



# The Rambler—Juni 2007

## Dode bij marathon door drinken van te veel water

Als je, zoals wij, opgeschrikt bent door het nieuws van het overlijden van David Rogers, een fitness instructeur uit Milton Keynes, die overleed na het voltooien van zijn eerste marathon van Londen (in 3:30 u), wil je vast weten wat wij daarvan kunnen leren.

Rogers stierf aan hyponatraemia, oftewel: watervergiftiging. Dit doet zich voor als er zo veel water in het lichaam aanwezig is, dat de concentratie van essentiële mineralen, zoals natrium, gevaarlijk laag wordt. Het kan leiden tot verwarring, hoofdpijn en dodelijke zwelling van de hersenen. We hebben het hier over excessieve waterconsumptie vanaf de derde mijl, het moment dat voor het eerst water werd uitgedeeld op het parcours.

Zoals ook in Nijmegen het geval was, was de marathon de heetste in de geschiedenis, met een piektemperatuur van 23,5 C, met stralingswarmte van het asfalt die een temperatuur van 27,5 C bereikte. Dr. Sanjay Sharma, de medisch directeur van de marathon, zei echter dat hij niet denkt dat hitte de doodsoorzaak is.

Watervergiftiging is een reëel en serieus gevaar. Het zal zelden voorkomen als je op normale wijze water drinkt, omdat je normaal gesproken bijtijds naar de wc kan; tijdens een meer dan drie uur durende marathon is toiletbezoek echter niet of moeilijk mogelijk - dan is de situatie anders

Voor Nijmegen zijn de belangrijkste lessen voor lopers en ondersteuning deze:

1. Het is essentieel dat we allemaal regelmatig drinken, vóór we het nodig hebben. Start met drinken zo'n 30 minuten na de start - een paar slokken per keer. Het vochtverlies door zweten en toiletbezoek wordt bij regelmatig, niet al te veel per keer, drinken voldoende gecompenseerd.
2. Het is essentieel voldoende het gehalte vitaminen, mineralen en bloedsuikers op peil te houden. Hiervoor zijn ideaal: isotone dranken (bier is GEEN isotone drank!!), *power gels*, repen (mueslirepen etc.) en broodjes en bammetjes die bij het ontbijt zijn klaargemaakt.

British Dutch  
Walking Fellowship

Jaargang 6, nummer 1

Newsletter Date  
1st June 2007

### Contents

#### Page 1

- ☺ Dode bij marathon door drinken van te veel water

#### Page 2

- ☺ Dode bij marathon door drinken van te veel water (cont)

#### Page 3

- ☺ BDWF wandelaars en hun afstanden
- ☺ Vierdagse nieuwsbrief van de KNBLO

#### Page 4

- ☺ Avondmaaltijden in de sporthal
- ☺ Informatie voor wandelaars tijdens de 91e Vierdagse

#### Page 5

- ☺ Verjaardagen
- ☺ Polo's
- ☺ Kosten

#### Page 6

- ☺ Jullie brieven
- ☺ Theezakjes

#### Page 7

- ☺ Editors details

## Dode bij marathon door drinken van te veel water

3. Eet het gelanceerde menu in de sporthal, dat bedoeld is voor wandelen. Hoewel sommigen onder ons het er niet al te smakelijk uit vinden zien, zal het aanzienlijk bijdragen aan een goede balans, in het bijzonder de zoute soep...
4. Gebruik hydratatie-poeders tweemaal daags; zo'n 2-3 uur na de start en vlak na de finish, voor het diner.

Iedere wandelaar moet ten minste één flesje meenemen; 500 ml moet voldoende zijn, zo lang je maar telkens bijvult bij de rustpunten of elders langs het parcours. **ZORG DAT JE ALTIJD WATER BIJ JE HEBT.** Neem een aantal hydratatiepoeders mee en neem een isotone poeder mee dat je onderweg in je flesje water kan aanmaken. Op deze manier kun je het makkelijk meenemen en toch een energie-boost krijgen.

Power Gels, zoals die van GNC, zijn een goede manier om aan glucose en mineralen te komen; ten minste twee per dag.

