



## DEN TUBE

Clubblad voor de leden van  
TWC Asten

Nr.2  
47e jaargang  
April 2021

## REDACTIE

Ria de Jong  
Jos Verheijen  
Martien Vervoordeldonk

### DRUKWERK:

Theo Timmermans  
Toon Peeters  
Harrie van de Ven

## SECRETARIAAT

Siriusstraat 15  
5721 XX Asten  
Tel: 0493-692810  
info@twcasten.nl  
www.twcasten.nl

GSM-busje: 06-51979959

Bankrekening IBAN nr:  
NL04ABNA052.34.46.438

## REDACTIEADRES

Driehoekstraat 8, Asten  
redactie@twcasten.nl

## KOPIJ

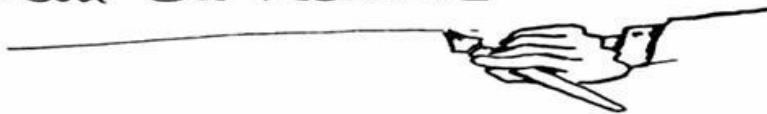
voor het volgende nummer  
inzenden voor

1 juni 2021

## INHOUD

Voorwoord van de redactie	blz. 3 - 4
Van de voorzitter	blz. 4 t/m 7
Fietsen met zijn tweeën	blz. 7
Oogwereld Philip	blz. 8 - 9
Weekend Heren op toerfietsen	blz. 9
Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen	blz. 10 t/m 13
Fietsaanhanger te koop	blz. 13
Vrijwilligers voor controle wandelroutes	blz. 14
Fietskleding	blz. 14
Waarom lopen mijn benen vol bij traplopen	blz. 15 - 16
Vermoeidheid bij hooikoorts	blz. 17 t/m 19
Hongerklop	blz. 19 t/m 23
Pinkster Vrijdag Tocht	blz. 24

Van de redactie



## Hou Vol, Hou Vast,

De aanhef boven dit stukje is de titel van een nummer van Bløf maar geldt tevens voor TWC.

Ook wij moeten nog even volhouden, afstand houden, avondklok, mondkapje in de winkel, oppassen dat je opa en oma niet besmet of als je zelf opa en oma bent, zorgen dat je niet wordt besmet.

Houdt al die aanbevelingen nog even vast, volgens de vooruitzichten mogen we binnenkort weer het terras op en mogen we weer met meerdere mensen samen onze sport uitoefenen.

Bedenk, na 1 ½ jaar Corona: **Alles komt Goed!**

Ook het fietsen in groepjes van maximaal 2 personen moet nog even volgehouden worden. Zorg dat de mensen niet Zeggen “daar heb je weer zo’n groep asociale fietsers”.

Onze secretaruis schrijft hierover een stukje.

In deze Tube hebben we toch weer enkele interessante artikelen weten te plaatsen welke we “gejat” hebben bij het blad Fiets.

Waarom lopen de benen vol bij het traplopen? Vermoeidheid door hooikoorts, en iets wat vele van ons wel eens meegemaakt hebben, “de hongerklop, en wat kan je eraan doen”?

Verder hebben we uiteraard ook verenigingsnieuws.

Wil je naast het fietsen ook eens lekker wandelen dan kan je mee gaan helpen met het controleren van de wandelroutes.

Ons fietskarretje kan worden overgenomen en er kan weer kleding besteld worden.

Onze secretaris stuurt een lezenswaardig artikel over de nieuwe wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen.

En wellicht krijgen we weer meer bewegingsvrijheid en mogen we weer langzamerhand ook activiteiten gaan organiseren. Voor het geval dat het mogelijk is, een oproep voor het fietsweekend in augustus en als alternatief voor de “Goede Vrijdag Tocht” de “Pinkster Vrijdag Tocht”.

Een van onze adverteerders “Oogwereld Philip” heeft een artikel ingezonden over het nut van een goede Outdoor/Sportbril.

Misschien zijn er meerdere adverteerders die een artikel willen inzenden, leuk en/of interessant maakt niet uit. En het geeft wat extra reclame.

En ook ingezonden stukken van de leden zijn natuurlijk nog steeds VAN HARTE WELKOM.

Veel leesgenot gewenst,

De redactie



## Van de voorzitter

Jeetje, een paar weken geleden 26 graden en al superfijn om te fietsen in je korte wielbroek. Genoten van de lenteson. Het was erg druk op de fietspaden. We zijn 3 dagen verder en het is 20 graden kouder.

Een fris paasweekeinde was het gevolg. Er sneuvelde enkele warmterecords en vervolgens wisselden zon zich af met flinke sneeuwbuien. Een mooi winters plaatje.

Ik kom nog even terug op wat het schônste volksfeest van het jaar had moeten worden. Nog nooit zonne rustige carnaval gehad als deez jaar. Nie in unne volle zaal. Neije dé ging nie, mar gewoon thuis op de bank. On-line dus. Met een Kleinfisjenie, heb ik deelgenomen al op vrijdag 3 uurkes vurrâf. Un schôn programma van Omroep Brabant. Die presentatrice, ge vind tûr leuk of ge vind ut niks. Ik vind tûr wel leuk, gewoon mi lache en nie te moeilijk doen. Pilske erbij en het was nog best gezellig. Er werd lekkere muziek gedraaid, van de echte auw carnavalskrakers. De 2 Pinten kwamen voorbij met un bloemetjes-gordijn en bij ons staat op de keukendeur; De deurzakkers. Het was best wel leuk, ôk al had ik er hillèmol niks van verwacht. De carnavalskraker allertijden werd uitgereikt aan de zoon van Wim Kersten. Het lied "Bij ons staat op de keukendeur" is uitgeroepen als de grootste carnavalskraker. En daar ben ik het helemaal mee eens. Toen ik nog un menneke was, was het lied er al. Het is gewoon een prachtig lied, luister er maar eens unne keer goe noar.

