

Nieuwsbrief AV Holten

Om alle leden op de hoogte te houden van wat er zoal in onze club gebeurt, is er deze digitale nieuwsbrief van de AV Holten. Bestuur en pr coördinator streven ernaar om de nieuwsbrief met regelmaat te laten verschijnen. Om tussentijds goed op de hoogte te blijven, kun je altijd op www.avholten.nl terecht!

Van de voorzitter,

Beste leden,

Na een geweldige zomer staan we voor de herfst. Hiervoor moeten we ons weer goed gaan aankleden. We starten deze maand dan ook met de najaar kledingactie. Hierover hebben jullie inmiddels via email al meer informatie ontvangen.

De jeugd is het nieuwe seizoen gestart met een geweldig jeugdkamp. Het was erg gezellig en er werd weinig geslapen, geloof ik. Verderop staat er een erg leuk verslag. Zoals elke keer weer: alle vrijwilligers bedankt voor al jullie inzet! Komende weken zullen we weer een beroep op jullie doen. Want er staan weer vele zaken op de agenda. Zoals de pupillen meerkamp, de Diepe Hel Holterbergloop met een complete nieuwe opzet en nieuwe bestuursleden.

Over dat laatste wil ik het graag hebben. Wij hebben nieuwe bestuursleden nodig. Meld je aan als je graag iets wilt doen voor onze vereniging. Wil je eventueel niet in het bestuur plaatsnemen, maar zou je wel een deeltaak willen verrichten, dan ben je ook van harte welkom. Er is genoeg te doen en vele handen maken licht werk.

Meld je aan bij één van de bestuursleden via email, per fax [Ronald, bestaat dat nog?], sms, WhatsApp, telefonisch of met woord en daad.

Ronald Wissink



Aquacrossloop Wierden

Zaterdag aanstaande is er een Aquacrossloop op het terrein van 't Lage Veld in Wierden. Er zijn diverse afstanden waaronder ook korte voor kinderen van 6 jaar en jeugd vanaf 11

jaar. Het parcours loopt door bos, over strand, door water en over heuvelachtig terrein. De eerste wedstrijd begint om 13.00 uur. Inschrijven ter plaatse. Kosten vanaf 6 jaar €3,00, vanaf 14 jaar €5,00 en vanaf 16 jaar €7,50.

Er zijn prijzen te winnen in de vorm van waardebonnen.

Voor meer informatie zie www.hetlageveld.nl/agenda/evenement/75/aquaklimcross of bel Gerrit Jurjens 06-51142754.



Run-bike-run Wierden

Op 29 november wordt een run-bike-run wedstrijd gehouden op t Lage Veld in Wierden. De organisatie is in handen van Gerrit Jurjens, eigenaar van Megiasport, 2e Lageveldsweg 12 in Wierden.

Voor meer informatie zie www.megiasport.nl



Terugblik Bevrijdingsloop



Het is dinsdag 5 mei. Als ik wakker word schijnt de zon en is het al warm. Na het ontbijt

en de koffie loop ik naar het centrum om de lopers en fietsers van The Black Watch Trail welkom te heten. Het is een mooie en plechtige ontvangst. Ook de nieuwe clubshirts vallen goed op. Terwijl een groep begint met de opbouw van het parcours, loop ik naar huis om de voorinschrijvingen te regelen. Nadat deze grote klus is geklaard, ga ik andere zaken voorbereiden. Goed drie uur heb ik alles afgerond en sta ik klaar om naar het centrum te lopen om mee te helpen opbouwen. Snel kijk ik nog even op buienradar. Er komt een storing aan, daarna wordt het mooi weer... Dan komt er een enorme bui met windstoten over. Even later een bericht op de app van Rene Hoff. "Kom helpen, want alles ligt plat". Ik rij naar het HMV gebouw, de plek van inschrijven. Daar parkeer ik de auto met spullen en loop het centrum in. Als ik bij het Klavier loop, zie ik een enorme ravage op Smidsbelt en de Dorpsstraat. Dranghekken liggen op straat, onze rolsteiger voor de start/finish ligt ook midden op straat. In de verte zie ik een ambulance en politie lopen. Crisis dus! Binnen enkele minuten zijn alle commissieleden aanwezig. Na kort overleg met elkaar en de Stichting Viering Nationale Feestdagen besluiten we om het evenement door te laten gaan. Het is op dat moment half vier. Drie uur voor de eerste start.... Wel moeten we een podium regelen, omdat deze bij de windhoos is beschadigd. Gelukkig is Hendri Markvoort in de buurt. Via zijn netwerk worden supersnel zaken geregeld. Binnen een kwartier rijdt er een vrachtwagen van Muller het plein op!!! Hendri, ook langs deze weg super bedankt!



