

Oproep: begeleiding duurloop op donderdagavond

Gilbert Tepy heeft zich afgemeld als begeleider, verandering van de organisatie van zijn werk maakt dat er avonddiensten komen en begeleiding niet meer mogelijk is.

Dat betekent ook dat we nu 2 begeleiders te kort komen.

Je bent vast donderdagavond loper meld je dan is begeleider. Je hebt dan de zorg voor samen uit samen thuis. Je hebt deze taak een keer in 4 à 5 weken. De route wordt aangereikt. Wat let je als je toch loopt, Meet informatie of reactie via André Jansen :lopersgroep@atvvenray.nl

Dinsdag, 27 april, Koningsdag: De trainingen gaan wel/niet door?

- Voor dinsdag baantraining (trainingsgroep van Stan Liebrand) geldt dat de training doorgaat.
- Voor beginnersgroep van Monique Thorn geldt: **de training vervalt.**
- Voor buiten de baan trainingsgroep van Gerda Top geldt: **het is nog onbekend of de training doorgaat, let op de groepsapp.**
- De dinsdagavond duurloop gaat door vertrek 19:00 vanaf p.plaats ATV.

Duurloop donderdag 29-4-2021: begeleiding De groep is zelf verantwoordelijk.

Op dit moment zijn er te weinig begeleider om elke week de duurloop op donderdagavond te begeleiden.

Besloten is dat om de 5 weken een groep zelf de begeleiding van de duurloop te laten verzorgen. Dat betekent dus dat je als groep de zorg voor elkaar hebt: samen uit samen thuis, lopen in groepjes van max 4 personen.

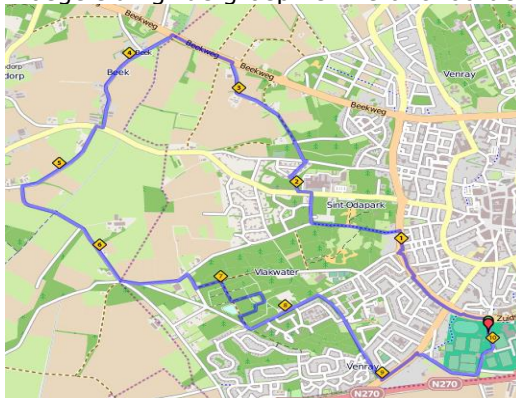
Het is zinnig als een paar lopers een afdruk van de route maken.

Wil je eens in de 5 weken de rol van begeleider op je nemen, laat het dan weten via

lopersgroep@atvvenray.nl

Duurloop donderdag

begeleiding: de groep zelf verantwoordelijk



10 km route

7,5 km route volg route 10 km, bij Merseloveweg retour baan

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

AD special Hardlopen

Woensdag 21-april had en AD een bijlage over Hardlopen. Geen AD-lezer en toch de bijlage willen lezen: gebruik de link [2021-Hardloopspecial.pdf](#)

Mythe #6

De bij beklimmingen verloren tijd haal je bij het afdalen weer in

Fout! Al in de jaren tachtig deed Engelsman Mervyn Davies loopbandtests om de invloed te bepalen van heuvelachtig terrein op de loopsnelheid van topatleten. Hij concludeerde dat met elke procent stijging de lopers gemiddeld 3,3 procent langzamer liepen. Daarnaast wezen de tests uit dat bij het bergafwaarts lopen slechts iets meer dan de helft van de verloren tijd werd ingelopen. Davies berekende ook het zuurstof- en energieverbruik bij het bergopwaarts en bergafwaarts lopen: bij elke procent stijging verbruikt het lichaam 2,6 milliliter zuurstof per kilogram per minuut (ml/kg/min.) meer. Dat leidt tot een snelheidsverlies van 0,65 kilometer per uur. Bergafwaarts wordt slechts 1,5 ml/kg/min. zuurstof per dalingsprocent bespaard. Dat staat gelijk aan een tempoversnelling van 0,35 km/u. Kortom, de tijd die je verliest bij het bergopwaarts lopen, kan niet worden ingelopen bij het afdalen.



Foto's van

Dit jaar gaan we in de nieuwsbrief recente foto's opnemen van hardloop-activiteiten van de lopers en triatleten. Voorwaarde is wel dat er een connectie met ATV is.



