Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Lopersgroep
& Tri-atleten
06-07-2020
Nr. 2020-28

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

Aangepaste Trainingslokatie

- **Trainingslocatie groep Gerda Top**
  Op **7 juli 2020** voor de training van Gerda Top(verzorgd door André Jansen) om 19:00 uur, **Verzamelen ATLETIEKBAAN**

- **Trainingslocatie groep Stan Liebrand**
  Op **7 juli 2020** voor de training van Stan Liebrand om 19:15 uur, locatie: Sint Anna verzamelen parkeerplaats hoofdingang St Anna (Noordsingel zijde))

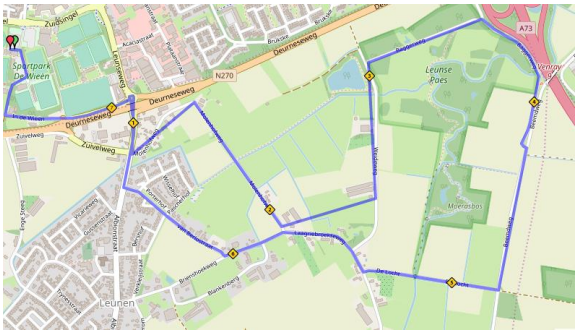
- **Trainingslocatie groep John Klerkx**
  Op **9 juli 2020** voor de training van John Klerkx **om 19:00 uur verzamelen bij de atletiekbaan**.

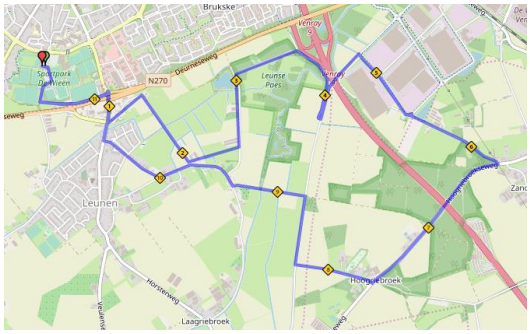
Toegang ATV Accommodatie

Ivm met veiligheid, aansprakelijkheid, enz. zal geen gebruik gemaakt kunnen worden van de toegang via de hoofdpoort.
De toegang naar onze accommodatie wordt daarom verplaatst naar de kleine poort, **achter het gebouw van The B** en vervolgens via de kleine zijpoort bij krachthonk. De huidige sleutel van de hoofdpoort, past ook op beide kleine poorten.
Het is om redenen als boven vermeld, niet toegestaan om tijdens de renovatiewerken op de atletiekaccommodatie te komen. Ik hoop dat jullie daarvoor begrip hebben.
Met dank voor jullie medewerking!

Duurloop donderdag 9 juli, begeleiding Ger Litjens

Duurloop donderdag start19:00muur, begeleiding Ger Litjens





7,5 km route 11 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

De invloed van cafeïne op je lichaam

Bakkie koffie? Dit is misschien wel de meest gestelde vraag in Nederland. Als Nederlanders staan wij in de top vijf van grootste koffiedrinkers in de wereld. De reden waarom wij zoveel koffie drinken is niet bekend, maar het heeft waarschijnlijk te maken met de goede verkrijgbaarheid van koffie in Nederland. En natuurlijk de lekkere smaak en de gezelligheid.

Koffie heeft positieve gezondheidseigenschappen. Zo bevat koffie die direct is gezet van versgemalen bonen bepaalde substanties die een zeer sterke anti-oxidatieve werking kunnen hebben. Daarentegen bevat koffie wel cafeïne waar we beter geen liters van binnen kunnen krijgen. Gejaagdheid, hartkloppingen, stress, slaapproblemen en afhankelijkheid van koffie kunnen dan vervelende bijwerkingen zijn.

Blij en gestrest met koffie
Cafeïne stimuleert de afgifte van het stresshormoon adrenaline. Hierdoor voel je je wat meer gestrest. De adrenaline stimuleert weer de afgifte van dopamine, hierdoor voel je je gelukkig(er). Cafeïne wordt binnen de 3 a 4 minuten opgenomen in je bloed, ongeveer 2 uur na het drinken van de koffie is het effect van cafeïne het grootst. De slaperigheid vermindert en je concentratie verbeterd.

"De aanmaak van stresshormonen gaat altijd vóór de aanmaak van allerlei andere belangrijke hormonen"
Eén tot drie koppen koffie per dag (zonder suiker en melk) versterkt de gezondheid, maar een kan koffie heeft geen gezondheidsvoordelen en draagt bij aan uitdroging van het lichaam omdat koffie een licht diuretisch effect heeft. Dit betekent dat je nieren meer urine produceren waardoor je meer water dan normaal kwijtraakt. Drink bij stress liever ook geen koffie. De aanmaak van stresshormonen gaat namelijk altijd vóór de aanmaak van allerlei andere belangrijke hormonen die bijvoorbeeld weer zorgen voor een goed werkende schildklier, slaappatroon of mentaal welzijn. Stress in combinatie met veel koffie zorgt er dan dus voor dat die andere hormonen al helemaal niet lekker meer worden aangemaakt.

Is cafeïne prestatie bevorderend?
Tijdens het hardlopen verbruiken je spieren glycogeen. Dit zijn koolhydraten die zijn opgeslagen in je spieren. Cafeïne verhoogt de opname van glycogeen, waardoor je spieren een groter vermogen kunnen leveren en sneller weer herstellen.
We hebben al gelezen wat voor effect cafeïne heeft op de hormoonfuncties. Adrenaline gaat omhoog, je concentratie verbeterd en je stemming wordt beter. Deze factoren kunnen helpen om prestaties te verbeteren.

