

## 14 juli 2016 Trainingsclinic door Sander Schutgens.

Donderavond 14 juli voorafgaande aan de BBQ hebben een training onder leiding van Sander Schutgens. De clinic is voor alle lopers van beginner tot gevorderde. Sander is een oud topatleet van Nederland.

Aarzel niet en doe mee. De clinic begint om 19:00 uur.

Bij zijn afscheid als toploper heeft zijn trainer, Carel van Nisselroy, een overzicht van de carrière van Sander geschreven. Dit overzicht is hieronder opgenomen.

## Afscheid Sander Schutgens

*Na een lange carrière (1990-2014) neemt de 39-jarige Sander Schutgens zondag 18 januari afscheid van de wedstrijdsport. Kort voor de start van het NK lange cross mannen zal even bij dit afscheid stil worden gestaan. Hij begon in 1990 als C-junior bij A.V. Tegelen, dat na de fusie met Festina eind 1992 Scopias werd.*

Vanaf begin 1991 trainde hij als eerstejaars B-junior in de groep van trainer Carel van Nisselroy. Sander viel aanvankelijk niet erg op. Zijn prestaties waren solide, maar door zijn ongunstige geboortedatum waren anderen in zijn categorie in het voordeel en in de trainingsgroep waren betere atleten zoals Marco Gielen en Roy van Son. In 1992 haalde hij als tweedejaars B-junior zijn eerste medailles op nationale kampioenschappen (1500 m zilver en 3000 m brons) en als tweedejaars A-junior voegde hij er in 1994 twee aan toe (1500 m goud en 3000 m zilver). Hij sloot zijn juniorentijd af met tijden van 3.53 op de 1500 m en 8.26 op de 3000 m. In 1995 stapte hij over naar het nieuw opgerichte ADRT Pegasus dat zich specifiek met prestatiegerichte loopatletiek bezighield. Bij Pegasus trainde Sander in een kleine groep talentvolle atleten uit Nederland aangevuld met atleten uit Duitsland en België.



In zijn tweede seizoen bij de senioren, 1996, boekte hij flinke progressie op de 3000 meter en liep hij voor het eerst de 5000 meter. Vanaf dat moment koos hij voor de sport: parttime werken (als agrarisch medewerker) en veel trainen. En met succes. Een jaar later kwalificeerde hij zich voor het Europees kampioenschap voor atleten tot 23 jaar op de 5000 meter (13.51 min). Helaas kwam hij ten val doordat een atleet voor hem struikelde en moest hij de strijd in Turku staken. In 1998 verraste hij met sterke tijden op de 1500 meter (3.44 min), 3000 meter (7.57) en 5000 meter (13.33 min). Alleen op de 3000 meter was hij een jaar later nog sneller (7.52), de twee andere tijden

bleven zijn persoonlijke records. In 2006 liep hij met 28.36,71 min zijn beste tijd op de 10.000 m. Zijn lange baan carrière leverde hem tien NK-medailles op. In 2006 werd hij nationaal kampioen op de 10.000 m, de andere negen plakken behaalde hij op de 5000 meter. Op de indoorbaan beperkte hij zich tot een maal zilver op de 3000 m tijdens het NK (1998). In 2000 kwalificeerde hij zich met tijden van 7.58.32 (Erfurt) en 7.56.02 (Karlsruhe) voor het EK-indoor in Gent. Op het toernooi liep hij in zijn serie naar de tiende plaats (8.13.31 min) en dat was onvoldoende voor de finale.

