

Dinsdag 3 maart: cooperstest

Tijdens de baantraining van dinsdag 3 maart wordt een cooperstest afgenomen. **Iedereen die wil kan komen op deze test af te leggen.**

Wat houdt de cooperstest in.

Een **coopertest** is een oefening waarbij de conditie van een deelnemer wordt gemeten.

Na een goede warming-up ga je op een in 12 minuten zoveel mogelijk meters lopen. Probeer in een geleidelijk tempo te lopen. .

Start to Run

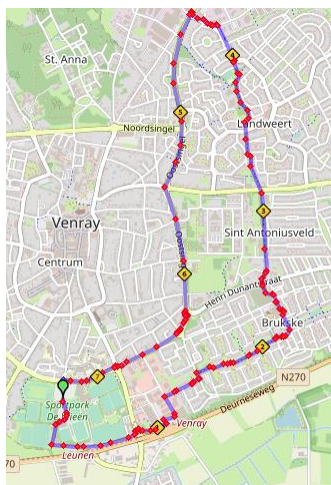
WEGGEEFKORTING VOOR OUD DEELNEMERS

Alle oud deelnemers, van de laatste 4 seizoenen dus laatste 2 jaar, krijgen eens per half jaar een e-mail in hun mailbox van YakultStartoRun. In die e-mail zit een code die recht geeft op € 10 korting voor een nieuwe inschrijving. Die mogen ze lekker voor zichzelf gebruiken of weggeven aan een ander.

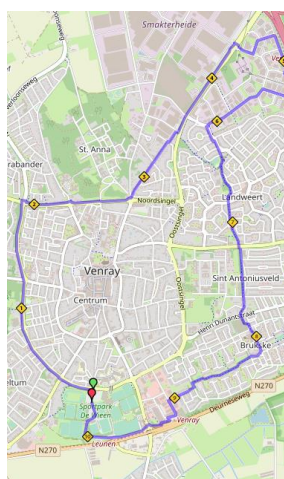
Duurloop 05-03-2020, begeleiding Anton Saämena

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding:



[7 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- 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

Trainingsschema's Maart 2020

De trainingsschema's voor de maand maart zijn gepubliceerd op onze site [ATV-hardlopen-trainingsschema](#)

VOOR DE JEUGD:

Maak kennis met atletiek

In het kader van de jeugdsportkennismakingsdagen 2020 bestaat de mogelijkheid om gratis kennis te maken met atletiek.

ATV Venray houdt de kennismakingsbijeenkomsten op de woensdagen 18 en 25 maart van 18.00 tot 19.15 uur en op de zaterdagen 21 en 28 maart van 10.00 tot 11.15 uur. Op zaterdag 21 maart is er om 10.00 uur een informatiebijeenkomst voor ouders. De kennismakingstrainingen worden gehouden op de atletiekbaan aan de Sportlaan 1 op sportpark De Wieën in Venray. Aanmelden is mogelijk via e-mail info@atvvenray.nl (tot 12 maart).

• **Vegetariër en hardlopen, hoe doe je dat?**

Bij sommige mensen leeft de gedachte dat je beter niet vegetarisch kunt eten als je veel sport, maar dat is onzin. Vegetarisch eten en sporten gaat prima samen. Je moet er alleen op letten dat je genoeg ijzer, B-vitamines en eiwit binnenkrijgt. In dit artikel vertellen we hoe je dat doet.

Vega of vegan of flexitariër?

De manier waarop vegetariërs invulling geven aan hun voedingspatroon is zeer verschillend. Het begrip vegetariër is verre van eenduidig. Normaal gesproken wordt onder een vegetariër iemand verstaan die geen vlees, vis, gevogelte en wild eet, maar wel zuivelproducten en eieren. Veganisten daarentegen vermijden alle dierlijke producten. Veganisten eten plantaardig, maar veganisme omvat meer dan alleen het hebben van een plantaardig eetpatroon. Plantaardige producten worden soms bereid of geproduceerd met behulp van dieren. Deze producten vermijden veganisten ook. Denk bijvoorbeeld aan honing. En dan heb je natuurlijk nog de zogenaamde 'flexitariërs'; ze eten minder vaak vlees of vis maar bannen het niet helemaal uit hun dieet.

