Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
18-6-2018
Nr. 2018-25
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

Duurloop Donderdag 21 juni 2018 = Bosloop, locatie Overloon

Komende donderdag (de derde donderdag van de maand) is de duurloop een bosloop.
In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen.



De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2017 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.

De begeleiding van de loop is in handen van Peter Gijsen

21 juni Parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon (navigeer naar Bergkampweg 25 Overloon)

BBQ 28 juni



Donderdag 28 juni 2018 is onze jaarlijkse BBQ-avond. De BBQ wordt voorafgegaan door een sportieve activiteit voor alle lopers, triatleten, wandelaar en (oudere) jeugd. Kosten € 5,--, excl. de consumpties.

Noteer de datum je agenda en meld je aan via de flapover in het clubgebouw. We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan.

Dieet enz: stuur bericht aan lopersgroep@atvvenray.nl

Merseloop > Vlaai, voor alle ATV-ers op 30 juni 2018



Traditioneel is er op 30 juni voor elke ATV- deelnemer aan de Merseloop een stuk vlaai.
De vlaai wordt uitgedeeld in de tent op het terras van café Den Tommes.



Ik zoek nog wel een maatje om, vanaf 18:00 uur, mee te helpen de vlaai uit te delen.
Wil je helpen mail naar: lopersgroep@atvvenray.nl Bedankt alvast André Jansen



3 ATV op 1 in Eindstand Runcompetitie Land van Cuijk en Maasduinen 2017-2018

Eindwinnaar 55+ categorie: Mart van Rooij

Eindwinnaar 60+ categorie: Jan Poels

Eindwinnaar 40- categorie: Sjors Thielen

Gefeliciteerd

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.

- **Gennepperhuysloop, Gennep, 16-6-2018**
  (4 x podiumplaats op de foto vastgelegd)
  5km.

Sjors Thielen	17:22	1e plts M
Ralph Steegh	17:40	2e plts M
Mart van Rooij	19:48	3e plts M45
Jan Poels	21:16	8e plts M45
Yvonne Steegh	23:29	3e plts V 50
Rian Hebben	24:41	3e plts V40
Jos Hebben	20:54	6e plts M45

10 km

Suzanne van der Wijst	49:00	1e plts V
Sjors Thielen	38:49	2e plts M
Roy Dennemans	38:56	3e plts M
Joost Bovee	39:06	4e plts M
Arjan de Lauw	44:29	11e plts M

- **Frejus, France, 16-6-2018**
  10km.
  Tom Peeters 47:53






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
22-6-2018	Weert	10 km	Mediweert Singelloop	Joost Bovee,
23-6-2018	Indeland (Dld)	Triatlon		1,5 km swim - 48 km bike - 10 km run: Alex van Sleeuwen
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen\10 km: Joost Bovee,
1-7-2018	Nuenen	Triatlon		1 km swim - 40 km bike - 10 km run: Alex van Sleeuwen
3-7-2018	Venray	3000m	Limbra baancircuit met 3000m loop	Joost Bovee,
7-7-2018	Baarlo	10 km	Knooppunt Baarloloop	Joost Bovee,
5-8-2018	Eupen (B)	Triatlon		1,9 km swim - 90 km bike- 20 km run: Alex van Sleeuwen
18-08-2018	Siebengewald	5, 10 km	Kermisloop	Sjors Thielen; 10 km: Joost Bovee,
2-9-2018	Apeldoorn		Wissenttrail	34 km: Martin Michels, Ron Smits 18km: Rita Voets
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, HM: Tom Peeters

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
31-3-2019	Venlo	Venloop		
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Heb je eiwitshakes nodig om te herstellen na een inspanning?

Eiwit is een essentiële bouwstof is voor je spieren en dat eiwitten zijn opgebouwd uit kleinere deeltjes, namelijk aminozuren. Na een (intensieve) training of wedstrijd heb je onder meer eiwitten nodig om je spieren te laten herstellen. Een aanzienlijk deel van de sporters gebruikt eiwitshakes. Maar is dit wel altijd noodzakelijk?