Koop lokaal hoor je veel. Ik had een klusbedrijf nodig en dacht, ik zoek er een lokaal. Mâr ge raadt nooit waar ik dê klusbedrijf voor nodig had. Ons vrouw is tonproater geworre. Nou kon ik op marktplaats goedkoop aan unne schônne ton komme. Was dè ding te klên. Maar die was te nauw. Ik heb dê klusbedrijf loate komme om die ton te laote verbouwen, anders paste ze dûr nie in. Alaaf – alaaf!!! We hopen dat carnaval volgend jaar weer door kan gaan.

Iets serieuzer nu. Zojuist goed nieuws op het 8 uurjournaal. Het R-getal daalt weer en dat is goed nieuws. Dit betekent dat er op korte termijn weer evenementen georganiseerd mogen gaan worden. Uit onderzoek is gebleken dat het aantal besmettingen bij dit soort evenementen met een paar duizend mensen beperkt is.

Langzaamaan gaan we weer terug nog het oude normaal. Dat kan betekenen dat we weer eens een TWC-activiteit kunnen gaan organiseren. Afhankelijk wat de regering beslist, kan wellicht de verplaatste Goede Vrijdagtocht (voorlopig verplaatst naar vrijdag na Hemelvaart) toch nog doorgaan dit jaar.

Afgelopen week hoorde we ook goed nieuws: Tom Dumoulin was alweer gespot op de fiets in een geel/zwart pak in de Limburgse heuvels. Wat dat betekent weten we nog niet! Ik persoonlijk denk wel dat hij binnen 1 jaar weer op de fiets zit, zijn carrière is nog niet voorbij.

Per 1 juli treedt er een nieuwe wet - Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen - in werking, waar alle verenigingen aan moeten voldoen. Lau heeft zich hier helemaal in verdiept en bekijkt wat het voor TWC behelst. In het kort komt het erop neer dat de overheid met deze wet wantoestanden binnen verenigingen wil voorkomen. Meer uitgebreide informatie hierover is te lezen in deze Tube. Lau heeft een mooi stuk hierover geschreven.

We zagen Mathieu van der Poel geen fouten maken en toch won hij de "Belgische Hoogmis" niet. Een prachtige benaming voor Belgisch mooiste wielerskoers. Kasper Asgreen deed juist alles goed zo was te lezen en won de sprint van Mathieu. Prachtige sport en het wordt als maar populairder. Bij onze zuiderburen hadden maar liefst ruim 1.3 miljoen kijkers afgestemd op Sporza en op het piekmoment maar liefst 1.65 miljoen, een marktaandeel van maar liefst 84%. De vrouwenwedstrijd kon rekenen op maar liefst 681.000 kijkers en op het piekmoment stemden ruim 803.000 kijkers af op Sporza en zagen Annemiek van Vleuten solo over de meet komen.

De seizoens-openingsrit is aan ons voorbijgegaan. Maar zodra we weer een groepsactiviteit mogen organiseren willen we met een leuke activiteit vieren dat we Corona achter ons laten. Het moet iets ludieks worden. Wie heeft een leuk idee hiervoor? We willen iets

organiseren voor de leden en door de leden. Wie heeft er een leuk idee en helpt ons mee?

Het wordt langzaamaan weer beter weer. 's Avonds kunnen we alweer een rondje fietsen zonder lamp op de fiets. Spreek af via de app-groepen en trek er op uit.

Veel fietsplezier!!

Jos Moors

Voorzitter TWC Asten



## **Fietsen met z'n tweeën**

Op 1 maart heb ik een email gestuurd naar alle leden met het bericht dat vanwege de maatregelen van de overheid nog steeds met maximaal 2 personen mag worden gefietst, waarbij een onderlinge afstand van 1,5 meter moet worden aangehouden. Deze maatregel is nog steeds van toepassing en we raden iedereen aan om zich er ook aan te houden. Het is een misverstand dat er ondertussen met maximaal 4 personen in de openbare ruimte mag worden gefietst. Dat mag alleen op een buitensport accommodatie, zoals een wielervedbaan. Ik heb van enkele personen een bericht gekregen dat ze een groep TWC'ers zagen fietsen en zich daaraan ergerden, omdat dit niet mag. Ook heeft iemand anoniem hierover een bericht gestuurd naar de redactie. Dat bericht plaatsen we niet, maar bij deze willen we het wel vermelden.

Ik snap heel goed dat we die strenge maatregelen ondertussen beu zijn, maar het beste is dat iedereen zich aan de maatregelen houdt. Ik wens iedereen veel sterkte en gezondheid!

Lau Joosten

Secretaris TWC Asten

## **OOGWERELD PHILIP: HET ADRES VOOR UW OUTDOOR- EN SPORTBRIL**

Bent u sportief en graag buiten? Dan is een goede outdoor- of sportbril met de juiste brillenglazen een must om optimaal hiervan te genieten. Oogwereld Philip, Burgemeester Wijnenstraat 44 in Asten, heeft een ruim aanbod Nike en Sziols outdoor- en sportbrillen. Daarnaast bieden zij brillenglazen die gemaakt zijn van extra sterk materiaal en die voorzien zijn van een kwalitatieve krasbestendige en vuilafstotende coating.

