

Nieuwe trainer: John Klerkx

Mogelijk heb je het afgelopen donderdag al gezien: de nieuwe trainer voor de donderdagavond baantraining.

John Klerkx is onze nieuwe trainer. John is o.a. gediplomeerd looptrainer 3 en Looptrainer 4 (=pretatiegericht).

Ook heeft John ervaring met jeugd en Mila trainingen. John is woonachtig in Zeeland (Noord-Brabant). Naast het geven van een training bij ATV Venray is John ook als trainer actief van AV Oss en binnenkort mogelijk ook weer bij De Keien in Uden. Daarnaast werkt John bij het loopcentrum in Sevenum.

Jan Poels blijft op donderdagavond ook aanwezig. John en Jan verdelen waar nodig de begeleiding. Jan vindt de komst van John prima. Het geeft hem wat meer rust. Jan is nl. ook zeer actief als trainer voor onze jeugdige leden.

Samen met John willen we ATV een sterke plaats in de regio geven. John, veel plezier bij ATV.



Vervanging Gerda TOP op 23-2-2016

Gerda is dinsdag 23-2 afwezig. Monique Thorn zal de training verzorgen.

Initiatief Vaals-Venlo Estafetteloop

Op zondag 26 juni 2016 start voor de 32ste keer op het hoogste punt van Nederland de Scopias Estafetteloop over ruim 100 kilometer van Vaals naar Venlo.

Verdeeld over 8 etappes voert het traject de deelnemers langs prachtige plekjes van het heuvelachtige zuiden.

Team

Elke deelnemende ploeg bestaat uit 8 lopers of loopsters die samen de ruim 100 kilometer (in 8 etappes, verdeeld over "heren" en "dames" etappes) overbruggen.

Dames krijgen een bonificatie van 7½ minuut per herenetape. Heren die de damesetappe (4e en 8e etappe) lopen krijgen een 'boete' van 7½ minuut.

Alle deelnemers en deelneemsters vanaf 50 jaar krijgen een bonificatie van 5 minuten per etappe.

Meefietsende begeleider

Onderweg worden de deelnemers geassisteerd door een meefietsende begeleider, die met behulp van een routebeschrijving en eventuele wegmarkeringen de juiste route bepaalt. Fietsnavigatie is beschikbaar.

Starttijdstip

Het starttijdstip is afhankelijk van de geschatte eindtijd. Er wordt gestart tussen 07.00 uur en 08.00 uur.

Na de 4e etappe is er een lunchpauze en een herstart ingelast (afhankelijk van de geschatte eindtijd tussen 13.15 en 13.30 uur).

De finish is in de loop van de middag (vanaf ± 16:30 uur, de laatste ploegen worden rond 18.00 verwacht) op de atletiekbaan in Venlo. Prijsuitreiking is rond 18.30 uur

Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld bedraagt 136 euro per ploeg (€ 17 pp) inclusief een functioneel hardloopshirt.

ATV Venray behoorde in het verleden ook tot de deelnemers aan deze estafetteloop.

Tijdens de succesvolle bevrijdingsloop in 2015 kwamen mooie herinneringen naar boven van Vaals Venlo.

Vandaar dit initiatief om met een of meerdere teams van ATV Venray van de start te staan bij deze unieke loop.

In juli 2015 is een eerste peiling geweest of er nog interesse bestond voor deze loop en die was er zeker.

Nu is het van belang om in beeld te krijgen welke en hoeveel atleten van ATV Venray mee gaan doen

Je kan zelf een team samenstellen of je als individu opgeven (want 8 individuen vormen ook een team ..toch?).

Voor uitgebreide informatie kan je terecht op de site van Vaals-Venlo <http://www.vaals-venlo.nl/>

Mocht je interesse gewekt zijn geef je naam (of team) dan door aan (Irene-peter@home.nl).

Ik wil ik wel een en ander coördineren, maar zoals altijd geven vele handen licht werk, dus wil je een bijdrage leveren aan de organisatie, graag!

Je wordt regelmatig op de hoogte gehouden via de nieuwsbrief

Peter Gijsen

Start to Run

Heb jij al het [evenement Start to Run](#) van ATV geliked of gedeeld. Nee, gauw doen, hoe neer lies of gedeeld hoe beter.

In week 9 (29 februari 5 maart) week 9 kunnen lezers van het huis aan huisblad 1Venray meedoen aan een klik- en winactie voor Yakult Start to Run via Wegener digitaal. Zegt het voort.

