

Start to run 2016 : Trainers bijgeschoold

Op Vrijdag 12 februari vond de Yakult Start to Run Trainersbijeenkomst op Papendal plaats. Harry, Lydia, Monique en André zijn ernaartoe geweest. Het was een nuttige bijeenkomst. Via de workshops hebben zij zich verder verdiept in het begeleiden van beginnende hardlopers. Ze zijn er klaar voor.



Andre, Lydia, Renate Wennemars, Harry, Monique

BEGIN MET HARDLOPEN!

Gratis kennismakingsles



Start cursus:

5 maart 2016 om 09:30uur

Informatie en inschrijven via
www.yakultstarttorun.nl of
mail lopersgroep@atvvenray.nl

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

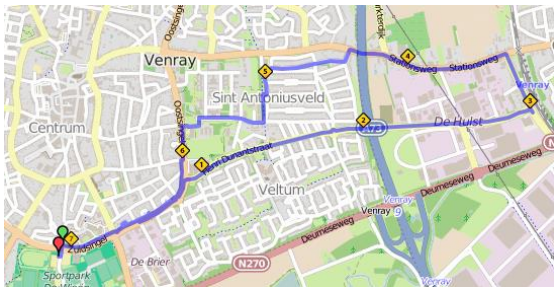
Trainingslocatie
Atletiekbaan ATV
Sportlaan 1, 5801 AH Venray



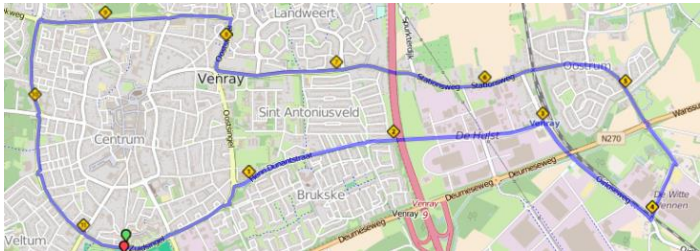
Yakult
START TO RUN
POWERED BY ATLETIEKUNIE

Duurloop donderdag 18-02-2016

Begeleiding: Paul Brown



[7 km:route](#)



[11 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 11 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 je medelopers: Duur gaat voor tempo.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding

Uitslagen

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

• Februariloop 2016 Bennekom, 13-2-2016

Zaterdag 13 februari heb ik (Lydia) deelgenomen aan de 42e februariloop in Bennekom. Het was genieten van het prachtige weer (zon en ca 6 graden) en de mooie omgeving. De 21,1 km ging over deels half verharde en deels onverharde zandwegen. Het is een zeer fraai, gevarieerd en heuvelachtig parcours over het landgoed Hoekelum en de boswachterij De Oostereng.

Echt een aanrader voor iedereen die houdt van een bosloop en eens ergens anders wil lopen!.

21.1 km

Lydia Jeuken 1.48.25

• Limbra cross Helden, 14-2-2016

9.370 km

Richard Noya 41:54

4,640 km

Jo Klerken 27:49

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
21-2-2016	Haalen	Limbra Cross	Avé Leudal Cross.	Richard Noya

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
28-2-2016	Tegelen	7,5; 15 km	Berden voorjaarsloop	7,5km: Harry van der Borg 15kn: Jean-Jacques Wintraecken; Gerda Peeters; Peter Gijsen
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, Silvia Wismans 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, Gonny van Ginkel
3-4-2016	Parijs	M	Parijs Marathon	Gerda Peeters
27-6-2015	Merselo		Merseloop	



Finish



De 4 positieve kanten van slapen voor de hardloper.

