

Lopersleed

Het is net als bij zwangerschappen en de onvermijdelijke bevalling die daar op volgt. Over de écht vervelende bijkomstigheden heeft niemand het. De enige die dat wel deed is Daphne Deckers. Die het zo plastisch omschreef dat ze tijdens de promotie van haar zwangerschapsboek alleen maar iets over de 'ontplofte egel' kwijt kon. Iedere interviewer begon daar over. Ze omschreef hiermee zeg maar de uitgang, nádat de baby daar doorheen is geperst.

Het schijnt overigens dat zichtbaar zwangere hardloopsters behoorlijk wat bezorgd commentaar krijgen. Terwijl dit juist tot de meer rooskleurige kanten van de zwangerschap behoort. Zwanger hardlopen mag, is goed voor moeder en kind en kan zolang moeder het nog prettig vindt tot ver in de zwangerschap volgehouden worden. Maar daarover een andere keer meer.

Nu één van die dingen die er ook bij horen, maar waar niemand het graag over heeft. De darmwerking. Voordat ik uitwijd over de ellende daarvan tijdens het lopen eerst het goede nieuws. Door regelmatig te bewegen neemt de kans op darmkanker af. Onlangs publiceerde het British Journal of Cancer een literatuurstudie naar alle onderzoeken die er over dit onderwerp zijn verschenen. Steeds weer komt naar voren dat beweging preventief werkt tegen darmkanker.

Dan nu de minder prettige kwestie. Iedere loper krijgt er vroeg of laat mee te maken. De darmwerking, of het gebrek daar aan. Die eerste keer dat je stevig uit eten ging en de volgende dag een duurloopje op de agenda had. Daar loop je dan over het fietspad, prachtig weer, heel veel fietsers en jij hebt een probleem. Een probleem dat snel in ernst toe neemt. De kramp trekt door je darmen en uiteindelijk moet je wel ergens de kant in. Oh! de opluchting en oh!, de schrik. Daar komt alweer een fietser aan.

De belangrijkste tips:

- Eet geen domme dingen als friet en andere vette fratsen
- Eet geen domme dingen die als gezond bekend staan (nu nog meer vezels!)
- Neem routes met beschutting zodat fietsers je helemaal niet zien op het cruciale moment
- Neem 50 cent mee, bij de meeste café's en restaurants mag je daarvoor wel even naar het toilet

Vlak voor wedstrijden neemt de darmwerking van vele, vele lopers enorm toe. Dit verklaart de lange rijen bij de toiletten. De stank en natuurlijk; het wc-papier is op! Er is een eeuwig tekort van voldoende wc's bij de meeste wedstrijden.

De belangrijkste tips:

- Neem een pakje papieren zakdoekjes mee. Voor toiletbril of bil, jij zit goed.
- Loop drie kwartier voor de start warm, ga een half uur voor de start in de rij staan voor de wc, doe in de rij wat oefeningen om warm en soepel te blijven. Loop zonder stress naar de start.
- Aandrang in het startvak negeren, dit zijn zenuwen. Beloof jezelf dat als het over 5 kilometer nog zo voelt je dan de struiken in mag. Van tevoren één zakdoekje over houden!

Dit onderwerp levert mij overigens een fotoprobleem op. Er zijn wel foto's van lopers die tóch moesten, maar niet gingen. Die lieten het lopen. Bepaald geen beeld waardoor je z'n krijgt om te lopen.

De belangrijkste tip:

- Pas op voor fotografen.

In deze serie volgen nog: de sportbh, bloedende tepels en ander lopersleed.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.weblog.nl