## ZOMER\_ZORGEN

Acht blunders die je maar beter kunt vermijden als je gaat sporten tijdens je vakantie…

***Vakantie, heerlijk… Opstaan wanneer je wilt, genieten van een exotische keuken en een ander klimaat, je vastgeroeste gewoonten even overboord gooien. Kortom, je doorbreekt eindelijk de sleur, ook in de sport. Mensen maken vaak gebruik van hun vakantie om iets meer te doen, soms zelfs iets te veel. En lopen zo algauw in één of andere val, soms met zware gevolgen. We geven je hier een klein overzicht van de meest voorkomende blunders. Enne… wensen je alvast een heel leuke vakantie!***

Dossier samengesteld door Olivier Beaufays

## Blunder nr. 1

## Geen rekening houden met de vermoeiende reis

*Het is beter hoopvol te reizen dan je doel te bereiken*, zegt een Aziatisch spreekwoord. In Europa zijn we meer voor het adagio *hoe sneller, hoe liever*. Dat beetje meer stress van de laatste hectische dagen op het werk, de overhaast ingepakte koffers en de ellenlange files zullen de zaak nu ook niet meer maken. En pech voor wie vaker moet plassen dan de auto brandstof nodig heeft. De werkmannen die vuil ruimen langs de autosnelwegen staan versteld van het aantal plastic flessen gevuld met urine die ze elke zomer vinden!

Na afloop van dit helse parcours ben je nog net evenveel waard als na een zware marathon: je ogen branden van de slaap, je kleren plakken van het zweet, je kunt amper nog op je benen staan. Bovendien is je hele darmsysteem geblokkeerd door de vele uren stilzitten. Om maar te zwijgen over alle koffies, Red Bulls, frisdranken en andere vuiligheid die je achterover hebt geslagen om onderweg wakker te blijven. Je maag ligt compleet overhoop. Door met open raampjes te rijden, ben je waarschijnlijk ook nog eens volledig uitgedroogd. Kortom, wanneer je op je bestemming aankomt, voel je je beroerd. Ideaal gezien zou je het nu minstens een dag of twee heel rustig aan moeten doen, vóór je nog maar aan sport denkt.

Met de trein reizen is al iets beter. Op voorwaarde dat je onderweg regelmatig de benen strekt. Het ergste is echter het vliegtuig! Lange vluchten stellen je niet alleen bloot aan een *jet lag* (door het uurverschil) maar ook aan een *jet leg* (ook gekend als het *economy class syndroom*). Een *jet lag* kan je compenseren door rust: topatleten die er last van hebben rekenen meestal één dag aanpassing per uur verschil. De risico’s verbonden aan een *jet leg* zijn echter heel wat groter. Het feit dat je je benen urenlang niet kunt strekken, de droge lucht in de cabine en vooral het gebrek aan zuurstof: het zijn allemaal elementen die kunnen leiden tot klontervorming in de diepliggende aders. En o wee als die klonters vervolgens in de longen terechtkomen.

## ENKELE VOORZORGSMAATREGELEN

* Op welke manier je ook reist, voorzie regelmatig een pauze en profiteer daarvan om wat te bewegen
* Drink veel water en vermijd alcohol
* Gebruik niet te veel energy drinks of koffie. NB: op de website [www.energyfriend.com](http://www.energyfriend.com) (in het Engels), kun je onder meer berekenen wat jouw dodelijke dosis cafeïne is, op basis van je gewicht (niet dat we je schrik willen aanjagen, hoor)
* Vermijd een *jet lag* en pas je zo snel mogelijk aan het lokale uur van je vakantieoord aan. Je kunt zelfs al vóór je vertrek nieuwe gewoonten aannemen
* Vermijd een *jet leg* en let op als je de uren of dagen na een vliegreis, maar ook na een trein- of andere reis, ademhalingsproblemen krijgt.