De opbouwploeg zet in recordtempo een iets vereenvoudigde opstelling op. Het waait nog wel hard, maar de zon begint te schijnen. Bij HMV komen de eerste mensen binnen om in te schrijven en/of een startnummer te halen.

Bij het inschrijven zijn wat opstartproblemen. Gelukkig merken de deelnemers hier weinig van... Na een poosje begint ook dit onderdeel te draaien. Vrijwilligers van de HMV staan klaar met koffie, koeken, Mars en frisdrank en verzorgen onze vrijwilligers goed. Voor ons de eerste keer dat we gebruik maken van dit pand, maar het bevalt goed!



Ik loop naar de start/finish en zie de eerste loop. Ook hier merk ik dat we alles onder controle beginnen te krijgen. Er staat veel publiek bij start en finish en ik zie veel vrolijke gezichten. Het gaat dus goed! Bij de inschrijving komen nu de 5 en 10 kilometerverters. Ook nu vallen de rode shirts goed op! Bij de start van de 5 kilometer sta ik dichtbij het podium en zie dat er veel mensen meelopen. Na afloop spreek ik een paar lopers. Ze zijn enthousiast over het nieuwe parcours en hebben genoten. Het geeft me genoeg energie om nog even te helpen met het opruimen. Als ik vandaag, een paar dagen na de loop, terugkijk dan ben ik tevreden over het verloop. Het aantal deelnemers was iets meer dan vorig jaar, 494 inschrijvingen. Ook het weer tijdens het evenement was goed. De lopers en het publiek hebben genoten. Maar het meest blij ben ik met de grote groep vrijwilligers die dit evenement mogelijk hebben gemaakt. EHBO-ers, baancommissarissen, shoe tag knippers, waterdragers, opbouwers, afbrekers, inschrijvers, uitslagverwerkers, kantinemedewerkers, starters, finishmedewerkers, pepermuntuitdelers, koeriers en alle anderen die voor of achter de schermen druk zijn geweest; 1000 maal dank!!!

Johan Schuppert



Hardlopen en de gevolgen in je lichaam

Het is soms zo moeilijk onder woorden te brengen wat hardlopen met je doet. Je voelt je vaak beter na de tijd en je kunt de wereld wat beter aan. In dit verhaaltje neem ik je mee met een reis door je lichaam van wat het hardlopen met je doet en dan wat bewezen is door de wetenschap. Laten we maar van onder naar boven toe werken.

Je botten in de benen worden sterker en wat zwaarder door de onderlinge eitwitstructuren en de botstructuur wordt dichter.

De spieren krijgen door het hardlopen gezonde 'last' van minuscule scheurtjes en hierdoor hechten ze nog sterker in elkaar.

De bloedvaten en haarvaten nemen toe waardoor er meer zuurstof naar toe kan gaan. Deze wordt opgevangen door de toegenomen mitochondriën (kleine energiecentrales) en leveren je dus meer uithoudingsvermogen.

De nieren helpen je met het reguleren van vocht en afvoeren van afvalproducten en trainen helpt je nieren om het afvalproduct creatine nog beter uit je bloed te halen.

In de buurt van je nieren kan je goed getrainde lever uit glycogeen sneller energie leveren en produceert meer goed cholesterol waardoor je minder snel diabetes type 2 kunt krijgen.

In je longen kweek je meer haarvaten en longblaasjes voor het sneller opnemen van zuurstof en je middenrif wordt sterker waardoor je gedurende de hele training dieper kunt ademen. Ook tijdens een rustperiode kun je sneller herstellen.

