



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

COLOFON:



is een wekelijkse digitale uitgave van
Atletiek- & Triatlon Vereniging Venray,
bestemd voor alle (ouders van) leden.

Adres:

Atletiekbaan/Clubgebouw 't Wisselpunt'
Sportpark De Wieën
Sportlaan 1
5801 AH Venray

Telefoon: (+31)(0)478-585522

E-mail: info@atvvenray.nl

Website: www.atvvenray.nl

KvK: 40165409

IBAN: NL67 RABO 01 5394 0468

Redactie & Vormgeving:

André Jansen

Bijdragen en Reacties:

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

*PS De redactie streeft naar evenredig veel
aandacht voor alle geledingen maar is in
dat geval wel afhankelijk van de leden.*

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

VERENIGINGSNIEUWS:

✓ Afgelasting

VAN DE TAKKEN VAN SPORT



ATLETIEK:

- ✓ Finale wedstrijd pupillen competitie
- ✓ WK Atletiek
- ✓ Zuid Nederlandse kampioenschap
- ✓ Limbra Baancircuit

HARDLOPEN:

- ✓ Bosloop 21 juli
- ✓ La Choufle trail (verslag)
- ✓ Maasheggenloop
- ✓ Trailtraining

WANDELEN:

- ✓ Herfst Challenge?

TRIATLON:

- ✓ Foto's cubkampioenschap triatlon 2022

OVERIG:

- ✓ Parcoursbouwers gezocht
- ✓ Hitte

Afgelastingen Dinsdag 19-juli

DINSDAG 19 juli 2022

Vervallen alle trainingen van de hardlooptgroep en de jeugdtraining

Dus

- Geen baan training van Stan Liebrand
- Geen buiten de baan training van Gerda TopTOP
- Geen duurloop starten om 19:00 uur

Jeugdtrainingen: Morgen 19 juli is er geen training.

We hadden deze training als laatste training voor de vakantie willen zien.
Het wordt echter veel te warm; zelfs voor een leuk waterballet.
Dus wordt het zaterdag 23 juli de laatste training.
Egbert, Jan, Stan

Deze week :

WK Atletiek in Oregon:

- [Tijdschema \(update 14 juli\)](#)
- [Toernooipagina](#)

Het WK Atletiek is te volgen via:

- **NOS**

De NOS zendt de WK elke nacht tussen 2:00 uur en 5:00 uur live uit op
NPO 1. 's Avonds (vanaf 19:10 uur) kun je op NPO 1 een samenvatting zien,
maar wordt er geen live atletiek uitgezonden. Delen van het
avondprogramma zijn wel live online te volgen op NOS.nl.

Maar ook via BBC2 en de Belgische sportzender Sporza





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Finalewedstrijd pupillen competitie 2022

(verslag)

Een, in de ogen van de trainers, teleurstellend, klein aantal ATV Venray pupillen heeft deelgenomen aan de vierde competitiewedstrijd en tevens finale van de regionale pupillencompetitie 2022.

In Weert behaalde Finn Hol, jongens pupil B, het beste resultaat van de deelnemende Venrayse atleten met een totaalscore van 276 punten en op de voet gevolgd door pupil A Cullin Bowie met 273 punten. Maes Rouwette, jongens minipupillen, scoorde bij de vier wedstrijdonderdelen in totaal 254 punten.

De resultaten van de overige Venrayse pupillen waren: Sil Paulus. Jongens minipupillen 228 punten, , Pepijn van der Hoef, Jongens pupillen A 194 punten, Xander Lammers, jongens minipupillen 156 punten, Stef Paulus jongens pupillen A, Pepijn van der Hoef, Jongens pupillen A 118 punten. Dit was de laatste competitiewedstrijd van de Venrayse ploegen die dit jaar hebben deelgenomen aan de landelijke en regionale competitiewedstrijden 2022. Verheugend was dat sinds vele jaren weer een mannen en vrouwen senioren ploeg in de derde divisie deelnam aan deze landelijke baancompetitie. Beide ploegen deden het naar behoren en eindigden in de middenmoot. Voor de CD- junioren waren 5 ploegen ingeschreven voor de landelijke competitie. Vorig jaren behaalden twee ploegen de finale kin deze competitie en mocht ATV Venray één van de landelijke finalewedstrijden organiseren. Helaas lukte het dit jaar niet dat één of meer ploegen de finale haalde.

