Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 19
Nr. 19/070
Juli 2016

HET LOPEND VUURTJE

Webshop 24/7
e-commerce dicht in je buurt

www.4office.be

Kantoorartikelen - Papier - Schrijfwaren - Tekenmateriaal - Inkjet & toner cartridges - Schoolgerief

Doorlopend open op ma tot vrij 9u - 17u | gesloten op za en zo.

4office bvba - Industrielaan 14 - 9660 Brakel - **www.4office.be** - 055 42 71 40 - info@4office.be

www.deluchtbal.be

CAFE
DE LUCHTBAL
ZOTTEGEM

Zink - Koper - Roofing

Franky Van Damme

Ten Ede 167
9620 Zottegem - Erwetegem

Tel. : 09/360.77.02
GSM: 0494/89.11.86

1. Algemene informatie

Verantwoordelijke uitgever:	Van Breusegem Paul, Terbiest 2, 9550 Herzele - 054/24.30.79
Secretariaat:	Van Caenegem Geert, Meire 44, 9620 Zottegem Tel. 0477/53.05.04
Redactie :	Van Caenegem Geert – 0477/53.05.04
Website:	http://joggingcluberwetegem.weebly.com/
E-mail:	jogging_erwetegem@hotmail.com
Rekeningnummer:	068-8945276-60 - IBAN BE73 0688 9452 7660

Aangesloten bij Sporta Federatie vzw : OV212

2. Redactie

Werkten mee aan dit nummer : Paul (Van Breusegem)
Luc (De Vuyst)
Geert (Van Caenegem)

3. Voorwoord van de voorzitter

Beste vrienden joggers,

Het jogging seizoen is volop bezig. Start to run was een succes, vooral omdat er toch een paar nieuwe leden actief blijven naar de trainingen komen en zich zelfs aan joggings wagen. Marijke opvolgen, wordt een hele klus, want hoe zij iedereen kan blijven motiveren, is een raadsel !
Ook het aantal aanwezigen op de vooraf geselecteerde joggings gaat in stijgende lijn, met ook steeds nieuwe gezichten. Ook onze busuitstap naar Brugge, was de moeite. Gezelligheid troef bij het napraten bij een welverdiende pint.
We zijn al volop bezig met de voorbereiding van onze kermisjogging.
De eerste georganiseerde zondagmorgentraining was een succes : het is best gezellig om aan gezapig tempo een aantal kilometers af te malen.
We hopen jullie talrijk te mogen verwelkomen op onze eigen Kermisjogging !

Uit sympathie en met sportieve groeten,

Vice-Eerste Minister

Alexander DE CROO

Titelvoerend burgemeester van Brakel

Minister van Staat

Herman DE CROO

Volksvertegenwoordiger

Ereburgemeester van Brakel

Sien & Paul Van Breusegem

Uit Sympathie

Kloosterstraat 16
9620 Zottegem
Tel.: 09/360.25.76

4. 29e kermisjogging Erwetegem 2016

Zoals normaal gaat ook dit jaar onze jaarlijkse kermisjogging door op

zaterdag 27 augustus

Net als vorig jaar ligt de kern van het gebeuren aan de Smissenhoek.
- start en aankomst in de Sporthal 'SMISSENHOEK', Smissenhoek 105 (N462 - verlengde van de Kloosterstraat richting Brakel)
- kinderjogging vindt plaats in de onmiddellijke nabijheid van de Sporthal.

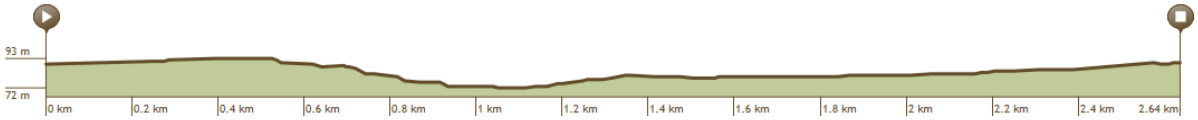
Net als vorig jaar hopen we op de medewerking van enkele leden of sympatisanten om deze organisatie goed te laten verlopen. Hiervan volgt nog een uitnodiging via e-mail.
Onze jogging komt voor de eerste keer voor op de SPORTA RUNS kalender, wat misschien deelnemers aantrekt vanuit gans Vlaanderen. Ook zal de tijdsopname volledig electronisch gebeuren aan de hand van een chip in het borstnummer. We zullen dit dan daarna evalueren naar de toekomst toe. Aan de aankomst hebben we dan in principe geen extra helpers nodig en zou het klassement sneller en eenvoudiger moeten verlopen.

