Mei 89

Fam Claes
Slingerbaan 13

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

"de Spike"

Opgericht op 24 oktober 1985

Tot uw dienst voor al uw geld- en bankzaken zoals:

SPAREN; BETAALREKENING; GELDAUTOMAAT; REIZEN; BUITENLANDS GELD; VERZEKERINGEN; BEWAARGEVING; HYPOTHEKEN; FINANCIERINGEN; PERSOONLIJKE LENINGEN; BELEGGINGEN;

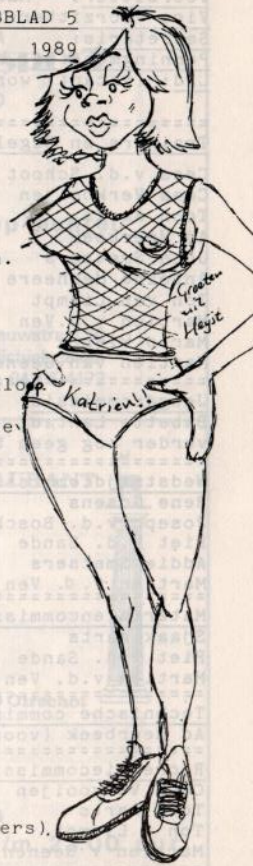
Rabobank

OIRSCHOT
Agnes van Kleefstraat 66
Spoordonkseweg 97b
tel. 04997 - 72233

JAARGANG 3
CLUBBLAD 5
MEI 1989

Inhoudsopgave:

1. Inhoudsopgave.
2. Om te onthouden.
3. Maagontleding van sportdranken.
4. Wedstrijdagenda en uitslagen.
5. Beste Kampleden en lidjes.
6. Hyponatraemie bij een marathonloop.
7. Klachten na loopverslaving, zie ook 10
8. Familieberichten.
9. Trainingstijden en uitslagen.
10. Vervolg 7.
11. Sketches over looponderwerpen.
12. en 13. Ik ben niet verslaafd, ik lóóp!
14 en 15. Bericht van Joos.
16. Brief uit Heijst, Belgieêêh???
(niet geschikt voor oudere lezers).



BETER EEN NET SHIRT DAN GEEN SHIRT.

Om te onthouden:

BESTUUR:

Voorzitter:	Martien van de Ven tel:	71597
Vice voorzitter:	Addie Smetsers	74581
Secretaris:	Antoine Menheere	75750
Penningmeester:	Joseph v.d.Bosch	75477
Lid:	(vacant) wordt tijdelijke voorzien door Cees v.d.Schoot	73276

==========

Trainers en Begeleiders:

Cees v.d. Schoot	: senioren algemeen	73276
Cees Verkooijen	: senioren en recreanten	72318
Toon Aarts	: senioren en recreanten	75019
Ad Heerbeek	: jeugd	73068
John Smetsers	: jeugd	71905
Antoine Menheere	: senioren	75750
Ton van Liempt	: begeleider recreanten	75398
Martien v.d.Ven	: jeugd	71597
Mario Wiercx	: begeleider recreanten	73871
Martien van Geenen	: recreanten	73281

==========

Jeugdcommissie:

Babette Lantau	72696
verder nog geen bezetting	

==========

Wedstrijdcommissie:

Rene Gosens	72380
Joseph v.d. Bosch	75477
Piet v.d. Sande	72161
Addie Smetsers	74581
Martien v.d. Ven	71597

==========

Materialencommissie:

Sjaak Aarts	73603
Piet v.d. Sande	72161
Martien v.d. Ven	71597

==========

Technische commissie:

Ad Heerbeek (voorlopig enige lid)	73068

==========

Recreatiecommissie:

Cees Verkooijen	72318
Toon Aarts	75019
Ton v Liempt	75398
Martien v Geenen	73281

==========

Redactie:	Martien v Geenen	73281

De sportzaak die wint op punten

Rechterstraat 39
5281 BS Boxtel
Tel. 04116-83834

Nieuwstraat 50
Sint-Michielsgestel
Tel. 04105-4172

GRIEKS
SPECIALITEITEN RESTAURANT

RHODOS

Telefoon 04997 - 75723
Rijkesluisstraat 18 5688 ED Oirschot

Goed eten
gezellig, met Griekse wijn
elke dag open van 17.00 t/m 23.00 uur

EIS DE ECHTE!

Schuurmans Glas en Schilderwerk levert isolerend dubbel glas waarvan de luchtspouw hermetisch is afgesloten door een gesoldeerde metaalband, en dat is de enige echte: Thermopane!

Bel voor informatie: 04997 - 73555

SCHUURMANS
GLAS & SCHILDERWERK
Den Uitvanck 15, 5688 XG Oirschot 04997 - 73555

De maagontlediging van sportdranken

Op het jaarlijkse congres van het American College of Sportsmedicine werd een symposium binnen het onderdeel voeding en sport geheel gewijd aan maagontlediging van sportdranken. Dr. F. Brouns was daarbij en doet er in *Runners* verslag van.

In de discussie kwam naar voren dat:

– oude studies over dit onderwerp minder betrouwbaar blijken nu gedegen en beter gecontroleerd onderzoek aantoont dat oplossingen met een koolhydraatgehalte tot 7,5 gram per 100 milliliter in maagledigingssnelheid niet verschillen van water;

– meer geconcentreerde oplossingen weliswaar leiden tot een langzamere maagledigingen maar ten gevolge van de hogere koolhydraatconcentratie per tijdseenheid toch meer energie doorgeven naar de darm, ten koste van een geringere vochtdoorgave;

– glucose polymeren met betrekking tot prestatievermogen geen duidelijk voordeel hebben ten opzichte van andere koolhydraatbronnen (mits gegeven in dezelfde dosering), doch een beduidend lagere osmolariteit als voordeel hebben, waardoor de maagsecretie minder is en de verdraagbaarheid beter is in vergelijking met glucose- of fructosepoederoplossingen.

