

DE GRIMBERGSE JOGGER - Oktober 2009

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - OKTOBER 2009	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
JOG-IT	3
AFDALING VAN DE LESSE.....	4
AFDALING VAN DE LESSE (BIS).....	6
DE LESSE VOOR DE 1STE KEER.....	6
LIDGELD BETALEN AUB	7
NIEUWJAARSRECEPTIE	7
STRATENLOOP GRIMBERGEN.....	7
UITSTAPPEN.....	8
KERSTMARKT	9
BLAUWE SWEATER	9
BESTELLING FLEECES.....	9
DWARS DOOR MECHELEN - 27 SEPTEMBER.....	10
NATUUR EN BOS IN PRINSENBOS.....	11
OUDE JOGGINGSCHOENEN	12
MEXICAANSE GRIEP- 10 AANDACHTSPUNTEN.....	13

NIET VERGETEN...

Jog-it

Uitstap Laarbeekbos
Zondag 25 oktober

Kerstmarkt
12 en 13 december

Nieuwjaarsreceptie
Zondag 3 januari 2010

Algemene Vergadering
Vrijdag 26 februari 2010

AFDALING VAN DE LESSE

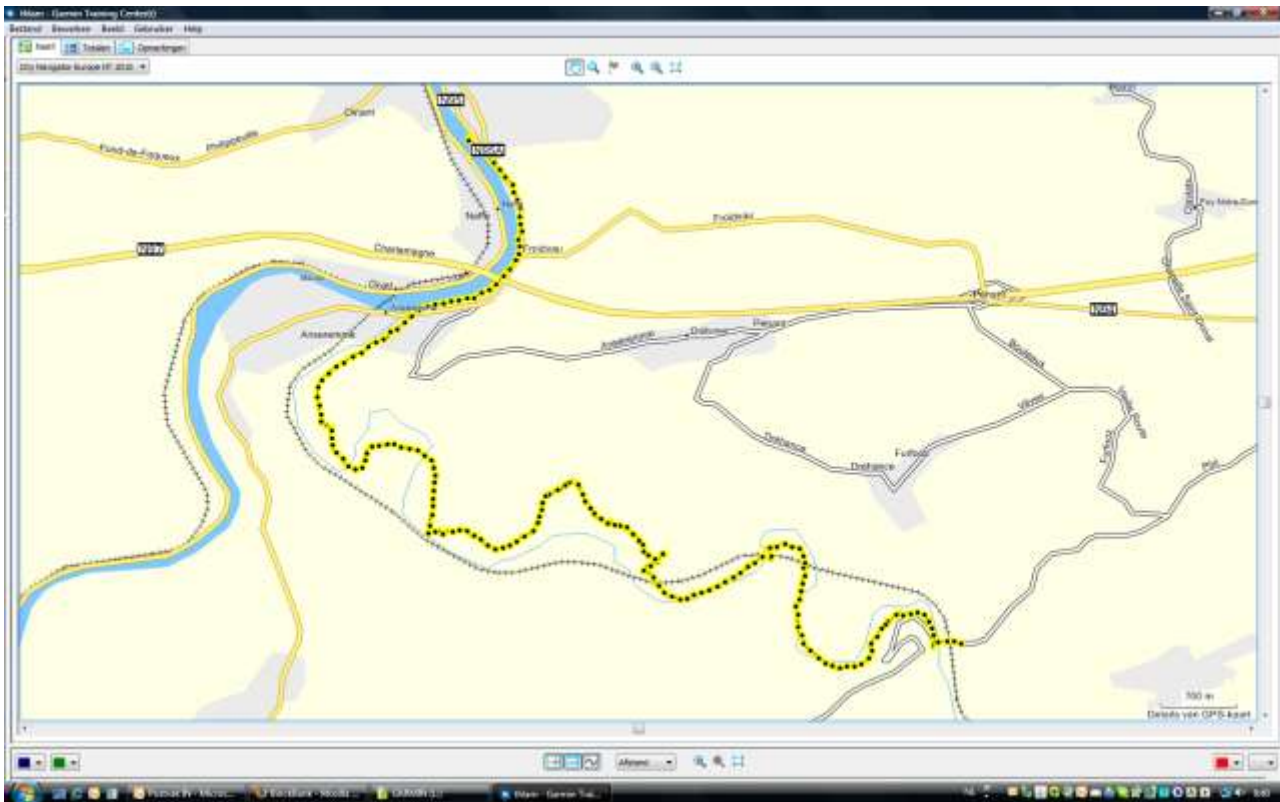
Op 30 augustus stapten 24 joggers en supporters op de bus richting Dinant. Daar zouden ons nog 14 auto-toeristen ons komen vervoegen. We waren dus in totaal met 40. Met dank aan de in extremis doorgevoerde marketing van ons nieuwe bestuurslid Lieven. De overigens nog elk jaar betere organisatie van de plaatselijke joggingclub ARCH had ook dit keer gezorgd voor een gereserveerde parking.