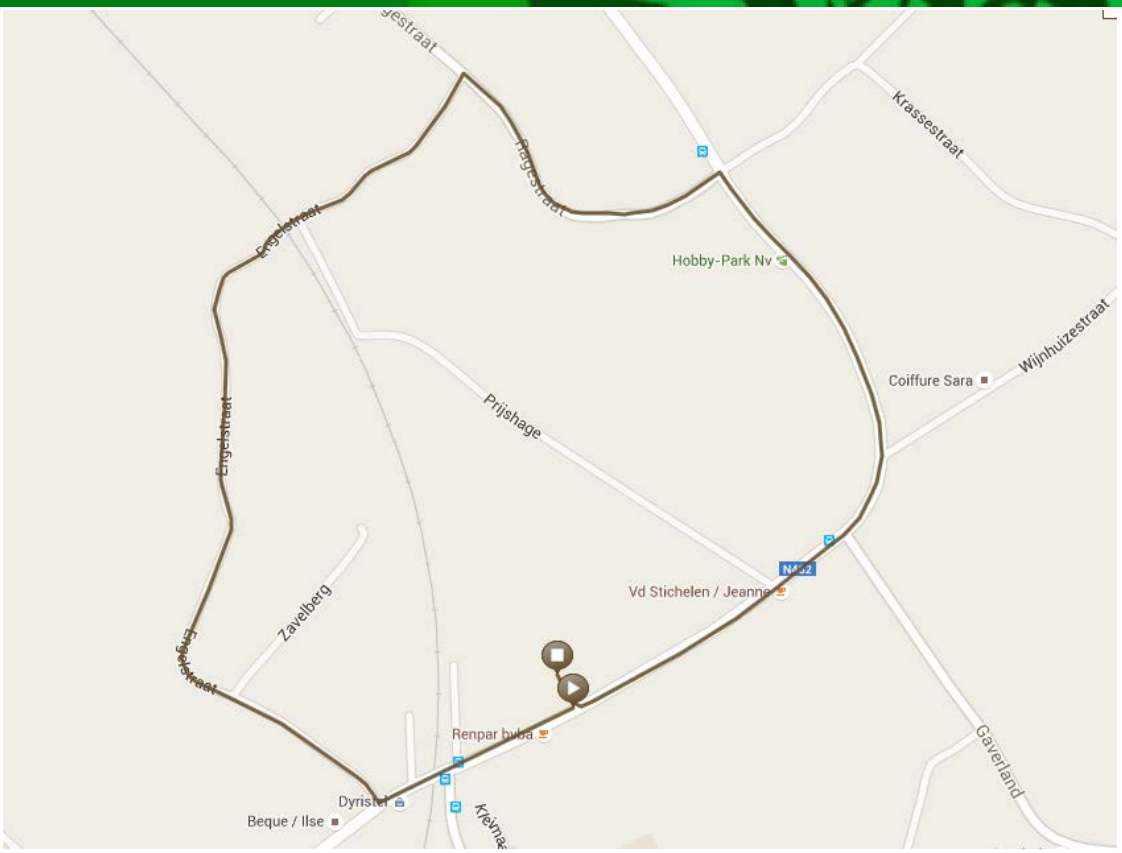
Het parcours van de 29e Kermisjogging bestaat uit 1 kleine (2,6 km) en 1 grote ronde (4,2 km).
Deelnameprijs : € 5,00 voor SPORTA leden, € 6,00 voor niet-SPORTA.

De afstanden die de deelnemers kunnen lopen zijn :
- 2,6 km (1 kleine ronde)
- 6,8 km (1 kleine en 1 grote ronde)
- 11 km (1 kleine en 2 grote ronden)

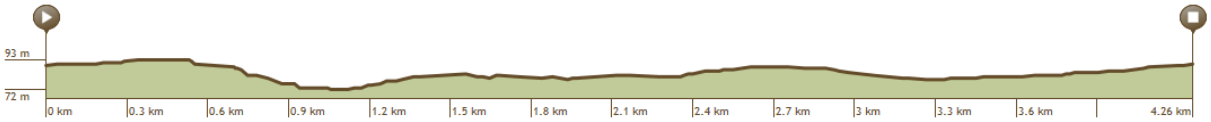
Bij elke passage aan de streep is er een waterbevoorrading voor wie dat wenst. De kleedkamers en kantine zijn in de Sporthal. Elke loper krijgt een aandenken na de aankomst en ook een lotje voor de tombola.

