

## **Finish syndroom**

Ooit fietste mijn vader de Elfstedentocht urenlang in de gutsende regen. 'Als ze dit móesten doen verdomden ze het', sprak een sporadische toeschouwer van onder haar paraplu. Dat zal de reden zijn dat de universiteit van Aberdeen vrijwilligers heeft gezocht voor een uitputtend experiment.

Ze lieten de vrijwilligers in een ruimte sporten tot ze volkomen uitgeput waren. Dit deden ze bij verschillende temperaturen: 4, 11, 21 en 31 graden Celcius. De vrijwilligers konden aanzienlijk langer doorgaan bij 11 graden Celsius dan bij hogere temperaturen. Bij die 31 graden kun je je bij de huidige weersomstandigheden vast een voorstelling maken, maar ook bij de 21 graden daalt het prestatievermogen aanzienlijk. Een temperatuur die in ons land toch regelmatig voorkomt.

## **Pastaparty**

Half Nederland trekt boven de 18 graden een sprintje naar de supermarkt om houtskool in te slaan voor de barbecue. Wie vaker en verder rent doet er goed aan het bij pasta te houden. Ouderwetse aardappels of een goed bord rijst voldoen ook. Jawel, bij warm weer gebruikt je lichaam meer koolhydraten tijdens het hardlopen. Dat je veel vocht verliest wist je natuurlijk al lang en regelmatig drinken is natuurlijk een wijs besluit. Maar wanneer je in al je wijsheid had besloten in plaats van dat ene lange stuk wat vaker korte stukken te gaan rennen in dit warme weer denk dan aan koolhydraten. Uit onderzoek is gebleken dat het lichaam onder warme omstandigheden meer koolhydraten gebruikt. Dit verklaart de vermoeidheid die optreedt bij een wat langere duurloop in ideaal vakantieweer. Vul koolhydraten tijdens en na het hardlopen aan. Wanneer je kort op elkaar vaker gaat trainen zorg er dan voor dat je tussentijds voldoende koolhydraten naar binnen werkt om de voorraden in je lichaam weer aan te vullen.

## **Bevangen**

Wanneer loop je meer kans om oververhit te raken? Bij het rennen van een marathon of een wedstrijd over 10 kilometer? Zoals wel vaker in de sport is het resultaat vaak de uitkomst van de samenloop van diverse omstandigheden. Talent, inzet en voeding als het gaat om winst.

De temperatuur, luchtvochtigheid en de hitte die de hardloper zelf produceert bepalen het risico om bevangen te raken door de hitte. Vanzelfsprekend loop je meer risico wanneer je rent bij 25 graden dan bij 15 graden. Luchtvochtigheid is verraderlijker. Dat het heel warm is buiten voel je direct, hoge luchtvochtigheid valt iets minder snel op. Juist de hoge luchtvochtigheid verstoort het vermogen van het lichaam zich te koelen door te zweten. Zweet moet namelijk kunnen verdampen om een koelend effect te hebben. En al gutst het zweet van je lichaam, wat naar alle waarschijnlijkheid gebeurt onder heel vochtige omstandigheden, het koelt niet meer.

Hoe sneller je bent als atleet hoe meer hitte je spieren produceren en hoe groter het risico dat je loopt. Daarom zijn het juist de wedstrijden die korter zijn dan de marathon waarin de lopers oververhit raken. In een 10 kilometer wedstrijd wordt veel harder gerend en zal de lichaamstemperatuur hoger oplopen. De ene atleet is er overigens gevoeliger voor dan de andere. Bob mag van zijn vrouw bij temperaturen boven de 20 graden niet meer mee doen aan wegwedstrijden. Tot drie keer toe haalde hij de finish niet en moest per ambulance afgevoerd worden. De redenatie van zijn vrouw klopt. Wie ooit door de hitte is bevangen loopt meer kans dat dit nog eens gebeurt dan een willekeurige andere loper.

## **Benen omhoog**

Wie na de finish van een warme marathon in elkaar zakt of dit doet na afloop van een inspannende 10 kilometer heeft last van iets anders. Wie bevangen raakt door de hitte zal ter plaatse instorten en daarmee niet wachten tot de finish. Wanneer iets vaak op een bepaalde plaats gebeurt is daar iets aan de hand. Wat is er mis met de finish? De gewoonte van hardlopers om precies op die plek te stoppen met hardlopen. Tijdens het hardlopen heb je een hoge hartslag en trekken je beenspieren ritmisch samen. Hiermee blijft de bloeddruk op pijl en voert het bloed af uit de benen. Wanneer je nu stopt met rennen zakt de hartslag snel en trekken de beenspieren niet meer samen. Met als resultaat dat er meer bloed achterblijft in de lager gelegen bloedvaten en de bloeddruk razend snel daalt. Waarna de loper in kwestie dramatisch flauw valt. Plat neerleggen met de benen omhoog is een prima remedie. Voorkómen is prettiger. Blijf in beweging na het passeren van de finish. Dribbel of wandel. En geniet bij volle bewustzijn van het avontuur dat je vrijwillig hebt ondernomen. Het liefst lui op de bank met je benen omhoog. Onbetaalbaar.

Feikje Breimer voor ProRun

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

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