Lopersgroep
& Tri-atleten
31-10-2016
Nr. 44
Email nieuwsbrief: lopersgroep@atvvenray.nl
Ledenadministratie ATV Venray: ledenadministratie@atvvenray.nl
Nieuws voor Peel en Maas en algemene informatie: info@atvvenray.nl
ATV Venray clubgebouw "t Wisselpunt": 0478-585522

Beste ATV-leden/Beste triathleten

Zondag 2 april 2017 9.00-12.00 uur
Laco-ATV zwemloop.

Zoals iedereen weet wordt er door de afdeling triathlon een jaarlijkse zwemloop georganiseerd bij zwembad De Sprank in Venray.

Zoals ook iedereen weet is het goed verlopen van een wedstrijd mede afhankelijk van de hulp van vrijwilligers.

De organisatie van de zwemloop heeft twee vragen aan alle leden van ATV.

Wie wil er meedraaien in de organisatie van de zwemloop ? We zijn op zoek naar twee personen.
Wie wil/kan meehelpen op zondag 2 april van 8.00-13.00 uur bij onze zwemloop?

De werkzaamheden zijn divers. Uitzetten van parcours, tellen van banen aan het zwembad, meehelpen bij de inschrijvingen en uitwerkingen van de uitslagen, uitdelen van sportdrank, en nog andere werkzaamheden.

Iedereen die vragen heeft omtrent de organisatie of het meehelpen op zondag 2 april kan daarvoor contact opnemen met
Martien Dupont : m.dupont3@kpnplanet.nl
Franci Reintjes : gtareintjes@hetnet.nl

Aanmelden voor mee te helpen op 2 april willen we graag zien vóór dinsdag 15 november 2016 aangezien de zwemloop nog dient aangemeld te worden bij de triathlonbond.
Aanmelden kan ook op de bovenstaande mailadressen.

Met vriendelijke groet,
Martien Dupont en Franci Reintjes organisatie zwemloop.

Trainingsschema november

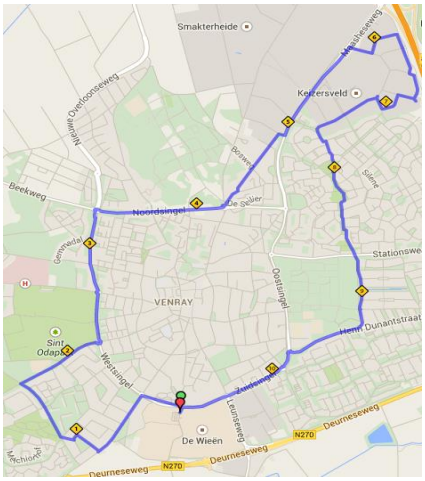
Het trainingsschema voor november is gepubliceerd op de site

- ✓ het schema voor de dinsdag baantraining, trainer Jan Poel
- ✓ het schema voor de donderdag baantraining, trainer John Klerkx

Duurloop 3-11-2016

Duurloop donderdag 3-11-2016

Begeleiding: Peter Gijsen



7,5 km route

10,5 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

Oliebollenloop 29-12-2016

Zet maar vast in je agenda, op donderdag 29 december is de Oliebollenloop. Zoals bekend geen echte loop maar een gezamenlijke sportieve activiteit voor alle leden van de loopgroep met na afloop oliebollen.

Trainen voor de Venloop.

Inmiddels hebben een groot aantal van onze leden zich aangemeld voor de Venloop van 2017.

We willen voor deze groep een training samenstellen, zodat je goed voorbereid aan de start staat. Als je belangstelling hebt voor deze training stuur dan een mail naar lopergroep@atvvenray.nl. Graag naam en afstand vermelden.

We nodigen je daarna uit voor een overleg over de training.

Andre Jansen

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 lopersgroep@atvvenray.nl

Ontvangen uitslagen

- **2e Safe2Lock Genneperheiloop,Gennep - 30 oktober 2016**

De Genneperheiloop is de enige echte crossloop uit de Rabo Runcompetitie Land van Cuijk en Maasduinen. Het parcours van de cross bestaat grotendeels uit onverharde bospaden. Er is een ronde van ongeveer 2,5 km uitgezet, die 2 of 4 keer wordt gelopen. Het tweede deel van de ronde gaat over geaccidenteerd terrein.