In het algemeen kwamen de deelnemers aan het symposium tot de opvatting dat de ideale sportdrank de maag snel moet passeren om tijdige rehydratie te verzekeren, doch tevens zo veel mogelijk energie in de vorm van koolhydraten moet bevatten.

De volgende conclusies werden aangenomen:

1. Het innemen van koolhydraat-oplossingen tijdens duursport leidt in bijna alle gevallen tot een beter prestatievermogen dan in de situatie waarin gewoon water werd gedronken.
2. Dranken in het 'isotone' bereik (ongeveer 300 milliosmo/liter) met een koolhydraatgehalte tot 75 mgr/liter (7,5 % oplossing) worden even snel opgenomen als gewoon leidingwater.
3. Leidingwater en zeer licht geconcentreerde hypotone dranken hebben voor het onderhouden van het prestatievermogen een te verwaarlozen invloed.
4. De minimale hoeveelheid koolhydraat die ingenomen moet worden om effect te zien, bedraagt meer dan 20 mgr per uur.

A. G. M. F. Brok

F. Brouns: Voeding en duursport; verslag van onderdeel voeding en sport van het congres van het American College of Sportsmedicine 1988; Runners, 9, 6, 1988, 43-45.

WEDSTRIJDAGENDA

4 mei: 10 en 21 km in Eindhoven. Start 11.00 u in gen. vd Molenstr. inschrijfgeld: 10 km ƒ5,-
21 ƒ7,50

7 mei: 21 km in Terheijden, start 12 uur inschrijfgeld ƒ 5,00 en nog diverse lopen 1,3,5,7 en 15 km mogelijk.

13 mei: D.E.M. loop in Zundert, start 17.00 uur. inschrijfgeld ƒ 6,00.

14 mei: 21 km in Gemert, start 11.00 u inschrijfgeld ƒ 7,50.

15 mei: 25 km Eersel, start ? tevens trimloop 15 km. Beekse Bergen loop Hilvarenbeek, start 14.00 inschrijfgeld ƒ 10,00.

21 mei: 15 km Deurne, start 15.00 u, inschrijfgeld ƒ 6,00 tevens om 12 u start div trimlopen.

Overigens 7 mei Kempische Trimkompetitie, zie vorige agenda´s.

UITSLAGEN

Op 23 april liep Toon Aaarts, Cees vd Schoot en Joseph vd Bosch met Sjaak Hereijgers mee in de Marathon van Utrecht. Ondanks een voetblessure liep Joseph naar een tijd van 2.52.30. (ON)Danks zijn liesblessure kwam Cees uit op 3.08.52. Toon gaf helemaal geen krimp en eindigde in een keurige 2.u 58.16. Sjaak kwam uit op 3.06.10. Kortom, mooie tijden naar de (koude) omstandigheden.

In Vught werden op 9 april 10 EM afgelegd. Addie werd 7e in 55.17 min en bij de veteranen kwam Martien vd Ven als 5e binnen op 58.14 en Toon Aarts als 10e in 60.14 min.

-BEGTE KAMPLEDEN EN LIEFJES !!!!

Hartstikke leuk dat jullie zo massaal ingeschreven hebben voor ons jeugdkamp in Drunen.
We gaan met ongeveer 25 mensen er een te gek weekend van maken.
Het kampadres is veranderd omdat het ons niet beviel en er waren maar weinig speelmogelijkheden in de buurt. We hebben nu een heel mooi kampadres(ook in Drunen) op een loopafstand van de Drunense duinen, met een speelveld en in de buurt een restaurant.
Het precieze adres en telefoonnummer komt in de brief te staan die je over een paar weken krijgt. Daarin kun je o.a. ook lezen wanneer we vertrekken en wat je allemaal mee moet nemen.
Blijf zo doorgaan met het oefenen voor de PLAY-BACK SHOW (en laat ons weten wat je doet en evt. met wie) zodat onze showmaster:
" JOHNNY-BOY " zich voor kan bereiden op zijn zware maar leuke taak.
Tot lees' in de volgende brief!

WIJ; JOHN, DORIS,LIENEKE,VANESSA EN BABETTE

hebben er zin in!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Hyponatraemie bij een marathonloper

