

Duurloop donderdag 15 juli 2021 = Bosloop, locatie Ballonzuilbossen **Begeleiding Peter Gijzen**

Voor het zevende jaar op rij organiseren de assistent-trainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus). Wij hopen dat corona dit jaar dit schema met rust zal laten....

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2020 en de duurlopers 7-8 km zaterdagochtend zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur.

- 15 juli locatie Ballonzuilbossen

Ballonzuilbossen: rij vanuit Venray richting Vredepeel via de Beekweg en sla bij dit bord rechtsaf naar de startlocatie verharde weg 700 meter verderop is het vertrekpunt bij het ballonzuilmonument.



Rechtsaf bij dit bord



Start vanaf dit punt

De voordelen van touwtjespringen voor hardlopers

Springtouwen is echt niet alleen voor kinderen. Sterker nog, als je op zoek bent naar een intensieve cardio workout of simpelere warming-up voor het hardlopen, die je altijd en overal wel kan doen, dan is touwtjespringen daar 1 van. Wat zijn de voordelen van springtouwen voor hardlopers en welke oefeningen kun je doen als training of als onderdeel van je crossfit sessie?

Touwtjespringen heeft veel voordelen: deze killer cardio workout heeft namelijk een positieve invloed op je coördinatie, het boost je metabolisme en laat je flink zweten.

Springtouwen is een goede warming-up en een effectieve crosstraining workout voor hardlopers', vertelt James Bagley, Ph.D., assistent professor aan de Universiteit van San Francisco State. 'Het is bewezen dat touwtje springen je metabolisme een boost geeft en te vergelijken is met hardlopen op een tempo van 10 km/u.'

Kortom, een goede alternatieve workout als je weinig tijd hebt, als het koud is of als je het te donker of te nat vindt om buiten te gaan hardlopen.

Net als bij hardlopen kan je de workout zo licht of zwaar maken als je zelf wil. Volgens Arnold Gonzalez, professioneel boxer en trainer bij EverybodyFights in New York, wordt springtouwen door veel boxers ingezet als warming-up en intense cardio work-out. Gonzalez: 'Het springen versterkt je kuit, hamstrings en bilspieren', de spieren die je ook helpen om sneller hard te lopen.

De 6 symptomen van een ijzertekort

En hoe je dit kunt voorkomen.

Vrouwen, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, vegetariërs en jonge kinderen hebben meer kans om een tekort aan ijzer te ontwikkelen. De kans dat je een ijzertekort ontwikkelt is gelukkig niet heel

groot, omdat je dunne darm tot wel 41 procent meer ijzer uit voedsel opneemt wanneer je ijzerlevels laag zijn. Ook zijn voedingspatronen in westerse landen meestal gevarieerd genoeg om tekorten te voorkomen. Toch kan het gebeuren dat er een tekort ontstaat, of zelfs bloedarmoede. Een tekort kun je herkennen aan de onderstaande symptomen.

1. Vermoeidheid

Je lichaam heeft ijzer nodig om hemoglobine aan te maken, een eiwit in de rode bloedlichaampjes. Hemoglobine is onder andere verantwoordelijk voor het vervoeren van zuurstof door ons lichaam. Je kunt je voorstellen dat als zuurstof minder goed of minder snel vervoerd kan worden in je lichaam, je minder energie hebt. Je zult je dus eerder vermoeid voelen, ook tijdens je training.

Ijzer in voedsel komt voor in twee vormen: als heemijzer en non-heemijzer. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten (voornamelijk vlees), en non-heemijzer in zowel dierlijke als plantaardige producten (peulvruchten, citrusvruchten, appelstroop). Heemijzer wordt beter opgenomen door je lichaam. Vandaar dat vegetariërs extra alert moeten zijn of ze wel genoeg ijzer binnenkrijgen.

2. Sneller buiten adem

In de sportschool, als je op de fiets zit of even de trap op rent, ben je sneller buiten adem dan normaal. Omdat er bij een tekort aan ijzer dus minder zuurstof vervoerd kan worden, heeft je lichaam hier meer behoefte aan. Daardoor gaat je ademhaling omhoog en ben je sneller buiten adem.