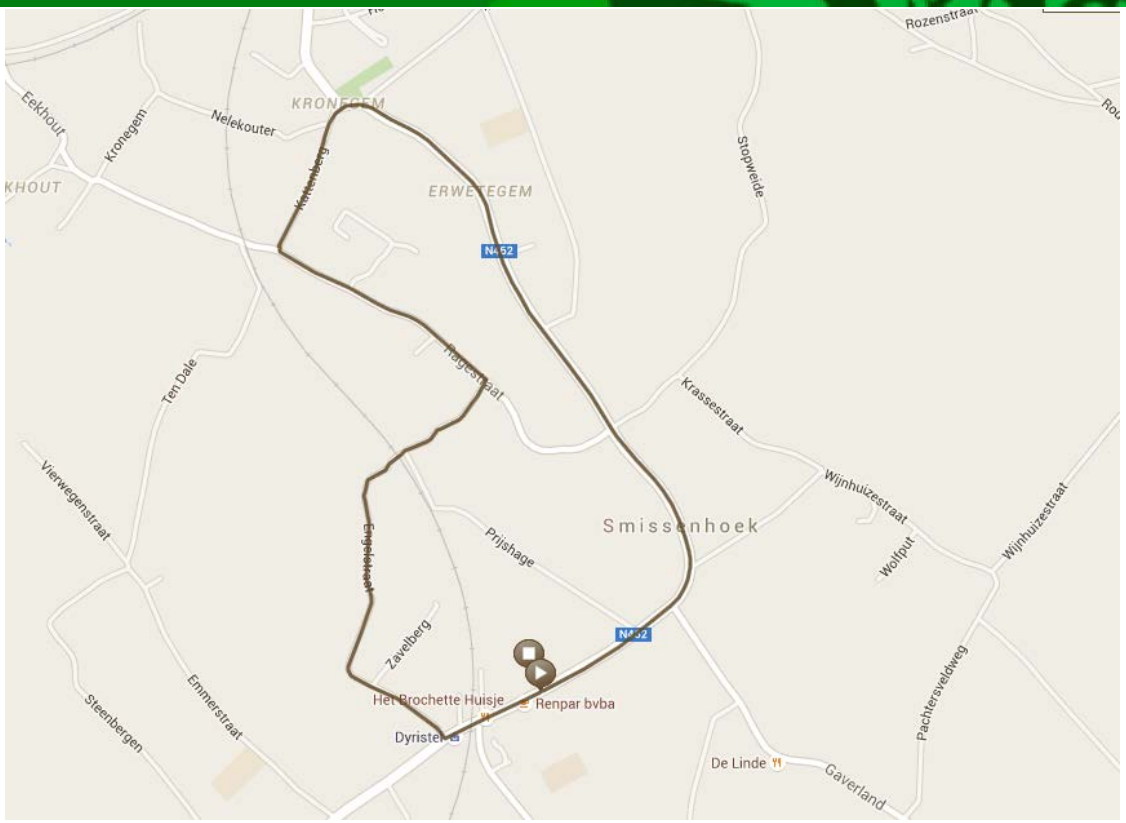
Parcours 2,6 km





Parcours 4,2 km





KINDERJOGGING - deelnameprijs € 3,00
Reeksen
- Reeks 1 : meisjes 0 tot 7 jaar - 350m - start 14.00u
- Reeks 2 : jongens 0 tot 7 jaar - 350m - start 14.10u
- Reeks 3 - meisjes 8 tot 11 jaar - 700m - start 14.20u
- Reeks 4 : jongens 8 tot 11 jaar - 700m - start 14.30u

Trofeeën
voor de eerste jongen en meisje van elke reeks.

5. Regelmatigheidscriterium 2016

Momenteel werden reeds 8 van de 17 in aanmerking komende joggings van ons regelmatigheidscriterium gelopen, waarbij gemiddeld 13 clubleden zich inschreven onder Jogging Erwetegem. Uitslagen, foto's en enkele video's hiervan kan je terugvinden op onze website.

Voor **2016** werden onderstaande 17 joggings geselecteerd voor het regelmatigheidscriterium.

ZONDAG	17 APRIL	Jogging De Kluize Oosterzele - 10.00u
VRIJDAG	6 MEI	Stratenloop Bottelare - 19.30u
ZONDAG	8 MEI	Dwars door Brugge - 15.00u
ZATERDAG	4 JUNI	Roadjogging Haaltert - 15.00u
VRIJDAG	17 JUNI	Dwars door Gavere.
ZATERDAG	25 JUNI	Lierdeloop Hemelveerdegem - 15.00u
ZONDAG	26 JUNI	Livinusrun St Lievens Houtem - 8.30u
ZONDAG	10 JULI.	8e raploperkesjogging Brakel - 15.00u
DONDERDAG	21 JULI	Grote Prijs Marc Torrekens Appelterre **(NIEUW)** - 15.00u
VRIJDAG	29 JULI	SNA jogging Welle - 19.30u
ZATERDAG	20 AUGUSTUS	Egmontloop Zottegem - 15.30u
ZONDAG	21 AUGUSTUS	Steenbergjogging Erpe-Mere - 15.00u
ZATERDAG	27 AUGUSTUS	KERMISJOGGING ERWETEGEM
ZATERDAG	10 SEPTEMBER	Zwalmjogging Zwalm - 15.00u
ZATERDAG	1 OKTOBER	Moryloop Herzele - 16.00u
ZATERDAG	22 OKTOBER	Jogging brandweerpost Zottegem - 15.00u
VRIJDAG	11 NOVEMBER	Gezinsjogging Nederhasselt - 15.00u

Nog even de richtlijnen op een rijtje om in aanmerking te komen voor punten :
Voor deelname aan een vooropgestelde jogging (5 punten):
1. Inschrijven onder de clubnaam "JOGGINGCLUB ERWETEGEM"
2. Lopen in de clubuitrusting
3. Starten op de voorziene startplaats en het voorziene startuur.

Voor aanwezigheid op de training (1 punt)
Elke maand een aanwezigheidsformulier invullen op de website van de club.

Stand op 12/07/2016

Deze houdt rekening met alle ingaves **VOOR** deze datum. Gelieve de gedetailleerde stand te willen nakijken op onze website en de aanpassingen te willen doorgeven via dezelfde site.