**GETUIGENIS**

**Victor Röthlin, 34 jaar, marathonloper**

Sinds zijn laatste vlucht naar Nairobi, in februari 2008, gaat het absoluut niet goed met Viktor Röthlin. *Vijf uur lang zat ik geklemd tussen een Kenyaanse mama met haar dochtertje die rustig lagen te slapen, en een corpulente Tanzaniaan*, vertelt de bronzen medaillewinnaar van het WK marathon 2007. *Drie keer heb ik aan die man gevraagd of ik mijn plaats even kon verlaten. Had ik geweten wat ik nu weet, dan was ik blijven aandringen*. Eenmaal ter bestemming, wou Röthlin zoals gewoonlijk beginnen trainen met de beste atleten ter wereld, bijna allemaal afkomstig van de hoogvlakte van Eldoret. Maar tijdens de eerste training begint hij bloed op te geven. Hij wordt met een medisch noodtransport gerepatrieerd en men stelt een veneuze trombose vast (een bloedklonter ter hoogte van de rechterheup), een longembolie (die de rechterlong aantast) en vochtophoping in de borst. Hij wordt onmiddellijk behandeld met antistollingsmiddelen, maar dat belet niet dat er enkele weken later een tweede longembolie ontstaat, nadat de klonter is losgekomen. Röthlin wordt opnieuw opgenomen op de intensieve zorgen van het ziekenhuis van Luzern.

Wat heeft hij in godsnaam verkeerd gedaan? Hij had waarschijnlijk geen lange reis mogen plannen net na zijn halve marathon in Dubaï. Het vliegtuig is geen goede plek om te recupereren. Door het lage zuurstofgehalte in de cabine is de situatie vergelijkbaar met die op 2400 meter hoogte. Vandaag is de Zwitser nog steeds niet opnieuw beginnen lopen en durft hij geen uitspraken te doen over de toekomst. *Er zijn te veel bizarre dingen gebeurd om de dokters nog tot de minste voorspelling te kunnen verleiden*, legt hij uit. Ondertussen onderzoekt men of een defect gen eventueel de verklaring biedt voor de gemakkelijke klontervorming. *Ik moet geduld oefenen*, aldus Röthlin die, in de hypothese van een genetische afwijking, verplicht zou zijn om de rest van zijn leven een behandeling te volgen met bloedverdunners. Welke gevolgen dat heeft voor zijn carrière? *Het enige wat ik nu wil is 100% te herstellen*.

## Blunder nr. 2

## Eten zonder erbij na te denken

Op reis krijg je vaak de kans om nieuwe ervaringen op te doen en nieuwe mensen te ontmoeten. Dat geldt voor de toeristen die er eens helemaal tussenuit willen, maar evengoed voor de afweercellen van het spijsverteringskanaal, want ook die krijgen plots te maken met een heleboel nieuwe *contacten*. Soms weten ze die niet zo goed in te schatten. Dan panikeren ze voor niets (en krijg je een allergische reactie) of laten ze echte gifmengers ons lichaam binnendringen (met spijsverteringsproblemen voor gevolg). Je kunt je afweercellen dus best een beetje sparen en ze het leven niet te ingewikkeld maken door overdadige maaltijden, rijkelijk overgoten met alcohol en vooral, veel te verschillend van wat je gewoon bent. Traditioneel gezien raadt men reizigers uit het Noorden die naar een land uit het zuidelijk halfrond gaan aan enkel water te drinken uit flessen mét capsule. Om logisch te zijn zou je ook neen moeten zeggen aan rauwe voedingsmiddelen: fruit, salades en schelpdieren. Je mag natuurlijk ook voor de tegenovergestelde optie gaan en de *turista* gewoon aanvaarden als een onderdeel van je reis.

## ENKELE VOORZORGSMAATREGELEN

* Fruit lijkt altijd smakelijker op vakantie. Let toch maar op met een overdadige consumptie van meloenen, pruimen of kersen, want die bevatten sterk laxerende eigenschappen.
* Diarree is een gezonde reactie van het lichaam om zich van een microbe te ontdoen. Neem alleen een medicijn tegen diarree als dat absoluut noodzakelijk is.
* Vlak voor het lopen vermijd je best vezelrijke voedingsmiddelen (volkoren brood en deegwaren, gedroogde vruchten, peulvruchten) of producten die veel akyne bevatten (aardbeien, kiwi’s) en de ingewanden irriteren
* Probeer je normale etensuren te respecteren
* Je eet beter geen ijsjes en voedsel dat niet goed doorbakken is of gefrituurd in vet dat al verschillende keren gebruikt is

