

Ironman Maastricht 31 juli 2016

Zondag 31 juli was het eindelijk zover: de IRONMAN van Maastricht! Voor de tweede keer in de historie vond hier de hele triathlon plaats. Hierbij werd 3800m gezwommen in de Maas met een landgang, gevolgd door 180km fietsen op een heuvelachtig fietsparcours in Nederland en België en als toetje een hele marathon ofwel 42,2km hardlopen door het centrum van Maastricht.

Twee leden van ATV Venray deden mee aan deze ongelooflijke uitdaging! Na een jaar intensief trainen en veel afzien konden beide atleten om 07.30 uur starten aan deze slopende wedstrijd.

Jos Hebben (49) had een groots doel: na meer dan 10 jaar afwezigheid in de triathlon wereld een IRONMAN meedoen en finishen vóór zijn 50e verjaardag. Hij zwom voortvarend en kwam al na 1.00.03 uit het water. Vervolgens kon het fietsen beginnen. Er kwam steeds meer wind en regen, dit zorgde er met de heuvels en soms slechte wegen in België voor dat dit onderdeel zwaar was. Na 6.03.39 mocht Jos zijn fiets in het parc ferme hangen en aan de marathon beginnen. Een parcours van vier ronden door het centrum van Maastricht liep over het Vrijthof en de Markt, door leuke woonstraatjes en parken. De zon begon te schijnen en het werd zelfs erg heet. Na 4.16.34 kwam de finish in zicht. Na 11.33.41 kon Jos de verlossende woorden horen schalmen: YOU ARE AN IRONMAN!

Suzanne van der Wijst (37) besloot na een jaar overslaan toch een derde IRONMAN te doen. Vanaf de winter gingen de trainingen voortvarend van start met vele uren op de fiets in de regen. Na wat tegenslag in juni op de valreep toch besloten om "gewoon" mee te doen! Deze Powerdame stond dan ook aan de start en om 07.30 begon ook voor haar de 3800m zwemmen in de Maas. Al na 1.02.48 kwam ze uit het water en kon ze in het parc ferme haar fiets van het rek halen. Met 180km voor de boeg kreeg ze te maken met zware weersomstandigheden, vlagen van wind en koude regen weerhielden haar niet om door te gaan en kon ze naar 6.59.36 ook starten aan het laatste onderdeel. De

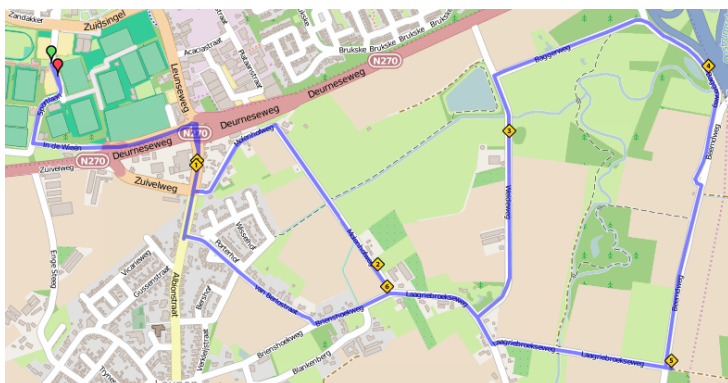


42,2km hardlopen werden vergezeld met een warm zonnetje en gestaag rende ze door waarbij menige jongemannen werden ingehaald. Moe maar voldaan wist ze in 12.44.18 de finish te bereiken afgerond met de woorden YOU ARE AN IRONMAN!

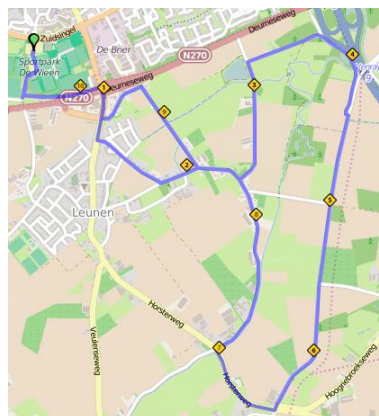
Duurloop 11-8-2016

Duurloop donderdag 11-8-2016

Begeleiding: Jean-Jacques Wintraecken



[8 km:route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- 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

Trainingsschema augustus 2016 en HM Eindhoven

Het trainingsschema voor

- de dinsdag buiten de baan training (trainer Gerda Top)
- de donderdag baantraining (trainer John Klerkx)
- de HM van Eindhoven

zijn gepubliceerd op [de ATV-site](#).

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

- Geen uitslagen ontvangen

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

Neem je deel aan een wedstrijd laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
27-8-2016	Ouderkerk		Triatloncompetitie	Dames
20-8-2016	Siebangewald	5, 10 km	Kermisloop	
27-8-2016	Ouderkerk		Triatloncompetitie	Heren
10-9-2016	Apeldoorn		Triatloncompetitie	Dames
10-9-2016	Spijkenisse		Triatloncompetitie	Heren
11-9-2016	Vierlingsbeek	5, 10	Bekse bruggenloop	
24-9-2016	Weeze Dld	5x 5 km	Estafette Weeze , info bij Jan Poels	Inschrijven als team
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	16,1 km (10EM): Harry van der Borg
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	10km: Lydia Jeuken, Harry van der Borg; Kees Moerkerk; Anton Saämena, Daan van den Einden; André Jansen
09-10-2016	Eindhoven	HM	DLL Marathon Eindhoven	Jean-Jacques Wintraecken, Yvonne Steegh, Paul van Ool
16-10-2016	Amsterdam	HM	TCS Marathon Amsterdam	Anton Saämena
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
26-3-2017	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	10 km: Kees Moerkerk, Daan van der Einden, André Jansen



Finish



Gelletjes of gedroogd fruit. Wat loopt beter?

