

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.

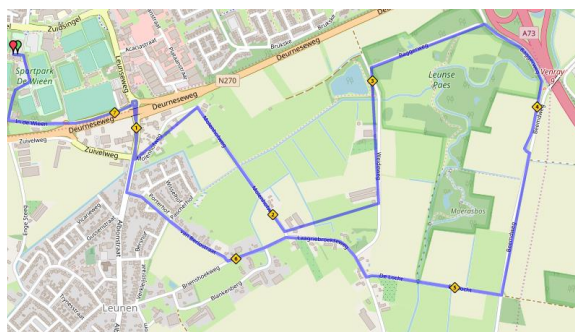
Samen krijgen we corona onder controle.



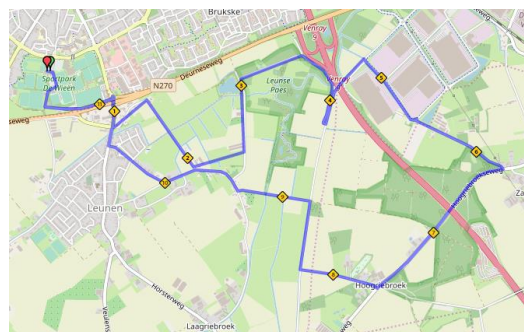
Einde van corona in zicht?

Duurloop Donderdag 27 mei: Begeleiding Ger Iltjens

Duurloop donderdag, start 19:00 uur



[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

Mythe #10

Wat je werkelijk snel maakt zijn langzame duurlopen, en veel ook

Klopt! 'Mijn beste seizoen ooit was het jaar waarin ik de meeste trainingskilometers heb afgewerkt,' zegt de Engelsman Steve Ovett. Let op, hij was geen olympische winnaar op de marathon, maar op de 800 meter. Het is al een tijdje geleden dat Ovett zijn record liep, maar de huidige toplopers zijn niet zo heel veel sneller. 'In de winter voor mijn wereldrecord op de 1500 meter (1983: 3.30,77), liep ik tot zo'n 180 kilometer per week en veel daarvan helemaal niet snel.' Wie dus een snelle looper wil worden (geen sprinter!), hoeft dus niet heel vaak op hoge snelheid trainen, maar moet juist veel kilometers in een langzaam tempo afwerken. 'De basis voor elke topprestatie is een uitstekende conditie in het aerobe spectrum,' stelt de Engelsman. 'Die train je het best in een tempo waarbij alle lichaamsprocessen worden aangesproken, maar niet worden overbelast.' Daarom moet ongeveer 70 procent van je trainingsprogramma uit comfortabele duurlopen bestaan.

Afvallen? Wat kun je als looper het beste eten?

Hans Keizer geeft een aantal dieetadviezen.

Dieetadviezen

Wil jij wat gewicht verliezen? Dan is het slim om na een training je voorraden wél aan te vullen, maar niet te veel te eten.

Eet iets minder, ondanks de trainingsbelasting en neem 3 hoofdmaaltijden per dag, zonder tussendoortjes. De eerste dagen heb je dan een hongergevoel, maar na 7-10 dagen is dat over. Verhoog het volume van de maaltijden. Een heel belangrijke remmer (het ghreline) van de eetlust wordt vrijgemaakt als de maag gevuld is. Dit wordt bereikt door veel groente en vooral rauwkost (b.v. lof salade met een aan stukjes gesneden sinaasappel en noten) te eten en daarbij een of meerdere glazen water te drinken. Hiermee verlaag je het koolhydraat gehalte van de voeding. Na heel intensieve trainingen wat meer brood, aardappelen, eiwitten of pasta eten is prima. Zwengel de eiwit- en glycogeensynthese in de spieren aan. Vermijd tussendoortjes.

Zodra je intensieve trainingen goed aankan helpt dit mee om vetmassa kwijt te raken. Een heel intensieve training zoals eerder beschreven, zal n.l. tot onderdrukking van het hongergevoel leiden. Terwijl bovendien je vetstofwisseling in de uren na de training sterk verhoogd is.

Een andere benadering is die via het ketogene dieet, dit kan vooral voor de beginnende loper een uitkomst bieden. Bij het ketogene dieet ligt de nadruk op een zéér hoog vet- en eiwitgehalte van de voeding, gelijktijdig met een zéér laag koolhydraat gehalte (www.ketogeendieet.nl). Met dit dieet (liefst onder begeleiding van een diëtist) is verlies van vetmassa bijna vanzelfsprekend (1). Door de hoge concentratie eiwitten wordt afbraak van spierweefsel voorkomen. Er kleven echter een paar belangrijke bijwerkingen aan dit dieet met als belangrijkste symptomen misselijkheid, vermoeidheid (door de verminderde spierglycogeen opbouw na inspanning), hoofdpijn, diarree. Vaak verdwijnen de hier genoemde symptomen, maar ze zijn niet bevorderlijk voor een goed prestatievermogen. Echter, misschien nog belangrijker is, dat het eten niet smaakt. Kan het ook anders?