Op crossgebied veroverde Sander bij nationale kampioenschappen tussen 1998 en 2008 in totaal negen medailles. Twee maal goud en een maal brons op de korte cross en drie maal zilver en drie maal brons op de lange cross. Met het Pegasusteam werd hij samen met Patrick Stitzinger en Roy van Son Nederlands crosskampioen (Wageningen 2007). Ook nam hij deel aan het WK- (drie maal) en EK-cross (vier maal). Vanaf 2004 legde Sander zich vooral toe op de wegatletiek. Niet zonder succes getuige zijn persoonlijke records op de 10 km (29.01 min), 15 km (44.28 min) en halve marathon (1:02.31 u). Bij nationale senioren-kampioenschappen kwam hij op diverse afstanden in totaal tot drie maal zilver en een maal brons. In 2013 betekende het zilver op de 10 km M35 zijn laatste kampioenschapsmedaille. Een apart hoofdstuk is de marathon. Tussen 2005 en 2008 liep hij er vijf, met als beste tijd 2:16.23 u (2008) en langzaamste 2:17.53 (2006). Zijn beste marathonprestatie leverde hij 2006 op het EK in Gotenburg. Met zijn individuele prestatie van 2:17.11 u (19e) had hij een groot aandeel in de bronzen medaille die de Nederlandse marathonploeg (Luc Krotwaar, Kamiel Maasse, Sander Schutgens en Hugo van den Broek) behaalde.

### **Trainingspartners**

In zijn carrière trainde Sander vaak samen met diverse binnen- en buitenlandse atleten. Bij Pegasus o.a. met Marc van Dijk (o.a. Nederlands kampioen 800 m indoor), Christian Fischer (o.a. Duits crosskampioen) en Maastrichtenaar Patrick Stitzinger (meervoudig nationaal kampioen). Tijdens trainingsstages in Portugal en Sank Moritz trainde hij regelmatig samen internationale atleten als Dieter Baumann (Olympisch kampioen 5000 m), Jan Fitschen (Europees kampioen 10.000 m) en Christian Bels (Zwitserland).

### **Terugblik**

De laatste vijf jaar (2009-2014) waren de moeilijkste jaren in zijn atletiekloopbaan. Blessures zorgden voor veel problemen, maar Sander wilde nooit opgeven. In zijn privéleven kwamen de nodige veranderingen. Hij nam het agrarisch bedrijf (Arnoldushoeve) over, moderniseerde het en breidde het uit. Met de komst van de tweeling, zoon Ruben en dochter Emma, zet hij nu samen met zijn vriendin Natascha Rogers een duidelijke punt achter een mooie carrière van bijna 25 jaar. Als trainer, met een korte onderbreking in 2003, heb ik hem ruim twintig jaar mogen begeleiden. Veel trainingsstages hebben we samen beleefd, ontelbare trainingen in de bossen bij Belfeld en erg veel wedstrijden. Met persoonlijke records, met topprestaties, maar ook met tegenvallers, die hij erg snel vergat! Het was een voorrecht met hem te werken, want zijn gedrevenheid, vooral in de trainingen, werkte aanstekelijk en als atleet heeft hij een modelopbouw gekend. Vooral door te luisteren, overigens niet zonder regelmatige kritiek, naar mij en door veel te overleggen heeft hij enorm veel weten te bereiken. Niet alleen als atleet, vooral ook als mens.

Door Carel van Nisselroy, Venlo 7 januari 2014.

[Individuele prestatiegegevens](#)

## **Jeugd training Singelloop**

Op 7 september start weer de training voor de jeugd tot 12 jaar voor de singelloop. Afgelopen jaar was de groep 32 lopertjes groot. Reden voor de organisatie om hulp te vragen. Wil je helpen met het begeleiden van deze jeugd meld je dan via [lopersgroep@atvvenraynl](mailto:lopersgroep@atvvenraynl).

