

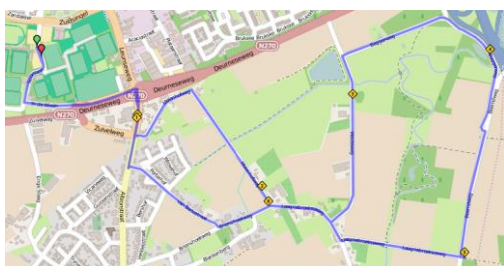


Start to Run gaat weer van start

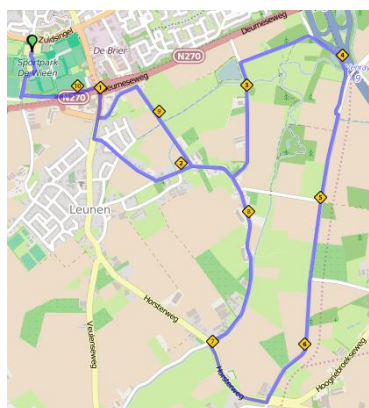
Op zaterdag 7 september gaat de volgende editie van Start to Run weer van start. Ken jij iemand die overweegt om te beginnen met hardlopen, laat hem/haar zich dan zo snel mogelijk inschrijven via de website van Yakult Start to Run.

Heb jij zelf een tijd niet meer gelopen of ben je aan het terugkomen van een blessure, dan is Start to Run het ideale programma om jouw hardlooperoutine op een verantwoorde manier weer op te bouwen. Neem in dat geval contact met ons op via : lopersgroep@atvvenray.nl.

Duurloop donderdag 22 augustus, begeleiding Ger Litjens



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

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



Inschrijving Venrayse Singelloop geopend

Dit jaar vindt de Venrayse Singelloop plaats op zondag 6 oktober. De voorinschrijving is geopend! Klik [hier](#) om je in te schrijven. De voorinschrijving voor de hardlooperafstanden loopt tot 20 september 23.59 uur. De voorinschrijving voor de wandelaferstanden loopt tot 4 oktober 23.59 uur.

Meer informatie is te vinden op de [website van de Singelloop](#).

Running fuel; Energygel of isotone sportdrank?

(Bron: hardlopen.nl 19-06-2019, Tara Vossers)



Wat kun je het beste nemen om je energievoorraad aan te vullen tijdens een training of wedstrijd? Een energy gel of een sportdrank? Beide opties hebben zo hun voordelen. In dit artikel lees je welke voordelen dit zijn zodat je gemakkelijker voor jezelf de best passende keuze kunt maken.

De marathontrainingen zijn in de kern behoorlijk intensief. Je legt lange afstanden af, onder misschien wel zware omstandigheden (een heuvelachtig parcours of warm weer). Tijdens een marathontraining heeft het drinken van sportdrank of het nuttigen van een energy gel meerdere functies. Namelijk het aanvullen van de vocht-,

elektrolyt- en glucosevoorraden. Het aanvullen van vocht omdat er veel vocht verloren gaat via zweet. Het verloren lichaamssweet bevat verschillende elektrolyten, waaronder bijvoorbeeld zout. En het aanvullen van de glucosevoorraden omdat het lichaam veel energie in de vorm van glucose (koolhydraten) verbruikt. Zowel een energydrank als een energy gel kan voldoen aan bovenstaande functies, mits op de juiste manier gebruikt.

Energy gels

Energy gels zijn gelachtige substanties, veelal in langwerpige vorm verpakt met een afscheurrand of een klein draaidopje. Energy gels zijn er in verschillende smaken en soorten. Ondanks dat het per merk afhankelijk is, bevat de gemiddelde energy gel ongeveer dezelfde hoeveelheid kilocalorieën, koolhydraten en zout als 500 ml isotone sportdrank. Het enige wat er aan een energy gel ontbreekt is de juiste hoeveelheid vocht. Om deze reden is het belangrijk om voldoende te drinken bij het gebruik van een energy gel. Tevens zijn er energy gels op de markt waaraan extra cafeïne is toegevoegd, dit kan een extra energie kick geven tijdens de training. Een ander voordeel van energy gels is het formaat. De gels zijn makkelijk en compact verpakt waardoor het handig is om mee te nemen voor onderweg.

