

ATV Venray en Corona:

De verruimde Maatregelen in de strijd tegen het Coronavirus heeft voor ons als hardlopers weinig extra ruimte gegeven.

We mogen in een groep van max 30 personen (buiten) trainen

Onderling houden afstand van 1,5 m.

De kantine en de kleedlokalen van het clubgebouw blijven gesloten. De toiletten zijn bereikbaar via het krachthonk.

Samen krijgen we corona onder controle.

Donderdag 20 mei: Duurloop is bosloop: locatie Geijsteren

Voor het zevende jaar op rij organiseren de assistent-trainers elke derde donderdag van de maand een bosloop (van april tot en met augustus). Wij hopen dat corona dit jaar dit schema met rust zal laten....

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 2020 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)

20 mei Locatie: oude voetbalvelden Geijsteren, begeleiding Ger Litjens



Start vanaf parkeerplaats oude voetbalvelden Geijsteren(navigeer naar Oostrumseweg 34 Geijsteren)

Mythe #9

Bij sporten en vooral bij hardlopen geldt: wie meer bereiken wil, zal meer en zwaarder moeten trainen

Fout! Het is alleszins menselijk dat je een eenmaal vastgesteld doel zo snel mogelijk wilt realiseren. Dat geldt ook voor ambitieuze hardlopers: het streven naar succes brengt met zich mee dat velen denken dat ze iedere training voluit moeten gaan. Maar dat is een vergissing. Het is veel belangrijker om eerst toe te werken naar een gestaag uithoudingsvermogen en bij snelle temposessies of langere duurlopen goed naar het lichaam te luisteren. Met de druk om te presteren, stijgt ook het risico op blessures. Maar goede prestaties bereik je via de weg van geleidelijkheid, niet met pieken en dalen. 'Denk niet zozeer aan wat je morgen wilt bereiken, maar aan wat je volgend jaar wilt bereiken!' luidt het advies van de Amerikaanse succes-coach Greg McMillan. Met andere woorden: in plaats van je telkens te concentreren op de volgende training of wedstrijd, is het beter om je blik te richten op de komende twaalf maanden. Met deze 'helikopterview' krijg je scherper in beeld wat echt belangrijk is voor duurzaam succes: gezond en blessurevrij blijven en je trainingsarbeid geduldig en slim uitbouwen.

Wel of niet hardlopen op lege maag?

Wat gebeurt er met je lichaam als je hardloopt op een lege maag? Je gaat je vetvoorraad te lijf, dat is zeker. Mooi meegenomen, maar is dat het hele verhaal?

Opstaan, aankleden en de deur uit. Nuchter hardlopen, sommige lopers zweren erbij. De een gaat hardlopen met een lege maag om af te vallen en de ander vindt het gewoon prettiger lopen. Maar wat gebeurt er met je lichaam als je gaat hardlopen op lege maag? Je gaat je vetvoorraad te lijf, dat is zeker. Mooi meegenomen, maar is dat het hele verhaal achter nuchter hardlopen?

This content is imported from {embed-name}. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

Hardlopen op lege maag en afvallen

Hardlopen op een lege maag – 's ochtends vroeg – is de afgelopen decennia behoorlijk populair geworden. Zonder het een voedzaam ontbijt, en vooral zonder de belangrijkste brandstof (koolhydraten), gaat je lichaam op zoek naar andere energiebronnen. En komt dan vanzelf uit bij je vetvoorraad. Mooi meegenomen: lekker lopen en tegelijkertijd afvallen. Het is misschien even wennen, maar het loont vast. Of je voor een training nu wel of niet eet, het lichaam verbrandt grofweg dezelfde hoeveelheid vet. Toch zit achter dit simpele gegeven een gevaarlijk feit verstopt. Eet je voor je training niets, dan zal tijdens die inspanning niet alleen je vetvoorraad worden aangesproken, maar ook het potje met eiwitten. En dat gaat al vrij snel ten koste van je spiermassa. Zo 'eet' je dan ook je spieren op.

