

Duurloop donderdag 20-7-2017: Bosloop, Geijsteren

Komende donderdag is 3^e donderdag van de maand: Bosloop

De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2016 is 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. Donderdag 20 juli:
Start we bij de oude voetbalvelden Geijsteren

Begeleiding : **Peter Gijsen**



20 juli start vanaf parkeerplaats oude voetbalvelden Geijsteren (navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren).

Trainingsschema Juli

Het [trainingsschema](#) juli 2017 voor

- Dinsdagavond buiten de baan training, trainster Gerda Top
- De donderdagavond baan training, trainer John Klerkx

is gepubliceerd op onze site

Camping fiets4daagse

Traditie getrouw is onze atletiekbaan (buitenrand) een camping tijdens de fiets4daagse'.

De fiets4daagse begint op dinsdag 28 juli.

De camping zal vanaf zaterdag a.s. langzaamaan vorm krijgen.

De trainingen op de baan en middenveld gaan gewoon door, maar nu met publiek.



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:

- **Estafette Vaals Venlo, 28-6-2017**

De individuele prestaties van de lopers per etappe.; in het klassement is ATV op 17^e plaats geëindigd.

Etappe	Deelnemer	Afstand [km]	Tijd
1	Martin Michels	15,8	01:16:39
2	Martin Michels	17,1	01:26:33
3	Ger Litjens	15,2	01:15:05
4	José van de Voort	13,1	01:19:58
5	Rita Voets	13,1	01:14:21
6	Britte Stultiens	10,2	01:00:11
7	Pim Stultiens	15,1	01:23:51
8	Irene van den Eertwegh	9,2	00:58:43

- **Zwemloop Drakenrijk, Reuver/Beesel 6-7-2017**

5 km

Karin Bouten 25:20

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
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	18 & 34 km	Wisenttrail	34 km: Martin Michels 18 km: Ingrid Rongen , Rita Voets
14-11-2017	Nijmegen	7,5	Night run	
15-11-2017	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Martin Michels, Britte Stultiens, Pim Stultiens
Zo. 1-10-2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort, Lydia Jeuken Martin Michels
Zo. 8-10-2017	Eindhoven	M	Marathon van Eindhoven	M: Martin Michels
Zo. 15-10-2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron
Zo. 5-11-17	Terschelling	HM	Berenloop	

Zo. 5-11-17	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Lekker hardlopen in je vakantie

Nederland gaat weer (bijna) met vakantie. De auto's worden volgeladen. De koffers kunnen net dicht en zijn niet meer te tillen door de terminal. Slepnd, zuchtend gaan we naar ons vakantieadres. Je neemt toch wel een paar hardloopschoenen mee? Of dacht je er nu aan om een paar weken te stoppen?

Een paar weken niet trainen, dan lever je al veel in van al je arbeid om in een perfecte conditie te zijn. Het is bekend dat hoe beter je conditie is, hoe groter het verval in die vakantieweken waarin je helemaal niets doet. Toch wil je veel liever aan het strand liggen of slenteren door die mooie oude stad. Terrasje pikken. Geen nood, combineer het hardlopen met je vakantie maar maak er een light versie van.

Kwaliteit

Stop even een paar weken met die hele lange trainingen. Die 10, 12, 16 kilometer of langer: dat zijn de echte tijdvreter. Richt je aandacht op korte trainingen waarin kwaliteit voorop staat. Besteed ruim aandacht aan technische oefeningen. De skippings, kruislingse passen, korte passen in plaats van die lange waarbij het tempo geleidelijk aan omhoog gaat. Dat soort aandacht maakt dat je veel makkelijker beweegt als je een paar weken later weer begint aan je normale trainingen.

Het voordeel van deze technische oefeningen is dat je toch aardig wat tijd hardlopend doorbrengt. Het zijn niet de kilometers, maar wel de kwaliteit om in je vakantie een extra boost te geven. Je krijgt er korte trainingen door en je bent nog steeds fris ná je training. Dat is goed voor een korte periode. Even niet alles geven wat je hebt. Je blijft ruim binnen je grenzen en daardoor herstel je snel. Dan heb je ook leuke vakantiedagen, met die frisse gedachten.

3 tot 5 kilometer

Een goede invulling zonder het uiterste van jezelf te vragen is het lopen van een 3 tot 5 kilometer. Die afstand is net lang genoeg om je duurvermogen aan te spreken. En kort genoeg om helder te blijven letten op de kwaliteit van je hardlopen. Houding, paslengte, ritme. Het grote voordeel van de 3- 5 kilometer; je bent even een duurloper maar het is ook een korte training. Met 15 tot 30 minuten ben je weer klaar.

Al die Hollandse auto's en vliegtuigen gaan vaak naar de Spaanse, Franse of Italiaanse oorden. Heerlijk. Maar ook een stuk [warmer](#). Overdrijf je inspanning op de 3-5 kilometer niet. Loop makkelijk, licht, soepel. Als een snelle hardloopgod in Frankrijk. Door die 15 tot 30 minuten kun je makkelijk 3x keer in de week deze training doen. Dan is het opeens heel goed te combineren met de leuke activiteiten in de vakantie. Kijk wel even of het veilig is waar je wilt lopen.

