruikt koolhydraten om de energievoorraden aan te vullen. Zo is er snel weer brandstof voorhanden om opnieuw een inspanning te leveren. Daarnaast bevat een goede hersteldrank ook eiwitten. De opbouw en afbraak van lichaamseigen

eiwitten is een continu proces. Er moeten eiwitten beschikbaar zijn om zo snel mogelijk te kunnen herstellen van spierschade op celniveau. Door eiwitten in te nemen, kunnen sporters zorgen dat er meer lichaamseigen eiwitten worden aangemaakt dan afgebroken. De spierschade op celniveau wordt dan zo snel mogelijk hersteld. Tot slot is er nog een laatste groep microscopisch kleine ingrediënten die een belangrijke rol speelt bij het functioneren van het lichaam en het vasthouden van vocht: elektrolyten. Elektrolyten zijn stoffen die zich in de lichaamsvloeistoffen bevinden; als er veel vochtverlies is, zullen ook de concentraties elektrolyten afnemen.

Verschillende soorten

Als we chocolademelk nu eens nader onder de loep nemen, leert een snelle blik op de producteigenschappen dat er veel suikers in zitten. Suikers – zoals de sucrose, lactose en fructose in chocolademelk – worden ook wel ‘snelle koolhydraten’ genoemd. Koolhydraten zijn er in verschillende soorten en maten. Snelle koolhydraten kunnen een piek in de bloedsuikerspiegel veroorzaken zonder dat ze direct een vol gevoel geven. Daarom bestempelen dieetgoeroes ze vaak als minder gunstig dan hun tegenhanger, langzame koolhydraten, die een geleidelijker effect hebben en wél voor verzadiging zorgen. Dit klopt misschien als het gaat om afvallen, maar in het geval van een hersteldrank gaat deze redenering niet op: het is wetenschappelijk aangetoond dat juist de snelle koolhydraten in de eerste uren na een training of wedstrijd eraan bijdragen dat de energievoorraden in het lichaam zo snel mogelijk aangevuld worden.

Bouwstenen

Volgende voedingsstof op het lijstje zijn eiwitten. In het algemeen zijn zuivelproducten rijk aan eiwitten, en chocolademelk is hierop geen uitzondering. Eiwitten in onze voeding leveren de bouwstenen die het lichaam nodig heeft om zelf lichaamseigen eiwitten te kunnen produceren. De spierschade die door het sporten optreedt, kan hiermee worden hersteld. Hoeveel eiwitten het lichaam aanmaakt en hoe snel dit proces verloopt, is afhankelijk van de soort eiwitten dat een sporter inneemt. De melkeiwitten in chocolademelk hebben in onderzoeken ruimschoots bewezen dat ze een sterke prikkel kunnen leveren voor de eiwitaanmaak. Daarmee zijn ze bij uitstek geschikt om te helpen bij het herstel van spieren na inspanning.

Aanvullen

Het lijkt logisch dat drinken na het sporten – of het nu water, hersteldrank of chocolademelk is – er ook voor zorgt dat je het verloren vocht weer aanvult. In werkelijkheid ligt het minder simpel. Uit een studie uit 2016 van de Universiteit van Loughborough in Engeland, blijkt dat water drinken er weliswaar voor zorgt dat vocht wordt aangevuld, maar dat na het drinken van melk meer vocht daadwerkelijk wordt vastgehouden. Hersteldranken, maar bijvoorbeeld ook frisdranken en thee scoorden ongeveer even goed als water. Maar hoe kan dat dan? Dat zit zo: de opname van vocht is niet alleen afhankelijk van de hoeveelheid die je drinkt, maar ook van de hoeveelheid voedingsstoffen en elektrolyten in de drank. Een hoge concentratie elektrolyten helpt dus mee bij het vasthouden van vocht. Behalve dat melk (en dus ook chocolademelk) veel voedingsstoffen bevat, is die bovendien rijk aan elektrolyten als calcium, natrium en kalium.

