

Loop je al warm voor de 5x5 van Weeze.

Zaterdag 24 september is het weer tijd voor de 5x5 estafette van Weeze. Vorm en team van 5 lopers. Elke loper loopt een rondje van 5 km rondom de Niers. ATV heeft één all time parcoursrecord Mannen III: 1:32:42

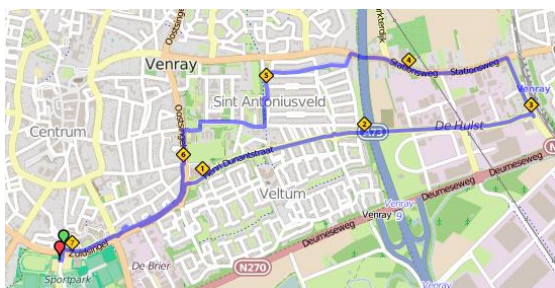
Mannen III is een team van 5 mannen geboren 1965 of eerder. Het record stamt uit 2012

Jan Poels organiseert voor ATV Venray de deelname aan 5x5 estafette van Weeze. ATV Venray betaalt de deelname aan deze wedstrijd. Aanmelden vis de flipover in ons clubgebouw.

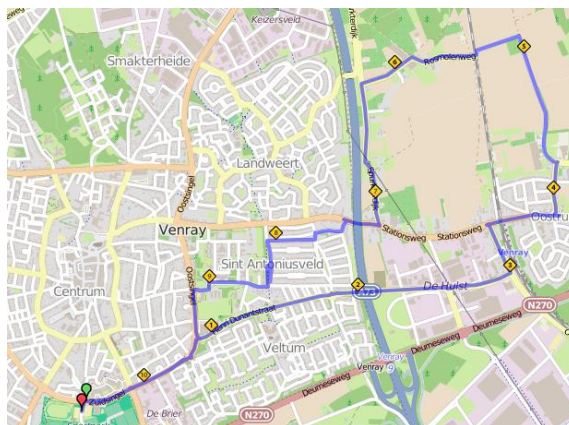
Duurloop 25-8-2016

Duurloop donderdag 25-8-2016

Begeleiding: Peter Gijzen



[8 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

Open Clubkampioenschappen ATV Venray Afdeling Triathlon

Zaterdag 3 september 2016, Lokatie: zwembijver De Kasteelse Bossen (Horst)

Aanmelden: voor 15:30 uur – Start: 16:00 uur

Afdeling Triathlon van ATV Venray organiseert op zaterdag 3 september haar Open Clubkampioenschappen. Dit evenement is voor iedereen toegankelijk en start om 16.00 uur bij het zwembijver aan de Kasteelse Bossen in Horst. De kosten voor niet-leden bedragen € 1,00 per persoon.

Tot ziens 3 september!

Marcel Martens & Fam. Reintjes

Start to Run: 10-september-2016

Op zaterdag 10 september gaat de nieuwe groep van start. In 7 weken leren de beginners de basis van het hardlopen en kunnen daarna doorgaan als beginnersgroep van ATV Venray.

Kun jij nog herinneren met welke reden jij bent begonnen met hardlopen?

De allereerste stap van beginnen met hardlopen is misschien wel de moeilijkste... Met zoveel redenen waarom dat toch een goed idee is. Vertel het vrienden kennissen, familie en collega's waarom hardlopen zo goed is. Motiveer ze om mee te doen met Yakult Start to Run, daar beginnen ze samen met begeleiding van goede trainers. Kijk voor meer informatie op www.yakultstarttorun.nl. Daar kan men zich ook aanmelden. Extra reclame kan je maken door een posten van Start to Run op te hangen op je werk, wijkgebouw etc. De poster is in de nieuwsbrief 33. als bijlage toegevoegd.