20-4-2021 de duurlopers, Harry is de 'pakezel'



24-4-2021 Beginnersgroep
<https://youtu.be/1NBaypAVUsU>
alelen voor ATV leden

Teken en impact op sport en bewegen

Teken zijn kleine parasieten die eruit zien als bruin-zwarte spinnetjes tussen de 1 en 3 mm groot. Ze komen vooral voor in bossen en velden van maart tot november. De teek hecht zich vast in de huid en zuigt zich vol met bloed. Na een dag of vijf zijn ze verzadigd en laten ze los. Een tekenbeet van zo'n klein beestje kan grote gevolgen hebben voor je gezondheid. Wat doe je als je bent gebeten door een teek? Lees dit artikel met onder andere tips over het voorkomen van een tekenbeet, het verwijderen van een teek en het herkennen van de ziekte van Lyme.



Ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door de bacterie *Borrelia burgdorferi* (Bb). De Lyme-bacterie wordt meestal overgedragen door de beet van een geïnfecteerde teek. Honden en katten kunnen ook de ziekte van Lyme krijgen en paarden, vee en andere dieren waarschijnlijk ook. Honden en katten kunnen heel makkelijk tekenbeten krijgen en deze mee naar huis nemen. Behalve voor de hond of de kat, is er dus ook voor jou een risico om via je huisdieren een tekenbeet te krijgen.

Symptomen van de ziekte van Lyme

Tekenbeet vroege symptomen:

- rode ring/vlek (erythema migrans, we zullen deze vanaf nu EM noemen)
- griepachtige klachten zoals hoofdpijn, stijve nek, koorts, spierpijn en vermoeidheid.

Tekenbeet late symptomen:

- neurologische (zenuwstelsel/hersenen)
- dermatologische (huid)
- reumatologische (spieren en gewrichten)
- cardiologische (hart)
- ophthalmologische (ogen)
- psychiatrische klachten.

Behandeling tekenbeet

De ziekte van Lyme kan succesvol worden behandeld met antibiotica als dit vroeg na de besmetting gebeurt. Als je al langere tijd bent besmet, wordt het moeilijker om de ziekte succesvol te behandelen.

Tekenbeet voorkomen en teken verwijderen

- Blijf op de paden in het bos. Zorg ervoor dat je niet in aanraking komt met grassen, struiken en bomen.
- Draag goed sluitende kleding, bijvoorbeeld broekspijpen in de sokken stoppen, lange mouwen en een pet.
- Controleer goed je lichaam op teken als je in het bos bent geweest, een bezoek hebt gebracht aan het park in de buurt, op de hei bent geweest, in de duinen of zelfs gewoon in je tuin hebt gezeten.
De teek kan via de benen van een persoon omhoog klimmen en heeft een voorkeur voor warme, vochtige plekken. De teek nestelt zich dan ook vaak in huidplooien, zoals oksels, liezen, bilnaad en knieholten, of achter het oor, in de hals/nek. Maar een teek kan ook wel gewoon op een been, arm, of de romp zitten.
- Controleer je hond of kat regelmatig op teken.

Teken verwijderen

Het is belangrijk om de teek zo snel mogelijk te verwijderen. Hoe korter de teek de kans krijgt zich vol te zuigen, hoe kleiner de besmettingskans. Bij verwijdering binnen 24 uur is de kans op besmetting vrijwel uitgesloten.

Hoe verwijder je een teek?

1. Neem een pincet waarmee de teek goed kan worden vastgepakt, zonder hem plat te drukken, bijvoorbeeld een epileer- of tekenpincet.
2. Plaats het pincet over de teek zo dicht mogelijk op de huid. Vooraf de teek niet verdoven met olie, alcohol, brandende sigaret of andere middelen.
3. Trek de teek voorzichtig, met een licht draaiende beweging uit de huid. Druk de teek voorzichtig, met een licht draaiende beweging uit de huid. Druk de teek hierbij niet plat.
4. Ontsmet het wondje met 70% alcohol, jodiumtinctuur of -zalf.
5. Noteer datum en plaats van een tekenbeet; dit is nuttig als later blijkt dat je besmet bent geraakt. De tekenbeet kun je al weer vergeten zijn.