Hyponatraemie wordt nog wel eens beschreven na extreme duurinspanningen zoals een marathon of triathlon. Ofschoon dit tekort aan natrium in het bloed meestal geen duidelijke klachten geeft zijn er wel meldingen van pathologische veranderingen zoals verwardheid, hersenbeschadiging en longoedeem.
In het blad *The Physician and Sportsmedicine* maken Nelson en medewerkers melding van een vrij ernstig geval, waarbij vooral de gevolgen na de marathon op de voorgrond stonden. Het betrof een 21 jarige man die in relatief slechte omstandigheden – het was warm en er was een relatieve vochtigheid van 85 % – zijn eerste marathon voltooide. Hij had wel regelmatig gedronken (ook na de race dronk hij nog twee liter water) en had zonder grote problemen zijn eerste marathon uitgelopen. Vier uur na de race werd hij in verwarde toestand op zijn kamer aangetroffen.
Bij onderzoek bleek hij geagiteerd en gedesoriënteerd. In korte tijd werd hij comateus en gaf hij veel schuimend sputum op, een aanwijzing voor longoedeem. Het natriumgehalte in het bloed was gedaald tot 123 $mEq.L^{-1}$ (normaal waarden van 136 tot 143 $mEq.L^{-1}$).
Voorts toonde een CT-scan van het hoofd kleine hersenventrikels met obliteratie van de hersengroeven, een bevinding die past bij verhoogde hersendruk die middels lumbaalpunctie werd bevestigd. Hij werd opgenomen op de intensive care afdeling en volgens de regelen der kunst behandeld. Na vier dagen waren de meeste afwijkingen weer verdwenen en had ook het natriumgehalte zich hersteld. Na zeven dagen werd hij in goede toestand ontslagen.
Tot nu toe bleken er negen vergelijkbare gevallen in de literatuur beschreven. Bij allen viel op dat zij heel veel hypotone dranken tot zich hadden genomen. Voorts kregen zij pas gemiddeld twee uur en zeven minuten na de race klachten. Waarschijnlijk heeft dit zijn oorzaak in de toegenomen activiteit van het maagdarmstelsel dat na het stoppen van de spierinspanning weer op volle kracht gaat werken. Het gemiddelde natriumgehalte was 121,6 $mEq.L^{-1}$.
Hyponatreamie was voor het eerst waargenomen bij de Ironman Triatlon op Hawaii waar niet minder dan 17 van de 64 onderzochte deelnemers een te laag natriumgehalte hadden. Acht van deze 17 hadden medische hulp nodig. De meest waarschijnlijke oorzaak voor hyponatraemie is een combinatie van excessief zweten en de inname van grote hoeveelheden hypotone dranken. Stress en vermindering van het plasmavolume (zweten) stimuleren de uitscheiding van vasopressine dat de absorptie van water uit de proximale tubuli van de nier regelt. Hoewel dit mechanisme in principe een beschermingsmechanisme is, komt er een moment dat er door een overmaat aan vasopressine zo veel water wordt geresorbeerd (duursporters hebben meestal hoge vasopressine waarden) dat een hyponatraemie ontstaat en dat het overmaat aan water elders in het lichaam een plaats zoekt: het long- en hersenoedeem. De behandeling is afhankelijk van de ernst van de symptomen. Als er longoedeem is dient de patiënt te worden geïntubeerd. Per infuus dient een isotone zoutoplossing te worden toegediend. Een hypertone oplossing is niet nodig.
Men kan door preventieve maatregelen een hyponatraemie voorkomen. De atleet dient zijn gewicht voor en na de race goed in de gaten te houden, om zodoende enig zicht te hebben op zijn vochtverlies. Voorts moet hem worden geadviseerd geen hypotone maar glucose en electrolyten bevattende dranken te nuttigen. Daarnaast kan niet genoeg worden benadrukt dat extreme duurprestaties in warm en vochtig weer vragen om problemen.

A. G. M. F. Brok

Nelson P. B., A. G. Robinson, W. Kapoor, J. Rinaldo: Hyponatraemia in a Marathoner; Phys and Sportsmed 16, 10, 1988, 79-87.

ATLETIEK,
zelfs ik doe het !

Voor een goede gezondheid en behoud van uw konditie

LEKKER BROOD
van
UW ECHTE BAKKER

DEN OUDEN
Rijkesluisstraat 4 – Oirschot
Telefoon 04997 - 71327

NOUD AARTSEN FOTOGRAFIE

Studio: *Den Heuvel 20A*
Winkel: *Stenenstraatje 2*
Tegenover „De Stoel"
OIRSCHOT
Telefoon: 04997-75644

De service van GARAGE VAN ZELST BV is stukken beter!

Industrieweg 2

tel. 04997-71350

Klachten na loopverslaving

A. G. M. F. Brok

Sport-medische praktijk

De auteur is sportarts en redacteur van Geneeskunde en Sport.

SAMENVATTING

Sporters die intensief trainen kunnen, wanneer zij acuut met hun inspanningen moeten stoppen, een beeld ontwikkelen dat bekend staat als een 'Akute Entlastungssyndrom'. In de afgelopen tien jaren is duidelijk geworden dat dit klachtenbeeld waarschijnlijk veroorzaakt wordt door een tekort aan lichaamseigenstoffen, endorfinen, die een werking hebben die vergelijkbaar is met morfine. Intensieve duurtraining stimuleert de uitscheiding van endorfinen door de hypothalamus. Plotseling stoppen met trainen heeft een vermindering van de endorfinenuitscheiding tot gevolg, waardoor een beeld ontstaat dat enigszins vergelijkbaar is met een afkocksyndroom bij verslaafden. Het is waarschijnlijk dat het 'Akute Entlastungssyndrom' veel vaker voorkomt dan dat het wordt onderkend. Met een simpel trainingsadvies kan men de klachten verhelpen. Uitgebreide medische onderzoeken zijn niet noodzakelijk.

SUMMARY

People who practise sport and train intensively can, when they have to stop immediately their training activities, develope a syndrome that is known as an 'Akute Entlassungssyndrom'. During the past 10 years it has become clear, that this pattern of complaints probably is caused by a lack of endogenic material, the socalled endorfines that has an effect on the athlete simular to that of morphine. Intense duration training stimulates the excretion of endorfines by the hypothalamus. When the athlete is compelled to cease his normal trainings-activities, this will result in a decrease of the production of endorfines, causing then symptomes quite comparable to the ones of a drug-addict who is kicking-off drugs. It is rather likely that the 'Akute Entlastungssyndrom' appears more often, than that it is diagnosed as such. These complaints can be straightend-out by making one simple correction in the athletes trainings-programme. Therefore it is not necessary to extend medical examinations as just one simple trainings-advise will do.