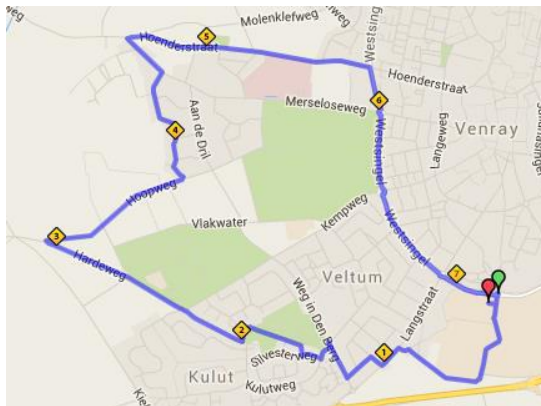
De trainingen zijn op woensdagmiddag van 14:00-15:00 uur de atletiekbaan.

Trainers ervaring is niet noodzakelijk enthousiasme wel.

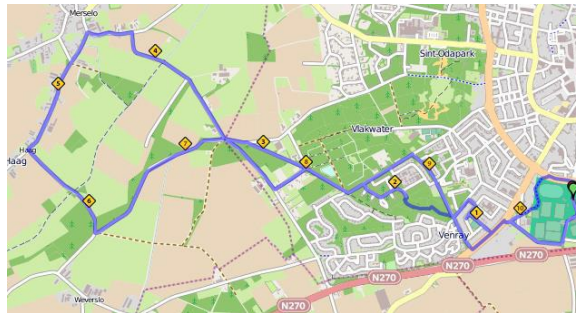
## Duurloop donderdag 30-6-2016

Duurloop donderdag 30-6- 2016

Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken



[7 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- 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

## Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl) met cc aan [info@atvvenray.nl](mailto:info@atvvenray.nl), voor maandag 12:00 uur.

### • Merseloloop - Zaterdag 25 juni 2016

De uitslagen zoals gepubliceerd op [uitslagen.nl](http://uitslagen.nl)

Helaas niet volledig correct.

#### MSENK, MERSELOOP 5KM

| Plts | Naam              | Woonplaats/Vereniging | Tijd  |
|------|-------------------|-----------------------|-------|
| 1    | Rutger Wever      | Echt                  | 17:59 |
| 2    | Bas Philipsen     | Venray                | 20:20 |
| 3    | Wout Pel          | Venray                | 20:35 |
| 4    | Nathan ten Holder | Venray                | 20:49 |
| 5    | Jip Saämena       | Venray                | 21:57 |
| 6    | Bram Hendrikx     | Merselo               | 22:15 |
| 7    | Tim Berkien       | Venray                | 23:27 |
| 8    | Sven Jakobs       | Venray                | 24:03 |
| 9    | Brendan Rijdsdijk | Venray                | 24:48 |
| 10   | Nils Jakobs       | Venray                | 25:02 |
| 11   | Petro Loonen      | Merselo               | 34:16 |

#### M40K, MERSELOOP 5KM

| Plts | Naam | Woonplaats/Vereniging | Tijd |
|------|------|-----------------------|------|
|------|------|-----------------------|------|

