Junior

Fam. Aarts
Slingerbos 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 6
JUNI 1989

Inhoudsopgave:

1. Inhoudsopgave.

2. Om te weten, adressen en andere belangwekkende gegevens.

3. Familieberichten, nieuwe en/of vertrekkende leden.

4. Mededelingen van het Bestuur.

Nogmaals de trainingstijden op verzoek van de ouders.

5. Uitslagen, welke wél bekend waren.

6. Weersomstandigheden én het klimaat bij het afstand-
lopen.

14. Wedstrijdkalender en enkele uitslagen van gisteren.

15. Wist U?

16. Kempische Trimkompetitie in 89/90.

In de maand Augustus zullen de vele sponsors van dit bald weer benaderd worden volgend jaar ons weer te steunen. Ongetwijfeld zullen er enkelen veranderingen komen, of afvallers zijn. Mocht u een sponsor weten die bereid zou zijn ons te steunen, laat de redactie dit aub weten.

OM TE WETEN:

Bestuur:

Voorzitter:	Martien van de Ven	telefoon: 71597
Vice-voorzitter:	Addie Smetsers	74581
Secretaris:	Antoine Menheere	75750
Penningmeester:	Joseph van den Bosch	75477
Lid: (vacant)	tijdelijke waarneming Cees vd Schoot	73276

==========

Trainers en Begeleiders:

Ad van Heerebeek	jeugd	73068
Albert Houwen	jeugd	73550
Antoine Menheere	senioren	75750
Cees van de Schoot	senioren en recreanten	73276
Cees Verkooijen	recreanten en dames	73218
John Smetsers	jeugd	71905
Mario Wiercx	recreanten (begeleider)	73871
Martien van Geenen	recreanten	73281
Martien van de Ven	jeugd	71597
Ton van Liempt	recreanten (begeleider)	75398
Toon Aarts	recreanten en dames	75019

==========

Jeugdcommissie:

Babette Lantau	72696
Bessy Halou	75723
John Smetsers	71905
Lieneke van Rijen	72887
Vanessa Lantau	72696

==========

Recreatiecommissie:

Cees Verkooijen	72318
Cees van de Schoot	73276
Toon Aarts	75019
Ton van Liempt	75398
Martien van Geenen	73281

==========

Wedstrijdcommissie: VOLGT.
Materialencommissie: IDEM.
Tecnische commissie: VOLGT.

redactie: Martien van 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

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

FAMILIE BERICHTEN

In de maand juni zijn jarig:

6 juni	Joep Verwegen
17	Adrie Jonkers
29	René Gosens

VAN HARTE EN EEN BIJZONDER GOEDE VERJAARDAG!!!!!!!!!!!!!!!

Nieuwe leden:

Diny Verkooijen, Slingerbos 15. WELKOM!

Vertrokken leden:

Geen.

De redactie wil even opmerken dat er ook rekening is houden met de gegevens over de maand mei, zoals beloofd.

De bezorging van ons clubblad is ingrijpend gewijzigd. Naast onze Inge (reeds vanaf den beginne!!) is nu ook deze post versterkt.
Ingrid, Joska en Sandrine komen , dit al vanaf mei, Inge helpen.
Hopelijk duurt dit nog jaren!! Succes!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Kopy weer gaarne vóór 15 juni. U weet toch dat we in Augustus as niet verschijnen, dit vanwege de vakantie.

Mededelingen van het bestuur.

Met ruim 70 leden en nog meer recreanten kunnen wij stellen, dat wij een relatief kleine doch gezonde vereniging zijn, die desalniettemin vele aktiviteiten ontplooit:

- trainingen voor leden en recreanten
- loopcursussen
- wedstrijden
- oriëntatieloop met feestavond etc.

Om dit alles in goede banen te kunnen leiden, hebben wij destijds een aantal commissies samengesteld om specifieke taken te verrichten. Het is op dit moment de bemanning van deze comm. welke ons zorgen baart. Op dit moment zijn alleen de recreatie- en jeugdcomm. volledig bemand. Voor de andere comm. te weten: materialen-, wedstrijd-, technische- en feestcommissie en niet te vergeten de redaktie van dit blad zoeken wij zeer dringend personen om de weggevallenplaatsen op te vullen.
Het kost je slechts enkele uren per maand en heb je niet alleen zelf maar ook de andere leden profijt van deze slechts kleine inspanning, tevens van groot belang natuurlijk voor onze vereniging. Deze moet goed blijven draaien!!!
Dus dames en heren, jongens en meisjes; schroom niet en pak die telefoon en geef le op bij Antoine telefoon 04997-75750.
Wij rekenen op jullie!!!!!!!

Het bestuur

TRAININGSTIJDEN

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
rustige duurloop

WOENSDAG 17.30 uur: vertrek bij Vullings
stevige duurloop-tempo´s.

ZATERDAG: vraag uw trainer.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Gaandeweg komen de wegwedstrijden op gang. Gelijk al blijken de resultaten veelbelovend. Hieronder een overzicht:

Utrecht:	Niels Venneman	10 km	37.25 min.
Eindhoven:	Sjaak Aarts	½ marathon	1.20.30 uur.
	Addie Smetsers	10 km	33.34 min.
	Pieter Matthijsse		36.06 min.
	Rinie Roefs		39.51 min.
Oisterwijk:	Antoine Menheere	½ marathon	1.23.23 uur.
	Joseph vd Bosch		1.14.30 uur.
	Addie Smetsers		1.16.03 uur.
Oosterhout:	Pieter Matthijsse	10 E.M.	59.30 min.
Hilvarenbeek:			
	Frank Verhoeven	5,5 km	25.10 min.
	Pieter Matthijsse	10 km	36.50 min.
	Addie Smetsers	½ marathon	1.22.05 uur.
	Antoine Menheere		1.25.00 uur.
	Cees v.d.Schoot		1.32.00 uur.
Liempde:	Hermien van Erp	12,9 km	1.06.11 uur.
Lieshout:	Piet v.d. Sande	15 km	1.01.17 uur.
Eersel !	Piet v.d. Sande	15 km	1.01.37 uur.
Schijndel:	Frank Verhoeven	7 km	31.13 min.
	Doris v.d. Eckart	14 km	1.12.41 uur.
	Hermien v Erp		1.09.33 uur.
	Addie Smetsers	21.2 km	1.12.25 uur.
	Joseph v.d. Bosch		1.14.14 uur.
Gemert:	Jan Smits	½ marathon	1.22.48 uur.
Dongen:	Remy Timmermans	10 km	38.25 min.
	Joseph v.d. Bosch	20 km	1.14.03 uur.
	Antoine Menheere		1.23.00 uur ?
	Piet v.d.Sande		1.26.00 uur.

Even aandacht voor deze laatste uitslag! Piet werd kort na deze wedstrijd OPA en heeft natuurlijk gedacht!
GOED VOORBEELD DOET GOED VOLGEN. Proficiat beiden (OPA en OMA)
Door omstandigheden zijn de uitslagen van de recreatielopers nog niet meegenomen. Helaas heb ik ook van de Kempische 7 mei geen enkele uitslag. Geef deze ´ns door!!!!
U denkt van niet misschien maar we zijn allemaal toch graag op de hoogte van ieders succes of pech.

WEERSOMSTANDIGHEDEN EN HET KLIMAAT BIJ HET AFSTANDLOPEN

Het is zomer, lijkt het! Op dit moment dat ik dit schrijf, zondagavond laat, wordt het iets koeler, en vraag ik me af waar de zo enthousiast begonnen clubbladactiviteiten hun einde vinden, vanwege het overmatig inzenden van kopy én de ontelbare reacties op de setting van dit blad. Natuurlijk, er waren weer vele toezeggingen. Maar misschien de hitte, de dorst of andere oorzaken zoals file in de Stapakker kunnen een rol gespeeld hebben.
Dit overwegende als een geldig excuus uwerzijds meen ik er goed aan te doen in dit blad een uitvoerig verslag te plaatsen van de gevaren en andere problemen bij het zomerse weer. Wellicht stemt dit tot nadenken en een goed gebruik bij uw sport.
Wel ben ik ervan bewust dat een maandelijks op de soms langdradige toer van dit soort verslagen gaan niet altijd leuk en geliefd is.
Dit artikel komt uit de HARDLOOPBROCHURE, een KNAU-uitgave, welke u eenvoudig voor ƒ 10,00 kunt bestellen bij de KNAU. Succes ermee!

De Nederlander is met betrekking tot lopen en klimaat verwend, immers de weersomstandigheden zijn hier meestal zodanig dat er altijd wel kan worden gelopen.

Men kan grofweg een indeling maken in:
- lopen bij grote hitte en al of niet een hoge luchtvochtigheidsgraad;
- lopen bij zeer lage temperaturen met mogelijk sneeuw e.d.

Het lopen bij grote hitte en vooral hoge luchtvochtigheid is vele malen gecompliceerder dan hardlopen onder koude omstandigheden.
Veel lopers ondervinden in meer of mindere mate last wanneer ze voor langere tijd worden blootgesteld aan warme en vochtige omstandigheden ("tropenjaren tellen dubbel" moet u maar denken).
Dit is terug te voeren op de problemen die dan ontstaan in het adequaat reguleren van de inwendige lichaamstemperatuur.
Het is daarom belangrijk voor een ieder die aan lange-afstandlopen doet om enig inzicht te hebben in hoe het lichaam reageert op veranderingen in temperatuur en hoe men hierop kan inhaken door middel van geëigende maatregelen, zoals meer drinken (mogelijk aangevuld met electrolyten), aanpassing van de lichamelijke arbeid en progressieve warmweertraining. Bovendien zal men vooral ook de loopkleding moeten aanpassen aan de weersomstandigheden.

3.1 De basismechanismen van warmteregulatie
Tijdens rust beweegt de lichaamstemperatuur zich in een vrij smalle marge, echter onder extreme omstandigheden

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

Nadere informatie:
Sportcentrum De Kemmer
Bloemendaal 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

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

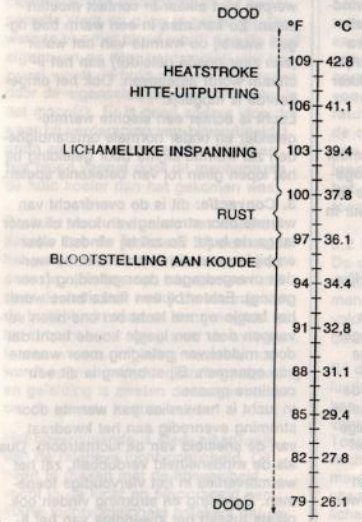
Oirschot
Tel. 04997 - 71367

WEERSOMSTANDIGHEDEN

zoals hoge koorts of langdurig zware inspanning kan het reguleren van de lichaamstemperatuur moeilijker worden. Wanneer het lichaam afkoelt tot beneden de 35.4°C, zullen hart en longen al minder gaan functioneren.

Een inwendige lichaamstemperatuur van beneden de 26°C is meestal voor een ieder fataal. Zie afbeelding 14.
Ook boven de 43°C is de dood bij een ieder zeer waarschijnlijk.

AFBEELDING 14



De mate waarin zich de orale lichaamstemperatuur kan bewegen en de daarmee gepaard gaande verschijnselen (Lamb 1984, 22).

WEERSOMSTANDIGHEDEN

Warmteregulatie is een vrij belangrijk gegeven en wel in het bijzonder bij langdurige lichamelijke inspanning waarbij de inwendige lichaamstemperatuur tot boven de 40.6°C kan komen.
De temperatuur van de huid is meer variabel dan die van het inwendige van het lichaam (o.a. hart, longen, lever e.d.) en vaak nauw gerelateerd aan de omgevingstemperatuur.
Steeds zal de huidtemperatuur een aantal graden koeler moeten zijn dan de interne temperatuur omdat anders de huid als een isolerende deken gaat werken.
Factoren als luchttemperatuur, de luchtvochtigheid, de temperatuur van de ons omringende voorwerpen, windstil weer of juist veel wind zullen allemaal invloed hebben op de temperatuur van ons lichaam en in belangrijke mate medebepalen of men zich lekker voelt.

Tijdens het lopen zullen de spieren warmte produceren, ongeveer 20× meer dan in rust. Als het lichaam geen mogelijkheid zou hebben om deze warmte af te voeren zou de lichaamstemperatuur in korte tijd oplopen tot gevaarlijke hoogten.

Hiervoor bezit het lichaam 2 belangrijke fysiologische mogelijkheden:

- er kunnen meer bloedvaten in de huid (= capillairen) worden opengezet. Warm bloed uit het inwendige van het lichaam wordt naar het lichaamsoppervlak gebracht waar de warmte door straling, stroming, geleiding aan de omgeving wordt afgegeven of door verdamping van zweet verdwijnt.
- de zweetsecretie (uitscheiding van zweet) door de zweetklieren kan worden gecontroleerd.

Beide fysiologische controlemechanismen worden gereguleerd door een speciaal deel van het centrale zenuwstelsel (de hypothalamus).

In het kort komen de mechanismen om warmte af te geven hier op neer:

1. Radiatie: dat is de overdracht van warmte door straling. Iemand kan worden verwarmd door middel van straling van voorwerpen uit zijn omgeving die warmer zijn dan hij. Omgekeerd zal iemand warmte afstaan aan de omgeving als het oppervlak van zijn lichaam warmer is dan zijn omgeving.

2. Conductie: dit is de overdracht van warmte door geleiding waarbij de voorwerpen met elkaar in contact moeten staan. Zo kan men in een warm bad liggen waarbij de warmte van het water (een zeer goede geleider) aan het lichaam wordt afgegeven. Ook het omgekeerde is mogelijk.
Lucht is echter een slechte warmtegeleider en onder normale omstandigheden zal warmte-afgifte door geleiding bij het lopen geen rol van betekenis spelen.

3. Convectie: dit is de overdracht van warmte door stroming van lucht of water langs de huid. Zo zal bij windstil weer en bij iemand die rust de warmte worden overgedragen door geleiding (zeer gering). Echter bij een flinke bries wordt het laagje warme lucht om ons heen vervangen door een laagje koude lucht dat door middel van geleiding meer warmte kan opnemen. Bij stroming is dit een continue proces.
In lucht is het verlies aan warmte door stroming evenredig aan het kwadraat van de snelheid van de luchtstroom. Dus als de windsnelheid verdubbelt, zal het warmteverlies in het viervoudige toenemen. Geleiding en stroming vinden ook plaats tussen het inwendige van het lichaam en de koele ledematen in de huid.

WEERSOMSTANDIGHEDEN

4. Evaporatie: dat is de overdracht van warmte aan het lichaamsoppervlak door verdamping van zweet. Ongeveer 75% van de warmte zal bij duurarbeid zo worden afgevoerd. Bij lichamelijke arbeid zal de benodigde energie worden geleverd door de afbraak van brandstoffen zoals suikers en vetzuren. Slechts zo'n 25% van de energie die hierbij vrijkomt wordt benut voor de samentrekking van de spieren. De overige 75% van de energie komt vrij als warmte, welke zo snel mogelijk moet worden afgevoerd. De warmte komt vanuit de spiercel in het capillaire bloed. Dit bereikt uiteindelijk de huid waar inmiddels vele huidbloedvaten zijn opengezet en de zweetsecretie sterk op gang is gekomen. De warmte van het bloed wordt aan de huid afgegeven en door verdamping van het zweet wordt de huid gekoeld. Met name door de eigenschappen van het water is dat mogelijk. Er is geen andere vloeistof waar bij verdamping van bijvoorbeeld 1 gram zoveel warmte wordt onttrokken. Het bloed verlaat door dit mechanisme de huid koeler dan het gekomen was.

De huid vervult dus als het ware de functie van de radiateur bij een auto: het water neemt de hitte van onder andere de cylinders op, transporteert die naar de radiateur welke de warmte aan de buitenlucht afstaat. Het gekoelde water stroomt weer terug naar de cylinders. In een warme omgeving waar warmte wordt opgenomen door straling, stroming en geleiding is zweten de enige manier om de warmte kwijt te raken.

Het bovenstaande is sterk afhankelijk van de relatieve luchtvochtigheid. Dit heeft te maken met de hoeveelheid vocht in de lucht en bijvoorbeeld een 100% luchtvochtigheid betekent dat de lucht verzadigd is en dus geen vocht meer kan opnemen. Het zweet verdampt dan niet meer, maar druppelt van de huid.
Het kan dan zijn dat de huid sneller warmte opneemt dan dat ze warmte kwijtraakt, zeker wanneer de omgevingstemperatuur hoog is. De warmteregulatie komt dan in het geding.

Naast een koelende functie heeft het bloed nog een belangrijke functie, nl. zuurstof en nutriënten naar de spieren brengen en afvalprodukten afvoeren. Aangezien het totale bloedvolume beperkt is betekent zware inspanning een complex probleem voor het circulatiesysteem. Immers, een groot deel van het hartslagvolume moet worden verdeeld tussen de spieren, die arbeid verrichten en de huid waarheen de warmte wordt getransporteerd. **Iedere factor die het hart-circulatiesysteem extra belast (bijvoorbeeld een hoge omgevingstemperatuur) of de afgifte van warmte aan de omgeving reduceert (bijvoorbeeld een hoge luchtvochtigheid) zal de loopprestatie drastisch beïnvloeden en het gevaar van oververhitting doen toenemen.**

3.2 Dehydratie of uitdroging

De enorme hoeveelheden warmte die worden geproduceerd tijdens lopen kan men het meest effectief kwijtraken door voldoende te zweten. Bovendien moet dit zweet goed kunnen verdampen.

Bij droog en zonnig weer met een lage luchtvochtigheid hoeft men niet te merken dan men zweet, omdat dit verdampt voordat het de huid nat kan maken. Toch zal men aanzienlijke hoeveelheden vocht verliezen: bijvoorbeeld tijdens een marathon soms meer dan 2 liter lichaamsvocht per uur en een verlies aan lichaamsgewicht van zo'n 5-6%.
Zo iemand noemt men gedehydreerd of uitgedroogd.

Zelfs bij ernstige uitdroging zal het meeste vocht, dat door zweten wordt uitgescheiden, uit het lichaamsweefsel komen. Gewoonlijk zal het totale volume aan bloedplasma niet meer dan 20% verminderen, d.w.z. minder dan 600 ml. Overigens heeft dit laatste wel tot gevolg dat de warmtetransportcapaciteit van het bloed zal afnemen. Bovendien zal het verlies van meer lichaamsvloeistof tijdens inspanning het zweten doen verminderen. Beide zullen ervoor zorgen dat de lichaamstemperatuur toeneemt. Als we nu met dezelfde snelheid doorlopen, zal de hartfrequentie toenemen om daardoor het hart toch nog in staat te stellen dezelfde hoeveelheid bloed naar de spieren te pompen.
Is een verlies van 5% van het lichaamsgewicht aan vocht vrij gewoon bij sporten als tennis, voetbal en lange-afstand lopen, dehydratie-niveaus van meer dan 7% zijn uiterst gevaarlijk. De lichaamstemperatuur zal gaan oplopen tot boven de 40°C.
Wanneer men blijft doorlopen zal de situatie nog verergeren door een stagneren van de bloedstroom door de huid, waardoor de warmte-afgifte nog moeilijker wordt. Bovendien neemt de doorbloeding van de spieren af wat de aanvoer van brandstoffen en de afvoer van afvalprodukten bemoeilijkt.
Ook zal de doorbloeding van de nieren en het maag-darmgebied sterk afnemen en vaak zodanig dat deze organen beschadigen. Na afloop zal men dan rode urine hebben: een zeer ongezonde situatie.
Eén en ander is nog eens schematisch weergegeven in afbeelding 15.

AFBEELDING 15

Verhoogde warmteproductie
↓
verhoogde zweetsecretie ← +
↓
Dehydratie + verlies van lichaamszouten
(= waterverlies)
↓
Indien dit te lang doorgaat
↓
Afname circulerend plasmavolume
↓
Stijgen van de lichaamstemperatuur
↓
Stijgen van de hartfrequentie
↓
Dalen van het warmtetransporterend vermogen van het bloed
↓
Verstoorde warmteregulatie
↓
Afname van de mirocirculatie door de spier,
nog minder bloed door buikorgaan (nier, darmen)
↓
Afname zuurstoftransport en energierijke stoffen naar de spier
↓
Afname van afvalstoffenafvoer uit de spier
↓
GEVOLGEN
↓
— gevaar voor warmtestuwing
— kans op nier- en darmbeschadiging
— sterke afname loop-economie

Schematische voorstelling van de gevolgen van dehydratie (Keizer 1984).

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

WEERSOMSTANDIGHEDEN

3.3 De verschillende stadia van een hitte-syndroom en de daarbij behorende symptomen

Iemand die voor lange tijd met inspannende activiteiten bezig is in een omgeving met een hoge luchtvochtigheid en derhalve veel heeft gezweet zonder daarbij een aantal geëigende maatregelen (zoals voldoende drinken) in acht te nemen, kan te maken krijgen met de volgende verschijnselen.

Hitte-krampen

Dit zijn pijnlijke spasmen van de spieren, bij hardlopen meestal de grote kuitspier (= musculus gastrocnemicus). Jarenlang heeft men aangenomen dat hittekrampen uitsluitend werden veroorzaakt door zoutverlies. Nu weet men dat, naast zoutverlies, de belangrijkste oorzaak ligt bij dehydratie van de spiercel. Typisch bij personen die tijdens zware inspanning zeer veel hebben gezweet.

De klassieke behandeling was oraal of intraveneus een zoutoplossing toedienen en veel laten drinken. Ongelukkig genoeg werd het accent te sterk op de aanvulling van zout gelegd, waardoor het probleem in feite groter werd, omdat te veel zout en te weinig water zal leiden tot dehydratie in de spiercel. Bovendien kunnen de nieren en de zweetklieren bij goed getrainde en geacclimatiseerde personen voldoende zout vasthouden.

Volgens de huidige opvattingen is het geven van overvloedige hoeveelheden water tijdens de inspanning voldoende om hitte-krampen te voorkomen en te behandelen (Brooks en Fahey 1984, 464).

Hitte-collapse:

Dit is het resultaat van een verminderde veneuze terugstroom naar het hart terwijl de bloedstroom naar spieren en huid is toegenomen. Men voelt zich zeer slap en duizelig, soms valt men flauw. Dit gaat vergezeld van een zwakke pols en een "koele huid".

Flauwvallen ziet men vaak bij personen die voor lange tijd rechtop moeten staan in een warme omgeving in vol tenue (zoals bij militaire parades e.d.) of mensen die trainen onder zeer warme omstandigheden en bij rustpauzen stil en rechtop blijven staan.

Dit komt door het feit dat spiercontracties het terugpompen van het bloed vanuit de benen naar het hart ondersteunen; een plotseling verminderde terugstroom leidt tot een verminderd slagvolume en een verminderde bloedvoorziening naar de hersenen, hetgeen kan leiden tot flauwvallen.

Men moet deze personen onmiddellijk in een comfortabele positie uit de zon neerleggen en te drinken geven. Dit om zo snel mogelijk de door zweten verloren gegane lichaamsvloeistoffen aan te vullen.

Hitte-uitputting:

Dit syndroom wordt gekenmerkt door een snelle en zwakke pols, een verlaagde bloeddruk, hoofdpijn, duizelig en misselijk gevoel, overvloedig zweten en een gedesoriënteerd zijn.

Dit alles is het resultaat van een acute vermindering van het bloedplasma en het onvermogen van het circulatiesysteem de enorme bloedvatverwijding in de huid en de actieve spieren te compenseren.

De inwendige lichaamstemperatuur kan wat hoger zijn (meestal lager dan 39.5°C), bereikt echter zeker niet de hoogten van die bij een heat-stroke (boven 41°C).

Overigens vormen het overvloedige zweten en de "normale" lichaamstemperatuur de grootste verschillen met de heat-stroke.

WEERSOMSTANDIGHEDEN

Personen die lijden aan hitte-uitputting moeten onmiddellijk worden neergelegd in een koele omgeving en te drinken worden gegeven. Het intraveneus toedienen van vloeistoffen kan soms een geëigende maatregel zijn bij een aanhoudende bewustzijnsverlaging. Verder mag de atleet de rest van de dag niet meer actief zijn en zal de eerstvolgende 24 uur veel water moeten drinken.

Heat-stroke of warmte-stuwing:
Dit is het meest ernstige stadium van een hitte-syndroom welke meestal levensbedreigend is. Sinds men het ontstaansmechanisme beter onderkent komt het minder vaak voor.
Zonder dat het vooraf gegaan wordt door een van de vorige hitte-syndromen, kan onder bepaalde omstandigheden een heat-stroke plotseling optreden.
Het is een falen van het zweet-centrum in de hypothalamus, wat resulteert in een explosieve toename van de lichaamstemperatuur doordat er geen koeling door verdamping meer plaatsvindt (Brooks en Fakey 1984, 464).
De kenmerken zijn vooral een warme en droge huid (men zweet niet), een hoge lichaamstemperatuur (41°C), zeer verward zijn en een ongecontroleerde loop. Wanneer er niet snel wordt ingegrepen kunnen er een aantal complicaties ontstaan zoals: in coma raken, delirium, gestoorde nierfunctie, leverbeschadiging, verslechterde bloedstolling, diarree en braken.

Iemand met een "heat-stroke" moet onmiddellijk naar het ziekenhuis worden gebracht en de hoge lichaamstemperatuur moet met alle ter dienste staande middelen worden verlaagd: ijspakkingen — ijshanddoeken — ijsbaden e.d. en wel zo snel mogelijk omdat een temperatuur van boven de 41.1°C, die enkele minuten duurt, reeds zal leiden tot irreversibele schade aan de lever, de nieren en de hersencellen.
Bovendien zal vloeistof moeten worden toegediend om de lage bloeddruk te neutraliseren.

3.4 Algemene richtlijnen voor het lopen bij warm weer en hoe hitte-syndromen te voorkomen.
Het is uiteraard het beste wanneer men helemaal geen hittesyndromen hoeft te behandelen door ze te voorkomen. Door simpelweg frequenter rust- en drinkpauzen in te lassen en niet deel te nemen aan lange-afstandsactiviteiten bij zeer warm en vochtig weer komt men als trimmer of gelegenheidsloper al een heel eind.

Echter de wedstrijdloper en de "dagelijkse trimmer" kunnen een aantal gerichte maatregelen in acht nemen:

1. Draag zeer ***luchtige kleding*** die verdamping van zweet mogelijk maakt. Wanneer de omgevingstemperatuur en de luchtvochtigheid hoog zijn verdampt het zweet langzaam en wordt koeling verminderd.

Koeling door verdamping is proportioneel aan het huidoppervlak wat aan de lucht wordt blootgesteld. Berucht zijn in dit kader de vele slachtoffers aan een heat-stroke bij het American Football, waar in verband met de blessurepreventie nagenoeg het gehele lichaamsoppervlak is bedekt en bovendien helmen worden gedragen.
Ook de kleur is belangijk, immers lichte kleuren zullen de zonnestralen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen.
2. Probeer geleidelijk aan te ***acclimatiseren*** bij zeer warm weer of wanneer men in een warm klimaat komt. Dat wil zeggen een geleidelijke toename van de intensiteit en vooral ook de duur van de training (beginnen met zo'n 30-45 minuten) tot men volledig is geacclimatiseerd.

3. Loop bij grote hitte in een ***lager*** tempo dan men gewend is en breng het aantal kilometers terug.
Dit is vooral belangrijk wanneer men behoort tot trimmers of de categorie "fun-runners".
4. Loop bij grote hitte ***bij voorkeur 's morgens of 's avonds*** en probeer de hete middag te vermijden. Wanneer men wedstrijdatleet is en regelmatig aan lange-afstandwedstrijden onder warme omstandigheden deelneemt, dan ook trainingen inlassen op die tijdstippen waarop de wedstrijd plaatsvindt. Dit laatste zal een grotere garantie bieden dat men ook inderdaad acclimatiseert.

5. Het lopen op ***bosgrond of gras*** is bij heet weer aanzienlijk koeler dan lopen op de harde weg waar de warmte, bijvoorbeeld van het asfalt, wordt teruggekaatst.

6. Plan bij warm weer regelmatig ***drinkpauzen in,*** zelfs wanneer men geen dorst heeft. Dit laatste is namelijk een slechte graadmeter voor de dehydratietoestand.

Men is namelijk reeds gedehydreerd op het moment dat men dorst krijgt. Om een dehydratie-toestand zo lang mogelijk uit te stellen zal een loper moeten "leren drinken".

7. De vraag doet zich voor ***wat te drinken en hoeveel?***
Iedere factor die de opname van vloeistof belemmert of vermindert tijdens inspanning zal dehydratie bevorderen en de loper gevoeliger maken voor een hitte-syndroom.

Veel atleten zijn niet zulke drinkers tijdens inspanning. Zij moeten min of meer worden aangespoord om te drinken omdat dit vooral bij langdurige inspanning tijdens hitte de lichaamstemperatuur naar beneden brengt, de hartslag verlaagt, beter doet presteren en vooral het risico van een hitte-syndroom vermindert.

De volgende richtlijnen voor drinken gelden voor inspanning in een warme omgeving:

- "Tank" zo'n 20-30 minuten vóór de start van training of wedstrijd 400-600 ml water dat koud is (8-13°C). De voorkeur gaat uit naar gewoon water of een licht isotone drank (d.w.z. de drank bevat hetzelfde aantal opgeloste deeltjes als bloedplasma).

- Drink tijdens inspanning om de 15 minuten zo'n 200-400 ml (= een kopje) isotone of licht hypothone drank (= minder opgeloste deeltjes dan in bloedplasma) van zo'n 8-13°C. Bij een licht hypothone drank mag deze niet meer dan 2,5 gram glucose per 100 ml water bevatten.
Koude dranken worden gemakkelijker opgenomen dan warme dranken. Het nadeel is echter dat sommige mensen maagkrampen krijgen van een te koude drank, terwijl anderen de gekoelde temperaturen gemakkelijk kunnen verdragen.
- Neem geen zouttabletten omdat deze mogelijke hitteproblemen alleen maar verergeren.

- Bedenk dat koffie, thee en alcohol sterk dehydrerend werken en onder extreem warme omstandigheden grote problemen kunnen geven.

- Ga dagelijks vóór en ná de training op de weegschaal staan om de vloeistof balans in de gaten te houden en het gevaar van chronisch gedehydreerd zijn te minimaliseren. Omdat veel lopers de neiging hebben het vochtverlies tijdens inspanning onder warme omstandigheden niet volledig te compenseren moet het lichaamsgewicht nauwkeurig in de gaten worden gehouden. Als het gewichtverlies niet binnen 24-36 uur is hersteld, dar moet men meer drinken zelfs als dit een gevoel van onbehagen veroorzaakt.

- Neem na de inspanning electrolytendranken.

WEDSTRIJDKALENDER en nog enkele uitslagen.

Zondag 4 juni	Wegwedstrijd 10 E.M. Geldrop, start 14.00 uur. inschrijfgeld ƒ7,50.
Zondag 11 juni	wegwedstrijd 15 km Oirschot, start 14.00 uur. Tevens trimloop start 12.00 uur.
Zondag 17 juni	wedstrijd 21 km Gennip, start 14.00 uur. tevens trimloop, zelfde tijd, inschrijfgeld ƒ8,50 en ƒ 7,50.
Woensdag 21 juni	uurloop Valkenswaard, start 19.30 uur, inschrijfgeld ƒ4,00, later ƒ 5,00.
Zondag 25 juni	wegwedstrijd en trimloop Roosendaal, 21 km en 10 km, start 18.00 uur, inschrijfgeld inschrijfgeld ƒ 7,50, later ƒ 10,00-
zaterdagavond	10 E.M. Reusel, verder niets bekend.

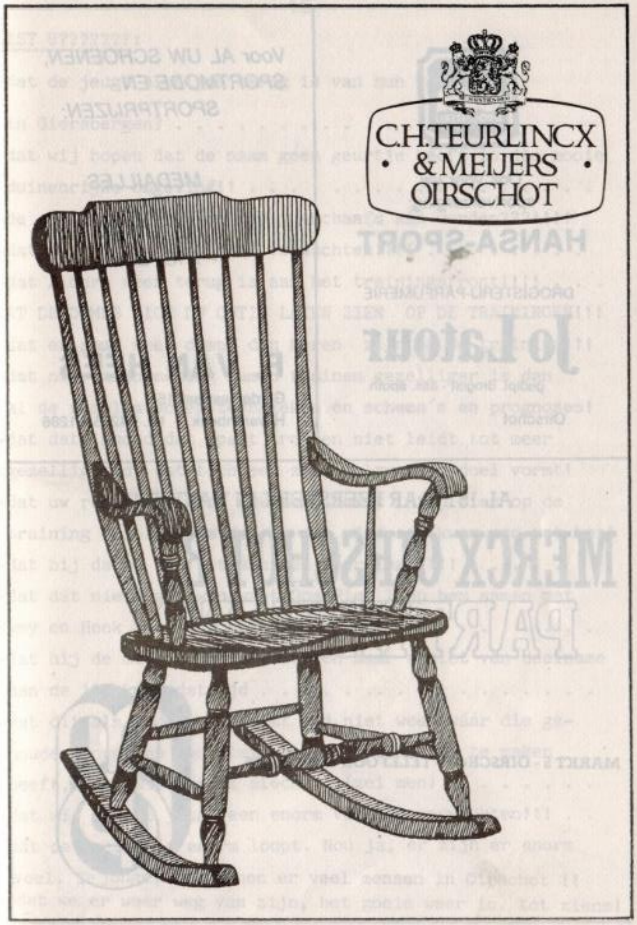
Overige wedstrijden:zie materialenhok.
Wat doen we voor de jeugd??????????????????????????????

Uitslagen: Helaas vergaten we (we wisten t echt niet) de uitslag van Rob Smits, die in de Beekse Bergen op de 1500 m een tijd van 6.02 min. maakte. Een keurige start dunkt ons. Ga door!

Tilburg:	Frank Verhoeven	5.3 km	21.24 min.
29 mei 89	Doris Eckart	10.7 km	56.10 min.
	Sjaak Aaarts	10 E.M.	1.00.30uur.
	Addie Smetsers		59.45 min.
	Pieter Matthijsse		1.00.45uur.
	Toon Aarts		1.01.29uur.
	Cees v.d. Schoot		1.02.12uur.
	Antoine Menheere		1.02.21uur.
	Piet v.d. Sande		1.07.03uur.
	Hermien van Erp		1.24.59uur.

Joseph v.d. Bosch was uitgevallen daar hij de dag ervoor te veel had getraind en de buik kan niet altijd gespannen staan.

BLIJFT DE VRAAG: Wát doen we op wedstrijdgebied voor de JEUGD, ofwel toekomst?????????????????



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

WIST U???????:

-dat de jeugd al bijna terug is van hun kamp in Giersbergen? . . . . . .

-dat wij hopen dat de naam geen geurtje heeft in die mooie duinenrijke omgeving!! . . . . . .

-de conditie daar aardig bijgeschaafd kán worden???!!!!

-dat wij dát nou net niet verwachten!!!! . . . . . .

-dat Albert weer terug is aan het trainingsfront!!!! . . .

DAT DE DAMES ZICH DU CHTIG LATEN ZIEN OP DE TRAININGEN!!!

-dat er soms meer dames dan heren zijn op de training!!!

-dat naar mijn mening samen trainen gezelliger is dan al de resultaten en technieken en schema´s en prognoses!

-dat dat inhoud dat apart trainen niet leidt tot meer gezelligheid, wat toch een zeer belangrijk doel vormt!

-dat uw redacteur zich ook weer heeft laten zien op de training en blij was dat er een eind aan kwam aan het bos!

-dat hij dacht dat het aan het weer lag??!!! . . . . . .

-dat dat niet waar was want Opa Piet liep hem samen met Remy en Henk het . ... . voor zijn ogen!!!!! . . . . . .

-dat hij de moed niet laat zakken maar afziet van deelname aan de 100 km wedstrijd . . . . . .

-dat dit als reden heeft dat hij niet weet wáár die gehouden wordt en dus niets met zijn conditie te maken heeft, want die was al slecht. (zei men) . . . . . .

-dat wij van de jeugd een enorm verslag verwachten!!! . .

-dat de recreatie enorm loopt. Nou ja, er zijn er enorm veel. Tsjonge, wat wonen er veel mensen in Oirschot !!

- dat we er weer weg van zijn, het goeie weer in. tot ziens!

Kempische trim kompetitie 1990.

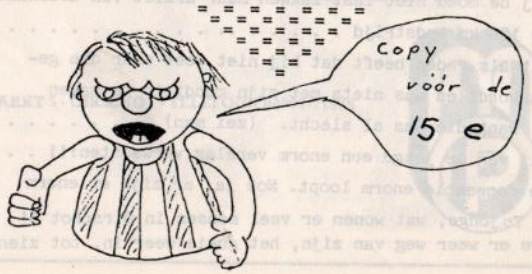
Op dit moment nog zeer ver weg maar komende herfst en winter wordt voor de 15e keer deze kompetitie georganiseerd door de 9 kempische verenigingen. Er wordt wederom gelopen op de eerste zondagen van de maand, telkens op een ander parcours in een prachtige omgeving.
De data en afstanden zijn als volgt:

3-09-89	Best	3 km	5.9 km
1-10-89	Son	3.6	7.3
5-11-89	Eindhoven	4	8
3-12-89	Veldhoven	4.5	9
7-01-90	Eersel	5	10
4-02-90	Reusel	5.7	11.4
4-03-90	Valkenswaard	6	12
1-04-90	Geldrop	6.5	13
6-05-90	Oirschot	7.1	14.3

Voor dit seizoenmoet onze vereniging (geregeld bij toerbeurt) het inschrijfbureau bij elke loop bemannen. Hiervoor hebben wij enkele mensen nodig, die bij deze lopen aanwezig kunnen zijn. Het kost je slechts enkele uren per maand.
Was je toch van plan om komend seizoen met man, vrouw, vriend of kennis mee te gaan? Geef ja dan op om mee te helpen.

Zonder medewerking van iedereen lukt het niemand om iets te organiseren. Dus pak die telefoon en bel Antoine 04997-75750.

Het bestuur.



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