Het baanseizoen 2022 zal nu worden afgesloten op zondag 9 oktober a.s. wanneer voor alle categorieën het clubkampioenschap 2022 zal worden georganiseerd. ATV Venray hoopt dat veel atleten hieraan zullen deelnemen.

Zuid Nederlandse kampioenschappen Helmond

Bij de Zuid Nederlandse kampioenschappen op 17 juli in Helmond heeft Lieke van Rengs twee medailles behaald.

Bij de 400 meter horden behaalde ze een zilveren medaille met haar tijd van 1.13.64 min. Een sprong van 1.45 meter hoog leverde haar een bronzen medaille op. Eveneens een bronzen medaille behaalde Tim Ter Baerts in de categorie U18 bij het verspringen met zijn sprong van 5.50 meter.

LimBra baancircuit 2022.

Bij de Avondwedstrijd op 12 juli in Venray hebben atleten van ATV Venray diverse ereplaatsen behaald. Alice Leijssen behaalde een 1^e plaats bij het speerwerpen met een worp van 31.41 m. Lieke van Rengs liep een goede 150 meter in 22:19 sec evenals Brechje Arts in 22:29 sec. Op de 100 senioren liep Mark Claessens 11:98 sec wat goed was voor een 2^e plaats. Junior B Tim te Baerts sprong 5,69 meter ver. De volledige uitslagen van deze door ATV Venray succesvol georganiseerde avondwedstrijd staan op www.atletiek.nu



WEDSTRIJDKALENDER



BAANATLETIEK

Pupillen:

Junioren:

BAAN ATLETIEK

Senioren:

oktober Clubkampioenschap ATV

HARDLOPEN

Zie de website onder de knopwedstrijden

2 oktober: Venray, Singelloop

9 oktober: ATV Venray: hardloopwedstrijd

5 november 2022: looptrainersdag Papendal

TRIATLON

Atv dames:

4 September Amersfoort, Sprint triatlon)

17 september: Roermond Dubbele supersprint triatlon (Triatlon [Afstanden](#))

WANDELEN

Op zondag 11 september vindt de eerste editie van de Zevenheuvelen hike plaats.

Dit is een stevige wandeltocht van 7, 14, 21 of 28

Start en Finish: Park Brakkenstein, Nijmegen

Omgeving : Bossen rondom Nijmegen (Heilige Landstichting, Leemkuil, Duivelsberg)

Ondergrond : Onverharde, smalle bospaden



Start: 6 september 2022



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Duurloop is bosloop 21 juli '22 Begeleiding Anton Saämena

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep en de 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.

- 21 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 laatste bosloop= is op 18 augustus: save the date

Herfst Challenge voor wandelaars

VENRAY | In mei hebben Friends of Walking en het Meerdaags Wandelevenement Venray samen de Lente Challenge georganiseerd. De stichting Friends of Walking (FOW) heeft als doelstelling het organiseren en ondersteunen van wandelevenementen.

Momenteel ondersteunt ze onder meer de Kikkerloop, Elstars Najaarstocht, de Visserij Wandeltocht en diverse buitenlandse evenementen. Met ingang van dit jaar is hier het Meerdaagse Wandelevenement Venray (MWV) bij gekomen.

Samenwerking

"Wij zijn enorm blij dat wij nu onze tweede samenwerking met FOW kunnen melden. In september organiseren wij samen de Herfst Challenge", meldt pr-man Michel Thomassen van MWV. "Deze challenge loopt van 1 tot en met 30 september 2022 met

als doel om in deze periode 150 of 300 km te wandelen. Je kunt zelf bepalen waar je deze kilometers gaat lopen, dus dat kan gewoon in je eigen gemeente of bijvoorbeeld in het buitenland zijn. Je kunt je aanmelden voor deze challenge via de site friends-of-walking.sumup.link. Dit kan tot en met 31 juli. De kosten voor deelname in Nederland bedragen 10 euro per persoon. De kosten voor deelname in het buitenland bedragen 12 euro per persoon."

Herfstfoto

Het Meerdaags Wandelevenement Venray verloot drie gratis startbewijzen onder de deelnemers die een passende herfstfoto plaatsen op de site van Friends of Walking en/of op de MWV-pagina onder de vermelding @Herfst Challenge.

