



Op naar een gezond en sportief 2022

De invloed van stress op hardlopen

In tijden van stress helpt een rondje hardlopen je weer opladen. Je kunt je gedachten verzetten, een frisse neus halen en doorbreekt de waan van de dag. Zo kun jij er weer tegenaan! Zeker in deze tijd, met de voortdurende corona-pandemie, is dat belangrijk - want we ervaren nogal wat stress.

Thuiswerken en zorgen over gezondheid, werk en financiën zijn aan de orde van de dag. Daarbij komen minder mogelijkheden tot ontspanning vanwege de lock-down-maatregelen. De stress stapelt zich op en dat heeft invloed op de Nervus Vagus, de belangrijkste zenuw tussen onder andere de darmen en onze hersenen, die onze emoties en ons immuunsysteem reguleert. Dit zorgt ervoor dat we ons ook nog eens minder goed kunnen ontspannen ná stress. En dat is een slechte zaak, want te veel stress is niet goed voor je gezondheid.

Tijd voor actie

Stress is primair in feite niks anders dan dat ons lichaam zich klaarmaakt voor actie onder invloed van de stresshormonen adrenaline en cortisol. Dit is gunstig bij het leveren van een sportprestatie. Je kunt daardoor nét even wat meer dan onder 'normale' omstandigheden. Goed voor een PR dus. Maar een te hoog stressniveau en langdurige stress verslechteren de prestaties.

Maag- en darmproblemen

Stress zorgt voor een toename van de snelheid van verbranding. Dit is te merken aan een hongerig gevoel, veel moeten plassen of vaker ontlasting dan normaal. Door een snellere passage van voedsel door de darmen worden voedingsstoffen minder goed opgenomen. Dit zorgt voor verminderde sportprestaties en een grotere kans op een hongerklop.

Hart en bloedvaten

Stress zorgt voor een verhoogde hartslag in rust, maar ook tijdens het sporten. Dit betekent dat je minder efficiënt je hartslagen kunt inzetten bij de looptrainingen: je zult doorgaans een mindere hoge snelheid halen in dezelfde hartslagzones. Zonde dus!

Vetopslag

Door een verhoging van het cortisolniveau in je bloed ontstaat een toename van vetopslag rondom de buikorganen. Dit vet is nadelig voor je sportprestatie. Ook verstoort cortisol de opname van eiwitten en koolhydraten, wat ongunstig is voor jouw prestatie- en herstelvermogen.



Slechte nachtrust

Lig je 's nachts weleens wakker? Ook dat kan het gevolg zijn van stress. Een hoog cortisol niveau verstoort namelijk de slaap. Je slaapt doorgaans slecht in, schrikt 's nachts wakker of wordt juist vroeg wakker. Een slechte nachtrust staat een goed lichamelijk en mentaal herstel in de weg.

Blessures

Al in de jaren '70 is uitgebreid onderzoek gedaan naar de invloed van stress op het krijgen van een blessure. 50% van de atleten die in het jaar voorafgaand aan het seizoen veel stressvolle gebeurtenissen had meegemaakt, kreeg een blessure. Ook in de onderzoeken daarna komt steeds weer naar voren dat er een relatie is tussen stressvolle levensgebeurtenissen en het risico op sportblessures.

Zet hardlopen in!

Stress heeft dus op allerlei manieren invloed op jouw sportprestaties. Maar sporten helpt óók om het stressniveau naar beneden te brengen. In drukke tijden is het dus zinvol wél te blijven sporten - maar doe dan liever een rustige (herstel) training in plaats van die geplande intervallen. Probeer daarbij extra aandacht te hebben voor gezonde voeding en voldoende slaap en probeer andere vormen van ontspanning op te zoeken, zoals yoga of meditatie.

Bron: *Hardlopen.nl*

Onderzoek Eat2Run

De rol van voeding bij blessures

Hardlopen is gezond, maar kan helaas ook zorgen voor ongemakken als peesblessures en buikklachten. Het Sport Medisch Centrum Papendal, Ziekenhuis Gelderse Vallei en Wageningen Universiteit onderzoeken de rol van voeding bij deze klachten.

Zowel hardlopers mét als zonder peesblessures en/of buikklachten kunnen deelnemen als ze 18 jaar of ouder zijn en tenminste 1x per week hardlopen.

Vul de twee vragenlijsten in, ontvang een kortingsbon van Futurumshop en Runnersworld Ede én maak kans op meer hardloopprijzen!

[Naar de vragenlijst](#)

Maatregelen in verband bestrijden coronavirus

Alle trainingen voor volwassenen gaan tot en met 14 januari 2022 niet door

Voor de hardlopers geldt:

- Donderdag 30 december 2021 en 6 en 13 januari 2021 geen trainingen (duurloop en baantraining)
- Zaterdag 8 januari 2022 geen trainingen (startpunt Vlakwater)
(NB: op 25 december 2021 (Kerstmis) en 1 januari 2022 (Nieuwjaarsdag) zijn er sowieso geen trainingen gepland)
- Dinsdag 21 en 28 november geen trainingen (duurloop, baantraining en beginnersgroep, buiten de baan training, G-atleten)
- Woensdag baantraining op 22 en 29 december 2021 en 5 en 12 januari 2022 vervallen

Voor de triatlongroep geldt:

- Donderdag 30 december 2021 en 6 en 13 januari 2021 geen baantraining
- Het zwembad is gesloten de zwemtrainingen vervallen.

