

DE GRIMBERGSE JOGGER - Juli 2009

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JULI 2009	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
JOG-IT	3
PRETTIGE VAKANTIE!.....	4
	4
HET IS WEER EENS GELUKT... ..	5
GRATIS SWEATER VOOR ONZE CURSISTEN	9
BEDELING VAN KLEDIJ.....	9
UITSTAPPEN.....	9
DERDE TRAINER : DIETER	11
NIEUWE HERFSTUITSTAP : LAARBEEKBOS.....	11
SPORTEN IN DE ZOMER.....	15

NIET VERGETEN...

Jog-it

Zondag 30 augustus
Afdaling v/d Lesse

Zaterdag 5 september
Stratenloop Grimbergen

Zondag 25 oktober
Laarbeekbos

PRETTIGE VAKANTIE!



Exotische stranden met hagelwit zand en azuurblauwe zee, prachtige bergpaden te midden van bloemende alpenweiden, ontspannende tochten per fiets, of gewoon gezellig bij je thuis in de tuin ? Iedereen vult het maar voor zichzelf in. We hebben het waarschijnlijk allemaal wel verdiend. Gedaan met haasten, stress en andere werkzorgen! Tijd voor onszelf! "Quality time" met je gezin en vrienden. Het is van harte gegund.

Even ook het joggen in Prinsenbos achterlaten ? Moet ook kunnen. We zien je later deze zomer terug. Hasta la vista...

Voor de thuisblijvers : de Grimbergse Joggingclub houdt helemaal GEEN vakantie. Je bent dus elke woensdag- en vrijdagavond en elke zondagmorgen ook tijdens de zomer welkom in het Prinsenbos.

JOGGINGCURSUS 2009

Het is weer eens gelukt...

Begin maart hadden we - net als de voorbije jaren - opnieuw een 70-tal nieuwe cursisten. Het blijft dus lukken om elk jaar tientallen mensen uit hun zetel te lokken om de geneugten van lichaamsbeweging - zelfs flinke inspanningen in dit geval - te leren appreciëren.



Een kleine 50 cursisten mochten we op zondag 14 juni verwelkomen op de diplomaloop.

Het weer zat dit keer eens niet mee. Al van voor het startsein werd de hemel grijzer en grijzer en zagen we ons genoodzaakt om in allerijl het vertrouwde Guldendal in te ruilen voor de wat drogere voetbaltribune. De inschrijvingsformaliteiten verliepen vlot en daarna

natuurlijk de obligate opwarmingsoefeningen, zeker in dit weer...

Daarna gaf onze nieuwe voorzitter Georges voor de eerste keer in zijn (nog prille) carrière het startsein (dit keer geen schot) voor de diplomaloop. Coach Marc had een innovatief parcours uitgedacht met voldoende passages aan de tribune zodat de talrijk opgekomen supporters zich tussentijds ook eens met applaus en gejoel konden opwarmen. We zagen zelfs een Belgische vlag vendelieren.

In verschillende groepen, elk onder leiding van één van onze coaches - Dieter was er voor de eerste keer ook bij - maalden onze cursisten-diplomisten de rondjes af.





Petra en Veerle hadden onze coach voor deze gelegenheid in een opvallende nieuwe outfit gestoken...

Gelukkig verminderde de regen wat naarmate het half uur vorderde.

De deelnemers werden dan ook aangemoedigd om dit vooral niet te snel af te haspelen...



En ja, het is dus - ook in 2009 - weer eens gelukt. Een half uur lopen zonder onderbreking is een fantastische prestatie. We wensen jou hiervoor van harte proficiat en hopen dat je nog heel veel plezier mag beleven aan het joggen.



