

Info Nr. 3, Start 2 Run 2017.

Schema week 5 en 6.												
5	vr	20/10/2017	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2
	ma	23/10/2017	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2
	wo	25/10/2017	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2
6	vr	27/10/2017	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2
	ma	30/10/2017	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2
	vr	3/11/2017	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2

Opgelet: er is geen training op 1 november !!!

Voethygiëne: voeten, de steunpilaren van het lichaam, eisen een goede verzorging. Met slecht ademend schoeisel zweten de voeten te veel en vormen ze een prima voedingsbodem voor bacteriën die zich nestelen in de voetzool (typische geur en putjes in de voethuid achterlatend). Droge voeten en het dagelijks wisselen van schoeisel en sokken zijn gangbare preventiemiddelen. Kalknagels zijn het gevolg van een groeistoornis van de nagels, meestal veroorzaakt door slechte bloedcirculatie in het nagelbed. In de vervormde nagel komen barstjes en kloven waarin schimmels zich vastzetten (schimmelnagel). Door belasting maken sporters meer kans op voetwondjes, bijv. blaren of schaafwondjes, met een beschadigde huid die aanlokkelijk wenkt naar schimmels en andere storende bezoekers.

De atletenvoet: (of zwemmerseczeem) is een schimmelinfectie die meestal begint tussen teen vier en vijf. De schimmel (een dermatofyt) houdt van warme, vochtige plekjes, ideaal dus tussen de tenen. Men kan dit voorkomen door bijvoorbeeld volgende hygiënische regeltjes toe te passen:

- De huid droog houden: vooral tussen de tenen (steeds goed afdrogen) ;
- De voeten voldoende laten ademen: dikwijls wisselen van schoeisel en sokken ;
- Zeepgebruik beperken: zeker bij meermaals douchen per dag, niet elke keer inzepen ;
- De teennagels regelmatig reinigen en knippen volgens de regels van de kunst ;
- Besmettingen van buitenuit vermijden: bijv. altijd je eigen toiletgerief gebruiken.

De dermatofyt kan bestreden worden, raadpleeg hiervoor uw huisarts.

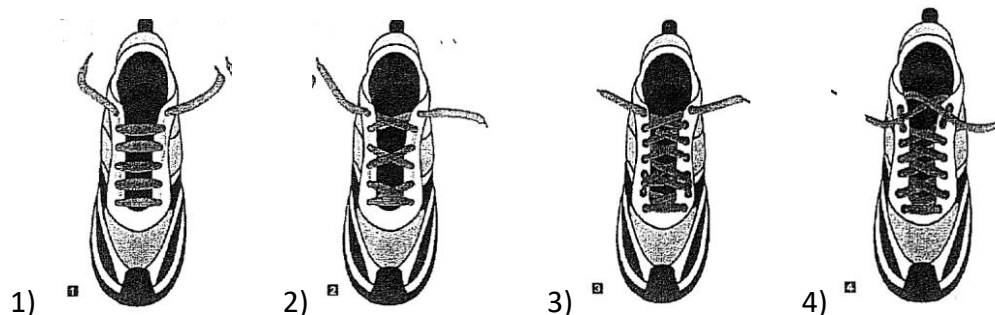
Kledij: in de winter loopt het soms lekkerder dan in de zomer omdat het lichaam tijdens het sporten beter omgaat met koude dan met warmte. Wie de juiste kledij kiest lijdt geen kou. Met te veel kleren aan kan overmatige lichaamswarmte niet afgevoerd worden. Belangrijk zijn een lange warme broek, handschoenen en een hoofddekseel (muts) omdat via de handen en het hoofd de meeste lichaamswarmte ontsnapt. Probeer de lichaamstemperatuur zo constant mogelijk te houden en kleeid je in lagen (zoals de rokken bij een ajuin of rode kool). Kledij heeft meer nut met minstens drie dunne lagen over elkaar dan met een dikke trui. Een winddicht vestje met lange mouwen is altijd handig bij wind of nat, daaronder een shirt met lange mouwen en daaronder een ondershirt met korte mouwen. Voorzie de voeten van goed sluitende warme wintersokken. Bij het opwarmen mag je wel warm gekleed zijn, zelfs aan te raden om spierscheuren te voorkomen. Bij normaal weer volstaat een broekje tot boven de knie (fietsbroekmodel, omdat langere pijpen hinderen), een shirt met korte mouwen of bij te warm weer een singlet (shirt zonder mouwen). En, hoe meer je zweet, hoe meer vocht en mineralen er achteraf moeten aangevuld worden.

Steken in de zij: zijn acute, scherpe en voorbijgaande pijnen, vooral bij repetitieve beweging van het bovenlichaam en meestal ter hoogte van lever en milt. Als verklaring denk men hier aan een zuurstofgebrek, een kramp of een onvoldoende doorbloeding in het middenrif. Te veel eten of drinken zou de steken extra uitlokken. Om ze te voorkomen zou je best rustig opwarmen en niet eten 2,5 à 3 uur voor het lopen. De pijn kwijt raken kan je proberen door kleinere stappen te nemen, door de armen boven het hoofd te houden en door de ademhaling aan te passen (ademen met getuiste mond). Het zou ook overgaan door voorover buigend de buikspieren op te spannen, de pijnlijke plaats omhoog te drukken en rustiger te ademen of je kan ook stilletjes verder lopen tot de steken verdwijnen.

Consultatie: begeleiders zijn geen “dokters van wacht”, houden ook geen consultatie. Voor lichamelijke letsels of kwetsuren raadpleeg je dus best zo spoedig mogelijk een medicus. Voor al de rest staan zij wel ter beschikking.

Loopschoenen: moeten goed aansluiten, mogen niet knellen. Haal ze in een speciaalzaak waar de voeten worden getest. Pas altijd beide schoenen met uw sokken aan. Draag tijdens het lopen altijd kousen of sokken (wol of katoen) zodat de voet en de schoen van elkaar gescheiden zijn en hou ze beide droog.

Veters strikken: helpt niets tegen verkeerde schoenen. Slecht gerijgde veters kunnen anders afbinden maar ook blaren, pijnen en ontstekingen veroorzaken. Experimenteer met onderstaande rijgmethoden en leg er een stevige dubbele knoop op.



1) Verlicht de druk boven aan de voet, 2) is minder beperkend voor voeten met hoge wreef, 3) verkleint de schoen voor smalle voeten en 4) voorkomt het slippen van de hiel.

Clubinformatie: gegevens over bestuur, leden, aansluiting, Start 2 Run, kampen, trainingen, activiteiten, enz. zijn te vinden op de website www.zwat.be

Al gemerkt op het schema ? Over halfweg en het voelt heel wat natuurlijker aan dan bij het begin. Loopminuten stijgen nu zeer snel. Volhouders verdienen al een dikke proficiat. We gaan samen naar het einddoel. Kou noch regen kunnen ons daarbij deren !

Soms moeilijk ? Zeker volhouden, de dag dat we het zeer leuk vinden is niet veraf !