

# Vochtbalans

Eindelijk, hij is er weer,  
wij kijken er naar uit, volop,  
naar die “gele berg”  
daar boven onze kop.



Hij geeft ons energie,  
warmte en licht tegelijkertijd.  
Een bron van groei,  
vrolijkheid en positiviteit.



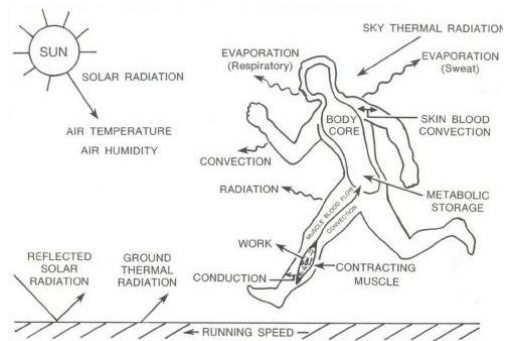
Alleen bij het sporten  
is de zon niet altijd gewenst.  
Zoals bij het fietsen of hardlopen  
is de warmteafvoer begrensd.

Om te blijven presteren  
is vochtbalans in het lichaam,  
tegen uitdroging en oververhitting,  
niet alleen noodzaak, maar ook aangenaam.

Met wetenschappelijke formules  
wordt warmtestress bepaald,  
de grenzen aan het menselijk vermogen  
waarmee succes zich uitbetaald.



*Vocht en hoeveelheid drinken  
alles tevoren uitgedacht  
op de specifieke renners  
voor de ultieme kracht.*



$$E_{req} = H - R - C$$

H is de warmteproductie in Watt

ADV gedeeld door het  
spierrendement van 25%:

$$\text{bijv } H = 300 / 0,25 = 1200 \text{ Watt}$$

R is de warmteoverdracht door  
straling in Watt

$$R = 9,1 * (T_{\text{huid}} - T_{\text{lucht}})$$

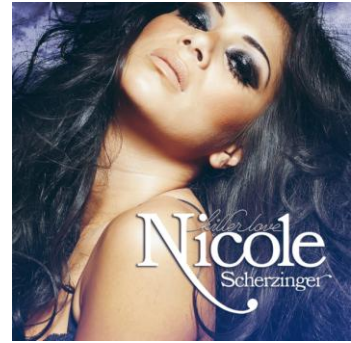
$$\text{bijv } T_{\text{h}} = 34^{\circ}\text{C}, T_{\text{l}} = 20^{\circ}\text{C} \rightarrow R = 127 \text{ Watt}$$

C is de warmteoverdracht door  
convectie (stroming) in Watt

$$C = 12,5 * v * 0,6 * (T_{\text{huid}} - T_{\text{lucht}})$$

C wielrennen met 40 km/h (eerdergenoemde  
temperaturen) gelijk aan 747 Watt en  
bij het hardlopen met 12 km/h 362 Watt  
 $E_{req}$  bij wielrennen 325 watt en bij hardlopen  
710 Watt, dus meer dan 2 keer zoveel.

# Wet – Nicole Scherzinger



## [Verse 1]

I feel like everybody's standing around me watching me now  
I feel like whatever I do tonight would be the talk of the town  
They wanna know how I'm gonna move my body  
When the beat goes  
'Cause something comes over me  
When the beat goes



## [Chorus]

Well, Imma rip my clothes off  
Take a leap and surf through the crowd  
Yeah, yeah  
Drippin' down my neck  
Soakin' wet  
Sink or swim or you drown  
Yeah, yeah  
Let's get a little wet  
I like the way you're workin' me out  
Let's get a little wet  
I like the way you're workin' me out

## [Verse 2]

Body's getting super hot  
Feels like a hundred degrees  
I'm waitin' for a man with the fan  
Who can give me a breeze  
If you touch me there  
Please beware you can start up a fire  
I don't mind if you take me home  
Cool me off in the shower



## [Chorus]

Well, Imma rip ....

.... you're workin' me out



## [Bridge]

I love it when the heat from the beat melts me to the ground  
I love it when it gets so wet starts tricklin' down  
This beat is filthy dirty  
• I feel it all over me  
Yeah e-yeah  
Ha-ha-ha  
Ha-ha-ha  
Ha-ha-ha  
Ha-ha-ha

<https://www.youtube.com/watch?v=C9Cjvjl5jsc>

## [Chorus]

Well, Imma rip ....

.... you're workin' me out

# Dorst - Akwasi

[Refrein] (x2)

Ik drink me zorgen weg  
Ik drink zelf meer dan dat ik zeg  
En ik verdrink in mijn verdriet  
Daarom is drank zo slecht nog niet  
En ik heb dorst, dorst, dorst, dorst, dorst  
Zoveel dorst, dorst, dorst, dorst, dorst

Een smirnoff  
6 flesjes bier  
6 jacky d  
3 energie  
Geen ijs graag  
Meer wodka  
Drink door totdat ik kapot ga  
Wil gewoon graag drinken op straat  
2 mojito 2 Caipirinha  
Drink maar lekker door voor een rondje van de zaak  
Ik drink door voor een rondje van de zaak  
Bier ligt op me best  
Maar de wijn die is niet slecht  
Ik drink maar door en voel me leger dan een fles  
Aha mag ik me drank  
Dit is bitter of een rose  
Witte en een rode wijn ik neem het zo mee  
Zeg het nog een keer voor ik het vergeet  
Ik drink me zorgen weg  
[Refrein] (x2)

Vooruit nog een flesje bier daar  
Sixpack voor me sixpack maar  
En we zijn allemaal lam  
Ik begin voor die kater te gaan  
Proseco, corona

Drink maar lekker door voor een rondje van de zaak  
Ik drink door voor een rondje van de zaak  
Bier ligt op me best  
Maar de wijn die is slecht  
Ik drink maar door  
En voel me leger dan de fles  
Ik voel me leger dan 8.6  
Met me lippen op de fles  
Leger dan de fles  
Kanonnen kanonnen wij zitten aan die kannonnen

[Refrein]



Daar ligt die dan  
Daar ligt die dan  
Zo vredig als een baby  
Daar ligt die dan  
Daar ligt die dan  
Dood stil maar toch gelukkig  
Want hij had dorst dorst dorst dorst dorst  
En ik heb dorst dorst dorst dorst dorst  
Zoveel dorst dorst dorst dorst dorst  
En ik heb dorst dorst dorst dorst dorst  
Zoveel dorst dorst dorst dorst dorst  
En ik heb dorst dorst dorst dorst dorst  
Zoveel dorst dorst dorst dorst dorst

Julie doen voorzichtig

En ik zuip meer en meer