Prachtig joggingweer was beloofd en dat kregen we ook. Een fris zonnetje, rond de 20°C, je kan het niet beter dromen. Het had de voorbije weken ook bijna niet geregend zodat het parcours vlot beloopbaar was. Het parcours was dus hetzelfde als vorig jaar, doorheen het domein van Walzin, over een flinke helling dus... Uw reporter testte zijn nieuwe (fiets-)Garmin uit en zo weten we nu (zie groene lijn hieronder) dat

- we vanaf de start tot onderaan de helling de Lesse inderdaad bergaf loopt, van 120 naar 80 meter hoogte;
- dat de Lesse daarna van 80 naar 180 meter hoogte klimt, en wij dus ook, zuchtend en kreunend; dat die helling start op km 4,1 en doorloopt tot km 5,4 dus exact 1,3km lang is;
- dat er daarna gelukkig een bevoorrading en een flinke afdaling volgt van ruim 2 km, van 180 naar 100 meter en dat de laatste 5 à 6km nagenoeg vlak blijven.



Uit onderstaande kaart leren we ook dat rechte trekken van de Lesse een lonende operatie zou kunnen zijn... In vogelvlucht is de afstand Gendron naar Dinant maar half zo lang.



Het intussen klassieke aperitief op het Casinoterras vroeg een aanzienlijke verbouwing voor een groep van 40. Rond 13,30 uur kreeg Veerle iedereen toch op de been voor de wandeling naar Bouboule. Ons zaaltje op de eerste verdieping stond al klaar en zat weer goed vol. De mosselen waren prima en werden snel geserveerd. Rond 16 uur waren we dus vroeg klaar met eten en drinken. Het werd uiteindelijk toch nog ruim 16,30 uur voor de bus goed en wel vertrokken was. Enkele snoodaards o.l.v. onze T1 himself zorgden voor wat oponthoud door nog eens te willen checken of er geen tombola-prijzen op ons lagen te wachten. Dat bleek dus niet het geval. De terugreis viel beter mee dan vorig jaar, er waren geen files dit keer. Voor sommigen was de busreis wel erg rustig. Iets na 18 uur arriveerden we in Grimbergen.

Conclusie: deze uitstap verdient het niet om te worden afgevoerd van de GJC-kalender. Het blijft absoluut een topper.

Ons verzoek dus aan geïnteresseerden voor volgend jaar : zorg a.u.b. voor wat snellere inschrijvingen. Nu wisten we 1 week voor de jogging nog niet eens of er voldoende deelnemers zouden zijn om de uitstap te laten doorgaan. Dit maakt planning en organisatie erg moeilijk.

O ja, wil je de officiële uitslag ? Zie op link

<http://www.chronorace.be/web2/classements/classement.aspx?eventId=343597383735&mode=large&IdClasement=4470&srch=&scope=All&page=1>

AFDALING VAN DE LESSE (bis)

Ter wille van de objectiviteit publiceren we een alternatief verslag van Marijke Theunis. Met onze hartelijke dank voor de inbreng. Dergelijke voorbeelden verdienen navolging.

De Lesse voor de 1ste keer

Zondag 30 augustus 2009 zal ik niet vlug vergeten. Vandaag word ik ingewijd in de geneugten van 'De Lesse', en dit op uitnodiging van mijn haas Gerard. De afdaling van de Lesse meedoen stond al jaren op mijn verlanglijstje, maar er was altijd wel een familiefeest of niet genoeg tijd voor de voorbereiding. Dit jaar zat het wel allemaal goed en kijk wat mij allemaal te beurt viel.