Zo'n diplomaloop kan natuurlijk niet zonder... een diploma ! Die werden vlot uitgereikt door de voorzitter en ondervoorzitter. Vlot inderdaad want iedereen wachtte op het bijhorende glas bubbels. Het bestuur had er niet op gekeken dit jaar: we dronken een mooie CAVA... en natuurlijk meer dan één glas ! Onze coaches werden zelfs door T1 Marc aangemaand om voor één keer eens iets anders te drinken dan de anders altijd

aanbevolen "drie glazen water"... Voorwaar een uniek bewijsstuk van de Bourgodische inborst van onze club.

Om het helemaal goed te maken werden de bestuursleden door de coach ook nog eens rijkelijk in de bloemetjes gezet. Enkele heren bestuursleden zijn naar verluidt allemaal blinkend thuisgekomen bij moeder de vrouw...



Dit waren de starters in maart 2009...



En dit waren de gediplomeerden van juni 2009. Zoek de verschillen !



Ten behoeve van onze kersvers gediplomeerde joggers drukken we hieronder nog eens het enige echte evangelie volgens coach Marc af. Hier bestaat ook een gezongen versie van. Marc heeft beloofd dit in het openbaar en met micro te debiteren op de eerste zondag van september, op voorwaarde dat minstens 15 van de in 2009 gediplomeerden op die training aanwezig zijn...

We zullen doorgaan, met de stootkracht van de milde kracht
We zullen doorgaan, in de sprakeloze nacht
We zullen doorgaan, we zullen doorgaan
We zullen doorgaan, tot we samen zijn

We zullen doorgaan, met de weifelende zekerheid
Om door te gaan, in een sprakeloze tijd
We zullen doorgaan, we zullen doorgaan
We zullen doorgaan tot we samen zijn
We zullen doorgaan, met het zweet op ons gezicht
Om alleen door te gaan, in een loopgraaf zonder licht
We zullen doorgaan, we zullen doorgaan
we zullen doorgaan, tot we samen zijn

We zullen doorgaan, telkens als we stil-staan
Om weer door te gaan, naakt in een orkaan
We zullen doorgaan, we zullen doorgaan
We zullen doorgaan, tot we samen zijn

We zullen doorgaan, als niemand meer verwacht
Dat we weer doorgaan, in een sprakeloze nacht
We zullen doorgaan, we zullen doorgaan
We zullen doorgaan, tot we samen zijn

SOLDEN BIJ RUNNING MATE

Tijdens de zomersolden (van 1 juli 2009 tem 31 juli 2009) geniet U **minimum 20%** korting op alle loopkledij en loopschoenen.

Met sportieve groeten,
Mario VANDENHOUTE
Running Mate

GRATIS SWEATER VOOR ONZE CURSISTEN

Voor al onze gediplomeerden die eerder nog geen lid waren van de club - de lichte 2009 zoals we die voortaan noemen - hebben we in september een gratis donkerblauwe clubsweater. Die krijg je zomaar cadeau. Op voorwaarde natuurlijk dat je na de zomer met ons blijft verder joggen. Zo hoor je er dan helemaal bij. En bovendien komt dit vanaf het wat frissere najaar zeker van pas.

Al onze cursisten zijn ook een 40-knipjeskaart rijker sinds de diplomaloop van einde juni. Een beloning voor het gedurende 40 trainingen opgebouwde halfuur joggen.

Nu nog ook na de zomer volhouden en daarna op naar de 100 knipjes. En dat is goed voor een aankoopcheque van 12,5 euro bij een van onze sponsors



BEDELING VAN KLEDIJ

Mogen we nog eens de aandacht vestigen op de zware taak die onze materiaalmeester Wim Bulthé heeft aan het uitdelen van de club-kledij ? Om hem het leven wat makkelijker te maken willen we nog even enkele regeltjes in herinnering brengen:

- Wim heeft de uitdrukkelijke instructie van het bestuur om alleen clubkledij te bezorgen aan wie effectief op zijn betalingslijsten vermeld staat.
- Bedeling van clubkledij gebeurt bij voorkeur de eerste zondag en eerste woensdag van elke maand. Op die manier moet Wim niet bij elke training met enkele kledij-leveringen leuren.

