

Scholierenloop Vlakwatercross: de voorbereiding

Ook afgelopen zaterdag hebben zo'n 50 kinderen van de basisscholen zich voorbereid op de Vlakwatercross- Scholierenloop!

Onder leiding van Harry van der Borg, Rita Voets Lydia Jeuken en Cindy Rosendaal werd met veel plezier het parcours verkend en het lopen geoefend. De kinderen waren erg enthousiast en kregen naast het oefenen van het parcours ook nog loopscholing. Nu op naar een mooie zaterdag met de scholierenloop.

Promoot de Vlakwatercross

Promoot onze 40^e vlakwatercross op je facebook via deze [link](#)

Inschrijven 40ste Vlakwatercross

Aanmelden voor de jubileumeditie van de Vlakwatercross 2016, kan geschieden via

www.Inschrijven.nl > 31 januari 2016?> Vlakwatercross.

Voorinschrijven kan tot maandag 25 januari 2016

Graag eventueel licentienummer en de geboortedatum vermelden.

Inschrijfgeld van € 4,50 overmaken op NL 67 RABO 0153940468

Na-inschrijven á € 5,50 kan op wedstrijddag tot een halfuur voor aanvang wedstrijd.

De lange cross (8040 m) start om 10:30 uur en de korte cross (4020 m) om 11:30 uur.



Start to run 2016.

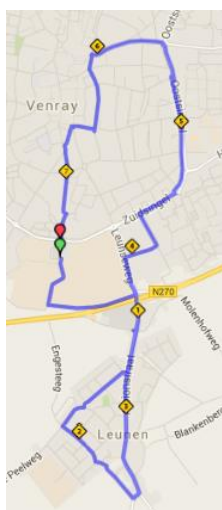
5 maart start de nieuwe cursus Start to Run. De cursus is 7 weken lang en de trainingen zijn op zaterdagmorgen en dinsdagavond Na de cursus stop het niet. De deelnemers kunnen doorgaan bij ATV met deze wekelijkse trainingen. Inschrijven via: www.startorun.nl,

Help je mee de cursus te promoten: stuur vrienden en kennissen een mail en wijs ze op de kans om te starten met hardlopen. Like op facebook start to run. Deel [de promofilm](#), deel [het event](#) op facebook.

Help mee, maak samen met ATV een succes van Start to Run.

Duurloop donderdag 28-01-2015

Begeleiding: Ger Litjens



[7 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 of 15 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

Trainingsschema Venloop 2016

Een [trainingsschema](#) voor de 10 km Venloop HM is gepubliceerd.

In het schema is de Vlakwatercross (31 januari, korte cross opgenomen). Het schema gaat uit van vergroten van je duurvermogen om zo de 10 km goed te kunnen afleggen. Overleg met je trainer over het volgen van het schema. Ga niet onvoorbereid aan de slag.

André Jansen.

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
31-1-2016	Venray	Limbra Cross	Vlakwatercross ,	Heel veel ATV-leden
14-2-2016	Helden	Limbra Cross	De Heldense Bossen Cross ,	Richard Noya

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
21-2-2016	Haelen	Limbra Cross	Avé Leudal Cross,	Richard Noya
28-2-2016	Tegelen	7,5; 15 km	Berden voorjaarsloop	7,5km: Harry van der Borg 15kn: Jean-Jacques Wintraecken; Gerda Peeters
13-3-2016	Nijmegen	HM	Stevensloop	Gerda Peeters
19-3-2016	St Anthonis	HM	Halve Marathon St Anthonis	Rita Voets
20-3-2016	Venlo	10 km, HM	Venloop	10 km: Nicole Litjens, Anja Muijsers Harry van der Borg; Anton Saämena, Kees Moerkerk, Leonie Bos HM: Martin Michels, Jean-Jacques Wintraecken; Lydia Jeuken; Peter Gijsen; Irene van den Eertwegh, Cindy Verbeten, Marcel Martens, Bart Schilders, Suzanne van der Wijst, Petra van Enckevoort, Gerda Peeters
3-4-2016	Parijs	M	Parijs Marathon	Gerda Peeters
27-6-2015	Merselo		Merseloop	



Finish



Zes vragen over je spieren

NRC: 22 januari 2016

1. Wat zijn er voor soorten spieren?

De grootste spiermassa in het menselijk lichaam bestaat uit skeletspieren. Dat zijn zogeheten dwarsgestreepte spiercellen, zo genoemd vanwege het streepjespatroon dat myofibrillen (functionele eenheden van spiereiwitten) vormen. Bij intensieve activiteit raken deze spiercellen uiteindelijk uitgeput.

In organen en in de wanden van bloedvaten zitten zogeheten gladde spiercellen. Deze zijn niet bewust te sturen en kunnen zonder vermoeid te raken actief blijven.