In 1980 sprak Joop Zoetmelk de beroemde woorden: "De Tour win je in bed." Slaap, je hebt het hard nodig. Dat je daarna uitgerust voelt is slechts een mooi gevoel. Daarachter steken heel veel processen die als hardloper helpen te herstellen en sterker te maken. Ergens diep van binnen weet je dat slapen goed voor je is maar nu ligt er ook bewijs op tafel. Dit moet je als regelmatig trainende hardloper eens goed doorlezen, voordat je in slaap valt. Over hoe een hardloper gezond blijft trainen door een paar uur meer slaap. De 4 positieve kanten van slapen voor de hardloper

Eat, sleep, run zie je soms op t-shirts van hardlopers. Heerlijk trainen lukt je alleen als je gezond bent en blijft. Kerngezond blijf je onder meer door goed te slapen. Een paar uur te weinig slaap heeft echt effect op je. Een keertje korter slapen is niet zo erg. Doe je dat te vaak dan ga je dat zeker merken in je trainingen. Vier onderzoeken die laten zien wat slaap met je doet.

Immuunsysteem verzwak

1) Ten eerste ga je dit voelen in je verdedigingsnetwerk tegen ziekte, het immuunsysteem. Dit systeem dat strijdt tegen ziek worden, wordt verzwakt door te weinig slaap. Is bij jou ook wel eens een trainingsperiode in het water gevallen door een stevige verkoudheid? Dat heeft ook met aantal uren slaap te maken. Dit werd heel duidelijk in een onderzoek naar de relatie verkoudheid en aantal uren slaap. Onderzoekers in Californië kwamen ongeveer op de volgende verhouding uit: wie minder dan 6 uur slaapt op een nacht heeft 4x zoveel kans op het ontwikkelen van een verkoudheid! Dat wil zeggen 4x zoveel kans in vergelijking met proefpersonen die wel een goede nachtrust hadden van 7 of meer uren in een nacht.

Oh yes, snoepen

2) Nog vervelender, als je vermoeid bent ga je op zoek naar snacks. Hoe zoeter hoe liever. Je krijgt daarmee snel teveel suikers binnen. Terwijl je als hardloper versterking moet halen uit voeding waar meer bouwstoffen in zitten dan alleen suikers. In een onderzoek werd er voor gezorgd dat een groep jongeren een stevig slaaptekort opliep. Daarbij werd gekeken hoe ze dan reageren op zoete voeding. Je kunt de uitkomst voorspellen, de zoete snacks stegen enorm in aantrekkelijkheid. De onderzochte jongeren konden er niet vanaf blijven. "Slaaptekort is een potentieel mechanisme dat bij kan dragen aan toename van gewicht, het risico op obesitas en chronische ziekten", aldus de onderzoekers in hun conclusie.

Wisselende tijden ook rampzalig

3) Bij slaaptekort denk je aan een bepaalde periode waarin je veel minder slaapt. Weet je nog dat je moeder het altijd had over 'regelmaat en rust'. Dat geldt ook voor volwassenen. Het blijkt dat bij regelmatige verstoring van de nachtrust, denk aan werken in nachtdienst en zelfs veel langer opblijven in het weekend, de insulineresistentie stevig toeneemt. Je hebt daarmee eerder kans om diabetes te ontwikkelen.

Wat heb jij nodig?

4) Als hardloper heb je meer uren slaap nodig dan anderen.

In de onderzoeken wordt een normaal aantal uren slaap ingeschat op 7 of meer uren per etmaal. Misschien heb je niet zoveel nodig als de toppers op de marathon. Zij blijven vaak 10 uur in hun bed. Maar meer slaap dan een normaal mens is wel beter. Ga er na een training van uit dat je echt wat meer slaap nodig hebt. In je slaap vindt het herstel plaats. Bij gewone dagelijkse activiteiten heb je die 7 uur nodig maar de hardloper die er net een training op heeft zitten, heeft toch meer gepesteed. Ga er maar van uit dat je 8 uur en meer nodig hebt na die training. Anders kom je toch weer uit bij punt 1, opstaan met een immuunsysteem dat nog niet voldoende zijn schild op kan tillen.

Kleine marge

Opvallend in de onderzoeken is de kleine marge. Een uurtje minder slaap vind je doorgaans niet zo belangrijk. Bij deze onderzoeken blijkt vaak wel dat die één tot twee uur meer fors positief uitpakken voor je. Toch wat vaker opletten dat je niet op de bank blijft hangen maar je bed induikt.

Bron: prorun