Uitslagen

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

• Kermis Loop Siebengewald, 20-8-2016

5km

Ralph Steegh	17:43	3 ^e H50
Marco Jans	18:15	5 ^e H50
John de Rooij	19:00	10 ^e H50
Mart van Rooij	19:25	11 ^e H50
Robert Arts	20:34	23 ^e H50
Jan Poels	21:04	29 ^e H50

10 km

Frans Deenen	38:19	1 ^e H50
Marco Jans	38:40	2 ^e H50
Roy Dennemans	38:59	3 ^e H
Ralph Steegh	40:15	4 ^e H
John de Rooij	42:01	3 ^e H50
Richard Noya	43:26	4 ^e H40

Rita Voets 55:19 1^e D 50
Jo Klerken 59:43 8^e H60

• **Hyde park Run, 21-8-2016**

10 km

Paul Brown 45:37 2^e H50

Overall 121^e op 719 deelnemers

• **Stratenloop Boekel, 21-8-2016**

10 km

Gerda Peeters 54:19 11^e plts

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
27-8-2016	Ouderkerk		Triatloncompetitie	Dames
27-8-2016	Ouderkerk		Triatloncompetitie	Heren
10-9-2016	Apeldoorn		Triatloncompetitie	Dames
10-9-2016	Spijkenisse		Triatloncompetitie	Heren
11-9-2016	Vierlingsbeek	5, 10	Bekse bruggenloop	
24-9-2016	Weeze Dld	5x 5 km	Estafette Weeze , info bij Jan Poels	Inschrijven als team
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	16,1 km (10EM): Harry van der Borg
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	10km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg; Kees Moerkerk; Anton Saämena, Daan van den Einden; André Jansen, Paul Brown
09-10-2016	Eindhoven	HM	DLL Marathon Eindhoven	Jean-Jacques Wintraecken, Yvonne Steegh, Paul van Ool
16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Anton Saämena
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
20-11-2016	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Paul Brown
26-3-2017	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	10 km: Kees Moerkerk, Daan van der Einden, Sylvia Wismans, Harry van der Borg André Jansen, Erna Emonts. HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonnie van Ginkel,



Finish



Diarree tijdens het lopen: Een vervelend probleem

(Lezers vraag aan prorun)

Een van onze lezeressen meldde dat zij een vervelend probleem had. Kort na start van een pittige training heeft ze onhoudbare aandrang van haar ontlasting. Vaak mondt dat uit in diarree. Buitengewoon vervelend en voor de persoon in kwestie beschamend. Wat is hier aan de hand vroeg zij ons. Alhoewel ik dat natuurlijk niet van een afstand met zekerheid kan bepalen, zijn er toch wel een paar aanwijzingen over de oorzaak. Zeer waarschijnlijk hebben we hier te doen met het 'prikkelbare darmsyndroom' in combinatie met de door haar gebruikte medicatie. In dit artikel zal ik alleen het prikkelbare darm syndroom behandelen en niet verder ingaan op haar ziekte (ze heeft een vorm van reuma en krijgt daarvoor medicatie).

Het prikkelbare darm syndroom

Bij deze aandoening is het spijsverteringskanaal erg gevoelig voor veel prikkels. Stress, dieet, bepaalde geneesmiddelen, hormonen kunnen ertoe leiden dat de darmen zich abnormaal samentrekken. Oude mensen, die nauwelijks meer bewegen, hebben vaak het tegenover gestelde probleem: Zij hebben te kampen met obstipatie. Geef ze meer lichaamsbeweging en de stoelgang wordt beter. Hieruit kun je opmaken, dat beweging, maar zeker hardlopen de stoelgang kan stimuleren. Dit is inderdaad het geval.

Bij het prikkelbare darm syndroom moeten we het volgende bekijken: 1. Welke medicijnen worden er gebruikt? 2. De voedingsgewoonten, met name is van belang welke voedingsmiddelen, wanneer worden geconsumeerd. Het laatste is belangrijk i.v.m. de timing van de training en/of wedstrijd.

Het kan zijn, dat zowel de medicatie, als de voeding de darmen teveel prikkelen. In dat geval moet vooral worden gelet op de samenstelling en timing van de voeding bij de looptraining. De loopster waar het hier om gaat kreeg medicatie voor haar reuma. Eén van de bijwerkingen van dit middel (methotrexaat) is maagdarmsstoornis en met name diarree. Dit hoeft niet op te treden als men niet fysiek actief is, maar als de dikke darm extra gestimuleerd wordt door het lopen dan kan dat wel zo zijn.

