

27-12-2017 oliebollopen

De Oliebollopen is op 27 december. Een sportactiviteit geschikt voor alle lopers, triatleten en wandelaars. Met na afloop onze overheerlijke olieballen met glühwein.

Kortom, kom, in sportkleding, naar de oliebollopen op 27 december. We starten om 19:00 uur. O ja, er is dan geen baantraining of duurloop.

Kom je ook maar kan je niet meedoen aan de sportactiviteit, we kunnen nog wat hulp gebruiken. Reactie naar lopersgroep@atvvenray.nl

Geslaagde 5 km testloop beginners najaar 2018

Dinsdag 11 december heeft de beginnersgroep van najaar 2018 een 5 km testloop gedaan. Na de cursus Start to Run is de groep doorgegaan met een trainingsschema van 3 naar 5 km. Met afgelopen dinsdag een "afsluiting" met de testloop. Tot de grote verrassing van de beginners werden ze in de testloop vergezeld door ca 20 ervaren ATV-ers. In een stimulerende omgeving werd de afstand met succes gehaald. Waardering voor de beginners en grote dank aan de meelopers.

• 5 naar 10 km

De beginnersgroep gaat op dinsdag 18 december beginnen aan het trainingsschema van 5 naar 10 km. Er is een training op dinsdagavond (19:00 uur vanaf de atletiekbaan) en op zaterdag vanaf 8:30 uur met als startlocatie Vlakwater.

Het schema behelst een periode van 12 weken, waarin de conditie en duurvermogen wordt uitgebouwd. En natuurlijk zoals bij al onze trainingen is er voor ATV-leden de mogelijkheid om aan te sluiten bij deze training.

Wil je meer weten mail: lopersgroep@atvvenray.nl



Afmelden voor een training.

Veel van onze lopers melden zich af voor een training. HULDE.

Maar stuur je afmelding niet naar het servicecentrum (info@atvvenray.nl).

Waarom niet:

1: het servicecentrum ziet de afmelding vaak pas na de training.

2: het servicecentrum weet niet in welke groep je traint, wie je trainer is, dus kunnen ze het ook niet doorgeven.

Wat kan je wel doen om je af te melden:

Via een loopmaatje afmelden bij de trainer.

Kom je voor een langere tijd niet op de training (vakantie of blessure) laat de trainer dat altijd weten. Dat voorkomt dat de trainer zich onnodig zorgen gaat maken.

Oliebollenloop

Voor alle lopers, tri-atleten en wandelaars

Donderdag 27 december

Aanvang: 19.00 uur



Vlakwatercross 2019

27 januari 2019 vindt de vlakwatercross plaats. De korte cross is 4,02 km lang en de lange cross is 8,04 km lang

Inschrijven kan via

<https://inschrijven.nl/formulier?id=2019012716350&tl=n1>

Bij het schrijven kan je gebruik maken van het atletieknummer (AU Nummer)

Je AU-nummer kan je vinden door in te loggen op onze website (ATV Venray) en vervolgens onder menu my club vind je jouw gegevens

Bij de inschrijving wordt ook gevraagd naar de Atletiekuni -vereniging.

Let op je vindt ATV Venray onder de V.

Doe jij ook mee?

Duurloop donderdag 20-12-2018

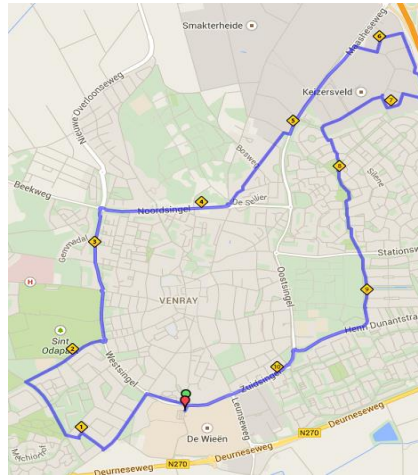
Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken

Duurloop donderdag 20-12-2018

Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken



[7,5 km route](#)



[10,5 km route](#)

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

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)

• BVC Cross Wageningen 15-12-2018

Korte cross 3800m

Lydia Jeuken 17:38

9^e plts V

Lange cross 8700m

Jeroen Oudenhoven 36:06

10 plts M50

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
23-12-2018	Wilbertoord		Winterloop; www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee
26-12-2018	Gennep		39e Kerstloop www.runcompetitie.nl	10km: Joost Bovee

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
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 I.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	Venlo		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
17-3-2019	Nijmegen		Stevensloop	Harry van der Borg
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 Enckevort, Silvia Beterams, Monica Clephas, Wilco Postma, Maartje Postma, Annemiek de Wit	
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	
16-06-2019	Maastricht	10 km	Maastrichtsmooiste	Anton Saämena
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

De feiten en fabels over een knorrende maag

Een leeg en rammelend gevoel ter hoogte van je maag en het maakt ook nog eens vreemde geluiden, op de meest vreemde momenten. Een knorrende maag kan mentaal maar ook lichamelijk erg vervelend zijn. Veel mensen linken een knorrende maag aan honger maar is dit terecht? In dit artikel bespreekt Hardlopen.nl expert Tara Vossers wat een knorrende maag betekent en geeft ze je tips hoe je je maag optimaal kan voeden in combinatie met het hardlopen.