Ja zeker. Onderzoek van Larsen en medewerkers (2) heeft aangetoond, dat vermindering van het totale koolhydraat gehalte en verhoging van het eiwitgehalte van de voeding tezamen zéér effectief was om gewicht te verliezen. Dit dieet heeft geen bijwerkingen, die het ketogene dieet wel heeft.

Samenvattend

Een ketogeen dieet is zeker een effectief middel om vetmassa te verliezen. Echter het heeft wat nadelen, die de fysieke belastbaarheid nadelig kunnen beïnvloeden. Meer onderzoek is noodzakelijk om de effecten op langere termijn te bestuderen.

Een dieet met een verminderd (b.v. -20%) aanbod van (vooral enkelvoudige) koolhydraten met tegelijkertijd verhoogd aanbod van eiwitten (+20%) lijkt vooralsnog de beste methode om vetmassa kwijt te raken en het prestatievermogen te handhaven of zelfs te verbeteren.

Bron Pro Run: Hans Keizer, Arts, fysioloog en bewegingswetenschapper. Hij was naast een succesvol clubcoach van o.a. De Spartaan, bondscoach en bondsarts van de K.N.A.U.

Literatuur

1. Rhyu, H. S., et al. *J Exerc Rehabil* 10 (6): 362-366, 2014
2. Larsen, T.M. en medewerkers. *N. Engl. J. Med.* 363 (222): 2102-2013, 2010

7 gevaren bij afvallen

Afvallen levert een aantal voordelen op. Zo ga je circa 2-3 seconden sneller lopen bij iedere kilo dat je lichter wordt. Maar zijn er dan ook risico's aan afvallen verbonden?

Lopers voeren nogal eens strijd met de weegschaal. Want hoe minder overtollig gewicht je mee moet dragen, hoe minder energie het kost om hard te lopen. De vuistregel stelt dat 1 kilo gewichtsverlies een winstvoordeel oplevert van 2-3 seconden per kilometer. Maar wanneer is er sprake van een te laag gewicht en moet het streven naar verdere gewichtsafname als verontrustend worden gezien?

Minder gewicht betekent niet altijd een verbetering van de prestatie. Als er al sprake is van een te laag gewicht zal verdere gewichtsafname niet leiden tot betere prestaties. Een te laag lichaamsgewicht en een daarmee gepaard te laag vetpercentage kunnen bovendien de nodige risico's opleveren. Vet in het lichaam geeft de organen structuur en bescherming. Bovendien worden vitamine A en D, belangrijk voor de opbouw van botten en de weerstand, opgeslagen in het vetweefsel. Bij vrouwen kan er bovendien nog een verstoring van de hormoonbalans optreden met amenorroe (uitblijven van de menstruatie) en botontkalking tot gevolg).

Atleten die streven naar een lager lichaamsgewicht zouden er dus goed aan doen te bezien of afvallen daadwerkelijk zal leiden tot snellere tijden. Een tekort aan energie dat moet worden gecreëerd om af te vallen maakt het trainen én leveren van prestaties bovendien tot een moeilijke opgave.

Angst om aan te komen en een verstoord lichaamsbeeld

Over het algemeen geven studies aan dat eetstoornissen vaker voorkomen bij topatleten dan bij controlegroepen, met name bij sporten waarbij een lager gewicht belangrijk is voor de prestatie. Onderzoek in Noorwegen laat zien dat 20% van de vrouwelijke atleten en 8% van de mannelijke atleten leidt aan een eetstoornis.

De officiële (DSM-IV) richtlijn stelt dat er sprake is van een eetstoornis als de patiënt:

- A) Weigert het lichaamsgewicht te handhaven op of boven een voor de leeftijd en lengte minimaal gewicht. (Een gewichtsafname van meer dan 15%)
- B) Angstig is om aan te komen
- C) Een verstoord lichaamsbeeld heeft

D) Ten minste drie cycli geen menstruatie heeft gehad.

Obsessief of discipline?

Onderzoek heeft laten zien dat eetstoornispatiënten en sporters overeenkomsten vertonen lijken wat betreft afwijkend eetgedrag en in sommige gevallen ook de (soms obsessieve) neiging om steeds verder te gaan en lichamelijke ongemakken te accepteren. Compulsief bewegen of trainen kunnen door de buitenwereld worden opgevat als een uiting van hard werken. Het negeren van signalen van honger, moeheid en pijn kan door de atleet en haar omgeving worden gezien als een uiting van discipline.