3. Een bleke huid

Zie je eruit alsof je zou kunnen figureren in Twilight (en is dat normaal niet het geval)? Geen goed teken. Een bleke teint kan veroorzaakt worden door een verminderde bloedtoevoer en een verminderd aantal rode bloedlichaampjes.

4. Bovenmatig veel spierpijn

Als je jezelf letterlijk naar de sportschool moet slepen, voel je achteraf waarschijnlijk ook meer spierpijn dan normaal. Een tekort aan ijzer belemmert het spierherstel na de workout doordat er minder zuurstof beschikbaar is, wat kan leiden tot meer pijn. Als je veel sport, heb je meer kans op te weinig ijzer.

5. Haaruitval

Wanneer jouw tekort aan ijzers leidt tot bloedarmoede, gaat je lichaam prioriteiten stellen. En je raadt het al: die liggen niet bij je haar, maar bij je vitale organen. Hierdoor kun je meer haaruitval krijgen dan normaal.

6. Onregelmatige hartslag

Door een te lage hoeveelheid ijzer in je bloed is er minder hemoglobine beschikbaar, en daardoor minder zuurstof. Maar je lichaam heeft het wel nodig, dus past het zich aan. Je hart kan sneller gaan kloppen, in een poging om meer zuurstof rond te pompen. Maar dit gebeurt alleen bij een extreme vorm van bloedarmoede.

Dit kun je doen tegen een ijzertekort

Met de juiste voeding kun je de hoeveelheid ijzer in je lichaam omhoog te krikken. Hiervoor hoeft je niet direct naar rood vlees te grijpen, want ook er zijn ook groenten die veel ijzer bevatten.

Deze stoffen zorgen voor een lagere opname van ijzer

Supplementen veroorzaken bij sommige mensen maag-en darmklachten, en zijn minder efficiënt op de lange termijn dan wanneer je al je ijzer uit je voeding haalt. Verschillende stoffen kunnen de opname van non-heemijzer door je lichaam verminderen. Dat zijn fytaat in granen en peulvruchten, en polyfenolen in thee of koffie. Calcium vermindert de opname van zowel heemijzer als non-heemijzer.

Toch zijn er geen voedingsmiddelen die je hoeft te vermijden, want met een gevarieerd eetpatroon krijg je ook voedingsmiddelen binnen die de opname stimuleren. Hierdoor heffen ze het remmende effect weer op. Zo zorgt vitamine C er bijvoorbeeld voor dat je non-heemijzer uit plantaardige bronnen beter opneemt. Denk jij dat je te weinig ijzer in je bloed hebt? Je huisarts kan je door middel van een bloedtest vertellen of dit het geval is.

Bronnen: Runner's World: o.a. Voedingscentrum, Huisarts.nl

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.



11-7-2021 Kwaakerrun



Zo, weer een lekker rondje za-ochtend gymnastiek gehad,

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur door aan lopersgroep@atvvenray.nl. Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

Kwaakerrun, Venlo, 11-7-2021

5 km

Geert Linders	19:32	1 ^e pltsm50
Mart van Rooij	20:47	2 ^e plts M50
Joris van Els	18:47	
Harry van der Borg	24:09	
Anita Verbeek	25:59	2 ^e plts V 50
Alexandra Versleijen	31:50	
Suzan van Rens	33:08	
Kelly Kingma (Sandra Kleuskens)	33:21	

10 km

John de Rooij
Marc Ouedraogo
Nel Classens
Gerda Peeters

38:39
41:13
50:16
50:50



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
24-07-2021	Oss	HM	Maasdijkrun	Marc Ouedraogo
22-8-2021			Milestone 52 Km StartUltra	Petra Vogelsangs, Cindy Verbeten, Jose van de Voort, Lydia Jeuken
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
12-09-2021	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Marc Ouedraogo Marcel Martens, Joost Bovee
19-9-2021	Budel	HM, 10 mile, 10 km 5 km	www.loopgroepcranendonck.nl	
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Cindy Roosendaal, Petra Vogelsangs, Jose van de Voort, Harry vd Borg, Maurice Clabbers, Martien aan den Boom, Martien Michiels, Yvonne Steeghs, Jeroen Oudenhoven, Lydia Jeuken
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: Marcel Martens, Joost Bovee
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	
10-11-2021	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Joost Bovee
10-07-2021	Gemert		City Run	Afgelast

ATV: we houden nog afstand, denk aan de 1,5 m