Om kort te gaan: watervergiftiging zal waarschijnlijk niet het probleem zijn voor ons - uitdroging ligt meer op de loer.

### Uitdroging

Een vroege indicator van uitdroging is de kleur van je urine; deze zou helder moeten zijn en strokleuring □ niet donker. Je zal uitdroging niet geheel kunnen verhinderen, maar je kan wel de effecten beperken. Eet je brood ongeveer 3-4 uur na de start. Als dit niet prettig is en je blijft er maar op kauwen, ben je waarschijnlijk al een beetje uitgedroogd - spoel het door met water.

Als je gegeten en gedronken hebt en je nog steeds 'vlak' voelt, neem dan een glucoseboost met isotoon poeder of een Power Gel (in water). Reppen doen het ook goed, maar je lichaam heeft er wat meer tijd voor nodig deze op te nemen in je bloed.

Een laatste paar opmerkingen over de hitte:

- 1) Nederland mag dan niet bekend staan om zijn schaduw (zeker waar het dijken betreft): probeer toch in de schaduw te lopen.
- 2) Om af te koelen: giet wat water over je onderarmen en handen; daar zit het bloed vlak onder je huid. Als je water in je nek giet, wordt ook je T-shirt nat, zodat een briesje sneller voor verkoeling zorgt.
- 3) Draag een petje! Ook als je dik haar hebt kan de zon flink branden op je hoofd. Je kan je petje of zonneklep nat maken, of een natte zakdoek in je nek leggen.

Dit zijn beproefde methoden. Niet elke methode past bij iedereen, maar er staat vast iets tussen dat ook jou kan helpen.

We wensen jullie allen een veilige en plezierige Vierdaagse.

Roy Hayward/Bob Gutteridge.

# BDWF wandelaars en hun afstanden

In het kader van de nieuwe regels van de KNBLO van dit jaar, met betrekking tot de vroeg/late start voor de 40km wandelaars, hierbij de namen van alle wandelaars, zodat degenen die willen hun startkaarten kunnen ruilen en kunnen 'samenklonten', zodat niemand de bus mist 's

## 50K walkers

### British

Rachel Jewers, Amanda Bryer & Joy Foster

James Pirrie, Alex Jewers, Simon Jewers, George Beecham, Ted Blair, George Buxton, Steve Cherry, Mike Dean, Jeff Hurley, Howard Johnson, Nigel Jones, David Mason, Gordon Pacey, Kevin Poultney, Marcus Steward, Ron Williams, John Wriglesworth, Tim Wyer, Mike Strong, Paul Grant, Paul Wade, Peter James, David Usher & Craig Gould

### Dutch

Wouten van Essen, Christian Bos, Joop Ludema, Nico Maarschalk, Niek Rouschop, John Van der Last, Edwin Vreeling & Jaap van Den Bos.

Peter Sinclair, Robert Sinclair, Alexander Thompson, Aidan Glennie, John McManus, Dominic Bray, Thomas Adams, Brian Young, Dave Brooks, Daniel Foxwell, Mick Abbott, Richard Courtney, Stephen Davies, Trevor Day, Nigel Goodman, Bob Gutteridge, Roy Hayward, Dave Holyday, John Nicholson, Ken Redman, Ron Richardson, Chris Rolls, Phillip Simkin, Michael Slater, Ian Slipper, Roger Trent, Jim Usher, Paul Williams, Ted Pinch & Mike Toulouse.

### Dutch

Klaske Ludema-Korporaal, Jacolien Plomp, Linda Plomp, Anneke Lakeman, Milanka Terlouw-Markovic, Cindy Snijders & Janny A de Reus-de-Boer.

## 40k Walkers

### British

Jeanne Carter, Elaine Whittaker, Sheila Abbott, Caroline Ennals, Chloe Dutton, Claire Jenkins, Bridget Sinclair, Alison Sinclair, Vicky Couper, Anneke Day, Ann Oliver, Deborah Towson, Angela Douglas, Katie Elliman, Frankie Mabbott, Karen Pearce, Almuth Prowse, Jan Roberts, Rhianwen Slipper, Ann Williams, Kate Pitt, Jacqui Wakelam & Jackie Miles.