|                              |                    |                              |             |
|------------------------------|--------------------|------------------------------|-------------|
| 1                            | Stan Verhaag       | venray                       | 20:25       |
| 2                            | Nico Jakobs        | Venray                       | 20:27       |
| 3                            | Erik Cornelissen   | Overloon                     | 20:42       |
| 4                            | Richard Noya       | Venray                       | 21:00       |
| 5                            | Maurice Clabbers   | Venray                       | 23:10       |
| 6                            | René Verbeten      | Venray                       | 25:20       |
| 7                            | René Stoffels      | Venray                       | 26:20       |
| 8                            | Pim Stultiens      | Venray                       | 26:39       |
| <b>M50+K, MERSELOOP 5KM</b>  |                    |                              |             |
| <b>Plts</b>                  | <b>Naam</b>        | <b>Woonplaats/Vereniging</b> | <b>Tijd</b> |
| 1                            | Mart van Rooij     | Venray                       | 18:39       |
| 2                            | Jan Poels          | Venray                       | 22:25       |
| 3                            | Harry van der Borg | Venray                       | 23:11       |
| 4                            | Jos Engels         | Venray                       | 23:38       |
| 5                            | Jos Janssen        | Merselo                      | 24:22       |
| 6                            | Jos Thielen        | Wanssum                      | 24:58       |
| 7                            | Bart Hermans       | Venray                       | 27:24       |
| 8                            | Anton Saamena      | Venray                       | 27:53       |
| 9                            | Egbert Knol        | Overloon                     | 32:55       |
| 10                           | Perry Hendriks     | Venray                       | 33:53       |
| <b>VSENK, MERSELOOP 5KM</b>  |                    |                              |             |
| <b>Plts</b>                  | <b>Naam</b>        | <b>Woonplaats/Vereniging</b> | <b>Tijd</b> |
| 1                            | Yvonne Steegh      | Venray                       | 22:23       |
| 2                            | Minke Janssen      | Venray                       | 26:11       |
| 3                            | Bianca Stoter      | Merselo                      | 26:53       |
| 4                            | Marlou Wijgerde    | Beugen                       | 30:37       |
| 5                            | Jessie Wijgerde    | Maashees                     | 30:37       |
| 6                            | Merel Klomp        | Venray                       | 31:31       |
| <b>V40K, MERSELOOP 5KM</b>   |                    |                              |             |
| <b>Plts</b>                  | <b>Naam</b>        | <b>Woonplaats/Vereniging</b> | <b>Tijd</b> |
| 1                            | Lydia Jeuken       | Venray                       | 21:28       |
| 2                            | Natasja Marcellis  | Overloon                     | 23:49       |
| 3                            | Jeanny Jakobs      | Venray                       | 27:13       |
| 4                            | Sascha Peeters     | Venray                       | 29:50       |
| 5                            | Desiree Janssen    | Merselo                      | 30:24       |
| <b>V50+K, MERSELOOP 5KM</b>  |                    |                              |             |
| <b>Plts</b>                  | <b>Naam</b>        | <b>Woonplaats/Vereniging</b> | <b>Tijd</b> |
| 1                            | Resi Stappers      | Hegelsom                     | 25:57       |
| 2                            | Rianne Deinum      | Venlo                        | 37:30       |
| <b>MSENL, MERSELOOP 10KM</b> |                    |                              |             |
| <b>Plts</b>                  | <b>Naam</b>        | <b>Woonplaats/Vereniging</b> | <b>Tijd</b> |
| 1                            | Jeroen Kramer      | Zaandam                      | 34:28       |
| 2                            | Ronald Bonants     | Hennumont                    | 36:36       |
| 3                            | Marcel Martens     | Castenray                    | 37:28       |
| 4                            | Roy Dennemans      | Nieuw Bergen                 | 37:46       |
| 5                            | Toine Pel          | Venray                       | 38:48       |
| 6                            | Chiel Pel          | Venray                       | 39:04       |
| 7                            | Stefan Wilms       | Merselo                      | 40:26       |

