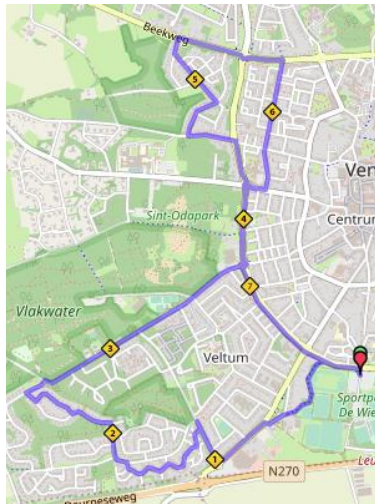
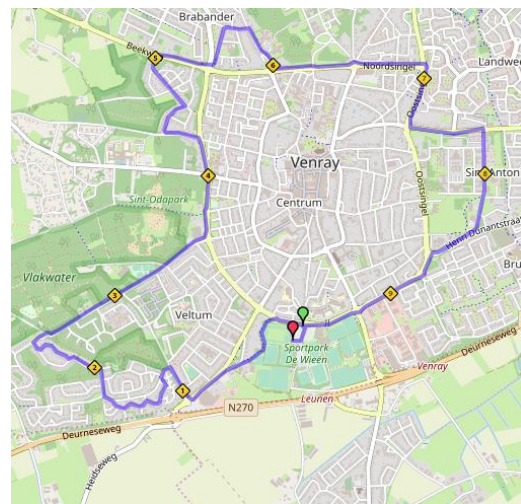


Duurloop donderdag 30 september 2021, begeleiding Peter Gijzen

Duurloop donderdag, start 19:00 uur



7 km route



10 km route

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 (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

3 tips om meer vet te verbranden

Wil je meer energie of wat kilo's kwijt? Dan heb je mazzel. Je vetreserves zijn namelijk een handige brandstof. Maar hoe maak je daar gebruik van? Door minder te doen! Kijk, dat klinkt aantrekkelijk. Dan hebben we het wel over minder vaak per dag eten, minder vaak ademen en minder stilzitten.

1. Eet minder vaak per dag

Met minder vaak per dag eten bedoelen we periodiek vasten, oftewel intermittent fasting. Hierbij eet je twee tot drie goede maaltijden in een tijdsbestek van acht uur, en de overige zestien uur eet je niks. Water, thee en koffie zonder suiker en melk zijn wél welkom tijdens die zestien uur.

Te veel en te vaak koolhydraatrijk eten zorgt ervoor dat je lichaam voornamelijk glucose – oftewel suikers – als brandstof gebruikt. Glucose geeft snelle energie, maar raakt ook snel op. Dat resulteert in een energiedip of vermoeidheid. Eet je minder vaak per dag, dan verbrandt je lichaam relatief meer vetten. Vetten bevatten namelijk méér energie dan glucose en de energie komt gelijkmatig vrij.

Vaak hoor je dat koolhydraten de belangrijkste energieleverancier zijn voor een hardloper. Glucose uit koolhydraten geven inderdaad snelle en kortdurende energie. Handig voor een sprint. Loop je langere tijd op 'praattempo' dan zijn vetten veel interessanter, die geven namelijk langdurige energie. Bovendien heb je volop vetreserves in je lichaam om je langere tijd van energie te voorzien. Door je lichaam hierin te trainen, word je minder afhankelijk van energiegelletjes tijdens het hardlopen en leert je lichaam de benodigde energie uit vetreserves te halen.

2. Adem minder vaak

Als je rustig op de bank zit dan is een ademhaling van zes tot acht keer per minuut genoeg. Adem je vaker - bijvoorbeeld 21 keer per minuut - dan blaas je te veel koolzuur uit. Zonde, want zuurstof kan alleen aan je cellen worden afgegeven als er voldoende koolzuur in je cellen zit, en vetten verbranden enkel mét zuurstof. Rustiger ademen dus, want zo blaas je niet onnodig veel koolzuur uit. Hoe je dat oefent? Adem langer uit: adem vier tellen in, adem vier tellen uit en pauzeer twee tellen (die pauze hoort bij je uitademing).

3. Zit minder stil

Bewegen dus, het liefst vóór je maaltijd. Zo geef jij je lichaam een extra sterk signaal om zijn eigen vetreserves aan te spreken. Je hebt namelijk nog niets gegeten, dus je lichaam zal de energie uit zichzelf in plaats van uit je bakje met havermoutpap moeten halen. Het gaat er daarbij vooral om dat je zo nuchter mogelijk bent. Na een nacht slapen en vóór je eerste maaltijd ben je dat zeker.

