

Scholierenloop Vlakwatercross: de voorbereiding

Zaterdag hebben zo'n 50 kinderen van de basisscholen zich voorbereid op de Vlakwatercross- Scholierenloop! Onder leiding van Lex Biessels, Harry van der Borg, Lydia Jeuken en Cindy Rosendaal werd met veel plezier het parcours verkend en het lopen geoefend.

Komende zaterdag 23 januari kan om 10:00 tot 11:00 bij de "Perdstal" aan het Vlakwater nog eens geoefend worden! Alle jeugd is welkom.



Start to run 2016.

In de top 10 van goede voornemens aller tijden, staat meer tijd voor familie en vrienden op 1. Meteen daarna nemen de meeste mensen zich voor om meer te sporten (2^e goede voornemen) en op een gezond gewicht te komen (nummer 3 op de lijst). Nu snappen wij heel goed dat die gezonde voornemens best lastig zijn en willen je daarbij helpen: Iedereen kan met dat goede voornemen bij ons aan de slag!

5 maart start de nieuwe cursus Start to Run. De cursus is 7 weken lang en de trainingen zijn op zaterdagmorgen en dinsdagavond. Na de cursus stop het niet. De deelnemers kunnen doorgaan bij ATV met deze wekelijkse trainingen. Inschrijven via: www.startorun.nl,

Help je mee de cursus te promoten: stuur vrienden en kennissen een mail en wijs ze op de kans om te starten met hardlopen. Like op facebook start to run. Deel [de promofilm](#), deel [het event](#) op facebook.

Help mee, maak samen met ATV een succes van Start to Run.

Promoot de Vlakwatercross

Promoot onze 40^e vlakwatercross op je facebook via deze [link](#)

Inschrijven 40ste Vlakwatercross

Aanmelden voor de jubileumeditie van de Vlakwatercross 2016, kan geschieden via

www.Inschrijven.nl > 31 januari 2016?> Vlakwatercross.

Voorinschrijven kan tot maandag 25 januari 2016

Graag eventueel licentienummer en de geboortedatum vermelden.

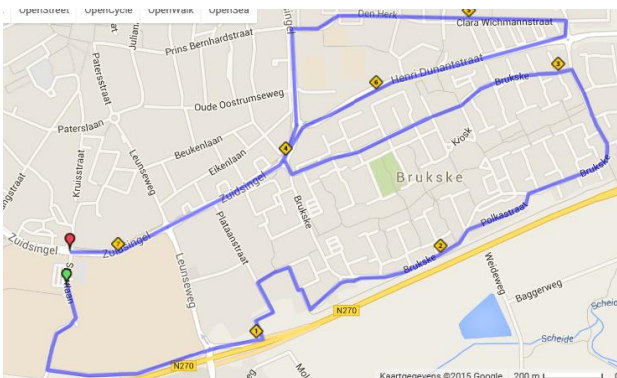
Inschrijfgeld van € 4,50 overmaken op NL 67 RABO 0153940468

Na-inschrijven á € 5,50 kan op wedstrijddag tot een halfuur voor aanvang wedstrijd.

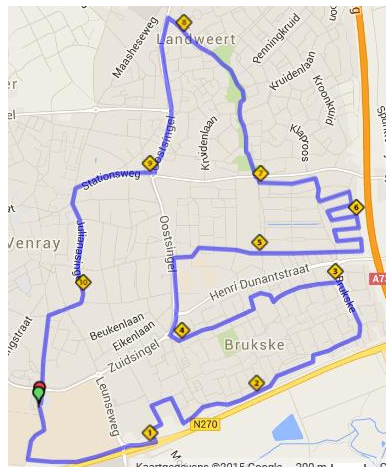
De lange cross (8040 m) start om 10:30 uur en de korte cross (4020 m) om 11:30 uur.

Duurloop donderdag 21-01-2015

Begeleiding: Peter Gijsen



[7 km route](#)



[10,5 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 of 10,5 km (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 de medelopers: Duur gaat voor tempo.

Trainingsschema Venloop 2016

Het [trainingsschema](#) voor de Venloop HM is gepubliceerd. Voor de in het schema opgenomen trainingen van donderdag a.s. stel ik voor de grote ronde van het St. Servatius terrein te gebruiken. Door de wisseltempo's weet je niet exact waar je uitkomt, dan is een ronde handiger. Overleg met je trainer als je vragen hebt over het [schema](#).

Jean-Jacques Wintraecken zal een what's-app groep te starten voor degenen die samen willen trainen voor de Venloop. Stuur een e-mail j.j.wintraecken@gmail.com als je wilt worden opgenomen in de what's-app groep

Een trainingsschema voor 10 km komt volgende week. In het schema is de Vlakwatercross (31 januari, korte cross opgenomen). Je kunt vooruitlopend op het schema in het weekend een duurloop van 45 min. gaan doen of de het parcours van de cross lopen (1 maal) met 15 min in en uitlopen.

André Jansen.

