Lopersgroep
& Tri-atleten
22-5-2017
Nr. 21
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
Ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Donderdag 25 mei: Hemelvaartsdag> geen training-accommodatie gesloten

Vanaf vandaag staat onderstaand bericht op de site van de Venrayse Singelloop

Trainen voor de Singelloop 10 km

Samen op weg naar de Singelloop

ATV Venray start op 27 augustus 2017 een trainingscursus voor de Singelloop. Je wilt meedoen aan de Singelloop 10 Km op 1 oktober 2017. Je hebt al loopervaring 5 km, 10 km of net iets meer, maar je twijfelt. Dit is je kans. Je wordt getraind door een ervaren looptrainer. In een groep, gezellig en met steun aan elkaar.

Met groepstrainingen op zondagmorgen (op de atletiekbaan) en wekelijkse huiswerktrainingen heb je een uitstekende voorbereiding op de Singelloop. De kosten voor het trainingsprogramma bedragen € 45,--

Wat krijg je daarvoor:

- 4 groepstrainingen van af 27-8-2017, op zondagmorgen 9.30 uur;
- 1 Fysio training op 3 september 2017,bij Praktijk voor Fysiotherapie, Acupunctuur en FysioSport Buitenlust
- trainingsschema voor 9 weken voorafgaand aan de wedstrijd
- deelname aan singelloop op 1 oktober 2017;
- functioneel loopshirt van de Singelloop;
- gratis loopanalyse (controle van voet en schoen) bij Podotherapie Praktijk Boot de Vocht;
- 3 x 1 uur GroepsFysioSport-training bij Praktijk voor Fysiotherapie, Acupunctuur en FysioSport Buitenlust;
- Kortingsbon Sport 2000
- drinkbidon Loopcentrum
- informatie over looptechniek, blessurepreventie etc.

Aanmelden voor de trainingscursus via www.atvvenray.nl (knop Training Singelloop 2017) meer info: lopersgroep@atvvenray.nl

Halve Marathon Amsterdam

Een 6 tal ATV-ers hebben zich ingeschreven voor de HM van Amsterdam op zondag 15 oktober a.s.
In de voorbereiding op de wedstrijd zullen ze een trainingsschema aangereikt krijgen.
Voor deze groep en de training geldt natuurlijk hoe meer zielen hoe meer vreugd. Deelnemers aan de HM zijn: Britte en Pim Stultiens, Joy van Rijn, Anton Saämena, José van der Voort en Carin Bron.
Op 6 juni is er na de training een overleg over de voorbereiding en training voor de HM van Amsterdam

Merseloop en Vlaai,

Het is al bijna een traditie : vlaai voor de ATV deelnemers bij de Merseloop.

Echter dit jaar kan ik (André Jansen) niet de organisatie op mij nemen. Ik zit dan in de zon.

Wie wil mij helpen met de organisatie en natuurlijk het uitdelen van de vlaai?

De Merseloop is op zaterdag 24 juni

Reactie: Lopersgroep@atvvenray.nl

Onderzoek naar de motivatie van hardlopers

Beste hardlopers,

Hierbij wil ik u uitnodigen om deel te nemen aan een onderzoek dat wordt uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van het Lectoraat Musculoskeletale Revalidatie van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Het onderzoek gaat over de betrouwbaarheid van een vragenlijst over sport motivatie, namelijk de Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS). Deze vragenlijst is vorig jaar vertaald naar het Nederlands zodat deze voortaan ook voor Nederlandse sporters te gebruiken is.

Om de betrouwbaarheid van deze vragenlijst vast te stellen is het belangrijk dat een grote groep hardlopers de Nederlandstalige PALMS, samen met twee andere bestaande vragenlijsten (SMS-6 en BREQ-3) invult. Omdat de drie vragenlijsten allemaal over sport motivatie gaan zullen de vragen af en toe op elkaar lijken. Het is voor het onderzoek belangrijk dat u op elke vraag een antwoord geeft.

Om te controleren of de vragen duidelijk gesteld zijn wordt u over een week gevraagd een gedeelte van deze vragenlijst nogmaals in te vullen.