## GETUIGENIS

## François, 32 jaar, journalist

Tijdens een reis in Guinea, die voor het overige totaal niet avontuurlijk was, kreeg ik de kans om een typisch dorpje te gaan bezoeken, ergens ver weg in de brousse. Het rook wel wat naar oplichterij. Maar goed, je bent jong en je wil je nog wel eens laten bedotten. Voor mij was deze ervaring trouwens een echt cultuurbad: ik sprong in een waterval, speelde voetbal met de kinderen én at alles wat men mij voorschotelde. Ik herinner me onder meer een marmiet vol bizarre frieten, badend in het vet, en fruit dat ik vroeger alleen nog maar in de exotische afdeling van de supermarkt had gezien. Nu hoefde ik enkel mijn hand uit te steken. Hoewel ik wist dat dit niet verstandig was, dronk ik op een bepaald moment zelfs water uit een bron. De dag nadien kreeg ik tijdens het ontbijt in het hotel plots krampen. Vermits ik de intimiteit van mijn privé-toilet verkoos, besliste ik om terug naar mijn kamer te gaan. Een ware martelgang. Eerst hield ik me nog goed, maar toen ik eindelijk in de lift stond, sloeg de paniek toe. Eindelijk in mijn kamer, vloog ik naar het toilet, … voor een kortstondig soelaas, want telkens wanneer ik dacht dat het wel weer zou gaan, werd ik misselijk. Hoe gênant. Te meer daar ik de avond voordien een uitnodiging van onze gids had aangenomen voor een looptochtje in de stad. Ik hoopte natuurlijk dat ze ondertussen iets beters te doen hadden. Vermits ik zelf nog niet in staat was om mijn post te verlaten, vroeg ik mijn vriendin om even door het raam te kijken. Daar stonden ze, bij het zwembad op mij te wachten. Ik had ongetwijfeld beter gewoon uitgelegd wat er aan de hand was en dit uitstapje aan me voorbij laten gaan. Maar neen! Ik heb me aangekleed en hup, weg waren we. Joggen in een drukkende hitte. In mijn verwarde toestand beeldde ik me zelfs in dat ik, het blanke mannetje, met vier zwarte bodyguards op pad was. De kleine blanke sloeg echter algauw gevaarlijk groen uit. Ik heb het exact een half uurtje volgehouden, maar het leek de langste jogging van mijn leven.

## Blunder nr. 3

**De gevaren van de bergen onderschatten**

Als je gaat lopen in de bergen, hou je maar beter rekening met de gevolgen van het zuurstoftekort. Op grote hoogte wordt alles moeilijker, ook lopen. In de meeste artikels over hypoxie, heeft men het over een daling van het zuurstofgehalte in de lucht. Maar dat is niet correct. Lucht bevat altijd 21 % zuurstof, of je nu in Blankenberge zit of op de top van de Annapurna. Op grote hoogte is er echter minder lucht. En dus een lagere zuurstofspanning om de zuurstof in de longen vast te zetten. Op de top van de Mont Blanc (4.408 meter), haal je slechts 70 % van je VO2max op zeespiegelniveau. Op de top van de Everest (8.848 meter) is dat zelfs nog maar 20 %. Langzaam door de sneeuw wandelen put je op die hoogte dus even hard uit als een zeer zware looptraining op zeeniveau.

OK, je had nu niet meteen gepland om tijdens je verlof een jogging te organiseren op het dak van de wereld. Maar wat we net uitlegden geldt eigenlijk van zodra je de vallei verlaat. Een voorbeeld. Als getrainde loper, plan je een tochtje aan 16 km per uur. Op normale hoogte – zeeniveau – staat dat voor jou gelijk aan een inspanning op 85 % van je maximum. Op 1500 meter hoogte zal je met dezelfde snelheid al hoger zitten dan 90 %. En dat maakt een enorm verschil. Met een hartslagmeter loop je zeker al minder risico. Maar zelfs dan kan je in de problemen komen. Want de eerste dagen op grotere hoogte, heeft het hart van nature uit de neiging om wat te versnellen. Daarna gebeurt het tegenovergestelde. De maximale hartfrequentie neemt af, ongetwijfeld om het hart te beschermen tegen al te intensieve inspanningen. *Persoonlijk train ik in de bergen niet met een hartslagmeter*, vertelt Guillaume Millet. Hij heeft ervaring, aangezien hij meestal van zijn vakantie in de bergen gebruik maakt om de UTMB voor te bereiden, een wedstrijd van 166 kilometer rond de Mont-Blanc, waar hij al drie keer bij de eerste zes eindigde. *Het is echter evident dat je hart je verplicht om boven de 2.500 meter een trager tempo aan te nemen*.

Niet alleen het gebrek aan zuurstof zorgt op grote hoogte voor problemen. Door de koudere lucht kan je ademhalingsproblemen krijgen en omdat de lucht droger is, neemt het risico op uitdroging of dehydratatie toe. Herhaaldelijk bergop of bergaf lopen veroorzaakt soms pees- of littekenpijn. Ook vermoeidheid, hoofdpijn en gebrek aan eetlust zijn mogelijke aanpassingssymptomen. Je houdt er maar best rekening mee voor je je loopschoenen aantrekt.

