

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg

Jaargang 32 nr. 3 – september 2022

Verantwoordelijke uitgever:

De Jaeger Guy
Sint-Baafskouterstraat 94,
9040 Sint-Amandsberg (België)



PB-PP / B – 31121
BELGIË(N) – BELGIQUE
Erk.-nr P 904092

't verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van de “**Belgisch - Nederlandse Wandelverbroeding**”



Foto: Brugge.

Voorkeurtocht!

Zondag 18 december 2022
Oostende (West-Vlaanderen)
14^{de} Wandeltocht ‘Oostende met Kerstlicht’
W.S.V. De Keignaertrippers Oostende

't Verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van "De Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering"



Aangesloten bij "Wandelsport Vlaanderen" (WSVL) nr. 3001
Aangesloten bij de "Sportraad Destelbergen"



Bestuur	Inhoud clubblad
<u>Voorzitter/Secretaris</u> De Jaeger Guy Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 Vanuit Nederland 0032-92280347 Guy.de.jaeger@belgnedwandelverbroedering.be <u>Penningmeester/Verslaggever</u> Mauws Greta Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 Vanuit Nederland 0032-92280347 Greta.mauws@belgnedwandelverbroedering.be <u>Public relations/Webmaster</u> De Jaeger Alexander Sint – Baafskouterstraat 90 9040 Sint – Amandsberg Tel: 0495/18.20.29 Vanuit Nederland 0032-495182029 Alexander.de.jaeger@belgnedwandelverbroedering.be	<u>Pagina:</u> 3 - 4 Woordje van de voorzitter. 5 Clubprogramma. 6 – 9 De wandelende pen. "De belangrijkste wandelingen in de eerste zes maanden van 2022 in een notendop". 10 - 11 Gezondheid. "Zo (on)gezond is de winterkou!" 12 Spokentocht Gentbrugge 2022.
Website / e-mail	Clublokaal
www.belgnedwandelverbroedering.be info@belgnedwandelverbroedering.be	Sportbar 't Meer Koedreef 3 9070 Destelbergen

Woordje van de voorzitter.

Beste leden en vrienden,
Beste sympathisanten,
Mevrouw, Mijnheer,

Het is maandagavond 05 september als ik me na de online-vergadering van Wandelsport Vlaanderen plotseling achter mijn schrijftafel zet om dit voorwoord in het klad op papier te zetten. Dankzij corona kunnen we nu de infovergaderingen van de federatie online volgen. Wat een schitterend initiatief! Ik denk trouwens dat vele clubbestuurders met het volgende eens zullen zijn: "Loont het nog de moeite om gelijk van waar – kort bij of ver weg – met de auto naar zo'n vergadering te rijden?". Een uur heeft de online vergadering geduurd en veel wijzer zijn we niet geworden! Nu de benzineprijzen de pan uit swingen zou een verplaatsing naar zo'n vergadering toch niet meer uit te leggen zijn! Waar is de tijd dat we als aangeslotene bij de Vlaamse Wandelfederatie naar de provincie Antwerpen gingen voor de vergaderingen. We waren soms kort na de middag al weg om na middernacht terug thuis te komen. Maar het loonde steeds de moeite. We hadden steeds een vergadering op het scherpst van de snee. Het waren vergaderingen waarop alle clubafgevaardigden hun mening openlijk konden verwoorden, soms vóór maar ook soms tegen de federatie. Maar op het einde kwam er toch steeds iets positiefs uit de bus en met een goede pint werden de plooiën gladgestreken. Doordat de clubs in die tijd zeer nauw betrokken werden bij het beleid is de wandelsport uitgegroeid tot een volks gebeuren waar sport, leute en plezier hand in hand gingen.

