Lopersgroep
& Tri-atleten
03-122018
Nr. 2018-49
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

10 december 19:30 uur Ledenvergadering

Beste leden,
Van harte nodigt het bestuur u uit voor de ledenvergadering van 10 december a.s. om 19.30 uur in het clubgebouw. Naast bestuurssamenstelling komen de begroting, het sleutel- en kantinebeheer aan de orde. We staan vooral voor wat betreft het sleutelbeheer voor ingrijpende wijzigingen. Voor velen van u wellicht ook de gelegenheid om de verbouwde kantine te bekijken. Na afloop kunt u gezellig een glaasje nuttigen. De agenda volgt via de mail

4 december Gerda Top Afwezig.

Dinsdag 4 december is Gerda Top afwezig. De training zal worden verzorgd door André Jansen

Trainingsschema december 2018

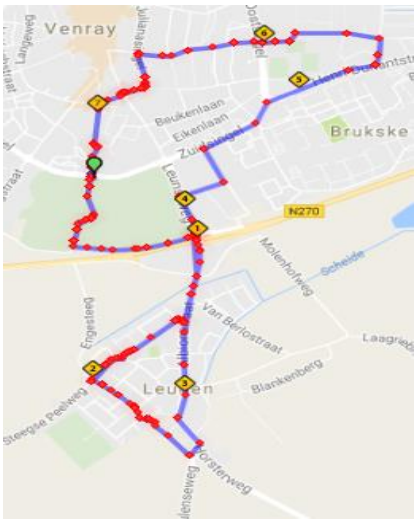
De trainingsschema's voor december voor de trainingen (dinsdag en donderdag) zijn gepubliceerd op onze site: https://www.atvvenray.nl/trainingschemas

Duurloop donderdag 6-12-2018

begeleiding: Ger Litjens

Duurloop donderdag 6-12-2018

begeleiding: Ger Litjens



7,5 km route

10 km route

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- De groep neemt 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 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)

- **Kapellerbosloop Landgraaf 2-12-2018**

Limburgscross Kampioenschap
7,2 km
Frans Deenen 30:44 2e plt 55

- **ZandbosCross, Deurne 2-12-2018**

Korte Cross
Sjors Thielen 16:31
Jan Poels 21:02
Michel Groffen 23:09
Anton Saämena 29:06

Lange Cross (,4 km)
Arjan de Lauw 44:59
Martien Dupont 46:42

- **'t is voor Niks, Geldrop , 25-11-2018**

15 km
Anita Verbeek 1:23:22 3e plts

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
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
26-12-2018	Horst		Kasteelloop	5km: Anton Saämena, 10 km: Toine Pel
31-12-2018	Pfalzdorf (D)	5, 10 km	Sylvesterlauf	Anton Saämena, Harry van der Borg Silvia Beterams, Martijn van den Hoef, Monica Clephas
6-1-2019	Boxmeer		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 Harry van der Borg l.cros: Joost Bovee, Toine Pel
3-2-2019	Apeldoorn		Midwinter Marathon	10EM: Anton Saämena
10-02-2019	Zaltbommel		Two rivers Marathon	Joost Bovee
24-2-109	Blerick		Berden voorjaarsloop	Harry van der Borg
9-3-2019	Hellendoorn		Sallandtrail	50km: Martin Michels
17-3-2019	St Anthonis		21e Halve Marathon; www.runcompetitie.nl	Joost Bovee
31-3-2019	Venlo	5, 10, HM	Venloop	HM: Martin Michels Martin aan den Boom, Joy Joosten, Ron Smits, Harry van der Borg, Anton Saämena, Martijn van den Hoef, Toine Pel 10 km: Nicole van

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
				Enckevort, Silvia Beterams, Monica Clephas, Wilco Postma, Maartje Postma
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				

Krijg je meer spieren als je veel eiwitten eet?

De meeste sporters weten ondertussen dat het eten van voldoende eiwitten na een (kracht)training noodzakelijk is voor spierherstel en het opbouwen van extra spiermassa. De vraag die zich vervolgens stelt, luidt: zorgt het eten van meer eiwitten voor een beter herstel of meer aangroei van spieren?

Het antwoord is een heel duidelijke **NEE**: het lichaam kan slechts 20 à 25 gram eiwitten per keer opnemen. Enorme grote porties vlees of een overvloedige consumptie van eiwitshakes zijn dus niet nodig.

Volg volgende richtlijnen voor een optimaal resultaat:
- neem vlak voor het sporten ongeveer 10 gram eiwitten in
- neem na de training, binnen de 30 minuten 20-25 gram eiwitten in
- vergeet de koolhydraten niet, je hebt ze nodig als brandstof (een tekort aan koolhydraten leidt tot het gebruik van eiwitten als brandstof)!

Wanneer je wilt bulken (meer spiermassa wilt kweken) zijn enorme hoeveelheden eiwitten niet nodig! Het is veel belangrijker om voldoende eiwitten in te nemen op het juiste ogenblik en om een goed evenwicht te vinden tussen de verschillende voedingsstoffen.

Stephanie Scheirlynck
www.allesoversportvoeding.be

Vegetarisch eten: een goed idee als sporter?

De populariteit van vegetarisme bij sporters is de laatste jaren sterk in opmars. Dit heeft zeker ook te maken met de succesverhalen van atleten als Martina Navratilova (tennis), Dave Scott (5x winnaar Ironman Hawaii) en anderen die het vegetarisme promoten.