Door je training produceer je in je bloed meer rode bloedlichaampjes voor het transporteren van de zuurstof. Je hart kan meer bloed en zuurstof verwerken door de toename van de grotere haarvaten en spiergroei in de linker- en rechterhartkamer. De aortaklep wordt ook groter en wijder waardoor het hartslagvolume vergroot wordt. Vaak zie je dat je rusthartslag ook lager en efficiënter is en kan bij getrainde lopers wel onder de 40 p/minuut komen.

De vloeistof axoplasma in je zenuwstelsel stroomt soepeler waardoor de signalen beter bij je spieren komen en je motoriek beter wordt.

Lichaamsbeweging is goed voor je weerstand, maar teveel kan je wel kwetsbaar maken voor

virussen en infecties.

In je hersenen ontstaan meer haarvaten waardoor je meer zuurstof krijgt, maar ook door de hypofyse worden stoffen zoals neurochemicaliën, endorfinen (jippie), en enkefalinen (ook leuk) uitgescheiden. Hierdoor krijg je vaak een goed gevoel en worden pijnsignalen tegengehouden. Doe alles met mate, luister naar je eigen lijf in plaats van naar je ego, zoek je grenzen verstandig op en wanneer je loopt met onze club is het ook goed voor je innerlijke mens, gezellig en soms een duwtje in de rug om de voorgaande resultaten te kunnen halen.

vrij bewerkt door Owe Dantuma vanuit Runnersworld



The Black Watch Trail

Eind juni kwamen de deelnemers van The Black Watch Trail nog eenmaal bij elkaar. Om ervaringen te delen en de film te bekijken die Gerhard Kolkman voor ons heeft gemaakt. We waren wederom te gast bij 't Stuurhuus van MAC de Holterberg. Het werd een mooie slotbijeenkomst van een bijzonder event.

Op de website www.theblackwatchtrail.nl vind je een groot aantal foto's, uitgebreide verhalen en ervaringen van de deelnemers. Ook vind je er artikelen die in de regionale en lokale pers zijn verschenen.



Als werkgroep kijken we terug op een geweldige tijd en een zeer positieve samenwerking met Wielervereniging Holten. We hebben veel kunnen organiseren dankzij sponsoren uit onze eigen gemeenschap. Super! Alle sponsoren willen we nogmaals hartelijk danken daarvoor. Ook hebben we de

samenwerking in de voorbereiding met atletiekvereniging Generaal Michaëlis uit Best en hun gastvrijheid tijdens onze tocht zeer gewaardeerd. Als dank hebben we een aantal startbewijzen voor de Diepe Hel Holterbergloop ter beschikking kunnen stellen. Tot onze grote vreugde mogen we op 31 oktober een grote groep uit Best verwelkomen.

Werkgroep The Black Watch Trail



Jeugd vermaakt zich tijdens tentenkamp



De jeugdleden hebben zich tijdens het tentenkamp in het laatste weekend van augustus uitstekend vermaakt. Het was prachtig kampweer. Er was een mooi programma opgesteld, waaronder spellen in de donkere Holterberg. Sommige kinderen hebben prima geslapen, maar velen zijn de hele donkere vrijdagnacht aan de rand van de Holterberg wakker gebleven. Aan het eind van het kamp konden de ouders dan ook 'rustige' kinderen mee naar huis nemen.

Bij aankomst op vrijdagmiddag stonden vijf wigwamtenten gereed. Nadat iedereen een plekje had gevonden en de ouders waren vertrokken begon het kennismakingsspel. Daarna moesten de hongerige magen worden gevuld tijdens een heerlijke barbecue, klaar gemaakt door de ervaren kok / trainer Dick Wessels. Om 20.00 uur begon het avondspel; een smokkeltocht van ongeveer vijf kilometer over steeds donker wordende bospaden. De