Bij het verschijnen van een EM moet er onmiddellijk antibiotica worden genomen, zonder te wachten op uitslagen van testen. Er moet niet onnodig tijd worden verspild: hoe langer je besmet bent, hoe moeilijker het is om te genezen. Maak een foto van de EM en noteer de datum van de foto; omcirkel de EM met een balpen en neem een paar dagen later weer een foto, zodat het groter worden van de EM aan te tonen is. Het beste zou zijn om elke dag een foto te maken, zodat het verloop van de huiduitslag te zien is. Houdt ook van eventuele andere symptomen de data bij.

Lees meer over tekenbeten en Lyme op de [website van Week van de Teek](#) of op de [website van het RIVM](#).

Sporten tijdens de Ramadan

De Ramadan valt in de periode van 's avonds 13 april tot 's avonds 12 mei. De Ramadan is één van de vijf religieuze verplichtingen van de Islam waar in principe alle moslims aan deelnemen. Vrouwen die menstrueren, zwanger zijn of borstvoeding geven, zieken, reizigers, ouderen en kinderen hoeven niet deel te nemen aan deze vastenperiode. Tijdens de Ramadan wordt tussen zonsopgang en zonsondergang niet gegeten of gedronken. Maar hoe pak je dat aan als je (top)sporter bent? Is het wel verstandig om te sporten en kun je wel (voldoende) herstellen? Hoe voorkom je dat je uitgedroogd raakt?

Impact Ramadan op de prestatie

Tijdens de Ramadan treden er diverse veranderingen op in je lichaam. Zo verandert het dag-nachtritme, als ook het metabolisme en treden er hormonale veranderingen op. Welke impact dit heeft op je prestatie is afhankelijk van het type sport dat je beoefent. De invloed van vasten op (maximale) kracht lijkt niet zo

groot, maar bij sporten waarbij herhaaldelijk intensieve inspanningen moeten worden geleverd (denk aan het sprinten tijdens een voetbalwedstrijd), wordt het prestatievermogen wel minder. Bovendien vermindert je reactietijd en alertheid, met name later op de dag. Ook kan je tijdens het vasten meer vermoeid zijn door het gebrek aan voedsel en vocht, maar ook door het gebrek aan slaap.

Impact Ramadan op prestatie zo klein mogelijk houden. Maar hoe?

Wanneer je ervoor zorgt dat je aan je normale aantal uur slaap vasthoudt en je zorgt ervoor dat je in een goede energiebalans blijft, lijken de effecten op de totale prestatie én op de blessurekans vrij klein te zijn.

Timingstrategieën

Zorg vooral voor goede timingstrategieën; bijvoorbeeld trainingen vroeg in de ochtend voorafgaand aan de maaltijd voordat het vasten weer ingaat of aan het einde van de dag net voorafgaand aan- of net na de eerste maaltijd na het verbreken van de vasten.

Kleine maaltijd: voldoende eiwitten en koolhydraten

Als je na de eerste maaltijd, voor het verbreken van het vasten, wilt trainen is het verstandig om een kleine maaltijd te nemen met eiwitrijke producten en koolhydraten en weinig vet, zodat je voldoende voedingsstoffen opneemt voor het herstel van je spierweefsel en brandstofvoorraden.

Train in de ochtend na de ochtendmaaltijd iets minder intensief, omdat je pas aan het einde van de dag de energievoorraden en het vocht weer kunt aanvullen. Doe eventueel een middagdutje om je energie te sparen en toch voldoende te slapen.

Energiebalans handhaven

Een belangrijk element om het prestatievermogen niet te laten dalen, is om in energiebalans te blijven. Zeker voor duursporters kan dit een uitdaging zijn. Zij hebben immers een hoog energiegebruik en moeten de energie dus 's avonds en 's nachts tot zich nemen. Ook is het belangrijk waar die energie uit bestaat. Als je gesport hebt, is het belangrijk om je koolhydraatvoorraden (glycogeenvoorraden) weer aan te vullen, zodat je de volgende dag weer voldoende energie hebt om te kunnen presteren. Ook zal je voldoende eiwitrijk voedsel moeten eten om te voorkomen dat je spiermassa afneemt en je onvoldoende herstelt.