Casus

Een 42-jarige man kwam met vage, vervelende klachten op het spreekuur. Hij kreeg op de meest onverwachte momenten 'salvo's van extra-systolen' die spontaan weer verdwenen, waarbij hij zich angstig en onzeker voelde. Daarnaast had hij wat last van maagklachten, hij voelde zich moe, lusteloos en depressief.
Bij onderzoek werd en gezonde, wat depressieve man gezien, wiens tensie 120/75 bedroeg. Rust- en inspanningsECG waren normaal. Extra-systolen werden niet waargenomen. De bloedchemie liet alleen normale waarden zien.
Tijdens het bespreken van de test kwam aan het licht dat hij tot voor kort intensief had getraind doch door omstandigheden daar van de ene op de andere dag mee had moeten stoppen. Hij liep zeker drie tot vier keer per week vijf kilometer hard die hij in 20 tot 21 minuten aflegde, een zeer behoorlijke intensiteit van de inspanning. Kort na het stoppen staken de klachten de kop op.
Het lag voor de hand hier te denken aan een 'onttrainingssyndroom'. Wij gaven hem het advies weer een paar keer per week te gaan hardlopen of fietsen en hoorden na enige tijd dat de klachten waren verdwenen.

Het onttrainingssyndroom

Over het onttrainingssyndroom is nog niet zo veel bekend. In de duitstalige litteratuur vindt men van tijd tot tijd wel eens een artikel over 'Das Akute Entlastungssyndrom' (zie tabel 1). Al langer was bekend dat topsporters klachten konden krijgen over moeheid, depressiviteit en vasovegetatieve verschijnselen als zij zonder af te trainen ineens met hun intensieve training zouden stoppen. Recreatiesporters kwamen in de diverse beschouwingen niet voor. Door de grote toename van het aantal inclusief trainende recreatieve sporters (marathon, triathlon) moet men zeker op zijn hoede zijn voor deze voornamelijk vasovegetatieve klachten wanneer deze personen door ziekte of anderszins hun dagelijkse inspanning plotseling moeten staken. Er is namelijk, in de afgelopen jaren iets ontdekt dat mogelijk deze klachten zou kunnen verklaren. Dat is het verschijnsel van de positieve verslaving als gevolg van endorfinen.

Endorfinen

Het is algemeen bekend dat duursport verslavend kan werken. Iemand die veel en regelmatig aan duurtraining doet bemerkt na enige tijd dat hij er niet meer buiten kan.
Een ander aspect dat hij opmerkt is dat hij zich na de training enigszins 'high' voelt, een gevoel dat men in de loperswereld 'runners high' noemt en in de medische wereld euforie. Lange tijd heeft men voor deze verschijnselen geen duidelijke verklaring gehad, maar in het laatste decennium heeft men ontdekt dat het lichaam als gevolg van die regelmatige inspanning stoffen gaat uitscheiden die in de vakliteratuur endogene opoide peptiden worden genoemd en die in hun molecuulstructuur een duidelijke verwantschap hebben met morfine. Enodogeen wil zo veel zeggen dat het lichaam de stoffen zelf maakt, peptiden betekent dat het eiwitketens zijn en in opoide kan men het woord opium herkennen. De structuur van deze stoffen is zeer nauw verwant aan de opiaten, waaronder het morfine dat zoals bekend pijnstillend en euforiserend werkt maar ook

FAMILIE BERICHTEN:

In MEI zijn jarig:

Aaf Gerritsen	02 mei;
Sjaak Aarts	02 mei;
Martien Roefs	03 mei;
Eveline Schuurmans	11 mei;
Stefan Roelfsema	12 mei;
Lia Janssen	13 mei;
Benno Schuurmans	13 mei;
Rien Schuurmans	16 mei;
Monique Houwen	17 mei;
John Smetsers	27 mei:

ALLEN een bijzonder prettige dag en een sportief jaar toegewenst!!!!

Omtrent nieuwe leden en/of vertrokken leden zal in de volgende uitgave verslag worden gedaan.

Kompetitie:

In het nieuwe seizoen zal er door de jeugd worden deelgenomen aan de kompetitie 89. Op 6 mei zal de eerste wedstrijd plaatsvinden te Roermond. Jullie krijgen via de traingen bericht hierover.

WIST U:
-dat wist u ditmaal door ruimte gebrek en tijdtekort van uw redacteur niks voorstelt!!!!
-dat wel vermeldt dient te worden dat door de recreatieve leden voortaan de uitslagen ook ons zullen bereiken zodat wij/u ook hun belevenissen in de volgende editie kunnen vermelden???
-dat de gebruikelijke stilte voor de storm van het baanseizoen weinig wedstrijduitslagen met zich brengt??? -
-dat wij van die storm veel verwachten?
-dat Ad, Niels en ook Timo weer volop bezig zijn?
-dat wij daar allemaal blij mee zijn!!!!!!!!!!!!
-dat ik er weer weg van ben? tot ziens!!!!!!!!!

KOPY VOOR DE JUNI'EDITIE GRAAG VÒÒR 15 MEI AS!!!!