Om uw brillenglazen helemaal aan te passen aan uw favoriete bezigheid biedt Oogwereld Philip Varilux sportglazen waarmee u geniet van een verbeterde reactiesnelheid voor optimale prestaties. De brillenglazen zijn licht, robuust, UV-werend en in verschillende tinten beschikbaar. Ook zijn er Xperio gepolariseerde brillenglazen die hinderlijke schitteringen tegengaan en zorgen voor een verbeterde kleurwaarneming. Ideaal voor tijdens het sporten, met verschillende buitenactiviteiten en voor autorijden. U kunt ook kiezen voor Crizal® Transitions®. Deze meekleurende glazen passen zich automatisch aan uw lichtomstandigheden aan. Ze kleuren van helder naar donker en naar iedere tint daartussenin. Doordat de brillenglazen zich automatisch aanpassen aan de lichtomstandigheden geniet u van optimaal kijkcomfort!

### **Waarom moet een goede outdoor- en sportbril voldoen?**

Een goede outdoor- en sportbril moet uw ogen rondom optimaal beschermen maar mag tegelijk het zicht niet belemmeren. Bovendien moet hij onder alle weersomstandigheden zijn werk kunnen doen. Dus is het erg gemakkelijk als u de glazen van de bril zelf kunt verwisselen. Met zonnig weer kiest u dan voor donkere glazen, bij bewolkt weer voor lichte glazen. Zorg dat u een bril koopt die ondanks de bescherming rondom wel goed ventileert en dus tijdens het sporten niet beslaat! Belangrijk is ook dat de glazen van



een onbreekbare kunststof gemaakt zijn, zodat ze bij een eventuele valpartij nooit versplinteren en uw ogen beschadigen.

Laat u door Oogwereld Philip in Asten adviseren welke brillenglazen het beste passen bij uw outdoor- of sportactiviteit.



Oogwereld Philip  
Burgemeester Wijnenstraat 44, Asten  
Tel. 0493 694232  
[www.oogwereld.nl](http://www.oogwereld.nl)

## **Weekend Heren Toerfiets**

Als in het najaar de corona maatregelen het toelaten willen we weer een weekend ergens in Nederland gaan fietsen.

Datum en plaats kunnen we in overleg met elkaar bepalen.

Heb je zin om mee te fietsen laat het even weten aan

Martien Vervoordeldonk

Tel: 06-12838768



## Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen

### **WBTR: nieuwe, belangrijke wet voor bestuursleden**

Op 1 juli 2021 gaat de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR) in. Verenigingen en stichtingen moeten enkele stappen doorlopen en zaken regelen om aan de WBTR te voldoen.

Het bestuur is bezig om de nodige stappen te ondernemen om op 1 juli te voldoen aan deze wet. Aangezien het nog even duurt voordat de jaarvergadering kan plaatsvinden wil ik de leden hierover alvast informeren.

### **Wat houdt de WBTR in?**

In het kort gaat deze wet over:

- Persoonlijke hoofdelijke aansprakelijkheid van bestuurders;
- Afspraken over bestuurlijke zaken omtrent stemrecht, belet, toezicht en financieel bestuur;
- (Veel) gemaakte afspraken moeten statutair via de notaris vastgelegd gaan worden.

### **Wat verandert er?**

De Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR) is bedoeld om het bestuur en toezicht van onder meer verenigingen en stichtingen te verbeteren. De overheid wil met de wet voorkomen dat wanbestuur, onverantwoordelijk financieel beheer, zelfverrijking, misbruik van posities en andere ongewenste activiteiten (tegenstrijdige belangen) verenigingen en stichtingen schaden. Veel zaken die volgens de nieuwe wet als verplichting zijn vastgesteld, zijn gelukkig nu al vaak gangbaar in de praktijk. De gevolgen vallen dus best mee, vooral voor lokale verenigingen. Als je de stappen hieronder doorloopt, dan voldoet je vereniging of stichting in elk geval aan de verplichtingen die de wetswijziging oplegt.

## **Stap 1: Statutenwijziging**

De wetswijziging leidt tot een noodzakelijke aanpassing van de statuten. De statuten moeten een bepaling gaan bevatten waarin staat wat er moet gebeuren in het geval van ontstentenis of belet van alle bestuurders. Dus bepaald moet zijn wie er beslissingen mogen nemen als niemand van het bestuur dat meer kan of mag. Hiervoor kan bijvoorbeeld naast de kascommissie een continuïteitscommissie worden ingesteld. De volgende bepaling kan dan worden opgenomen in de statuten:

*Bij ontstentenis of belet van alle bestuursleden berust het bestuur tijdelijk bij de continuïteitscommissie of de door deze commissie aan te wijzen personen. Voor de gedurende deze periode verrichte bestuursdaden worden de aangewezen personen met een bestuurder gelijkgesteld.*

Het doorvoeren van de wijziging moet gebeuren bij de eerstvolgende statutenwijziging. Dat hoeft dus niet voor de invoeringsdatum van de wetswijziging te zijn, maar is natuurlijk wel aan te bevelen. Zeker als de statuten toch al enigszins zijn verouderd. Je hebt maximaal 5 jaar de tijd voor de statutenwijziging. Uiteraard moet een wijziging door de Algemene Ledenvergadering worden goedgekeurd.