Ah, eindelijk rust die erbij hoort

Het geheim van Dafne Schippers; zij kan veel en hard trainen maar zij is ook heel goed in niets doen. Dat zie je ook bij de absolute top bij de marathon. Na trainen is het goed om te [rusten](#). Normaliter neem je die rust niet

zo na je training. Er ligt nog van alles aan klusjes, boodschappenlijstjes, familiebezoekjes. Nu kun je die golven van onrust uit je hoofd zetten. Pak na je training eindelijk wel dat uur rust. Even slapen, in ieder geval heel weinig doen. Kleine snack erbij en wat te drinken om je goed te laten herstellen.

Beruchte aanvliegende vakantiekilo's

Eén van de leuke kanten van vakantie; lekker eten en nieuwe producten proeven. Wat van ver komt is lekker. Nu je toch ver bent, is dat genieten. Met een paar korte trainingen in de week zal je die beruchte aanvliegende vakantiekilo's helemaal of gedeeltelijk in bedwang kunnen houden. Dat is een pluspunt naast je oorspronkelijke doel; het beperken van je conditionele verlies. Met deze aanpak stoom je jezelf klaar voor het najaar. Met een betere techniek ben je klaar om thuis weer de strijd met de kilometers aan te gaan.

Veel vakantieplezier!

MARC GERLINGS, PRORUN

Hoe train je het beste in de warmte?

Het wordt de komende dagen warm in Nederland en met name eind dit weekend, begin volgende week lopen de temperaturen op. Hardlopen in deze warme omstandigheden kan uiteraard, maar je moet wel enige voorzorgsmaatregelen nemen om vervelende gevolgen te voorkomen. We geven je een aantal tips.

1. Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden. Als je een prestatie-loop of wedstrijd wilt gaan doen, train dan op het tijdstip van het komende evenement. Daardoor kan je lichaam zich aanpassen aan de weersomstandigheden van dat tijdstip. Als de trainingen niet lekker gaan, wees dan zo verstandig om niet deel te nemen.
2. Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt, zodat de huid kan afkoelen. Ook de kleur van de kleding is belangrijk. Lichte kleuren zullen de zonnestralen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen. Donkere kleuren daarentegen absorberen de zonnestralen waardoor ze juist warmte opnemen.
3. Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omslaat. Loop in hitte in een lager tempo dan gebruikelijk en loop minder kilometers. Dit is vooral belangrijk wanneer je niet zo goed getraind bent.
4. Loop op bosgrond of gras. Dit is aanzienlijk koeler dan lopen op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst.
5. Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in, zelfs wanneer u geen dorst heeft. Dorst treedt namelijk pas op als uw lichaam al (te) veel vocht heeft verloren. Wel of geen dorst hebben is dus een slechte graadmeter.
6. Een loper zal zich moeten aanleren om tijdens lange duurlopen regelmatig te drinken en niet te wachten tot het dorstgevoel optreedt.

Trainen met een hartslagmeter

Bij warm weer liggen de individuele hartslagzones hoger dan normaal. Dit effect is behalve temperatuurafhankelijk, ook afhankelijk van de luchtvochtigheid. Hoe hoger de luchtvochtigheid, des te groter

het verhogende effect op de hartslag. Door de hogere lichaamstemperatuur gaan de bloedvaten in armen en benen meer openstaan. Hierdoor verplaatst een deel van het totale bloedvolume zich naar de ledematen. Dit geeft een verminderde vulling van het hart, waardoor vervolgens per hartslag ook minder bloed wordt rondgepompt. Om dit te compenseren stijgt de hartfrequentie zodat de hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt, gelijk blijft.

Bovendien treedt bij warm weer sneller uitdroging op doordat veel vocht wordt verloren door een toegenomen zweetproductie. Hierdoor daalt het bloedvolume waardoor de hartslag ook stijgt.

Het effect van de warmte op de hartslag is niet bij iedereen even sterk. Sommige lopers zullen nauwelijks verschil opmerken, terwijl bij anderen sprake is van een 10-15 slagen hogere hartslagzone. Bij koud weer bestaat er een tegenovergesteld effect.

Mogelijke gevolgen van trainen bij warm weer:

Kramp

Pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren veroorzaken kramp, meestal in de kuitspier. Dit is het gevolg van extreem vochtverlies, waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium) verstoord raakt.

Collaps

Een tijdelijk, gedeeltelijk (flauwte) of totaal bewustzijnsverlies (collaps) wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt verlies van bewustzijn. Personen die gedurende langere tijd in de hitte onbeweeglijk stilstaan, zoals lijnrechters en toeschouwers, lopen risico op deze aandoening.

Zonnesteek

Symptomen van een zonnesteek (heat exhaustion) zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren. Dit komt doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, terwijl het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het zweten.

Hyperthermie

Hyperthermie (heat stroke) is een levensbedreigende toestand. Bij het aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan extreem oplopen. Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag. Soms kan het zelfs leiden tot stuiptrekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.