Anno 2022 is de wandelsport voor velen big business geworden en zeker voor de grote spelers. Voor de federatie zijn de trailwalks het paradepaardje geworden. Bijna gans de bevolking klaagt over het dure leven, maar tientallen euro's betalen om aan zo'n trailwalk deel te nemen, daar klaagt blijkbaar niemand over! Akkoord, de federatie moet mee met de tijd, moet zelfs trachten een voorsprong te nemen voor kapers op de kust, maar zo is de oude garde van wandelaars definitief aan het afhaken. De oude garde is het gezellige, volkse gewoon geweest, dit is op enkele uitzonderingen in Vlaanderen volledig verdwenen. Ik geef het zelf graag toe, als iemand van de oude garde kan ik me sinds het uitbreken van de coronapandemie nog moeilijk opladen om in Vlaanderen te gaan wandelen. En als ik dan toch in Vlaanderen ga wandelen is het bijna altijd naar dezelfde clubs waarmee ik reeds een jarenlange

band heb. Niet dat de laatst aangesloten verenigingen hun best niet zouden doen, maar je hebt daar geen contacten mee, en de nieuwe lichting van bestuurders hebben zeker de intentie niet om veel contacten te leggen.

Intussen vechten heel wat clubs voor hun voortbestaan. De deelnemersaantallen blijven achteruit gaan en met de winter op komst ziet dat er zeker niet goed uit. Komt daar nog bij dat ook het consumptiegedrag volledig de verkeerde richting uitgaat. En wat gaat dat straks geven als ook nog eens extra zal moeten betaald worden voor water, gas en elektriciteit. Sinds corona is er trouwens duidelijk een nieuw ritueel ontstaan: zich inschrijven, wandelboekjes laten afstempelen en weg zijn ze en je ziet ze niet meer terug! De vraag die ik me dan soms stel: "Wandelen deze mensen wel?". Ik hoor het iemand onlangs nog zeggen: "Het is voor de bonuspunten!". Waar zijn we in godsnaam mee bezig?

Is het dan zo verwonderlijk dat vele van de oude garde van Vlaamse wandelaars naar het Franstalig en Duitstalig landsgedeelte gaan wandelen. Op sommige organisaties hoor je meer Vlaams dan Frans spreken. Dit jaar zijn we al een paar keer met vier leden (Daisy, Greta, Marc en ikzelf) naar het Franstalig en Duitstalig landsgedeelte gaan wandelen. Onlangs waren we in Senzeilles, een klein dorpje in de provincie Namen. Ongelooflijk hoe we daar werden ontvangen. Voor € 1,00 kon men daar een marathon wandelen. Wij wandelden er de 22 km.. Het parkoers was fenomenaal prachtig. Als afsluiter dronken we daar voor € 2,80 een Maredsous. Deze schitterende wandeldag werd 's avonds besloten met een etentje in een Italiaans restaurant. Dit is voor ons gaan wandelen, dit is voor ons genieten van het leven! Als we tachtig zijn kunnen we in Vlaanderen nog rond de kerktoren wandelen!

Op het allerlaatste nippertje schrijf ik op zondag 25 september nog het volgende als afsluiter van mijn voorwoord. Gisteren, zaterdag 24 september stond onze derde gezamenlijke wandeling op het programma. We gingen op bezoek bij onze vrienden van "W.S.V. Land van Rhode" te Melle. Het werd een schitterende middag die me nog lang zal bijblijven.

Woordje van de voorzitter.

Vooreerst hartelijk gefeliciteerd aan ons lid Marc Van Holsbeke voor zijn prestatie om de '50 km. door het Land van Rode – Deliriumtocht' tot een goed einde te brengen. Sinds het uitbreken van de coronapandemie was het zijn eerste lange afstand. Door de felle regenbuien 's morgens en doordat het parkoers grotendeels onverhard en soms zeer golvend was, was het een zware dobber. Omdat hij op het einde last had van krampen ging ik hem tegemoet. Aan de spoorweg te Melle zag ik hem plots uit de bocht komen. Verkrampst stak hij zijn hand in de

lucht. Wat een emotioneel moment was dat voor mij. Zuiver op wilskracht het einde halen, wat een fenomenale prestatie! Maar ook de prestatie van Hilde en Daisy mocht er zijn, samen wandelden ze de 18 km., proficiat! Greta en ik wandelden 's middags de 7 km., wat een verrassende prachtige natuurwandeling! We besloten deze prachtige 'droge' middag met een Delirium in 'Brouwerij Huyghe' en met een Delirium in de zaal. Bedankt aan zij die er bij waren! Tot een volgende gelegenheid.

