

## **Aanpassen**

'Ik ga naar Italië op vakantie, hoe laat moet ik daar dan opstaan om te gaan rennen?' Eén van mijn loopsters vraagt het tijdens de waterpauze van de training. Vanwege het warme weer heb ik een emmer water neergezet waaruit de lopers water over zich heen gooien. Op het bankje staan bidons in alle kleuren van de regenboog gevuld met water. Nog geen vakantie, maar o wat is het warm.

Die eerste dag in het voorjaar waarbij de temperatuur opliep tot 18 graden Celsius. Het leek de warmste training ooit. Inmiddels lach je alweer om die temperatuur, en puf je pas wanneer het kwik boven de 25 graden stijgt. Het menselijk lichaam heeft een groot vermogen om zich aan te passen aan verschillende omstandigheden. Op korte termijn en op wat langere termijn.

## **hijgen**

Wanneer je ergens op een helling in Oostenrijk een chalet hebt afgehuurd en gaat hardlopen reageert je lichaam direct op het lagere zuurstofgehalte op grote hoogte. Je hijgt sneller en harder. Niet omdat ineens je conditie slechter is, maar omdat dit de korte termijn aanpassing van je lichaam is. Het zorgt er zo voor dat er genoeg zuurstof komt op de plaatsen in je lichaam waar het nodig is.

Stel je staat op een camping in de Dordogne. Je kinderen rennen blij rond in hun badpakje rond het zwembad. Jij wilt eigenlijk ook gaan hardlopen, maar wat is het toch ontzettend warm! De korte termijn methode van je lichaam om de Franse hitte te weerstaan is flink zweten en hijgen. En zowel op de Oostenrijkse helling als in de droge warmte van het Franse platteland kom je voor je gevoel amper vooruit.

Mooi zo, je lichaam zorgt ervoor dat je niet te snel gaat. En terwijl je na het rennen met een boek in een luie strandstoel uitrust werkt je lichaam door. Het legt extra haarvaatjes aan om zuurstof nog beter te transporteren, of het besluit dat er meer rode bloedlichaampjes geproduceerd moeten gaan worden om de extra vraag naar zuurstof te kunnen regelen. Hiermee is je lichaam wel even bezig. Zoals zo vaak als het gaat om training is geduld een schone zaak.

## **warmtestage**

Je lichaam heeft er ongeveer vijf dagen voor nodig om te wennen aan de nieuwe omstandigheden. Dan is je lichaam in staat om weer 75% te presteren van wat het onder normale omstandigheden aan kan. De meeste vakantiegangers zijn niet lang genoeg van huis om volledige aanpassing te realiseren. Topsporters noemen het geen vakantie maar hoogtestage of warmtestage en hebben er acht tot twaalf weken voor nodig om hun lichaam volledig om te schakelen.

'Ben je goed in vroeg opstaan?' vraag ik mijn Italiëgangster. 'Nou nee, niet echt...' verzucht ze. 'Pas dan je training aan', adviseer ik. 'Loop met meer pauzes zoals tijdens een warme training in Nederland ook doet. Probeer goed te koelen. Neem een bidon water mee die je over je hoofd leeg spuit. Blijf je vooral aanpassen.'

## **rust**

Rust hoort ook bij training, gelukkig maar. Die eerste week op vakantie kun je best zonder hardlooptraining doorbrengen. Het geeft je lichaam de kans herstelwerkzaamheden uit te voeren. Die knie die zo nu en dan wat zeurt, dat spiertje in je kuit dat wat trekt de laatste tijd. Geef het wat rust en de vage klachten verdwijnen als sneeuw voor de zon. Wanneer je die week strak op de stretcher blijft liggen zul je in de periode daarna echt weer actief moeten worden om niet al je loopconditie kwijt te raken.

Wandelen, fietsen en zwemmen zijn een prima alternatief in de vakantie. Wie niet hard loopt maar wel actief blijft verliest betrekkelijk weinig conditie. Als je na die week rust toch wilt hardlopen doe je er goed aan je te blijven aanpassen aan de omstandigheden. En met zo nu en dan een hardlooptraining houdt je de conditie die je hebt aardig op pijl. Ook wanneer je met meer pauzes loopt of kiest voor kortere afstanden. En inderdaad, wie 's morgens om 6.00 uur op staat kan genieten van het koelste moment van de dag. Maar er moet niks. Het is vakantie!

Feikje Breimer voor ProRun

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)