

# **BLIXEMSNEL KOERIER**



Augustus 2021

## INHOUD

Art.

-  **1: TRAIN SLIM EN VERLIES OVERTOLLIG VET**
-  **2: HARDLOPEN TIJDENS JE MENSTRUATIE: 5 TIPS**
-  **3: MAAK EEN GOEDE START MET TRAIL HARDLOPEN**
-  **4: DIT IS WAAROM CHOCLADEMELK HET ULTIEME HERSTELDRANKJE IS**
-  **5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN**
-  **6: RUNNING-PUBLICATIES**
-  **7: HERSTELVOER VOOR HARDLOPERS**
-  **8: GRATIS YOGALES KRACHT MET EVY GRUYAERT**
-  **9: BEREIK JE MET VASTEN WAT JE WILT?**

## 1: TRAIN SLIM EN VERLIES OVERTOLLIG VET

Lees [hier](#)

---

## 2: HARDLOPEN TIJDENS JE MENSTRUATIE: 5 TIPS

Bron: <https://www.prorun.nl/gezondheid/hardlopen-tijdens-je-menstruatie-5-tips/>

Voel je je tijdens ‘die tijd’ van de maand zo lamleidend dat je echt geen zin hebt om te gaan hardlopen? We hebben tips!

Voel je je tijdens ‘die tijd’ van de maand zo lamleidend dat je echt geen zin hebt om te gaan hardlopen?

Dan is het juist goed om je hardloopschoenen aan te trekken. Sporten kan klachten die samenhangen met je menstruatie zoals hoofdpijn, buikpijn, prikkelbaarheid en vermoeidheid namelijk verminderen.

De endorfine die je tijdens het hardlopen aanmaakt werkt als pijnstiller en vizzelt je humeur weer op.

### De invloed van hormonen op prestaties

Je hormonen kunnen invloed hebben op je prestaties en loopbeleving, maar omdat de hormoonstommelingen per vrouw verschillen en ook andere factoren zoals gewicht, voeding en leefstijl meespelen, is het lastig om algemene conclusies te trekken. Verschillende onderzoeken tonen aan dat de meeste atletes geen negatieve invloed ondervinden van hun cyclus op hun prestaties. Een deel van de atletes zegt het beste na de menstruatie te presteren, terwijl sommige atletes zeggen beter te presteren tijdens de menstruatie. Om uit te vinden wanneer jij het beste presteert moet je weten hoe je eigen cyclus verloopt. In dit artikel lees je hoe je dat kunt bepalen.

### Hardlopen en PMS

Er zijn ook vrouwen die last hebben van het premenstrueel syndroom (PMS). Veel voorkomende klachten zijn stemmingswisselingen, pijnlijke borsten, een opgeblazen gevoel en vermoeidheid. Deze klachten beginnen doorgaans één of twee weken voor de menstruatie en verdwijnen vaak na de tweede dag van de maandelijkse periode. Ook deze klachten kunnen verminderen door te gaan hardlopen. Het geeft afleiding en nieuwe energie en de endorfine die vrijkomt verlicht niet alleen pijn, maar heeft ook een positief effect op je gemoedstoestand.

### Tips

Hardlopen kan klachten die samenhangen met je menstruatie of PMS dus verminderen. Overwin je jezelf om toch te gaan hardlopen, dan kunnen deze vijf tips een bijdrage leveren aan je loopplezier:

1. Draag een stevige sportbeha die je borsten goed op hun plaats houdt. Omdat je borsten vaak extra gevoelig zijn in deze periode hebben ze die

steun hard nodig.

2. Tampons zijn vaak comfortabeler tijdens het hardlopen dan maandverband. Bovendien kunnen maandverband en inlegkruisjes vaginale schimmelinfecties in de hand werken.

3. Via zweet tijdens het sporten en via je menstruatiebloed verlies je ijzer. Het is dan ook verstandig om ijzerrijke voeding zoals groente, rood vlees en volkoren producten te eten. Vitamine C bevordert de opname van ijzer uit plantaardige bronnen, vandaar dat wordt aanbevolen om bij elke maaltijd fruit en groente te eten die rijk zijn aan vitamine C.

4. Pas je training aan als je je echt niet fit voelt. Kort je training in en kies voor een minder intensieve training. Loop bijvoorbeeld een rustige duurloop in plaats van een intensieve intervaltraining.

5. Luister naar je lichaam. IJzertekort kan ervoor zorgen dat je je duizelig en slap voelt. Neem even pauze en stop als het echt niet gaat. Morgen is er weer een dag en dan gaat het vast beter.

---

### 3: MAAK EEN GOEDE START MET TRAIL HARDLOPEN

Eén van de beste trail hardlopers van Denemarken, Simon Grimstrup, geeft goed advies over waar je op moet letten als je wilt beginnen met trail hardlopen. .

Ik heb nooit echt veel aan trail hardlopen gedaan. Natuurlijk heb ik wel een aantal keren in de bossen hard gelopen, maar ik bleef dan voornamelijk op het asfalt waar ik mijn snelheid en ademhaling kon beheren.

Eerlijk gezegd weet ik niet zoveel over trail hardlopen. Waar gaat trail hardlopen nu echt over? Hoe begin je ermee? En heb je er specifieke uitrusting voor nodig?

Ik heb al deze vragen en nog veel meer gesteld aan Simon Grimstrup, die een beetje een expert is op dit gebied. Bekijk hier zijn antwoorden.

<https://youtu.be/h25rowmsatA>

#### **4: DIT IS WAAROM CHOCOLADEMELK HET ULTIEME HERSTELDRANKJE IS**

Bron: [https://www.runnersworld.com/nl/voeding/a26390203/chocolademelk-herstel-hardlopen/?utm\\_campaign=rw-20210706-wekelijks&utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_content=Waarom%20chocolademelk%20het%20ultieme%20hersteldrankje%20is](https://www.runnersworld.com/nl/voeding/a26390203/chocolademelk-herstel-hardlopen/?utm_campaign=rw-20210706-wekelijks&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=Waarom%20chocolademelk%20het%20ultieme%20hersteldrankje%20is)

Zo verhoudt chocolademelk zich tot het drinken van sportdrank.

**Als een studie naar zuivel gesponsord wordt door een zuivelbedrijf moet je op je tellen passen. In een onderzoek gepubliceerd in 2019 kwam naar voren dat het drinken van chocolademelk wel eens spectaculair goed voor ons zou kunnen zijn, zeker in vergelijking met het drinken van sportdrank. We bekijken deze resultaten dus met een kritisch oog. Maar eerlijk gezegd: hoeveel excuses hebben we nodig om naar de chocolademelk te grijpen?**

#### **Een bron van belangrijke stoffen**

Dat chocolademelk - gemaakt van koemelk - een goed herstelproduct is weten we al langer. Het bevat belangrijke eiwitten, is vloeibaar (en worden dus snel opgenomen), zit vol BCAA's (de aminozuren die nodig zijn voor spierherstel) en zelfs elektrolyten (zoals natrium en kalium) zijn te vinden in chocolademelk. Voor mensen zonder lactose-intolerantie is een glas chocolademelk na een training een goede manier om snel al deze stoffen binnen te krijgen. Maar hoe verhoudt chocolademelk zich nu tot het drinken van sportdrank?

**'MAAR EERLIJK GEZEGD: HOEVEEL EXCUSES HEBBEN WE NODIG OM NAAR DE CHOCOLADEMELK TE GRIJPEN?'**

Waarom is chocolade melk goed voor je?

#### **Krachtpatzers**

Maar liefst 103 middelbare school-studenten deden mee met het onderzoek. De helft van deze groep kreeg tijdens een zeven weken durend schoolkamp na elke training een flinke portie van een commerciële sportdrank. Deze drank bevatte enkel koolhydraten en wat natrium (700 ml, 42 gram koolhydraten). De andere groep kreeg 475 ml magere chocolademelk met, naast 44 gram koolhydraten, ook 16 gram eiwit en een vergelijkbare portie natrium. Voor en na de zeven trainingsweken werd een aantal testen afgenomen zoals squats, bench press en power cleans. Het resultaat? De groep studenten die chocolademelk had gedronken, was maar liefst 12.3% vooruitgegaan in de testen. De andere groep ging slechts 2.7% vooruit. De scholieren die alleen koolhydraten namen na de training zagen hun resultaten op de bench press zelfs afnemen.

#### **Zijn we overtuigd?**

De onderzoekers stellen dat het eiwit in de chocolademelk er

hoogstwaarschijnlijk voor heeft gezorgd dat de scholieren beter herstelden en zo meer baat hadden bij hun trainingsprogramma. Eerdere studies ondersteunen deze resultaten en toonden aan dat chocolademelk net zo effectief is als andere (duurdere) hersteldranken. Gesponsorde studie of niet? Als je de keuze hebt tussen een flesje sportdrink en een pakje chocolademelk na je training dan stellen wij voor dat je het zekere voor het onzekere neemt. Warme chocolademelk mag overigens ook.

## 5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN

Eupen - Monschau, 11 juli 2021



[Overige foto's](#)

Sky Marathon, Tiers, Italië, 10 juli 2021



[Overige foto's](#)

**SKY MARATHON**  
4th EDITION **10.07.2021**  
 45km/3000d+ 36km/2000d+  
[www.skymarathontiers.it](http://www.skymarathontiers.it)

**SKY MARATHON**  
4th EDITION **10.07.2021**  
 45km/3000d+ 36km/2000d+  
[www.skymarathontiers.it](http://www.skymarathontiers.it)

**SKY MARATHON**  
4th EDITION **10.07.2021**  
 45km/3000d+ 36km/2000d+  
[www.skymarathontiers.it](http://www.skymarathontiers.it)

## 6: RUNNING-PUBLICATIES

Hooked on Trail Running, juni

2019: [https://issuu.com/addnature/docs/hooked\\_vs\\_2019\\_en](https://issuu.com/addnature/docs/hooked_vs_2019_en)

Trail Runner juli 2020: <https://issuu.com/trail-runner/docs/141-fp>

Scottish Trail

Running: [https://issuu.com/pesdapress/docs/scottishtrailrunning\\_2nded\\_sample](https://issuu.com/pesdapress/docs/scottishtrailrunning_2nded_sample)

The Dirt Annual: <https://issuu.com/trail-runner/docs/139-h-a>

---

## 7: HERSTELVOER VOOR HARDLOPERS

Bron: [Herstelvoer voor hardlopers: kwark! - RunningNL](#)

Na een intensieve of lange hardlooptraining is het belangrijk dat je even goed eet. Voor een goed herstel zijn vooral koolhydraten eiwitten hard nodig. Kwark is daarom ideaal herstelvoer.

Na het hardlopen is het zaak dat je snel zorgt dat wat je verbruikt hebt tijdens de training ook weer bijvult. Behalve voldoende water drinken is het ook belangrijk dat je wat koolhydraten binnenkrijgt om je energievoorraad op peil te brengen, dat zorgt ook dat je niet moe wordt. Daarnaast is het zeker na intensievere intervaltrainingen goed om aan de eiwitten te denken. Die zorgen namelijk voor het herstel en opbouw van je spieren.

### Belangrijke bouwstoffen

Kwark bevat veel hoogwaardige eiwitten. Dat zijn eiwitten of proteïnen (zo zul je het ook vaak op de verpakking tegenkomen) waar alle negen essentiële aminozuren in zitten. Deze aminozuren zijn de bouwstoffen die je lichaam opbreekt en uiteindelijk naar de plek brengt waar ze nodig zijn. Bijvoorbeeld in je spieren om spierpijn te voorkomen. In kwark zitten al die belangrijke bouwstoffen al bij elkaar.

### Verwen je zelf!

Hoeveel kwark heb je dan eigenlijk nodig na een training? Onderzoekers hebben geconcludeerd dat een gemiddeld persoon ongeveer 20 gram eiwit na het sporten het herstel optimaal bevordert. In een bakje magere kwark van 150 gram zit al 12 gram eiwit (bron Voedingscentrum) dus daar kom je al een heel eind mee.

Vergeet jezelf ook niet een beetje te verwennen na je inspanning, want kale kwark is wel erg hardcore. Roer dus wat vers fruit door het bakje om het geheel wat vrolijker te maken. Vind je de kwark te zuur? Een schepje honing voor de smaak kan geen kwaad.

Gebruik je het hardlopen om af te vallen dan kun je beter iets minder nemen. In dat geval is het beter om gedurende de dag minder te eten en na het sporten wel te zorgen dat je je koolhydraat-en eiwitvoorraad goed aanvult.

### **Binnen twee uur**

Kwark wordt vaak als een wondermiddel gezien na het sporten, maar is het echt zo bijzonder? Kwark is in ieder geval niet beter voor je herstel dan melk of yoghurt. Het is wel zo dat in een portie kwark de meeste eiwitten zitten. Ter vergelijking: in een schaaltje yoghurt met vruchten en suiker zit 6 gram eiwit en zoals hierboven al genoemd in een bakje kwark het dubbele. Het ligt natuurlijk een beetje aan de intensiteit van je training, maar in een glas melk of een bakje yoghurt zit ook genoeg eiwit voor je herstel. Het belangrijkste is dat je het zo snel mogelijk na je inspanning inneemt: binnen twee uur worden eiwitten namelijk snel opgenomen en kunnen ze hun werk doen voor je herstel.

---

## **8: GRATIS YOGALES KRACHT MET EVY GRUYAERT**

Zie [hier](#)

---

## **9: BEREIK JE MET VASTEN WAT JE WILT?**

Bron: <https://www.prurun.nl/gezondheid/bereik-je-met-vasten-wat-je-wilt/>

Sinds een jaar of twee zijn we massaal aan het vasten. Hoewel sommige culturen traditioneel een vastenperiode kennen, zijn we vasten vooral gaan omarmen door de Amerikaanse hype rondom het 5:2 dieet. Dit dieet schrijft voor dat je 5 dagen 'normaal' eet en 2 dagen 'vast'. Varianten daarop zijn diëten waarbij je gedurende een x aantal uur per dag niet eet (restricted time feeding).

De aanhangers van vasten stellen dat het bijdraagt aan gewichtsverlies, zorgt voor betere bloedwaarden, een betere vetverbranding en daarbij ook nog eens goed vol te houden is.

Een recente studie onderzocht een aantal van deze claims en kwam met een opvallende conclusie: vasten kán bijdragen aan gewichtsverlies. Maar misschien niet het gewichtsverlies dat je wilt.



## **Vet- of spiermassa verliezen**

In de studie werd gekeken of er een verschil bestond tussen een continue dieet (er werd dagelijks 75% van de benodigde energie ingenomen) en een 'vasten' dieet waarbij om de dag werd gevast en om de dag 150% van de energie werd ingenomen. Gemiddeld werd er dus dezelfde hoeveelheid energie ingenomen. Na afloop van de drie weken durende studie verloren beide groepen ongeveer evenveel gewicht (1.9 kilogram voor het continue dieet tegenover 1.6 kg in het vastendieet). Het verschil: bij het continue dieet was de 1.9 kilogram volledig te wijden aan een verlies van vetmassa. Bij het vastendieet was de helft van het gewicht het gevolg van een afname van vetmassa en de andere helft een afname van spiermassa. Dat verschil is eenvoudig te verklaren. Wanneer we langere tijd geen eiwit innemen zal de eiwitsynthese (de aanmaak van nieuw weefsel) afnemen en is er een toename van spierafbraak. Door regelmatig eiwit te eten (elke 3-4 uur) kan je dit proces voorkomen. Tegelijkertijd kan vasten ervoor zorgen (wat ook gezien werd in de studie) dat je lijf minder energie gaat verbruiken in rust: je rustmetabolisme daalt. Dit betekent dat je gemiddeld minder energie op een dag verbruikt. Blijf je daarbij hetzelfde eten dan zal het lastiger zijn om gewicht te verliezen. Ten slotte kan vasten ervoor zorgen dat je minder energie verbruikt tijdens inspanning. Wanneer er minder energie beschikbaar is tijdens je training zal je onbewust kiezen voor een lagere intensiteit. Dit betekent dat je in totaal minder energie verbruikt.