Voor ATV Venray was het op de 5 kilometer "4 op een rij" wat betreft de eerste plaatsen in het totaalklassement.

-D45, 5 kilometer

Lydia	Jeuken	23.50	1
Nel	Selten	26.53	5

-M, 5 kilometer

Sjors	Tielen	17.50	1	(overall	winnaar)
Richard	Noya	22.38	7		

-M50, 5 kilometer

Frans	Deenen	19.27	1	(2e	overall)
Geert	Linders	20.00	2	(3e	overall)
Mart	van Rooij	20.05	3	(4e	overall)
Egbert	Knol	36.47	20		

-M, 10 kilometer

Roy	Dennemans	40.09	4

-M50, 10 kilometer

John	de Rooij	40.25	2

Tussenstand clubkampioenschappen, 31-10-2016

De tussenstand van het kampioenschappen na 10 maanden (december 2015 tm 2 oktober 2016).

Uitleg over het clubkampioenschap vind je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!

Mannen				Vrouwen		
1	Rooij de, John	2860		1	Classens, Nel	2412
2	Jans, Marco	2819		2	Peeters, Gerda	2394
3	Deenen, Frans	2756		3	Jeuken, Lydia	2240
4	Rooij van, Mart	2679		4	Voets, Rita	2176
5	Linders, Geert	2549		5	Hennen, Ilse	2031
6	Poels, Jan	2510		6	Wijst van der, Suzanne	1979
7	Thielen, Sjors	2469		7	Ginkel-Willems van, Gonny	1969
8	Wintraecken, Jean-Jacques	2465		8	Steegh, Yvonne	1825
9	Borg van der, Harry	2413		9	Rongen-Bovée, Ingrid	1813
10	Martens, Marcel	2407		10	Selten, Nel	1545
11	Steegh, Ralph	2396		11	Eertwegh van den, Irene	1464
12	Dennemans, Roy	2329		12	Verhaegh, Els	1374
13	Meulendijks, Marcel	2327		13	Peeters, Sascha	1191
14	Arts, Robert	2312		14	Rosendaal, Cindy	1119
15	Brown, Paul	2288		15	Reintjes, Anne	1008
16	Litjens, Ger	2182		16	Verbeten, Cindy	985
17	Dupont, Martien	2177		17	Top, Gerda	892
18	Weijs, John	2174		18	Vogelsangs- van Enckevort, Petra	651
19	Noya, Richard	2172		19	Muijsers, Anja	639
20	Holder ten, Nathan	2124		20	Claessens, Jaimy	620
21	Peeters, Kay	1971		21	Verbeek-Versteegen, Anita	569
22	Saämena, Anton	1782		22	Litjens, Nicole	523
23	Schilders, Bart	1708		23	Heijster van, Marjo	412
24	Gijsen, Peter	1589		24	Voort van de, José	376
25	Timmermans, Finn	1557		25	Krebbekx, Ria	373
26	Knol, Egbert	1557		26	Wismans, Vera	370
27	Clabbers, Maurice	1543		27	Fretes de, Loes	361
28	Timmermans, Frank	1495		28	Scheres, Pim	355
29	Langen de, John	1486		29	Derks, Sacha	344
30	Teunissen, Hans	1398		30	Vullings, Dorothé	343
31	Boom aan den, Martin	1299		31	Emons, Erna	321
32	Jansen, André	1187		32	Becks, Neiske	312
33	Michels, Martin	820		33	Stultiens-Nollet, Britte	311
34	Duijf, Jan	761		34	Burgt van der, Ineke	305
35	Hermans, Bart	710		35	Edwards-Shotton, Angela	298
36	Niessen, Jack	571		36	Bos-Hendriks, Leonie	288
37	Woldemesekel, Tadessa	494		37	Reintjes, Mieke	280
38	Snijders, Johan	476		38	Smits, Loes	252
39	Dun van, Dimitri	452				
40	Becks, Geert	446				
41	Cornelissen, Geert	417				
42	Kersten, Ruud	379				
43	Derikx, Ger	325				
44	Muijsers, Ruud	310				