Isotone sportdranken

Een isotone sportdrank is een drank die niet meer dan 6% suiker bevat. Door deze relatief lage concentratie aan suiker, kan de suiker snel en makkelijk door het lichaam worden opgenomen. Tevens bevat de gemiddelde isotone sportdrank verschillende elektrolyten, waaronder zout. Het ideale aan een sportdrank is dat je hierbij ook automatisch het vocht in je lijf aanvult. Minder ideaal aan een sportdrank is het meenemen ervan. Je dient al snel een bidongordel of een drinkbelt om te doen. Het nadeel van dit soort accessoires is het extra gewicht rondom de heupen. Tevens kan de vloeistof gaan klotsen wanneer de bidon halfleeg is. Een modernere accessoire is de camelbag, een klein tasje met daarin een drinkzak. Het weegt weinig en klotst een stuk minder, het drinken is gemakkelijk vanwege het rietje. Mede door het rietje kan een camelbag erg fijn zijn, omdat niet iedereen al hardlopend een bidon kan leegdrinken. Wanneer hardlopen en drinken niet fijn samengaan, kan dit een reden zijn om te kiezen voor een energy gel. Omdat een energy gel een dikkere substantie heeft, is het wat sneller en makkelijker door te slikken. Vergis je echter niet want ook bij energy gels is het gebruik van extra vocht belangrijk. Tot slot is de temperatuur van een sportdrank makkelijker af te koelen of op te warmen. Bij heet weer kan het namelijk fijn zijn om een koele sportdrank te drinken, zodat je lichaamstemperatuur daalt. Andersom geldt voor een koude winter, dan kan het prettig zijn om een lauwwarme sportdrank te drinken zodat je lichaamstemperatuur niet te ver daalt. Bij een energy gel is dit een stuk lastiger.

Conclusie en advies

Zowel energy gels als sportdranken hebben beide voordelen. Vaak is het een kwestie van een persoonlijke voorkeur voor de één of het ander. Deze persoonlijke voorkeur kan afhangen van de smaak, consistentie maar ook gebruikersgemak. Qua voedingsstoffen zit er relatief weinig verschil tussen een energygel en een isotone sportdrank van 500 ml. Houd je niet van grote hoeveelheden drinken tijdens je training? Probeer dan eens een energy gel uit en ervaar hoe dit je bevalt. Geef jij liever de voorkeur aan een sportdrank omdat dit je goed bevalt, blijf dan vooral doen wat voor jou werkt. Of je nu voor een energy gel of een sportdrank kiest, kies vooral voor een smaak die jij lekker vindt. Lees altijd het etiket van de betreffende sportdrank, zodat je zeker bent van een isotone variant in plaats van een high-sugar variant of sportwater. Wanneer er meer dan 8% suiker in de drank aanwezig is, kan dit resulteren in maag-darmklachten en is de opname van suiker niet optimaal. Neem dus geen sportdrank met meer dan 40 gram suiker per 500 ml. Voordat je een energy gel gebruikt is het belangrijk het etiket te lezen zodat je weet hoeveel vocht je nog extra moet drinken. Vaak is dit een hoeveelheid van 150 tot 200 ml.

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).

- **Iron Man Hamburg, 28-07-2019**

3,8 km zwemmen, 184 km fietsen, 42,2 km hardlopen

Frank Timmermans	09:58:47	1 ^e plaats M55
Marcel Martens	10:49:27	76 ^e plaats M40
Bart Schilders	11:09:45	130 ^e plaats M35

- **Kermisloop Siebengewald, 17-08-2019**

5 km

Anita Verbeek	27:51	16 ^e plaats V
Rita Voets	28:23	18 ^e plaats V
Gerda Peeters	27:25	13 ^e plaats V

10 km

Marc Ouedraogo	40:52	8 ^e plaats M
Gerda Peeters	56:51	5 ^e plaats V

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
01-09-2019	Beneden Leeuwen	5-10 km trailrun	Dijkenloop	10 km: Rian Hebben, Ingrid Rongen
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomathon	Raamvallei duomathon	
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	
20-10-2019	Amsterdam	Marathon, Halve Marathon 8 km	TCS Marathon Amsterdam	HM: Rian Hebben, Ingrid Rongen
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				