Eiwitten

Eén van de belangrijkste voedingsstoffen uit vlees en vis zijn eiwitten. Eiwitten bestaan uit ketens van aminozuren. In totaal zijn er 22 aminozuren waarvan er 9 essentieel zijn. De essentiële aminozuren kunnen niet zelf aangemaakt worden door het lichaam en moeten dus uit de voeding gehaald worden. De kwaliteit van eiwit wordt bepaald door de aanwezigheid van deze 9 aminozuren. Het lichaam heeft geen grote capaciteit om aminozuren op te slaan. Dit betekent dat er steeds opnieuw een noodzaak bestaat om voldoende eiwitten binnen te krijgen via de voeding.

Biologische waarde van een eiwitbron

Hoe hoogwaardig een eiwitrijk voedingsmiddel is wordt aangeduid met de term Biologische Waarde. Dierlijke eiwitten hebben over het algemeen een hogere biologische waarde dan plantaardige eiwitten aangezien zij alle (essentiële) aminozuren bevatten. Plantaardige eiwitten hebben meestal een deel van de 22 aminozuren. De biologische waarde van plantaardige eiwitten kunnen verhoogd worden door elkaar aan te vullen.

Biologische waarde verhogen

Graan en peulvruchten vullen elkaar goed aan in een maaltijd. Graan is namelijk rijk aan het aminozuur methionine en arm aan lysine. Bij peulvruchten is het net andersom. Dit is dus een perfecte combinatie om een zo volwaardig mogelijk eiwit binnen te krijgen. Denk bijvoorbeeld aan bruine bonen of linzen met rijst, erwtensoep met brood of een burger gemaakt van peulvruchten op een broodje.

Amaranth, quinoa en boekweit zijn geen échte graanproducten (dus geen zaden van grassen), maar worden wel als zodanig verwerkt. Ze worden daardoor pseudo granen genoemd. Amaranth en quinoa bevatten alle essentiële aminozuren (dus niet alle aminozuren, maar de essentiële) en hebben daarmee een vrij hoge biologische beschikbaarheid zonder dat ze gecombineerd hoeven te worden met andere voedingsmiddelen.

IJzer

Vegetariërs en vegans hebben een verhoogde kans op een ijzertekort. In vlees zit relatief veel ijzer en bovendien wordt ijzer uit vlees gemakkelijker door het lichaam opgenomen dan ijzer uit plantaardige producten. Let daarom als vegetariër extra op bij de keuze van je voeding: kies volkoren graanproducten en combineer de maaltijden altijd met een product dat rijk is aan vitamine C. Bij vitamine C-rijke producten kun je denken aan groente en fruit. IJzersupplementen zijn niet nodig, behalve wanneer bloedonderzoek daadwerkelijk een ijzertekort (bloedarmoede) aantoonde.

G

oede vervangers van vlees

De belangrijkste voedingsstoffen, naast eiwitten en ijzer, zijn de vitaminen B12 en het mineraal zink. Vis, en dan vooral de vette (zoals haring, makreel en zalm), is rijk aan omega-3 vetzuren. Deze voedingsstoffen uit vlees of vis kun je voldoende binnenkrijgen door goede vervangers van vlees te eten en een goed omega-3 supplement te gebruiken. De keuze uit vervangers is groot. Je kunt dus lekker variëren tussen de verschillende producten. Onderstaande tabel geeft de hoeveelheid eiwitten per product aan. In sommige van deze producten zitten ook weer vitamine B12, ijzer en zink in.