jeugdige smokkelaars moesten proberen uit handen te blijven van de politie, die graag smokkelaars wilden oppakken en fanatiek zochten. Er was zelfs een politiehond aanwezig! Na terugkomst konden de smokkelaars bijkomen bij het kampvuur, waar de magen opnieuw werden gevuld met boven het kampvuur geroosterde knakworsten, marshmallows en braadworsten. Een aantal kinderen zocht hierna de tent op en een flink aantal 'die-hards' gingen op weg voor het nachtspel. Er moesten spullen worden verzameld om de spooktrein, die al 100 jaar 's nachts door Holten rijdt, te laten stoppen. De route was prachtig uitgezet met glow in the dark sticks, maar onderweg kwamen de kinderen best wel 'enge' types tegen. Ver na middernacht gingen de laatsten naar bed. Maar niet iedereen kon in slaap komen. De nachtwaker heeft geen moeite gehad om wakker te blijven, er was voldoende gezelschap van kinderen. Sommige aten zelfs nog een lekkere worst. Na een heerlijk ontbijt op zaterdagochtend werd gestart met de ochtendgymnastiek. Hierna werd tijdens de tienkamp om de hoogste eer gestreden. Daarna sloeg de vermoeidheid 'enigszins' toe. Gelukkig was er een lekker zonnetje en gras om in te liggen. Na de lunch nog midgetgolfen en een ijsje en toen was het kamp 2015 weer voorbij. Volgend jaar weer!

Tonnie Ruiterkamp



Diepe Hel Holterbergloop 31 oktober 2015



DIEPE HEL
HOLTERBERGLOOP

Allereerst petje af voor de organisatie van de DHHL! Ze durven het aan om de afstanden te veranderen. En dat niet alleen. Ook durven ze om voor één afstand de start en finish los te koppelen. Het is soms zo gemakkelijk om maar door te gaan op dezelfde weg vooral omdat er eigenlijk geen absolute noodzaak was. Dus heeft de organisatie op voorhand al

heel veel credits gekregen. Dat het goed uitpakt in de aanmeldingen blijkt ook wel. De afstanden zijn dus nu: 1 km kids run, 5,3 km, 10 km en 20 km. In vergelijking met de vorige afstanden is dit voor heel veel mensen wat gemakkelijker kiezen, maar de vroegere 10 EM moeten nu kiezen voor de eenvoudiger 10 km of de 4 km langere versie. Dus wat extra trainen om mee te kunnen doen op de uitdagende 20 km zodat je twee keer kunt “genieten” van de Diepe Hel. Of je gaat gezellig mee in de bus naar Nijverdal en loopt naar Holten. Heel mooi op die afstand is dat je dezelfde weg maar één keer loopt en dat je niet zoals voorheen net onderweg bent en de eersten al weer tegemoet ziet komen. Bereid je goed voor en ga eens een paar keer zelf trainen op de hellingen. Niet te hard omhoog want daar win je het niet op.



En loop je zelf niet? Maak het dan wel mogelijk voor anderen om te lopen en de organisatie kan waarschijnlijk nog wel vrijwilligers gebruiken.

Het wordt een mooi najaar in Holten!
Lees meer of meld je aan via
www.diepehelholterbergloop.nl

Owe Dantuma



Gevaren van oververhitting

[ingezonden bericht]

We hebben net een periode van hitte achter de rug. Wat betekent dit in combinatie met sporten? Wat zijn de gevaren, welke signalen geven aan dat het fout dreigt te gaan, waaruit bestaat de eerste hulp en wat is er te doen aan preventie?

Warmteregulatie

Het lichaam streeft ernaar de kerntemperatuur van het lichaam constant te houden. Deze functie noemen we warmteregulatie. Als de kerntemperatuur te hoog dreigt te worden,

dan moet het lichaam de overtollige warmte kwijt.

Als de lichaamstemperatuur hoger is dan die van de omgeving, dan wordt overtollige warmte afgegeven aan de omgeving. Dit gebeurt voornamelijk via de huid. Ten eerste doordat de bloedvaten verwijden, vanwege een grotere bloedtoevoer naar de huid. Er komt dan meer warm bloed aan de oppervlakte en die warmte wordt afgegeven aan de omgeving.

Ten tweede door zweten. Het zweet verdampt en door die verdamping wordt een grote hoeveelheid warmte aan het lichaam onttrokken. In rust is er al een (niet voelbare) transpiratie van minimaal 1 liter per dag. Bij hitte of inspanning kan dit wel tot 10 liter per dag oplopen!

Ten derde zorgt een versnelde ademhaling ook dat er ook warmte wordt afgevoerd.