De vierde editie van het Meerdaags Wandelevenement Venray wordt gehouden van 2 t/m 4 juni 2023.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Toetje

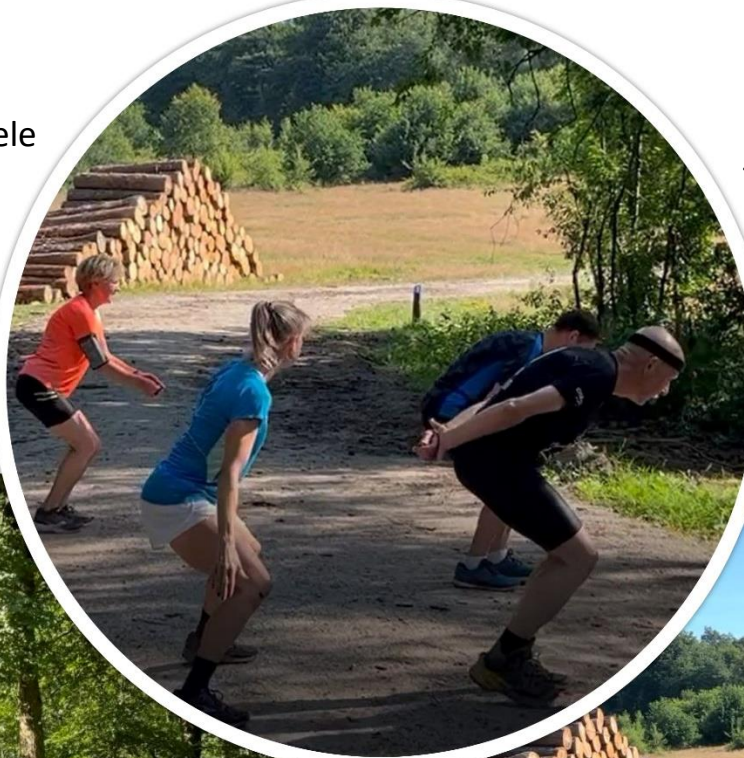
De zaterdag 7 km groep ging afgelopen week naar Overloon voor een bosloop met na afloop een toetje bij Clevers.



Trail Training

Zondag 17 juli hebben enkele deelgenomen aan een Groesbeek.

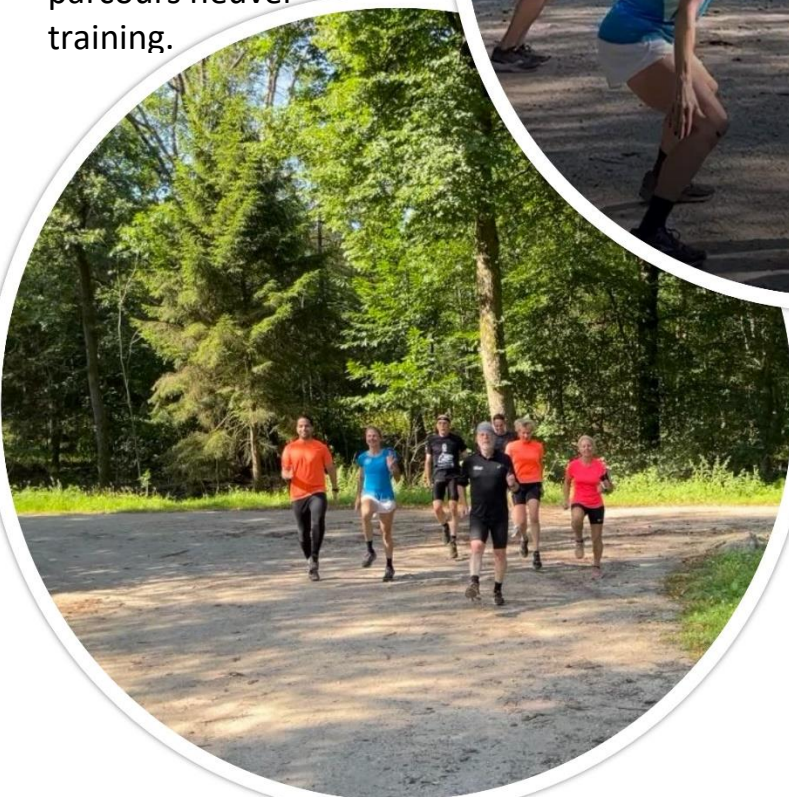
Onder de enthousiaste samen met enkele lopers training afgewerkt. Inlopen, oefeningen, parcours heuvel training.