|                              |                            |                              |             |
|------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------|
| 8                            | Bas Litjens                | merselo                      | 45:22       |
| 9                            | Rens Wismans               | Merselo                      | 46:14       |
| 10                           | Jens Michels               | Merselo                      | 49:15       |
| <b>M40L, MERSELOOP 10KM</b>  |                            |                              |             |
| <b>Plts</b>                  | <b>Naam</b>                | <b>Woonplaats/Vereniging</b> | <b>Tijd</b> |
| 1                            | Danny Boskemper            | Baarlo                       | 42:23       |
| 2                            | Lorenz Thijssen            | venray                       | 43:30       |
| <b>M50+L, MERSELOOP 10KM</b> |                            |                              |             |
| <b>Plts</b>                  | <b>Naam</b>                | <b>Woonplaats/Vereniging</b> | <b>Tijd</b> |
| 1                            | Marco Jans                 | Venray                       | 37:16       |
| 2                            | Hans van Haren             | Vierlingsbeek                | 40:11       |
| 3                            | Jeroen Oudenhoven          | 1961 Pallas '67              | 41:50       |
| 4                            | Pieter Classens            | Oirlo                        | 43:35       |
| 5                            | Jozef Cuijpers             | Geijsteren                   | 46:37       |
| 6                            | Martin aan den Boom        | Venray                       | 53:05       |
| 7                            | Ton Peeters                | Venray                       | 53:20       |
| 8                            | Boy Amanal                 | Venray                       | 54:24       |
| 9                            | Huub Janssen               | Sevenum                      | 57:05       |
| 10                           | Ben Jansen                 | Venray                       | 57:39       |
| 11                           | Christel Kuijper           | Venray                       | 59:39       |
| <b>VSENL, MERSELOOP 10KM</b> |                            |                              |             |
| <b>Plts</b>                  | <b>Naam</b>                | <b>Woonplaats/Vereniging</b> | <b>Tijd</b> |
| 1                            | Suzanne van der Wijst      | Venray                       | 45:30       |
| 2                            | Angelique Schraven         | Lottum                       | 45:40       |
| 3                            | Angela Litjens             | Merselo                      | 52:32       |
| <b>V40L, MERSELOOP 10KM</b>  |                            |                              |             |
| <b>Plts</b>                  | <b>Naam</b>                | <b>Woonplaats/Vereniging</b> | <b>Tijd</b> |
| 1                            | Ilse van de Winkel-Michels | Overloon                     | 56:41       |
| 2                            | Suzan Noordman             | Overloon                     | 56:43       |
| <b>V50+L, MERSELOOP 10KM</b> |                            |                              |             |
| <b>Plts</b>                  | <b>Naam</b>                | <b>Woonplaats/Vereniging</b> | <b>Tijd</b> |
| 1                            | Rian Hebben                | Overloon                     | 48:57       |

www.uitslagen.nl

27-06-2016 15:20

## Triatlon Cios Sittard

Cios Sittard Venlo organiseert elk jaar een triathlon voor de eerste jaars Niv 4 en tweede jaars Niv 3. Elke ciosleerling behoort tijdens de opleiding de triathlon gedaan te hebben. Binnen een bepaalde tijd want dit punt hoort bij het examen. Nathan ten Holder was van de ongeveer 150 deelnemers als tweede geëindigd. Het was dit jaar een triathlon in Susteren bij Hommelheide. Hier deden ook leerkrachten mee. Ze hadden 2 startgroepen, 1 recreanten en 1 elite startgroep. Er werd op het scherpst van de snede gesport. De winnaar Jelle had een tijd van 1.10.45 en





Nathan had een tijd van 1.11.07.

Het waren de 2 snelste tijden ondanks de warmte. De afstanden waren 650 meter zwemmen, 22 km fietsen en 5,5 km hardlopen. Dus een hele knappe prestatie

- **Hamersveldloop Leusden 26-6-2016**

5km

Frans Deenen                      4e totaal 3e H40 in 18.25

## Testlopen Marathon Eindhoven 2016

Ook dit jaar zijn er een viertal trainingslopen in voorbereiding op de halve marathon van Eindhoven. Deze testlopen zijn geschikt voor deelnemers aan de estafette-, halve- of hele marathon van Eindhoven. In diverse tempogroepen en onder begeleiding van lopende en fietsende hazen worden oplopende afstanden gelopen. De testlopen bestaan uit meerdere ronden met doorkomst op de atletiekbaan in Eindhoven, met verzorging in de vorm van een waterpost en de mogelijkheid voor een korte sanitaire stop. De data van de testlopen zijn als volgt: 10 juli – 1 tot 4 maal [deze route van 5 km](#)

7 augustus - 1 tot 4 maal [deze route van 6,25 km](#)

21 augustus – 1 tot 4 maal deze route van 7,7 km

11 september – 1 tot 4 maal [deze route van 8,45 km](#)

De parcoursen zijn ook bekend en zie je als je op de link klikt.

