

Start to Run: beginnen met hardlopen

Zaterdag is het zover: de nieuwe cursus Start to Run gaat van start. We hebben minimaal 13 deelnemers. Een mooi resultaat maar het mogen er altijd meer zijn. Naast de techniek van het lopen wordt er tijdens de cursus veel aandacht besteed aan schoenen, voeding, kleding en blessurepreventie. Op zaterdag 12 maart zal Joop Cremers van Shoefit Tegelen een presentatie houden over schoenen. Waarom kies je voor loopschoenen, waar op te letten bij de aankoop, wat zijn de verschillen tussen schoenen, ga je wel of niet met modegrillen mee enz.

De cursuskosten bedragen € 49,50. Deelnemers aan de cursus hebben 7 weken lang een looptraining op zaterdagmorgen en dinsdagavond. Leren de kneepjes van het hardlopen, maar ook alles over schoenen kleding en voeding. Je ontvangt een App met-Running coach voor huiswerktrainingen, een functioneel en cool loopshirt, het Start to Run magazine vol beginnerstips en weetjes en 3 edities van het tijdschrift Runner's World.

Wil jij ook wat meer weten over loopschoenen, kom dan zaterdag 12 maart naar de presentatie. We beginnen om 9:30 uur in ons clubgebouw.

De deelnemen aan Yakult Start to Run betekent samen meer bewegen en een betere conditie opbouwen. Je fit en energiek voelen!

Dinsdag geen buiten de baan training.

In verband met de voorbereiding op het Venloop is de training van groep van Harry van der Borg op dinsdag 1 maart op de baan.

Gerda Top 1-maart 2016 afwezig

Gerda zal op 1 maart geen training kunnen leiden. De leden van haar groep kunnen aansluiten bij de baantraining van Harry van der Borg

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

Duurloop donderdag 03-03-2016

Begeleiding: Peter Gijsen



[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

ATV Venray Clubkampioenschappen 2016 Tussenstand per 28-02-2016

Mannen			Vrouwen		
Plaats	Naam	Eindtotaal	Plaats	Naam	Eindtotaal
1	Rooij de, John	2239	1	Jeuken, Lydia	1732
2	Jans, Marco	2200	2	Hennen, Ilse	1236
3	Dennemans, Roy	1803	3	Classens, Nel	956
4	Deenen, Frans	1644	4	Top, Gerda	892
5	Rooij van, Mart	1604	5	Voets, Rita	827
6	Martens, Marcel	1412	6	Wijst van der, Suzanne	793
7	Borg van der, Harry	1411	7	Ginkel-Willems van, Gonny	753
8	Steegh, Ralph	1405	8	Rongen-Bové, Ingrid	693
9	Teunissen, Hans	1398	9	Peeters, Gerda	467
10	Klerken, Jo	1158	10	Rosendaal, Cindy	379
11	Timmermans, Finn	1033	11	Krebbekx, Ria	373
12	Thielen, Sjors	1021	12	Eertwegh van den, Irene	362
13	Linders, Geert	1016	13	Reintjes, Anne	355
14	Timmermans, Frank	1011	14	Muijsers, Anja	339
15	Poels, Jan	996	15	Verbeten, Cindy	338
16	Peeters, Kay	968	16	Emons, Erna	321
17	Wintraecken, Jean-Jacques	956	17	Claessens, Jaimy	319
18	Dupont, Martien	899	18	Burgt van der, Ineke	305
19	Schilders, Bart	891	19	Edwards-Shotton, Angela	298
20	Litjens, Ger	877	20	Litjens, Nicole	262
21	Gijsen, Peter	789			
22	Saämena, Anton	688	Met de Berdenloop achter de rug kunnen een nieuwe tussenstand voor het clubkampioenschap publiceren. Uitleg over het clubkampioenschap vindt je op onze site www.atvvenray.nl > hardlopen. Blijf je uitslagen doorgeven!!		
23	Knol, Egbert	615			
24	Niessen, Jack	571			
25	Meulendijks, Marcel	499			
26	Woldemesekel, Tadessa	494			
27	Langen de, John	492			
28	Brown, Paul	484			
29	Weijs, John	468			
30	Dun van, Dimitri	452			
31	Noya, Richard	443			
32	Holder ten, Nathan	442			
33	Muijsers, Ruud	310			

Trainingsschema februari

Het trainingsschema voor de dinsdagbaan training en de buitende baan training is [gepubliceerd op de site](#).

Dinsdag 1 maart heeft de groep van Harry van de Borg een BAANTRAINING

Uitslagen

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

• Berden voorjaarloop, 28-2-2016

Alle uitslagen van de loop vind je op: www.uitslagen.nl

Atv-ers waren succesvol in presteerden naar de podiumplaatsen:



Berden Voorjaarsloop: een klein deel van onze deelnemers

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
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



Afwijkingen van de schildklier: Geen onoverkomelijke bezwaren om te sporten.

In nieuwsbrief nr 8 betreffende de schildklier werd beschreven, dat het schildklierhormoon onmisbaar is voor het prestatievermogen en een normale adaptatie aan training. Daar waren wat misverstanden over bij sommige lezers, mogelijk vielen zij over de opmerking dat 'met schildklierafwijkingen geen prestaties mogen worden verwacht'. Eigenlijk had ik moeten stellen: Geen topprestaties.

