

Limbra Cross seizoen 2020/2021 nu al gehalveerd

Algemeen

Deze winter zou de Limbra Cross Competitie voor de 30e maal gehouden. Door de jaren heen is de competitie uitgebreid tot een competitie van 10 crossen. Georganiseerd door 4 Brabantse en 6 Limburgse atletiekverenigingen.

De Limbra Cross competitie is door de jaren heen een begrip geworden met een deelname van zo'n 400 tot 500 deelnemers per cross. Ieder jaar doen ongeveer 250 deelnemers mee aan 7 of meer crossen en komen zo in aanmerking voor de eindherinnering.

Maar helaas het coronavirus zit de crosscompetitie dwars: tm 3 januari geen crosswedstrijden

Limbra Cross Competitie

Menu

- Nieuws
- Informatie
- Wedstrijden
- Uitslagen

Door de nieuwe maatregelen van het kabinet hebben de organisatoren van de eerste 5 crossen hun cross afgelast. Of er nog een klein klassement wordt samengesteld van de crossen die eventueel wel nog doorgaan is nog niet bekend. Als daar duidelijkheid over is dan zullen we dit melden.

Hou de Limbra website en de website van de organisaties die hun cross nog niet hebben afgelast in de gaten of hun cross wel doorgaat.

Op de websites van de organisaties zullen ook alle zaken omtrent covid-19 staan die van toepassing zijn voor hun cross. Bij vragen hierover graag deze stellen bij de organisatie van de cross en niet bij de Limbra organisatie.

Sluiten

LIMBRA CROSS

COMPETITIE 2020/2021

2020: IJZEREMAN CROSS, WEERT [AFGELAST]
2020: SCOPIAS CROSS, VENLO [AFGELAST]
2020: MOLENVENCROSS, HELMOND [AFGELAST]
2020: ZANDBOSCROSS, DEURNE [AFGELAST]
2020: BBA JASPERCROSS, ASTEN [AFGELAST]
2020: HELDENSE BOSSEN VERLOSCROSS, HELDEN
2020: VLAKWATER CROSS, VENRAY
2020: NEDERHEIDE COMMANDERIJ CROSS, MILHEEZE
2020: LEUDAL CROSS, HAELEN

Limburg

Limbra cr...
638 vind ik leuk

4 vrienden vinden dit leuk

Dinsdag buiten de baan Training Gerda Top

Morgen dinsdag 20 oktober start de training op 19:00 op locatie Molenklef.

Wie wordt de nieuwe begeleider duurloop op Donderdagavond

Je loopt regelmatig op donderdag de duurloop. Wil jij er dan opletten dat samen uit ook samen thuis betekent.

We zijn op zoek naar aanvulling van het team dat de donderdagavond duurloop begeleidt. Eens in 4 à 5 weken word je de begeleider. Je begeleidt de groep maar je kunt gewoon meelopen. De wekelijkse route wordt aangereikt.

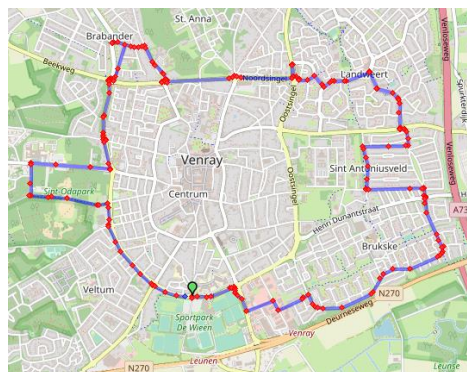
Met de inzet van onze leden komen we verder er. Kom Jij onze groep versterken?

Bedankt al vast namens: Peter Gijsen, Ger Litjens, Gilbert Tepy, Anton Saämena

Duurloop donderdag 29 oktober, begeleiding Peter Gijsen

Duurloop donderdag, start 19:00 uur

Begeleiding: Peter Gijsen



10 km route

Voor kortere afstand de lusjes niet lopen

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 km (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

Fact check: 'Binnen een half uur na je training moet je eiwitten eten'

Stel; je hebt een heerlijke run achter de rug. Je wandelt het laatste stukje naar huis en ploft op een tuinstoel om rustig bij te komen. Moet je dan die welverdiende rust onderbreken met een verplichte gang naar de koelkast? Of hoef je dat bakje kwark niet onder tijdsdruk naar binnen te werken? Goed nieuws! Meteen eiwitten eten is niet nodig. Er zijn namelijk ook andere mogelijkheden om eiwitten in te zetten voor je training. Zo kun jij lekker in je tuinstoel blijven zitten.

