

Gezellig bijkletsen na de Venloop

Na afloop van de Venloop nodigen wij alle ATV'rs (lopers en support) uit op de markt (bij het stadhuis Venlo).

Op het terras voor café: "[in den Dorstigen Haen](#)". Bij minder goed weer spreken we af in

café: "[in den Dorstigen Haen](#)". Rond de klok van half vijf.

Je kunt er al enkele uren eerder neerstrijken, de rest komt er zo snel mogelijk aan

Lydia en Peter

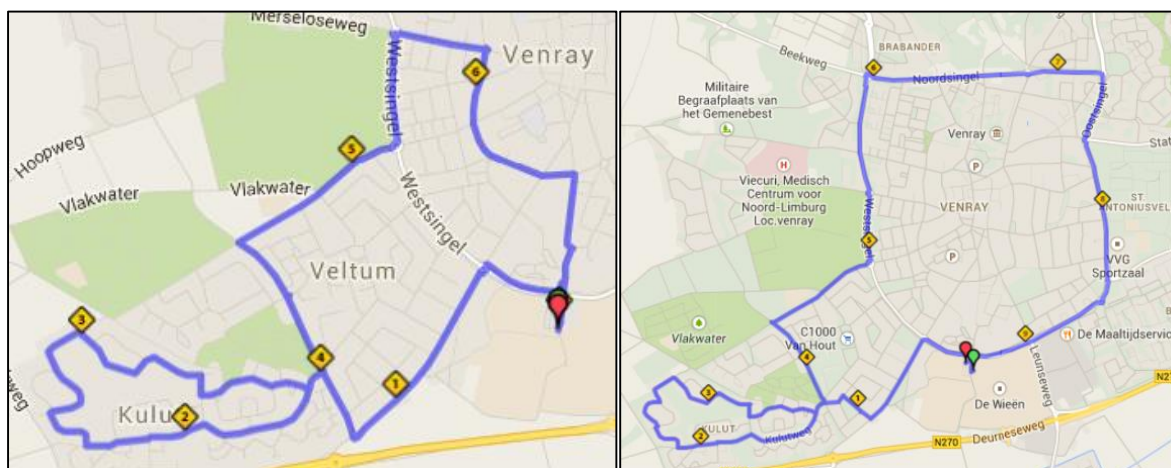
Ter overname startnummer Venloop

Startnummer voor 10 km

Neem contact op met Iwona Derikx ger.derikx@ziggo.nl

Duurloop donderdag 17-03-2016

Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken



[7 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

Stevensloop Nijmegen 13 maart 2016

Een stralende zon, duizenden hardlopers en veel publiek hebben de binnenstad van Nijmegen omgetoverd tot een hardloopefeest bij de tweede editie van de Stevensloop. De vele lopers finishten aan de voet van de Stevenskerk op de Grote Markt. Met volle terrassen, muziek en veel publiek werden zij hier in een bijzondere ambiance onthaald. De sfeer aan het parcours was met veel zon en live muziek op vijftien locaties uitstekend. Er werd 8.584 euro op gehaald door de deelnemers voor het goede doel de Stevenskerk.

Een bijzonder spektakel vond plaats op de Voerweg. De zgn. New Balance Challenge. Een apart bergklassenmentje van de 4200 naar de 4600 meter. Eric van der Meer was de snelste beklimmer van deze bult. Hij had slechts 1.06 min nodig om de 400 meter van de Waalkade over de Voerweg af te leggen. Een puike prestatie en kon hij kon rekenen op een mooi sportpakket ter waarde van €200,-.

Voor 2017 stelt de Stichting Zevenheuvelenloop zich met de Stevensloop kandidaat voor het organiseren van het NK halve marathon.

Gezien het geringe aantal deelnemers uit onze regio nog een redelijk onbekende wedstrijd. Hopelijk volgend jaar meer ATV' ers aan de start.



Uitslagen

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

• Stevensloop, Nijmegen, 13-3-2016

5km

Mart van Rooij	1e M 50	19:35
----------------	---------	-------

10 km

Frans Deenen	1e M 50	38:23
--------------	---------	-------

HM

Gerda Peeters	4e V 60	1:59:35
---------------	---------	---------

--

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
13-3-2016	Nijmegen	HM	Stevensloop	Gerda Peeters
19-3-2016	St Anthonis	HM	Halve Marathon St Anthonis	Rita Voets

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
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, Martin Aan den Boom, Jose van der Voort
2-4-2016	Cuijck	5-10-20 km	Kraaijenbergse plassenloop	
3-4-2016	Parijs	M	Parijs Marathon	Gerda Peeters
21-5-2016	Helmond	5,10,15	Nightrun	
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
27-6-2015	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	



Finish



Voeding en duursport

Duursporters hebben veel energie nodig om hun intensieve sportprestaties vol te houden. Denk daarbij aan het schaatsen van de 1500 meter of het lopen van de marathon. De sporter levert dan in kortere tijd (2–10 minuten) een grote inspanning, of gedurende langere tijd een minder intensieve inspanning (marathon). Bij duursport speelt voeding een grote rol, met name energie, koolhydraten en vocht.