Deelname aan dit onderzoek zal ongeveer 10 minuten duren.

De vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten en deelnemers maken kans op een paar Odlo hardloop sokken (t.w.v. €16,95).

Deelnemen kan via de volgende link:

www.thesistools.com/vragenlijsthardlopers

Alvast bedankt voor uw medewerking!
Met vriendelijke groet,
Fieke Linskens (student fysiotherapie en adviseuse bij het Loopcentrum) & Niki Stolwijk (docent onderzoeker opleiding fysiotherapie en lectoraat musculoskeletale revalidatie, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen)

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl,
Als je graag je uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl

De volgende uitslagen zijn ontvangen:

- **Contour Run op Velden, 20-5-2017**

5 km

Lydia Jeuken	22:04	1e plts V50
Yvonne Steegh	22:51	3e plts Vsen

- **Barts Media Run, Hilversum, 21-5-2017**

5 km
Monica Clephas 33:21

- **Trail des Trappistes, 20-5-2017, Florenville (Belgie)**

11 km
Dimitri van Dun 57:12 1e plts M4, 3e plts Overall

- **Mariekenloop Nijmegen, 21-5-2017**

5 km
Gerda Peeters 25:07 2e plts V 65
Rita Voets 26:33 5e plts V 60
7,5 km
José van der Voort 38:52
Britte Stultiens 41:33
Femke Caniëls 43:35

- **Vestingloop Den Bosch, 21-5-2017**

5 km
Richard Noya 20:42
15 km
Frans Deenen 58:44 2e plts H55

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.
Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
25-5-2017	Deurne	5km	Dreefloop	5km: Anton Saämena
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singelloop www.middenlimburgsavondloopctriterium.nl	
11-6-2017	Maastricht	Div	Maastrichts Mooiste	10 Km: Anton Saämena 11 ml: Rian Hebben, Ingrid Rongen
24-6-2017	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
Za 1-7-2017	Baarlo	5,10 km	Knooppunt Baarloloop www.middenlimburgsavondloopctriterium.nl	
4-7-2017	Venray	3 km	Limbra Baancircuit	
Za 8-7-2017	Herten	5, 10 km	Kragten avondloop www.middenlimburgsavondloopctriterium.nl	
19-8-2017	Venray/ Horst		Clubkampioenschappen Triatlon, ATV Venray 700m zwemmen 20km fietsen 5km hardlopen	Marcel Martens
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
3-9-2017	Apeldoorn	34 km	Wisenttrail	Martin Michels
Zo. 1-10-2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: josé van der Voort
8-10-2017	Eindhoven	M	Marathon van Eindhoven	M: Martin Michels
15-10-2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort;

				Anton Saämena, Carin Bron
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hardlopen in de hitte

Hoe pas je trainingen en wedstrijdverwachtingen aan als het kwik tot ongewone hoogten stijgt?
Het hele jaar door worden lopers geconfronteerd met zeer wisselende omstandigheden. Iedereen is het er wel over eens dat hardlopen in de hitte niet echt prettig voelt. Het kost meer inspanning en de wedstrijdresultaten lijden eronder. Waarom gebeurt dit? Wat doet die warmte met je lijf? En het belangrijkste, hoe pas je trainingen en wedstrijdverwachtingen aan als het kwik tot ongewone hoogten stijgt?
Het is algemeen bekend dat voor elke 5 graden stijging van de temperatuur boven de 12 graden Celsius, de eindtijden op de marathon met 1,5 tot 3 procent toenemen. Deze vertraging treedt op, omdat warmte bij hardlopers op verschillende manieren inwerkt op hun systeem. Zo is er sprake van uitdroging, van verhoogde hartslag en van verminderde bloedtoevoer, dus minder zuurstofaanvoer, naar de hardloopspieren.

