

# HOGEROP

De vorige nieuwsbrief begon met de aankondiging van het abrupte einde van het seizoen door het Coronavirus. Het virus is nog niet weg maar we zijn gelukkig weer samen aan het sporten en daar gaan we in de zomer nog even mee door.

In deze nieuwsbrief lees je over de data van de verschillende trainingen. Ook komen er een aantal leuke evenementen aan de komende maanden: muziek, trappen en passen en een Hogeropdag. Voor onze nieuwe leden dus mooie gelegenheden om alvast kennis te maken met de leden van Hogerop. De secretaris heeft een aantal mededelingen en Marike en Ilona geven advies voor de leden die getroffen zijn door Covid-19.

En waarschijnlijk hebben jullie al via de diverse media gelezen over de nieuwe plannen voor de Jaap Edenbaan.

## Zomertrainingen

**Zondag 23 augustus: Trappen, Passen en Borrelen**

**Zaterdag 19 september: Hogeropdag**

**Mededelingen van de secretaris**

**Nieuwe leden**

**Advies herstel na ziekte  
door Covid-19**







## Zomertrainingen

We zijn gelukkig al weer een tijdje bezig met de zomertrainingen met goede opkomsten in het bos en op de skeelers. De **bostraining** gaat door tot en met maandag 13 juli en begint weer op 17 augustus. De **skeelertraining** gaat door tot en met dinsdag 14 juli en begint weer op 18 augustus. De **fietstrainingen** op donderdag zijn vanwege de corona

maatregelen met een klein groepje gestart. Inmiddels mogen we weer gewoon samen de weg op. Er kan nog voor de fietstraining worden ingeschreven via de Hogerop site. De opbrengst van deze training gaat naar een goed doel (**Cliniclowns**) dus aarzel niet met inschrijven.

## Mededelingen van de secretaris

Drie actiepunten waar Uw secretaris (Wouter) zoal mee bezig is:

**1.** Als het goed is hebben jullie al een mail ontvangen om jullie in te schrijven voor het nieuwe seizoen. De inschrijvingstermijn is mede door de coronaperikelen KORT dit jaar, namelijk 5 weken t/m 16 augustus. Dus s.v.p. wees er snel bij!!

**2.** Ik heb alle JaapEdenPas-nummers zoals die in AllUnited (=ons systeem) staan en zoals bekend bij de BGA (die ervoor zorgt dat je pas je ook daadwerkelijk toegang tot de baan verschaft) vergeleken. Er bleken wat 'conflicterende nummers' te zijn, daarover heb ik de betrokken leden gemaild maar nog niet van iedereen een antwoord gekregen, mocht het daar dus misgaan kan het lang duren om dat alsnog te corrigeren (gevalletje helaas pindakaas).

**3.** We zijn bezig de homepage van onze Hogerop website zó te veranderen dat we die eigenhandig up-to-date kunnen maken & houden, ook daarover volgt spoedig nader bericht.

### Nieuwe leden

Als nieuwe leden kunnen we dit jaar **Heerte** en **Welmoed Wiersma** welkom heten. We zien jullie graag op het ijs en bij de andere Hogeropactiviteiten!

Zondag 23 augustus

## Trappen, Passen en Borrelen

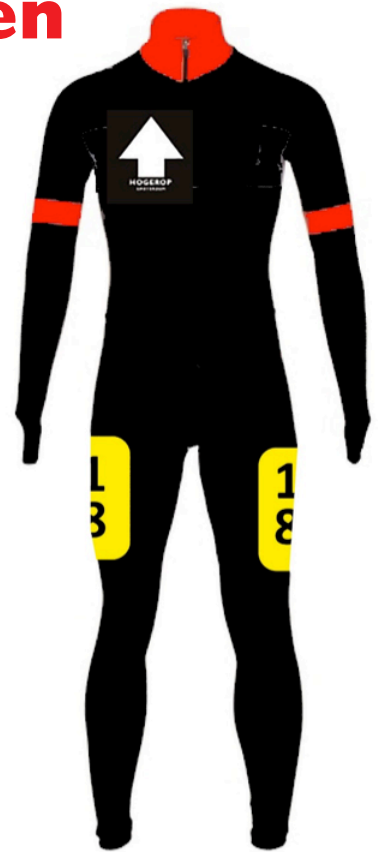
Zondag 23 augustus vertrekken we om 13:00 uur vanaf de Jaap Edenbaan voor een (racefiets) toerritje van ca. 2 uur. Met de spieren op spanning keren we terug bij de Jaap Edenbaan waar er gelegenheid is voor koffie en al het andere wat Jaap op de kaart heeft staan.