De verschillende tempogroepen vertrekken vanaf 09.00 uur vanaf de atletiekbaan in Eindhoven. De tempo's waaruit gekozen kan worden is (in minuten en seconden per kilometer):

4,37 ; 4,59 ; 5,20 ; 5,41 ; 6,03 ; 6,24 ; 6,45

De kosten bedragen 4 euro per testloop en na afloop wordt er gezorgd voor een gratis broodje.

Je kunt je opgeven voor een of meerdere van deze testlopen door een mail te sturen

aan [j.broeders1@chello.nl](mailto:j.broeders1@chello.nl) met vermelding van de data waarop je mee wilt lopen, de afstand en de snelheid die je wilt lopen en het IBAN-nummer en de woonplaats voor de incasso van de kosten.

## Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

| Dag        | Plaats       | Afstand      | Info                                         | Deelnemers ATV Venray                                    |
|------------|--------------|--------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 25-6-2016  | Merselo      | 5, 10 km     | <a href="#">Merseloop</a>                    | Peter Hendriks;<br>10Km : Lydia Jeuken                   |
| 26-6-2016  | Bemelen      | 7,5 en 15 km | <a href="#">Bemels Beste Boeren Bergloop</a> |                                                          |
| 25-09-2016 | Velp         | 10, 15 km    | <a href="#">Posbankloop</a>                  | 16,1 km (10EM): Harry van der Borg                       |
| 02-10-2016 | Venray       | 5, 10 km     | <a href="#">Singelloop</a>                   | 10km: Lydia Jeuke, Harry van der Borg                    |
| 09-10-2016 | Eindhoven    | HM           | <a href="#">DLL Marathon Eindhoven</a>       | Jean-Jacques Wintraecken,<br>Yvonne Steegh, Paul van Ool |
| 16-10-2016 | Amsterdam    | HM           | <a href="#">TCS Marathon Amsterdam</a>       | Maurice Clabbers                                         |
| 06-11-2016 | Terschelling | HM           | <a href="#">Berenloop</a>                    | Lydia Jeuken                                             |



## Finish



### Gebruik van ijs is achterhaald: feiten en fabels

Door: René van Engelen

In het Portugese Monte Gordo is een Franse atleet geconcentreerd met zijn training bezig. Tijdens zijn versnellingen valt het op dat zijn loopstijl niet symmetrisch is. Terwijl hij op volle snelheid is, grijpt hij ineens naar zijn hamstring en kan nog net zonder te vallen in drie grote hinkende passen tot stilstand komen. Dit is altijd een vreselijk moment. Als sporter weet je dat je de komende weken of zelfs maanden eruit ligt. Zijn fysiotherapeut helpt hem van de baan. Een paar minuten later zit de atleet met een zak ijs op zijn hamstring naast de baan. De vraag aan zijn trainer waarom hij de hamstring met ijs behandelt, leidt tot een interessante discussie over ijs.



Veel sporters hebben wel eens te maken gehad met een acute sportblessure. Meestal ontstaat de blessure door een verdraaiing, ongecontroleerde lichaamsbeweging of contact met een bal of medesporter. Er is direct sprake van pijn, zwelling en mogelijk een bloeding. Veel richtlijnen en medisch georiënteerde opleidingen en cursussen passen het P.R.I.C.E.- of P.O.L.I.C.E.-protocol toe. P.R.I.C.E. staat voor: protect, rest, ice, compression en elevation, oftewel: bescherming, rust, ijs, compressie en hoog houden. Bij het tweede protocol is de letter 'R' van rest vervangen door de letters 'O' en 'L', van optimal en load, dat staat voor optimaliseren en belasten. Een aantal instellingen, waaronder het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG), heeft dit protocol niet meer opgenomen. De argumentatie waarom een sporter, therapeut of trainer de 'I' van ijs toepast is namelijk achterhaald.