ATV-lopers weer Trailtraining in de bossen van

leiding van John werd uit Uden een mooie

loopscholing en een leuk op en af. Heerlijke





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Magisch Atv-kamp voor pupillen t/m junioren B

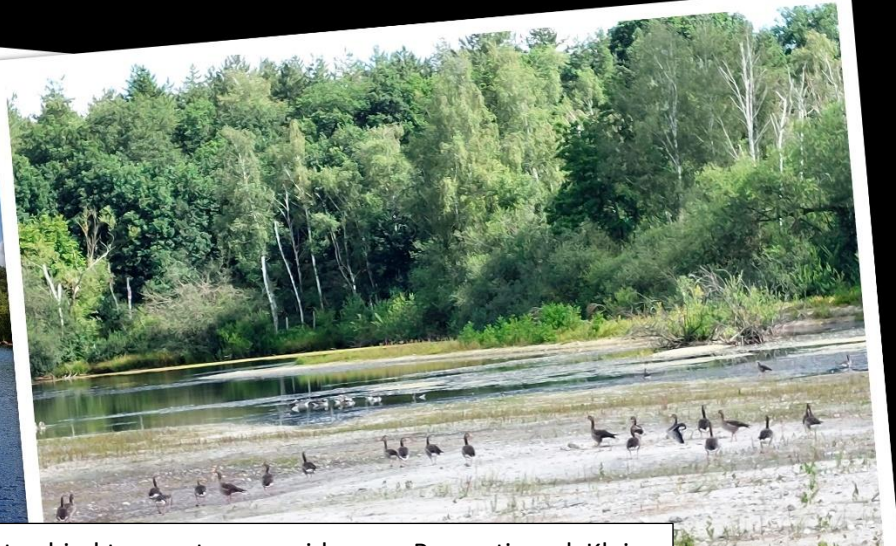
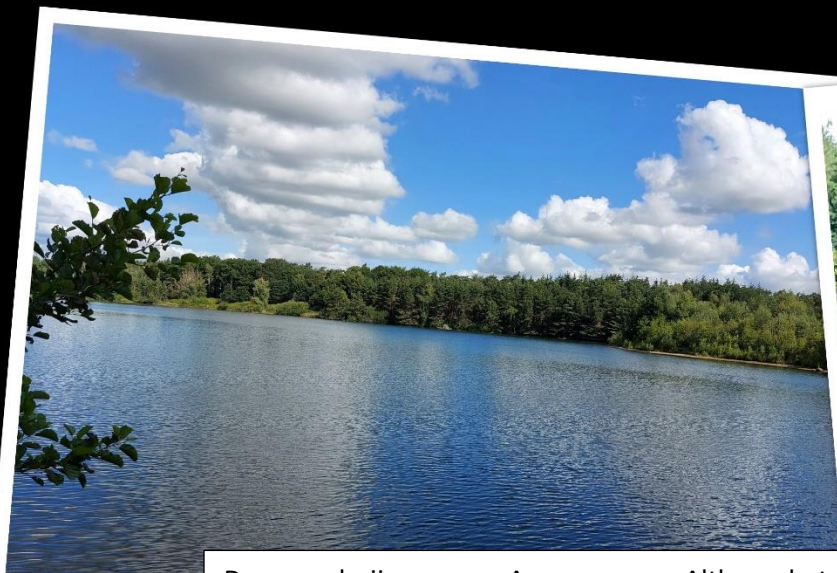


10-11-12 september gaan we weer op kamp! Er hebben zich al een hoop atleten opgegeven.

Je kunt je nog opgeven t/m vrijdag 22 juli. Scan onderstaande qr-code. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

Groet namens de jeugdcommissie

WANDELEN



Deze week zijn we naar Arcen gegaan. Althans, het gebied ten oosten en zuiden van Recreatiepark Klein Vink. Dit heuvelachtige gebied, grenzend aan de Nederlands/Duitse grens, kenmerkt zich door de vele waterplassen, afgewisseld met mooi bos. Kortom, een mooie bestemming. En dit in combinatie met prachtig wandelweer zorgde voor een geslaagde wandeling.





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

La Chouffe trail -zaterdag 9 juli

25 km - 821+ hm

Terwijl de trailmaatjes (Cindy, Petra en José) op deze zaterdag in Italië een hele mooie uitdaging (Gran Tour Goumayeur) aangingen kozen Jeroen en Lydia voor de La Chouffe trail. In de Ardennen, in Houffalize.

De start was om 10 uur vanuit het hotel waar we verbleven.

Het weer was prachtig, de sfeer was goed. Kortom we hadden er zin in.

Na de start was het meteen klimmen. En dan ook echt klimmen. En dat in file. Zo ging dat 4 km door. Met af en toe een afdaling, echt heel steil met een heel hoog valrisico.

