

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. Voor groot en klein geldt: Eerst je prestatie dan je vlaai.



Figuur 1 zo was het vlaai uitdelen in 2016

Donderdag 28 juni geen Duurloop maar Sport en BBQ

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. . Dieet enz: stuur bericht aan lopersgroep@atvvenray.nl.

We starten op 19.00 uur op de atletiekbaan

Sport: We gaan 2 of 3 x een rondje (1.5 km) lopen of wandelen rondom het sportcomplex: fietspad, langs Veltumse Kapel, zandpad langs sportveld ,p.plaats en eindigen op de baan.

Vraag vooraf: geef je de tijd op die je er over gaat doen.

Deze wordt vergeleken met de gerealiseerde eindtijd. Winnaar is hij of zij die het dichtst bij de opgegeven tijd uitkomt. En vanzelfsprekend loop je zonder enige tijdwaarnemingsmiddel (telefoon, horloge, stopwatch e.d.)

Training voor Singelloop bij lopersgroep ATV

Op 7 oktober 2018 is de 5^e editie van de Venrayse Singelloop. Je wilt je goed voorbereiden op de loop van 5 of 10 km. Kom dan naar de clinic van de lopersgroep van ATV Venray. Gedurende 6 weken bereid je je voor op de Singelloop. Er is een groepstraining op zondagmorgen. Daarnaast ontvang je een trainingsschema voor de training gedurende week. In de groepstraining is veel aandacht voor de looptechniek en – houding. De training staat onder leiding van gediplomeerde looptrainers. De groepstraining op zondag is op de atletiekbaan van ATV Venray aan de Sportlaan 1 in Venray

Deelname aan de training is mogelijk als je tenminste 5 km kunt hardlopen. Je bepaalt zelf je doel: 5 km of 10 km lopen.

De kosten van de clinic bedragen € 45,--. Je krijgt daarvoor de inschrijving voor de Singelloop, het T-shirt van de Singelloop, 6 traingen op zondagmorgen en het trainingsschema, 4 gratis groepslessen Fysiosport van Fysiopraktijk Buitenlust en een gratis voetanalyse van podotherapie praktijk Boot de Vocht.

De clinic start op zondag 19 augustus op de atletiekbaan van ATV. Aanmelden via lopersgroep@atvvenray.nl

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.

- **Singelloop Weert 22-6-2018**

5 km.

Geert Linders	18:45
Mart van Rooij	19:18
Anita Verbeek	26:00

10 ^e Mrec
14 ^e Mrec
4 ^e V 45



- **Coevorden 24-6-2018**

5 km (4,850).

Frans Deenen	18:04	1 ^e H 50
--------------	-------	---------------------

- **Triatlon Indelande (D) 24-6-2018**

1,5 km zw 48 km f-10 km r

Axel van Sleuwen	2:48:35
------------------	---------

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
30-6-2018	Merselo	5,10 km	Merseloop	Sjors Thielen\10 km: Joost Bovee, Monica Clephas
1-7-2018	Nuenen	Triatlon		1 km swim - 40 km bike - 10 km run: Alex van Sleuwen
3-7-2018	Venray	3000m	Limbria baancircuit met 3000m loop	Joost Bovee,
7-7-2018	Baarlo	10 km	Knooppunt Baarloop	Joost Bovee,
5-8-2018	Eupen (B)	Triatlon		1,9 km swim - 90 km bike- 20 km run: Alex

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				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
9-9-2018	Arnhem		Bridge to Bridge	Tom Peeters
7-10-2018	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	Tom Peeters, Andre Jansen
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		M: Martin Michels, HM: Tom Peeters
31-3-2019	Venlo	Venloop		
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Lichaamssamenstelling: wat is mijn lichaamsbouw?

hoe is ons lichaam is samengesteld Waar hebben we het eigenlijk over als we praten over gewicht en BMI. En wat zegt het 'vetpercentage' ons? Wat is gezond? Maar daarnaast ook; wat zegt de combinatie van de lichaamssamenstelling en grootte ons over welk lichaamsbouw we hebben?

Lichaamssamenstelling

Onder de lichaamssamenstelling wordt verstaan voor hoeveel procent je lichaam uit water, botmassa, spiermassa en vetmassa bestaat.

