

Vorstelijk hardlopen

Toen ik vijf jaar geleden voor het eerst in mijn leven op wintersportvakantie ging nam ik ter voorbereiding 5 skilessen in zo'n grote vrieshal met sneeuw en een skileraar en 4 medecursisten en geen après-ski. Dat laatste was wel jammer, maar kon wachten tot de vakantie. Zo dacht ik genoeg voorbereid te zijn voor Noorwegen, de sneeuw en de adembenemende afdalingen. Als loper ben ik zo gewend dat ik een paar schoenen aan kan trekken en vervolgens kan rennen...

De skilift kwam tot vlakbij ons vakantiehuis en de eerste ochtend nam ik plaats in zo'n stoeltje aan een touw boven de afgrond. Ik hield mij stevig vast en bij bestemming aangekomen gleed ik nog best gracieus richting piste. Daar heb ik een hele poos staan kijken. Inderdaad, adembenemend. Nooit, nog nooit, had ik op zo'n steile helling gestaan met zoveel sneeuw waar voortdurend mensen over heen kwamen zoefen in de richting van de verre diepte waar ze als zwarte stipjes aan de horizon verdwenen. Als ik daar alleen had gestaan, zonder die skiërs om mij heen had volstrekt niet kunnen geloven dat daar afdalen tot de mogelijkheden behoorde. Ik kon mij helemaal voorstellen hoe met mij zou gaan aflopen als ik mij in die afgrond zou laten glijden. Het leek mij geen goed plan.

Voorzichtig ben ik lat voor lat omgedraaid, terug naar de stoeltjeslift en het huisje én de loopschoenen die ik altijd bij mij heb. Ski's af, schoenen aan. Na een tiental meters waden door de sneeuw was daar de weg waar ik kon gaan rennen. Boem, glad, niks rennen. Vervolgens in de drie sportwinkels die het dorp telde op zoek naar een oplossing. Die bestond uit rubberelastieken met ijspinnenetjes er in. Voor om de loopschoenen. Wat een geweldige wintersportvakantie! Ik rende onder stoeltjesliften door, kon met gemak een sprintje over het ijs trekken en heuvel op was ik sneller dan wie ook. En après-loop is niet zo leuk als après-ski. Zeker weten.

Voor wie nu toch wil lopen in de vrieskou, vanwege eng ijs, geen schaatsen of een loopdoel hier wat tips.

Opwarmen

Neem meer tijd voor de opwarming en zorg dat je met warme voeten vertrekt. Doe desnoods binnen vast wat hupjes op je voeten en ren op je plaats voordat je de deur uit gaat.

Aankleden

Je kan je ook te warm aankleden. Wanneer je het op de stoep voor de deur al warm hebt heb je te veel aan. De eerste kilometer enigszins rillen van de kou is niet prettig, maar wel de beste keus. Je warmt op en vervolgens zweet je niet te veel. Want dat zweet koelt weer af wanneer je gaat wandelen of wanneer je in de koude wind terecht komt.

Muts op en handschoenen aan

Niet alleen prettig om geen bevroren oorschelpen op te lopen of dode vingers. Mocht je toch ergens onderuit gaan dan heb je nog enige vorm van bescherming.

Loop een gelijkmatig tempo

Een interval training met hoge tempo's en de daarbij behorende lichaamstemperatuur. Het lijkt aantrekkelijk, maar is het niet wanneer je in de pauzes rustig aan moet doen en te snel weer afkoelt. Bewaar het tempo voor het einde van je training.

Drink genoeg

Vriesdrogen heet het. Zelfs wanneer je niet merkt dat je zweet kun je in de droge vrieskou behoorlijk wat vocht kwijtraken. Drinken dus.

Hart

Rennen in de kou heeft tot 4 graden Celsius niet zoveel effect op de hoeveelheid zuurstof die het lichaam gebruikt om te functioneren. Maar als de temperatuur daalt onder het vriespunt kan het 15 tot 20% extra zuurstof nodig hebben om dezelfde snelheid vol te houden. Wanneer de temperatuur van je bloed onder de 37 graden daalt 'bindt' het hemoglobine in je bloed de zuurstof steviger dan anders en laat het minder makkelijk vrij in de spieren.

Alles is trainbaar

Zoals alles trainbaar is, is ook rennen in de kou te trainen. Lopers die regelmatig in de vrieskou rennen blijken beter in staat hun lichaam op te warmen en op temperatuur te houden. Waardoor hun prestaties beter zijn dan bij onervaren koulopers.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.web-log.nl

www.fastfoot.nl