Met bestuurlijke groeten,

GUY DE JAEGER,
Voorzitter.



clubprogramma.

zondag 09 oktober 2022 Voorkeurtocht!	49 ^{ste} Oktober- en Kastanjetochten Waasmunster Provincie Oost-Vlaanderen	zie website Wandelsport Vlaanderen
zondag 16 oktober 2022 Voorkeurtocht!	Herfsttocht Zwalm Provincie Oost-Vlaanderen	www.scheldestappers.tk
zaterdag 29 oktober 2022 Voorkeurtocht!	8 ^{ste} Herfsttocht Belsele Provincie Oost-Vlaanderen	www.reynaertstappers.be
zaterdag 05 november '22 Voorkeurtocht!	Spokentocht Gentbrugge Provincie Oost-Vlaanderen	www.florastappersgent.be
zondag 06 november 2022 Voorkeurtocht!	Wandel Mee De Klinge Provincie Oost-Vlaanderen	www.gasthofstappers.be
vrijdag 11 november 2022 Met onze medewerking! Allen op post!	Gezinswandeling Destelbergen Provincie Oost-Vlaanderen	uitnodiging volgt
zondag 13 november 2022 Voorkeurtocht!	Boerenkrijgstapperstocht Berlare Provincie Oost-Vlaanderen	www.boerenkrijgstappers.be
zondag 20 november 2022 Voorkeurtocht!	Najaarstocht Oedelem Provincie West-Vlaanderen	www.wandelclubbeernem.be
dinsdag 06 december Allen op post!	Ledenvergadering Sportbar 't Meer Destelbergen	uitnodiging volgt
zaterdag 10 december '22 Voorkeurtocht!	Gent bij Nacht Gent Provincie Oost-Vlaanderen	www.florastappersgent.be
zondag 18 december '22 Allen op post!	Eindejaarsuitstap met de trein naar Oostende voor deelname aan 'Oostende met Kerstlicht'. Provincie West-Vlaanderen	www.keignaertrippers.be meer informatie op de ledenvergadering
zondag 08 januari 2023 Voorkeurtocht!	Nieuwjaarstocht De Pinte Provincie Oost-Vlaanderen	www.pwcmereelbeke.be

De wandelende pen.

“De belangrijkste wandelingen in de eerste zes maanden van 2022 in een notendop”.

Onze eerste wandeling in 2022 (zondag 09 januari) was meteen een schot in de roos. De verplaatsing naar Hulshout (Provincie Antwerpen) was meer dan de moeite waard. De bewegwijzerde ‘Herebossenwandeling’ – zonder catering – een organisatie van KWB Hulshout is iets van het mooiste dat we in de eerste zes maanden gewandeld hebben. Het begon met een modderig, moerassig, glibberig gedeelte, avontuurlijk om het jaar te beginnen. Vervolgens over een onverhard wandelpad langs de ‘Grote Nete’, werkelijk oogstrelend mooi hoe deze rivier zich daar door de vallei kronkelt. We eindigden zoals we begonnen waren, modderig en glibberig!



Op zondag 23 januari wandelden we voor het tweede jaar op rij de ‘Wintergloedwandeling’ te Brugge in combinatie met het parkoers van ‘Brugge Binnenste Buiten’. Dit wordt voor ons een jaarlijkse traditie. Daar het parkoers niet bewegwijzerd is vergt het wat voorbereidingswerk, maar dat neem ik er graag bij. Reeds twee jaar na elkaar hebben we plaatsen in Brugge leren kennen waar we nog nooit geweest waren en waar we misschien anders nooit zouden komen. Brugge heeft zoveel meer te bieden dan Gent, dat we daar zeker nog een aantal jaren zoet zijn.

In februari stonden twee knooppuntenwandelingen op ons programma. Op zaterdag 05 februari wandelden we een tweede stukje van de ‘Kustwandelaroute’ van Heist naar Knokke. Op wandelafstand van het station van Heist begonnen we aan een voor ons onbekend stukje kustlijn. We begonnen op het onverhard ‘Sashuldijk wandelpad’ tussen ‘De Sashul en Vuurtorenweiden’. Vervolgens

door de ‘Baai van Heist’, wat een wondermooie ontdekking! Het ‘Directeur Generaal Willemspark’ met zijn verschillende wandelpaden bracht ons midden in de duinen. De volgende ontdekking was het ‘Zegemeerpad’ rond het ‘Zegemeer’, wat is het daar mooi wonen! Via de zeedijk en de Lippenslaan bereikten we het station van Knokke.