TRAININGSTIJDEN

Gezien de veranderde trainingen en hun aanvangstijden laten we hieronder even een overzichtje zien. Deze tijden gelden voor de senioren nu reeds en voor de jeugd miv 01 mei as:

JEUGD:
dinsdag 18.30 uur; pupillen jun D
19.45 ; jun ABC;
vrijdag 18.30 ; alle jeugd;

SENIOREN
ZONDAG 09.30 uur op atletiekveld;

DINSDAG EN DONDERDAG: aanvang inlopen 18.30 uur op het atletiekveld. Begin oef. om 18.45 uur voor degene die vanaf thuis inlopen.

MAANDAG 18.45 uur: vertrek bij Vullings voor hele rustige duurloop(sociale loop)
WOENSDAG 17.30 uur: vertrek bij Vullings voor stevige duurloop met wisselende tempo´s.
ZATERDAG morgen en ook ´s middags vertrekt er vaak een groep voor een rustige langere duurloop. vraag uw trainer.

UITSLAGEN:
In de Provinciale crosses van afgelopen winterseizoen liep onze Remy Timmermans tussen internationale deelnemers van het Limburgse land naar een prachtige 16e plaats temidden van zo'n 135 deelnemers. Deze kompetitie ging over 6 crossen. In Boxtel liepen 2 jun.en 8 sen/vet. mee, tijden:

Frank Verhoeven	65 km	27.04
Dirk van Rijen	6,5	33.27
Addie Smetsers	15 km	53.02
Sjaak Aarts	in	56.17
Pieter Matthijsse		57.04
Jan Smits		57.14
Cees vd Schoot		57.45
Joseph vd Bosch		57.45
Toon Aarts		57.55
Piet vd Sande		62.30

een van de sterkste verslavingsmiddelen is die wij kennen.
Het was de Amerikaan Goldstein die in 1971 voor het eerst melding maakte van de mogelijkheid dat het lichaam zelf stoffen kon maken met een morfineachtige structuur. Hij ontdekte namelijk dat er in het lichaam receptoren (ontvangers) zijn, waaraan zich morfine en aanverwante stoffen zouden kunnen binden. Nu kan de mens weel maar het mocht toch buitengewoon onwaarschijnlijk worden geacht dat het lichaam orgaantjes zou gaan vormen voor mogelijk verslaafden. Het kon dus niet anders dan, dat het lichaam zelf morfineachtige stoffen maakt. Er werd naarstig nu naar deze stoffen gezocht en jawel, in 1975 werden door Hughes en medewerkers twee stoffen gevonden met een met morfine vergelijkbare molecuulstructuur, terwijl Goldstein zelf in 1976 een derde stof vond, die hij bèta-endorfine noemde, onder welke naam, de endorfinen, deze stoffen nu bekend staan. Overigens, het zoeken naar meer van deze stoffen gaat nog steeds door.
Inmiddels is al wel duidelijk geworden dat de belangrijkste stof, het endorfine ook een nauwe relatie heeft met hormonen die in de hypofyse en in het onderste gedeelte van de hersenen, de hypothalamus, worden geproduceerd.
Niet goed bekend is, hoe de endorfinen nu exact hun werking uitoefenen. Mogelijk worden ze vrijgemaakt in de zenuwcellen van de reeds genoemde hypothalamus en dan door het bloed naar de ontvangers of receptoren gebracht, mogelijk worden ze van de ene zenuwcel naar de andere vervoerd, of treden ze regulerend op in die zenuwcellen die o.a. verantwoordelijk zijn voor het pijngevoel, dat door de endorfinen wordt onderdrukt. Het zijn theorieën die merendeels nog bewezen moeten worden.
Welke zijn nu de veronderstelde effecten van training. Mogelijk zijn het de afvalprodukten van de arbeidende spier die een chemische prikkel vormen waardoor er in verhoogde mate endorfinen worden uitgescheiden door hypofyse of hypothalamus. Deze endorfinen komen dan in grotere hoeveelheden in het bloed waardoor de duuratleet de pijn in de spieren minder voelt en het gevoel krijgt dat hij nog eindeloos door kan gaan. Het is nu inmiddels zeker dat deze endorfinen verantwoordelijk zijn voor die 'runners high'. Dient men namelijk stoffen toe die de werking van de endorfinen neutraliseren, dan verdwijnen de gevoelens van euforie als sneeuw voor de zon en voelt men wel degelijk de hevige vermoeidheid, de spierpijn en de hartkloppingen.

Na de training zakt de spiegel van de endorfinen in het bloed (met bloedspiegel bedoelt men de hoeveelheid van een chemische of hormonale stof die in het bloed circuleert). Dat is niet ongebruikelijk bij goed getrainden. Omdat er tijdens de inspanning meer stoffen worden vrijgemaakt treedt een *negatief feedback mechanisme* op: door het verhoogde aanbod van stoffen in het bloed gaat een prikkel naar de hypothalamus om minder van deze stoffen aan te maken, om de evenwichtstoestand te herstellen. Het gevolg is dat bij intensief trainende duursporters tijdens inspanning een hogere endorfinenspiegel is te vinden en in rust een lagere endorfinenspiegel, vergeleken bij ongetrainden. Waarschijnlijk is het deze lagere endorfinenspiegel in rust die verantwoordelijk is voor de loopverslaving. Men wil zich weer gaan inspannen om zich plezierig te voelen.