Bij een gezond gewicht bestaat het vrouwelijke lichaam gemiddeld voor 52% uit vocht, voor mannen licht dat rond de 65%. Dit lichaamsvocht is verdeeld over het lichaam en bevindt zich in en om cellen, weefsels en in ons bloed. Daar vrouwen doorgaans meer vetweefsel hebben, hebben zij verhoudingsgewijs minder vocht. Een gezond lichaam kan de vochtbalans goed reguleren en herstellen. Als je teveel vocht verliest (via de urine, ontlasting, zweten, de ademhaling), dan gaat het lichaam automatisch minder urine uitscheiden en wordt een dorstprikkel afgegeven.

Het skeletweefsel (de botten) weegt slechts tussen de 2.5 en 3.5 kg. Dit werkelijke gewicht valt dus reuze mee. Mocht je 'te zwaar' zijn, dan zit m dat dus doorgaans niet in 'te zware botten'.

De spiermassa heeft wel een groot aandeel op ons totale gewicht. Dit weefsel, dat uit eiwitten bestaat, kan samentrekken en ontspannen, en zorgt dat ons skelet niet inzakt en dat wij kunnen functioneren en sporten, en is dus uitermate belangrijk. Ons lichaam heeft meer dan 600 spieren, met wisselende samenstelling en functie. Denk aan bv de hartspeer, darmspieren en de skeletspieren, maar ook aan de spierwand van de bloedvaten. Deze spiermassa kunnen we deels beïnvloeden, bijvoorbeeld door te sporten. Kort samengevat zorgt sporten voor kleine scheurtjes in onze spieren, welke tijdens de herstelfase (bij adequate voeding) worden opgevuld met eiwitten, waardoor de spiermassa kan toenemen.

Het vetweefsel van ons lichaam heeft vaak een wat negatieve beleving, maar is wel degelijk erg belangrijk. Vetweefsel dient als reserve-energie voorraad, het beschermt onze ingewanden als we ons stoten, en het werkt als een soort isolatiemateriaal en houdt ons heerlijk warm. Ook is vet nodig voor onze hormoonproductie. Teveel vetweefsel is natuurlijk wel ongezond. Dit brengt talrijke risico's met zich mee, waarbij het vet in de buikholte de grootste risicofactor is. Ook geeft teveel vetweefsel ons extra ballast wat we moeten meezeulen, en dat willen wij hardlopers natuurlijk liever niet.

Wat is nu gezond?

Hiervoor kunnen we kijken naar de combinatie van BMI en vetpercentage.

De BMI (Body Mass Index) kijkt alleen naar verhouding van lengte en gewicht, dit willen we het liefst tussen de 18.5 en 25 hebben. De BMI houdt echter geen rekening met lichaamssamenstelling. Het vetpercentage zegt wel iets over de lichaamssamenstelling en over de verhouding van het vetweefsel ten opzichte van de vetvrije massa. Het vetpercentage kan op diverse manieren gemeten worden, waarbij de 4 punts-meting middels de huidplooiometer één van de betrouwbaarste manieren is (en een stuk accurater dan meting door bv de elektronische weegschaal).

Een gezond vetpercentage ligt tussen de 13 en 17% bij mannen. Voor vrouwen is dit hoger. Voor hen ligt het aan te bevelen vetpercentage tussen de 20 en 24%. Topsporters hebben een vetpercentage dat tot 10% lager

is dan dat van gewone mensen. Bij ouderen mag het vetpercentage juist iets hoger zijn. Het vetpercentage moet ook weer niet te laag worden. De algemeen geldende ondergrens voor mannen is 6% en voor vrouwen 14%.

Voor hardloopprestaties is het doorgaans ideaal als je zowel een laag BMI hebt als een laag vetpercentage.

Lichaamsbouw

Naast lichaamssamenstelling kunnen we ook iets zeggen over de lichaamsbouw (de somatypering).

De lichaamsbouw bestaat uit drie componenten: vorm, grootte en samenstelling. Grofweg kunnen er zo drie lichaamstypen worden geïdentificeerd. De verschillende lichaamstypen vereisen een verschillende trainingsmethode en voedingsaanpak, en het is voor een serieuze sporter dus van belang om zichzelf te kunnen identificeren met het soort 'body type'.