En al dat zweet…
Thermoregulatie is de term voor de manier waarop je lichaam een constante inwendige (kern) temperatuur in stand houdt. Wanneer je in een warme omgeving bent, dan wordt je koelsysteem wat harder aan het werk gezet. Zo blijft je temperatuur op orde. Zweten speelt daarbij een belangrijke rol. De transpiratie zorgt voor een koelend effect van de huid, omdat het door verdamping overtollige warmte verwijdert. De snelheid van die verdamping, en dus van je koelsysteem, is afhankelijk van de luchtvochtigheid. Als die laag is (de lucht is 'droog'), dan gaat de verdamping makkelijker. Als de luchtvochtigheid hoog is (het is 'benauwd' weer), dan neemt de verdampingssnelheid af en treedt er minder koeling op.

Vochtverlies
Zweten is van cruciaal belang om het lichaam af te koelen. Maar het heeft ook een prijs: het leidt tot vochtverlies. Uitdroging door vochtverlies heeft een stevig negatief effect op de prestaties van een hardloper. Verlies je 2 procent van je lichaamsgewicht door vochtverlies, dan kan dat een afname van je prestatievermogen van 4 tot 6 procent betekenen.

Hartslag
De hoge temperatuur en de luchtvochtigheid zijn ook van invloed op de hartslag. Deze stijgt en dat versterkt het effect van vochtverlies. Bij een temperratuurstijging van 15 naar 20 graden neemt de hartslag tot 10 slagen per minuut toe. Bij een hoge luchtvochtigheid kan dit nog hoger zijn.
Het is een kettingreactie: door het zweten neemt je bloedvolume af, je hart pompt minder bloed rond, minder bloed keert terug naar je hart, minder zuurstof bereikt je werkende spieren. Je genereert minder energie en kunt bij een bepaald inspanningsniveau niet meer zo snel lopen. Loopt de temperatuur verder op, dan wordt dit effect vergroot omdat er meer bloed naar de huid gaat om de afkoeling op peil te houden. Met als gevolg dat er minder bloed beschikbaar is voor de zuurstofvoorziening van de spieren. Je longen en hart moeten nog wat harder werken om de afgenomen zuurstofaanvoer te compenseren. Je merkt dit doordat je hartslag bij een bepaald tempo hoger is op een warme dag, dan op een koele dag.

Wat moet je doen?
Wat kun je doen om het negatieve effect van de gestegen temperatuur op je prestatie te minimaliseren? Allereerst: trainen. Veel trainen. Want alleen daardoor al neemt de hoeveelheid bloedplasma toe en dat is gunstig voor het koelproces. Dit verklaart waarom de meest fitte atleten (dat zijn waarschijnlijk ook degenen met het hoogste plasmavolume) zich veelal gemakkelijker aanpassen aan warmte.
Gewenning aan de warmte speelt ook een rol. Daarom is het aan het begin van de zomer moeilijker om goed te presteren dan aan het eind. Na een week of twee trainen in de warmte lukt het beter om een bepaald tempo vast te houden. Je volume bloedplasma is toegenomen. De zweetproductie komt eerder op gang, en je gaat ook meer zweten. De zoutconcentratie van dat zweet neemt af omdat je lijf het zout beter vast kan houden. De hartslag loopt minder hoog op bij een bepaald tempo en een bepaalde temperatuur. Al deze veranderingen maken het makkelijker om in de hitte te presteren.

Steve Sisson, atletiekcoach verbonden aan de Universiteit van Texas, kent de impact van langdurige, onontkoombare hitte op langeafstandlopers goed. Op bijzonder warme dagen adviseert hij zijn lopers om hun verwachtingen aan de omstandigheden aan te passen en hun wedstrijdstrategie te wijzigen. Hij legt uit:
'Hitte heeft een aanzienlijk effect op de intensiteit. Het is echt lastig om er in een heel warme omgeving flink tegenaan te gaan. Een van de dingen die ik mijn atleten wil laten inzien, is dat trainen in de hitte aanpassing vergt, en dat ze daarom geduldig moeten zijn. Ze moeten leren inschatten welk inspanningsniveau past bij die temperatuur en de mate waarin ze al dan niet aan de warmte gewend zijn. Dat is een belangrijke les voor elke sporter.'