In deze bijdrage zal nog wat dieper in worden gegaan op de relatie maximaal prestatievermogen en schildklier afwijkingen en stellen we ons de vraag: *Leidt niet behandelde hypo- of hyperthreoïdie inderdaad tot prestatiedaling*. Vervolgens eindigen we met de beantwoording van de vraag of er nog normaal gesport kan worden met schildklier afwijkingen als de juiste medicatie is ingesteld.

Hypo- en hyperthyreoïdie en prestatievermogen

De effecten van schildklierhormonen strekken zich uit tot vrijwel het gehele metabolisme. De stofwisseling van zowel eiwitten, koolhydraten als vetten wordt er sterk door beïnvloed. Bovendien versterken schildklierhormonen de effecten van o.a. groeihormoon, adrenaline en insuline. Maar afhankelijk van de concentratie schildklierhormonen in het bloed kunnen die effecten negatief, dan wel positief zijn. Lage tot matige doses zetten b.v. de eiwitsynthese aan, maar hoge doses remmen die juist.

Tekort aan schildklierhormoon (hypothyreoïdie)

In een recent overzichtsartikel van Lankhaar et al. (2014) werden een groot aantal publicaties die handelden over hypothyreoïdie en prestatievermogen kritisch bekeken. Uit de resultaten van 38 studies (1379 patiënten), die aan de hoogste wetenschappelijke criteria voldeden kwam naar voren, dat er duidelijke prestatievermindering was bij onbehandelde patiënten. Was deze inspanningsintolerantie omkeerbaar met medicatie? Nee, bij een groot deel van de patiënten was het prestatievermogen nog steeds verminderd, ondanks de medicatie.

Onderzoek van o.a. Reuters et al. (2009) liet zien, dat er een hele reeks spierklachten optreedt bij patiënten met een zogenaamde subklinische (= nog niet volgens de definitie waarneembare) hypothyreoïdie, duidend op problemen van zowel spieren als zenuwen. Tot deze klachten horen spierkramp, - pijn en -zwakte. Dit alleen al, kan het verminderde prestatievermogen verklaren.

Maar de vraag is, of subklinische hypothyreoïdie ook de daling van spiermassa en spierkracht bij oude mensen kan verklaren. Of die relatie er ligt werd bekeken door Moon et al. (2010). Zij onderzochten meer dan 1100 personen van 65 jaar en ouder. Hiervan had 58% een normale schildklierfunctie, 12% had een beetje te lage schildklierfunctie en 1,2% had duidelijke hypothyreoïdie. Er kon bij deze oudere personen geen relatie worden gelegd tussen de spiermassa en -functie en de schildklierfunctie.

Tenslotte is de aanpassing aan training verminderd en verloopt wat anders bij mensen met een subklinische hypothyreoïdie. Ook met medicatie blijken patiënten met hypothyreoïdie niet zo gunstig op duurtraining te reageren als gezonde mensen (Caraccio et al., 2005).

Maar dit alles sluit niet uit, dat deze patiënten veel beter af zijn, als ze blijven of gaan trainen. Een mooi voorbeeld komt van Cheng en medewerkers (2016), die een artikel publiceerden, waarin ze een 97 jarige man beschreven, die o.a. aan prostaatkanker en trombose had geleden. Daarnaast leed hij aan hypothyreoïdie, had een perfecte lichamelijke conditie, deed aan allerlei sporten o.a. fietste hij 5000km/jaar (gemiddeld 13,7 km/dag).

Hyperthyreoïdie en prestatievermogen

Er is veel onderzoek gedaan naar een teveel aan schildklier hormoon op allerlei cellulaire functies. Zo blijkt een overmaat schildklierhormonen de hartfunctie te verslechteren o.a. door beschadiging van mitochondriën en de vorming van bindweefsel tussen de cellen. Dit betekent, dat de pompfunctie van het hart verminderd is. Het is dan ook niet verwonderlijk dat deze patiënten een lagere anaerobe drempel hebben, terwijl het hart zich trager aanpast aan inspanning, wat ongunstig is voor de bloedtoevoer naar de spieren. Een positieve invloed van medicatie is echter al binnen 30 dagen merkbaar, alhoewel het prestatievermogen dan nog steeds niet vergelijkbaar was met gezonde mensen (Irace et al., 2006).

Samenvatting

Een ziekte van de schildklier is vervelend en heeft invloed op veel lichamelijke en psychische aspecten. Bovendien zal het maximale prestatievermogen minder zijn dan in de gezonde toestand. Maar, het is absoluut niet zo dat je dan helemaal niet kunt lopen of sporten. In tegendeel: Bij goed ingestelde medicatie zullen vele lichaamsfuncties verbeteren. Of de medicatie aangepast moet worden als je gaat trainen is vanuit mijn positie niet te voorspellen. Maar, daar training de sensitiviteit van lichaamscellen voor schildklier hormoon zal verbeteren, is dit niet onaannemelijk.

Bron: Prorun.