Maaltijd- en trainingsplanning

Het is dus belangrijk om een goede afstemming te hebben tussen je trainingen en je voeding. Zo kan het gunstig zijn om aan het einde van de dag te trainen, zodat je redelijk snel daarna kunt eten en je koolhydraten, vocht en eiwitten kunt aanvullen.

De focus bij die eerste maaltijd na de training zal dus ook moeten liggen op het aanvullen van koolhydraten en eiwitten. Het eten van een vetrijke maaltijd of vetrijke hapjes is af te raden. Vet verteert relatief langzaam, het vertraagt de opname van koolhydraten en eiwitten en het is vaak van invloed op de slaap. Kies dan ook het liefst voor magere eiwitbronnen, zoals gevogelte en magere zuivel.

Heb je een training waar de focus op reactietijd ligt, dan kun je deze beter in de ochtend plannen. De alertheid neemt vaak in de loop van de dag af, omdat je bloedglucose daalt.

Voor activiteiten eerder op de dag kun je juist in je ontbijt wel wat vetten (niet te veel) toevoegen. Hierdoor komen koolhydraten en eiwitten langzamer in je bloed terecht. Dat heeft als voordelen dat je langer over voldoende energie beschikt én je langer een positieve eiwitbalans behoudt. En dat heeft weer een positief effect op het behoud van je spiermassa! Een wit broodje met jam is dan niet zo handig, maar kwark met fruit, muesli en noten wel!

Uitdroging voorkomen tijdens Ramadan

Tijdens de vastentijd van de Ramadan neem je de hele geen vocht tot je. Je droogt dan sowieso een beetje uit. Je lichaam past zich wel een klein beetje aan door minder urine te produceren. Dit zorgt ervoor dat je via die weg minder vocht verliest.

Afhankelijk van de warmte én je trainingsactiviteiten kan het vochtverlies wel behoorlijk oplopen. Zoals je in [het blog over sporten in de warmte](#) kunt lezen, daalt je prestatievermogen naarmate je meer vocht verliest en dit niet aanvult. Ook hiervoor geldt dat je je trainingen goed moet aanpassen aan de omstandigheden. Dus plan geen 's middags bij 25 graden geen duurloop in van 25 km.

Train het liefst vroeg of laat op de dag, want dan is de temperatuur zo laag mogelijk. Drink in de ochtend voorafgaand aan het vasten voldoende vocht om een vochttekort gedurende de dag zoveel mogelijk te voorkomen. Zorg er overdag voor dat je zo min mogelijk in de warmte ophoudt.

Isotone sportdrank na zonsondergang

Tijdens de Ramadan mag je na zonsondergang weer eten en drinken. Als advies kunnen wij geven om na zonsondergang eerst een isotone sportdrank te drinken in hoeveelheden van 150-250 ml per keer. Dat is vooral belangrijk als je veel hebt getranspireerd gedurende de dag, zodat je vocht en mineralenvoorraad zo snel mogelijk weer aanvult. Je vochtbalans kan zich gedurende de nacht weer herstellen.

Direct na het verbreken van het vasten grote hoeveelheden water drinken om je vocht weer aan te vullen, is af te raden. Je lichaam kan zulke grote hoeveelheden niet direct verwerken, waardoor je vocht verliest via je urine én het vult je maag. Dat beïnvloedt dan weer je eetstrategie.

Samenvatting Ramadan

Kort samengevat is het belangrijk om je trainingen, maaltijden, vochtgebruik en slaapritme af te stemmen op de (weers)omstandigheden en om per training het beste tijdstip van de dag te kiezen. Zo kun je zo optimaal mogelijk presteren en herstellen.

Bron: sportgeneeskunde.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
10-07-2021	Gemert		City Run (onder voorbehoud)	
18-07-2021	Helmond		De halve van Helmond (onder voorbehoud)	
21-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
12-09-2021	Deurne		Vescom Halve Marathon (onder voorbehoud)	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	Harry van der Borg
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	Harry van der Borg, André Jansen
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Harry van der Borg
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

1-15 Mei 2021			Rundje um T Hundje Virtuele editie	André Jansen
Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast