



Oliebollenloop 2017

Op donderdag 28-12-2017 namen ca 50 leden deel aan de oliebolloop. Aan de workshops die waren georganiseerd door Camiel Smits.

Vol enthousiasme werd deelgenomen aan judo-zumba en zelfverdediging. De oliebol en de Glühwein van de afterparty hadden een prima aftrek

Met dank aan de volgende vrijwilligers werd het een geslaagde avond.

De workshops werden verzorgd door:

Organisatie: Camiel Smits

Zumba: Nancy Garcia

Zelfverdediging: Rick

Judo: Ron Smits, Nathan ten Holder

De oliebol en de Glühwein werden gebakken door: Ger Verstegen, Jean Jacques Wintraecken, Rochus Brauers, Marijke Zuidhof en André Jansen.

De bar werd verzorgd voor Miny Crooijmans



Foto's van deze avond zijn te bekijken in het fotoalbum op de site van ATV.

Daarvoor moet je wel even inloggen. Geen wachtwoord. Dan vraag je die aan. En binnen no time kan je inloggen

<https://www.atvvenray.nl/fotoboek>



Wie is de clubkampioen 2017?



Op de Nieuwjaarsreceptie van 6 januari 2018 wordt de clubkampioen van de lopersgroep van ATV bekend gemaakt.
Welke man en vrouw hebben het afgelopen jaar de 5 beste loopprestatie afgeleverd.
Benieuwd? Kom dan naar de nieuwjaarsreceptie op zaterdag 6 januari 2018, de receptie begint om 16:00 uur.

Trainingsschema Januari 2018

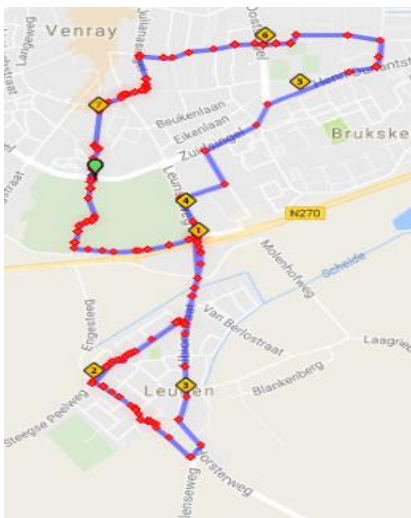
Het schema voor de [donderdag training](#) is gepubliceerd op onze site

Duurloop donderdag 4-1-2018

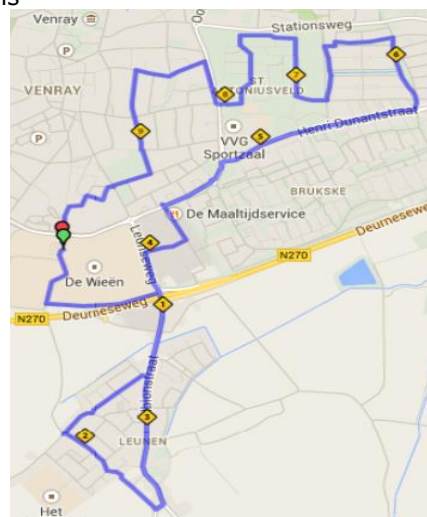
Begeleiding: Ger Litjens

Duurloop donderdag 4-1-2018

begeleiding: Ger Litjens



[7,5 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

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 aan lopersgroep@atvvenray.nl

De volgende uitslagen zijn ontvangen:

• Kasteelloop Horst, 26-12-2017

5 km

Frans Deenen	18:55	3 ^e	Plts	M50
Anton Saämena	29:38			
Jan Poels	21:33	3 ^e	Plts	M60

10 km

Jacque Gough	42:58	1 ^e	Plts	V50
Nel Classens	49:43	3 ^e	Plts	V50
Marcel Martens	38:58	1 ^e	Plts	M40

Marcel Meulendijks	41:35
Axel van Sleeuwen	42:23
John Weijs	45:30
Arjan de Lauw	46:15
Pim Stultiens	51:18
Martin aan den Boom	51:15

• **Genneper Kerstloop , 26-12-2017**

5,5 km

Sjors Thielen 19:13

• **Sylvesterlauf 2017, Phalzdorf, 31-12-2017**

5 km	min;sec;10 ^e sec	10 km	min;sec;10 ^e sec
Bovee, Joost	17:55:00	Martens, Marcel	38:52:00
van Ool, Paul	22:30:00	Van Rooij, Mart	39:57:00 1 ^e plts M 55
Poels, Jan	23:22:00	Hebben, Jos	45:12:00
Groffen, Michel	23:23:00	Classens, Nel	48:25:00 1 ^e plts V60
Jeuken, Lydia	23:16:00	Rongen, Ingrid	52:32:00
Oudenhoven, Jeroen	23:17:00	Hebben, Rian	54:46:00
Litjens, Ger	23:46:00	Peeters Delauw, Gerda	55:30:00 1 ^e plts V65
Selten, Nel	26:21:00		
Gijsen, Peter	26:44:00		
Beterams, Silvia	27:43:00		
Tepy, Gilbert	27:10:00		
Verbeek, Anita	28:35:00		
van Den Eertwegh, Irene	28:06:00		
Clephas, Monica	28:42:00		
Saämena, Anton	29:16:00		
Spijckman, Eddo	28:47:00		
Vlendre, Robbert	30:40:00		
Peeters, Sascha	31:22:00		
Jansen, Dilian	33:06:00		



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.

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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Zo 7-1-2018	Asten		Jaspercross Limbra Cross	Joost Bovee
Zo 7-01-2018	Boxmeer	10 km	Oliebollenloop	Sjors Thielen
Zo 14-1-2018	Egmond aan Zee	HM	Halve Marathon van Egmond aan Zee	Ingrid Rongen
Zo 21-1-2018	Helden		Heldense Bossen Cross Limbra Cross	Joost Bovee
Zo 28-1-2018	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross Limbra Cross	4 km: Sjors Thielen; Anton Saämena 8 km: Marcel Martens
Zo 4-2-2018	Haalen		Leudal cross Limbra Cross	Joost Bovee

Zo 4-2-2018	Apeldoorn	10 EM,25 km	Midwinter Marathon	10EM: André Jansen; 25 km: Britte Stultiens, Pim Stultiens, Martin aan den Boom, Cindy Rosendaal, Joy Joosten, Carin Bron, Lydia Jeuken, José van der Voort, Martin Michels
25-2-2018	Waalwijk	7-20-3,5 km	Cross run bike run	Axel van Sleeuwen
11-3-2018	Den Haag	HM	City Pier City loop	Joost Bovee
Zo 25-3-2018	Venlo	5 km	Venloop	Martijn van de Hoef
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, Pim Stultiens, Femke Caniels, Joy Joosten, Henny Cleef
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	Joost Bovee
Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort, Cindy Rosendaal, Lydia Jeuken, Martin Michels, Joost Bovee 10 KM: Femke Caniels
Za, 28-4-2018	Horst	5 km	Rundje um ut Hundje	Monica Clephas, Cindy Verbeten, Anton Saämena
Zo 10-06-2018	Maastricht	10 km	Maastrichts mooiste	Anton Saämena
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hardlopen houdt lichaam en geest gezond. Toch?

Trouw, dirk waterval, 11 november 2017

Hardlopen tegen psychische kwalen is in zwang, maar werkt het ook? Therapeut Marlous Wijffels probeert al rennend antwoord te geven.

Ronnie O'Sullivan staat te boek als een van de grootste talenten die de snookerwereld ooit heeft gekend. Maar, zo zei hij tien jaar geleden tegen BBC Magazine, als hij moet kiezen tussen hardlopen en snooker, kiest hij voor dat eerste. Want de depressies waarmee hij sinds zijn puberteit kampt, die zouden hem anders nekken. Hardlopen blijkt voor hem de enige remedie.

BBC Magazine beantwoordt vervolgens de vraag waaróm hardlopen dan helpt. Een geraadpleegde ontwikkelingsbioloog wijst naar endorfine, het stofje verantwoordelijk voor de runner's high en het karakteriserende gevoel van voldoening. Maar je kunt je ook afvragen: zit het hem nou echt in dat hardlopen, of is hier vooral sprake van een positieve verwachting? Sport heeft het imago van 'goed voor alles'. Wie zich daartoe zet, moet toch een placebo-effect van hier tot de marathon van Londen ondervinden?

Psychische klachten

Als je het internet mag geloven biedt hardlopen - of breder: beweging - tegen alle psychische klachten soelaas. Psychiater Bram Bakker heeft met fysiotherapeut Simon van Woerkom dan ook Stichting Runningtherapie in het leven geroepen en leidt iedereen met de juiste motivatie en een hb0-diploma in een driedaagse cursus op tot runningtherapeut.

Onder meer doordat zelfredzaamheid toeneemt door te sporten, kan het volgens de site 'een positieve invloed hebben' op een lange lijst aandoeningen en klachten. Van schizofrenie tot slaapproblemen, van stemmingsstoornissen tot angstklachten.

Voorover vallen

Even kijken hoe dat werkt.

"Maak je helemaal lang van je enkels tot je kruin, en laat je dan als een geheel voorover vallen", zegt runningtherapeut Marlous Wijffels. "Zo, ja. Zie je hoe je een versnelling maakt en hoe je direct vanuit een fijne positie begint te rennen?"

