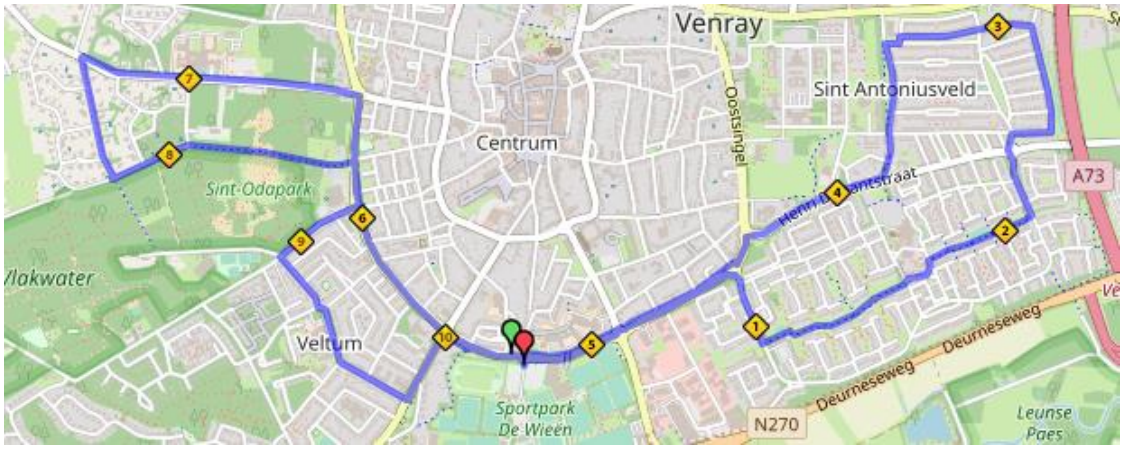
Lopersgroep
& Tri-atleten
08-10-2018
Nr. 2018-41
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Verandering voor de Duurloop op donderdag.

We gaan voor de duurloop op donderdag een verandering doorvoeren.
Er komt een 5 en 10 km route maken. Komende donderdag zal Peter Gijsen de 5 km begeleiden. Voor de 10 km geldt dat er wel een route is maar de begeleiding nog niet is vastgelegd.
Waarom deze aanpassing? We ontvangen de signalen dat voor een aantal leden het tempo op donderdagavond te hoog is waardoor niet met plezier kan worden gelopen. Met deze aanpassing willen onze leden die een kortere duurloop en zo gewenst met een lager tempo tegemoetkomen.

Duurloop donderdag 11-10-2018, Peter Gijsen



Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- 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

Route 5 -10 km

Erasmus MC zoekt hardlopers met achillespeesklachten voor online wetenschappelijk onderzoek

Uit onderzoek blijkt dat meer dan 50% van de hardlopers met een Achillespeesblessure te maken krijgt. Herstel van deze blessures is vaak langdurig en kent een grillig beloop. Dit maakt het soms lastig om de opbouw van het hardlopen te doseren in de herstelfase van de blessure. In dit wetenschappelijke project onderzoeken wij welke factoren van belang zijn in de revalidatie van Achillespeesblessures.
Hiervoor zijn wij op zoek naar:

hardlopers
- die 18 jaar of ouder zijn
- Achillespeesklachten hebben
- en gebruik maken van GPS-tracking (smartphone/sporthorloge)

Voor het onderzoek vragen wij u wekelijks **online** een vragenlijst van 5 minuten in te vullen gedurende 12 weken. Daarnaast vragen wij u om hardloopgegevens van uw sporthorloge of smartphone met ons te delen. **U hoeft dus niet naar een specifieke locatie te komen.**
Wilt u deelnemen aan dit onderzoek of wilt u meer informatie, ga dan naar de website van het Erasmus MC.
Of neem contact op met Caner Içli, masterstudent Geneeskunde, c.icli@erasmusmc.nl.

Dinsdagtraining voorjaargroep 2018

Op dinsdag 9 gaat deze groep trainen in combinatie met de trainingsgroep van Gerda Top (buitende baan) Op dinsdag 16 oktober is de traing op de baan in combinatie met de traingingsgroep van Stan Lierbrand. Op Beide trainingen is Monique Thorn ook aanwezig.
Voor de komende 2 zaterdagen is nog een aparte trainer om deze groep te begeleiden
Na een gezellig etentje en een prima verlopen deelname aan de Singelloop is daarna (voor de deelnemers van deze trainingsgroep) het moment aangebroken om in te stromen een van de twee reguliere dinsdag trainingsgroepen. Voor de invulling van de zaterdag training wordt aan een oplossing gewerkt.