De kop was eraf, mijn benen waren er al klaar mee en mijn gedachte vertelde me 'dit vind je niet leuk, als dit nog 21 km zo doorgaat.....' En die gedachte ging even met me aan de haal. Gelukkig kwam er een prachtig stuk in open veld, minder klimmen en te lopen (lees hardlopen).

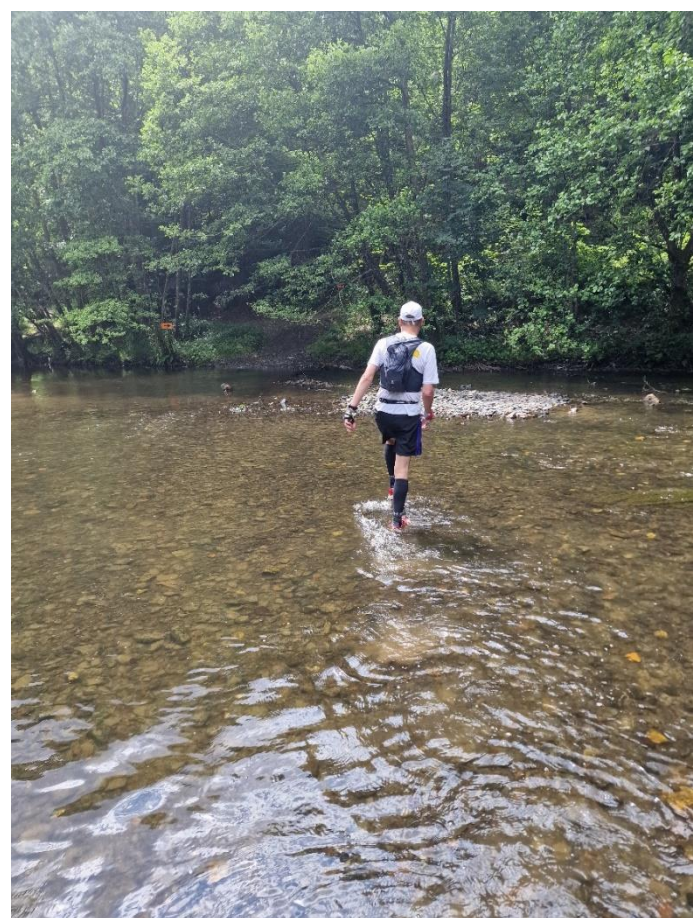
Het was weer leuk! En dat bleef het ook.

De trail is, kort samengevat, heel veel klimmen, meestal zo stijl dat je wel moest wandelen. Bij het dalen was het meestal goed opletten (steil, stenen). Ik denk dat we meer gewandeld hebben dan gelopen.

De finish was geweldig. Wat een onthaal en sfeer. En de la Chouffe trail eindig je met een La Chouffe.

Proost!

Lydia jeuken en Jeroen Oudenhoven





NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

TRIATLON

17 juli 2022 clubkampioenschap; foto's in [fotoalbum](#) op de ATV site



UITSLAGEN HARDLOPEN

Uitslagen voor vermelding in de Nieuwsbrief graag vóór
maandagochtend mailen naar nieuwsbrief@atvvenray.nl

Cityrun Deurne ,

5 km:

Rian Hebben 23:07 1e dame in de 40+ categorie.

Jos Hebben 20:01 11e Overall

Het
wordt
heel
warm
tot heet
toe?
De



19° CONTIWEB MAASHEGGENLOOP

dat

kans is
groot
het

**18 September 2022
Groenigen**

Afstand	Start
250 M	10:10 uur
1000 M	10:25 uur
5 KM	11:00 uur
10 KM	10:45 uur
21.1 KM	10:00 uur

Meer informatie en aanmelden:
www.ovsportingboxmeer.nl of
facebook.com/ovsportingboxmeer

ATLETIEKVERENIGING
SPORTING BOXMEER

CONTIWEB Hair TAVOLO LAND VAN CUJK
Run2Day Nijmegen / Garage Hendriks Rijkvoort / De MaasDriehoek

GEZOCHT
LOSLOPENDE
PARCOURBOUWERS

NIET VIES VAN PIONNEN
VERSTAND VAN DRANGHEKKEN
HOUDEN VAN IETS
OPBOUWEN EN AFBREKEN

rhm venrayse singelloop

VRIJWILLIGER WORDEN TIJDENS DE RHM VENRAYSE SINGELLOOP? WAAR WACHT JE OP... CONTACT M.RUTTEN@VENRAYSESINGELLOOP.NL



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

zeer tropisch wordt

Nuttige tips voor de sporter

In de hitte

Bij zomerse temperaturen is het belangrijk om de juiste voorzorgsmaatregelen te treffen, vooral als de temperatuur richting tropische waarden gaat.