Juli - september 2016

Seizoen 2016		Tussenstand - januari	Tussenstand - februari	Tussenstand - maart	Tussenstand - april	Tussenstand - mei	Tussenstand - juni	Tussenstand - juli	Tussenstand - augustus	Tussenstand - september	Tussenstand - oktober	Tussenstand - november	Tussenstand - december	Trainingen	Joggings	Totaalstand
Baele	Carine	7	5	7	4	8	4	1	0	0	0	0	0	36	0	36
Bourleau	Nora	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Callaert	Mireille	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Cocquyt	Leen	0	0	0	0	0	6	1	0	0	0	0	0	2	5	7
Congiu	Christophe	5	6	5	4	8	11	2	0	0	0	0	0	31	10	41
Coppens	Caroline	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Coppens	Marlene	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
D'haeyer	Luc	6	3	4	8	13	27	7	0	0	0	0	0	38	30	68
Dauphin	Niene	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Backer	Vera	6	5	10	8	5	5	2	0	0	0	0	0	41	0	41
De Backer	Viviane	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Clercq	Andre	7	4	5	0	0	1	0	0	0	0	0	0	17	0	17
De Clercq	Nadine	1	2	6	6	4	4	0	0	0	0	0	0	23	0	23
De Loor	Rosette	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	2
De Pauw	Kathy	6	2	7	8	13	6	1	0	0	0	0	0	38	5	43
De Potter	Carine	3	4	5	3	6	0	1	0	0	0	0	0	22	0	22
De Pril	Ilse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Schepper	Joke	0	0	4	8	8	5	0	0	0	0	0	0	20	5	25
De Smet	Sonja	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
De Smet Van Damme	Els	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
De Spiegeleer	Paul	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Sutter	Rita	0	0	0	0	0	1	6	0	0	0	0	0	2	5	7
De Ville	Annelies	5	4	6	4	6	0	0	0	0	0	0	0	25	0	25
De Vuyst	Luc	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
De Vuyst	Manuel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Winter	Geert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Winter	Sindy	2	7	10	8	1	3	2	0	0	0	0	0	33	0	33
Declercq	Luc	4	6	6	5	1	0	7	0	0	0	0	0	24	5	29
Dernaucourt	Marijke	0	1	4	8	9	8	2	0	0	0	0	0	32	0	32
Goossens	Kristof	5	6	8	12	11	0	0	0	0	0	0	0	32	10	42
Haegeman	Freddy	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	3	0	3
Haeleydt	Dimitri	2	0	0	0	5	15	0	0	0	0	0	0	2	20	22
Haeleydt	Jente	0	0	0	0	5	10	0	0	0	0	0	0	0	15	15
Haustraete	Karolien	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Hendrick	Joke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Heymans	Bettina	0	0	4	8	9	5	2	0	0	0	0	0	28	0	28
Kesteleyn	Lieve	0	0	4	8	8	17	1	0	0	0	0	0	28	10	38
Leung	Pusinne	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	0	2
Leybaert	Shanna	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Lievens	Paul	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leenaert	Tom	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Machtelings	Dirk	4	6	9	6	1	5	1	0	0	0	0	0	22	10	32
Meerman	Danny	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Meert	Elke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Morre	Sonja	4	3	4	13	5	14	0	0	0	0	0	0	23	20	43
Naessens	Sandra	2	3	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	8	0	8
Oste	Robrecht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Perreman	François	0	0	3	12	12	25	0	0	0	0	0	0	22	30	52
Persoons	Nele	3	5	7	13	11	21	1	0	0	0	0	0	36	25	61
Persoons	Patrick	3	1	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	13	0	13
Petrus	Mara	0	0	4	8	9	0	1	0	0	0	0	0	22	0	22
Reynvoet	Rita	0	0	0	0	0	1	6	0	0	0	0	0	2	5	7
Roelandt	Jozef	7	8	8	13	14	8	2	0	0	0	0	0	50	10	60
Saelens	Steven	0	0	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	4	0	4
Schiettecatte	Linda	8	8	10	13	19	29	7	0	0	0	0	0	54	40	94
Schoukens	Veerle	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	1	5	6
Seghers	Rita	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Breusegem	Jelle	0	0	0	0	5	10	0	0	0	0	0	0	0	15	15
Van Breusegem	Milana	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	1	5	6
Van Breusegem	Nikita	0	0	0	5	5	21	5	0	0	0	0	0	1	35	36
Van Breusegem	Paul	0	0	0	5	10	16	5	0	0	0	0	0	1	35	36
Van Breusegem	Sien	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Caenegem	Geert	4	6	7	7	12	23	7	0	0	0	0	0	41	25	66
Van De Walle	Evelien	6	3	6	6	9	3	2	0	0	0	0	0	30	5	35
Van De Wiele	Christa	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Van Den Berge	Senne	0	0	4	8	9	4	2	0	0	0	0	0	27	0	27
Van Den Berghe	Emmy	8	7	6	13	13	11	6	0	0	0	0	0	39	25	64
Van Den Bossche	An	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Den Bossche	Merel	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van De Perre	Kimberly	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van Der Cleyen	Raf	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	1	5	6
Van Heddegem	Daniel	3	4	5	9	9	11	6	0	0	0	0	0	23	25	48
Van Loo	Lindsay	0	0	4	8	8	5	0	0	0	0	0	0	20	5	25
Van Ruyskensvelde	Rosanne	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	5	5
Vereecken	Dirk	8	8	10	13	12	20	5	0	0	0	0	0	36	40	76
Verlinden	Andy	0	0	0	5	0	16	0	0	0	0	0	0	1	20	21
Waeremoes	Noël	0	0	3	5	5	18	5	0	0	0	0	0	16	20	36
Watte	Willy	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
		26	25	42	43	45	48	31	0	0	0	0	0	59	33	62

ALLEGRO
TRAITEUR - SLAGERIJ

Ten Ede 8, 9620 Zottegem
Tel. 09 360 20 64
www.traiteur-allegro.be

Van Vijle
uitvaartzorg

Kloosterstraat 1, 9620 Zottegem
09 360 75 60
www.vanvijle.be

Kort verslag per gelopen jogging.