Trainingsschema's Oktober 2018

De trainingsschema's voor oktober voor de trainingen op dinsdag en donderdag op de baan zijn gepubliceerd op onze site: https://www.atvvenray.nl/trainingschemas

Foto's Singelloop:

Zie
- site Singelloop
- Facebook Singelloop

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.
Let op: uitslagen aanleveren tekst vorm in een mail (bijlage screenshot is prima)

- **Singelloop Venray 7-10-2018**
  Er zijn (nog) geen uitslagen gepubliceerd door een technische storing. Onderstaand de doorgegeven resultaten

  5km

Mart van Rooij	19:38	3e plts M55
Jean Jacques Wintraecken	24:01	2e plts M65
Andre Jansen	27:16	3e plts M 65
Monica Clephas	28:21	

  10 km

Joost Bovee	36:16	2e plts Msen
Robert Arts (handmatig)	41:07	
Yvonne Steegh	44:29	
Ron Smits	45:30	
Martin Michels (10,150 km)	45:37	
Maurice Clabbers	47:04	
Harry van der Borg	47:37	2e plts M65
Martin Boom	48:29	3e plts M65
Martijn van den Hoef	50:06	
Anita Verbeek	54:06	
Annie Classens	56:33	3e plts V 55
Angela Shotten	57:44	

- **Oceloop Venlo 7-10-2018**

  5km

Jos Hebben	21:12	

  10km

Rian Hebben	48:54	1e plts V 50

- **Kosice Peace Marathon**

  M

Nel Classens	3:54:32	1e plt V60
Gerda Peeters	4:21:19	4e plts V 60

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
14-10-2018	Eindhoven	HM		Pim Stultiens Britte Stultiens Martin aan den Boom, Joy Joosten, Anton Saämena
21-10-2018	Molenhoek		Molenhoeksmakkie	
21-10-2018	Amsterdam	M, HM, 10 km		*M:* Martin Michels, Ron Smits *HM:* Tom Peeters
28-10-2018	Gennep		Genneperheiloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
3-11-2018	Mill		Rundje Mill; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
4-11-2018	Belfeld		Maalbeekcross Belfeld	Korte cross: Sjors Thielen
17-11-2017	Nijmegen	7 km	Zevenheuvelennacht	Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Anton Saämena, Nicole van Enckevort
18-11-2018	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Joost Bovee Ron Smits, Martin Michels
2-12-2018	s' Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Joost Bovee
2-12-2018	Deurne		Zandboscross Deurne	korte cross Sjors Thielen
15-12-2018	Overloon		Cross Duivenbos	
23-12-2018	Wilbertoort		Winterloop; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
26-12-2018	Gennep		39e Kerstloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee 5km: Anton Saämena
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	Anton Saämena
31-3-2019	Venlo	HM	Venloop	Martin aan den Boom, Joy Joosten, Ron Smits
6-1-2019	Boxmee		Oliebollen omloop www.runcompetitie.nl	10 km: Joost Bovee
6-1-2019	Kevelaer (D)	M	Marathon Kevelaer	Martin Michels Joost Bovee
27-1-2019	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross	Sjors Thielen l.cros: Joost Bovee
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
31-3-2019	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Martin Michels 10 km: Nicole van

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				Enckevort
06-4-2019	Linden		Kraaijenbergse plassenloop; www.runcompetitie.nl	
7-4-2019	Texel	Zestig van Texel	http://www.dezestigvantexel.nl/	Martin Michels
14-04-2019	Overloon		PLUS Kleffenloop; www.runcompetitie.nl	
11-5-2019	Horst		5e Rundje um ut Hundje	
12-05-2019	Grave		EsteRun Escharen; www.runcompetitie.nl	
25-05-2019	Ottersum		Ossenloop; www.runcompetitie.nl	
15-06-2019	Gennep		Genneperhuysloop; www.runcompetitie.nl	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Wat eten in de laatste week voor de marathon?

(Onderstaande adviezen zijn een goede start voor je voeding deze laatste week voor de HM)

Er zijn veel verschillende voedingsmethoden die effectief lijken ter voorbereiding op de marathon. Eén van deze methoden is het zogeheten koolhydraten stapelen. In dit artikel geef ik antwoord op de vraag hoe koolhydraten stapelen precies werkt en wat de meerwaarde hiervan is. Tevens geef ik je een aantal simpele tips mee hoe je de koolhydraten in je voeding makkelijk kan verhogen tot de geadviseerde hoeveelheid.

Hoe werkt het
Tijdens hardloopwedstrijden van 30 km of langer heb je als hardloper veel en langdurig brandstof nodig. De brandstof die het lichaam tijdens deze inspanning voornamelijk verbruikt is glucose, ook wel koolhydraten genoemd. Wanneer je als hardloper met regelmaat gemiddelde tot lange afstanden loopt is het lichaam in staat een grotere capaciteit aan koolhydraten op te slaan in de spieren. De opslag van koolhydraten in de spieren noemt men ook wel spierglycogeen. Zodra de spierglycogeen opraakt treedt de vermoeidheid in. Vaak gaat deze vermoeidheid samen met de noodzaak het wedstrijdtempo ongewild te laten zakken. Koolhydraten stapelen is een methode die helpend kan zijn bij het voorkomen van vermoeidheid en tempoverlies tijdens de marathon.