Is het tijdens en training warmer dan voorzien, dan gaat Sisson niet sleutelen aan de lengte van een duurloop of aan het aantal herhalingen van een intervaltraining. Hij houdt de lopers voor om de focus te verleggen van tijdsdoelen naar inspanningsdoelen.

'Als we een training als 6 x 1000m in 3:20 op het programma hebben, dan geef ik aan dat ze zich niet stuk moeten bijten op die 3:20, maar moeten mikken op een tijd tussen de 3:20 en 3:30 zodat ze de training aan kunnen passen op basis van hoe zij zich voelen.' 'Texas is een erg warm deel van het land, wat betekent dat we altijd met die hitte om moeten gaan. Als we in de training steeds het volume aanpassen dan raken we achter op concurrentie.'
Sisson moedigt zijn atleten aan om te letten op lichaamssignalen in plaats van te fixeren op snelheden en rondetijden. Om de aanpassingen gemakkelijker te maken voor mensen die erg gericht zijn op tussentijden is het raadzaam de intervalsessies niet op de atletiekbaan te doen. Een onbekend en liefst licht heuvelachtig parcours zal zeker helpen om meer te letten op inspanningsgevoel dan op tijd. De aandacht kan gericht worden op de lichaamssignalen, en de loper hoeft niet te letten op of ontmoedigd te raken door eventueel tegenvallende tussentijden.

Een wedstrijd van de warmte
Een wedstrijd is altijd al een pittige belasting voor lichaam en geest. En als die onder warme omstandigheden gedaan wordt, dan zadel je je lichaam op met een enorm dilemma. Waar moet de beschikbare kracht en energie naartoe? De beenspieren, die niets liever willen dan de loopsnelheid zo hoog mogelijk te houden, of het koelsysteem, wat moet voorkomen dat de motor oververhit raakt?
Het lichaam kiest voor safe en zorgt in ieder geval dat de koeling op volle toeren kan draaien. Minder energie voor de benen dus, en dat is de reden waarom een wedstrijd veel slechter voelt dan een training in vergelijkbare condities.

Alan Culpepper nam deel aan twee Olympische Spelen en kent die situatie maar al te goed. Hij werd in 2004 geconfronteerd met gruwelijke weersomstandigheden tijdens de Olympische marathon in Athene. De temperatuur aan de start bedroeg 27 graden Celsius. Dankzij een slimme voorbereiding op de race, en heel veel geduld tijdens de wedstrijd, wist Culpepper een twaalfde plaats te bemachtigen in een veld met veel snellere lopers. Hieronder een aantal punten die hem daarbij hielp deze topprestatie in de hitte te leveren.

Pas je voorbereiding aan
Wil je kunnen inspelen op minder gunstige omstandigheden bij een evenement, dan moet je dat trainen in de voorbereiding. Culpepper vertelt, 'Laat je lichaam wennen aan het efficiënter kwijtraken van warmte.' Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn. In de zomer voorafgaand aan de Olympische Spelen droeg Culpepper tijdens zijn trainingen een baseball cap en een shirt met lange mouwen. Hij geeft de tip om twee of drie dagen voor de wedstrijd meer elektrolyten in te nemen. Probeer zo koel mogelijk te blijven tot aan de start (een koelvest kan helpen, of sponzen koud water kunnen helpen). Houd de warming-up kort om het verlies aan elektrolyten te beperken.

Pas je verwachting aan
Culpepper: 'Je moet aandacht richten op de inspanning die je op dat moment levert. Het is belangrijk om te erkennen dat je langzamer loopt dan je had gehoopt, je gevoel is de bepalende factor.' Hij adviseert om minder aandacht te besteden aan de traditionele feedback, zoals tussentijden. 'Luister in plaats daarvan naar de feedback van je lichaam: is je ademhaling zwaarder, hoe ongemakkelijk voel je je.'
Pas je manier van denken aan
Het is cruciaal hoe je tegen de situatie aankijkt. Culpepper adviseert: 'In plaats van daardoor ontmoedigd te raken, kun je beter bedenken dat iedereen met dezelfde omstandigheden te maken heeft en dat jouw voorbereiding de beste was.'
Tekst: Kristin Barry, bron Runners World