Oosterzele - De jogging in Oosterzele werd op zondagvoormiddag gelopen. Een concept dat meeviel. Het parcours was lichtjes gewijzigd maar is heel mooi en landelijk. Zoals telekenjare is de organisatie verzorgd .

Bottelare - Bottelare is een klassieker. De sinds een paar jaar aangepaste omloop vertrekkend vanop het voetbalplein is een goede keuze. Een massa lopers met een afzonderlijke omloop voor de kleine en de grote afstand. Dit jaar was er geen tent op het voetbalveld, waardoor de gezelligheid iets minder was. De grote ronde is heel landelijk en mooi met wel een stevige kuitenbijter. Goede organisatie. Parcours werd alvast geapprecieerd door de leden die hier voor het eerst startten.

Brugge - Traditioneel gingen we weer naar Brugge. Met een volle bus enthousiaste lopers en supporters. We hadden enige verkeersopstopping ingecalculeerd zodat we ruimschoots op tijd op onze vertrouwde plek konden parkeren. Het was er heel warm en dat ondervonden onze lopers ook. Iedereen liep wel ietsje trager dan het jaar ervoor door de hitte. De nieuwelingen werden direct op de proef gesteld. Proficiat aan allen die het tot een goed einde brachten. Achteraf werd het nog gezellig bij een fris pintje !

Gavere – Vrijdagavondloop in Gavere. Het vertrouwde , vlakke parcours langs het water. Goede accomodatie en gezellige sfeer.

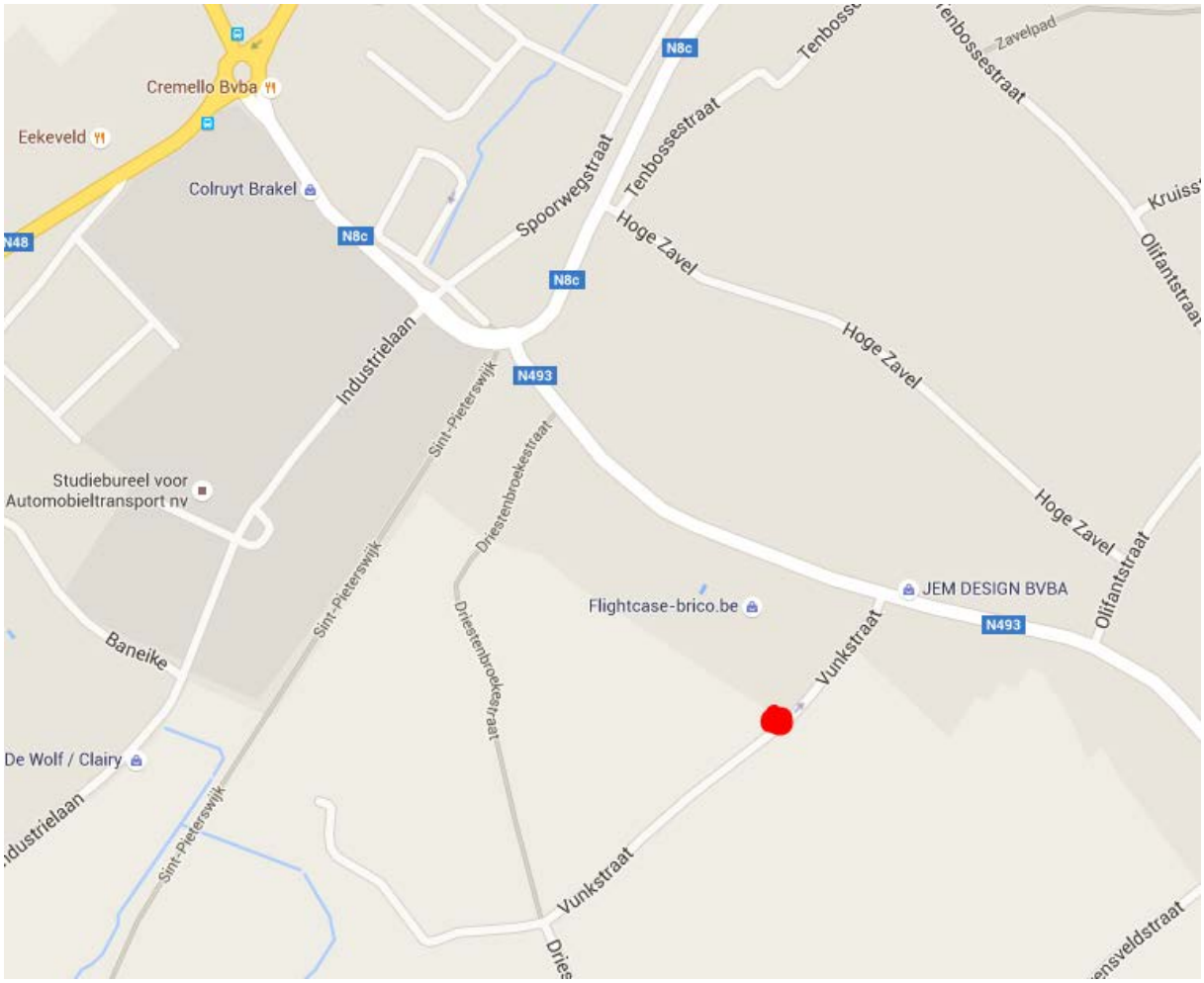
Hemelveerdegem – De 2e editie van de jogging club van Lierde – de lierdeloop – was opnieuw een voltreffer. De mooie maar ietwat lastige omloop, de sfeer onderweg met zelfs een heus orkest, die je zelden nog meemaakt op joggings. Buren en familie die buiten aan de deur de jogging volgen.
De organisatie was heel goed. Een minpuntje, maar daar kon de organisatie niks aan doen was een hevig onweer. Gelukkig waren alle deelnemers reeds gearriveerd.

