

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 Trainingslocatie

- **Trainingslocatie groep Gerda Top**

Op **14 juli 2020** voor de training van Gerda Top (verzorgd door André Jansen) om 19:00 uur,
Verzamelen ATLETIEKBAAN

- **Trainingslocatie groep Stan Liebrand**

Op **14 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 **16 juli 2020** voor de training van John Klerkx **om 19:00 uur verzamelen bij de atletiekbaan.**

Duurloop donderdag 16 juli, **BOSLOOP**, begeleiding Peter Gijzen

Komende donderdag 16 juli juni is de duurloop een bosloop onder leiding Peter van Gijzen

In de bossen loopt het toch "anders", wat dat "anders" is kan je ervaren door mee te doen. De bosloop is voor iedereen geschikt, er kan gestart worden op verschillende afstanden (al vanaf 5 kilometer). Ook de start to run groep september 2019 en de duurlopers 7-8 km zaterdagochtend zijn van harte welkom! Een ideale kans om ook die andere lopers van ATV Venray te ontmoeten.. Iedereen loopt in eigen tempo. We vertrekken deze donderdagen vanaf locatie (dus niet vanaf de atletiekbaan), wel op de vertrouwde tijd om 19.00 uur. De bosloop van 18 juni is inde ballonzuilbossen.

16 juli start vanaf parkeerplaats oude voetbalvelden Geijsteren (navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren)



Dit is waarom je geen honger hebt na een training

Je bent niet de enige die er last van heeft.

Het is zondagochtend en je zit in het laatste stuk van je lange duurloop. Je kijkt uit naar het moment dat de training erop zit en je onder de warme douche kunt springen. Daarna geef je de vermoeide spieren, als altijd, een massage met de foamroller. En oh ja, je zou ook moeten eten.

Je bent niet de enige die heeft gemerkt dat je op rustdagen meer trek in eten hebt dan na een lange duurloop. Onlangs is een onderzoek afgerond waarin gezocht werd naar de oorzaak van dat verschijnsel. Het lijkt erop dat de onderzoekers deze oorzaak gevonden hebben.

Het onderzoek

De resultaten van het onderzoek werden gepubliceerd in het tijdschrift *Health Psychology*. De 130 proefpersonen, die tussen de 18 en 70 jaar oud waren, werden gevraagd om een jaar lang regelmatig te sporten aan de hand van een fitnessprotocol. Dat bouwde stapsgewijs op naar maximaal 250 minuten matige tot stevige fysieke inspanning per week. Elke deelnemer droeg een fitnesstracker op de heup om de totale hoeveelheid beweging vast te leggen. Bovendien kreeg elke deelnemer een dagelijks voedingsdoel, uitgedrukt in calorieën, dat was afgestemd op hun individuele body mass index (BMI).

Verschillende oorzaken

Dit is wat de onderzoekers ontdekten: op de dagen dat de deelnemers niet trainden, was de kans dat ze meer aten dan hun dagelijkse caloriedoel met 12 procent toegenomen. Op de dagen dat de deelnemers ten minste 1 uur trainden, nam het risico op overeten met meer dan de helft af tot slechts 5 procent. Ook de duur van de training was van invloed. Voor elke 10 minuten die ze langer dan dat uur doortrainden, daalde de kans op meer eten met 1 procent.

De intensiteit van de inspanning had ook impact op de eetlust na de training. De onderzoekers keken naar de effecten van lichte fysieke activiteit en zwaardere inspanningen. Ze definieerden lichte activiteit als 'een activiteit waarbij de deelnemer tussen de 1,5 en 3 keer zoveel energie per minuut verbrandt dan in rust het geval is'. Het bleek dat bij lichte inspanning de eetlust meer wegnam dan bij de zwaardere inspanning. Bij lichte activiteit kun je denken aan wandelen. Hardlopen en krachttraining vallen onder de zwaardere inspanningen.

