

Rennen in de regen

Afgezien van de enkele woestijnbewoner onder u zijn er maar weinig lezers die een rondedansje maken wanneer het regent als het juiste hardlooptijdstip is aangebroken. Nu kan er van alles uit de lucht komen vallen tijdens het lopen en een goede voorbereiding scheelt de helft.

Reigers op lichtmasten, je kunt er beter niet recht onder door lopen. De producten van kastanjabomen en eiken kunnen behoorlijk hard aankomen. Maar de kans dat je daadwerkelijk geraakt wordt door een reiger of kastanje is minimaal vergeleken met de kans dat je nat wordt van regen als je daar in gaat rond rennen.

Mensen hebben de neiging om sneller te gaan lopen als ze overvallen worden door een bui. Dat geldt vooral voor mensen zonder paraplu. Maar heeft dat zin? Menig onderzoeker heeft zich al op deze vraag geworpen en decennia lang waren de uitkomsten van de onderzoeken net als ons Hollandse weer, behoorlijk wisselend. In North Carolina waren medewerkers van het nationaal klimatologisch onderzoekscentrum de amateuristische onderzoeken zat en deden het nog eens grondig over. Ze maakten berekeningen van de gemiddelde wandelsnelheid, het gemiddelde ren tempo, de invloed van de wind en de gewoonte van mensen om iets voorover te buigen als ze rennen in de regen. Ze gebruikten zichzelf als proefkonijn zodra een stevige bui losbarstte. Gemeten over een afstand van 100 meter bleven ze 40% droger wanneer ze renden in plaats van gewoon te wandelen.

Nu ben ik niet zo heel erg goed met getallen, maar mijn conclusie luidt dat deze onderzoekers na 250 meter in de regen kletsnat zijn. Iedere hardloper die zich niet toelegt op de korte sprint zal de herfstbuien toch het hoofd moeten bieden. Zoals voor de meeste onaangename zaken uit het leven zijn hiervoor drie methoden; negeren, relativeren of accepteren.

Negeren is wat lastig, maar in combinatie met binnen blijven heel effectief. Je blijft droog, maar je miste wel die training, die leuke loopmaat en de warme douche na afloop. Relativeren dan maar? Wie regelmatig hard loopt ontwikkelt mentale kracht. 'Het meeste valt er naast' kun je jezelf of collega-loper troosten, of 'We zijn niet van suiker'.

Wie de conditie niet wil kwijt raken en eigenlijk gewoon niet zonder zijn of haar rondje kan rest niets anders dan acceptatie én een goede voorbereiding. Dus hier volgen wat tips voor rennen in de regen.

Pet met klep

Zelfs als je liever niets op je hoofd hebt. In een fikse bui rennen met een pet met een klep die de regen uit je ogen houdt. Het scheelt de helft.

Lopen met laagjes

Brrr, het regent. Zeker aan het begin van de herfst ben je geneigd je te warm te kleden. Loop liever met wat meer dunne laagjes en een lichtgewicht windjasje dat weer uit kan. Een jasje met afritsbare mouwen is een geweldige uitvinding.

Lopen met licht

Dankzij de pet met klep kun je zelf nog wat zien tijdens die bui, maar van de overige weggebruikers weet je dat nog niet zo zeker. Loop met lichtgekleurde kleding en gebruik lichtjes en reflectiemateriaal wanneer je in het donker loopt.

Nazorg voor schoenen

Prop je schoenen vol oude kranten als je weer thuis bent. Zo blijven ze in vorm en het trekt het vocht er wat sneller uit.

Gewoon gaan rennen

Je hebt die pet en dat regenjasje? Gewoon gaan rennen dan. Meestal valt het eigenlijk best mee. Na 250 meter rennen kun je niet natter worden dan je al bent, na een halve kilometer ben je opgewarmd en zijn de koude rillingen voorbij. En na 10 kilometer wacht de warme douche.

Feikje Breimer voor Prorun