Uitslagen

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

• Limbra Cross Healen

9405 m

Richard Noya	43:26	10 ^e plts
--------------	-------	----------------------

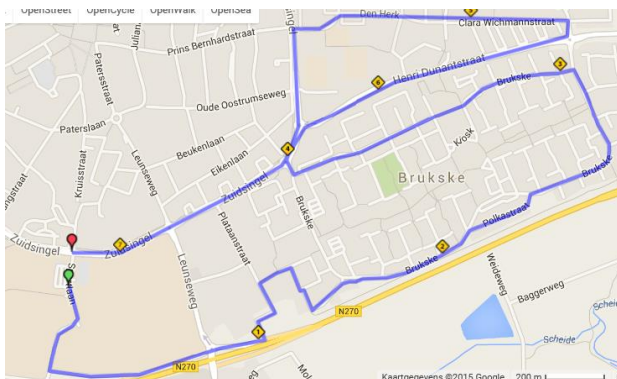
• Limbra cross Helden, 14-2-2016 (Correctie)

9,640 km

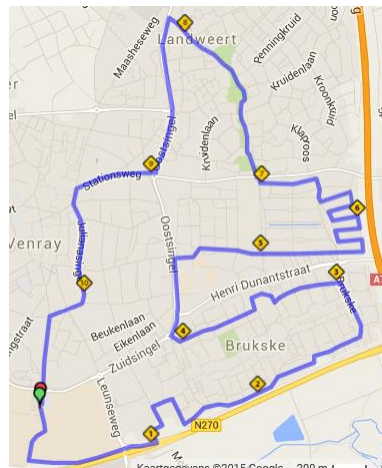
Jo Klerken	27:49
------------	-------

Duurloop donderdag 25-02-2016

Begeleiding: Ger Litjens



[7 km route](#)



[10,5 km route](#)

itgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7 of 10,5 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

Uitslagen

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

• Limbra cross Helden, 14-2-2016

94,640 km (Correctie)

Jo Klerken

27:49

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
28-2-2016	Tegelen	7,5; 15 km	Berden voorjaarsloop	7,5km: Harry van der Borg 15kn: Jean-Jacques Wintraecken; Gerda Peeters; Peter Gijsen, Lydia Jeuken
13-3-2016	Nijmegen	HM	Stevensloop	Gerda Peeters
19-3-2016	St Anthonis	HM	Halve Marathon St Anthonis	Rita Voets

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
20-3-2016	Venlo	10 km, HM	Venloop	10 km: Nicole Litjens, Anja Muijsers Harry van der Borg; Anton Saämena, Kees Moerkerk, Leonie Bos, Silvia Wismans 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, Gonny van Ginkel
3-4-2016	Parijs	M	Parijs Marathon	Gerda Peeters
27-6-2015	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	



Finish



De schildklier: Belangrijk voor sporters?

De schildklier, gelegen aan de voorkant van de ademhalingsbuis, t.h.v. de adamsappel, is de grootste hormoonklier van ons lichaam. Ze maakt verschillende hormonen, waarvan thyroxine (T4) en trijodothyronine (T3) de belangrijkste zijn. Allebei moeten ze jodium bevatten om werkzaam te kunnen zijn. Dit element zit bij ons (d.w.z. in Nederland) voor in zout, brood, melk en vis. In andere werelddelen dan Europa, zit er niet altijd voldoende in de voeding, met als gevolg dat er te weinig schildklierhormoon kan worden gemaakt. We spreken dan van hypothyreoïdie. Als er teveel thyroxine wordt gemaakt spreken we van hyperthyreoïdie. Beiden hebben grote gevolgen voor de inspanningstolerantie.

Effecten van schildklierhormonen

Als de schildklier gestimuleerd, zoals dat o.a. door inspanning gebeurt, zal er meer T4 en T3 in het bloed komen. Dit zorgt voor een groot aantal effecten (tabel 1).

Zoals uit de tabel kan worden opgemaakt, is de functie van schildklier hormoon op vele punten van belang voor fysieke inspanning.

Afwijkingen van de schildklier

Mensen met hyperthyreoïdie, die dus teveel van deze hormonen maken, hebben een waaier van klachten. Ze zweten al sterk zonder dat ze iets doen, vaak vertonen ze gewichtsverlies. De hartslag is hoger en onregelmatig, veelal met hartritme stoornissen. Ze zijn ook vaak erg moe. Ze slapen onrustig, hebben spierzwakte, zijn kortademig bij inspanning. Emotioneel zijn ze labiel, nerveus, angstig etc. En dit is slechts een beperkte weergave van alle klachten.