We hopen op ieders begrip.

UITSTAPPEN

Afdaling van de Lesse - zondag 30 augustus

Naar jaarlijkse gewoonte nemen we in Dinant deel aan de Afdaling van de Lesse, een loopwedstrijd over 13.1 of 21.9 km. Beide parcours zijn vrij zwaar en enkel voor geoefende joggers! Een leuk alternatief voor de iets minder geoefende/ambitieuze joggers is meegaan als supporter en de joggers (eventueel) een stuk tegemoet te wandelen.

De club zorgt voor de administratieve inschrijvingen en zorgt ook voor een bus indien er voldoende belangstelling is; we hebben toch minstens een 30-tal deelnemers nodig om het wat draaglijk te houden voor onze kas. Kostprijs: 10 euro voor de bus en 9 euro voor deelname aan de jogging. Wil je mee? Schrijf dan 19 euro (als deelnemer aan wedstrijd) of 10 euro (als supporter) over op het rekeningnummer van de club 001-2981181-59 vóór 1 augustus. Vergeet niet te vermelden welke afstand je wil lopen!

Niet-leden mogen ook mee als deelnemer of supporter. Voor de inschrijving van niet-leden voor de wedstrijd is het noodzakelijk om alle gegevens mee te delen aan Veerle (naam, voornaam, adres, geslacht, geboortedatum, telefoon, email, gelopen afstand).

Na de inspanning volgt de ontspanning en gaan we zoals de laatste jaren mosselen eten bij 'Chez Bouboule, Le Roi des Moules'. Voor iedereen worden mosselen voorzien tenzij je vooraf iets anders bestelt bij Veerle. Afrekening van de mosselen en drank gebeurt ter plaatse.

De bus vertrekt om 7u30 stipt. Indien je je ingeschreven hebt en uiteindelijk toch niet mee kunt, vragen we je vriendelijk om te verwittigen (GSM Veerle 0486 76 19 80). Waarschijnlijk zijn we terug omstreeks 17u30-18u, afhankelijk van hoe snel we lopen en hoe lang we van de mosselen genieten ... ;-).

Meer info op www.archathle.be

Stratenloop Grimbergen - zaterdag 5 september

Op zaterdag 5 september staat de Grimbergse stratenloop op het programma, ons belangrijkste promotie-event van het jaar. De voorbije edities waren we met een hele bende gele, witte of blauwe t-shirts de meest opvallende club. Dit jaar willen we opnieuw liefst 50 clubleden aan de start. Grimbergen zal weten dat onze club groeit en bloeit. Zoals elk jaar betaalt de club het inschrijvingsgeld. We komen samen om 18 uur aan de tribune van het Prinsenbos. Net als vorig jaar dragen we ook nu allemaal ons **nieuwe marineblauwe, stijlvolle t-shirt**. Iedereen zou er normaal zo eentje

moeten hebben. En zoals gewoonlijk tracteert de Grimbergse Joggingclub alle deelnemende leden op een drankje na de jogging. Alle deelnemers krijgen daarvoor een blauw bonnetje met ons clublogo en kunnen hiermee "betalen" aan de toog van de organiserende Atletiekclub Grimbergen.

DERDE TRAINER : DIETER

Net als onze cursisten doorloopt onze jonge coach Dieter ook zijn vormingsstage. Hij studeert niet alleen op school maar wordt ook getraind en gekneed in de coachingkunst door onze enige echte T1, Marc. Dieter blijft daar heel rustig onder hebben we al kunnen merken. Van harte welkom, Dieter.



UW E-MAIL ADRES

Is jouw e-mailadres de laatste 6 maanden veranderd of had je dit nog niet eerder doorgegeven? Dan snel even doorsturen naar onze secretaris voor bijwerking van onze clubdatabank. Je kan dit het makkelijkst doen via de pagina "bestuur" van onze website.