## ENKELE VOORZORGSMAATREGELEN

* Amerikaanse trainers raden hun eliteatleten sinds een tiental jaar aan om een *Live High, Train Low* programma in te lassen. Dat betekent dat je wel overnacht op grote hoogte, maar beneden in de vallei gaat trainen. Dat is misschien een beetje overdreven, maar een verblijf op 1500 meter hoogte veroorzaakt toch heel wat stress in je lichaam. Geef het dus wat tijd om zich aan te passen en hou je, zeker in het begin, aan lichte trainingen.
* Zorg ervoor dat je altijd goed geïnformeerd bent over de route die je wil volgen, de weersverwachting, de staat van de weg en de mogelijke waterbevoorrading onderweg. In de bergen is alles nu eenmaal moeilijker. En zal je je fouten ook veel zwaarder betalen.

**GETUIGENIS**

**Peter, 51 jaar, vrachtwagenchauffeur**

*Ik was met vakantie in het domein van* SuperDévoluy *op 1500 meter hoogte. Mijn schoonbroer, onze twee zonen en ikzelf zouden op een mooie ochtend naar de top van de* Bure *klimmen, op 2700 meter hoogte. Zoals afgesproken scheidden onze wegen mekaar na anderhalf uur lopen. Zij daalden weer af terwijl ikzelf, in topvorm na een goed gevuld seizoen, alleen verder trok met mijn rugzakje waarin een paar dingen zaten voor het geval dat… Ik voelde mij die dag echt fit en absoluut niet vermoeid, maar naarmate ik dichter bij de top kwam, vergat ik wel enkele essentiële voorzorgsmaatregelen. Ik liep al springend van steen naar steen en ging op een bepaald moment natuurlijk languit op de grond. Ik stond zonder veel moeite weer recht. Ik had niet zoveel bloed verloren, maar had mijn pols toch serieus gesneden. Het vel was er zwaar afgerukt en de pezen lagen zelfs bloot. Hoewel ik niet zoveel last had en zeker niet bang was, besloot ik toch maar rechtsomkeer te maken, naar een iets lager gelegen onderzoekscentrum. Gelukkig was dat open. Daar kreeg ik de eerste zorgen toegediend en stelde iemand voor om me naar beneden te brengen. Maar ik liep natuurlijk liever op eigen benen verder. Ik ben de helling afgevlogen, en meteen verder gelopen naar het medisch centrum van* SuperDévoluy*, waar ik gelukkig een ware* naaikunstenaar *trof. Vandaag zie je immers bijna niets meer van de 17 hechtingen die ik die dag heb gekregen.*

## Blunder nr. 4

**De gevaren van het strand onderschatten**

Lopen in het zand spaart je gewrichten en dat is natuurlijk een voordeel. Je traint vooral je kuit- en beenspieren met een veel lagere belasting dan op een harde ondergrond. Zo raakte voetballer Ronaldo na verschillende knieoperaties opnieuw in vorm door beach-soccer te spelen. Je kunt ook op het strand lopen zoals in de film *Charriots of Fire*. Hou wel rekening met de energetische meerkost. Aan dezelfde snelheid verbruik je 1,6 keer meer calorieën in het zand dan op een harde bodem. Misschien kan je niet weerstaan aan de verleiding om lekker op blote voeten te lopen. Je voeten even bevrijden uit die comfortabele en beschermende loopschoenen is zeker niet slecht. Je verbetert de tonus van de spieren die de voetwelving in stand houden en versterkt de functie van de vetkussentjes op de voetzool als natuurlijke zool. Maar opgelet. Je krijgt niet zomaar van de ene dag op de andere de reflexen terug die je al zo lang kwijt was. Zelfs als je dit soort inspanning gewend bent, loop je best niet meer dan drie kwartier blootsvoets. Vergeet ook niet dat zand onder zijn zijdeachtige bovenlaag niets anders is dan versplinterde rots en op de huid van de voetzool het effect van een schuurmiddel heeft, vooral als die door het contact met water wat minder stevig is.