Hoeveel koffie kun je drinken?
Het is afhankelijk van je gewicht en hoe sterk de koffie is maar je kan uitgaan van ongeveer 2 kopjes koffie. Het effect is het grootst 1 tot 2 uur voor aanvang van de wedstrijd.
Lust je geen koffie? Dan zijn er meer mogelijkheden om cafeïne binnen te krijgen zoals in de vorm van kauwgom (First Energy Gum is zo'n voorbeeld van Mark Tuitert).

Wij adviseren maximaal 3 kopjes per dag en voor 14.00 uur in de middag. De cafeïne in koffie heeft namelijk gemiddeld acht uur nodig om afgebroken te worden. Zodoende heeft de cafeïne geen invloed meer op je slaapritme als je na 22:00 uur naar bed gaat. Drink daarnaast voldoende water of thee zonder suiker en zoetjes. Koffie bereid uit verse bonen heeft de voorkeur. Op deze manier blijven zo veel mogelijk nuttige plantenstoffen behouden (Graaf, T. de, 2016).
Bron Hardlopen.nl. Brenda Frunt.

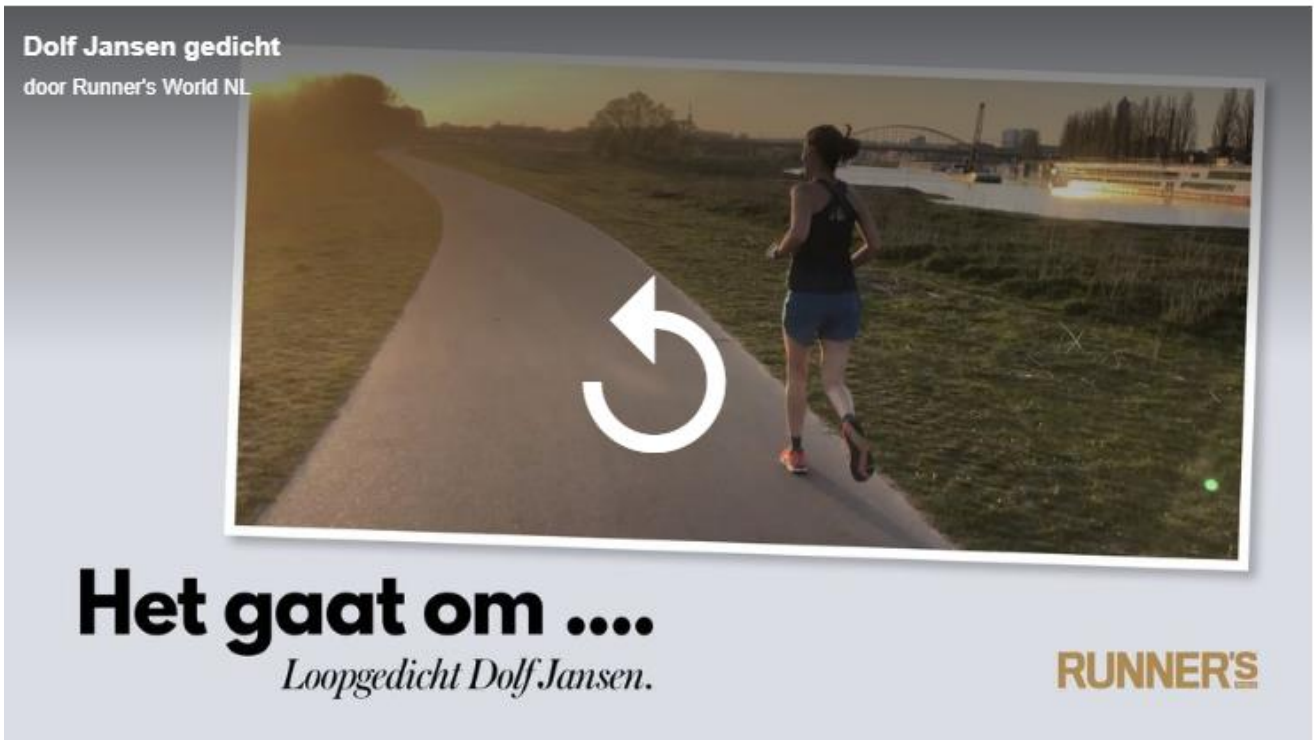
Trainingsschema's Juli
Op de site is gepubliceerd het trainingsschema voor
- de dinsdag buiten de baan trainingen (trainer Gerda Top)
- het alternatief voor de donderdag baantraining , (trainer John Klerkx)

Voor het alternatief van de dinsdag baantraining (trainer Stan Liebrand) is er geen schema, het trainingsprogramma wordt bepaald aan de hand van trainingslocatie.

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*
17-08-2020	Siebengewald	10 k	Kermisloop Siebengewald	Sjors Thielen
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	Sjors Thielen
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	**AFGELAST**

Dag	*Plaats*	*Afstand*	*Info*	*Deelnemers ATV Venray*
4-10-2020	Venray	5 10 km	Singelloop	**AFGELAST**
4-10-2020	Londen	M	Marathon Londen	*M;* Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	*HM:* Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	*15 km:* Joost Bovee
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				



(https://www.youtube.com/watch?v=5eaR9XnXOQM)