Dr William Sheldon introduceerde in 1940 de theorie van deze somatypes. Hij gebruikte de termen Ectomorf, Mesomorf en Endomorf, welke afgeleid is van de kiemlagen van de embryonale ontwikkeling. Globaal gezegd kenmerkt de Endomorf zich door een overwicht van lichaamsvet, de Mesomorf door goed ontwikkelde spieren, en de Ectomorf door een 'gebrek' aan zowel vet of spierweefsel.

Het leptosome soort (het ectomorfe lichaamstype) heeft doorgaans een fijne, dunne lichaamsbouw. Dit type heeft moeite om op gewicht te komen en met het verkrijgen van spiermassa. Spiergroei is dus lastiger te bereiken en het onderhouden van de verkregen spiermassa is moeilijk. De ectomorf is vaak erg mager met weinig lichaamsvet en zeer weinig spiermassa. Dit lichaamstype is geschikt om als duursporter goed te presteren, bv de succesvolle marathonslopers.

De typische lichaamskenmerken van de ectomorf zijn: smalle schouders en heupen, een dun en smal gezicht met een verhoogd voorhoofd. Tevens dunne armen en benen, een smalle borst en buik en zwakkere en dunnere gewrichten. Er is vaak een droge spiermassa met zeer weinig lichaamsvet en een zeer snelle spijsvertering.

Het atletische type (mesomorfe lichaamstype) ligt tussen de dunne ectomorf en ronde endomorf in. Zij hebben fysiek het meer 'wenselijke' lichaamstype met een gespierd lichaam en een vaak meer 'volwassen' uitstraling.

De mesomorf heeft geen problemen om vetmassa te verliezen en kan goed en snel spiermassa opbouwen. Dit lichaamstype heeft vrijwel nooit echt ondergewicht of overgewicht en kan doorgaans gewoon eten wat ze willen. Als ze regelmatig een training missen, heeft dit bijna geen zichtbare invloed op het verlies van spiermassa. Het type dat dit genetische geschenk ontvangen heeft, kan een zeer gevarieerd dieet gebruiken en een diversiteit aan trainingsmethoden en sporten beoefenen. Typische kenmerken van de mesomorf zijn doorgaans een redelijk groot hoofd, brede schouders en een smalle taille (wigvormig). Een gespierd lichaam met sterke onderarmen en dijen. Er is doorgaans zeer weinig lichaamsvet bij een lange romp, een volle borst een goede verhouding van schouder/taille.

Het endomorfe lichaamstype (het pyknische type) is fysiek gezien vrij 'buffy' en wordt gekenmerkt door een zacht rond lichaam. Deze persoon heeft meestal een wat ruimer postuur en heeft doorgaans zeer veel moeite met het verliezen van gewicht. Vetmassa verliezen gaat vaak vrij moeizaam maar er wordt meestal wel snel spiermassa opgebouwd. Bij dit type is het erg belangrijk zich streng aan een dieet te houden, waarbij meerdere kleine maaltijden over de dag worden genuttigd, en veel aan lichaamsbeweging te doen. Typische kenmerken van het pyknische type zijn brede heupen met smalle schouders, zodat ze een 'peervormig' voorkomen hebben. Doorgaans is er veel vetweefsel verspreid over het gehele lichaam, inclusief bovenarmen en bovenbenen. Er zijn vaak smalle enkels en polsen, er is een relatief brede botstructuur en een traag metabolisme. Dit type heeft veel moeite met vet verliezen en kan juist relatief makkelijk vet opslaan. Veel mensen vallen hoofdzakelijk onder een basistype en hebben daarnaast kenmerken van een ander type. Zo komen de 'mengtypen' dus het meeste voor.

Dit wetende, zal Mirjam ons volgende keer meer vertellen over hoe we onze lichaamssamenstelling kunnen beïnvloeden. En wat voor effect heeft dat op onze loopprestaties?

Door Mirjam Steunebrink (hardlopen.nl)

Mirjam Steunebrink is sportarts bij [SMA Noord](#) in Groningen en [Sportgeneeskunde Friesland](#) en begeleidend arts tijdens juniorenkampioenschappen van de Atletiekunie. Mirjam is zelf een fervent hardlooper.