Bij terugkomst is er ook de mogelijkheid om allerlei Hogerop kleding te passen. Het pakket schaatskleding is uitgebreider dan je gewend bent. Zo komen er allerlei verschillende Hogeroppakken met en zonder snijvaste bescherming, met ingedrukte marathonbeennummers, shorttrackpak etc. Het is wel handig om dan even te komen passen. Die moge-

lijkheid is er op 23 augustus, alle kledingstukken zijn dan in alle voor de hand liggende maten te passen. Er is dan gelijk de mogelijkheid om te bestellen zodat bij de start van het seizoen de kleding geleverd kan worden.

Leuk voor nieuwe leden maar ook voor iedereen die zijn Hogerop garderobe wil uitbreiden met nieuwe kledingstukken. En natuurlijk gaaf om in een echt Hogerop marathonpak met beennummer te rijden (zie foto).

In de Jaap naborrelen, (sterke) vakantie-verhalen uitwisselen en je hebt weer een top (sportieve) dag gehad.



## Hogerop Summer Classics

Ben je liefhebber van klassieke muziek en blij je Hogerop maatjes weer te zien? Op **zondagmiddag 19 juli** geven 'onze' **Bernadette Verhagen** (altviool) en **Ursula Dütschler** (fortepiano) een concert in de tuin van Ellen. Ze spelen muziek van Bach, Beethoven en Schubert. Ontvangst vanaf 16u, start concert om 16.30u op de **Lange Muiderweg 534 in Weesp**.

De artiesten gaan normaal gesproken de hele wereld over, maar door Corona is dat niet mogelijk en vragen we 15 euro bijdrage (contant), incl. een glas wijn, bier of fris van 't huis. Het tuinconcert is onder voorbehoud van droog weer en voldoet aan de voorgeschreven Corona maatregelen met



1,5m afstand. Meld je aan voor een tuinstoel door een bericht te sturen in de app of naar ellenkok\_vanriet@hotmail.com.

Graag ontvangen we je reactie vóór 12 juli zodat we de juiste voorbereiding

Zaterdag 19 september

## Hogeropdag

Save the date: zaterdag

**19 september Hogeropdag!**

**Op een mooie locatie bewegen we van zomer naar najaar.**

**We doen dat met clinics die zelfs doorgewinterde schaatsers zullen doen hopen dat het snel weer lente wordt. En natuurlijk met een hapje en een drankje.**

**Hou deze dag dus vrij vanaf 14 uur.**



# HOGEROP en COVID-19

Als er dan toch een lockdown moest komen, dan is die voor de schaatsende Hogeropper op de best denkbare datum gevallen, 13 maart 2020. Het was een vrijdag, maar we zijn niet bijgelovig. Wel is het zo dat de baan toch de dag erna zou sluiten. Echter, zonder dat we dat van elkaar wisten, is toch een aantal van onze club geraakt door COVID-19. Het goede nieuws is dat zij allemaal weer hersteld of herstellende zijn en dat (voor zover ondergetekenden dat weten) niemand in het ziekenhuis of op de IC heeft gelegen. Desalniettemin kunnen de klachten die je ondervindt van dit virus ernstig zijn en dat is precies wat de mensen zeggen die (voor de buitenwereld) weer hersteld zijn. We willen jullie laten weten wat wij in onze praktijk zien en wat ons advies kan zijn.

