




# Winterrunning



Trainen betekent voorbereidingen treffen. Zeker in de winter, wanneer de weersomstandigheden niet altijd ideaal zijn. Regen, mist, vroeg donker, ijzige wind, zon in een besneeuwd landschap en grauwe waterkou. Je kunt je op alle weertypes kleden. Het een vraagt misschien meer aanpassingen. Daarom bespreken we verschillende omstandigheden en geven daarbij behorend tips en kledingadviezen.

PRODUCTIE: Wouter Schelvis en Paula Kragten



tip 1

Zoek de ongelukken niet op. Is het weer te winters met verse sneeuw of ijzel, sla dan gewoon een training over

tip 2

Wil je er op een winterse dag toch uit voor een training, consulteer dan even een weersite met actuele informatie, bijvoorbeeld [www.buienradar.nl](http://www.buienradar.nl)

tip 3

Je besluit toch naar buiten te gaan. Let dan goed op wat je aantrekt. Kies in ieder geval voor duidelijk zichtbare kleding, bij voorkeur met reflectiemateriaal

tip 4

Het reflectiemateriaal en de kleuren zijn vooral voor anderen bestemd. Kies voor jezelf de juiste kledingmix van warmte en functionaliteit. Draag liever meerdere lagen dan een grote zware sweater

tip 5

Om je lichaam goed op temperatuur te houden, moet je eigenlijk als serieuze loper of loopster vanaf november thermisch ondergoed onder je loopkleding aantrekken. Het voorkomt afkoeling en voert transpiratievocht af

tip 6

Heb je het hele lijf goed bedekt met functionele (kleurige) kledingstukken, denk dan ook aan je hoofd. Bedek dit goed door middel van een bandana, een hoofdband of een clima-warm hoofddeksel

tip 7

Bij ijzige kou kun je niet bedekte lichaamsdelen insmeren. Bij harde koude wind doet vaseline wonderen. Denk ook aan je lippen, een gewone cacao-boterstaaf is al voldoende

tip 8

Speciaal voor de winter zijn er dikkere tights in de handel. Diverse nieuwe modellen hebben speciale beenstukken om de dijbenen extra warm te houden. Vooral loopsters hebben veel baat bij deze extra bescherming op de benen

tip 9

Sokken en handschoenen zijn niet de duurste attributen voor een hardloper. Toch zijn het juist deze accessoires die een training in de winter kunnen verzieken. Loop op goede sokken (zonder gaten) en kies naar eigen behoefte bescherming voor je vingers. Er zijn vele soorten loophandschoentjes te verkrijgen bij de hardloopspecialzaak

tip 10

Belangrijk blijft de keuze van de schoen. Laat je voorlichten in de winkel, vertel op welke ondergrond je het meest gaat trainen

tip 11

Grip is een must, daar komen straks nog wat tips over, maar ook de rest van de schoen moet goed zijn. Ze zijn er steeds meer, de schoenen met een Gore-Tex bekleding. Hierin blijven je voeten droog

tip 12

Natte schoenen? Kijk eens uit naar een schoenverwarmer. Een nachtje aan het stopcontact en ze zijn weer volledig droog. Krantenproppen helpen natuurlijk ook

tip 13

Is het glad, kies dan voor een rustige training. Laat je schema je niet in de vernieling helpen. Al staat er dat er drie series van 4x400 meter gelopen moeten worden, kiezen voor een ontspannen duurloop mag in zo'n situatie ook. Kortom, speel in op de omstandigheden