Wat is de rol van voeding bij duursport?

Voeding heeft een belangrijke invloed op sportprestaties. Om goed te presteren, moeten alle voedingsstoffen in de juiste verhouding aanwezig zijn. Wist je dat je tijdens een marathon al snel 3000 calorieën verbrandt? Bij een kwart triatlon is dat ongeveer 2500 calorieën.

Een goed voedingsadvies helpt je om 'hongerklomp' en maag- en darmklachten bij zulke sportprestaties te voorkomen. Welke voedingsstoffen hebben duursporters nodig?

Koolhydraten

Koolhydraten of suikers kunnen snel energie leveren wanneer de intensiteit hoger wordt of het lichaam vermoeid raakt. Ze zijn daarom enorm belangrijk voor duursporters. Koolhydraten leveren sneller en efficiënter energie dan eiwitten en vetten. Je vindt koolhydraten in brood, ontbijtgranen, fruit, gezoete melkproducten, aardappelen, peulvruchten, rijst en pasta. Door te zorgen voor een optimale koolhydraatvoorraad in je spieren en de koolhydraten tijdens de inspanning op peil te houden, voorkom je hongerklop.

Eiwit

Eiwit is vooral een belangrijke voedingsstof voor het opbouwen van (nieuwe) spiermassa. Als je niet voldoende koolhydraten eet, worden de eiwitten gebruikt voor de energieverbranding. Deze kunnen dan niet worden gebruikt voor het opbouwen van spiermassa. En dat is juist zo belangrijk voor je sportprestaties! Eiwitten zitten in vlees, vleeswaren, melk en melkproducten, vis en ei, maar ook in peulvruchten en noten.

Vet

Voor een duursporter zijn koolhydraten en eiwitten belangrijker dan vet. Je hebt als duursporter naar verhouding minder vet nodig omdat koolhydraten en eiwitten voorop staan, maar het is wel belangrijk dat je een kleine hoeveelheid van de goede vetten gebruikt. De essentiële vetzuren moet je met je voeding binnenkrijgen

Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen zorgen voor een gezond lijf en een efficiënte verbranding van energie. Met name de B-vitamines zorgen voor een optimale verbranding van de koolhydraten en helpen je om een goede sportprestatie neer te zetten.

Vocht

Naast koolhydraten is vocht *essentieel* voor je sportprestaties. Tijdens het sporten kan je veel vocht verliezen, wat al snel een negatieve invloed op je sportprestatie heeft. Het valt niet altijd mee om voldoende te drinken tijdens het sporten. Weet jij wat je het beste kunt drinken voor, tijdens en na het sporten? Voor een aantal sporters kan sportdrank een uitstekende keuze zijn, maar niet iedere sportdrank is voor alle situaties geschikt.

Maag- en darmproblemen

Veel sporters hebben last van maag- en darmproblemen tijdens of na het sporten. Heb je last van spierkramp tijdens het sporten of heb je last van misselijkheid, diarree of andere darmklachten? Een diëtist kan je helpen om deze klachten te voorkomen.

Wanneer ga je naar de diëtist?

Wil je je sportprestaties verbeteren of heb je twijfels of je voeding wel voldoende eiwitten, koolhydraten, vocht en vitamines bevat? Je voeding is essentieel voor je sportprestaties. Vraag om advies bij een sportdiëtist.

Feiten en fabels

Er worden veel fabels over voeding bij duursport verteld. Kun jij de feiten van de fabels onderscheiden?

Feit of fabel?

Als het drinken van water je een 'klotsend' gevoel geeft tijdens het sporten, kan je een isotone dorstlesser (sportdrank) waarschijnlijk beter verdragen.

Feit of fabel?

Hongerklop kun je niet voorkomen.

Feit of fabel?

De gemiddelde Nederlandse voeding bevat meer eiwit dan een gemiddelde duursporter nodig heeft.

Meer weten?

De eerste stelling is een feit. Een isotone sportdrank wordt beter verdragen en opgenomen door het lichaam. De andere twee stellingen zijn fabels. Wil je weten hoe het precies zit en wat voor jou de beste voeding is? Een (sport)diëtist kan je het best uitleggen hoe je hongerklop kan voorkomen en hoeveel eiwit jij als duursporter nodig hebt.