De risico's

Weersomstandigheden zijn van grote invloed op de zwaarte van je activiteit. Het wordt pas echt risicovol bij tropische omstandigheden, zoals temperaturen boven de 30 graden, een hoge luchtvochtigheid en geen wind. Fysieke inspanning zoals wandelen/hardlopen kan dan gevaarlijk zijn. Het is dan ook belangrijk dat je als sporter bewust bent van de risico's en dat je weet welke extra voorzorgsmaatregelen je kunt treffen.

Sportieve mensen hebben minder (snel) last van hitte dan anderen, die een vrij inactief leven leiden. Extra risico lopen mensen die eerder problemen met hitte hebben gehad, ouderen, zieken en kinderen.

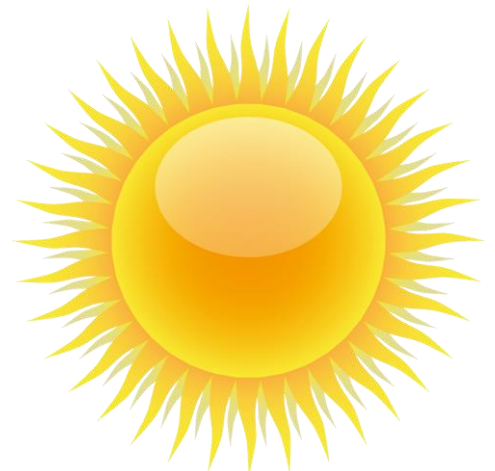
Voorkom verbranding, gebruik zonnebrandcrème.

Hoe reageert je lichaam?

Normaal gesproken wil het lichaam zijn temperatuur graag constant houden, op het voor mensen meest aangename niveau van 37°C. In tropische omstandigheden is dat moeilijk en zal het lichaam (dat zelf óók warmte produceert) er dus alles aan doen om warmte af te voeren.

Dat kan normaal gesproken op twee manieren. Ten eerste via een droge warmtestroom. Wanneer de omgevingstemperatuur koeler is dan de lichaamstemperatuur, kan het lichaam warmte afstaan aan de omgeving. Maar aan dit mechanisme heb je niets als de omgeving warmer is dan het lichaam. Gelukkig kan het lichaam dan zijn warmte kwijt via de verdamping van zweet. Wanneer zweet vanaf de huid verdampt, wordt warmte aan de huid onttrokken. Logisch dus dat het bij een hoge luchtvochtigheid moeilijker is om warmte te verliezen. Als er wat wind staat, wordt het gemakkelijker om zweet te verdampen. Als het lichaam er niet in slaagt om voldoende warmte af te voeren, loopt de lichaamstemperatuur (te veel) op.

Warmte zorgt ervoor dat de bloedvaten in onze huid wijder worden. Het hart moet daardoor meer moeite doen om het bloed rond te pompen en de bloeddruk op peil te houden. De hartfrequentie gaat bij heet weer dan ook meestal omhoog.



Voorzorgsmaatregelen

Je wilt natuurlijk uitdroging en oververhitting voorkomen. Wanneer je er op hete zomerdagen op uit trekt, is het dan ook verstandig om een aantal voorzorgsmaatregelen te treffen:

- Pas het tempo aan. Hierdoor produceer je minder warmte en hoeft het lichaam dus minder warmte af te voeren. Las ook regelmatig/vaker pauzes in.
- Zorg ervoor dat je niet uitdroogt. Daarvoor moet je voldoende en tijdig drinken en alcohol vermijden. Je vindt onderaan dit artikel onze tips over voldoende drinken.
- Eet niet te veel en zeker geen moeilijk verteerbare kost. Het verteren van voedsel produceert warmte en je hebt het al warm genoeg!
- Zoek regelmatig verkoeling. Ga in de schaduw lopen als dat mogelijk is. Besproei jezelf met fris water, houd je hoofd onder de koele kraan of leg een koele handdoek in de nek.
- Draag luchtige kleding van ademend materiaal dat het lichaam zoveel mogelijk bedekt tegen de zon. Met strakke kleding is het moeilijker om warmte kwijt te raken.
- Voorkom verbranding: gebruik een zonnebrandcrème met een voldoende hoge beschermingsfactor. Een hoed of pet kan je enige bescherming bieden tegen een zonnesteek. Bescherm ook je nek tegen de zon.
- Wees alert op symptomen als hoofdpijn, misselijkheid of duizeligheid. Die kunnen wijzen op een vochttekort of een zonnesteek.
- Het advies om op warme dagen zouttabletten in te nemen, is achterhaald. Zouttabletten verergeren het probleem. Drink voldoende en vul het verloren zout aan via het zout in de normale voeding. Isotone sportdrink is ook een goede manier.