Bij spierarbeid wordt ongeveer 65% van de energie omgezet in warmte. De warmte die het lichaam produceert bij inspanning moet het zien kwijt te raken. Als de buitentemperatuur hoog is en er is een hoge vochtigheidsgraad van de lucht, dan kan de warmte onvoldoende worden afgegeven. De lichaamstemperatuur stijgt daardoor. Ook weinig wind is niet bevorderlijk voor het afkoelen. Met name het transpireren zal toenemen.

Gedurende langere inspanning kan wel tot 3 à 4 liter vocht worden verloren. Vooral ongeoefende en niet geacclimatiseerde mensen zweten sneller en verliezen daarbij veel zout. Dit vochtverlies zorgt voor prestatieverlies, maar kan ook leiden tot oververhitting.

Er zijn daarbij 3 fasen van oververhitting te onderscheiden:

1. Hittekramp.

Dit is de minst erge vorm van oververhitting. De verschijnselen zijn naast aanvankelijk hevig transpireren, ook duizeligheid, koude rillingen en kippenvetel, neiging tot kramp en/of pijn in de spieren en dorst. De eerste hulp bestaat uit het toedienen van vocht en mineralen (bv. zout, hartigheid, chips) en zorgen voor een koelere omgeving.

2. Warmte stuwung.

Bij een te groot vochtverlies past het lichaam zich aan. Het stuurt dan het meeste bloed naar de meest belangrijke interne organen. De huid krijgt minder bloed, waardoor de bloeddorstrooming van de huid vermindert. De warmte afgifte door de huid wordt daardoor nog slechter en als resultaat schiet de lichaamstemperatuur nog verder omhoog. De bloeddruk zal zakken en de polsslag is snel en week. Als deze toestand verergert, kan dit leiden tot stoornissen in de vitale functies en tenslotte tot stilstand van de bloedsomloop.

De verschijnselen zijn: hoofdpijn, neiging tot braken, misselijkheid, extreme vermoeidheid, soms flauwvallen en een versnelde pols. De eerste hulp is gelijk aan die bij hittekramp en bestaat daarnaast uit het zorgen voor een anti-shock houding (zorg dat de benen hoger liggen)

3. Hitte beroerte of Heatstroke.

Ernstige gevallen van warmtestuwung kunnen leiden tot een heatstroke: een levensbedreigende vorm van oververhitting die onmiddellijke medische hulp behoeft.

De kenmerken zijn: een verward, bizar gedrag, bewustzijnsstoornis, bewustzijnsverlies of coma, toevallen, shock (vermindering van het bloedvolume) en/of stilstand van de circulatie. De eerste hulp bestaat uit het snel afkoelen door water, ijs of natte doeken, het veilig stellen van vitale functies en het inschakelen van deskundige hulp. Hoe gevaarlijk een hitteberoerte kan zijn, blijkt wel uit het feit dat in de USA een heatstroke die 2de belangrijkste doodsoorzaak bij sporters is!

Zonnesteek

Naast het niet meer kwijt kunnen van geproduceerde warmte tijdens sporten, speelt ook de rechtstreekse inwerking van de zon op het hoofd ook vaak een rol. Als de oorzaak alleen ligt aan de directe inwerking van de zon, dan spreken we over een zonnesteek. De combinatie van zonnesteek en warmtestuwung kan tot een heatstroke leiden.

Preventie

Wat te doen ter preventie om warmte overbelasting te voorkomen?

- bij temperaturen boven de 25 graden oppassen bij een combinatie van inspanning en direct inwerkende zon
- stoppen met sporten als de eerste verschijnselen van oververhitting zich voordoen
- niet sporten als de temperatuur hoger is dan 30 graden in combinatie met een luchtvochtigheid van meer dan 70%
- geen kunststof kleding gebruiken maar kies voor ruim zittend katoen!!
- regelmatig en flink drinken (geen koolzuur)
- zorgen voor een goede vocht-mineralen balans
- zoutverlies compenseren (bv. drop, chips, bouillon)
- draag lichte kleding in de zon en bescherm je hoofd

Kortom, herken de signalen, luister naar je lichaam, hou je loopmaatjes in de gaten, gebruik je gezond verstand, en handel ernaar!

Marc van Groen,
Erkend NGS Sportmasseur
www.marcvangroen.nl



Eindredactie:

Ingrid van Thiel en Regien Klein Hegeman
Mail suggesties naar secretaris@avholten.nl