Livinusrun - Een ideale wedstrijd voor mensen die houden om van plaats naar plaats te lopen in een stuk.
De bussen brengen de lopers weg en er is ruime keuze van afstand. Van 5, 12, 18 of 29km. Verschillende leden van onze club hebben zich aan de langste afstand gewaagd. Hier ook niets dan tevreden clubgenoten. Een dikke proficiat aan allen !

Haaltert – Eén van onze klassieke joggings van ons regelmatigheidscriterium. Het parcours bestaat zoals reeds enkele jaren, uit een vrij lange helling, gelukkig gevolgd door een vrijwel evenlange afdeling langs een rustige veldweg. Opnieuw een mooie prijzentafel, doch men moest wel aanwezig zijn om de gewonnen prijs in ontvangst te mogen nemen. Misschien ook eens toepassen op onze kermisjogging.

6. Trainingen op verplaatsing.

Na de opnieuw geslaagde trainingen op verplaatsingen in Steenhuize en Onkerzele dienen jullie nog 2 data te noteren :
Dinsdag 26 juli : Hillegem – Café Oud Gemeentehuis – Provincieweg 499 (aan kerk Hillegem)
Dinsdag 16 augustus : Nederbrakel – Stoeterij Ter Kleye – Vunkstraat 1
De anciens gaan weten dat deze beruchte locatie in het verleden (meer dan 10 jaar terug) steeds leidde tot gezelligheid tot diep in de nacht. Het kreeg de bijnaam 'Billenjogging' omdat de gastheer elke aanwezige trakteerde op lekkere kippenbilletjes op de barbecue. Ook dit jaar zal dit weer het geval zijn. Allen daarheen dus !



Afscheid nemen in een persoonlijke en familiale sfeer

De Varen
UITVAARTCENTRUM

Hoogstraat 6
9620 Zottegem
www.devaren.be
09/336 82 15

Dierik De Middeleer – An Van den Bossche & Louise
Roger De Middeleer – Claudine Placke

brood-banket
DSVD
09/360.07.23
JOHAN
ERWETEGEM

Uit Sympathie

Herman DE LOOR

Oud burgemeester

Uit Sympathie

Leen GOOSSENS

Schepen financiën

Apotheek Desseyn
UW GEZONDHEID, ONZE ZORG

Uit Sympathie

Kloosterstraat 92

9620 Erwetegem

Tel. 09/360.23.89

Dierenarts
Valentine Van Breusegem
0496 25 44 89

7. Trainen in de warmte

Deze zomer nog niet veel last van gehad, maar toch enkele tips bij erg warm weer. Hardlopen in deze warme omstandigheden kan uiteraard maar je moet wel enige voorzorg maatregelen nemen om vervelende gevolgen te voorkomen. We hebben een aantal tips.

1. **Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds** en probeer de hete middag te vermijden. Als je een prestatieloop of wedstrijd wilt gaan doen, train dan op het tijdstip van het komende evenement. Daardoor kan je lichaam zich aanpassen aan de weersomstandigheden van dat tijdstip. Als de trainingen niet lekker gaan, wees dan zo verstandig om niet deel te nemen.

2. **Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt**, zodat de huid kan afkoelen. Ook de kleur van de kleding is belangrijk. Lichte kleuren zullen de zonnestralen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen. Donkere kleuren daarentegen absorberen de zonnestralen waardoor ze juist warmte opnemen.

3. **Probeer geleidelijk te acclimatiseren** als het weer plotseling omgeslagen.
Loop in hitte in een lager tempo dan u gewend bent en loop minder kilometers. Dit is vooral belangrijk wanneer je niet zo goed getraind bent.

4. **Loop op bosgrond of gras**. Dit is aanzienlijk koeler dan lopen op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst.

5. **Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in**, zelfs wanneer u geen dorst heeft. Dorst treedt namelijk pas op als uw lichaam al (te) veel vocht verloren heeft. Wel of geen dorst hebben is dus een slechte graadmeter.