In het hart bestaat ten slotte nog een derde type, de hartspiercellen. Die zijn ook dwarsgestreept, maar in tegenstelling tot skeletspieren staan ze niet onder bewuste controle en raken ze niet vermoeid.

2. Wat is het effect van trainen op spieren?

Door herhaalde oefeningen worden de spieren krachtiger. Dat gebeurt in eerste instantie door zogeheten neuromusculaire adaptatie. Dat houdt in dat er meer zenuwuitlopers ontstaan op de individuele spiervezels, en dat spiergroepen een betere onderlinge coördinatie krijgen, waardoor de beweging efficiënter wordt. De souplesse neemt verder toe doordat de natuurlijke remming op de activiteit van motorneuronen afneemt.

Pas na aanhoudend trainen groeien de spieren zelf. Door een verhoogde aanmaak van spiereiwitten komen er meer myofibrillen per spiercel. Het aantal mitochondriën in de cel neemt toe evenals de opslagcapaciteit van glycogeen, waardoor er meer energie vrijgemaakt kan worden. Ook de doorbloeding van de spierbundels neemt toe.

3. Wat is spierpijn, spierstijfheid en spierkramp?

Tijdens intensieve activiteit kan pijn in de spieren optreden. Tot voor kort werd dat toegeschreven aan de ophoping van melkzuur, maar wetenschappers denken daar nu anders over aangezien melkzuur zelf een uitstekende brandstof is voor spiercellen, beter dan glucose. In plaats daarvan wordt de 'verzuring' waarschijnlijk veroorzaakt door andere afbraakproducten zoals pyrodruivenzuur en ammoniak. Maar dat is niet het hele verhaal, want ook de elektrolytenbalans in de cel heeft een rol.

Vertraagde spierpijn die gepaard gaat met stijve spieren treedt pas 8 tot 24 uur na de inspanning op en kan nog dagen aanhouden. Dit is het gevolg van overbelasting waardoor er kleine beschadigingen aan de spiercel zijn ontstaan. In reactie daarop ontstaat een ontstekingsreactie waarbij de cellen weer gerepareerd worden. Theoretisch zijn de spieren na dat herstel beter aangepast aan de activiteit.

Bij spierkramp trekt een spier zich krachtig en pijnlijk samen. Die kan optreden tijdens of na intensief gebruik van de spier, en vermindert door rekken.

4. Kan iemand, eenmaal volwassen, nog nieuwe spiercellen aanmaken?

Ja. In de spieren zitten gespecialiseerde stamcellen – 'satellietcellen' – die wanneer ze zich delen een nieuwe spierkern en een nieuwe satellietcel opleveren. De nieuwe spierkernen helpen beschadigd spierweefsel regenereren en maken spiergroei door training mogelijk. Er zijn aanwijzingen dat de satellietcellen bij het ouder worden steeds minder zorgvuldig delen, waardoor hun aantal afneemt en het regeneratievermogen van spieren ook afneemt.

5. Waardoor verliest iemand op latere leeftijd zijn kracht in de spieren?

Volwassenen verliezen elke tien jaar gemiddeld 3 tot 8 procent van hun spiermassa – waarschijnlijk door een vicieuze cirkel. Mensen worden door spierverslies langzaamaan slechter ter been, waardoor zij nog minder gaan lopen. Onderzoek van het team van spierfysioloog Luc van Loon heeft echter laten zien dat spieropbouw bij jongeren en ouderen even snel verloopt als zij dezelfde voeding en training krijgen. Het verlies aan spierkracht bij ouderen is waarschijnlijk het gevolg van een suboptimale voeding in combinatie met te weinig beweging.

6. Hoe komen eiwitten in de spieren?

Voordat eiwitten uit de voeding benut kunnen worden, moeten ze eerst afgebroken worden tot aminozuren. Het lichaam gebruikt deze aminozuren vervolgens om nieuwe eiwitten op te bouwen. Het lichaam kan overigens ook zelf aminozuren maken, maar niet alle twintig soorten die nodig zijn voor het maken van eiwitten. Acht aminozuren zijn 'essentieel', wat wil zeggen dat het lichaam ze niet zelf kan maken en dat de voeding dus de enige bron is.

In de maag breekt het enzym pepsine onder invloed van maagzuur al lange eiwitketens af. In de twaalfvingerige darm komen daar alvleesklersappen bij waarin enzymen zitten die de stukje eiwit verder opknippen. Enzymen uit de darmwand doen het laatste knipwerk zodat eiwitten uiteindelijk tot losse aminozuren kunnen worden verteerd. Die worden vanuit de dunne darm vervolgens opgenomen in het lichaam.

De dagelijkse minimale eiwitbehoefte is pakweg 46 gram voor vrouwen en 56 gram voor mannen. Actievere mensen hebben iets meer nodig. Overtollige aminozuren uit het dieet gebruikt het lichaam simpelweg als brandstof, als alternatief voor suikers en vetten.