Tabel 1. Das Akute Entlastungssyndrom

Vier tot 20 dagen na plotseling stoppen van intensieve training kunnen zich de volgende verschijnselen voordoen:
- extra-systolen,
- depressiviteit,
- slaap- en eetluststoornissen,
- lichte duizeligheidsklachten,
- hoofdpijn,
- andere vaso-vegetatieve verschijnselen.

Naar S. Israel: Das Akute Entlastungssyndrom, Med u Sport (1975).

Waarschijnlijk zijn de endorfinen ook verantwoordelijk voor de ontwenningsverschijnselen die gaan optreden als men onverwacht een intensieve sportperiode moet afbreken of onderbreken, bijvoorbeeld door een blessure. Er kunnen zich dan allerlei vervelende verschijnselen voordoen, zoals: hartritmestoornissen (overslagen), algemeen onwelbevinden, duizeligheid en moeheid, die in feite berusten op het verbreken van de evenwichtstoestand. Door verstandig af te trainen kan men onder meer bereiken dat ook de endorfinespiegel weer in evenwicht komt, dus bij inspanning minder stijgt en in rust minder daalt. Stopt men vrij plotseling dan is het niet onaannemelijk dat de uitscheiding van de endorfinen onregelmatig wordt met alle vervelende gevolgen vandien.
Het is mogelijk dat de endorfinen nog veel meer invloed hebben in het lichaam, o.a. op de thermoregulatie, de longventilatie en de eetlust. Dat vraagt nog meer onderzoek. Ook is nog niet volledig duidelijk wat de invloed is van de trainingsomvang en de trainingsintensiteit. Het is waarschijnlijk dat de uitscheiding van de endorfinen het hoogst is tijdens de pieken, perioden dus van hoge intensiteit, en aan het einde van een lange inspanning, een grote trainingsomvang derhalve.

Er is nog veel omtrent deze morfineachtige stoffen in het lichaam onbekend, maar het onderzoek gaat nog steeds door. Er zijn nu zo'n achttal stoffen bekend die een vergelijkbare werking hebben en wie weet hoeveel daar in de komende jaren nog bijkomen en bovenal, wat wij er in de topsport mee kunnen doen, want lichaamseigen doping, dat kan toch niet verboden zijn.
Terugkomend bij de in het begin van dit artikel gemelde casus: het is mogelijk dat een plotseling stoppen de uitscheiding van endorfinen e.a. doet stagneren zodat er klachten ontstaan die vergelijkbaar zijn met klachten die een drugverslaafde ondergaat wanneer hij na jaren intensief gebruik zijn dope plotseling laat staan. Er zijn in ieder geval veel vergelijkbare symptomen.
Het is waarschijnlijk dat het beeld van het 'acute onttrainingssyndroom' bij de huidige intensieve duursportbeoefening veel vaker voorkomt dan men beseft. Het gevaar zit er in dat bij niet herkennen van deze klachten een rondtocht langs vele specialisten gaat plaats vinden terwijl een simpel trainingsadvies voldoende kan zijn.

LITERATUUR
Grossmann, A. and J.R. Sutton: Endorphins: What are they? How are they measured? What is their role in exercise; Med Science in Sports and Exercise 17, 1, 1985, 74-81.
Herber, V.J. and J.R. Sutton: Endorphins and exercise; Sports Med Vol 1; nr 2; 1984; 154-171.
Krüger, A. und J. Wildmann: Anstieg des Endorphinspiegels bei Wiederholungsbelastungen; Deutsche Z Sportmed. 37, 6, 1986, 245-248.
Israel S.: Das Akute Entlastungssyndrom; Med u Sport, 15, 1975, 326-331.

HET CENTRUM
voor al uw gezellige en sportieve ontmoetingen
van bedrijf, vereniging of club:

Sportcentrum De Kemmer
sporthal/binnen en buiten-tennis

Nadere informatie:
Sportcentrum De Kemmer
Bloemendael 5 - Oirschot - tel. 04997 - 72445

Gezonde voeding voor sportprestatie is
VERSE GROENTE en RAUWKOST
Speciaalzaak in: rauwkost groenten en fruit
H. v. Nunen - Smits
Oirschot telefoon 72178

HUGO OTJENS OPTIEK
MARKT
OIRSCHOT
tel. 04997 - 73770

HEERLIJKE FRITES, SNACKS

en

VERS IJS

Ook voor uw koude schotels
kunt u terecht bij:
NOL en NEL in de Notel

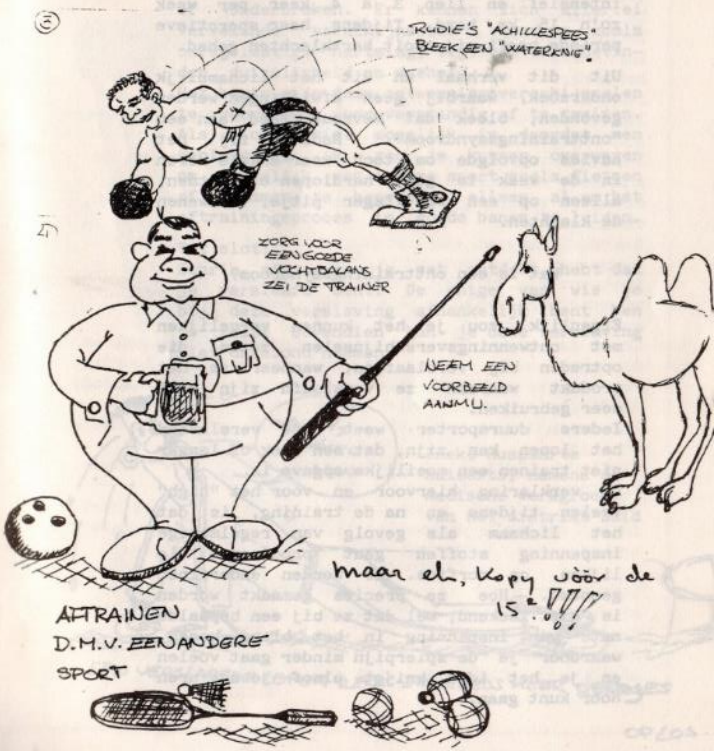
LEIJTENS - FRITURES
De Korenaar 38
OIRSCHOT