Kies bij je kleding voor ademend materiaal.

Aandoeningen door hitte

Lopen in de hitte maakt je kwetsbaar voor enkele specifieke aandoeningen, zoals flauwvallen, een zonnesteek en oververhitting (hyperthermie).



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Flauwvallen

Het risico op flauwvallen is het grootst ná een inspanning of als je pauzeert en langere tijd stilstaat. Waarschijnlijk komt het flauwvallen door een plotseling sterk dalende bloeddruk. Tijdens het inspanning zorgen de actieve beenspieren ervoor dat het bloed in de benen continu wordt teruggepompt naar het hoofd en het hart. Bij stilstand kan deze spierpomp verminderen en kan het bloed zich ophopen in de benen. Hierdoor zouden het hoofd en het hart onvoldoende bloed kunnen krijgen.

Als iemand flauwvalt, kun je daarom het beste zijn benen omhoog leggen en hem een sportdrank geven die zowel suiker als zout bevat. Voel je de flauwte aankomen, dan kun je ook je benen kruisen en de been- en buikspieren aanspannen. Dat kan zowel staand als liggend.

Flauwvallen is trouwens lang niet altijd ernstig, maar je moet wel uitsluiten dat er geen andere oorzaken dan de warmte zijn.

Zonnesteek

Wanneer je ondanks alle maatregelen een zonnesteek oploopt, zul je dat vaak merken aan hoofdpijn, rillerigheid en een gebrek aan eetlust. Ook vermoeidheid en veel zweten behoren tot de symptomen. In ernstige gevallen kan er ook sprake zijn van braken, verwardheid en koorts. Drink in ieder geval veel en raadpleeg bij een ernstige zonnesteek altijd een arts.

Oververhitting

Hyperthermie – of oververhitting – is zeer ernstig en kan zelfs levensbedreigend zijn. Wanneer het lichaam niet meer in staat is om de huid voldoende van bloed te voorzien en zich concentreert op de vitale organen, kan de lichaamstemperatuur extreem oplopen. Wandelaars/sporters die oververhit zijn, zijn te herkennen aan een hete, droge huid, irrationeel gedrag en een snelle hartslag. Hyperthermie kan leiden tot de dood. Het spreekt voor zich dat hier onmiddellijk spoedeisende hulp moet worden gevraagd. Kijk voor meer informatie over sporten/bewegen in de hitte op www.sportzorg.nl. Daar vind je informatie over veel voorkomende warmteaandoeningen en tips om aandoeningen bij warm weer te voorkomen.

Onweer op komst?

Onweer komt het vaakst voor in de zomer, want voor onweer heb je warmte nodig. Gemiddeld worden in Nederland ieder jaar vijf mensen dodelijk door de bliksem getroffen. De dodelijke ongevallen door blikseminslag halen vrijwel altijd de landelijke pers. Een blikseminslag heeft lang niet altijd een dodelijke afloop. De lichamelijke gevolgen zijn echter wel vaak ernstig. Het risico om persoonlijk door de bliksem te worden getroffen, moeten we niet overschatten (de kans is ongeveer één op twee miljoen per jaar). Desondanks is het goed dat sporters zich bewust zijn van de risico's en dat ze weten welke maatregelen ze kunnen treffen om ongevallen te voorkomen.