6. Een loper zal zich moeten aanleren om tijdens lange duurlopen **regelmatig te drinken** en niet te wachten tot het dorstgevoel optreedt.

Trainen met een hartslagmeter

Bij warm weer liggen de individuele hartslagzones hoger dan normaal. Dit effect is behalve temperatuurafhankelijk, ook afhankelijk van de luchtvochtigheid. Hoe hoger de luchtvochtigheid, des te groter het verhogende effect op de hartslag. Door de hogere lichaamstemperatuur gaan de bloedvaten in armen en benen meer openstaan. Hierdoor verplaatst een deel van het totale bloedvolume zich naar de ledematen. Dit geeft een verminderde vulling van het hart, waardoor vervolgens per hartslag ook minder bloed wordt rondgepompt. Om dit te compenseren stijgt de hartfrequentie zodat de hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt, gelijk blijft.

Bovendien treedt bij warm weer sneller uitdroging op doordat veel vocht wordt verloren door een toegenomen zweetproductie. Hierdoor daalt het bloedvolume waardoor de hartslag ook stijgt.
Het effect van de warmte op de hartslag is niet bij iedereen even sterk. Sommige lopers zullen nauwelijks verschil opmerken terwijl bij anderen sprake is van een 10-15 slagen hogere hartslagzone. Bij koud weer bestaat er een tegenovergesteld effect.

Mogelijke gevolgen van trainen bij warm weer

Kramp
Pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren veroorzaken kramp, meestal in de kuitspier. Dit is het gevolg van extreem vochtverlies, waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium) verstoord raakt.

Collaps
Een tijdelijk, gedeeltelijk (flauwte) of totaal bewustzijnsverlies (collaps) wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt verlies van bewustzijn. Personen die gedurende langere tijd in de hitte onbeweeglijk stilstaan, zoals lijnrechters en toeschouwers, lopen risico op deze aandoening

Zonnesteek
Symptomen van een zonnesteek (heat exhaustion) zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren. Dit komt doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, terwijl het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het zweten.

Hyperthermie
Hyperthermie (heat stroke) is een levensbedreigende toestand. Bij het aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan extreem oplopen. Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag. Soms kan het zelfs leiden tot stuiptrekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.

8. Het belang van drinken

Met tropische weersomstandigheden heb je de neiging om bij inspanning extra te gaan drinken. Maar hoeveel moet je nu precies drinken. Te weinig drinken leidt tot uitdroging en van teveel drinken kun je zelfs dood gaan. In dit artikel krijg je tips om een goede drinkstrategie te ontwikkelen en hoe je hiermee mogelijke problemen kunt voorkomen

1. Hoe belangrijk is vochtinname?

De vochtbalans in het lichaam wordt bij een langdurige inspanning bepaald door het zweten en vervangende vocht inname. Indien er te weinig vocht wordt ingenomen ontstaat er een dehydratie. De hoeveelheid zweetverlies wordt beïnvloed door de weersomstandigheden en loopsnelheid. Warm en vochtig weer doet het vocht verlies verder stijgen en versnelt een mogelijke dehydratie en oververhitting van het lichaam. Het is dus belangrijk om het lichaam tijdens het lopen in een goede vochtbalans te houden. Dit bevordert de veiligheid en de prestatie van de loper. Door dehydratie gaat de loper langzamer lopen omdat door het vocht te kort de cardiac output en de cel functie vermindert. Aan de andere kant loert echter het gevaar om te veel vocht in te nemen wat weer kan leiden tot hyponatremia. Dit is een situatie dat er teveel vocht in het lichaam is gekomen en wat mogelijk tot ernstige gevolgen kan leiden.
Het is dus zaak om een balans te vinden in je vocht inname. Hier bestaan geen standaard regels voor.

2. Wat zijn de voortekenen van dehydratie?
Dorst is de eerste indicatie dat je het zweetverlies moet compenseren. Andere symptomen van uitdroging zijn o.a. hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid, duizeligheid, spierkrampen, je zwak voelen, droge mond en geïrriteerdheid.

3. Wat is de beste manier om uitdroging te voorkomen?
De beste manier om uitdroging te voorkomen is je zweetverlies te berekenen en dit tijdens de loop weer aan te vullen. Je kunt jezelf helpen door een uur voor de wedstrijd iets extra te drinken. Je start dan met een goede vocht conditie.

4. Hoe bereken ik mijn zweetverlies?
De gemakkelijkste methode om je zweetverlies te bepalen is door jezelf naakt voor de training/wedstrijd te wegen. Vervolgens ga je een half uur of een uur op wedstrijd snelheid lopen. Na de loop weeg je jezelf direct weer naakt. Het verschil in gewicht is de hoeveelheid vochtverlies die je tijdens een trianing of wedstrijd van een half of heel uur. Nu is het zaak om op basis van deze gegevens een drink strategie te bepalen. Let er goed op dat je niet te veel drinkt want dat kan leiden tot hyponatremia.

5. Wat is hyponatremia?
Hyponatremia is gedefinieerd als de hoeveelheid natrium in het bloed minder is dan 135 mmol/L. De Engelse term hiervoor is exercise associated hyponatremia (EAH) en refereert aan hyponatremia wat veroorzaakt wordt door excessieve vocht inname tijdens langdurige inspanningen die langer duren dan 4 uur.