De maag maakt tijdens het verteringsproces verschillende geluiden. Het voorbereiden van de maagsappen en het verteren van voedsel maakt immers geluid. Deze geluiden kunnen als knorren worden waargenomen maar betekent niet gelijk dat er sprake is van honger. Wanneer de maag leeg is, ontstaat er een holle ruimte waardoor dit soort verteringsgeluiden harder zijn waar te nemen. Wanneer de maag gevuld is, zijn deze geluiden er ook. Echter worden deze geluiden minder goed waargenomen omdat de maaginhoud het doorklinken van de geluiden stopt. Een lege maag betekent niet direct dat het lijf verhongert.

Voed je maag in plaats van het alleen te vullen

Sommige voedingsstoffen blijven langer in de maag aanwezig dan anderen. Echter betekent dit niet dat er te weinig voedingsstoffen binnen zijn gekomen wanneer je maag sneller weer leeg is. Integendeel, het kan juist een hele calorierijke maaltijd zijn geweest. Echter bepaalt de voedingsstofsamenstelling hoe lang een maaltijd in de maag aanwezig is. Kies je voor voeding die snel de maag verlaat, dan kies je vooral voor vulling en niet voor langdurige voeding. Hierdoor ontstaat het knorrende geluid sneller. Wie het knorrende geluid interpreteert als honger zal ook sneller weer wat gaan eten en hierdoor neemt de kans op overeten toe. Tevens vergroot dit indirect de kans op overgewicht. Maar wanneer weet je dan wel dat je echt honger hebt? Honger is vaak te herkennen aan de volgende symptomen; vermoeidheid, duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn, een energieloos gevoel, trillerige benen of trillerige handen. Deze symptomen ontstaan vaak als je door omstandigheden een lange poos niet hebt kunnen eten. Mensen die op regelmatige tijden eten zijn deze klachten vaak voor.

Koolhydraten

Ondanks dat er misschien geen sprake is van directe honger, kan een knorrende maag wel een vervelende ervaring zijn. Koolhydraten kunnen, afhankelijk van de samenstelling, snel de maag weer verlaten. Vooral de simpele koolhydraten (ook wel geraffineerde koolhydraten genoemd) passeren de maag snel. Deze variant van koolhydraten geven geen lange verzadiging. Voorbeelden hiervan zijn frisdrank, snoepgoed, koek en witbrood. Het zijn met name de producten die veel suikers bevatten en weinig vezels. Simpele koolhydraten zijn dus sneller de maag gepasseerd waardoor het knorrende geluid sneller weer is waar te nemen.

Eiwitten en vetten

Eiwitten en vetten zijn moleculair gezien ingewikkelder samengesteld dan koolhydraten. Daarnaast zijn er bij de vertering in de maag andere enzymen nodig om eiwitten en vetten te verteren. Onder andere zorgen deze factoren ervoor dat de vertering in de maag meer tijd kost. Voedingsmiddelen rijk aan eiwitten of vetten zijn hierdoor langer in de maag aanwezig. Het knorrende geluid die goed is waar te nemen als de maag leeg is, zal dus nog even op zich laten wachten.

Wanneer zijn vullende voedingsstoffen wel aan te bevelen?

In dit artikel is er vooral geschreven over de positieve effecten van langdurige maagvoeding. Echter kan dit ook negatieve effecten hebben. Trainen met een volle maag verhoogt de kans op maag- en darmklachten. Ook kan een tekort aan snelle koolhydraten ervoor zorgen dat er te weinig snelle suikers beschikbaar zijn tijdens het hardlopen en hierdoor de prestatie achteruit gaat. Het voordeel van simpele koolhydraten blijft dat het snel energie levert in de vorm van suiker. Simpele koolhydraten kunnen dit alleen omdat het snel de organen passeert.

Conclusie

Het knorrende geluid dat waar te nemen is als de maag leeg is, betekent niet direct dat het lichaam verhongerd is en er wat gegeten moet worden. Een gevoel van vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn, misselijkheid en trillende benen betekent dit vaak wel. Wil je letten op je calorie-inname en vind je een knorrend geluid misschien wel vervelend? Dan kan het slim zijn om vooral voor producten te kiezen die langzaam de maag passeren. Kies dan vooral voor eiwit- en vetrijke producten. Simpele koolhydraten passeren snel de maag. Het levert vaak veel calorieën maar zorgt snel weer voor een knorrend geluid. Echter kan dit wel voordelen hebben tijdens de hardlooptrainingen. Zo neem je gemakkelijk een extra sportdrank of energygel zonder dat dit een vol gevoel geeft in de maag, op deze manier krijg je voldoende brandstof binnen zonder eventueel maag- of darmklachten.

Door Tara Vossers, Hardlopen.nl