

### Enkele aandachtspunten voor de lopers

Als u een medisch probleem heeft, bespreek dit dan met uw (sport- ) arts en overleg of de voorbereiding en deelname aan een langeafstand evenement wel verstandig is. Zie de informatie in dit bulletin als een aanvulling op wat uw (sport)arts u heeft gezegd.

### **Training**

- Begin vooral tijdig met uw voorbereiding. Dit is vooral van belang voor het lopen van een marathon. Wilt u "veilig" aan een marathon deelnemen dan geldt als regel dat u zonder problemen meer dan 20 km. in de training moet kunnen lopen.
- Voer de training zeer geleidelijk op en neem ook rustdagen. Luister naar uw lichaam (spierpijn, vermoeidheid) !
- Train niet als u ziek of niet fit bent. Hervat de training pas als u helemaal hersteld bent. Start na volledig herstel uw training weer rustig, er rekening mee houdend dat u een achterstand heeft opgelopen. Probeer na uw ziekte de "verloren" kilometers niet in te halen! U loopt dan extra risico op blessures.

### **Kleding en schoeisel**

- Draag kleding die afgestemd is op de temperatuur. Deze kleding moet het vocht opnemen/doorlaten. De kleding en de sokken waarmee u gaat hardlopen moeten al een keer gewassen zijn en zeker geen schuurplekken veroorzaken.
- Loop de schoenen waarop u gaat hardlopen goed in!

### **Voeding**

- Eet voldoende en gezond volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum..
- Een hardloper verbruikt veel "snelle" energie, met name uit de glycogeen voorraad in de spieren. Deze voorraad moet (zo snel mogelijk) weer aangevuld worden door met de voeding veel koolhydraten te eten. Koolhydraten zitten vooral in meelproducten, zoals aardappels, brood, pasta's, graanproducten, rijst en "zoete producten". De laatste drie dagen voor het hardloop-evenement kan de voeding nog meer uit koolhydraten (en minder vlees- en zuivelproducten en vetten) bestaan. Eet voor de wedstrijd alleen datgene, waarvan u weet dat u er goed mee kunt hardlopen. In het algemeen geldt dat u op de wedstrijddag geen zware, vette, gekruide en gasvormende voedingsproducten moet eten.

### **Drank**

- Oefen het drinken voor en tijdens inspanning al in de trainingen en bekijk welke dranken u het beste bevallen (water of sportdranken).
- Het is heel belangrijk om het vochtverlies t.g.v. het zweten weer aan te vullen, anders raakt het lichaam uitgedroogd, waardoor het minder efficiënt gaat werken! Als u dorst krijgt heeft u al een

vochtverlies van 1-2 liter, wat duidelijk gepaard zal gaan met een verminderd inspanningsvermogen! Drink dus tijdens het lopen voldoende. Als regel geldt dat iedere 15 minuten zo'n 150-200 ml gedronken moet worden. In de marathon betekent dat dus, dat u gebruik moet maken van iedere drankpost.

- Drankposten staan om de 5 km vanaf de afstanden langer dan 10 km
- Eventueel kunt u uw eigen verlies schatten door een training te doen tijdens vergelijkbare temperatuur omstandigheden en uw vochtinname en gewichtsverlies te noteren; (zie bijvoorbeeld <http://www.usatf.org/groups/coaches/library/2007/hydration/USATFSelfTestingProgramForOptimalHydration.pdf>)

### **Op de dag zelf**

- Loop niet als u zich ziek of niet fit voelt of andere klachten heeft. U loopt een te groot risico om slecht te presteren, uit te vallen en eventueel zelfs uw gezondheid te schaden. Er komen nog genoeg andere gelegenheden om uzelf te bewijzen!
- Sommige medicijnen kunnen oververhitting in de hand werken. Overleg met uw voorschrijvend arts. Vermijd indien mogelijk gebruik andere vrij verkrijgbare medicijnen vooraf aan de wedstrijd of overleg met uw huisarts.
- Als u een (chronische) aandoening heeft, wat tot medische problemen aanleiding kan geven, zorg dan dat u uw medische gegevens duidelijk zichtbaar draagt (b.v. achter op uw startnummer, SOS- medaillon).
- Zorg dat u familie en vrienden uw startnummer weten.
- Eet binnen 2-3 uur voor de start niet meer, maar drink wel voldoende (half uur voor de aanvang van de race nog zo'n 250 ml). Maak tijdens de marathon gebruik van iedere drankpost om zo'n 150-200 ml te drinken.
- Zorg voor bij hitte voor een aangepaste warming-up en doe wat losmakende oefeningen voor aanvang van de race. Blijf zo lang mogelijk in beweging; sta voor de startstreep zo kort mogelijk (stil).
- Wees er bij de start attent om niet betrokken te raken bij valpartijen.
- Zorg ervoor dat u niet te hard van start gaat!
- Als het warm (en vochtig) weer is, pas uw tempo dan aan. De organisatie zal met een (gekleurd) vlaggen-systeem of anderszins u op de hoogte stellen van het risico dat u loopt om warmteproblemen op te lopen.
- Bedenk dat ernstige hitte gerelateerde problemen al kunnen optreden bij wedstrijden vanaf 10km!
- Een rode vlag (of ander signaal) betekent dat u een hoog risico heeft op het oplopen van een warmte-stuwung. Mensen die zwaarlijvig of in een slechte conditie zijn, die niet geacclimatiseerd zijn of al eens eerder problemen hebben gehad in de warmte wordt met klem afgeraden deel te nemen.
- Een oranje vlag betekent een matig verhoogd risico hierop.

- De groene vlag betekent een laag risico op warmte problemen.
- Een witte vlag betekent een risico op onderkoeling. Hier kunt u zich echter goed op kleden.
- De eerste symptomen van warmteproblemen zijn het achteruitgaan van de coördinatie (dit kan zich b.v. uiten als "verstappen", niet meer recht lopen), excessief zweten of juist stoppen van zweten, hoofdpijn, optreden van "kippenvel" en rillingen, misselijkheid, duizeligheid, apathie en een langzame achteruitgang van het bewustzijn. Als u één van deze symptomen bij u zelf bemerkt, stop dan met het hardlopen om ernstige problemen te voorkomen en zoek hulp bij de EHBO-post. Als één van de dienstdoende artsen symptomen van hitte-stuwing bij u bemerkt, is hij gerechtigd om u uit de race te halen om u te behoeden voor (levens-)gevaar.
- De organisatie heeft voor voldoende Eerste Hulp Posten onderweg en bij de finish gezorgd. Maak daar ook gebruik van als u zich niet goed voelt of als u om een andere reden uitvalt!
- Mocht u na de wedstrijd zich niet goed voelen meldt u bij een medische hulppost. Als u zich goed voelt drink 1-2 bekertjes water of sportdrank en wandel wat uit in de schaduw.