Spijsvertering

Tijdens een maaltijd zal de eerste stap in de spijsvertering al plaats vinden in de mond. In het speeksel vinden we enzymen, die al koolhydraten beginnen af te breken. In de maag wordt het voedsel door de maagspier gekneed, zuur gemaakt (het zoutzuur in de maag doodt bacteriën), waardoor enzymen voor de eiwit- en vet afbraak worden geactiveerd. Hierna komt de voedselbrij in de dunne darm. De spijsverteringssappen van de alvleesklier bevatten naast enzymen die de voeding afbreken tot darmwand opneembare stoffen (glucose, kleine eiwit brokstukken en aminozuren, vetzuren, vitaminen) ook natriumbicarbonaat, een base, die de zéér zure maaginhoud weer neutraliseert. Gal voor de vetopname wordt door de galblaas toegevoegd.

Datgene wat onverteerbaar is, gaat dan naar de dikke darm. De voorontlasting die in de dikke darm komt is een dunne waterige substantie t.g.v. alle spijsverteringssappen, die eraan toegevoegd werden.

De dikke darm heeft een soort opslagfunctie, je vindt er dus de resten van een aantal maaltijden, i.t.t. de dunne darm waarin na een maaltijd niets achterblijft. Bovendien wordt in de dikke darm de ontlasting ingedikt tot zo'n 100-150 gram/dag. Maar dat gaat niet zomaar. De hele spijsvertering gaat gepaard met enorme (7-9 liter) shifts in water naar en van de darmen. Dat laatste (terug naar het bloed) gebeurt vooral in de dikke darm, die er dus voor zorgt dat we niet gedehydreert raken. Maar dat kan alleen maar, als de voedsel

De dikke darm heeft een soort opslagfunctie, je vindt er dus de resten van een aantal maaltijden, i.t.t. de dunne darm waarin na een maaltijd niets achterblijft. Bovendien wordt in de dikke darm de ontlasting ingedikt tot zo'n 100-150 gram/dag. Maar dat gaat niet zomaar. De hele spijsvertering gaat gepaard met enorme (7-9 liter) shifts in water naar en van de darmen. Dat laatste (terug naar het bloed) gebeurt vooral in de dikke darm, die er dus voor zorgt dat we niet gedehydreert raken. Maar dat kan alleen maar, als de voedsel passage door die darm niet te snel gaat. M.a.w. de motoriek van die darm niet te veel wordt gestimuleerd.

Wat stimuleert de darm passage?

Er wordt door maag-lever-darm artsen terecht gewezen op gezonde, vezelrijke voeding ter voorkoming van o.a. darmkanker. Echter als je last hebt van diarree tijdens een flinke training of wedstrijd dan liggen de zaken wat anders. Er zijn een aantal dingen, die je juist niet vlak voor (2-4 uur ervoor) voor zo'n inspanning moet doen.

Dit zijn o.a.:

1. Drink geen koffie (stimuleert de darmassage van de voedsel brei).
2. Vermijdt vezelrijke voeding. Dit stimuleert de darm motoriek. Makkelijk verteerbare koolhydraatrijke voeding zoals vla, banaan zijn heel snel verteerd en stimuleren niet of nauwelijks de darm motoriek.
3. Neem geen alkalische/basische dranken. Deze zullen aanleiding geven tot meer vocht in de darm, wat de ontlasting dunner maakt. Isotone dranken hebben mijn voorkeur.
4. Eet weinig voor je wedstrijd. Als je glycogeen voorraden dan nog niet geoptimaliseerd zijn, ben je toch al te laat.
5. Vermijdt de meeste voedingssupplementen.

Ten eerste heb je ze niet nodig, ten tweede zitten er vaak allerlei stoffen in (zelfs hormonen), die niet op de verpakking worden vermeld en juist bovenstaande problemen kunnen verergeren. Ten derde zijn ze alleen belangrijk voor het inkomen van de fabrikant.

Mijn ervaring is, dat het probleem van diarree tijdens het lopen met deze maatregelen meestal opgelost kunnen worden.

(Dr. Hans Keizer, Prorun)