Lopersgroep
& Tri-atleten
22-07-2019
Nr. 2019-20
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

Gerda Top 2 weken afwezig, groep traint op de baan bij Stan Liebrand

Gerda is dinsdag 23 en 30 juli afwezig. Haar groep zal dan meetrainen met de dinsdagavond baantraining onder leiding van Stan Liebrand.

Camping Fiets4daagse

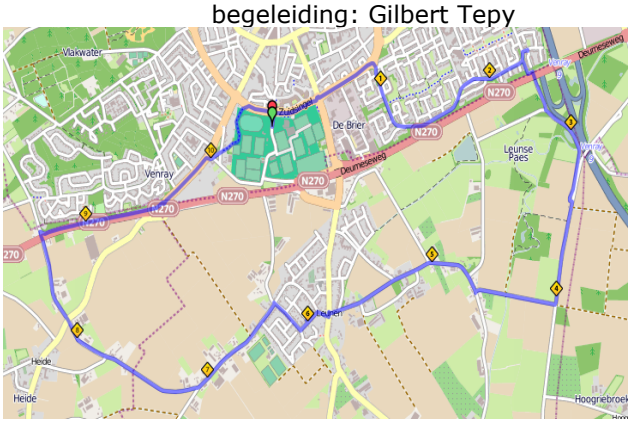
Deze week is weer de Venrayse fiets4daagse. Dat betekent ook dat gras rondom de atletiekbaan is omgevormd tot en camping. De baantraing gaat gewoon door, maar nu met de geur van verse koffie en extra publiek.



Duurloop donderdag 25 juni 2019, begeleiding Gilbert Tepy

Duurloop donderdag

begeleiding: Gilbert Tepy



10 km route
7,5 km route, volg 10 km route , bij Albionstraat terug naar de baan via zuivelweg, rotonde intratuin, Langstraat.

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- 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

Eerste hulp bij een hongerklop

Je bent zojuist begonnen aan je wekelijkse lange duurloop. Vooralsnog loop je heerlijk. Je ervaart geen pijntjes, de zon schijnt en je geniet van de omgeving. En dan plots kom je geen meter meer vooruit. Een half uur geleden leek er nog niks aan de hand maar ineens is elke stap er één teveel. Een hongerklop heeft toegeslagen. Help, wat nu?

Wat is een hongerklop?
Een hongerklop, ook wel de man met de hamer genoemd, is een plotseling tekort aan glucose. Ook wel een te laag bloedsuiker of hypoglykemie genoemd. Hierbij zijn de glycogeenvoorraden volledig leeg. Glycogeen is een vorm van glucose waarbij verschillende glucose moleculen aan elkaar zijn gekoppeld. Glycogeen ligt als brandstofvoorraad opgeslagen in de cellen en in de lever. Wanneer de glucose in het bloed langzaam opraakt, haalt het lichaam extra brandstof uit de glycogeenvoorraad. Wanneer de glycogeenvoorraad ook leeg raakt moet het lijf eiwitten of vetten verbranden om daar glucose uit te halen. Door deze omschakeling kan het lijf niet meer maximaal presteren. Extreem zweten, vermoeidheid, misselijkheid, verzuring in de spieren, duizeligheid, trillen en hartkloppingen kunnen klachten zijn die ontstaan. Tevens merk je als hardloper dat je sloom wordt. Het gevoel niet meer vooruit te kunnen komen.

Wat kun je het beste doen als je een hongerklop hebt?
Wanneer de hongerklop is ingetreden, is het vaak erg moeilijk om je weer snel energiek te voelen. Het tekort aan glucose is namelijk zo groot dat dit niet zomaar is aangevuld. Aangezien eenvoudige koolhydraten snel worden verteerd, zullen deze koolhydraten ook het snelst de bloedglucose laten stijgen. Denk aan producten waar veel toegevoegd suiker in zit en weinig vezels. Bijvoorbeeld energygels, energierepen, druivensuiker, dextro of isotone sportdranken. Vul niet meer koolhydraten aan dan 60-90 gram per uur. Een overschrijding van deze hoeveelheid verhoogt de kans op maag- en darmklachten.