## **Wanneer kan vasten je wel helpen?**

De onderzoekers (en andere onderzoeken) stellen echter niet dat vasten in alle omstandigheden een slechte zaak is. Ten eerste kan een vastendieet makkelijker vol te houden zijn dan een dieet waarbij je elke dag op je energie moet letten. Mensen die veel gewicht kwijt moeten raken hebben baat bij een dieet dat ze langdurig vol kunnen houden. Ben jij bovendien gewend om heel de dag door, veel koolhydraatrijke producten te eten dan kan het ook goed zijn voor je lichaam om een aantal uur per dag niet te eten. Het beste lijkt in dat geval om minimaal 12 uur per etmaal niet te eten (dus een vastenperiode die deels 's nachts plaatsvindt). Je lijf wordt hier, wat we noemen, metabool flexibeler van. Het moet zo namelijk leren om zowel koolhydraten als vetten te gaan gebruiken. Als hardloper word je lijf hier doorgaans ook al in getraind, door je duurlopen word je lichaam automatisch getraind om een combinatie van vetten en koolhydraten te verbruiken. En extra voordeel voor jou als hardloper: als je voldoende beweegt lijkt het minder erg als je meer uren per dag eet. Voldoende en regelmatige inname van koolhydraten en eiwitten kan dan juist helpen om ervoor te zorgen dat jouw verbranding hoog blijft, je spiermassa behouden blijft en je zo makkelijker op gewicht blijft.

## **Wil je de hele studie lezen?**

Templeman I et al. 2021 A Randomized controlled trial to isolate the

## KORTINGSAFSPRAKEN met rønnør EINDHOVEN en RUNNERSWORLD EINDHOVEN



Zowel met rønnør (van Kari en André, voorheen Run2Day) aan de Geldropseweg 19 dat al jaren onze clubkleding prima verzorgt, als met Runnersworld aan de Willemstraat hebben we een goede relatie. Beide zaken bieden je een uitgebreide voetanalyse om een zo goed mogelijk advies te geven welk type schoen het best bij je past. Daarnaast krijg je als lid van Loopgroep Blixemsnel (vermeld dat vooral!) bij beide 10% cash-korting. rønnør sponsort bovendien prijsjes en materialen voor ons evenement Marathonestafette Blixemsnel in het laatste weekend van de basisschoolvakantie en levert onze clubkleding.

Bij Runnersworld krijgen we bij aankoop van schoenen bovendien ~~een paar loopsokken gratis bij en wordt~~ € 5,00 geschonken aan de clubkas (hiervan bekostigen we een deel van de jaarlijkse terrasborrel).

**FOTO'S:** Mocht je foto's hebben die je via de website wilt delen, stuur ze me toe. Of stuur de link aan [mij](#) om te publiceren.

# KLEDINGSPONSORS VAN LOOPGROEP BLIXEMSNEL



---

## KORTINGSAFSPRAKEN met rønnør EINDHOVEN en RUNNERSWORLD EINDHOVEN



Zowel met rønnør (van Kari en André, voorheen Run2Day) aan de Geldropseweg 19 dat al jaren onze clubkleding prima verzorgt, als met Runnersworld aan de Willemstraat hebben we een goede relatie. Beide zaken bieden je een uitgebreide voetanalyse om een zo goed mogelijk advies te geven welk type schoen het best bij je past. Daarnaast krijg je als lid van Loopgroep Blixemsnel (vermeld dat vooral!) bij beide 10% cash-korting. rønnør sponsort bovendien prijsjes en materialen voor ons evenement Marathonestafette Blixemsnel in het laatste weekend van de basisschoolvakantie en levert onze clubkleding.

Bij Runnersworld krijgen we bij aankoop van schoenen bovendien ~~een paar loopsocken gratis bij en wordt~~ € 5,00 geschonken aan de clubkas (hiervan bekostigen we een deel van de jaarlijkse terrasborrel).

---

**FOTO'S:** Mocht je foto's hebben die je via de website wilt delen, stuur ze me toe. Of stuur de link aan [mij](#) om te publiceren.

**REGIONALE LOOPEVENEMENTEN:** Als je aan een loop mee gaat doen, kan ik je naam bij het evenement vermelden zodat je weet òf en wie er nog meer gaan. Meld het bij [mij](#).

**Truuk:** je kunt je soms als lid van 'Loopgroep Blixemsnel' inschrijven bij wedstrijden, ook als je geen Atletiekunie-lid bent. Je vult als lidnummer 123456 in, waarna je uit de loopgroepenlijst de onze kunt aanklikken. De korting krijg je

echter niet.

Hebben jullie suggesties voor deze nieuwsbrief, laat het me weten via [vincent@blixemsnel.nl](mailto:vincent@blixemsnel.nl).

# KLEDINGSPONSORS VAN LOOPGROEP BLIXEMSNEL