## Wat doet het virus precies?

Virussen binden zich gemakkelijk aan cellen in je longen. Dat geldt ook voor het coronavirus. Zodra je lichaam merkt dat het virus is binnengedrongen, wordt je immuunsysteem actief om de ziekteverwekker op te ruimen. Opgeschrikt door het binnendringende virus, begint het lichaam de ziekte te bestrijden door de longen te overspoelen met immuuncellen, die de beschadigde cellen opruimen en het longweefsel repareren. Als alles naar behoren werkt, is dit ontstekingsproces nauwgezet en beperkt tot de besmette weefsels. Maar soms en onverklaarbaar wanneer en bij wie wel/niet, slaat het immuunsysteem op hol. Het begint wild om zich heen te slaan waarbij ook gezonde cellen worden verwoest. Hierdoor hopen zich afvalstoffen op in de longen waarmee de longontsteking erger wordt. En als gevolg van de ontstekingsreactie ontstaat er vocht in de longen wat je een benauwd gevoel kan geven.

Bij zo'n op hol geslagen immuunrespons treedt vaak méér in plaats van minder schade op. Hierbij kunnen ook andere organen worden aangetast.

## Wat is het verloop?

We weten eigenlijk nog maar heel weinig over het virus maar wat al wel bekend is, is dat de ziekte een heel verschillend en onvoorspelbaar beloop heeft.

De ene persoon ervaart nauwelijks klachten, maar blijft lange tijd vermoeid. De ander had veel klachten en kan sneller herstellen. Behoorlijk frustrerend en moeilijk te begrijpen. Zeker als je je geliefde sport weer wilt uitvoeren en je merkt dat dit niet meer zo makkelijk gaat.

Alhoewel het virus zich niet beperkt tot de longen, merken patiënten die herstellen van COVID-19 hiervan wel de meeste klachten. De schade in de longen kan zich uiten door aanhoudende pijn op de longen bij inspanning. Dit komt door de fibrose (bindweefselvorming) die mogelijk is opgetreden in de longen. Iemand kan tot lange tijd na de ziekte hiervan nog hinder (en pijn) ondervinden. Patiënten geven aan geen energie te hebben voor hele simpele activiteiten die voorheen probleemloos gingen. Ook geven mensen aan angstig te zijn, het vertrouwen in het eigen lichaam kwijt te zijn.

## Wat kun je doen in de fase van herstel?

Stel je voor dat je activiteiten een cijfer kan geven van 0 tot 10 voor de mate van inspanning, waarbij 0 niet zwaar is en 10 heel erg zwaar. Dan is het advies van om weer te trainen, maar altijd rond het (subjectieve) cijfer 4 à 5 te blijven.

Hierdoor zorg je ervoor dat je weer redelijk snel kan herstellen van je inspanning en kan opbouwen. En niet door een te zware inspanning afbreekt of nieuwe ontstekingsreacties creëert in de longen. Overbelasting komt vaak voor na een COVID-19 infectie. Het is daarom belangrijk om in de gaten te houden hoe lang je hersteltijd is na een training of misschien na een andere activiteit die niet eens bedoeld was als training. Het is heel goed mogelijk dat je, bijvoorbeeld aan het einde van een werkdag of na een wandeling ook al een cijfer 4 of 5 scoort. Realiseer je dat je lichaam dan al een training achter de rug heeft en dat het beter is om rust in te lassen.

Trainen op hartslag is niet zinvol. Wel kan je de hartslag gebruiken om te monitoren. Algemene spierkracht trainen is zinvol, omdat je waarschijnlijk tijdens het ziek zijn minder actief bent geweest en je spierkracht bent kwijtgeraakt. Overigens doen we dat allemaal als we ouder worden dus dat is misschien weer een troost. Mocht je meer willen weten of advies willen, neem dan contact op met je eigen fysiotherapeut of ondergetekenden.

*Marike van der Schaaf  
en Ilona de Groot*