Voor de wandelaars geldt:

- van 21 december 2021 tot en met 14 januari 2022 vervallen alle trainingen (conditioneel en recreatief)

Let op: Meerdere kleine groepjes worden gezien als een groot georganiseerd verband en is niet toegestaan.

Met deze maatregelen wil ATV Venray wil zich houden aan de aangescherpte maatregelen. Ondanks dat iedereen verantwoordelijk blijft voor zijn eigen gezondheid, vindt ATV Venray het niet



verantwoord om een training te geven aan de volwassen leden.

Met dit besluit geven we voorrang aan de zorg voor de gezondheid van onze leden maar biedt het duidelijkheid en uniformiteit.

Jeugdleden:

voor jongeren tot en met 17 jaar, zijn trainingen, wedstrijden onderling met teams van de eigen club toegestaan. Tijdens het sporten hoeft geen 1,5 meter afstand gehouden te worden.

Over de trainingen voor de pupillen en junioren volgt via de trainers en coördinatoren nadere informatie.

Bestuur van ATV Venray

Alternatieve trainingen in de coronalockdown periode.

John Klerkx heeft voor de komende weken een alternatief trainingsschema gemaakt voor de donderdag baantraining en daarnaast een schema voor de zaterdag bosloop in het Vlakwaterbos. Aan de bostraining kunnen alle ATV-ers deelnemen en beschouw het ook als een goede voorbereiding voor de Vlakwatercross van 30 januari 2022, [Het schema is ook gepubliceerd op de site](#)

Donderdag (individueel)

- **31 december:** 10 min in en uitlopen 5x30sec -5x45 sec -5x60 sec -5x 45sec-5x30 sec. zone 5 herstel Resp. zelfde tijdsblok (30, of 45 sec etc) Wandelen, geen Seriepauze.
- **5 januari:** 10 min in en uitlopen 3x 1(0-15- 20-25-30-35-40-45-50-55-60-sec) zone 5 herstel =30 sec Wandelen SP=3 min zone 1.
- **13 januari:** 10 min in en uitlopen 12x 45 sec zone 5 herstel=15 sec Wandelen.

Zaterdag: Bostraining INDIVIDUELE TRAINING

Start 8:30 uur,

Zaterdag 1 januari (nieuwjaarsdag) geen training

- **8 januari:** 10 min in en uitlopen 6-1-3-2-6-1-3-2 min zone 4; herstel=1 min zone 1.
- **15 januari:** 10 min in en uitlopen 2-3-4-5-6-6-5-4-3-2 min zone; 4 herstel 1 min zone 1.
- **22 januari:** 10 min in en uitlopen 4x 3 min -4x 30 sec -4x4 min -4x 30 sec; herstel=1 min zone 1 geen Seriepauze.
- **Zaterdag 29 januari:** 35/45 min technische lopen zone 1 a 2 daarna 5x heuvelsprints of 5x20 sec hoog tempo herstel terug wandelen.

45^{ste} VLAKWATERCROSS GAAT WEER NIET DOOR.

De Vlakwatercross gaat in het laatste weekeinde van januari in 2022 weer niet door.

Op 29 en 30 januari zou de 45ste editie van dit jaarlijkse loopfestijn in de bossen van Vlakwater worden georganiseerd. Nadat ook in 2021 deze veldlopen niet konden doorgaan, heeft de organisatiecommissie Vlakwatercross tot haar teleurstelling moeten besluiten om ook dit jaar vanwege de onzekerheden met betrekking tot de corona-ontwikkelingen, dit tweedaagse evenement niet te laten doorgaan.

De 45^{ste} Vlakwatercross staat nu gepland op 28 en 29 januari 2023

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
31-12-2021	Pfalzdorf	5, 10 km	AFGELAST	
9-1-2022	Asten		Limbracross: BBA Jaspercross	
23-1-2022	Helden		Limbracross: Heldense Bossen Verloscross	
30-1-2022	Venray		Limbracross: Vlakwatercross	
20-2-2022	Milheeze		Limbracross: Nerderheide Commanderije Cross	



Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
6-3-2022	Haelen		Limbracross: Leudal Cross	
13-03-2022	Tegelen	5, 10 km	Berden Voorjaarsloop	Harry van der Borg
20-03-2022	Nijmegen	5, 10 km, HM	Stevensloop	
15-05-2022	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	HM: Harry van der Borg, Anton Saämena, Martin aan den Boom, Martijn van den Hoef, Alicia Sanders, Peter Gijsen

