

A man is running towards the camera in the rain. He is wearing a bright red jacket with dark grey sleeves and black leggings. He has a determined expression and is smiling slightly. Water droplets are visible in the air around him, creating a misty effect. The background is a blurred green field.

Lopen bij minder zicht

(regen, mist en avonden)



Bij regen en mist is het zicht minder. Zorg dat anderen je zien en kies een felgekleurd jack of doe – ook overdag – een reflectorvest aan



Als het regent, zie je vaak zelf ook slecht, met name de bril dragers onder ons. Zet een cap op en smeer vaseline op je wenkbrauwen (en daartussen). Het water kan dan niet in je ogen lopen



Tegenliggers (auto's) met groot licht? Sluit dan één oog en open dit weer na de passage van het voertuig. Zo raak je niet verblind en maak je minder kans op misstappen



Regen en bladeren vormen samen een gladde ondergrond. Loop bij voorkeur op schoenen die ook hier het meeste grip bieden. Droog je schoenen goed na iedere training



Ook al is het niet koud, loop met zware regen bij voorkeur in een lange tight. Het opspattende water van andermans schoenen kan snel leiden tot kuitkrampen. Loop je graag in een korte tight, vet dan als alternatief je kuit en bovenbenen in



Naast een reflectiejack is het handig om ook verlichting te dragen. De roodknipperende LED-verlichting is goed te bevestigen aan arm of hoofdband



Bij mist blijven ook veel vieze stoffen hangen. Heb je snel last van je luchtwegen sla deze training dan even over