De invloed van hormonen

Hoe kan het dat beweging je eetlust onderdrukt? Hoofdonderzoekster Rebecca Crochiere ziet twee mogelijke oorzaken. 'Er zijn aanwijzingen dat na het sporten bepaalde hormonen vrijkomen die de honger onderdrukken en op die manier zorgen voor minder voedselinname,' vertelde ze aan Runner's World. 'Een andere mogelijke verklaring is dat de lichaamsbeweging je stemming verbetert en het gevoel van eigenwaarde verhoogt. Dit kan de motivatie om goed te eten en de discipline om je aan je dieet te houden versterken.'

Het gaat volgens Crochiere met name om de hormonen ghreline - dat de eetlust stimuleert - en peptide YY - dat de eetlust onderdrukt. Eerder was al aangetoond, middels een onderzoek dat in 2008 was gepubliceerd in de *AJP Regulatory Integrative and Comparative Physiology*, dat een uur hardlopen op de loopband ervoor zorgde dat de ghreline waarden daalden en dat de peptide YY-waarden piekten.

Deelnemers

Het is belangrijk om te vermelden dat de 130 deelnemers aan het onderzoek van Crochiere allen te maken hadden met overgewicht of obesitas (met BMI-waarden tussen 27 en 50). Ze probeerden af te vallen, of ten minste niet zwaarder te worden. Toch lijken de resultaten ook geldig voor personen met een lagere BMI, die niet af willen vallen.

Vul op tijd weer aan

Crochiere erkent dat meer onderzoek nodig is. Voorlopig blijft het algemene advies om zo snel mogelijk na de training de glycogeenreserves aan te vullen en aan de eiwitbehoefte te voldoen, volgens de verhouding 3 (koolhydraten) : 1 (eiwitten). Eet dat bij voorkeur binnen 20 tot 30 minuten, maar in ieder geval binnen twee uur na afloop van de training of wedstrijd. Heb je het gevoel dat je vast voedsel niet naar binnen krijgt, kies dan vloeibare voeding in de vorm van chocomelk, een smoothie of een eiwit shake.'

Bron runners world door danielle zickl en rob veer

Wedstrijden

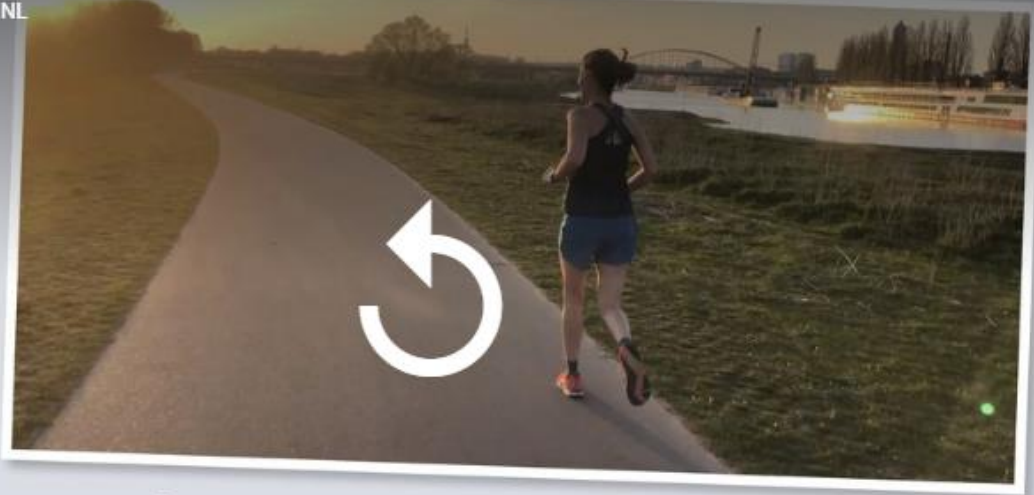
Wij vragen de leden om als vereniging de naam **"ATV Venray"** te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.

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
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

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
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				

Dolf Jansen gedicht
door Runner's World NL



Het gaat om
Loopgedicht Dolf Jansen.

RUNNER'S

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