Op de bus rustig keuvelen, op aanraden van Joke eet ik mijn pasta ('geen volkoren, want dat werkt teveel op de darmen') met kerstomaatjes. Eenmaal aangekomen ontstaat er een lokale kakofonie, iedereen bezig met buiknummers, veiligheidsspelden zoeken, chips aan de veters knopen, tombolabriefjes invullen (Katrien verzamelt ze gelukkig), beslissen waar je naar het toilet gaat (in de Casino of op de bus), ... Je zou haast vergeten op tijd de shuttle te nemen naar het vertrekpunt. En we vinden vooral dat die bus er lang over doet.

Ze noemen het 'de afdaling' van de Lesse, maar wat me - op gebied van jogging dan - vooral bij blijft is een pittige klim die in de kuiten bijt. Toegegeven, we waren hiervan verwittigd.

Ik weet nu wat er allemaal voor zorgt dat deze uitstap meer dan de moeite waard is. Het joggingparcours en de pico bello organisatie is een eerste goede reden. Maar er is veel meer dan dat. Gratis boekjes over diëten (voor de vrouwen) en met blote billen (voor de mannen), of is het omgekeerd? Het blauwe Leffe T-shirt kon ons wel niet bekoren. 'Pakt een XL, voor uwe man, dan kan hij dat aandoen om te schilderen'. Wat zijn vrouwen toch slim! En verder... samen douchen, aperitieven in het zonnetje, de mosselen van Bouboule in maar liefst 4 smaken.... Wat heb ik al die jaren toch gemist! Moe, nog steeds tevreden van de inspanning, voldaan van mosselen, wijn en goed gezelschap, weer de bus op. Het schijnt dat er onderweg velen geslapen hebben, maar dat kan ik me niet herinneren.

LIDGELD BETALEN AUB

Voor al wie **uiterlijk op 15 december 2009** zijn lidgeld (50 euro zoals vorig jaar) stort op rekening nummer **001-2981181-59** van onze club heeft onze materiaalmeester Wim een mooi cadeau ter beschikking. Na het succes van de mooie Joma-shirts van dit jaar is de vraag: wat wordt het dit keer?

NIEUWJAARSRECEPTIE

Traditioneel gaat op de eerste zondag van het nieuwe jaar onze clubreceptie door. In 2010 wordt dat dus op **zondag 3 januari**. Op dat moment wordt immers in Prinsenbos de jaarlijkse cross van de atletiekclub georganiseerd zodat we dan onze vertrouwde tribune beter vermijden. We verzamelen dus om 10,30 uur aan de Charleroyhoeve en lopen dan een rondje in de buurt van het vliegveld. De receptie gaat net als de vorige jaren door in de mooie zaal van de Charleroyhoeve. Ons cateringteam maakt er weer wat moois van, de schuimwijn is al besteld en voorzitter Georges ligt al in zijn bed te woelen van de stress: de muzen hebben hem nog niet komen helpen bij zijn speech... Maar wees gerust; we weten al dat dit allemaal wel goed komt.

STRATENLOOP GRIMBERGEN

Met zowat 40 clubleden waren we vertegenwoordigd op de jaarlijkse Stratenloop doorheen de Grimbergse septemberkermis. Een prima succes, waarvoor van harte dank.



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...

UITSTAPPEN

Tijdens de laatste marathon-vergadering legde het bestuur de complete kalender tot einde 2010 vast. Je kan ons dus niet verwijten kortzichtig te zijn... Noteer alvast in je agenda (heb je al er al één voor 2010?) onze komende uitstappen.

