

Hartverwarmend

Het is niet iets waar ik vaak over tob, maar soms vraag ik mij toch af. Hoe doen die beesten dat? Zeker nu de eerste stappen in de vrieskou zijn gezet en eenden, waterhoentjes en zwanen met vereende krachten een wak open houden. Hoe overleeft een tor in winterse omstandigheden?

Diepvriestor

Zoals zo vaak zijn de methodes die wij met veel moeite een keer uitvinden door de natuur al lang toegepast. De Alaska tor kan 75 graden Celsius onder nul zonder problemen aan. Het beestje zit vol antivries. Best handig. Russen in Siberië beschouwen wodka als de ultieme antivries en niet alleen in Siberië heb ik gehoord. Wie van plan is te gaan hardlopen zal het zonder antivries moeten stellen en wodka heeft op het gebied van de prestatie bevordering wat nadelen. Behoorlijk lastig, want bij 7 graden onder nul en een stevige wind ligt de eerste vorstschade al na enkele minuten op de loer. Gezichtshuid, vingers en oren kunnen schade oplopen waar je nog lang last van hebt. Voor iedereen die niet als tor door het leven gaat en ook geen ambitie heeft het tot dronken tor te brengen de volgende tips.

Smeer je gezicht in met een beschermende crème die niet gemaakt is op waterbasis, bijvoorbeeld een dun laagje vaseline. Water bevriest zoals je op dit moment zelf kunt constateren, en dat is niet zo handig op je huid. Veel gezichtscrèmes zijn gemaakt op waterbasis, dus vraag bij de winkel even na het met jouw crème zit.

Koude rillingen

De tips om je in laagjes te kleden en vooral je hoofd te bedekken zijn je vast al bekend. Het voordeel van handschoenen en een pet of muts is dat je ze heel makkelijk uit kunt trekken wanneer je het warm krijgt tijdens het rennen. Het verschil tussen wind mee of wind tegen voel je erg goed wanneer het vriest. Met de wind mee, een blauwe lucht, de zon laag aan de hemel. Het lijkt wel wintersport! Tot je een bocht om loopt en op dat nare stuk langs de dijk de wind schuin van voren krijgt, snel de handschoenen weer aan de pet weer op. Op zo'n moment zou je ook het verschil in waterdicht en waterafstotend kunnen ondervinden. Waterdicht is ook winddicht, dat lijkt een prettige keus...Tot je tijdens het hardlopen bent opgewarmd en wat gaat zweten. Binnen korte tijd is je waterdichte jasje van binnen kleddernat en zodra het tempo wat terug zakt loopt het koude zweet je over de rug.

Bloot met muts

Iedere winter hoor je de volgende opmerking minstens één keer. 'De meeste warmte verlies je via je hoofd'. Dat klopt natuurlijk alleen wanneer de rest van je lichaam gekleed is. Al die nieuwjaarduikers die straks op 1 januari de zee in gaan rennen weten het al lang. Wie bloot rond rent met een muts op krijgt het koud! Waarmee ik maar wil zeggen dat je vooral zelf moet bedenken wat voor jou de beste kledingkeus is. Wie een rustig tempo loopt heeft veel meer bescherming nodig dan iemand die op toptempo een 10 kilometerloop aflegt. Hoe hoger het tempo hoe groter de warmte ontwikkeling. Ben je dik of juist behoorlijk afgetraind? Het scheelt in je lichaamstemperatuur. En dus is voor iedereen de juiste kledingkeus heel persoonlijk .

Als diepvriestor is het op het gebied van kledingkeus reuze makkelijk, maar ik loop liever door de bevroren polder. Daar krijg ik zelfs met de perfecte kleding nog steeds de rillingen van. Dus als je zit te kleumen bij de kachel dan nu de allerbeste tip. Ga hardlopen! In ieder geval hartverwarmend.