#### 5 feten en fabels over koelen met ijs

Als je koelt met ijs dan...

##### 1. Wordt bij een blessure de zwelling minder. – Fabel

Uitleg:

Als je de lokale lichaamstemperatuur naar beneden brengt, wordt de zwelling niet minder. Na het behandelen met ijs kan zelfs door een rebound reactie de zwelling toenemen. Een rebound reactie is

##### 2. Remt je de ontstekingsreactie. – Feit

Uitleg:

Met het behandelen van ijs neemt de ontstekingsreactie af. Stoppen lukt in dit geval niet. Je lichaam zal zelfs gewoon weer verder gaan met waar het mee bezig was, de herstelfases bij weefselschade doorlopen. Hiervan is de ontstekingsfase een essentieel onderdeel. Middels ijs kun je dus het herstelproces vertragen maar niet stoppen. Daarnaast zijn er studies die aantonen dat na het behandelen met ijs een verhoogde concentratie van stoffen in het bloed aanwezig is, die met weefselschade geassocieerd zijn. Naast het vertragen van het herstelproces kun je met ijs dus ook meer schade aanrichten.

##### 3. Vermindert de lokaal waargenomen pijn. – Feit

Uitleg:

Als je lichaamstemperatuur daalt, vermindert de zenuwgeleiding in je lichaam en het functioneren ervan. Dankzij de kou voel je minder pijn. De vraag is echter of dit gewenst is. Je zenuwen spelen een zeer belangrijke rol tijdens een ontstekingsreactie. Je lichaam voert eigenlijk een wondanalyse uit waarbij feedback nodig is over hoe dit herstel gaat en wat er allemaal nodig is aan bijvoorbeeld nieuwe bouwstoffen. Een goede zenuwfunctie is daarbij essentieel. Daarnaast is een goede werking van je zenuwen belangrijk om mogelijke overbelasting of nieuwe schade te signaleren. Pijnwaarneming is in dit geval uiterst zinvol. Je wilt natuurlijk niet op je net geopereerde schouder in slaap vallen, omdat je toevallig de pijn niet voelde.

#### **4. Versnelt het herstel na een zware training. – Fabel**

Uitleg:

Heb je een zware training achter de rug, dan is het geen goed idee om je spieren met ijs te koelen. IJs vermindert namelijk de trainingsadaptatie, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Na een kracht- of intensieve looptraining vindt in je spieren opbouw van eiwitten plaats. Het ijs remt deze opbouw juist, waardoor het trainingseffect dus minder is.

#### **5. Wordt het trainingseffect negatief beïnvloedt. – Fabel**

Uitleg:

Een hoge lichaamstemperatuur heeft een negatief effect op de prestatie. Het kan gevaarlijk zijn als je lichaamstemperatuur hoger dan 40 graden is. Een onderzoek naar lichaamstemperatuur bij hardlopers tijdens de Zevenheuvelenloop toonde aan dat vijftien procent van alle deelnemers na de wedstrijd een temperatuur van boven de 40 graden had (gemeten één minuut na de finish). Als je in zo'n situatie ijs op je lichaam legt of een koude drank drinkt, normaliseert de lichaamstemperatuur weer. Houd bijvoorbeeld beide armen in een bak met koud water of leg een coldpack onder je oksel. Ben je al warm voordat je aan een wedstrijd begint, dan is de kritische temperatuur sneller bereikt. Je warming-up kan dan een negatief effect hebben, terwijl je deze voor een optimale mentale voorbereiding wel nodig hebt. Voorkoelen (pre-cooling) kan dan effectief zijn. Bij de Tour de France zijn de atleten hier al bekend mee en dragen zij soms koelvesten tijdens het 'warm' fietsen.

*René van Engelen is master sport- en manueeltherapeut. Hij begeleidt het Zwitserse World Cup skiteam en werkt als externe expert bij Team Distance Runners.*