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
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
6-11-2016	Bergen aan de Maas	5 km	Maasduinenloop www.maasduinenloop.nl	Jean-Jacques Wintraecken
19-11-2016	Nijmegen	7km	7-heuvelennacht	Lydia Jeuken, Sascha Peters, Harry van der Borg, Jose van der Voort, Petra van Enckevort Cindy Roosendaal, Jose van der Voort; Anton Saämena, Sascha Peeters
20-11-2016	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	15 km: Paul Brown; Els Verhaeg, Joy van Rijn, Britte Stultiens, Barbra Verschuren
27-11-2016	Geldrop	30 km	Tis voor niks www.tisvoorniks.nl	Ingrid Rongen
4-12-2016	's Heerenberg	15	Montferlandrun http://www.montferlandrun.nl	Jean-Jacques Wintraecken
16-12-2916	Horst		Kasteellloop	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg 10 km: Paul Brown
31-12-2016	Phalzdorf *dld)	5, 10	Sylvesterlauf http://sylvesterlauf.de	5km: Sascha Peeters, harry van der Borg
3-2-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg
12-2-2017	Schoorl	HM	Groet uit Schoorl Run www.groetuitschoorl.nl	Ingrid Rongen; Rita Voets
19-3-2017	Nijmegen	5, 10 HM	Stevensloop www.stevensloop.nl	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens HM: Jean-Jacques Wintraecken; Sascha Peeters
26-3-2017	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	10 km: Kees Moerkerk, Daan van der Einden, Sylvia Wismans, Harry van der Borg; André Jansen, Erna Emonts; Anita Verbeek-Versteegen; Nathan ten Holder. HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijsen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonnie van Ginkel, Martin aan den Boom; Marcel Martens, Susanne van der Wijst, Bart Schilders
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder

Factsheet koolhydraten tijdens inspanning

Achtergrond

Koolhydraten zijn samen met vetten de belangrijkste energiebronnen tijdens een duurinspanning. Het lichaam slaat koolhydraten in de vorm van glycogeen op in de spieren en deze voorraad wordt aangesproken als een sporter een duurinspanning moet leveren. De opslagcapaciteit van het lichaam voor koolhydraten is echter niet oneindig. Als een sporter met een goed aangevulde glycogeenvoorraad zich een uur tot anderhalf uur intensief inspant, zal deze voorraad op zijn. Als de glycogeenvoorraad uitgeput raakt, zal de prestatie zienderogen achteruit gaan. Dit kan een sporter ondervangen door tijdens de inspanning koolhydraten te eten of te drinken.

Prestatie

Duurprestatie <75 minuten

Voor een sporter die een duurprestatie moet leveren die minder dan een uur duurt heeft het innemen van koolhydraten tijdens de inspanning geen meerwaarde. Het is dan wel belangrijk dat de glycogeenvoorraad op peil is bij de start.

Toch zijn er studies waaruit blijkt dat koolhydraten ook tijdens een relatief korte duurinspanning een positieve bijdrage kunnen leveren aan de prestatie, en wel als mondspoeling [2]. Dit zou het pleziercentrum in de hersenen stimuleren en daarmee de prestatie met enkele procenten verbeteren. Dit is echter geen vaststaand gegeven want recent zijn er meerdere studies verschenen waarin geen effect is gevonden [1,3]. Hoe een toegenomen activatie van deze hersengebieden soms wel en soms niet tot een kleine prestatieverbetering kan leiden is net bekend [2]. Het is daarnaast voor veel sporters in de praktijk lastig om bij een kortdurende inspanning een mondspoeling met koolhydraten uit te voeren.

Duurprestatie 1-2 uur

Als de inspanning langer dan een uur duurt doet het lichaam een serieus beroep op de glycogeenvoorraad. Uitputting van deze voorraad zal zonder twijfel leiden tot prestatieverslechtering. Als een sporter in twee uur ongeveer 30 gram koolhydraten per uur inneemt zal de prestatie gemiddeld bijna vijf procent verbeteren in vergelijking met het niet innemen van koolhydraten [4,6].

Duurprestatie 2-3 uur

Bij een intensieve duurinspanning van meer dan twee uur raakt de glycogeenvoorraad uitgeput en zal de prestatie drastisch verslechteren als een sporter geen koolhydraten inneemt tijdens de inspanning. Als een sporter tot 60 gram koolhydraten per uur inneemt zal de prestatie minimaal zes procent beter zijn in vergelijking met het niet innemen van koolhydraten [4-6].

