

# Lopen in de sneeuw

tip 1

Probeer op voor jou bekende paden te lopen, zodat je weet wat er onder de sneeuw ligt

tip 2

Loop telkens over nieuwe stukken verse sneeuw. Op die manier beperk je de kans op wegglijden

tip 3

Neem geen risico's met onder de sneeuw verborgen stronken of takken en til constant je voeten goed hoog op als je loopt. Dit is zwaarder, maar wel tevens een mooie kracht-oefening!

tip 4

Merk je dat je vaak wegglijdt, verlaag dan je tempo en zoek naar meer grip

tip 5

Baanatleten, let op de randen van de baan. Mocht je al toestemming hebben op een besneeuwde baan te lopen, dan gebeuren hier de meeste ongelukken. De randen zijn niet goed te zien en het tartan is vaak spekglad

tip 6

Let op bij het lopen op de openbare weg dat andere verkeersdeelnemers kunnen schrikken en door sneeuw en gladheid in de problemen komen. Kleeed je altijd in zichtbare kleding en kies voor de veiligste kant van de weg

tip 7

Pas je kleding aan de sneeuw aan. Verse sneeuw is weliswaar koud maar nog niet zo irritant als smeltsneeuw. Warme tight en thermisch ondergoed zijn voor sneeuwlopers eigenlijk een must. Ideaal is om de sneeuw in te gaan in kleding en op schoenen voorzien van Gore-Tex

tip 8

De zon reflecteert in de sneeuw. Draag dus, net als bij het skiën, een (zonne)bril om je ogen te beschermen