Voorzorgsmaatregelen bij onweer

Het belangrijkste advies is om bij naderend onweer niet op pad te gaan. Houd daarom goed de weersverwachtingen in de gaten. Word je onderweg toch overvallen door een onweersbui, neem dan de volgende tips in acht:

- Bij naderend onweer kun je het beste ergens naar binnen gaan en daar wachten tot de bui over is getrokken.
- Het bos bied je geen bescherming. Schuil nooit onder bomen, een alleenstaande boom, langs een bosrand of in de buurt van een metalen afastering.
- Als je geen goede schuilplaats kunt vinden, kun je jezelf het beste zo klein mogelijk maken door op de hurken te gaan zitten met de voeten tegen elkaar. Sla de armen om de benen heen. Op deze manier kan de stroom niet door het lichaam lopen.
- Ben je met een groep, blijf dan niet bij elkaar maar verspreid je en ga gehurkt zitten op de hierboven genoemde manier.
- Gebruik geen paraplu. Het is beter om jezelf te laten natregenen, dan om de bliksem via de paraplu naar je toe te trekken.
- Als je een metalen bril of andere metalen voorwerpen draagt, is het raadzaam om je daar tijdens het onweer tijdelijk van te ontdoen.
- Maak tijdens het onweer geen gebruik van een mobiele telefoon.

Drink voldoende

"Een algemeen advies betreffende de hoeveelheid vocht die iemand tot zich moet nemen tijdens de inspanning, is niet te geven." Die belangrijke conclusie trekt prof. dr. Maria Hopman, hoogleraar inspanningsfysiologie aan het Universitair Medisch Centrum St. Radboud in Nijmegen, uit het onderzoek dat zij met haar medewerkers tijdens de 4Daagse Nijmegen van 2007, 2008 en 2009 uitvoerde.

De onderzoekresultaten laten zien dat voor sommige mensen 2 liter vocht per dag de juiste hoeveelheid is, terwijl een ander meer dan 10 liter moet drinken om zijn vochtbalans op peil te houden. Een algemeen advies is dus onmogelijk, maar hoe kan een wandelaar/sporter dan weten hoeveel hij moet drinken?

Drinkadvies 1

Het allerbelangrijkste is de voorbereiding! Tijdens de voorbereiding op de wandeling/sportactiviteit is het aan te raden jezelf voorafgaand en na thuiskomst te wegen (bij voorkeur zonder kleding).

Ook kun je voor jezelf op een eenvoudige manier bijhouden hoeveel je drinkt vanaf het moment van wegen tot aan de nameting (kop koffie 125 ml, plastic beker 150 ml, mok koffie 250 ml, glas limonade 200 ml, flesjes drank de aangegeven hoeveelheid). Tel die hoeveelheden bij elkaar op, dat geeft je het aantal liters dat je tot je genomen hebt.

Ben je in gewicht aangekomen, dan hebt je die dag teveel gedronken, waarbij 1 kg ongeveer overeenkomt met 1 liter. Ben je afgevallen, dan hebt je te weinig gedronken. Ook hier geldt dat 1 kg gewichtsverlies overeenkomt met ongeveer 1 liter vocht.



NIEUWSBRIEF

Het laatste verenigings- en sportnieuws



E-mail: nieuwsbrief@atvvenray.nl

Op deze eenvoudige manier krijg je inzicht in de hoeveelheden die je moet drinken. Doe dit een paar keer en met name bij wisselende weersomstandigheden.

Drinkadvies 2

Luister naar jouw lichaam! Je hoeft niet te wachten met drinken totdat je dorst hebt, maar je hoeft ook niet de hele weg te drinken. Vermijd het drinken niet omdat het zo lastig is om naar het toilet te gaan. Dat is een verkeerde beslissing, die je met name bij warme omstandigheden flink kan opbreken.

Te weinig drinken komt het meest voor, en heeft vervelende gevolgen:

- Verslechtert de prestatie
- Verhoogt het risico op oververhitting
- Vergroot de kans op flauwvallen
- Kan leiden tot veranderingen in zoutconcentraties in het bloed, waardoor er hartritmestoornissen kunnen optreden.

Te veel drinken komt steeds meer voor, en kan leiden tot gevaarlijke verdunning van het bloed. Hierdoor kan de sporter hersenoedeem (zwellen van de hersenen) ontwikkelen en zelfs overlijden.

Drink regelmatig kleine hoeveelheden en zorg ervoor dat je voldoende drinken bij je hebt en dat je een fles of bidon onderweg kunt bijvullen

En verder

Verder is het van belang dat je een vast en regelmatig eetpatroon aanhoudt. Neem bij een terugval een energiesnoepje met druivensuiker. Drink bij voorkeur water, thee of sportdranken. Koolzuurhoudende (fris)dranken zijn minder geschikt. Het gebruik van alcohol wordt zeer ontraden, aangezien de combinatie van alcohol en lichamelijke inspanning de gezondheid bedreigt. Het gebruik van opwekkende en kalmerende middelen wordt ook met nadruk ontraden, tijdens jouw beweging in de hitte. Houd het veilig!