- **Zondag 25 oktober 2009** hebben we weer een innovatie : we gaan op "uitstap" naar het **Laerbeekbos** aan het UZ in Jette. Lieven en Marc zijn al op verkenning geweest en zorgen ook voor duidelijke kaarten zodat geen enkele groep verloren loopt. We rijden in elk geval met een autocar ook al is het naar Jette maar een goeie 10km ver. **Daarom vertrekken we om 9,30 uur i.p.v. om 9 uur.** We zijn (zoals altijd) terug in Grimbergen uiterlijk om 12 uur 's middags.
- **Zondag 24 januari 2010** gaan we op winteruitstap naar **Mechelen**. We volgen een stuk van het joggingparcours "Dwars door Mechelen", een stuk langs het kanaal Dijle-Demer. Hier gaan Veerle en Frieda de komende weken op verkenning.
- Reserveer alvast je agenda voor **Hallerbos** op **Zondag 25 april 2010**. Onze voorzitter Georges heeft beloofd ook voor de tragere groep een mooie ronde uit te werken.
- Op **zondag 20 juni 2010** gaan we op zomeruitstap naar het Bloso-domein te **Hofstade**. We waren hier eerder al in de winter en dat was toen prachtig. We willen zonder meer weten hoe het er in de zomer uitziet.
- Op **zondag 14 november** gaan we op traditionele herfstjogging naar het **Zonienwoud** maar we kiezen dit keer voor de kant **Oudergem** aan het Adeps-domein. Hier lopen verschillende gemarkeerde routes zodat onze coach ieder wat wils kan aanbieden.

KERSTMARKT

Het weekend van 12 en 13 december is er opnieuw de Grimbergse kerstmarkt. Het is dit jaar de 22^{ste} editie. Het bestuur werkt nog naarstig aan een vernieuwde decoratie van ons kerstkraam. Een klassieker blijft verder natuurlijk onze traditionele jenever. Daarnaast verkopen we ook dit jaar nog enkele kleine sportbenodigdheden in samenwerking met onze sponsor Matchpoint uit Strombeek-Bever. We denken aan eenvoudige artikelen zonder maten, zoals handschoenen, sleutelzakjes, rugzakjes, en dergelijke. Eenvoudige spullen die makkelijk (?) zouden moeten verkopen. We hopen in elk geval op beter dan vorig jaar.



Verder onderzoeken we ook of we naast de jenever geen hapjes kunnen serveren. Je hoort er nog van...

Naar goede gewoonte zal Veerle de coördinatie van de verkoopploegen op zich nemen. Tijdens de komende trainingen zal ze hieromtrent inschrijvingslijsten laten circuleren.

BLAUWE SWEATER

De wintermaanden komen er weer aan en daarmee de wat frissere/koudere wintertrainingen. Heb jij al een blauwe clubsweater? Wanneer je de **eerste keer** lid wordt van onze club kan je hiervoor (slechts één keer dus) terecht bij onze materiaalmeester Wim. Helemaal **gratis** voor niks bovendien.

BESTELLING FLEECES

Tot uiterlijk eind oktober kan je nog onze mooie blauwgrijze fleecce bestellen. Nadien zorgt Wim voor de bestelling bij de leveranciers zodat we voor het echte begin van de winter de warme fleecce kunnen leveren. Prijs : 30 euro. Te storten op onze gekende clubrekening 001-2981181-59.

Niet te lang wachten dus!

DWARS DOOR MECHELEN - 27 september

Net zoals vorig jaar waagden we ons met een aantal joggers aan de jogging 'Dwars door Mechelen', je hebt hier de keuze tussen 5 en 10 (werkelijke afstanden 4.9 km en 9.7 km). Je loopt van de Nekker naar de Grote markt, de 10 km doet extra lus via de Dijle. Spijtig genoeg zouden we dit jaar de Antwerpse pers niet halen, daarom toch dit artikeltje voor de Grimbergse pers...

Het was een mooie nazomerdag, vrij warm loopweer zelfs. De lopers kwamen toegestroomd in de Nekker. Tof om te zien hoeveel mensen gepassioneerd zijn door het joggen, je ziet allemaal lachende gezichten, hier en daar kan je ook wat stress aflezen van de strakke gezichten. Wel grappig om zien: bij de deelnemers van de 5 km zijn alle maten en gewichten vertegenwoordigd, bij de 10 km zie je meer 'afgetrainde' sporters, dadelijk denk ik 'oei oei', hoor ik hier wel thuis? Onderling praten we een beetje en bepalen we ons doel, er worden wat tijden genoemd, maar bovenal gaat het om het genieten, om het comfortabel uitlopen.