Maar mijn spieren herstellen toch alleen als ik direct na mijn training eiwitten eet?

Je spieren herstellen inderdaad van het eten van eiwitten, maar een kleine nuance is op zijn plek. Voldoende eiwitten eten over de dag heen blijkt namelijk belangrijker dan timing alleen.

Eiwitten zijn onmisbare bouwstoffen voor ons lichaam. Eén vijfde van ons lichaamsgewicht bestaat zelfs uit eiwitten. Deze zitten vooral verstopt in spieren. Logisch dus dat eiwitten een belangrijke rol spelen voor herstel en opbouw van spierweefsel na je hardlooptraining.

Je lichaam breekt eiwitten af tot aminozuren. Dat zijn kleine bouwstenen die ervoor zorgen dat lichaam optimaal functioneert. Aminozuren kunnen niet worden opgeslagen en een constante aanvoer van aminozuren is daarom belangrijk. Door verspreid over de dag voldoende eiwitten te eten, is er altijd een voorraad aminozuren beschikbaar voor ons lichaam. Dit kun je zien als een 'aminozuur-pool'. Na het hardlopen kan je lichaam aminozuren uit de aminozuur-pool halen om het herstel van je spieren te bevorderen.

Wanneer je voldoende eiwitten eet gedurende de dag, dan is het niet nodig om direct na je run een eiwitrijke snack of maaltijd te eten. Een eiwitrijk herstelmoment na je training kan natuurlijk bijdragen aan het binnenkrijgen van voldoende eiwitten, maar de timing is hierin minder belangrijk dan gedacht. De totale eiwitname over de dag blijkt doorslaggevend te zijn voor spierherstel. Ga je echter op nuchtere maag lopen, dan is het wel verstandig om direct na het hardlopen een maaltijd met eiwitten en koolhydraten in te nemen. De voorraad in de aminozuur-pool is dan namelijk niet meer op peil en biedt je lichaam niet voldoende voedingsstoffen om te herstellen.

Goed om te weten is dat je lichaam in de 'anabole stand' komt wanneer je eiwitten eet. Dat geldt ook voor het eten van koolhydraten. Als je lichaam anabool is, gaat het onder andere aan de slag met het herstellen en opbouwen van spiermassa. Alleen al door overdag voldoende eiwitten te eten (en ook koolhydraten), kan je lichaam dus werken aan spierherstel. Je totale eiwitinname over de dag speelt dus een belangrijkere rol dan alleen een eiwit herstelmoment zoals een shake na je training.

Hoeveel eiwitten heb ik nodig per dag?

Hoeveel eiwitten je per dag moet eten, is erg afhankelijk van jouw lengte, gewicht, gezondheid en trainingsdoel. Voor hardlopers ligt deze behoefte tussen de 1,2 en 1,8 gram per kg lichaamsgewicht. Heb je overgewicht? Bereken dan de eiwitbehoefte vanuit een gezond gewicht. Eiwitten zitten vooral in zuivel, vlees(waren), kip, vis en eieren. Maar ook peulvruchten, noten en granen bevatten eiwitten.

Conclusie

Zorg voor voldoende eiwitinname bij je hoofdmaaltijden. Dat heeft een groter effect op het herstellen van je spieren dan de timing alleen.

Bron: hardlopen.nl

Uitslagen

Vrijdag 23 okt 2020 halve marathon gelopen voor programma voor marathon over 3 weken de Ronde Venen Abcoude (natuurmarathon)

Inmiddels na de besluiten van het kabinet i.v.m. corona virus is de marathon gecancelld.

½ marathon, 21.34 km, netto tijd 2.16.26 uur

Grt Gerda Peeters

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
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	AFGELAST
24-12-2020 t.m 31-12-2020		5km	Virtuele Sylvesterlauf Zie nieuwsbrief 35	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				