De week nadien op zaterdag 12 februari trokken we naar Lier (Provincie Antwerpen). Op wandelafstand van het station begonnen we aan een wondermooie natuur- en cultuurwandeling. We begonnen op de Vesten, dan langs de Nete om via de dijk, het ruw, woest natuurgebied ‘Nazareth-Zuid’ in te wandelen. Na de natuur kwam de cultuur : de Grote Markt van Lier met zijn prachtig Stadhuis, de Zimmertoren, het Begijnhof. We besloten deze heerlijke zonnige middag op de Grote Markt op het terras van ‘Brasserie Het Moment’ waar de pannenkoek met een Irish Coffee heerlijk smaakten.



De wandelende pen.

“De belangrijkste wandelingen in de eerste zes maanden van 2022 in een notendop”.

‘Lattenklieverstocht’.

Juist twee maanden later, op dinsdag 12 april, wandelden we een verrassende wondermooie midweektocht. We gingen op bezoek bij onze vrienden van “Wandelclub Beernem” die in Sint-Joris hun ‘Lattenklieverstocht’ organiseerden.



We begonnen door het domein van het **‘Kasteel de Lanier’**. Reeds in 1349 was er sprake van een versterkt kasteel op deze plaats, eigendom van familie de Baenst, heren van Sint-Joris. Tijdens de eerste helft van de 18^{de} eeuw werd dit kasteel afgebroken maar de kelders bleven bewaard. Er ontstond te midden van de rechthoekige omgrachting een nieuw kasteel. In 1862 werd ten westen daarvan een nieuw gebouw opgericht. Dit werd in 1898 met het kasteel verbonden tot een eenheid. In 1998 werd het kasteel getroffen door brand, waarbij de kap en het interieur werden vernield. Daarna werd het kasteel in de oorspronkelijke stijl herbouwd. Naast het kasteel is er een jachtopzienerswoning, een wagenhuis, een grote druivenserre, een hoeve en een moestuin.

De doortocht door het **‘Natuurgebied De Vaanders’** was oogstrelend mooi. Dit natuurgebied ligt op de grens van Oost- en West-Vlaanderen bij Beernem en Aalter en is meer dan 60 hectare groot. De parkoersmeester liet de wandelaars de keuze, ofwel de natuur in ofwel er langs gaan op de verharde weg. Wij kozen uiteraard voor het eerste. Nog goed dat het droog lag want anders hadden sommigen toch een probleem. We eindigden langs de oude kanaalarm.

Op het gezellig terras aan de startzaal genoten we na met een fris wit wijntje. Deze midweektocht staat volgend jaar zeker weer op ons programma.



‘Marche Provinciale du Hainaut’.

Op zondag 15 mei gingen we samen met Daisy en Marc naar Braine-le-Comte (Provincie Henegouwen) om er deel te nemen aan de ‘43^{ème} Marche Provinciale du Hainaut’.

Braine-le-Comte (in het Nederlands : ’s Gravenbrakel) telt ruim 21.900 inwoners. Beroemd is de deelgemeente Ronquières om zijn hellend vlak. Andere deelgemeentes zijn Hennuyères, Henripont, Petit-Roeulx-lez-Braine en Steenkerque. De plaats werd vermoedelijk gesticht door Sint-Gorik, bisschop van Kamerijk in 619, dat stond vermeld in een 11^{de} - eeuwse kroniek die terug gevonden is in ’s Gravenbrakel. In 1424 werd de stad belegerd, ingenomen en geplunderd door de Brabanders onder Jan IV van Brabant als gevolg van de Inname van Henegouwen. In 1583 viel de stad in Spaanse handen tijdens de Tachtigjarige Oorlog.