Dit artikel schetst waarom atleten kiezen voor een vegetarische voeding, welke overwegingen vegetarische atleten moeten maken en nuttige tips om te streven naar een optimale gezondheid en prestatieniveau.

Waarom kiezen atleten voor een vegetarisch dieet?
Atleten kiezen, net als andere mensen die vegetarisch eten, hoofdzakelijk voor vegetarisme vanuit culturele, religieuze en morele overtuigingen over dierenrechten en het leefmilieu. Er zijn echter ook sporters die overschakelen naar een vegetarische voeding voor gewichtsbeheersing of om beter in staat te zijn om aan de hoge koolhydraateisen van hun dagelijkse voeding te voldoen. Binnen deze laatste groep van atleten is het risico op voedingstekorten groter wanneer ze de voedingsstoffen die ze uit hun dieet elimineren niet op een volwaardige manier vervangen.

De verschillende types vegetariër
Niet alle vegetariërs eten hetzelfde. We onderscheiden de volgende types:

Is een vegetarische voeding geschikt voor atleten?
Ja, verschillende studies hebben aangetoond dat het mogelijk is om in een vegetarisch voedingspatroon alle essentiële voedingsstoffen in te nemen. Natuurlijk moeten de voedingsstoffen die worden vermeden wel op een volwaardige manier worden vervangen.

De voedingsstoffen met het grootste risico op tekorten
Eiwitten
Plantaardige eiwitten zijn minder goed te verwerken dan dierlijke eiwitten waardoor er minder aminozuren vrijkomen die spieropbouw bevorderen. Toch krijgt men meestal genoeg eiwitten binnen door de inname van dierlijke eiwitten uit kaas en melk.

Veganisten gebruiken echter geen kaas en melk, zij beperken zich tot plantaardige eiwitten zoals peulvruchten, volle granen, noten zaden… waardoor de verschillende soorten ingenomen eiwitten beperkt zijn. Daarom moeten veganisten 10% meer plantaardige eiwitten innemen om aan hun dagelijkse behoeften aan eiwitten te voldoen.

Vitamine B-12
Vitamine B-12 is noodzakelijk voor de eiwitsynthese en het energiemetabolisme. Vitamine B-12 is voornamelijk terug te vinden in dierlijke producten. Daarom nemen vegetarische atleten best een vitamine B-12 supplement of een multivitamine verrijkt met B-12. Er zijn wel enkele plantaardige bronnen van vitamine B-12 (zie onderstaande tabel) maar deze bevatten slechts zeer beperkte hoeveelheden en bovendien is de opname geringer.

IJzer
De best beschikbare vorm van ijzer (‘heemijzer’) is terug te vinden in vlees, maar groenten (zie tabel) bevatten ook een vorm van ijzer (‘niet-heemijzer’). De kwaliteit hiervan is minder goed dan deze uit vlees. Indien niet-heemijzer echter op een regelmatige basis geconsumeerd wordt, kan de inname uit groenten toch voldoende zijn om de voorraad op pijl te houden. Kies dan steeds voor ijzer-verrijkte granen, brood… Combineer vitamine-C rijke voedingsmiddelen met ijzerrijke voedingsmiddelen omdat dit de opname bevordert. Bij sommige sporters zal een supplement zelfs dan nog onvermijdelijk blijken.

Calcium en Vitamine D
atleten die geen dierlijke melkproducten gebruiken kunnen een tekort ontwikkelen aan deze stoffen. Zij kunnen hun calcium halen uit calcium verrijkte voedingsmiddelen, soja en sommige groenten (zie tabel). Eventueel is ook hier een supplement noodzakelijk.

Zink
is noodzakelijk voor de eiwitsynthese en het immuunsysteem. Het is terug te vinden in volle granen, verrijkte voedingsmiddelen, noten en zaden.

Tabel
Een overzicht van deze voedingsstoffen, de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid en de voedingsmiddelen waarin je ze kan terugvinden vind je terug in de volgende tabel:

Voedingsstof	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	Plantaardige voedingsbronnen
EIWITTEN	1-2 g/kg lichaamsgewicht	Bonen, erwten, linzen, tofu, soja en afgeleide producten, quinoa, noten, seitan, zaden, eieren en melkproducten
IJZER	Vrouwen: 33 mg Mannen: 14 mg	Bonen, erwten, linzen, noten, zaden, verrijkte volle granen, donkere groene bladgroenten en gedroogd fruit
CALCIUM	1000 -1500 mg	Broccoli, kool, boerenkool, amandelen, melk, kaas, yoghurt. Calciumverrijkte sojaproducten: soja, rijst of amandelmelk
VITAMINE D	600 eenheden	Vette vis (zalm, sardines, makreel) en eieren. Vitamine D verrijkte: melk, vruchtensap, yoghurt en paddestoelen
VITAMINE B 12	2,4 mcg	Zuivelproducten, eieren, voedingsgist (niet bakkersgist) Vitamine B12 verrijkte: sojamelk, granen en vlees alternatieven
ZINK	Mannen: 11mg Vrouwen: 8mg	Bonen, erwten, linzen, noten, zaden, volle granen, soja, vlees alternatieven, harde kaas, verrijkte granen

Stephanie Scheirlynck
www.allesoversportvoeding.be