6. Wat zijn de signalen van hyponatremia?
De symptomen worden merkbaar als het natrium gehalte onder de 135 mmol/l zakt en er water in de lichaams cellen begint te vloeien. De eerste symptomen zijn gezwollen vingers of een te nauw zittend horloge, misselijkheid, braken, toenemende hoofdpijn en een gevoel van je niet goed voelen. Meer serieuzere problemen zijn een

toenemende zwelling van de hersenen wat leidt tot verwarring, geïrriteerdheid en geagiteerdheid. Als deze signalen genegeerd worden kan dit leiden tot serieuze hersen en longzwellingen, coma en uiteindelijk zelfs de dood
Het kan even duren voordat de hyponatremia symptomen zich voordoen en tot een gevaarlijk niveau stijgen. Dus blijf goed opletten zelfs tot na een paar uur na de wedstrijd of training. Ben je na afloop niet dorstig ga dan niet extra gaan drinken maar wacht totdat je weer normaal urineert.

8. Hoe kan ik hyponatremia (EAH) voorkomen?
De enige manier om dit te voorkomen is door een goede drink strategie te plannen. Langzame lopers moeten alleen drinken bij marathons of andere lange lopen als men dorstig is. Zodoende voorkom je dat je teveel drinkt. Gebruik trainingslopen om te bepalen hoeveel en hoe vaak je moet drinken bij verschillende weersomstandigheden. Weeg jezelf voor en na het lopen en als je nauwelijks bent afgevallen, heb je waarschijnlijk te veel gedronken. Verminder een volgende keer dan je vochtinname bij een zelfde soort weer- en inspanningscondities.

9. Wie behoren tot de risicogroep voor exercise associated hyponatremia (EAH)?
Iedereen die teveel water drinkt voor, gedurende en na de race/training, loopt het risico om een EAH te ontwikkelen. Er zijn echter ook andere factoren die een kans op EAH vergroten, namelijk:
• Marathonlopers die finishen na >4 uur
• Runners met een laag lichaamsgewicht of lage body mass index
• Vrouwen

10. Hoe kan ik een goede vochtbalans vinden en voorkomen dat ik ofwel uitdroog of een EAH op loop?
Ontwikkel je eigen drinkstrategie en gebruik dan deze tips:
-Drink niet teveel
-Drink alleen als je dorstig bent en drink in overeenstemming met je gewichtverlies met marge van 1-2 % gedurende een lange loop. De hoeveelheid zweet verlies en verlies aan gewicht voor dezelfde afstand varieert met de verschillende jaargetijde en weercondities

-Let erop dat de kleur van je urine normaal blijft. Als het een donkere kleur heeft is er sprake van dehydratie of als het de kleur van water heeft is er sprake van overhydratie.

-Let goed op de eerder genoemde symptomen en wees alert op een klotsende maag of een opgeblazen gevoel.

11. wat moet ik doen als ik de symptomen waarneem?

Zoek onmiddellijk medische hulp bij een EHBO post of ziekenhuis. Vraag om een natrium serum concentratie test. Ga pas weer drinken als het medische personeel je daar toestemming voor geeft.
Tip : Schrijf je lichaamsgewicht op je arm. In geval van nood is dat voor de medische hulpdiensten een belangrijk getal waaraan ze kunnen zien of je last hebt van EAH.

MONSECOUR
BOUWWERKEN
MONSECOUR

KATTENBERG 22 - ZOTTEGEM

TEL. 09/ 360 45 68

BOUWWERKENMONSECOUR.BE

BVBA SCHRIJNWERKERIJ

PERSOONS

Ramen, deuren, trappen
Timmerwerken
Binnenhuisinrichtingen

Ten Bosse 67, 9620 Zottegem
Sint-Goriks-Oudenhove
09/3605668 – Fax 09/3612186

9. Sporta-lidmaatschap

Alle leden van de club zijn aangesloten bij Sporta. Leden van Sporta kunnen op verschillende joggings korting krijgen op het inschrijvingsgeld. Alle joggings die ook aangesloten zijn bij Sporta vermelden dat normaal gezien op hun affiche. Zorg dus zeker dat je jouw Sporta-kaart bij de hand hebt als je naar een jogging gaat. Onze kermisjogging van 27 augustus is voor het eerst een Sporta-jogging.

VAN HOLDER
APOTHEEK
Godveerdegemstraat 58 - 9620 Zottegem
09/360.17.22

KINE PRAKTIJK
Het Oefenpunt
Ragestraat 97
9620 Zottegem
09 360 18 89
info@hetoefenpunt.be
www.hetoefenpunt.be

Uit Sympathie

Jenne DE POTTER

Burgemeester

Uit Sympathie

Matthias DIEPENDAELE

Vlaams

volksvertegenwoordiger

Uit Sympathie

Kurt DE LOOR

OCMW voorzitter, schepen sociale zaken, huisvesting, communicatie, city marketing en toerisme

Uit Sympathie

Peter ROMAN

Eerste schepen, schepen sport en tewerkstelling.

Uit Sympathie

Sandra DE ROECK

Derde schepen, schepen jeugd, onderwijs en cultuur.