Volg deze directe link : <http://www.grimbergsejoggingclub.org/Bestuur.htm>

Wil je mee onze groene planeet ondersteunen en je ecologische voetafdruk verkleinen? Wil je mee papier besparen en heb je geen papieren krantje meer nodig? Via dezelfde link hierboven een mailtje sturen naar onze secretaris en je bespaart niet alleen clubcenten voor post en papier maar tegelijk ook jouw CO²-uitstoot...

NIEUWE HERFSTUITSTAP : LAARBEEKBOS

Op zondag 25 oktober nemen we een volledig nieuwe bestemming op in ons uitstapprogramma : het Laarbeekbos in Jette. Naar verluidt zeer mooi en vooral, dichtbij! Toch gaan we ook dit keer een bus inleggen om alles optimaal te laten verlopen.

We hopen dat we dit keer wat meer deelnemers mogen noteren dan de 24 die op 28 juni van de partij waren in Buggenhout Bos. We mikken zoals gewoonlijk op 50. Alleen dan is een bus min of meer verantwoord.

Voor wie wat meer wil weten over dit bos hebben we even wat gegoogeld. Zie hier het resultaat.

HET LAARBEEKBOS

Een mooi voorbeeld van beboste ruimte in Brussel

Het Laarbeekbos zit geprangd tussen het Vlaamse platteland en de stad met zijn sterke ontwikkeling en infrastructuur (in dit geval de Ring). Het vormt in het noorden van Brussel, en meer speciaal op het grondgebied van Jette, een eiland vol uitzonderlijke biodiversiteit. Het maakt trouwens deel uit van de speciale beschermingszone Natura 2000 in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. De renovatie wil het behoud van de ecologische kwaliteit koppelen aan een belangrijke recreatieve functie.

EEN VLEUGJE GESCHIEDENIS

Het verleden van het Laarbeekbos is, net zoals dat van het aangrenzende Dielegem en Poelbos, rechtstreeks verbonden met de geschiedenis van de abdij van Dielegem die in de elfde eeuw werd gesticht. Om de abdij te bouwen en ze later te vergroten, openden de monniken een broksteengroeve (Bavegemse kalksteen) op een plaats met de naam 'het laar', een ander woord voor 'ontgonnen terrein'. De stenen werden gebruikt bij de constructie van een aantal belangrijke gebouwen, zoals de Onze-Lieve-Vrouwkerk in Mechelen, een deel van de Sint-Michielskathedraal in Brussel, enz.

De steengroeve werd tegen het einde van de vijftiende eeuw opgegeven. Bronnen in de buurt zorgden constant voor overstromingen en zo kwam er een einde aan de moeilijke ontginning. Om toch nog rendement te halen uit het verlaten terrein, beslisten de monniken om er een bos aan te leggen. Rond 1600 strekte het 'Laerbeekbosch' zich uit over een oppervlakte van ongeveer 5 hectare. Toen de goederen van de abdij na de Franse revolutie in handen kwamen van de staat, telde het bos meer dan 100 hectare en strekte het zich uit tot aan de Molenbeek.

Het bos werd na de ontmanteling van de abdij een prooi voor speculanten en kende tussen 1796 en 1962 een hele reeks eigenaars. Die kaptten heel wat bomen en verkleinden zo de oppervlakte met bijna twee derde. Een van de eigenaars, advocaat Eugène Van den Elschen, liet in 1908 het paviljoen in Normandische stijl bouwen. Vandaag is het een restaurant en maakt het deel uit van de derde fase van het Koning Boudewijnpark. Na een beslissing van de rechtbank naar aanleiding van een verkavelingsproject, werd de gemeente Jette in 1962 eigenaar van het gebied en de Normandische chalet. Vijftien jaar later verkocht de gemeente het bos aan de Belgische staat die het beheer toevertrouwde aan de Dienst Waters en Bossen van het ministerie voor Landbouw. Na de regionalisering nam Leefmilieu Brussel - BIM die rol over.

