



LOPEN OP EEN ZONNIGE KOUDE DAG



Op een zonnige winterdag lijkt het net of je niet zweet. Toch verbruikt je lichaam veel vocht. Drinken onderweg en na afloop is dus noodzakelijk



Zonnebrillen horen allang niet meer alleen bij de zomer. Diverse loopbrillen zijn juist voor deze weersomstandigheden uitstekend geschikt. Bij de betere merken kun je zelf de kleur van de glazen bepalen door ze te wisselen



Loop eerst tegen de wind in. Als je dan moe bent en het gaat niet zo lekker meer, weet je dat je straks de wind in de rug hebt. En dat steuntje helpt toch



foto: Wielard Studio

tip4

Op een izig koude dag is het vaak toch nog heerlijk lopen. Mits je de meest kwetsbare lichaamsdelen goed beschermd. Je ogen achter een bril (eventueel met gewone transparante glazen), je gezicht achter een laagje vet en je vingers in loophandschoenen. Voor mannen is er ook nog de oude Elfstedentip: leg een maandverbandje voor in je broek. Op die manier wordt ook een ander koudegevoelig lichaamsdeel goed beschermd

tip5

Zorg, wanneer je stopt met de training, dat je een droge hoofdband of bandana bij je hebt. Met zonnig weer transpireer je onder je looppet toch stevig. Trek na het lopen zo snel mogelijk warme kleren aan en houd vooral je hoofd warm

tip6

Baantrainingen kunnen onder deze weersomstandigheden vaak prima doorgaan. Let op; als het vriest, kan de baan glad zijn

tip7

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

tip8

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