© Olaf Kraak

Wijffels geeft de verslaggever een persoonlijke training langs het Amsterdamse IJ. "Nu loop je al minder achter je eigen benen aan, veel efficiënter." In een snijdende wind en met een beetje regen in het gezicht rondde ze net het opwarmprogramma af. Twee kleine hondjes van een voorbijganger cirkelen om ons heen, aan de kade ligt een enorm cruiseschip, in de verte het Centraal Station. "Voel je de wind tegen je hoofd? Voel je je voeten en benen?"

Van jongs af aan

Wijffels sport al van jongs af aan. Atletiek, roeien, fietsen. Haar hele professionele leven is ze al therapeut. Ze behandelt mensen met een depressie, angststoornis, burn-out of met slaapproblemen. Het zit hem bij al die dingen vaak in stress, zegt ze. Daar grijpt ze op in. "Bij runningtherapie staat het goede gevoel van lopen voorop, niet de prestatie. Ik werk niet naar een eindpunt als in een wedstrijd, maar bekijk samen met de persoon hoe hij bezig is."

Onlangs hielp ze een vrouw met burn-outklachten. Die zei tijdens het intakegesprek een uur te kunnen joggen, maar bij de eerste lantaarnpaal was ze al buiten adem. Toch kon ze écht een uur rennen. Maar daarbij vroeg ze dus al wel na honderd meter te veel van zichzelf. "Daar maakte ik haar attent op. Ze had het zelf niet door, maar herkende dat later ook in haar werksituatie."

Andere aanpak

Elke aandoening vraagt om een andere aanpak, weet Wijffels. Iemand met een angststoornis moet je niet te veel op de ademhaling laten letten. Door de angst gaat die vaak nogal tekeer en door daarop te focussen, raakt iemand soms alleen maar meer in paniek. Mensen met een depressie of burn-out kunnen er juist rustiger van worden.

Personen met een burn-out hebben baat bij het leren doseren - tijdens het hardlopen, maar ook daarbuiten. Daarentegen houdt een depressie mensen vaak op de bank. Bij hen is het zaak om ze in beweging te krijgen. Bovendien zitten zij erg in hun eigen kleine wereld van problemen en Wijffels zal hen tijdens het lopen dan ook zeker niet vragen naar die problemen - daar moeten ze juist even van losweken.

Deel van de oplossing

"Hardlopen is geen allesomvattend medicijn, maar een deel een van de oplossing", zegt ze. "Veel patiënten zijn zo overprikkeld dat nadenken minder goed gaat. Door hun hoofd leeg te maken tijdens het rennen in de frisse buitenlucht hervinden ze rust en ruimte in hoofd en lichaam. Dan kunnen de gesprekken met een psychotherapeut ook beter aanslaan. Ze kunnen hun aandacht er beter bijhouden."

Iets vergelijkbaars zag Juriena de Vries in haar onderzoek aan de Radboud Universiteit, waar ze onlangs haar proefschrift verdedigde. Onderzoek naar burn-outs en hoe hardlopen mensen daartegen wapent. Dat doet het, blijkt uit de resultaten. Zo'n tweehonderd oververmoeide studenten en werkenden zochten zes weken lang ofwel het asfalt op, of kregen de instructie vooral niet aan sport te doen. Zo kreeg De Vries twee groepen die ze mooi kon vergelijken. Net als bij Wijffels moesten de zichzelf overvragende lopers vaak door trainers worden afgeremd.

Mooi effect

Na te corrigeren voor rebels gedrag - sommige hardlopers bleven lekker op de bank, sommige bankzitters konden het rennen niet laten - bleef er een mooi effect staan. Slaap en concentratie werden beter, de vermoeidheid nam af. Een goed verkoopbare boodschap. De Vries kreeg naar eigen zeggen veel aandacht van krant en tv. Dat bezorgde De Vries dan weer boze brieven van overspannen mensen: 'Moet ik nu óók nog gaan rennen? Ik ben al zo moe!'

Maar werken doet het wel. Zelf loopt De Vries ook elke dag, ze doet zelfs mee aan triatlons. Eerst gaat haar hoofd dan langs zaken op haar werk en komen er vaak oplossingen voor problemen. Later wordt haar hoofd juist leeg. 'Hé, de bomen!', denkt ze dan.

Volgens De Vries kosten dagelijkse dingen gewoon minder moeite met een betere conditie. Ook mentale taken. Studenten die zes weken hadden gelopen gaven aan minder moeite te hebben met de computertest waarin ze op snel langsvliegende cijfers moesten klikken, behalve op de 3. Na een paar minuten raak je mentaal uitgeput, maar de hardlopers kostte het minder energie dan vóór hun interventie.