In 1652 werd de stad door de Spanjaarden omwille van logistieke redenen geruimd met de Graaf van Arenberg voor de stad Zevenbergen. In 1677 trok Carlos de Gurree, landvoogd van de Zuidelijke-Nederlanden, zich na een veldslag terug op het fort van ’s-Gravenbrakel; daar wist hij zich met zijn manschappen te verschuilen voor de Fransen.

De wandelende pen.

“De belangrijkste wandelingen in de eerste zes maanden van 2022 in een notendop”.



Het parkoers (20 km.) dat we onder de voeten kregen was echt subliem : afwisselend bos, veldwegen en vooral veel smalle sentiers. Het hoogtepunt van de wandeling was de doortocht door het ‘Bos van La Houssière’. Dit is voor ons toch één van de prachtigste bossen van Wallonië.

Het ‘Bos van La Houssière’ is een bos gelegen op de grens van de provincies Henegouwen en Waals-Brabant, grotendeels op het grondgebied van de gemeente ‘s-Gravenbrakel. Dit bos is (samen met het nabijgelegen Bois de Silly en het Bois d’Enghien) een overblijfsel van het grote Kolenwoud waar ook het Zoniënwoud bij Brussel een deel van was. Door houtkap en zandwinning werd het ‘Bos van Houssière’ gescheiden van het Zoniënwoud. Het is ongeveer 650 ha groot en is gelegen tussen de dorpen Henripont, Ronquières en Virginal-Samme. De naam van het bos verwijst naar een oude boerderij, genaamd ‘La Houssière’. Zowel de gemeente ‘s-Gravenbrakel, de provincie Waals-Brabant als het Waalse Gewest bezitten een deel van het bos, een ander deel is privé-eigendom.

Het ‘Bos van Houssière’ werd in 1940 geklasseerd om te verhinderen dat het voorgoed zou verdwijnen. Het is geklasseerd als ‘Site de Grand Intérêt Biologique’ en als ‘Natura 2000-gebied’.

Het bos is vooral bekend door de ‘Bende van Nijvel’, die het als uitvalsbasis zou hebben gebruikt en er in ieder geval hun Volkswagen Golf GTI achterlieten na hem in brand gestoken te hebben.

Een bijzonder woord van dank gaat hier naar de parkoersmeester en naar alle medewerkers, dit was

opnieuw een ‘Marche Provinciale du Hainaut’ om in te kaderen!



‘Marche Nationale F.F.B.M.P.’.

Ik sluit dit overzicht af met alweer een bijdrage uit Wallonië. In het weekend van zaterdag 18 juni en zondag 19 juni stond ons clubweekend gepland naar de provincie Luik. Acht leden (Liliane, Magda, Bea en Dirk, Christiane en Serge en Greta en Guy) waren ingeschreven voor dat weekend. Op zaterdag wandelden we in Retinne, een organisatie van wandelclub ‘Noir et Blanc – Romsée’. Onder een stralende hemel vertrokken Liliane, Magda, Greta en Guy voor de 12 km.. Aangezien de volledige tocht bijna door open velden ging was het zwoegen geblazen. Op het einde kregen we toch nog wat bescherming door een prachtig stukje bos, maar intussen was onze lichaamstemperatuur aan het koken. Van Retinne reden we dan naar ons hotel in Sougne-Remouchamps. We verbleven er in het ‘Royal Hotel-Restaurant Bonhomme’, het oudste hotel van Wallonië.



De wandelende pen.

“De belangrijkste wandelingen in de eerste zes maanden van 2022 in een notendop”.

Op zondag gingen we dan naar Spa om er deel te nemen aan de ‘Marche Nationale F.F.B.M.P.’. Op de lange drukke weg naar het centrum van Spa waar de startplaats was gelegen stonden heel wat medewerkers om de auto's en de bussen op te vangen en hen verder te helpen. Van bij het betreden van de site waar de startzaal was gelegen kwam de sfeer U zo tegemoet. Het werd een blij weerzien met zoveel vrienden die Greta en ik daar hebben. Vol enthousiasme vertrokken Liliane, Magda, Greta en Guy voor de 13 km.. Het werd 13 km. genieten van wondermooie natuur. Door het warme weer mochten we ons gelukkig prijzen dat we bijna volledig in de bossen wandelden. Toen we op het einde de stad Spa indoken maakten we kennis met de architecturale pracht van deze stad. Spa verkeerde trouwens in feeststemming. Toen we ons op een