Charles Shaw, John Howell, David Mugford, Joshua Veitch-Michaelis, Doug Pearce, Henry Wakelam, Tom Wakelam, Dan Mosley, Dafydd Jones, Richard Dean, David Sinclair,

Jan Eggink, W Elfrink, H Gol, S Oosting, W Seders, Dirk Terlouw, Hein Ubachs & Marin Snijders

## 30k Walkers

### British

Bob Mason, George Newby, Bob Oxley & Talbot Williams,

### Dutch

Anton Aelberts, H.J.M Bult, Rienk Cloo, Arie de Knijf & Hans Ludema

## Vierdaagse nieuwsbrief van de KNBLO

Eerder deze maand heb ik de nieuwsbrief van de KNBLO doorgestuurd aan iedereen met een e-mailadres. Ik heb de nieuwsbrief niet gestuurd naar degenen zonder e-mailadres, omdat alle informatie die de KNBLO in de nieuwsbrief had gezet ook al bekend was gemaakt via de Rambler.

# Avondmaaltijden in de sporthal

## Maandag 16 juli 2007

Heldere groentesoep, kipfilet met currysaus, komkommer, aardappels, salade en yoghurt

## Dinsdag 17 juli 2007

Heldere kippensoep, pasta en aardappelen, groene groenten, vleessaas, salade en toetje

## Woensdag 18 juli 2007

Tomatensoep, bal gehakt, sperziebonen, aardappels, salade en toetje

## Donderdag 19 juli 2007

Champignonsoep, Hongaarse goulash, aardappelen, doperwten, salade en toetje

## Vrijdag 20 juli 2007 - Indiaas buffet

Gele rijst, rundvleescurry met cashewnoten, kippenpoten met rozijnen, groentencurry, komkommersalade en toetje

# Informatie voor wandelaars tijdens de 91e Vierdaagse

Vanaf de 91e Vierdaagse wordt een aantal maatregelen genomen om wandelaars beter te informeren tijdens de mars. Een aantal mobiele teams zal de gang van zaken op het parcours nauwlettend in de gaten houden en meteoroloog Jules Gernardt zal zorgen voor actuele weerberichten en verwachtingen. De waarnemers zullen nauw contact houden met de Vierdaagseleiding en de medische dienst. Mocht het nodig zijn maatregelen te treffen, dan zullen de wandelaars zo snel mogelijk worden geïnformeerd via:

1. Lichtkranten die op verschillende plaatsen langs het parcours kunnen worden neergezet als daar aanleiding voor is;
2. Vrijwilligers die als stewards op de Wedren aanwezig zijn en de medewerkers die de controle uitvoeren
3. SMS-berichten. Wandelaars is gevraagd om een mobiel nummer op te geven aan de organisatie, zodat een groepsSMS kan worden gebruikt voor snelle informatievoorziening. Als je een dergelijk bericht ontvangt, geef dat dan ook door aan wandelaars zonder telefoon.
4. De Vierdaagsewebsite: [www.4daagse.nl](http://www.4daagse.nl).
5. De uitzendingen van de lokale en regionale omroepen
6. Het grote scherm op de Wedren.

## Verjaardagen

### British

1st David Mason  
3rd Vicky Slipper  
4th John Wriglesworth & Marcus Steward  
5th Gina Coltman & James Roberts  
7th Robert Harris  
8th David Usher & Alice Travers  
9th Gillian Weaver  
10th Steve Arscott  
12th John Pattenden  
15th Roger Trent  
16th John Nicholson & Daniel Vaughn  
18th Jean Gore & Phillip Simkin  
19th Lizzie Pitt  
21st Martin Jones  
22nd Sophie Williams  
25th Chris Rolls

26th Ian Slipper & Rosemary Kirby  
27th Kate Nelson  
28th Hannah Mayell  
29th David Kenyon  
30th Victoria Kibbey & Kevin Docherty