Loskomen van je werk

"Daarnaast kun je loskomen van je werk", zegt De Vries. "Je denkt er minder aan. Het leegmaken van je hoofd doorbreekt je stressproces tijdelijk, zodat je geestelijk weer op adem komt." Iedere student in de

hardlooptgroep zei dan ook los te komen van zijn studie. Zij waren na afloop van de zes weken looptraining minder vermoeid, minder gestresst en hadden meer energie.

Toch blijft deze uitleg van de veronderstelde werking bij aannames. Loskomen van werk, het hoofd leegmaken: wetenschappers drukken dat maar moeilijk uit in cijfers. Zelfs het bèta-endorfine-verhaal over de runner's high is een aanname. De stofjes zijn amper onderzocht bij mensen. Wel veel bij ratten, waar ze een positief effect lijken te hebben. Het wordt vaak als eerste reden genoemd in populaire artikelen. Maar geen enkele proefpersoon heeft een hersenscanner op zijn hoofd gehad terwijl hij een blokje om jogde. Het aandeel van de endorfines blijft, hoe aannemelijk ook, in nevelen gehuld.

De waarheid is een harde

De waarheid is een harde: niemand weet waardoor hardlopen goed is voor de geest en het zou niets met het hardlopen zelf te maken hoeven hebben - al geloven Wijffels en De Vries dat niet zo. De Vries: "Het kunnen inderdaad toch de verwachtingen zijn, of het groepsgevoel en het contact met een trainer."

Maar er zijn goede redenen om aan te nemen dat hardlopen meer is dan een placebo-effect, zegt ze. Bewegen is anders dan bijvoorbeeld schaken of je aansluiten bij een debatclub, waar je óók voldoening, groepsgevoel of contact met anderen uit kunt halen. Regelmatig een rondje rennen verbetert de conditie, zowel fysiek als mentaal. De Vries geeft een overzichtsstudie mee over depressie en beweging uit 2016 die haar punt onderschrijft.

Klein effect

Interessant, vindt Pim Cuijpers. Hij is klinisch psycholoog aan de Vrije Universiteit en wereldautoriteit als het gaat om overzichtstudies in de geestelijke gezondheidszorg. Tegenover de studie die De Vries stuurde, zet hij een studie uit 2013. Eén die een effect vindt, maar zo'n klein effect dat de kans op toevallige uitkomsten te groot is om het te kunnen meetellen. "Twee studies dus, waarvan de één een klein effect vindt, en de ander geen. Dan zeg ik: ik zou niet van de daken schreeuwen dat hardlopen nu zo goed werkt."

Bovendien, ook bij de best uitgevoerde studies konden de onderzoekers niets 'blind' meten, zoals dat heet. Om een placebo-effect te omzeilen, mag een proefpersoon niet weten of hij in de interventie- of controlegroep zit. En wie van de onderzoekers opdracht krijgt om zes weken op de bank te blijven, weet natuurlijk direct dat hij niet echt meedoet. Best frappant dus, dat de Gezondheidsraad dit jaar vrolijk in zijn bewegingsadvies stelt dat beweging depressie tegengaat, vindt Cuijpers. Het kán kloppen, maar wéten doen we het niet. Overigens wordt er best veel onderzoek naar gedaan, maar dat onderzoek laat te wensen over, zegt hij.

Even goed

Eigenlijk werken alle behandelingen tegen een ziekte als depressie even goed, ziet hij in de statistieken. Van medicatie tot cognitieve gedragstherapie en mindfulness tot bewegen. "Bij goed uitgevoerde studies komt er bij alle behandelingen steeds hetzelfde, kleine effect uit." Volgens Cuijpers zou het vooral kunnen zitten in het jezelf mobiliseren. "Patiënten komen op een punt van: er moet nu gewoon iets gebeuren. En of je dan besluit medicatie te slikken of te gaan hardlopen, dat lijkt niet uit te maken."

Belangrijk is volgens De Vries dat bewegen geen wondermiddel is. Sowieso is er geen psychologische behandeling die altijd voor iedereen werkt. Mensen zijn immers verschillend en de situatie waarin ze zich bevinden ook.

Langs het IJ weet therapeut Wijffels in ieder geval hoe je het hoofd wat leger maakt. Ze springt ineens op 50 centimeter afstand voor de verslaggever, die even daarvoor haar instructie niet begreep 'de weidse ruimte om zich heen te ervaren'. Ze blijft uitdagend staan en het voelt nu opgesloten. Dan doet ze weer een stap opzij. "Zo, kijk eens opnieuw voor je uit over het water. Ervaar je nu de vrijheid?"

Nieuwjaarsreceptie

ATV

6 januari 16:00 uur

't Wisselpunt

(Clubgebouw ATV)