Duurprestatie >2½ uur

Bij een zeer lange intensieve duurinspanning zal een sporter 90 gram koolhydraten per uur in moeten nemen om het verval n prestatie zoveel mogelijk tegen te gaan [4].

Hoe te gebruiken

Duurprestatie <75 minuten

Mocht een sporter willen experimenteren met mondspoeling, dan is het goed om te weten dat de adviezen nogal uiteenlopen. Gemiddeld genomen geldt dat de sporter zijn mond vijf tot tien seconden moet spoelen met 25 milliliter van een koolhydratenoplossing met zestig gram per liter (zes procent). Dit moet hij elke zes tot tien minuten herhalen [2,4,6].

Duurprestatie 1-2 uur

Een sporter kan 30 gram koolhydraten per uur zowel via dranken als gels innemen. Uiteraard is het ook mogelijk koolhydraten via vast voedsel binnen te krijgen, maar vloeibaar heeft de voorkeur omdat het lichaam de koolhydraten dan sneller kan opnemen. De meeste soorten koolhydraten zijn hiervoor geschikt [4,6].

Duurprestatie 2-3 uur

Sporters kunnen 60 gram koolhydraten het best via een drank innemen. Het is belangrijk dat een sporter eerst in een trainingssituatie de innname van deze hoeveelheden koolhydraten uitprobeert, aangezien dit kan leiden tot maag- en darmklachten [4,6].

Duurprestatie >2½ uur

Als een sporter 90 gram koolhydraten per uur in wil nemen is het noodzakelijk dat hij een combinatie van verschillende soorten koolhydraten nuttigt. Het lichaam kan namelijk niet oneindig veel koolhydraten van één soort opnemen. Een combinatie van glucose en fructose of maltodextrines en fructose bijvoorbeeld kan ervoor zorgen dat het lichaam meer gram koolhydraten per uur op kan nemen. De verhouding in de drank of gel moet dan in deze voorbeelden 2:1 zijn (glucose/maltodextrines:fructose) [4].
Ook hier is het belangrijk dat een sporter eerst in een trainingssituatie oefent met het verwerken van zulke grote hoeveelheden koolhydraten.

Conclusie

Hoe langer de inspanning duurt, hoe belangrijker de inname van koolhydraten wordt. Dit is niet vreemd aangezien de glycogeenvoorraad op een gegeven moment uitgeput raakt, waardoor de prestatie afneemt. Waar er nog twijfels bestaan over het nut van mondspoeling bij een relatief korte inspanning, is het volstrekt duidelijk dat een sporter koolhydraten in moet nemen als hij zich langer dan een uur intensief inspant.

Topsport Topics in samenwerking met NOC*NSF

_____

[1] Ali A, Yoo MJ, Moss C, Breier BH (2016) Carbohydrate mouth rinsing has no effect on power output during cycling in a glycogen-reduced state. *J. Int. Soc. Sports Nutr*., 23; 13:19

[2] de Ataide e Silva T, Di Cavalcanti Alves de Souza ME, de Amorim JF, Stathis CG, Leandro CG, Lima-Silva AE (2014) Can carbohydrate mouth rinse improve performance during exercise? A systematic review. *Nutrients*, 6: 1-10

[3] Ispoglou T, O'Kelly D, Angelopoulou A, Bargh M, O'Hara JP, Duckworth LC (2015). Mouth-rinsing with carbohydrate solutions at the postprandial state fail to improve performance during simulated cycling time trials. *J. Strength Cond. Res*. 29: 2316–2325

[4] Jeukendrup A (2014) A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. *Sports Med*., 44 Suppl 1: S25-33

[5] Pöchmüller M, Schwingshackl L, Colombani PC, Hoffmann G (2016) A systematic review and meta-analysis of carbohydrate benefits associated with randomized controlled competition-based performance trials. *J. Int. Soc. Sports Nutr*., 11; 13:27

[6] Stellingwerff T, Cox GR (2014) Systematic review: carbohydrate supplementation on exercise performance or capacity of varying durations. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*., 39: 1-14