EEN BOS MET GROTE LANDSCHAPPELIJKE WAARDE

Het Laarbeekbos is het grootste bosgebied in het noorden van Brussel. Het ligt tegen een lichte helling met een zuidelijke oriëntatie. In het centrale deel is er een redelijk diep dal als gevolg van de ontginning van de steengroeve in de middeleeuwen. Een

bosvijver - waar een van de drie beken in het bos ontspringt - strekt zich daar uit over een lengte van een dertigtal meter. Zoals het Zoniënwoud biedt het bos plaats aan een belangrijke verzameling beuken die heel oud zijn en uniform (alle bomen zijn ongeveer even oud). Het bos is samengesteld uit beuken (*Fagus sylvatica*), maar er staan ook essen (*Fraxinus excelsior*), inlandse of zomereiken (*Quercus robur*) en gewone esdoorns (*Acer pseudoplatanus*). Op een deel van de helling en in de valleien sluit het beukenbos aan op een essenbeukenbos met daslook of een essenbos met levermos, waar es en els (*Alnus glutinosa*) overheersen. Een dicht bos met knotwilgen (*Salix caprea*) ontwikkelde zich op een stuk opgehoogd terrein in het zuidoosten van het gebied, vlakbij de moestuinen van het Koning Boudewijnpark. En dan zijn er de populieren: twee populierengroepen groeien op de vroeger bewerkte percelen in het zuidoosten van het park en aan de rand van het gebied vormen ze een lijn die de grens trekt tussen het bos en de aanpalende gronden. Het water van de beken is van uitstekende kwaliteit en rijk aan calciumcarbonaat. Bij contact met de lucht slaat dit belangrijke kalkelement neer en veroorzaakt het plaatselijk de vorming van kalktuf op de resten van planten, een eerder uitzonderlijk fenomeen in het Brussels Gewest.

OPMERKELIJKE FAUNA EN FLORA

Vanuit biologisch en geomorfologisch standpunt is het Laarbeekbos een uitzonderlijk gebied omdat plantengroei en flora er heel sterk verbonden zijn met de bodem- en reliëftypes. Het meest merkwaardige aspect van het Laarbeekbos is de spectaculaire bloei van onderhoutplanten in de lente: vlekken daslook in het essenbos, bosanemonen tussen de beuken in de zones die niet volop in de schaduw liggen, en hier en daar ook boshyacinten. In de kalkrijke gebieden en in de essenbosjes bloeien behalve daslook en anemonen ook meiklokjes, dotterbloem, speenkruid, viooltjes, zenegroen, pinksterbloem, valerian, moeraswilgenroosje, kattenstaart, bossleutelbloem, penningkruid, enz.

Een ander speciaal kenmerk van dit bos? De hoogstammen en het onderhout laten relatief veel licht door, en dat geeft belangrijke en mooie variaties in de lichtsterkte. Omdat er veel oude bomen zijn met holle ruimten, leven er in Laarbeek relatief veel vogelsoorten die hun nesten in boomholten bouwen: groene en bonte specht, houtduif, koolmees, kerkkauw, enz. Ook heel wat parkieten nesten in het bos.

Het Laarbeekbos is samen met de groene ruimten in de omgeving (Poelbos, Dielegembos, de moerassen van Jette en Ganshoren en het Koning Boudewijnpark) erkend als een speciale beschermingszone Natura 2000. Het geheel vormt een essentieel voedingsgebied voor de verschillende soorten vleermuizen, zoals de grootoorvleermuis en de mopsvleermuis (*barbastella*).



