

## **Vriesdrogen**

Hoewel menigene te veel drinkt in deze tijd moet je je als enthousiast hardloper steeds afvragen. Drink ik wel genoeg? Wanneer je urine de kleur van Chardonnay heeft zit je goed. De kleur van water is uh...te waterig en colakleur is goed fout.

Ook zo'n dorst na die wedstrijd in de vrieskou? Dat is wat je noemt het vriesdroogeffect. De droge vrieslucht onttrekt ongemerkt veel vocht aan je lichaam. Zeker als je je tijdens een training of wedstrijd flink inspant en je op die manier via je zweetklieren en door je ademhaling nog meer vocht kwijt raakt aan de koude buitenlucht. Als het warm is zul je sneller op het idee komen om te gaan drinken dan onder winterse omstandigheden. Toch maar doen. Wanneer je te weinig drinkt raak je namelijk makkelijker onderkoeld.

## **verzorgingspost**

Een EHBO'er bij de Linschotenloop het afgelopen weekend formuleerde het treffend. 'De lopers met problemen komen in de problemen.' Waarmee hij bedoelde dat de lopers die in de kou geblesseerd raken razend snel afkoelen. Tijdens een wedstrijd kramp krijgen is nooit een pretje, maar wanneer het vriest heb je direct twee kwesties die dringend om een oplossing vragen. Behalve kramp is er namelijk een serieus risico op onderkoeling. Nog bezweet van het rennen koel je door lage temperatuur snel af en zonder hulp red je het dan niet lang. Bij een wedstrijd hoort verzorging, dus blijf op het parcours tot je hulp hebt gevonden. Laat andere lopers bij de eerstvolgende verzorgingspost waarschuwen dat er een deelnemer problemen heeft.

Wie tijdens een training in de vrieskou niet meer in staat is om te blijven hardlopen heeft een acuut probleem. Ga dus goed voorbereid van huis en denk nu niet 'dat overkomt mij niet'. Kramp, uitglijden en vallen, voet verzwikken in een sneeuwwhoop, en dan? Je hebt ergens aan je loopgordel met drinkflesjes of in een jaszak een klein opgevouwen vuilniszak bij je met een gat er in voor je hoofd. Mocht je toevalligerwijs tóch pech onderweg hebben dan trek je die vuilniszak aan. Vervolgens is het de bedoeling dat je zo snel mogelijk uit de kou verdwijnt. Bel ergens aan, vraag hulp, zorg voor een lift. Dat betekent dat je voor een route kiest waarbij je regelmatig in de buurt van huizen bent of waarvan je weet dat er heel regelmatig verkeer langs komt.

## **Pink-duim test**

Wanneer je met je verzwikte enkel op een sneeuwduin gaat zitten wachten op hulp zit je al snel te klappertanden en te rillen van de kou. Twee stevige signalen die je het beste heel serieus kunt nemen. Het betekent dat je zo snel mogelijk een warme plek moet opzoeken, lukt dat niet dan koel je verder af. Je gedraagt je verward en geagiteerd. Daarbij maak je de indruk onder invloed van alcohol te zijn. Op dat moment valt er niet zoveel zinnigs meer te vernemen uit je woorden. Ook nu is het probleem nog op te lossen door de warmte op te zoeken. Een goede test om er achter te komen hoe ernstig het met je is gesteld is de duim-pink test. Wanneer je lichaamstemperatuur zakt onder de 35 graden Celsius ben je amper in staat om je spieren nog te besturen. Wonderlijk genoeg ervaren veel mensen juist dan een gevoel alsof ze het weer warm krijgen. Wie dan niet in staat is om met zijn duim de pink aan te raken van dezelfde hand moet hoog nodig opgewarmd worden.

Alcohol is in dit verband een buitengewoon gevaarlijk goedje. Drink dat warme glas glühwein nog maar niet op. Mocht je de kleur van je urine wilt vergelijken met chardonnay en daarvoor toch eerst

een goede fles moet opentrekken om echt zeker te zijn van de kleur? Doe dit bij voorkeur in een warme ruimte. In het veilige gezelschap van vrienden of familie. Nog best praktisch die kerstdagen. Proost!

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

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