Een korte opwarming rond de prachtige piste van de Nekker en wat stretching-oefeningen later schuif ik aan om te starten. Ik sta daar tussen ongeveer 3000 deelnemers, iedereen met de hand aan de startknop van de chrono. De start is versmald om niet te veel lopers tegelijk door te laten en om te zorgen dat je dadelijk kan beginnen te lopen, goed idee blijkt want het is druk en een beetje na de start toch ook al smal! En voor je tijd maakt het geen verschil want je starttijd is het moment dat je zelf over de startstreep loopt. Moeilijk om dadelijk je eigen tempo te lopen,

gevaarlijk ook om je te laten meeslepen. Bij het bord van de 1 km zie ik wel dat mijn snelheid OK is en heb ik mijn tempo te pakken. Blijkbaar stond ik dus op een goede plek aan de start. Regelmatig denkt er iemand sneller te kunnen lopen, maar als ze dan vlak voor mijn voeten komen lopen en ik verplicht ben om te vertragen, protesteer ik toch.

De kilometers langs de Dijle gaan vlot, ik geniet van het mooie landschap. De bevoorrading iets voor km 4 is chaotisch en breekt het tempo een beetje. Maar gezien het mooie weer is het toch noodzakelijk om te drinken! Na 7 km komen we in het centrum van Mechelen. We lopen via de Kruidtuin naar de Grote Markt om dan via de IJzerenleen en de Bruul terug op de Grote Markt uit te komen, een volledig vlak parcours. Onderweg staan een aantal joggers die eerder de 5 km liepen en supporters me luidkeels aan te moedigen. Hun enthousiasme geeft me nog een extra duwtje in de

rug. Ik laat me dit jaar ook niet verraden door de eerste passage aan de Grote Markt want het is nog een eindje.

Een mooi moment is de aankomst. Allemaal blij gezichten om je heen. Je hoort dat iedereen tevreden is. Met de prestatie, met het uitlopen, met de tijd ook, ook al is die 50 min, 1u of 1u10, maar bovenal met het gevoel. En daar doen we het toch voor, nietwaar? Afspraak volgend jaar met een uitgebreidere delegatie van de club?

Een enthousiaste jogger

NATUUR EN BOS IN PRINSENBOS

Eind augustus hadden we een werkvergadering in Prinsenbos met de heer Marcel Vossen, Provinciaal directeur van het Agentschap voor Natuur en Bos Vlaams-Brabant. We hielden met hem een 'rondleiding' doorheen ons Prinsenbos en daarbij toonde hij ons ook de concrete plannen waar men vanaf oktober 2009 mee starten.

Wat gaat er zoal gebeuren op korte termijn?

In eerste instantie vooral saneren van het bos. Dat betekent dus vooral het rooien van dode en zieke bomen of bomen en struikgewas die niet op hun plaats staan. Het Prinsenbos zal flink uitgedund worden.

Tegelijk zal men ook het aspect van de dreven verbeteren door het bijplanten van nieuwe bomen waardoor de dreven langer zullen worden. Vooral de middendreef met de mooi gekleurde eiken zal verlengd worden.

Daarnaast zullen de paden verbeterd worden. In samenspraak met de atletiekclub werd ervoor geopteerd om de "grote ronde" van Prinsenbos - die wij dus vooral gebruiken - te voorzien van een dubbel wegdek: enerzijds een verharde strook van 2,5 meter breedte met dolomiet (zoals in Tangebeekbos) en direct daarnaast een zachtere strook met grind zoals we die vandaag kennen. De bestaande bospaden zullen met de beschikbare houtsnippers van de bos-sanering verbeterd worden als eerste aanzet in de richting van een Finse Piste.

Alle ingangen van het Prinsenbos zullen tenslotte nieuw aangelegd worden met beplanting en een pleintje.

Samengevat zijn we van mening dat ons aller Prinsenbos hiermee een flinke vooruitgang zal maken, zeker voor onze jogging- en atletiekclubs. De tijdelijke ongemakken nemen we er met plezier bij.

OUDE JOGGINGSCHOENEN

Heb je nog enkele paren oude versleten joggingschoenen liggen? Bezorg ze bij een volgende training de eerstkomende weken aan onze coach. We hebben hier plannen mee voor de decoratie van onze winkel op de kerstmarkt. Benieuwd? Dan kom je toch zeker op 12 en 13 december eens langs in onze chalet?