Bois du Laerbeek Laarbeekbos



SPORTEN IN DE ZOMER

Echte zomerse dagen zijn er niet zoveel in ons landje. Als er zo'n warme zomerse dag optreedt, moet het lichaam extra moeite doen om de warmte kwijt te raken. Het lichaam kan dit doen door:

- Het openzetten van meer bloedvaatjes in de huid. Warm bloed uit het lichaam stroomt door de huid, waar de warmte aan de omgeving wordt afgegeven. Dit betekent dat er bij sporten in de warmte een herverdeling van het bloed plaatsvindt, waarbij er meer bloed door de huid en minder bloed door de arbeidende spieren stroomt. De arbeidende spieren krijgen dus minder zuurstof en voedingsstoffen via het langsstromende bloed en de afvalproducten zullen minder afgevoerd worden. Wat gunstig is voor de temperatuurhuishouding, is dat niet voor de prestatie. De prestatie zal onder deze weersomstandigheden omlaag (moeten) gaan!

- Meer te gaan zweten. Als dit zweet aan het lichaamsoppervlak verdampt, zal de huid en het warme bloed in de huidbloedvaatjes gekoeld worden. De verdamping van zweet is sterk afhankelijk van de relatieve luchtvochtigheid. Bij een hoge luchtvochtigheid verdampt het zweet veel moeilijker of zelfs helemaal niet meer. Hierdoor zal (een gedeelte van) het zweet van de huid afdruppelen, waardoor het "verkoelende" effect minder is. De warmtehuishouding kan dan in de problemen komen.

Uitdroging

Bij droog en zonnig weer met een lage luchtvochtigheid merk je vaak niet dat je zweet, omdat het zweet verdampt voordat het de huid nat kan maken. Dit is verraderlijk, want bij deze weersomstandigheden kan je meer dan 2 liter lichaamsvocht per uur verliezen zonder dat je dat merkt. Als het vochtverlies meer dan 2% van het lichaamsgewicht bedraagt, treedt al een vermindering van de prestatie op. Het vochtverlies na een lange duursport of een marathon waarin onvoldoende gedronken is, kan wel 5-6% van het lichaamsgewicht bedragen. Je bent dan uitgedroogd (gedehydriseerd), met alle gevaren van dien. Het bloedvolume is afgenomen en "ingedikt". Hierdoor is het bloed "stroperiger" en is de huiddoorbloeding en de warmteafgifte verminderd. De lichaamstemperatuur zal gaan oplopen! Niet alleen de doorbloeding van de spieren neemt af, maar ook de doorbloeding van de nieren en het maag- darmgebied zal sterk afnemen. Dit kan tot gevolg hebben dat er bloed in de urine of de ontlasting komt. Uiteindelijk kunnen de nieren en de darmen zelfs (blijvend) beschadigen door de afname van de doorbloeding.

De symptomen van een hittestuwing

Iemand die zich gedurende langere tijd heeft ingespannen in warme, vochtige omstandigheden en niet voldoende heeft gedronken, kan een hittestuwing oplopen.

Wat zijn de verschijnselen van een hittestuwing?

Vaak is het eerste verschijnsel van een hittestuwing het optreden van pijnlijke krampen in de kuitspieren, de spieren die het zwaarst belast zijn tijdens hardlopen. Ook de coördinatie gaat achteruit, wat zich kan uiten in "verstappen" of gaan "slingeren". De kans op blessures neemt dus toe door uitdroging. Daarnaast treden vaak hoofdpijn, "kippenvel", rillen, misselijkheid, braken, duizeligheid en extreem veel of juist extreem weinig zweten op. Het beoordelingsvermogen is verstoord. Zo kan iemand met een hittestuwing agressief worden als iemand probeert hem te laten stoppen met sporten. Uiteindelijk kan de sporter het bewustzijn verliezen en een levensgevaarlijke toestand ontstaan. De "eerste hulp" bij een hittestuwing bestaat uit het aanbieden van koele dranken, uit het geven van ijspakkingen in de nek of op het voorhoofd, uit "afspunzen" en "koelte toezwaaien". Het is zaak snel medische hulp te zoeken. Soms zal het noodzakelijk zijn om iemand met een hittestuwing op te nemen in een ziekenhuis.