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur. Geen uitslagen ontvangen

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.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
31-1-2016	Venray	Limbra Cross	Vlakwatercross.	Heel veel ATV-leden
14-2-2016	Helden	Limbra Cross	De Heldense Bossen Cross.	Richard Noya
21-2-2016	Haelen	Limbra Cross	Avé Leudal Cross.	Richard Noya
28-2-2016	Tegelen	7,5; 15 km	Berden voorjaarsloop	7,5km: Harry van der Borg 15kn: Jean-Jacques Wintraecken; Gerda Peeters
13-3-2016	Nijmegen	HM	Stevensloop	Gerda Peeters
19-3-2016	St Anthonis	HM	Halve Marathon St Anthonis	Rita Voets
20-3-2016	Venlo	10 km, HM	Venloop	10 km: Nicole Litjens, Anja Muijsers Harry van der Borg; Anton Saämena, Kees Moerkerk, Leonie Bos HM: Martin Michels, Jean-Jacques Wintraecken; Lydia Jeuken; Peter Gijsen; Irene van den Eertwegh, Cindy Verbeten, Marcel Martens, Bart Schilders, Suzanne van der Wijst, Petra van Enckevoort, Gerda Peeters
3-4-2016	Parijs	M	Parijs Marathon	Gerda Peeters
27-6-2015	Merselo		Merseloop	



Finish



Wat doet kou met je lichaam?

bron prorun

Trainen in de kou heeft zo zijn charmes. De prikkelend kou tijdens het lopen op je wangen is niet altijd onplezierig. Maar het is wel goed om je te realiseren dat de kou een grote invloed heeft op het functioneren van onze spieren én op de prestatie. Lees wat er in je lichaam gebeurt tijdens kou en hoe je jezelf hier het beste tegen kunt wapenen. Een gewaarschuwd mens telt voor twee!

Een daling van 7 graden kan fataal zijn

Wat voor de een comfortabel voelt is voor de ander al snel te koud. Kou kan dan ook het beste worden omschreven als een situatie waarbij de lichaamstemperatuur (normaal gesproken gemiddeld 37 graden) daalt en de homeostase (balans in het lichaam) wordt verstoord. Wind, lage temperaturen en vochtige lucht dragen bij aan kou. Een daling van slechts 2 graden in lichaamstemperatuur kan al voor problemen zorgen. Bij 30 graden bestaat er een aanzienlijke kans op overlijden.

Koude handen en voeten

Het lichaam gebruikt een aantal mechanismen om te voorkomen dat de lichaamstemperatuur daalt onder koude omstandigheden. Een van deze mechanismen is vasoconstrictie, letterlijk bloedvatvernauwing. Hierdoor kan er minder bloed naar de ledematen stromen en blijft het warme bloed dicht bij het lichaam. Met als gevolg de bekende koude handen en voeten. Een tweede manier om een daling in lichaamstemperatuur tegen te gaan is rillen. Rillen is niets anders dan het onvrijwillig en snel samentrekken van spieren. Dit kost energie en levert warmte op, tot wel vijf keer de normale waarden.

Meer en dieper ademen in de kou

Een andere reden waarom inspanning in de kou meer energie kost heeft te maken met je ademhaling. De verdamping van zweet op je lichaam zorgt voor afkoeling. Maar ook je ademhaling speelt hierbij een belangrijke rol. De lucht die je inademt bevat vocht. Vocht dat wordt verwarmd door je lichaam en weer wordt uitgeademd. De warmte die op die manier verloren gaat zorgt er ook voor dat je lichaam afkoelt. Als de lucht erg koud en erg droog is haal je meer en dieper adem dan bij warme, vochtige lucht. En dus verlies je meer warmte. In de bergen met koude en droge lucht kun je zo meer warmte verliezen via je ademhaling van door de verdamping van zweet.

Minder kracht in de kou

Voordat een spier samentrekt en kracht kan leveren moet er een signaal van de hersenen, via de zenuwbanen naar de spier gaan. Bij kou werken deze signalen minder goed dan onder warmere signalen. Hierdoor is het signaal dat spieren opdracht geeft samen te trekken minder snel en minder effectief. Met als gevolg een vermindering van kracht en moeite met het uitvoeren van fijne motorische handelingen. Wel eens geprobeerd met koude vingers een slot te openen? Bij ouderen reageert het zenuwstelsel minder snel op kou- of warmte. Hierdoor blijft de maximale kracht onder koudere omstandigheden bij ouderen beter gehandhaafd.

Springen en sprinten in de kou

Bij het leveren van maximale kracht zoals tijdens sprinten of sprinten moeten alle spiervezels gelijktijdig en volledig worden geactiveerd. Omdat juist deze snelle en volledige activatie gehinderd wordt door kou worden sprint- en springprestaties meer aangetast dan duurprestaties. Bij duurprestaties is er ook eerder sprake van een te hoge temperatuur die de prestatie belemmert. Zo laat een grootschalig onderzoek onder marathonlopers zien dat er snellere tijden worden gelopen bij een temperatuur van 5 graden. Bij temperaturen hoger dan 15 graden waren de meeste lopers aanzienlijk langzamer. De meeste sprinters functioneren pas goed bij temperaturen boven de 15 graden.

Rokers meer problemen in de kou

Dat roken een flink aantal nadelige effecten heeft op je gezondheid is niets nieuws. Maar wist je dat rokers ook meer problemen hebben in de kou? Waarschijnlijk heeft dit te maken met een slechtere conditie van de bloedvaten en dus minder mogelijkheid tot aanpassing in koude of warme omstandigheden. Ook alcohol heeft een negatieve invloed. Het remt de ril-reactie van het lichaam bij kou, verlaagt de lichaamstemperatuur en voorkomt dat je goed aan kunt voelen hoe koud je eigenlijk bent.

Dehydratie; ook in de kou!

Dat je voldoende moet drinken en het risico loopt op dehydratie in warme omstandigheden is algemeen bekend. Maar ook als het koud is moet je zorgen dat je voldoende vocht binnenkrijgt. Koude lucht is namelijk bij uitstek droge lucht. Koude lucht kan namelijk weinig vocht vasthouden. Dit kan ervoor zorgen dat je bij inspanning in de kou makkelijker vocht verliest (het zweet op je lichaam verdampt snel) én meer risico loopt op dehydratie. Bovendien zorgt kou ervoor dat je minder gevoelig bent voor dorstsignalen van het lichaam.