Hoe kun je een hongerklop voorkomen?
De allerbeste oplossing om een hongerklop te verhelpen is het te voorkomen. Je voorkomt een hongerklop door op tijd te eten tijdens de training of wedstrijd. Wanneer de duur langer is dan 75 minuten is het van belang dat je tijdig de koolhydraten gaat aanvullen. Maak voor jezelf een eet- en drinkplan. Schrijf uit vanaf welke tijd je gaat starten met het aanvullen van je koolhydraten. Om de 30 minuten sportvoeding innemen kan al voldoende zijn. Bijvoorbeeld een sportdrank, energiereep of een energygel. Frequent en tijdig de koolhydraten aanvullen voorkomt dat de bloedsuiker te ver zakt. Test je eet- en drinkplan altijd uit tijdens een training. Ervaar of de timing voor jou goed werkt en of de voeding goed bevalt.
Tot slot is het erg belangrijk dat de laatste maaltijd voorafgaand aan de training of wedstrijd voldoende koolhydraten bevat. En dat de tijd tussen de maaltijd en de training niet te lang is maar ook zeker niet te kort. Eet 1,5 tot 2 uur van tevoren een hoofdmaaltijd. Een ontbijt of lunch met voldoende brood, muesli of fruit. Bijvoorbeeld 2 sneden brood met zoet beleg en een stuk fruit. Of een avondmaaltijd met voldoende pasta, rijst of aardappelen. Bij een avondmaaltijd kan je ervoor kiezen om nog een half uurtje langer te wachten met trainen (bijvoorbeeld 2 tot 2,5 uur later). Met name omdat deze maaltijd net wat zwaarder op de maag ligt dan een ontbijt of een lunch. Eet eventueel 20-30 minuten voorafgaand aan de training of wedstrijd nog een kleine snack waar veel snelle koolhydraten in zitten, bijvoorbeeld een banaan of een ontbijtkoekreep.
Hopelijk helpen deze tips je om die nare man met hamer af te schrikken. Succes!

Door Tara Vossers Hardlopen.nl-expert op het gebied van voeding.

Schuitwater trail.

Zaterdag 20 juli stonden deze 4 atleten en ca 100 anderen aan de start van de Schuitwatertrail, we gingen voor 7 of 12 km, (19km vonden we te veel).
Schuitwater is een bosgebied (met moeras, heide en een oude maasarm) bij Melderslo. Na afloop geen medaille maar en 'finishers beer'. Voor deze 4 smaakte de trail naar meer en gaan nu voor de trail inAfferden op 7 september of in St.Anthonis op 19-oktober. Het trailteam nodigt je uit.



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 en het clubkampioenschap geldt: geef je

uitslag voor maandag 12:00 uur **door** aan lopersgroep@atvvenray.nl.
Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

Geen uitslagen ontvangen

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. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.
Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
17-08-2019	Siebengewald		25e Kermisloop Siebengewald	10 km: Marc Ouedraogo
17-08-2019	Venray/Horst Locatie Kasteelse Bossen te Horst		Clubkampioenschappen ATV afdeling triathlon 650m zwemmen, 19km fietsen, 5km hardlopen	
01-09-2019	Beneden Leeuwen	5-10 km; triatlon	Dijkenloop	
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomarathon	Raamvallei duomarathon	
22-9-2019	Venlo	5, 10 km	Kwaakerun	10 km: Marc Ouedraogo
29-9-2019	Belfeld		Kermisloop	10 km: Marc Ouedraogo
01-10-2019	Venray	5, 10 km	Singelloop	10 km: Marc Ouedraogo
19-10-2019	St Anthonis	11,23 km	Trail St Anthonis www.trail-events.com	
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
17-11-2019	Nijmegen	15 KM	Zevenheuvelenloop	Marc Ouedraogo
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				