

## Coach legt uit hoe je moet lopen in tropische temperaturen

(18.07.2016 | Gerlinde De Bruycker)



*We hebben er lang op moeten wachten, maar deze week wordt het dan toch tropisch warm. Dat heeft ook gevolgen voor lopers. Loopcoach Tomás Valcke geeft enkele do's & don'ts voor deze omstandigheden.*

De loper versus de loden zon: het lijkt een ongelijke strijd. Toch zijn er heel wat **trucjes om de hitte te trotseren**. Loopcoach Tomás Valcke lijstte in *running.be* magazine van vorige zomer enkele **do's en don'ts** op. Aangezien de temperaturen deze week hoge toppen scheren, is dit het moment bij uitstek om dat artikel integraal te delen.

### **DO! Kies de koelere momenten uit!**

Valcke: "Loop op een zomerdag 's morgens vroeg of 's avonds laat. **De ideale looptemperatuur schommelt rond de 15 graden**. In de middagzon lopen puffen heeft geen enkele meerwaarde, ook niet om je uithouding te testen of om te vermageren. Je verliest na zo'n loop sessie alleen maar vocht, geen vet."

### **DO! Kies voor kwaliteitskleding!**

Valcke: "Tijdens een zomerse inspanning warmt je lichaam sneller op. Een goed loopshirt ventileert die warmte gemakkelijker en laat ze ontsnappen. Op die manier raak je minder snel verhit. Katoenen T-shirts zijn uit den boze: deze stof slorpt het zweet op, in plaats van het te laten verdampen. Trek dus geen goedkoop T-shirt aan, maar **investeer in een goed technisch T-shirt**. Dat is zijn geld meer dan waard."

### **DO! Hou je lichaam vochtig!**

Valcke: "Het is een heel goed idee om je **lichaam continu te bevochtigen**. Sprenkel af en toe wat water op je petje of hou het onder de kraan. Gebruik een natte spons om je armen, nek en oksels fris te houden. Door het lichaam te deppen blijft je **temperatuur gelijkmatiger**. Als het echt heel warm is, beveel ik wedstrijdlopers aan om met een **nat T-shirt te starten**. Dompel het T-shirt onder in water, wring het uit en trek het aan. Je lichaam vertoont geen tegenreactie zoals bij de koude douche, want je staat aan de start en bent nog niet oververhit."

### **DO! Meet je zweetcapaciteit!**

Valcke: "**Zweetverlies compenseer je op voorhand** door voor de training 200 à 300 milliliter water of sportdrank te drinken. Zo laad je je lichaam op met het vocht dat je gaat verliezen. Het is gemakkelijk om bij jezelf te testen of je een zware zweter bent en dus veel prehydratatie nodig hebt. Weeg jezelf voor en na een duurloop: het verschil in vochtverlies mag niet meer dan 2% van je lichaamsgewicht bedragen. Iemand van 80 kilo die 2 liter zweet, verliest meer dan 2% van zijn gewicht en presteert minder goed."

### **DO! Wees flexibel met je schema!**

Valcke: "Spring in de zomer flexibel om met je vaste loopschema. **Sla eens een training over**, als er een bloedheet weekend aankomt, of wissel dan korte en lange trainingen om. Door je loopsessie met één dag te verplaatsen, loop je soms veel comfortabeler. Forceer jezelf nooit: als het te warm is, is het te warm."

### **DON'T! Draag katoenen sokken!**

Valcke: "Veel lopers weten intussen wel dat katoenen loopkleding not done is. Maar katoenen sokken, die trekken ze wel zonder nadenken aan. Terwijl het juist heel belangrijk is om de **juiste kousen te dragen!** Ik raad altijd technische kousen aan: die spannen beter rond je voet, waardoor je voet minder tegen je schoen wrijft. Wrijving is warmte: bij katoenen sokken is er **dubbele wrijving** en warmen je voeten nog meer op. Op die manier valt het voordeel van je dure loopschoenen gedeeltelijk weg."

### **DON'T! Giet water over je hoofd!**

Valcke: "Hoe verleidelijk het ook is, op bloedhete dagen is het geen goed idee om een emmer koud water over je oververhitte hoofd te plenzen. Het **koeleffect is te bruusk**: je lichaam reageert op het koude water door zich snel opnieuw op te warmen. Daardoor krijg je het nog veel warmer."

### **DON'T! Loop op asfalt of beton!**

Valcke: "Lopen op straat is geen aanrader, en al zeker niet in de zomer: asfalt en beton warmen sterk op onder de zon en de huizen geven nog eens extra warmte af. **Loop bij voorkeur op bosgrond en gras**, die de hitte veel minder terugkaatsen. Als je rechtstreeks zonlicht kan vermijden, doe dat dan: in het bos regelt je lichaam zijn interne warmteklok beter."

### **DON'T! Smeer je op het laatste moment in!**

Valcke: "Net voor de loper vertrekt, denkt hij eraan: Juist, zonnecrème! Maar het is veel beter om je een **kwartier op voorhand in te smeren**. De huid neemt dan de zonnecrème optimaal op. Als je meteen na het insmeren begint te lopen, vermengt de zonnecrème zich met de eerste zweetdruppels. Nog een tip: vergeet je kuiten en knieholtes niet!"

### **DON'T! Neem het op tegen de zon!**

Valcke: "Vertoeft het kwik in hogere sferen, **verlaag dan de intensiteit van je training**. Loop trager dan je gewend bent. Want je lichaam werkt harder om dezelfde inspanning te leveren. Laat je tijdsambitie vallen en gebruik je hartslag als waakhond. Als je oververhit raakt of veel vocht verliest, dan schiet je hartslag de hoogte in."

**Ref:** [http://www.sport.be//running/nl/nieuws/article.html?Article\\_ID=772551](http://www.sport.be//running/nl/nieuws/article.html?Article_ID=772551) op 14/09/2016