Doel
Het doel van koolhydraten stapelen is het optimaal aanvullen van de spierglycogeen voorraden. Onderzoek wijst uit dat deze methode de sportprestatie versterkt. De hardloper gaat niet zozeer harder lopen maar de hardloper kan wel een bepaald tempo langer volhouden. Met name tijdens het laatste gedeelte van de marathon kan het wedstrijdtempo beter worden volgehouden. Deze positieve effecten zijn nog groter wanneer koolhydraten stapelen tegelijkertijd gecombineerd wordt met een afbouw van trainingsduur.
Hoe pak je dat aan?
Het aandeel aan koolhydraten in je voeding laat je vanaf 6 dagen voorafgaand aan de marathon langzaam oplopen. De gemiddelde lange afstandsloper eet 50 energieprocent aan koolhydraten per dag. Dat betekent dat de helft van de totale calorie-inname op een dag afkomstig is uit koolhydraatrijke producten. Tijdens het koolhydraten stapelen is het aan te bevelen deze 50% langzaam te verhogen naar maximaal 75%. Tegelijkertijd bouw je de hoeveelheid training langzaam af. Waarbij je 6 dagen voorafgaand aan de marathon nog maximaal 120 minuten traint en twee dagen voorafgaand aan de marathon nog maximaal 30 minuten. Hiermee bereik je dat de koolhydraatvoorraden extreem goed gevuld zijn én blijven, gezien de zeer lage trainingsduur. Deze manier van leeg trainen en koolhydraatrijk eten laat de glycogeenvoorraden doen stijgen met 150% ten opzichte van de normaalwaarden. Logisch dat deze extra voorraad alleen maar voor een positief effect kan zorgen tijdens de marathon. Een schematisch voorbeeld vind je in tabel 1
Tabel 1:

Dag 6:	50% koolhydraten	Trainingsduur: 120 minuten
Dag 5:	55% koolhydraten	

Dag 4:	60% koolhydraten	Trainingsduur 60 minuten
Dag 3:	65% koolhydraten	
Dag 2:	70% koolhydraten	
Dag 1:	75% koolhydraten	Trainingsduur 30 minuten
Dag 0: Marathon		

Praktische voedingsadviezen
Het is een behoorlijke klus om de koolhydraatinname te laten stijgen tot maximaal 75 energieprocent. Hieronder geef ik je graag wat tips mee hoe je dit kan realiseren:

- Brood is een grote leverancier van koolhydraten. Neem gerust een aantal sneden brood extra op een dag. Of eet als tussendoortje een krentenbol, rozijnenbol of een mueslibol.

- Gebruik voornamelijk zoet beleg en minder met vet- of eiwitrijk beleg. Beleg eventueel de boterham met een extra dikke laag. Denk bijvoorbeeld aan jam of appelstroop.

- Neem als tussendoortje koeken die rijk zijn aan koolhydraten. Een aantal voorbeelden: voorverpakte ontbijtkoekrepen (met rozijnen), mueslirepen, eierkoeken, liga koeken of sultana's. Kies eventueel voor koolhydraatrijk fruit zoals rijpe bananen of druiven.

- Drink koolhydraatrijke vochtsoorten, zoals vruchtensappen of smoothies. Eventueel kan je er ook voor kiezen een sportdrank te drinken.

- Neem bij de avondmaaltijd minder vlees, vis of kip en schep extra opscheplepels zetmeel (aardappelen, rijst, pasta) op. Streef naar een hoeveelheid van ongeveer 250-300 gram
- Kies voor magere zuivel, bijvoorbeeld magere vruchtenyoghurt. Voeg cruesli of krokante muesli toe aan de yoghurt.

Door Tara Vossers
Tara Vossers is de Hardlopen.nl-expert op het gebied van voeding. Bij haar kun je als terecht met al je vragen over voeding en afvallen. Ze heeft als (sport)diëtiste een eigen praktijk in Doetinchem waar ze sporters begeleid bij verantwoord afvallen en het geven van voedingsadvies aan (recreatieve) sporters.

sportzorg.nl

Erasmus MC zoekt hardlopers met achillespeesklachten voor online wetenschappelijk onderzoek

Uit onderzoek blijkt dat meer dan 50% van de hardlopers met een Achillespeesblessure te maken krijgt. Herstel van deze blessures is vaak langdurig en kent een grillig beloop. Dit maakt het soms lastig om de opbouw van het hardlopen te doseren in de herstelfase van de blessure. In dit wetenschappelijke project onderzoeken wij welke factoren van belang zijn in de revalidatie van Achillespeesblessures.

Hiervoor zijn wij op zoek naar:

- hardlopers

- die 18 jaar of ouder zijn
- Achillespeesklachten hebben
- en gebruik maken van GPS-tracking (smartphone/sporthorloge)

Voor het onderzoek vragen wij u wekelijks **online** een vragenlijst van 5 minuten in te vullen gedurende 12 weken. Daarnaast vragen wij u om hardloopgegevens van uw sporthorloge of smartphone met ons te delen. **U hoeft dus niet naar een specifieke locatie te komen.**

Wilt u deelnemen aan dit onderzoek of wilt u meer informatie, ga dan naar de website van het Erasmus MC.
Of neem contact op met Caner Içli, masterstudent Geneeskunde, c.icli@erasmusmc.nl.