Anorexia Athletica

Maar wanneer een atleet niet aan wil komen tot een 'normaal' gewicht en denkt beter te presteren met een gewicht dat lager ligt dan wenselijk is, is er dan sprake van een eetstoornis? Het diagnosticeren van een eetstoornis bij atleten is om meerdere redenen niet eenvoudig. Een grotere spiermassa kan ervoor zorgen dat de sporter op het oog een gezond gewicht heeft terwijl het vetpercentage gevaarlijk laag zijn. Bovendien kan de inname van energie 'normaal' lijken. Wanneer het energieverbruik door (overmatig) sporten echter erg hoog ligt ontstaat er toch een energietekort. Het 'normale' gewicht en schijnbaar normale eetpatroon kan de aanwezigheid en ernst van de ziekte maskeren. Om deze problemen te onderkennen wordt er ook wel gesproken over – de nog niet officieel erkende – term Anorexia Athletica. Aangezien de term nog niet officieel erkend is worden er verschillende criteria gebruikt om deze aandoening te classificeren. Vaak genoemde criteria zijn gewichtsverlies (meer dan 5 % onder normaal gewicht van de populatie met dezelfde leeftijd en lengte), afwezigheid van ziekte of aandoening die dit gewichtsverlies kan verklaren, de overdreven vrees om te dik te worden, obsessieve beweging en verminderde energie-inname. Sportpsychologe Karin de Bruin onderzocht de eetproblematiek bij topsporters. Ze trachtte antwoord te vinden op de vraag waarom bepaalde sporters meer risico lopen om eetproblemen te ontwikkelen dan andere. Het al dan niet diagnosticeren van een eetstoornis lijkt vooral samen te hangen met de motivatie om te sporten en het (sport)lichaamsbeeld dat iemand van zichzelf heeft.

Sporten om af te vallen?

Uit haar studie bleek dat sportbeoefening over het algemeen een gunstige invloed heeft op iemands gezondheid; zowel lichamelijk als geestelijk. Dit geldt echter niet voor sporters die voornamelijk actief zijn om er beter uit te zien. De motivatie waarom mensen sporten is dus van grote invloed op de sportbeleving. Meisjes tussen de 12 en 18 jaar die sporten om af te vallen zijn minder tevreden en negatiever over hun lichaam dan meisjes die sporten om een andere reden of helemaal niet aan sport doen. De sportende, ontevreden meisjes gebruiken bovendien vaker ongezonde methoden om af te vallen zoals braken, laxeremiddelen, afslankpillen en vasten.

Taak- of ego-georiënteerd

Wanneer een sporter vooral wordt gemotiveerd door de wil om te presteren wordt er nog onderscheid gemaakt in ego-oriëntatie en taak-oriëntatie. Sporters die meer ego-georiënteerd zijn beoordelen hun prestaties vooral zich te vergelijken met anderen; ze willen beter zijn dan iemand anders. Taakgerichte sporters kijken vooral naar hun persoonlijke vooruitgang en richten zich eerder op een persoonlijk record. Uit het onderzoek kwam naar voren dat sporters met een ego-oriëntatie vaker kampen met eetproblematiek dan taakgerichte sporters.

Beeld van je lichaam als sporter en je lichaam in het dagelijkse leven

Naast de motivatie om te sporten is het sportlichaamsbeeld van invloed op het al dan niet ontwikkelen van eetproblemen. De Bruin maakt in haar onderzoek onderscheid tussen het lichaamsbeeld in het dagelijkse leven en het sportlichaamsbeeld. Dit beeld is de manier waarop sporters hun vetpercentage, gewicht en lichaamsvormen beoordelen en hoe zij denken dat anderen uit de sport naar hun lichaam kijken. Topsporters bleken zichzelf anders te beoordelen in de sport dan in het dagelijks leven. Voor velen is het sportlichaamsbeeld duidelijk negatiever dan de beleving van het lichaam buiten de sport. Sporters met eetproblemen zijn vaker negatief over zowel beide belevingen van het lichaam.

Thin is going to win

Als onderdeel van haar onderzoek interviewde De Bruin zes vrouwelijke topsporters met eetproblemen. Uit deze interviews bleek dat familie- en persoonlijkheidsfactoren de sporters kwetsbaarder hadden gemaakt. Vooral invloeden uit de sport (de noodzaak om weinig verhullende sportkleding te dragen, de druk van coaches en publieke gewichtsmetingen) waren belangrijk in de ontwikkeling van de eetproblemen. Bij tegenvallende prestaties was er veelal sprake van een verergering van de eetstoornis omdat de sporters zich sterk lieten leiden door de overtuiging: Thin is going to win.

Bron: Pro Run Miriam van Reijen, bewegingswetenschapper

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)

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.



20-5-2021: duurlopers = boslopers

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
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