terras neervlieden om de innerlijke mens te versterken kregen we er de gezellige muziek van een orkestje bij. Ook aan de aankomst zorgde een muziekbond intussen voor de nodige ambiance. Een Nationale Wandeldag is in Wallonië anno 2022 nog altijd een groot feest van verbroedering onder de wandelaars afkomstig uit alle hoeken van België en daarbuiten. Spijtig dat in Vlaanderen de Nationale Wandeldag al jaren een stille dood is gestorven. Na een vlotte terugreis werd het weekend afgesloten met een diner in ‘Restaurant Mac Pudding’ te Eke. Bedankt aan iedereen voor dit fijn, gezellig weekend.

Van de wandelende pen,

GUY DE JAEGER



Gezondheid.

“Zo (on)gezond is de winterkou!”

Nu we onze eerste echte koudeprik kregen, steekt de bezorgdheid voor winterkwaaltjes de kop op. Maar is het echt zo erg? Wat doet de winter met uw gezondheid?

Het is een hardnekkige mythe dat we ziek worden van de koude. Hoewel het een *verkoudheid* heet, zijn het niet de koude temperaturen alleen die u ziek maken. Het probleem is net dat we tijdens de winter al te vaak binnen blijven en de gezelligheid opzoeken in het gezelschap van anderen. Op familiefeestjes, op restaurant en in onze warme kantoren is het voor virussen een koud kunstje om zich te verspreiden.

Het klopt dat de koude de weerstand doet afnemen. Door de koude vernauwen de bloedvaten zich, waardoor er minder bloedtoevoer is naar de uiteinden van het lichaam en dus minder witte bloedcellen om ziektes af te weren. Maar studies doen vermoeden dat een regelmatige blootstelling aan koude de immuniteit net verhoogt, en dat u uw immuunsysteem als het ware dus kan trainen.

In 1996 bleek bijvoorbeeld uit een studie dat mannen die gedurende zes weken geregeld een koude duik namen niet alleen een verhoogd metabolisme ontwikkelden, maar ook een verhoogde immuniteit. In sommige, koude, delen van de wereld zijn ze al overtuigd van de heilzame werking van koudetherapie. Denk bijvoorbeeld aan de Finse gewoonte om na een saunabezoek in de sneeuw te duiken. In Siberië gaan ze nog een stapje verder en worden kinderen tijdens koudetrainingen overgoten met ijskoud water.

U stelt de winter wellicht niet erg op prijs wanneer u 's ochtends, voor u naar het werk vertrekt, aan de slag moet met sneeuwschop en ijskrabber. Misschien is het dan een troost om even te denken aan welke gunst de winter levert aan de volksgezondheid. De vrieskoude doodt namelijk allerlei ziektedragende insecten en micro-organismen. Een van de grote zorgen die de klimaatverandering met zich meebrengt, is overigens dat de winter zijn ziektedodende kracht zal verliezen.

Goed nieuws voor wie 'vermageren' op zijn lijstje van goede voornemens heeft staan. Als het koud is, verbrandt uw lichaam meer calorieën, het heeft dan immers meer energie nodig om warm te blijven. In een (weliswaar kleine) studie uit 2012, stelden onderzoekers dat koud weer bruin vetweefsel in werking zet, dat lichaamswarmte produceert door de verbranding van vetzuren en glucose. Een kanttekening daarbij: als u wilt dat de koude u effectief doet vermageren, moet u uiteraard wel de verwarming enkele graden lager draaien én mag u niet grijpen naar comfort food. Vermageren doet u enkel als uw lichaam meer energie verbrandt dan het binnenkrijgt. Die hartige stoofpotjes, rijke maaltijdsoepen en ovenshotels zijn dus uit den boze.

De koude, droge winterlucht en een droge huid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Maar - mits een goede vochtinbrengende crème - is er niet alleen slecht nieuws. Koude temperaturen kunnen goed zijn voor het bloedvatenstelsel omdat ze de bloedcellen in de huid traint om actief te blijven.