## **Stap 2: Besturen volgens de (nieuwe) eisen van de wet**

Niet alle nieuwe wettelijke bepalingen hoeven in de statuten te worden opgenomen. Maar er moet in de praktijk wel uitvoering aan de wet worden gegeven. De volgende nieuwe wettelijke bepalingen moeten in elk geval tot de bestuurspraktijk gaan behoren:

Bestuurders moeten zich bij de vervulling van hun taak richten naar het belang van de vereniging. Bij een tegenstrijdig belang mag een bestuurder niet deelnemen aan de beraadslaging en besluitvorming over het desbetreffende onderwerp.

Bestuurders hebben altijd het recht om de algemene vergadering te adviseren over een besluit dat moet worden genomen. Ook als de bestuurders vervolgens zelf mogen meestemmen als lid.

Het meervoudig stemrecht wordt daarmee beperkt. Dit betekent dat een bestuurder van een vereniging niet méér stemmen mag uitbrengen dan de rest van de bestuurders bij elkaar. Op deze manier wordt voorkomen dat één bestuurder alle zeggenschap heeft. Als er in de statuten toch zo'n regeling staat, dan gelden die nog tot uiterlijk 5 jaar na inwerkingtreding van de WBTR. Daarna komen ze automatisch te vervallen.

Indien de voordracht voor een bestuursfunctie één kandidaat voor een te vervullen plaats bevat, dan heeft een besluit over de voordracht tot gevolg dat de kandidaat is benoemd, tenzij het bindende karakter aan de voordracht wordt ontnomen.

Er is wat voor te zeggen om de onder stap 2 genoemde wettelijke bepalingen ook op te nemen in de statuten, om daarmee het risico dat de wet wordt overtreden extra te verkleinen. Ook al omdat de statuten toch al moeten worden gewijzigd (zie stap 1). Dit is dus echter niet verplicht.

### **Stap 3: Verdere maatregelen voor beperking risico van aansprakelijkheid bestuurders**

De wetwijziging houdt ook in dat in geval van faillissement van een rechtspersoon (vereniging) iedere bestuurder tegenover de boedel hoofdelijk aansprakelijk is voor het tekort, indien het bestuur zijn taak kennelijk onbehoorlijk heeft vervuld en aannemelijk is dat dit een belangrijke oorzaak is van het faillissement.

Een bestuurder is niet aansprakelijk wanneer hij/zij bewijst dat de onbehoorlijke taakvervulling door het bestuur niet aan hem/haar te wijten is en dat hij/zij niet nalatig is geweest in het treffen van maatregelen om de gevolgen daarvan af te wenden. Houd hier dus altijd rekening mee.

#### **Stap 4: Wijzigen van de organisatie van het bestuur en toezicht**

**Deze stap is vooral van toepassing op grote organisaties.**

Samengevat is het voor een vereniging als TWC Asten niet zo spannend om aan deze wet te voldoen. Maar het bestuur moet wel actie ondernemen en het nodige huiswerk doen.

Lau Joosten

Secretaris TWC Asten

#### **FIETSAANHANGER TE KOOP**

Enkele jaren geleden heeft TWC een fietsaanhangerijtje aangeschaft om onderhoud aan onze atb-routes te doen. Door omstandigheden wordt dat wagentje niet meer gebruikt. Heeft iemand van onze leden interesse? Voor 25 euro mag je het meenemen. Heb je belangstelling, even een belletje naar of mailtje naar:

Albert de Jong

Tel: 06-81546926

Mail: [dejongalbert@hotmail.com](mailto:dejongalbert@hotmail.com)

## VRIJWILLIGERS VOOR CONTROLE WANDELKNOOPPUNTROUTES

Naast de mountainbike-routes die TWC heeft aangelegd en steeds onderhoudt, heeft TWC ook de wandelknooppunt-routes rondom Asten aangelegd. Ook die worden steeds door ons gecontroleerd en indien nodig aangepast of bij gebreken in orde gemaakt. Twee keer per jaar controleren een 6-tal vrijwilligers van TWC een gedeelte van dit wandelnetwerk. Voor deze groep zoeken we nog enkele vrijwilligers. Voor leden van onze vereniging die veel wandelen is dit eigenlijk heel leuk om te doen. Maar iemand die wandelen niet zo leuk vindt: je kunt ook met de fiets de controle uitvoeren.

Lijkt het jou wat en wil je ook iets voor TWC doen, meld je dan aan bij Albert de Jong:

Tel: 06-81546926 of via mail: [dejongalbert@hotmail.com](mailto:dejongalbert@hotmail.com)

Verder zoeken we nog enkele vrijwilligers voor een paar activiteiten waarbij je hulp maar voor EEN activiteit gevraagd wordt.

## FIETSKLEDING

We hebben al ongeveer een jaar lang vanwege corona niet in groepsverband kunnen fietsen. De meesten van ons hebben steeds alleen of met z'n tweeën gefietst. De TWC-kleding zal daardoor misschien minder gebruikt zijn en nog niet aan vervanging toe zijn. Toch zullen er wel leden zijn die weer (zomer of winter) kleding willen bestellen. Dat kan: even een belletje naar 06-39809258, of mailtje naar [kleding@twcasten.nl](mailto:kleding@twcasten.nl), of via bestellijstje (zie site) naar Ria de Jong VOOR 10 mei a.s.

## Waarom lopen mijn benen vol als ik een trap oloop?

Fietsen is voor jou waarschijnlijk geen probleem, maar als je de trap oloopt of een stukje gaat wandelen, lopen de benen snel vol. Hoe komt dat? Sportarts Edwin Achterberg geeft antwoord.