GEZONDHEIDSKLACHTEN DOOR OZON

We hebben in 2009 een pracht van een zomer gehad, zonder feitelijk veel last te hebben gehad van de gevreesde ozonconcentraties. Toch willen we even proberen uit te klaren wat hier de gezondheidsrisico's van zijn.

Ozon is een gas dat in lage concentraties in de natuur voorkomt. Ozon is opgebouwd uit zuurstofatomen: één ozonmolecule bestaat uit drie zuurstofatomen. De chemische voorstelling is eenvoudig: O₃. Een ozonpiek treedt op als de metingen aantonen dat we een bepaalde drempelwaarde overschrijden, zoals de EU-drempelwaarde voor het inlichten van de bevolking, die is vastgelegd op 180 microgram ozon per kubieke meter lucht.

Ozon ontstaat onder invloed van zonlicht uit vervuilende gassen in de lucht. Deze vervuilende stoffen zijn voornamelijk afkomstig van uitlaatgassen van auto's, verwarmingsinstallaties en industrie.

De ozonvervuiling is het hoogst op windstille dagen met intense zonneschijn. Het ontstaat door de inwerking van het zonlicht op diverse stoffen die in de lucht aanwezig zijn, vooral stikstofdioxide en vluchtige koolwaterstoffen afkomstig van uitlaatgassen van auto's, de chemische industrie, elektriciteitscentrales, enz. Men spreekt dan ook van fotochemische smog omdat het gaat om een chemische reactie onder invloed van zonlicht. Hoe hoger de luchttemperatuur en de intensiteit van de zonnestraling is, hoe intenser die chemische reactie verloopt. Verder dient er stabiel weer met weinig wind te zijn waardoor de luchtverontreiniging blijft hangen. In die omstandigheden neemt de ozonconcentratie in de loop van de dag geleidelijk toe om een piek te bereiken tussen de middag en 20 uur. Tijdens de nacht daalt de hoeveelheid ozon om de volgende dag opnieuw naar een piek te groeien. Op dat moment spreken we van ozonpieken. Deze cyclus herhaalt zich tot het begint te waaien of er bewolking opkomt en de temperaturen zakken. De hoogste ozonpieken worden vaak op het platteland gemeten en niet in de binnenstad.

Hoge ozonconcentraties veroorzaken oog-, neus- en keelirritaties, een verlaging van de longcapaciteit, ontstekingen en een overgevoeligheid van de luchtwegen. Het optreden van symptomen hangt af van de dosis. Bij een voldoende hoge blootstelling zal er een prikkeling zijn van de ogen en de bovenste luchtwegen, en kan er een beklemmend gevoel optreden op de borst, met het gevoel moeilijker te kunnen inademen.

Bij blootstelling aan hoge ozonconcentraties stellen we een gemiddelde afname van de longfunctie vast met tien procent. Het is vooral de maximale hoeveelheid die men kan in- of uitademen. Dit is niet zo erg voor gezonde mensen, maar personen met hart- en longziekten, die al een beperkte longfunctie hebben, kunnen daar wel onder lijden. Gevoelige personen zullen meer last ondervinden. Ook voor topsporters is die tien procent er te veel aan, zij hebben hun volledige longcapaciteit nodig. Sommige bevolkingsgroepen zijn gevoeliger voor het ozonfenomeen. Het betreft jonge kinderen, ouderen en mensen die lijden aan chronische hart- en ademhalingsstoornissen (astma, coronaire stoornissen, hartinsufficiëntie, ...). Voor deze groepen wordt ten zeerste afgeraden activiteiten uit te oefenen die een intense lichamelijke inspanning vereisen. Zoveel mogelijk binnen blijven is voor hen de beste aanbeveling. De ozonconcentraties zijn binnen immers de helft lager dan in de buitenlucht.

MEXICAANSE GRIEP- 10 AANDACHTSPUNTEN

In verschillende takken van sport in Nederland liepen sporters Mexicaanse griep op. Wat betekent deze griep nu voor sporters?