### Dutch

2nd Koos Vreeling  
11th G Van der Belt  
13th A Vos  
17th Sybren Van Klaarbergen  
22nd Coby de Bruijn  
25th Cindy Snijders  
26th John Van der Last  
27th John Van der Zande  
30th P D Esseveld

## Polo's

De bestellingen voor de polo's zijn binnen en we zullen ze spoedig doorgeven aan de leverancier. We zullen er een paar extra bestellen, deze kunnen in Nijmegen worden gekocht. **Als je nog polo's wilt hebben gok dan niet op deze extra verkoop, maar neem nog snel contact op met Herman!**

## Kosten

Jullie zouden inmiddels de facturen voor Nijmegen 2007 moeten hebben ontvangen en ik neem aan dat jullie blij verrast zijn.

In augustus kondigde ik al aan dat als de aantallen hetzelfde zouden blijven, we dit jaar goedkoper uit zouden kunnen zijn. De aantallen zijn hetzelfde gebleven, dus is het deelnamegeld lager dan vorig jaar. Verder hebben we de financiële situatie tegen het licht gehouden. We zijn nu een paar jaar zonder sponsor en we hebben een andere busmaatschappij. De financiën van de club zijn stabiel geworden en we hebben nu kunnen bepalen dat we de financiële reserve kunnen maximeren. We kunnen derhalve de kosten dit jaar wat extra verlagen.

Zorg er alsjeblieft voor dat **uiterlijk 30 juni 2007** de betaling bij ons binnen is.

# Jullie brieven

## Nijmegen door de ogen van een ondersteuner

Je vroeg "Waarom doen we het?" - Hier is mijn verhaal.

Waarom we het doen? Om dezelfde reden als jullie elk jaar lopen: een gevoel van iets willen bereiken.

Ik hoop dat ik jullie kan helpen met het bereiken van jullie doel door mijn vaardigheden te gebruiken. Wat mij betreft kan het succes van een ondersteuningsteam worden afgemeten aan het aantal wandelaars dat de Vierdaagse uitloopt en niets doet me meer plezier dan een hele batterij aan welverdiende medailles op het blarenbal.

Een goed ondersteuningsteam is de stem van begrip en rede als je het even zat bent. We spreken jullie moed in en motiveren je als je je afvraagt of je nog verder kan lopen. We zorgen voor rustplaatsen, zodat jullie kunnen relaxen en hergroeperen en doen ons best jullie te laten lachen en jullie te ontvangen met een vriendelijk gezicht als jullie moe en emotioneel zijn. We dragen de dingen voor jullie aan als jullie een welverdiende break nemen en zorgen zelfs voor een massage en behandeling van jullie stinkende voeten.

We zorgen voor veiligheid, zodat je gerust kan slapen in jullie bedjes 's nachts en voor de echte nachtdieren willen we ook nog wel vervoer van en naar het centrum regelen. Dit alles - en dan nog minder slaap dan de gemiddelde wandelaar: "Ik zou het voor geen goud willen missen!"

Tot ziens in Nijmegen,

John Miller

## Theezakjes

Voor degenen die de thee uit de kannen bij het ontbijt niet smakelijk vinden, zullen er gratis PG-theezakjes zijn. Ze zullen alle dagen bij de theekannen leggen, dus alsjeblieft: neem per keer niet meer mee dan nodig is. Het geeft me meteen de gelegenheid om met jullie te babbelen.

## British Dutch Walking Fellowship

62 Ridge Nether Moor  
Liden Village  
Swindon  
Wilts SN3 6ND

Phone: 01793 487296  
Mobile: 07763 302353  
E-mail:  
hermies@btinternet.com



Items voor de volgende editie kunnen tot 18 juni 2007 **in het Engels** bij Herman worden aangeleverd. **Je kunt ze ook voor die tijd bij Jaap van den Bos in het Nederlands inleveren (jbc@dds.nl).**

Dank aan iedereen die aan deze nieuwsbrief heeft meegewerkt. Denk eraan: ieder lid heeft een stem en dit is een ideaal medium om die te laten horen.

**Herman Boston**

Penningmeester & Youth Secretary.