Eiwitten na inspanning

Tijdens een inspanning treedt spierschade op. Je hebt eiwitten nodig om je spieren na elke inspanning te laten herstellen, zodat je na elke training ietsje sneller of sterker bent dan daarvoor. Hiervoor heb je tussen de 0,2 en 0,4g eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig in de eerste twee uur na je inspanning. Voor de meeste mensen komt dit neer op 15 a 30g eiwit. Voorwaarde is wel dat dit zogenaamd hoogwaardig eiwit is: eiwit wat alle aminozuren bevat die je lichaam nodig heeft in de juiste verhouding. Dierlijke eiwitten, zoals zuivel, zijn in dat opzicht heel geschikt: ze bevatten én alle aminozuren én leucine. Leucine is het aminozuur wat limiterend is voor de spieropbouw. Ofwel, als je genoeg eiwitten binnenkrijgt maar onvoldoende van het aminozuur leucine heeft dat negatieve gevolgen voor het herstel- en opbouwproces van spiereiwitten. Overigens heb je voor een goed herstel, zeker na een duurinspanning, naast eiwitten ook koolhydraten nodig (0,8-1,2 g koolhydraten per kg lichaamsgewicht in de eerste 2 uur na inspanning).

Eiwitshakes versus gewone voeding

Er zijn heel veel eiwitbronnen. Eiwitten vind je in vlees, kip, ei, vis en zuivel. Maar ook plantaardige bronnen zoals noten, peulvruchten (zoals kikkererwten, linzen, kidney bonen) en volkoren graanproducten. Zuivelproducten bevatten verschillende eiwitten namelijk wei (whey) en caseïne. Wei-eiwit wordt snel opgenomen en bevat leucine. Kwark, yoghurt en melk zijn daarom ook prima producten om te gebruiken voor het herstel. Kwark bevat een hoger eiwitgehalte dan yoghurt en melk en heb je daardoor in een kleinere hoeveelheid nodig om aan voldoende eiwitten te komen. 250 g magere kwark bevat bijvoorbeeld al ruim 21 g eiwit. Veel eiwitshakes zijn op basis van wei-eiwit. Door dit eiwit te isoleren wordt het net iets sneller opgenomen en komen de aminozuren zoals leucine net iets sneller in je bloed terecht dan wanneer je het complete zuivelproduct neemt. Echter, dit heeft alleen een meerwaarde wanneer trainingen elkaar binnen 24 uur weer opvolgen. Als dat niet het geval is, heeft je lichaam ruim genoeg tijd om eiwitten vanuit de voeding (mits voldoende) te gebruiken voor optimaal herstel en reparatie van de spieren. Train je in de avond en neem je geen maaltijd daarna, is het juist goed om een 'herstelsnack' te nemen met zowel wei- als caseïne eiwit. Doordat caseïne langzamer wordt afgebroken (maar wel leucine bevat) herstel je dus ook gedurende de nacht en voorkom je spierafbraak. Overigens kun je ook met plantaardige eiwitproducten- of shakes prima herstellen. Soja is een compleet eiwit wat ook leucine bevat, zij het in iets mindere mate dan zuivel. Eet je uitsluitend plantaardig zal je iets meer eiwitten nodig hebben dan wanneer je dierlijke producten zoals zuivel gebruikt.

Samengevat

Eiwitshakes zijn een goede en snelle bron van eiwit. In veel gevallen heeft het gebruik ervan echter geen meerwaarde ten opzichte van normale voeding. Méér eiwitten zorgt niet per definitie voor meer spieropbouw of sneller herstel. Bij krachtsport is 1,8 g per kg lichaamsgewicht per dag wel het maximum wat je lichaam kan verwerken. Bij duurinspanning is 1,2 g per kg lichaamsgewicht over het algemeen ruim voldoende. Eiwitshakes leveren ook calorieën. Als dit bovenop de dagelijkse voeding komt en het wordt regelmatig gebruikt kan het ook tot gewichtstoename leiden. Herstel na inspanning en toename van kracht en spiermassa is in de meeste gevallen prima te bereiken door gewone voedingsmiddelen.

BRON: VSN

Heb jij ervaring met de eiwitshakes? Deel je ervaring via lopersgroep@atvvenray.nl