Nieuwe Influenza A (H1N1) is griep die veroorzaakt wordt door een nieuw griepvirus dat anders is dan al bekende menselijke griepvirussen. Het virus is genoemd naar het land waar de uitbraak begon. De besmetting verloopt op dezelfde manier als bij de seizoensgriep: door hoesten, niezen, lichaamscontact of het aanraken van besmette oppervlaktes. De ziekte verloopt in de meeste gevallen mild, en is vergelijkbaar met de seizoensgriep. Iemand met Nieuwe Influenza A is gemiddeld een week ziek. Ook zonder medicijnen te gebruiken worden mensen met deze griep meestal weer snel beter. Het RIVM houdt er rekening mee dat ongeveer 1 op de 3 tot 1 op de 10 mensen in Nederland Nieuwe Influenza A (H1N1) zal doormaken. De verwachting is dat na de vakantieperiode het aantal besmettingen zal oplopen.

Sportgeneeskunde Nederland heeft 10 punten opgesteld waar de sporter op moet letten bij sporten met een griep. De griep en verkoudheidsvirussen zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Door praten, hoesten of niezen worden de virussen verspreid. Ook worden virussen overgedragen via handen en voorwerpen, zoals deurknoppen. Als iemand bijvoorbeeld na het vastpakken van de deurknop, zijn mond, neus of ogen aanraakt, kan hij besmet worden.

Sportgeneeskunde Nederland benadrukt dat breedtesporters niet anders te hoeven worden behandeld dan andere burgers. Vele topsporters worden wel jaarlijks preventief gevaccineerd tegen de griep, maar voor de 'gewone' breedtesporter is dit niet noodzakelijk.

10 aandachtspunten voor sporters met griepverschijnselen:

1. Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt afgeraden te sporten in welke vorm dan ook. Het vroegere geloof dat een verkoudheid of griep "eruit gezweet kon worden" wordt afgeraden;
2. aangezien virusinfecties niet behandeld kunnen worden met antibiotica en er op dit moment nog geen vaccin beschikbaar is, zit er niets anders op dan goed uit te zieken. Daarbij kan als stelregel gebruikt worden dat, als de koortsperiode bijvoorbeeld 4 dagen bedroeg, vervolgens nog 4 dagen gewacht moet worden alvorens weer rustig te gaan sporten;
3. Ook andere virussen dan het griepvirus kunnen koorts en spierpijn veroorzaken, bijvoorbeeld virussen die darminfecties met diarree veroorzaken. Ook hierbij geldt een absoluut sportverbod;
4. Alleen bij een simpele neusverkoudheid mag gewoon door getraind worden. Hierbij zal in de regel geen echte koorts optreden en geen spierpijnachtige klachten. Als de klachten dus beperkt blijven tot een zere keel, hoesten en een loopneus, kan er gewoon doorgesport worden;
5. Verder moet er bij een verkoudheid met alleen lokale verschijnselen in de eerste drie dagen alleen rustig en niet te intensief worden getraind;
6. De beslissing om al of niet te gaan sporten neemt u altijd voordat u een koortsverlagend middel of pijnstiller hebt genomen zoals aspirine of paracetamol;
7. Indien er alleen lokale klachten zijn mag tegen de hoofdpijn overigens wel een pijnstiller middel worden genomen en gesport worden;
8. Indien de verkoudheid leidt tot een voorhoofdsholteontsteking, zal sporten extra hoofdpijnklachten veroorzaken en is dan ook niet aan te raden;
9. Ook bij bronchitis zal inspanning leveren moeilijk worden, ook al omdat de functie van de longen dan gestoord is en de zuurstofaanvoer belemmerd wordt;
10. Neem voldoende hygiëne maatregelen.
 - Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest;
 - Was regelmatig uw handen met water en zeep;
 - Raak zo min mogelijk uw mond, neus of ogen aan;
 - Gebruik papieren zakdoeken of tissues bij hoesten, niezen of snuiten en gebruik ze eenmalig. Gooi ze daarna in de vuilnisbak;
 - Drink tijdens het sporten uit een eigen meegebrachte drinkbidon of gebruik je eigen bidon.

Regelmatig sporten verhoogt de weerstand. Alleen tijdens en kort na intensieve inspanning is de weerstand tijdelijk verminderd. Op dat moment ben je vatbaarder voor infecties, zoals de griep. Bovendien kom je bij veel sporten in nauw contact met medesporters, die ziektekiemen kunnen overdragen. Hopelijk zal niemand het in zijn hoofd halen om met een fikse griep te gaan sporten!