Als ik verse muntthee bestel op een terras steek ik standaard het bijgeleverde staafje honing in mijn zak. Snelle koolhydraten voor onderweg. Honing heeft een glycemische index van 70. Dat betekent dat de koolhydraten snel worden verteerd en als glucose in mijn bloed terechtkomen.



Iedere loper weet dat hij bij het lopen van langere afstanden toch iets te eten nodig heeft. Ik picknick zo nu en dan onderweg, maar heb ik genoeg aan die honing, of kan ik beter een energy gelletje nemen? Een lastige vraag. Laatst had ik mijn kleedje - bij wijze van dan - uitgerold en mijn lunchtrommeltje met daarin een energy gel met veel moeite (en behulp van mijn tanden) open gekregen, toen er iemand langs fietste en 'proost' naar me riep. Ik schrok er zo van dat ik de inhoud van wat ik net met zoveel moeite had open gekregen, over mijn handen liet stromen.

Daarmee heb ik meteen het grootste nadeel van veel gelletjes gehad: ze zijn niet altijd even makkelijk te openen. Bovendien zitten er allerlei stofjes in waar je lichaam niet aan gewend is en dat geeft dan weer een verhoogde kans op maag- en/of darmproblemen. Maar wat 'eet' je dan onderweg? Dadels, rozijnen of toch die honing?

Achter de honing, dadels en rozijnen zit geen sportvoedingsindustrie die je vertelt wat er zo goed aan is. Je moet dus zelf uitzoeken wat ze doen en hoeveel je ervan moet nemen. Daarom besloot ik tot een niet-commerciële, ongesponsorde test. Een test die uitgevoerd moest worden onder natuurlijke omstandigheden door een gemiddelde, getrainde, recreatieve loper die afstanden tussen de 15 en de 21,1 kilometer aflegt. Ik vond dat ik zelf binnen deze criteria paste en selecteerde mezelf dus als testpersoon.

Achtereenvolgens testte ik: gedroogde bananen, honing, dadels en verschillende smaken energy gels van twee verschillende merken die alleen natuurlijke ingrediënten bevatten. Ik was vooral benieuwd of ik met de energy gels beter zou lopen dan met de natuurproducten.

Ik begon met de bananen. Groot voordeel hiervan was dat ze niet overdreven vastplakten in mijn broekzak. Het waren trouwens niet de bekende bananenschijfjes, die vaak gezoet worden met suiker, maar bananen die op dezelfde manier als bijvoorbeeld abrikozen en vijgen gedroogd worden. Met alleen natuurlijke fruitsuikers erin. Ik vond ze lekker. Dat vind ik niet het belangrijkste, maar wel een belangrijk criterium voor mijn picknicks onderweg. Nadeel was wel dat je even wat had om op te kauwen. Het zijn stukken van ongeveer 4 á 5 centimeter.

Voor de dadels gold ongeveer hetzelfde als voor de bananen: lekker, maar je moet er even op kauwen. Het grootste nadeel van de dadels was eigenlijk dat ik even heb staan worstelen om de plakkerige stukjes uit mijn broekzakje te krijgen. Bovendien weet ik niet wat de glycemische waarde van stofpluisjes is, die kreeg ik op de koop toe.

De honing ten slotte ging er gemakkelijk in. De smaak was goed, de handige sachetjes lieten zich eenvoudig openen met de handen (met de tanden had ook gekund) en ik zat ook niet met geplak en geworstel om de staafjes uit mijn broekzakje te krijgen.

Tijd voor de gelletjes. Eén van de vooraf geselecteerde merken had verrassende smaken, die echt heel erg lekker bleken (als je van vloeibaar voedsel houdt dan tenminste). Geen van de gelletjes gaf maag- of darmklachten, wat ik trouwens bij de andere geteste producten ook niet gekregen heb. Het gebruiksgemak van de gelletjes verschilde – net als de smaak – erg per merk. De gelletjes met de lekkere smaak waren het prettigst in gebruik. Makkelijk te openen en ook nog eens hersluitbaar.

En als je me nu vraagt waar ik het lekkerst op liep? Ik denk dat dat van heel veel meer factoren afhing dan alleen van wat er in mijn lunchtrommeltje zat, maar om eerlijk te zijn waren de verschillen erg klein. Bij het eerstvolgende loopevenement ga ik toch voor de gelletjes met die verrassend lekkere smaak. Hier liep ik tijdens mijn laatste lange duurloop goed op. Daarnaast ben ik misschien ook wel wat gevoelig voor de commercie en denk ik dat ze er goed over nagedacht hebben wat ik als loper nodig heb en in welke hoeveelheden. Dus hoewel de vakjury niet tot een unanieme winnaar gekomen is, ben ik ervan overtuigd dat de voorlopige favoriet me genoeg energie gaat geven om over de finish te komen.

(prorun: Yvonne van Wamelen 8-8-2016)