LAGE PRIJZEN VASTE PRIK

C1000
VOORDEELMARKT

Harry van der Steen
Gasthuisstraat 59

Oirschot
Tel. 04997 - 71367



Ik ben niet verslaafd, ik loop!

Mw. E.N. Dorfine is 42 jaar. Zij bezoekt het spreekuur van haar huisarts met klachten over hartkloppingen, maagproblemen, moeheid en lusteloosheid. Dit is allemaal ontstaan nadat zij moest ophouden met haar sportbeoefening. Tot voor kort trainde zij zeer intensief en liep 3 à 4 keer per week zo'n 15 km hard. Tijdens haar sporrtieve periode heeft zij nooit hartklachten gehad.

Uit dit verhaal en uit het lichamelijk onderzoek, waarbij geen afwijkingen werden gevonden, bleek dat mevrouw leed aan een "onttrainingssyndroom". Nadat zij het advies opvolgde om toch weer enkele keren in de week te gaan hardlopen of fietsen, alleen op een wat lager pitje, verdwenen de klachten.

Wat is een onttrainingssyndroom?

Eigenlijk zou je het kunnen vergelijken met ontwenningsverschijnselen zoals die optreden bij verslaafden, wanneer ze het produkt waaraan ze verslaafd zijn niet meer gebruiken.
Iedere duursporter weet hoe verslavend het lopen kan zijn, dat een week of langer niet trainen een moeilijke opgave is.
De verklaring hiervoor en voor het "high" voelen tijdens en na de training, is dat het lichaam als gevolg van regelmatige inspanning stoffen gaat produceren die lijken op morfine. Ze worden endorfinen genoemd. Hoe ze precies gemaakt worden is niet bekend, wel dat ze bij een bepaalde mate van inspanning in het bloed komen, waardoor je de spierpijn minder gaat voelen en je het idee krijgt alsof je nog uren door kunt gaan.

Na de training zakt de hoeveelheid in het bloed weer snel.
Je snapt de verslaving: om zich lekker te voelen weet een loper dat hij/zij zich in een bepaalde mate moet inspannen en rent er dus steeds meer rondjes op los.

Zoals bij elke verslaving treden ook ontwenningsverschijnselen op zodra men plotseling een intensieve sportperiode moet afbreken of onderbreken. Er kunnen zich allerlei vervelende verschijnselen voordoen zoals onregelmatige hartslag, algemeen onwelbevinden, duizeligheid en moeheid.
Het beste zijn deze ontwenningsverschijnselen te voorkomen door verstandig af te trainen. Als lopen niet mogelijk is doordat men geblesseerd is zou je kunnen overwegen om tijdelijk een andere sport zoals fietsen of zwemmen te beoefenen alleen al om het aftrainingsproces in goede banen te leiden.

Tot slot:
Schrik niet als je net ontdekt hebt dat je verslaafd bent. De enige van wie je bij deze verslaving afhankelijk bent ben je zelf. Bovendien kun je deze verslaving niet ongezond noemen.

Ineke Hussaarts
huisarts, namens de medische werkgroep van het distrikt Zuid

EEN VERSLAAFDE LOPER RENT ER STEEDS MEER RONDJES OP LOS.

De vorige keer heb ik het met jullie gehad over duurtraining. Ik ben nog eens in mijn archief gedoken omdat ik nog wist dat ik nog een artikel had liggen uit de Atletiekwereld. Het is een verslag uit "De weg naar prestaties " uit "de atletiekwereld" no 10 uit 1972.
Het gaat over de verschillen tussen de intervaltraining en de duurtraining ofwel de Ausdauermethode en het is een artikel van Dr. Med. Ernst van Aaken de "vader van de duurloop". Je moet ze naast elkaar leggen en vergelijken.
De Intervaltraining:
Beoogt het verwerven van uithoudingsvermogen d.m.v. korte afstanden in relatief hoog tempo en onvolledig herstel.
Bestaat in hoofdzaak uit tempotraining.
Berust op veronderstelde werking van de pauze (hartvergrotingsprikkel).
Veronderstelt vergroting van de mogelijkheden van de anaerobe stofwisseling.
Betekent training van het vermogen zuurstofschuld te verdragen.
Betekent aangaan van een zuurstofschuld met in de pauze een overcompensatie.
Probeert d.m.v. spierhypertrofie en het oefenen van de zuurstofschuld het volhouden van een hoog tempo mogelijk te maken.
Is er de oorzaak van dat de spierspanning toeneemt en de doorbloeding tijdens de belasting ongunstig wordt.
Veroorzaakt een verdikking van de spiervezel, waardoor de diffusie mogelijkheden ongunstiger worden.
Veroorzaakt hartvergroting in korte tijd d.m.v. intensieve training.
Stelt de atleet bloot aan het gevaar van een te zware training.
Gebruikt prikkels (door de vele herhalingen) die niet in een optimale verhouding staan tot de huidige mogelijkheden. Veroorzaakt frequenties van 140-200 slagen per minuut.