*“In mijn vrije tijd zit ik minimaal twee keer per week op de racefiets, mountainbike of spinningfiets. Daarbij heb ik (bijna) nooit last van vollopende benen. Maar vraag je me een stukje te wandelen of de trap te nemen dan kan ik er de klok op gelijk zetten dat mijn benen in een mum van tijd vollopen. Hoe kan dit?”*

### Vollopende benen

Het is belangrijk om te beseffen dat de fysiologische belasting – hart en longen – van het lopen en het fietsen veel overeenkomsten vertonen. Tegelijkertijd zijn er grote verschillen in de biomechanische belasting – de verwerking van de krachten. Spieren, pezen en gewrichten krijgen flinke krachten te verwerken tijdens het lopen. Afhankelijk van de loopsnelheid is dat voor de voeten ongeveer 1,5 tot 3,5 keer het lichaamsgewicht. Dat is dus per stap.

Je kunt je voorstellen dat zich dat flink kan opbouwen, zeker als je langere afstanden wilt gaan lopen en zeker als daarbij ook nog sprake is van overgewicht. Traplopen is toch al een zware inspanning, zowel biomechanisch als fysiologisch, omdat je je lichaamsgewicht omhoog moet verplaatsen. Zie het als een zeer steile klim bij het fietsen. Ook als je langzaam fietst, vliegt je hartslag al omhoog.

De spiercontractie zelf is ook anders bij het lopen dan bij het fietsen. Tijdens het fietsen is sprake van concentrische contracties. De spieren worden korter tijdens de samentrekking. Bij het (hard)lopen is daarnaast sprake van excentrische spiercontracties. Dat is het aanspannen van een spier terwijl deze langer wordt. Laat nu vooral de excentrische contractie veel spierschade geven. We hebben dat ook allemaal wel eens ervaren. Dat is namelijk de spierpijn die je dan voelt.

“Traplopen is een zware inspanning omdat je je lichaamsgewicht omhoog moet verplaatsen.”

Weet daarnaast dat hart en longen zich sneller aanpassen aan training dan spieren, pezen en gewrichten. Dit is vaak ook de reden waarom fietsers geadviseerd wordt om niet te gaan (hard)lopen in de winter. Hart en longen zijn namelijk erg goed getraind waardoor fietsers de neiging hebben om meteen veel te snel en veel te lang te gaan lopen. Voor hart en longen is dat geen probleem. Je hartslag is misschien zelfs lager dan wat je gewend bent tijdens het fietsen, maar toch kan deze intensiteit al te hoog zijn.

Als je als fietser wilt gaan (hard)lopen dan is het belangrijk om je te realiseren dat er een verschil is in de fysiologische belasting en de biomechanische belasting. De biomechanische belasting moet dan vanaf de basis geleidelijk aan worden opgebouwd. Begin met het opbouwen van de frequentie van het aantal trainingen per week en bouw daarna pas de duur van de trainingen op en als laatste de intensiteit. Gebruik hiervoor bij voorkeur een beginnersschema, daarvan zijn er vele in omloop. Ook kun je ervoor kiezen om deel te nemen aan een start-to-run programma via een vereniging. Daarbij wordt vaak ook aandacht besteed aan de looptechniek, wat ook een belangrijke factor is om blessures te voorkomen. En als je het allemaal niet snel genoeg vindt gaan, dus als je de fysiologische belasting wilt prikkelen, leef je dan lekker uit op de fiets!





## Vermoeidheid door hooikoorts, wat kan ik doen?

In Fiets 06 wordt de volgende vraag gesteld: “Ik heb hooikoorts en daarbij spelen niet zozeer de bekende symptomen me parten, maar wel de vermoeidheid. Recuperatie is een probleem: ik heb een hogere rusthartslag en mijn hartslag gaat niet goed omhoog tijdens het sporten. Mijn maximale hartslag is bijna niet te bereiken. Ik neem cetirizine en dat helpt wel een beetje, maar het neemt lang niet alle vermoeidheid weg. Wat kan ik doen?” Sportarts Edwin Achterberg geeft uitleg!

Hooikoorts is een veel voorkomende aandoening. De belangrijkste klachten zijn een jeukende of kriebelende neus, niezen, neusverstopping, tranende ogen en lichte benauwdheid. Deze symptomen kunnen in meer of mindere mate aanwezig zijn en worden veroorzaakt door een reactie op lichaamsvreemde stoffen; allergenen.

### Pollen

De allergenen bij hooikoorts zijn pollen. Pollen zijn een onderdeel van de levenscyclus van planten. Als de pollenkorrels rijp zijn, dan komen ze bij droog en warm weer vrij in de buitenlucht, waarna wij ermee in contact komen via onze slijmvliezen en ademhaling. Het contact tussen deze pollen en de slijmvliezen veroorzaakt een reactie waarbij onder andere de stof histamine vrijkomt. Dat kan bij sommige mensen een ontstekingsreactie veroorzaken en tot bovenstaande klachten leiden.

Ongeveer 20 procent van de mensen heeft ooit gedurende enkele jaren lichte tot ernstige hooikoortsklachten. De periode van het jaar waarin je last hebt, hangt samen met de bloeiperiode van een bepaalde plant, boom of gras. Zo begint het voor sommige mensen al in januari als de hazelaar en de els bloeien. Voor de meesten begint de allergische periode in april als de berk gaat bloeien of van april tot en met oktober als de grassen bloeien. Door de periode waarin je klachten hebt te combineren met de pollenkalender kun je vaak de diagnose al stellen en is aanvullend onderzoek niet nodig. Bij twijfel kan een bloedtest of een huidpriktest worden gedaan om te bepalen op welke pollen je reageert.

