

## Pas op voor onderkoeling

Het Nederlands Kampioenschap Marathon werd in 2013 gehouden in Eindhoven. Het was bar weer met 8 °C, windkracht 5 en regen. Hans was ambitieus en startte in een singlet en korte broek. Halverwege moest hij door de kou bevangen uitstappen. Wat was er gebeurd? Wat voor invloed heeft de combinatie van regen, wind en kou op ons prestatievermogen? Er zijn drie factoren die een rol spelen. **Bij harde wind daalt je gevoelstemperatuur sterk.** Het isolerende laagje lucht rondom je huid wordt weggeblazen. Door deze *windchill* kan je gevoelstemperatuur wel 10 graden lager zijn dan de luchttemperatuur. **In de regen treedt snel onderkoeling op.** Je huid wordt nat en er kan zich geen isolerend luchtlaagje vormen. De warmtegeleiding van water is 26 keer hoger dan die van lucht! **Kleine en magere mensen zijn extra kwetsbaar in de kou.** Zij hebben in verhouding tot hun gewicht een groter lichaamsoppervlak. Hierdoor koelen ze meer af.

Goed voorbereid ben je bestand tegen de elementen. Draag een regenjack en eventueel een windstopper en arm- of beenstukken. Als het koud is meerdere lagen lichtgewicht, isolerende en ademende kleding. Beschermende olie op je huid kan een dun isolerend filmpje vormen en afkoeling beperken.

Wil je weten welke invloed regen, wind en kou hebben op je prestaties? Vul de calculator in op [hetgeheimvanhardlopen.nl](http://hetgeheimvanhardlopen.nl).

**Wetenschappers Hans van Dijk en Ron van Megen zijn fanatieke hardlopers en auteurs van 'Het geheim van hardlopen'. In dit boek leggen ze precies uit welke invloed de omstandigheden hebben op je hardloopprestaties.**