Geen goed idee om nuchter te gaan hardlopen als je niet wil afvallen

Lopers die niet per se willen afvallen, maar vooral beter en sterker willen worden, kunnen beter niet op een lege maag gaan sporten. Dat geldt nog sterker als je krachttraining doet, want spieren hebben juist baat bij eiwitten voor de spieropbouw. Die moeten dan wel in voldoende mate aanwezig zijn.

Bron: runners world

Nuchter trainen, wel of niet verstandig?

Het skippen van je ontbijt heeft invloed op zowel je gewicht als je prestaties.

Ben je wel eens om 5 uur 's morgens opgestaan om een ochtendloop in je dagprogramma te persen? En ging je toen de deur uit zonder een banaan of energiereep naar binnen te werken? Dan heb je een nuchtere training gedaan. Je kunt je afvragen of het nodig is om te tanken voordat je gaat hardlopen. En wat te doen als je niet zo vroeg kunt eten? Wat is het effect van nuchter trainen op je lichaamsgewicht en op je prestaties? We hebben deze vragen voorgelegd aan twee experts.

Wat is nuchter trainen?

Nuchter trainen is geen ingewikkeld concept. 'Het komt er simpelweg op neer dat je een training doet nadat je een bepaalde tijd niet hebt gegeten', legt sportdiëtist [Lauren Antonucci](#) uit.

Sommige mensen beweren dat ze nuchter trainen als ze de lunch overslaan en dan aan het eind van de middag, meteen na het werk, gaan trainen. Echter, de wetenschappelijke literatuur maakt duidelijk dat er pas sprake is van nuchter trainen als je de 10 tot 14 uren ervoor geen koolhydraten hebt ingenomen, voegt [Meghann Featherstun](#), collega van Antonucci toe. Om die reden gaat het bij nuchter trainen meestal om trainen in de ochtend, voor het ontbijt.

Wat heeft het voor zin om met een lege maag te lopen?

Welnu, het gevolg van de uren zonder koolhydratenconsumptie voor zo'n training is dat de glycogeenvorraden enigszins leeg zijn. Je lichaam gaat tijdens de training noodgedwongen op zoek naar alternatieve brandstofbronnen en doet daarvoor een beroep op de vetten. 'Enkele minuten na het begin van een nuchtere training - ongeacht hoe ver je van plan bent te gaan hardlopen - zal het percentage vet dat je verbrandt een beetje hoger zijn', zegt Antonucci.

'Er is veel onderzoek naar gedaan, en de resultaten zijn duidelijk: als we nuchter hardlopen, gebruiken we meer vet als brandstof', licht Featherstun toe. 'We gebruiken dan meer vet en minder glycogeen (dat is de naam voor de opgeslagen koolhydraten).' Zo bleek uit een klein onderzoek, gepubliceerd in het *British Journal of Nutrition*, dat mensen die in een nuchtere toestand op een loopband liepen, 20 procent meer vet verbrandden dan degenen die vooraf hadden gegeten. Uit een oudere studie, verschenen in het *Journal of Applied Physiology*, kwam naar voren dat mensen die gedurende zes weken consequent in nuchtere toestand trainden, een sterkere verbetering van het uithoudingsvermogen vertoonden dan degenen die vóór het sporten aten.

De nadelen van nuchter hardlopen

Het is echter niet allemaal hosanna, dus al lijkt het erop dat nuchter trainen enkel voordelen heeft. Je verbrandt immers meer vetten, dus je valt ervan af; bovendien houdt je de man met de hamer op afstand omdat je langer 'op vet' kunt lopen. Toch ligt het genuanceerder.

Afvallen door trainen op nuchtere maag

Als het gaat om gewichtsverlies, klinkt een verhoogde vetverbranding als muziek in de oren. Echter, als het gaat om afvallen of aankomen, dan is de energiebalans doorslaggevend. 'En je verbrandt nog steeds dezelfde hoeveelheid calorieën', zegt Antonucci. 'Het verbranden van meer vet gaat hand in hand met minder verbranding van koolhydraten, wat maakt dat er nauwelijks verschil is in het totaal aantal calorieën dat je tijdens je inspanning verbruikt. Het effect op je lichaamsgewicht of je lichaamssamenstelling is daarom minimaal.