“Hooikoorts kun je niet voorkomen, maar wel beperken door de allergenen te vermijden.”

De behandeling bestaat voor het grootste deel uit het vermijden van contact met de pollen. Als het regent dan worden de pollen uit de lucht gespoeld. Dat kan een moment zijn om de ramen open te zetten als je wilt luchten en dat kan een goed moment zijn om toch te gaan trainen. Houd je op de hoogte van de weersverwachting en de hooikoorts-verwachting, zodat je eventuele voorzorgsmaatregelen kunt nemen.

Bij onvoldoende resultaat van de preventieve maatregelen kun je de symptomen onderdrukken met medicatie. Zo zijn er medicijnen die afgifte van histamine remmen, zoals cetirizine en loratadine, en er zijn medicijnen die de ontstekingsreactie remmen – denk aan corticosteroïden neusspray, zoals budesonide, fluticason en mometason. Echt genezen kan meestal niet. Wel is het mogelijk om iemand minder allergisch te maken; te desensibiliseren. Dat is een immunotherapie waarbij allergenen in steeds hogere concentraties worden toegediend. Hierbij wordt verondersteld dat de allergische reactie dan steeds minder heftig wordt. Deze therapie kan 3 tot 4 jaar duren en werkt soms heel goed, maar soms, helaas, ook helemaal niet. Je dokter kan bepalen of je hiervoor in aanmerking kunt komen.

Maar om terug te komen op jouw vraag: je klachten kunnen inderdaad passen bij hooikoorts maar ook bij overtraining. Weet je zeker dat je niet overtraint bent? Hooikoorts kun je helaas niet voorkomen, maar wel beperken door contact met de allergenen te vermijden. Om de symptomen te bestrijden kun je medicatie nemen die de afgifte van histamine remmen. Cetirizine is er zo een. Nadeel van tabletten kunnen de bijwerkingen zijn, waarvan vermoeidheid, slaperigheid, duizeligheid, hoofdpijn, droge mond en misselijkheid de meest voorkomende zijn. Mocht je daar last van hebben, dan kun je overwegen andere medicatie te proberen, zoals loratadine. Over het algemeen heeft deze iets minder bijwerkingen, maar dat verschilt van persoon tot persoon en is niet te voorspellen. Mocht je ook met loratadine bijwerkingen ervaren dan zou je met je huisarts kunnen bespreken of desensibilisatietherapie een optie voor je is.

#### Zo vermijd je pollen:

- Bescherm je ogen door het dragen van een zonnebril

- Probeer je (slaap)kamer pollenvrij te houden door ramen en deuren dicht te houden
- Doe kleding direct in de was nadat je in contact bent geweest met pollen
- Neem voor het slapen een douche
- Stofzuig regelmatig
- Was je beddengoed regelmatig
- Verwijder planten, bomen en struiken waarvoor je allergisch bent uit je tuin.

Check de hooikoortsverwachting op [hooikoortsradar.nl](http://hooikoortsradar.nl) of [pollennieuws.nl](http://pollennieuws.nl)

## **De hongerklop: wat is het en hoe voorkom je het?**

Het is een catastrofaal verlies van energie, waardoor je ineens geparkeerd staat. Dus wat kunnen we doen om te voorkomen dat de man met de hamer toeslaat?

Het gebeurde niet tijdens mijn eerste lange rit, maar jaren nadat ik begon met fietsen. Het was niet eens zo'n megalange tocht, gewoon een rondje van drie uur. Voor dat ritje had ik nog wat hardgelopen door het park met mijn vrienden, waarna we ons omkleedden voor ons zaterdagse fietsrondje. Ik probeerde mijn normale eetpatroon aan te houden, een sportreepje per uur, maar dat bleek niet genoeg. Op de terugweg werd het tempo wat opgevoerd en toen, uit het niets, ging het licht uit. Mijn zicht werd wazig, het voelde alsof ik flauw ging vallen en het pijltje van de energiemeter zakke naar standje 'leeg'. Ik was gekookt!

Een klein heuveltje dat ik normaal gesproken niet eens opmerkte, voelde als de beklimming van Alpe d'Huez. Ik zigzagde van links naar rechts, op mijn lichtste verzet. Mijn vrienden knalden me voorbij. Minuten later kwam ik boven. Toen ik afstapte stond ik te shaken, mijn hart klopte als een bezetene. "Oh man, ik weet niet wat er mis is", zei ik tegen een vriend. "Je hebt een hongerklop", antwoordde hij. Een hongerklop. Dat was voor het eerst dat ik het woord hoorde. In mijn thuisland Italië kende ik het als 'la crisi di

fame' (de hongercrises). Ik had 'm altijd weten te vermijden met mijn 'één reep per uur'-strategie. Maar kennelijk is dat, als je intensief sport, soms niet genoeg.

### **De kern van de hongerklop**

We definiëren de hongerklop meestal als het moment waarop je tegen de muur aanrijdt of, in wetenschappelijke termen, het moment waarop de voorraad glycogeen in je spieren en lever op is en ons lijf de energiebehoefte niet meer kan bijbenen.