Tabel 1. Effecten van schildklierhormoon

	Gevolgen
Stimulatie warmteproductie van cellen	
Toename van het hartminuut volume	Toename hartfrequentie Toename contractiekracht
Toename zuurstofgehalte bloed	Toename ademhaling Meer rode bloedcellen t.g.v. milt contractie
Effecten op koolhydraat stofwisseling	Toename glycogeen synthese in lever Toename van glucose opname in lever en vet
Effecten op vet	Vergrote vet synthese Toename vet mobilisatie Toename vet oxidatie
Effecten op eiwit huishouding	Stimulering van eiwit synthese Stimulering van groei hormoon afgifte Verbeterde bot groei Stimulatie van groeifactoren productie van lever
Effecten op zenuwstelsel	Toename aantal verbindingen tussen zenuwcellen Snellere zenuw geleiding

Als er te weinig schildklierhormoon wordt gemaakt, spreken we dus van hypothyreoïdie. Ook hier zien we een grote hoeveelheid klachten. In tegenstelling tot hyperthyreoïdie is hier kouwelijkheid erg in het oog springend. Daarnaast lijdt ook deze patiënt aan vermoeidheid, spierzwakte, kortademigheid en hartklachten. Deze mensen hebben constant een gevoel van uitputting, concentratie- en geheugenstoornissen, zijn angstig etc. De hoeveelheid klachten is net zoals bij de hyperthyreoïde patiënt veel en veel langer dan hier vermeldt.

Over de oorzaken van hyper- of hypothyreoïdie zullen we hier niet ingaan, daar deze niets met training te maken hebben. Duidelijk is, dat met een schildklierafwijking geen prestaties mogen worden verwacht.

Schildklier en inspanning

Uit dit alles kan afgeleid worden, dat schildklierhormonen cruciaal zijn voor de zich inspannende mens. We zien bij gezonde mensen, dat de schildklier door het hersenaanhangsel, dat een schildklier stimulerend hormoon maakt, tijdens inspanning gestimuleerd wordt. En dat is maar goed ook. Nu kan de zweetproductie op gang komen. Tegelijkertijd worden hart- en ademhaling gestimuleerd. Op celniveau is het effect van schildklierhormonen ook cruciaal. Met name de vetopname en oxidatie en de eiwitsynthese van de spiercel worden vergroot. Maar, misschien wel het belangrijkste effect van schildklierhormonen op cellen en met name de spiercellen, is de stimulatie van de synthese en functie van mitochondria, de energiefabriekjes. Hierdoor komen er niet alleen meer mitochondria, maar worden ze betere vetverbranders, niet onbelangrijk voor een

lange afstandloper. Tenslotte stimuleren schildklierhormonen de groeihormoon synthese wat van cruciaal belang is voor het herstel na inspanning.

Zware training en schildklierhormoon

Uit eigen experimenten bleek, dat de stimulatie van de schildklier door het hersenaanhangsel verminderde of zelfs verdween na uitputtende training. Hierdoor worden dus alle hierboven genoemde positieve effecten van schildklier hormonen teniet gedaan. Vooral de combinatie van teveel training op achtereenvolgende dagen riep dit effect op. Een week van zes achtereenvolgende dagen met veel kilometers resulteerde al in een afname van schildklierhormoonproductie en een vertraagd herstel daarna. Uit dit alles volgt weer eens, dat je slim traint als je zware dagen afwisselt met rustige dagen, die bedoeld zijn om je lichaam in staat stelt om tot een hoger niveau te herstellen. Het credo moet zijn: Train slim, maak minder kilometers.

Hans Keizer, Prorun

Hans Keizer (opleiding leraar lichamelijke opvoeding en geneeskunde) werkte 35 jaar als arts/fysioloog aan de universiteit Utrecht en Maastricht, waar hij in 1983 promoveerde. Hij was winnaar van de prijs voor Sportgeneeskunde, gasthoogleraar aan de Vrije Universiteit Brussel en de Universiteit Salzburg. Hij was een succesvol atletiektrainer, bondscoach/arts K.N.A.U. en bracht verschillende lopers naar de wereldtop.