Trouwens, je lichaam verbrandt niet alleen vet als er minder koolhydraten beschikbaar zijn. Het kan ook eiwitten inzetten om in de energiebehoefte te voorzien. 'We weten al dat er in perioden van vasten een toename van spierafbraak is, dus nuchter trainen kan hardlopers opzadelen met een verlies van spierkracht', waarschuwt Featherstun. 'Volgens een onderzoeksverslag in het *Strength and Conditioning Journal* zorgt hardlopen in nuchtere toestand voor tweemaal zoveel eiwitafbraak in de spieren dan hardlopen in niet-nuchtere toestand.

Hoe zit met het effect van nuchter trainen op het prestatievermogen?

Een meta-analyse in het *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* bracht aan het licht dat sporters na het eten een beter uithoudingsvermogen hadden dan de sporters die een periode van vasten achter de rug hadden. Aanvullend onderzoek toonde aan dat vasten een negatieve invloed heeft op zowel de omvang als de intensiteit van de trainingen. Beide factoren kunnen een negatief effect op de prestatie hebben. Featherstun zegt hierover: 'met de intensievere trainingen neemt onze afhankelijkheid van de koolhydraatverbranding toe. Als we onvoldoende koolhydraten beschikbaar hebben, dan zal de intensiteit van onze training eronder lijden.'

Elke keer dat je een intensieve training doet - intervallen, fartleks, snelheidswerk - komt de energie vooral uit de verbranding van koolhydraten, wat er ook gebeurt. 'Als je dan niet van tevoren tankt, dan daalt je vermogen om hard te trainen', zegt Antonucci. Bovendien voelt een training veel zwaarder aan als je koolhydraten schaars worden. Nuchtere trainingen met een hoge intensiteit zullen verschrikkelijk aanvoelen. Dat alles maakt dat je ze waarschijnlijk minder lang volhoudt.

Dus, moet je nuchter trainen?

Als je een ochtendloopje invult met een slaperig, rustig tempo, of je kunt het idee van 's morgens vroeg eten niet aan, dan is het zeker oké om die training op een lege maag te doen. 'Zorg ervoor dat je alleen trainingen met een lage intensiteit doet als je nuchter traint', adviseert Featherstun. Vanwege de beperkte beschikbaarheid van glycogeen moet je niet langer dan 90 minuten hardlopen, en hoge snelheden vermijden.

Antonucci wijst erop dat het in de meeste gevallen beter is een tot drie uur na het ontbijt hard te lopen. 'Hardlopen gaat tenslotte niet alleen over het verbranden van vet. Als je voldoende brandstof aan boord hebt, dan zal de training mentaal en fysiek beter voelen.'

Bron: runners world

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 geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl.

Let op: uitslagen aanleveren tekst vorm in een mail (bijlage screenshot is prima)

16-5-2021, lente loopchallenge van de zevenheuvelenloop

10

Gerda Peeters

1:00:45

Foto's van

Dit jaar gaan we in de nieuwsbrief recente foto's opnemen van hardloop-activiteiten van de lopers en triatleten. Voorwaarde is wel dat er een connectie met ATV is.



11-5-2021: in de regen

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.

Nieuw loopevenement: Ysselsteyn 100 run op 10-10-2021.

Dit is een run ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van Ysselsteyn.

Deze zal worden gehouden in de bossen bij de Paardekop.

Route door mooie natuur, komt achter langs het Duitse kerkhof, langs uitkijktoren e.d.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
19-07-2021	Oss	HM	Maasdijkrun	Marc Ouedraogo
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
12-09-2021	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	Harry van der Borg, Marc Ouedraogo
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Harry van der Borg
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24-10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast
10-07-2021	Gemert		City Run	Afgelast