De eerste onderzoeken naar het opraken van de voorraad koolhydraten en de verlaging van de bloedsuikerspiegel werden al in 1924 gedaan. Wetenschappers vonden toen verlaagde waarden bij de deelnemers aan de Boston-marathon. Het jaar erop met meer aandacht voor voldoende voeding, bleken die bloedwaarden veel hoger te liggen, met betere prestaties tot gevolg. Nu, na bijna honderd jaar van onderzoek, hebben we veel meer geleerd over de hongerklop. Het belangrijkste is dat er niet slechts één bepaalde hongerklop is. "De beste manier om tegen een hongerklop te vechten, is gewoon voorkomen dat-ie optreedt."

"Er zijn meerdere oorzaken", zegt Jiri Dostal, arts van het Centre of Sports in Praag en consultant bij het Olympisch Comité van Tsjechië. De hongerklop is een menselijke reflex en wetenschappers discussiëren nog steeds over de invloed van de wilskracht op het verschijnsel hongerklop. "De reflex", zo legt Dostal uit, "wordt veroorzaakt door een verschuiving in het homeostatische niveau". Het principe dat een menselijk lichaam intern altijd een evenwicht wil houden. Veranderingen in dat evenwicht zorgen voor een gevoel van vermoeidheid en een verminderde prestatie." Hoe die reflex ontstaat is simpel uit te leggen, maar de gevolgen zijn dat niet. "Je zenuwen voelen de status van je spieren, hart, longen, maag en andere organen", zegt Dostal. "Al die signalen worden verwerkt in de hersenen en als die informatie een kritieke situatie in een orgaan aangeeft, sluit je brein eerst de bloedtoevoer naar de spieren die je niet gebruikt af, gevolgd door de actieve spieren. Dat gebeurt door de activiteit van de motorische neuronen te verlagen en de bloedvaten te vernauwen. In andere woorden, een hongerklop is niet iets slechts, het is een waarschuwing dat je niet goed bezig bent."

## Theorie en praktijk

Op een trainingskamp van Team Ineos in december 2019, liep Cameron Wurf niet gewoon tegen de muur aan, hij knalde er met 50 kilometer per uur bovenop. Samen met Geraint Thomas, Dylan van Baarle en Ian Stannard wilde hij een rondje Mallorca fietsen.

“We besloten de tweede helft als een ploegentijdrit te rijden”, vertelt de Australiër. “We reden gemiddeld 50 km/u over 150 kilometer. Je snapt dat dit heel wat energie vergt. Ik weet nog dat ik dacht: als ik de 300 kilometer maar haal. Dan is het nog maar 10 kilometer naar het hotel. Het mocht niet zo zijn. “Bij 300 kilometer, toen ik de kop afgaf, ging het licht compleet uit en liet de rest me achter.” Hij was zo gedesoriënteerd door de hongerklop, dat hij de teambus en het hotel gewoon voorbijreed. Zijn trainer had weinig compassie. “Als straf dat ik in de laatste 10 kilometer gelost werd, moest ik mijn hardloopschoenen aandoen en liet hij me nog eens 10 kilometer rennen (Wurf is ook professioneel triatleet). “Om mijn lesje te leren en te zorgen dat ik bij een volgend rondje Mallorca niet zou vergeten genoeg te eten.”

Een hongerklop kan ook veroorzaakt worden door een Relative Energy Deficiency (RED), die voorkomt bij eetstoornissen en een beperkte energievoorraad. Die hongerklop kan al opgebouwd worden dagen voordat je aan een evenement deelneemt. Dan maakt het niet meer uit hoeveel je tijdens de koers eet, als je in de opbouw niet goed hebt gegeten, kun je toch tegen een hongerklop aanlopen. Ook een lichte verkoudheid, een ontsteking, stress of koorts kan een flinke invloed hebben op het vermogen van je lichaam om vet en koolhydraten om te zetten in energie. Het effect kan zelfs zijn dat je extra snel door je voorraad koolhydraten heen raakt doordat je vetverbranding niet goed werkt. En juist dat vet omzetten in energie is zo belangrijk bij duursporten als fietsen. De perfecte mix om tegen een hongerklop aan te lopen, als dit je een weekje voor een groot evenement overkomt. Fietsers die meer dagen op rij hard trainen, kunnen ook last hebben van ‘low metabolic flexibility’, veroorzaakt door het eten van enorme hoeveelheden koolhydraten. Zo veel dat je verteringssysteem hier niet mee om kan gaan. Een recente theorie, genaamd Dempsey metabolic reflex, legt de relatie tussen een verminderde prestatie en de toenemende vermoeidheid van de spieren die je nodig hebt bij het ademen. Deze vermoeidheid kan

zorgen voor verminderde bloedstroom in de spieren en daarmee de opname van zuurstof. Met slechtere prestaties als gevolg.

### **Recept voor een ramp**

Hitte en kou zijn ook oorzaken van twee specifieke hongerkloppen. Lage temperaturen zorgen voor een verhoogde energiebehoefte en vragen daarmee meer zuurstof voor eenzelfde poweroutput. Terwijl we in de kou juist geneigd zijn om minder te eten, al is het maar omdat het met koude handen of handschoenen aan lastig is die reepjes of gels uit je achterzak te halen. Dat laatste gebeurt ook als een race hectisch wordt of als je door de lengte van de wedstrijd meer moet eten dan je gewend bent. Als je al die factoren samenvoegt, heb je het recept voor een ramp. Dat overkwam Mathieu van der Poel vorig jaar in kansrijke positie in de finale van het wereldkampioenschap in Yorkshire. Bij hoge temperaturen is uitdroging de vijand. Robert Gorgos, hoofd voeding bij BORA-hansgrohe en ex-prof, legt uit: “Dehydratie veroorzaakt een belemmering in het transport van glucose en andere energiebronnen vanuit je organen naar de bloedstroom en de cellen.” Je kunt ook een hongerklop oplopen door te veel koffie te drinken. “Cafeïne, zeker in combinatie met snelle suikers, kan zorgen voor een tijdelijke piek (gevolgd door een dal) in de bloedsuiker”, zegt Gorgos. In de meeste gevallen zorgt deze hongerklop voor een vermoeider gevoel bij snelheden en wattages die normaal gesproken makkelijk gehaald worden.

