

Tips voor lopen in de kou:

De weersomstandigheden kunnen ook in Nederland soms dermate winters zijn dat wanneer je je hardlooptraining wilt gaan doen je er verstandig aan doet enige voorzorgsmaatregelen te nemen. Wij hebben 10 tips voor je waar je aan moet denken als je gaat lopen:

1. We adviseren je om functionele loopkleding te dragen. Belangrijke eigenschap hiervan is dat deze vochtdoorlatend en warmtehoudend is. Denk hierbij aan thermisch ondergoed in combinatie met fleecemateriaal. De transpiratie moet altijd goed afgevoerd kunnen blijven worden, omdat het lichaam anders te snel kan afkoelen.
2. Bij lopen in de kou verbruik je meer energie. Eet wat meer voordat je gaat lopen en neem een extra energie reep mee.
3. Drink voldoende voor tijdens en na de training. De droge vrieslucht onttrekt ongemerkt veel vocht aan je lichaam. Zeker als je je tijdens een training of wedstrijd flink inspant en je op die manier via je zweetklieren en door je ademhaling nog meer vocht kwijt raakt aan de koude buitenlucht. Als het warm is zul je sneller op het idee komen om te gaan drinken dan onder winterse omstandigheden. Toch maar doen. Wanneer je te weinig drinkt raak je namelijk makkelijker onderkoeld.
4. De grootste hoeveelheid warmte raak je kwijt via je hoofd. Draag een hoofdband of een muts.
3. Draag handschoenen.
4. Bij de combinatie van wind en vorst kun je je ogen uitdrogen. Draag ter bescherming een lichte zonnebril of sportbril.
5. In tegenstelling wat vaak gezegd wordt het volgende: Smeer **geen** vaseline op het gezicht en andere blote oppervlakken maar alleen op kloven op de vingers.
6. Na afloop van de training en wedstrijd koelt het lichaam snel af, vooral als je huid toch nog nat is door transpiratie. Ga snel naar binnen of als je in de auto terug naar huis moet, trek iets droogs aan en/of warmes aan.
7. Mensen met hart- en longklachten, diabetes, een slechte conditie en/of een beperkte weerstand bijvoorbeeld ten gevolge van koorts lopen een extra risico.
8. Wie tijdens een training in de vrieskou niet meer in staat is om te blijven hardlopen heeft een acuut probleem. Ga dus goed voorbereid van huis en denk nu niet 'dat overkomt mij niet'. Kramp, uitglijden en vallen, voet verzwikken in een sneeuwhoop, en dan? Je hebt ergens aan je loopgordel met drinkflesjes of in een jaszak een klein opgevouwen vuilniszak bij je met een gat er in voor je hoofd. Mocht je toevalligerwijs tóch pech onderweg hebben dan trek je die vuilniszak aan. Vervolgens is het de bedoeling dat je zo snel mogelijk uit de kou verdwijnt. Bel ergens aan, vraag hulp, zorg voor een lift. Dat betekent dat je voor een route kiest waarbij je regelmatig in de buurt van huizen bent of waarvan je weet dat er heel regelmatig verkeer langs komt
9. Laat het thuisfront weten welke route je loopt, kies je trainingsroute waarvan je zeker weet dat je gezien wordt (dus veel mensen tegen zult komen), loop samen
10. Neem je gsm mee. In geval van nood kun je bellen en in het ergste geval kunnen ze aan de hand van GSM signaal je traceren.

En tot slot: Lopen in de sneeuw blijft echt leuk!