Halfvol

Chocolademelk heeft dus een aantal eigenschappen die het een goede hersteldrank maken. Hier zit alleen een belangrijke ‘mits’ aan. Normale, volle chocolademelk bevat naast suikers, eiwitten en elektrolyten ook de nodige vetten. Vetten zijn niet direct van belang voor het herstel, maar zorgen er wel voor dat chocolademelk meer calorieën bevat dan andere hersteldranken. De oplossing hiervoor: halfvolle chocolademelk. Die lijkt wat voedingsstoffen betreft nog meer op de hersteldranken die op de markt zijn. De meeste onderzoekers die chocolademelk en traditionele hersteldranken vergelijken gebruiken daarom de halfvolle variant. Voor sporters die na hun training chocolademelk willen nemen om te herstellen is dit ook aan te raden.

Kritiek

Zoals gezegd zwelt de kritiek op de zuivelindustrie aan. Invloedrijke documentaires, zoals ‘Cowspiracy’ en ‘What the health’, maar ook ‘The Game Changers’ – die pleit voor een veganistische levensstijl – stellen de productie en de consumptie van zuivel aan de kaak. Ze wijzen op misstanden, zoals de omstandigheden waarin de dieren leven en de broeikasgassen die de zuivelindustrie uitstoot. Ook suggereren ze dat de gezondheid en sportprestaties zelfs flink te lijden hebben onder het gebruik van zuivel, en dat de lobbymachine dit onder het tapijt schuift.

Hoewel de documentairemakers zich duidelijk met *cherry picking* bezighouden – selectief winkelen en uitsluitend het wetenschappelijke bewijs belichten dat hun standpunt ondersteunt – valt niet te ontkennen dat de zuivelindustrie nog altijd veel invloed heeft. Om een indruk te geven: een groot deel van de voor dit stuk geraadpleegde studies ontving sponsoring door een instituut dat gerelateerd is aan de zuivelindustrie. De onderzoeksbevindingen, gesponsord of niet, wijzen overigens wel allemaal in dezelfde richting: halfvolle chocolademelk ondersteunt het herstel net zo goed of zelfs beter dan traditionele hersteldranken.

Feit

We hebben hier dus te maken met een feit: ondanks de critici die nadrukkelijk ten strijde trekken tegen de zuivelindustrie en het gangbare gebruik van melkproducten, lijkt het idee van halfvolle chocolademelk als hersteldrank toch zo gek nog niet. Uiteraard zijn er uitzonderingen; voor mensen die willen afvallen of lactose-intolerant zijn is het niet aan te raden. Voor de vermoeide sporter die snel weer wil presteren en een glas chocolademelk wel ziet zitten is het een win-winsituatie: lekker, en nog goed voor het herstel ook. Dit stuk verscheen eerder in het magazine NLCoach (jaargang 15, nummer 4).

Gepubliceerd op: allesoversport.nl

Bronnen

1. Amiri M, Ghiasvand R, Kaviani M, Forbes SC, Salehi-Abargouei A (2019). Chocolate milk for recovery from exercise: a systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. Eur. J. Clin. Nutr., 73: 835-849.
2. Karp JR, Johnston JD, Tecklenburg S, Mickleborough TD, Fly AD, Stager JM (2006). Chocolate milk as a post-exercise recovery aid. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab., 16: 78-91.
3. Maughan RJ, Watson P, Cordery PAA, Walsh NP, Oliver SJ, Dolci A et al. (2016). A randomized trial to assess the potential of different beverages to affect hydration status: development of a beverage hydration index. Am. J. Clin. Nutr., 103: 717-23.
4. Pritchett K & Pritchett R (2012). Chocolate milk: a post-exercise recovery beverage for endurance sports. Med. Sport Sci., 59:127-134.
5. Shirreffs SM, Watson P, Maughan RJ (2007). Milk as an effective post-exercise rehydration drink. Br. J. Nutr., 98: 173-80.
6. Thomas K, Morris P, Stevenson E (2009). Improved endurance capacity following chocolate milk consumption compared with 2 commercially available sport drinks. Appl. Physiol. Nutr. Metab., 34: 78-82.

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
14-2-2021 tm 28-2-2021	10, 21,1, 30 km		Virtuele Groet uit Schoorl Run loop https://www.groetuitschoorlrun.nl/	
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
19-09-2021	Venlo		Venloop	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
17-10-2021	Amsterdam		Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam		Marathon Rotterdam	