



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



ThermoClinic Light, meten is (z)weten

Door Joost Fonville
Soort Praktijksessie
Doelgroep Senioren, Masters
Niveau 2, 3, 4
Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Wil je meer weten over de temperatuurhuishouding van je lichaam tijdens het sporten? Volg dan eens een ThermoClinic light!

Tijdens de clinic geven we een korte uiteenzetting over de thermoregulatie van het lichaam en welke factoren van invloed zijn op de temperatuurontwikkeling in het lichaam en welke impact dit heeft op je prestatie. We doen dit in de vorm van een quiz. Daarna ga je met de temperatuursensor en gekoppelde sporthorloge die we uitreiken een duurloop van 30-45 minuten doen. Na afloop worden de meetresultaten gezamenlijk bekeken en krijg je deze data ook mee naar huis.

Je lichaamstemperatuur beïnvloedt je prestatie. Door de juiste maatregelen te nemen verbeter je je prestatie en voorkom je oververhitting.

Let op: als je je inschrijft voor deze workshop dien je de Core Thermal Sensor app van Greenteg vooraf op je telefoon te hebben geïnstalleerd.

Over Joost

Sinds 2014 betrokken bij het vergroten van de bewustwording omtrent de thermoregulatie van het lichaam tijdens het sporten, teneinde hitteletsels te voorkomen en de prestatie in warmere omstandigheden te verbeteren.

Joost Fonville is oprichter en organisator van ThermoClinics, een activiteit van de Stichting Hittebewust Sporten.