In het begin kan de omschakeling naar nuchter sporten wel wat ongemakken geven. Loop je normaal gesproken fluitend tien kilometer? Dan kan een nuchter rondje van vijf kilometer ineens moeizaam gaan. Je hebt dan minder energie en haalt niet het tempo dat je normaal loopt. Dat is niet gek. Je lichaam draait op dat moment namelijk voornamelijk op glucose en kan nog niet genoeg energie uit vetten vrijmaken. Deze ongemakken verdwijnen als je vaker nuchter traint en je vetverbranding daardoor beter gaat.

Met nuchter bewegen train je dus je vetverbranding en blijft glucose niet langer je hoofdbrandstof. Dat maakt je minder afhankelijk van eten tijdens inspanning, want je lichaam kan naast glucose óók zijn vetreserves aanspreken. Een ode dus aan minder vaak per dag eten, rustig ademen en nuchter bewegen.

Bron hardlopen.nl



Venrayse Singelloop

Rühl
Haegens
Molenaar
ACCOUNTANTS & ADVISORS

TROTSE HOOFDSPONSOR

Stichting Venrayse Singelloop
Gisteren om 09:00 - 📍
Virtuele RHM Venrayse Singelloop
Heb jij je al ingeschreven voor ons online evenement? Kijk voor meer informatie op onze website: <https://www.venraysesingelloop.nl/>

Trainingsschema Oktober

Het trainingsschema voor de maand augustus voor

- De dinsdag buiten de baantraining, trainer Gerda Top;
- De dinsdag baantraining, trainer Stan Liebrand;
- De donderdag baantraining, trainer John Klerkx;

is gepubliceerd op onze [website: Trainingsschema's - ATV Venray](#)



Wist je dat

hardlopen zorgt voor (als je 2 x in de week 30 minuten traint):

- een jonger brein
- betere prestaties
- sterker lichaam (knieën, botten, pezen)
- een beter seksleven
- slanker lijf
- betere slaap
- betere stoelgang
- frissere huid
- hogere levensverwachting!

Bron: nieuwsbrief Yakult Start to Run

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



Marathon Berlijn



Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je jouw 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 en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur door aan lopersgroep@atvvenray.nl. Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

• Marathon Berlijn, 26-9-2021

M

Martin Michels	3:28:36
Yvonne Steegh	3:29:59
Cindy Rosendaal	4:16:01
Harry van der Borg	4:38:58
Lydia Jeuken	4:39:44
Petra Vogelsangs	4:39:44
Jose van der Voort	4:39:45
Maurice Clabbers	4:39:46
Anita Verbeek	4:50:06
Jeroen Oudenhoven	4:52:42
Martin aan den Boom	5:14:24



• Weeze, Staffellauf 25-9-2021

Op zaterdag 25 september vond de jaarlijkse Staffellauf Weeze plaats. In estafettevorm legden 3 lopers 5km af waarbij de totaal tijd telt. ATV Venray nam deel met 2 teams, te weten ATV Fast en ATV Furious, en zij wisten beslag te leggen op overall de 2e en 4e plaats. Een fantastisch resultaat!

ATV Fast (2e in 50.53) bestond uit

Ralph Steegh	17.15
Joost Bovee	16.49
Michael Woldemesekel	16.49.

ATV Furious bestond uit

Marcel Martens	17.21
Toine Pel	18.15
Ralph Steegh	18.42



Staffellauf Weeze - 5km in 17:21



ATV Fast & Furious

ATV Fast 2e 50.53
1 Ralph Steegh 17.15
2 Joost Bovee 16.49
3 Michael Woldemesekel 16.49

ATV Furious 4e 54.28
1 Marcel Martens 17.21
2 Toine Pel 18.25
3 Ralph Steegh 18.42

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
02-10-2021 t/m 10-2-21	Venray	5, 10 km	Virtuele Singelloop Venray	
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	5 km: Annie Classens, 10 km André Jansen
10-10-2021	Eindhoven	M, HM	Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
24-10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Joost Bovee, Robert Arts
31-12-2021	Phlazdorf	5, 10 km	Sylvesterlauf	
13-03-2022	Tegelen	5, 10 km	Berden Voorjaarsloop	
27-03-2022	Venlo	5, 10 km	Venloop	