Beoogt een soort uithoudingsvermogen als die van de sprinter, teneinde de loper op alle afstanden snel te laten worden.
Oefent loopsnelheden die in de wedstrijd over de loopafstand (hoofdafstand) niet nodig zijn.

da DROGISTERIJ

Ook voor uw sportverzorging:

HANSA-SPORT

DROGISTERIJ-PARFUMERIE

Jo Latour

gedipl. drogist - ass. apoth.

Oirschot

Voor AL UW SCHOENEN, SPORTMODE EN SPORTPRIJZEN:

- *MEDAILLES*
- *LINTJES*
- *ROZETTEN*
- *TROFEEËN*

F. VAN HEES

Geldersestraat 15

Hilvarenbeek – tel. 04255 - 1286

AL 151 JAAR IJZERSTERK IN VAKWERK

MERCX OIRSCHOT BV

PARTIKULIER

MARKT 5 - OIRSCHOT - TELEFOON 04997-71375

MP

De Ausdauermethode(duurloop):
Beoogt het verwerven van uithoudingsvermogen d.m.v. lange duurlopen in langzaam tempo. Gebeurt dit volgens het intervalprincipe,dan met lange pauzes en meer volledig herstel.
Bestaat in hoofdzaak uit duurlooptraining en tempotraining, echter in een verhouding van 20 : 1 of 40 : 1.
Berust op pauze en belasting als integraal, d.w.z. submaximaal tempo.
Beoogt vergroting van de mogelijkheden van de aerobe stofwisseling.
Betekent vergroting van de maximale zuurstofopnamemogelijkheden.
Wil vergroting van de aerobe stofwisseling door een trainingsbelasting op het nieau van het optimale effekt van de ademhaling.
Probeert d.m.v. gewichtsafname in verhouding tot vergroting van de zuurstofopnamemogelijkhedende ~~de aus-~~ dauerquotiënt te vergroten, waardoor een hoger tempo mogelijk wordt.
Zorgt er voor dat de doorbloeding maximaal is.
Veroorzaakt uitsluitend een verhoging van de aerobe capaciteit van de spiervezel, en een toename van het aantal haarvaten. Het bloed stroomt langzamer waardoor er meer zuurstof uitgehaald kan worden.
Veroorzaakt hartvergroting in langere tijd (2-6 jaar) d-m-v- lichte training.
Beschermt tegen te zware training door een geringe intensiteit.
Gebruikt een prikkelsterkte, die altijd in een juiste verhouding tot de mogelijkheden staat.
Veroorzaakt polsfrequenties van 80-140.
Beoogt een uithoudingsvermogen van de beenspieren als die van een marathonloper, die vijf maal zo groot is als die van de sprinter teneinde aldus snel te zijn over alle afstanden boven de 400 meter.
Oefent d.m.v. de tempolopen alleen het wedstrijdtempo.
Ik wil hierbij nog wel zeggen dat van Aaken zich helemaal verzet tegen de intervalmethode ontwikkelt door Reindel en Gerschel (JvH). Een volgende keer zal ik in een klein overzichtje probern duidelijk te maken wat en hoe diverse onderdelen (snelheid, interval en duurtraining) getraind kunnen worden en laten zien wat je dan traint.

Joos van Haaren.

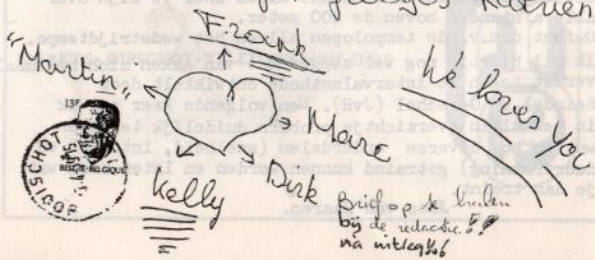
Brief uit Heist

aan: Martin, Kelly, Dirk, Marc, Frank

Hoi.

Hoe gaat het ermee? Goed en de hoop-wereld? Goed met de liefde? Alles kits achter de ruts? Met mij (katrien) is alles prima. Cry vroeg aan mij of ik de brief schreef omdat ze te weinig tijd had. Jullie schrijven toch een terug keer, minstens mal ik eens erop tot daar komen en.... Heg, weten jullie hoeveelst ik van heel de provincie was? Ik eindigde op de 4de plaats. Als jullie een uitslag van de meisjes krijgen (Tongerlo) moet je eens kijken bij „meisjes 16 4de pl. van loo Katrien Heist." ← thats me.

Bye. groetjes Katrien



Brief op de kuiken bij de redactie!
nà uitleg!!!

Als je hard loopt ben je snel bij .....

Café, biljart, snooker

„DE WOUDGALM"

VINCENT en INE V.D. VEN **RIJKESLUISSTRAAT 33, OIRSCHOT**

OPENINGSTIJDEN:
maandag, dinsdag en woensdag van 20.00 - 01.00 uur; donderdags gesloten; vrijdag van 20.00 - 02.00 uur; zaterdag van 13.00 - 02.00 uur; zondag van 13.00 - 01.00 uur.

25 JAAR
VW DEALER

OFF. VOLKSWAGEN EN AUDI DEALER
AUTOMOBIELBEDRIJF
Louwers
Audi
De Stad 1A - Oirschot - Tel. 04997-71505