Hoeveelheid eiwit per voedingsmiddel

Voedingsmiddel	eenheid	Eiwitgehalte
Aardappel,	100 gr	1-2 gr
Broccoli,	100 gr	3,3 gr
Bloemkool,	100 gr	1,8 gr
Ei,	1 stuks	7 gr
Noten, gemengd,	60 gr	12,8 gr
Notenpasta, voor 1 snee	(15 gr)	3,2 gr
Rijst,	100 gr	3,2 gr
Peulvruchten (gemiddeld),	100 gr	7-9 gr
Tempeh,	100 gr	19 gr
Amaranth, ongekookt,	100 gr	14,5 gr
Quinoa, ongekookt,	100 gr	12 gr
Lupinebonen, gekookt,	100 gr	9,5 gr
Lupinemeel,	100 gr	43 gr
Boekweitkorrels/meel,	100 gr	8,5 gr
Speltbrood, 1 snee	(35 gr)	3,4 gr
Roggebrood, 1 stuk	(25 gr)	1,5 gr
Linzen,	100 gr	8,8 gr
Kikkererwten,	100 gr	7,6 gr
Vleesvervanger zoals Pulled Oats (merknaam)		30 gr
Havermout,	50 gr	6,4 gr
Eiwitpoeder, bijv. Plantina op basis van erwten-eiwit	(3 eetlepels)	22,5 gr

Vleesvervangers uit de supermarkt

Veel van de vleesvervangers uit de supermarkten zijn op basis van soja. Ongefermenteerde soja bevat een aantal antinutriënten zoals lectinen, saponinen en fytinezuur. Het klinkt een beetje ingewikkeld, maar antinutriënten zijn een groep stoffen in voeding die ons lichaam niet voeden maar juist tegenwerken. Ze zorgen bijvoorbeeld dat je andere (nuttige) voedingsstoffen minder goed kunt opnemen, of ze zitten je darmwand dwars. Als je er teveel van eet, krijg je er last van. Door soja te fermenteren wordt een groot deel van het fytinezuur omgezet en krijg je een mooier product. Denk bijvoorbeeld aan tempé; een goed opneembare eiwitbron met minder antinutriënten dan ongefermenteerde soja.

Zorg dus voor veel variatie, beperk het gebruik van ongefermenteerde soja en maak de juiste combinaties zodat je toch het hele aminozurenprofiel binnen krijgt. Je kunt als sporter prima zonder vlees of vis, als je goede vervangers en andere voedingsmiddelen eet. Als aanvulling kun je kiezen voor een goed omega-3 supplement (zoals [Plantina Trimare Visolie](#)) en een extra eiwit supplement (zoals [Plantina erwten eiwitpoeder](#)), zodat je zeker weet dat je goed herstelt na je training.

Bron [hardlopen.nl](#) Door Brenda Frunt sportdiëtist en schrijfster van 2 sportkookboeken '

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw 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).

- **Club Santa Lanzarote, 22-2-2020**

5 km

Marcel Martens 19:24 2e plts

Bart Schilders 21:39 3e plts

Frank Timmermans 21:56 4e plts

Het was een zware loopwedstrijd omdat op dat moment de Calima (Sahara zandstorm) in volle gang was.

Toch besloten de aanwezige ATV-leden als een van de weinigen deel te nemen tijdens de storm.

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
8-3-2020	Blerick		Berden Voorjaarsloop	7,5 km: Harry van der Borg 15 km: Marc Ouedraogo, Joost Bovee
21-03-2020	Sint Anthonis		22e Halve Marathon	
22-03-2020	Nijmegen	HM	Stevensloop	Joost Bovee
29-03-2020	Venlo	HM 10 km	Venloop HM: Robert Arts, Anita Verbeek, Lydia Jeuken, Martin Michels Martijn van der Hoef, Marc Ouedraogo, Martin aan den Boom, Wiek Noldus, Marcel Martens, Bart Schilders, Frank Timmermans, Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Jose van der Voort, Gonny van Ginkel 10 km: Alicia Sanders	
05-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smit, Joost Bovee
05-04-2020	Gemert	5, 10 15 km	Molenbroekloop	
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	15 km: Joost Bovee
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	M: Martin Michels
09-05-2020	Horst		Rundje um ut hundje	10 km: Joost Bovee
16-05-2020	Panningen		Guus Wokke opticienloop	10 km: Joost Bovee
17-05-2020	Escharen		Esterun	
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	Marc Ouedraogo
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
20-06-2020	Gennep		Gennepershuysloop	
26-06-2020	Weert		Mediweert Singelloop	10 km: Joost Bovee
27-6-2020	Merselo		Merseloop	10 km: Joost Bovee
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selden, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
				van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	Venray		Singelloop	10 km: Joost Bovee
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