Wanneer dreigt er gevaar voor een hittestuwing?

Bij een duurinspanning van langer dan een uur geldt dat er:

- Bij een temperatuur tot 24° Celcius in principe geen gevaar dreigt.
- Bij temperaturen van 25-26° Celcius voor minder getrainden problemen kunnen ontstaan. Bij getrainden kunnen deze problemen ontstaan bij iets hogere temperaturen van 27-28° Celcius. Bij deze temperaturen is het verstandig rustiger en korter te sporten en extra veel te drinken.
- Boven de 28° Celcius is het voor iedereen gevaarlijk. Het is dan verstandig om niet te sporten. Vaak zal het aanvangstijdstip van een wedstrijd verschoven worden. Als het onmogelijk is om het aanvangstijdstip te verschuiven, zal de wedstrijd vaak afgelast worden.

Bovenstaande richtlijnen gelden bij droog en warm weer. Als de luchtvochtigheid hoog is, bij klam en drukkend weer, is extra voorzichtigheid geboden.

Algemene richtlijnen voor het sporten bij warm weer

Bij warm weer is het verstandig een aantal algemene maatregelen op te volgen:

- 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.
- Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omgeslagen is of wanneer je naar een land gereisd bent waar het warm is. Het kan dagen tot ruim een week duren voordat je helemaal bent aangepast.

- Sport in de hitte in een lager tempo dan je gewend bent en sport minder in omvang. Dit is vooral belangrijk wanneer je niet zo goed getraind bent.
- Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden. Als je een prestatiesport of wedstrijd wilt gaan doen, train dan op het tijdstip van het komende evenement. Hierbij kan het lichaam zich aanpassen aan de weersomstandigheden van dat tijdstip van de dag.
- Gaan de trainingen niet lekker, wees dan zo verstandig om niet deel te nemen aan wedstrijden.
- Train op bosgrond of gras. Dit is aanzienlijk koeler dan sporten op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst.
- Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in, zelfs wanneer je geen dorst hebt. Dorst treedt namelijk pas op als je al (te) veel vocht verloren hebt. Het al dan niet hebben van dorst is dus een slechte graadmeter voor het uitgedroogd zijn. Een hardloper zal zich daarom moeten "aanleren" om tijdens lange duursporten regelmatig te drinken en niet te wachten tot het dorstgevoel optreedt.

Voor het drinken tijdens inspanning gelden de volgende richtlijnen:

- Drink zo'n 20-30 minuten voor de start van de training of wedstrijd een 1/2 liter.
- Drink tijdens inspanning om de 15 minuten zo'n 150-200 ml (= een bekertje). Koele dranken van 12-15° Celcius worden gemakkelijker opgenomen dan warme dranken.
- Neem geen zouttabletten. In de Nederlandse situatie zijn zouttabletten niet nodig maar kunnen wel maag- en darmklachten veroorzaken.
- Drink geen of weinig koffie, thee en alcohol. Deze dranken hebben tot gevolg dat je meer urine gaat produceren dan je gedronken hebt. Hierdoor wordt het handhaven van de lichaamstemperatuur bemoeilijkt.
- Weeg jezelf dagelijks (zonder kleren) voor en na de training. Je kunt dan goed controleren of je tijdens en vlak na het hardlopen voldoende hebt gedronken.

Bron:

Meer info over "Sporten in de zomer" vind je op

http://www.blessure-aanwijzer.nl/sporten_in_zomer.htm

Reisadviezen per land vanwege het *Institute of Tropical Medicine Antwerp* vind je op <http://www.itg.be/ITG/GeneralSite/generalpage.asp?pti=th&wpid=136&miid=75&RND=545357943>