Het effect op de hartslag is verschillend en complex. Soms gaat die omhoog en soms juist omlaag. “Er zijn verschillende signalen waar je op kunt letten: een lagere snelheid bij dezelfde hartslag, een verhoogde hartslag bij dezelfde snelheid, een droge mond en vertraagde reactiesnelheid”, aldus Gorgos. Maar er kunnen verschillende oorzaken zijn voor deze symptomen, dus het is lastig in te schatten of er een hongerklop aan zit te komen. Daarom is de beste manier om tegen een hongerklop te vechten, gewoon voorkomen dat-ie optreedt, stelt Gorgos. “Je kunt een hongerklop op verschillende manieren voorkomen: je rit goed indelen, koolhydraten eten voor, tijdens én na elke stevige rit. Echt rustig aan doen op de low-rides, de dagen waarop je traint met weinig glycogeenvoorraden om juist je vet-verbrandingssysteem te stimuleren, en een koolhydraatrijk dieet toepassen. “Een uitgebalanceerd dieet met

voldoende koolhydraten, gecombineerd met een gestructureerd trainingsplan met daarin zowel zware als lichte dagen, zou voldoende moeten zijn om de hongerklop nooit tegen te komen. Twee dagen voor een serieuze inspanning extra koolhydraten eten kan sowieso nooit kwaad.”

### **Zweettesten**

Uitdroging is lastig te detecteren voordat het te laat is. Naast een dorstig gevoel (vaak ben je dan al te laat) zijn de klassieke symptomen kramp, duizeligheid en het niet kunnen leveren van een inspanning die je normaal gesproken makkelijk aankan. Lisa Nijbroek, voedingsdeskundige bij Team Sunweb, legt uit hoe er geavanceerde zweettesten bij hun renners worden afgenomen door de Engelse specialisten van Precision Hydration. “Met hun testkit kunnen we het zoutverlies meten, dat is een test die we maar eenmalig hoeven te doen, omdat deze waarde niet aan veel verandering onderhevig is. De vraag is dan alleen nog: hoeveel zweten ze per uur?”

Dat is afhankelijk van externe factoren als temperatuur en vochtigheidsgraad, maar ook van de intensiteit van de training of wedstrijd. Om een beter begrip van het zweetverlies van hun renners te krijgen, moeten ze zich altijd voor en na een training of wedstrijd laten meten. Daarbij moeten ze ook aangeven hoeveel ze gedronken hebben. “Veel hangt ook af van de hydratationiveaus voordat de inspanning begint”, zegt Nijbroek. (De stelregel is dat de kleur van je urine veel vertelt. Hoe donkerder deze is, hoe minder goed gehydrateerd je bent). “Als je al met uitdrogingsverschijnselen aan een inspanning begint, dan moet je meer drinken. Begin je goed gehydrateerd, dan kun je onze normale richtlijnen volgen. Onze regel is om minimaal één bidon van 500 milliliter per uur te drinken. Dat is het minimum bij lage temperaturen. Als je denkt dat je meer zweet dan een gemiddeld iemand of veel zout verliest, dan adviseer ik je om een zweettest te doen.” Als je ooit een hongerklop hebt ervaren, dan zul je er alles aan willen doen om dit niet nog eens mee te maken. De klap kan vanuit verschillende hoeken komen, als je niet goed eet, drinkt, of je inspanning verkeerd inschat. Maar als je weet waar je op moet letten, ben je al een heel eind op weg om die muur nooit meer tegen te komen!

## Wordt de 'Goede Vrijdag Tocht' dit jaar de 'Pinkster Vrijdag Tocht'?

Langzamerhand zijn een groot aantal leden gevaccineerd tegen COVID-19. Langzamerhand gaan we de zomer in en zullen we over de derde (of vierde) Corona golf heenkomen, en langzamerhand zullen we weer wat kunnen organiseren.

Als op vrijdag 21 mei de terrassen weer open zijn, en als we wellicht met wat meer mensen samen mogen fietsen willen we als alternatief voor de traditionele 'Goede Vrijdag Tocht' een 'Pinkster Vrijdag Tocht' organiseren.

### **Natuurlijk met inachtneming van alle voorwaarden die dan nog gelden!**

Geen tocht in Limburg waar we met de auto naar toe gaan. maar van Astén uit een mooie tocht organiseren moet toch mogelijk zijn.

België en Duitsland zullen we misschien nog niet in mogen, maar ook van hieruit zijn mooie tochten te organiseren.

We denken hierbij aan een afstand van rond de 120 km. Met onderweg uiteraard ergens een terras (of 2) waar we vlaai kunnen verkrijgen. Want ook hier geldt: De vlaai is net zo belangrijk als het fietsen.

Uiteraard moet er voldoende belangstelling voor bestaan.

Dus als je belangstelling hebt geef je nu alvast op door een mailtje te sturen naar: [jos@bada-asten.nl](mailto:jos@bada-asten.nl)