Nog enkele tips om de huid gehydrateerd te houden: was uw gezicht en lichaam met handwarm in de plaats van heet water, en gebruik luchtbevochtigers in huis.

Gezondheid.

“Zo (on)gezond is de winterkou!”

In januari komen ze traditioneel weer massaal buiten: de vele joggers met goede voornemens. Een goed idee in deze bar koude dagen? Sportfysioloog Rudi Frankinouille van het UZ Antwerpen wijst op enkele risico's. Enerzijds is er door de wintergladheid een groter valrisico. Daarnaast verliest u tijdens het sporten warmte. "Je kan je daarvoor kleden, maar op een bepaald moment ga je toch onderkoelen", zegt hij. "De tijd dat je blootgesteld bent aan de koude moet daarom beperkt worden."

Hoe lang u in de koude kan sporten, verschil van persoon tot persoon en is ook afhankelijk van de sport die u beoefent. "Hoe meer delen van het lichaam je in beweging brengt, hoe beter. Een wielrenner zal bijvoorbeeld sneller afkoelen omdat zijn lichaam minder warmte produceert. Lopen en mountainbiken zijn daarom in de winter interessanter. Ook is het beter in een bos te sporten, waar de temperatuur net iets hoger is."

Het is dus belangrijk dat u uw kledij aanpast aan de koudere temperaturen, maar nog meer dan anders is ook een goede opwarming van tel. Door de koude zijn spieren en pezen minder flexibel, waardoor u sneller kwetsuren oploopt. Geen reden om niet buiten te sporten, maar wel om vooraf degelijk op te warmen.

Voor bepaalde risicogroepen is het wel opletten geblazen. "Bij mensen die gevoelig zijn aan de luchtwegen kan de koude, droge lucht astmatische aandoeningen veroorzaken". En omdat de koude de bloedvaten vernauwt, is het voor ouderen en mensen met hartproblemen aan te raden eerst met hun arts te overleggen alvorens ze zich aan al te zware inspanningen in de vrieskou wagen.

Studeren is sowieso net dat tikkeltje aangenamer als u niet verleid wordt door de lokroep van een aangenaam zonnetje. Maar de hersenen blijken ook beter te werken bij koelere temperaturen. Dat werd al aangetoond in 1972, in een Britse studie die stelt dat 16,6°C de ideale temperatuur is om te studeren. Scholieren van 11 tot 16 jaar bleken zich bij die temperatuur het best te kunnen concentreren.

Hetzelfde geldt voor uw nachtrust. Studies hebben aangetoond dat de ideale temperatuur in de slaapkamer 15 tot maximum 20 graden Celsius bedraagt. Hogere temperaturen doen u al snel woelen in uw slaap. Er is steeds meer bewijs dat de temperatuur een grote rol speelt in veel gevallen van chronische slaapproblemen.

Een gevaar wanneer het buiten koud is, is CO-intoxicatie. Het KMI heeft hier de afgelopen dagen nog voor gewaarschuwd. Koolstofmonoxide is een kleurloos, geurloos en smaakloos gas dat vrijkomt bij de verbranding van hout, kolen, gas en mazout. Elk verwarmingstoestel is dus een potentiële bron.

Symptomen van CO-vergiftiging zijn hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, concentratieverlies en neiging tot braken. Gezien de banaliteit van de symptomen worden die te vaak genegeerd, waarschuwt het KMI.

Tekst overgenomen : demorgen.be/wetenschap



Spokentocht

ZATERDAG 5 NOVEMBER 2022

Afstanden: wandeltocht van 6 of 9 km

Vrije start: van 14 u. tot 21 u. (9 km tot 20 u.)

Inschrijven: deVierdeZaal, Driebeekstraat 2, Gentbrugge

Prijs: € 1,50 - € 3,00 (niet-leden) / kinderen -12 j. gratis

Aankomst vóór 23 u.



**Vanaf 16.00 uur zorgen
griezels en attributen voor de sfeer**



Zaklamp en fluorescerende kledij sterk aanbevolen



WandelSport
Vlaanderen
vzw

gent:



www.florastappersgent.be

Verantw. uitgever : G. Devlieger, Jozef Wautersstraat 17, 9050 Gentbrugge tel 09 231 48 64