## ENKELE VOORZORGSMAATREGELEN

* Begin voorzichtig om te zien hoe je voeten reageren en wissel af met geschoeide looptochtjes. Eens je voeten gehard zijn, kan je stilaan wat langer lopen. Ken Bob Saxton, één van de pioniers van het blootsvoets lopen, die al verschillende marathons zonder schoeisel uitliep, raadt aan om de eerste keren zeker na twintig minuten te stoppen.
* Kijk op het strand goed uit waar je je voeten zet. Opgelet voor krabben, kwallen en afval.
* Loop je in het water, dan moet je bovendien ook oppassen voor zee-egels en pietermannen. Dat zijn vissen met giftige stekels op hun rug, die heel pijnlijke wonden veroorzaken. Raak je toch gekwetst, dan moet je de wonde verwarmen: met warm water, een haardroger of een gloeiende sigaret die je heel dicht bij de huid brengt (zonder ze te raken). Het gif is namelijk thermolabiel, het wordt vernietigd door de warmte. Ben je gestoken door een kwal, spoel je huid dan met zeewater (niet met zuiver water) en verwijder de filamenten die blijven plakken (zonder te wrijven). Trek daarbij handschoenen aan of gebruik een epileerpincet of een schelp.

**GETUIGENIS**

**Marjan, 45 jaar, medisch secretaresse**

Mijn echtgenoot en ikzelf waren pas geland in Tunesië en vonden het best wel cool om even op blote voeten in het zand te gaan lopen. We trokken er dus op uit voor een uurtje joggen, heel aangenaam. Wij liepen aan een behoorlijk tempo en voelden niet de minste vermoeidheid. Meestal zijn mijn voeten nogal kwetsbaar, ik heb bijvoorbeeld vaak kloven, maar nu kwamen ze ongeschonden uit het avontuur. Onze verbijstering was dan ook des groter toen we de dag nadien opstonden met vreselijke pijn in de benen. Nog nooit had ik bij het lopen zo’n pijn gehad. Zelfs niet na een marathon. We zijn nochtans geen amateurs, het marathonrecord van mijn man is 2u56. Het nut van loopschoenen werd meteen duidelijk. Vermits pijnstillers geen enkel effect hadden, hebben we de rest van de week liggend en zittend aan het zwembad doorgebracht. Het korte looptochtje, waarvan we ondertussen geweldig veel spijt hadden, bleek achteraf de enige mooie herinnering aan deze vakantie.

## Blunder nr. 5

## Onvoorbereid vertrekken

Tijdens je vakantie kan je al lopend nieuwe omgevingen ontdekken. Dikwijls zijn die heel wat groener en landelijker dan het park of het huizenblok waar je de rest van het jaar rond draaft. Vertrek dus niet zomaar op goed geluk. Zorg ervoor dat je altijd wat geld op zak hebt. Vergeet ook je GSM niet en noteer de naam en het adres van je hotel of verblijfplaats. Dat klinkt misschien idioot, maar elk jaar zijn er lopers die letterlijk het noorden kwijt raken omdat ze die paar voorzorgsmaatregelen naast zich hebben neergelegd. Zelfs in de stad, waar drie keer links afslaan je normaal gezien terug bij je vertrekpunt zou moeten brengen. In de vrije natuur loop je natuurlijk nog sneller verloren. Wegen volgen zelden een mooi dambordpatroon. De ene splitsing volgt na de andere en de realiteit lijkt soms totaal niet op je wegenkaart. En natuurlijk is er in de verste verte niemand te bespeuren aan wie je de weg kunt vragen.

## ENKELE VOORZORGSMAATREGELEN

* Wanneer je in een land verblijft waarvan je de taal niet spreekt en soms zelfs het alfabet niet kunt lezen, zijn je communicatiemogelijkheden sowieso al beperkt. Neem eventueel een kaartje van je hotel mee of zelfs gewoon een lucifersdoosje waarop de naam en het adres staan.
* Wil je niet verloren lopen, dan is gewoon heen en terug lopen natuurlijk het verstandigst. Maar pas op, de heenweg lijkt niet altijd op de terugweg. Probeer dus op de heenweg een aantal herkenningspunten te onthouden of, nog beter, aan elke kruising een spoor na te laten.
* Als je een waterweg volgt kan je bijna onmogelijk verloren lopen. Als je langs de zee loopt natuurlijk ook niet. Maar dat betekent niet dat je nooit voor verrassingen te staan komt. *Tijdens een training op het strand van Maspalomas op de Canarische Eilanden, zat ik plots temidden van Duitse naturisten*, vertelt de 44-jarige Filip, zaakvoerder van een commercieel bedrijf. *Zonder het te beseffen was ik blijkbaar een afgesloten stuk strand binnengelopen. Ik was de enige mens met kleren aan binnen een straal van enkele vierkante kilometers*.
* Kijk eens op een website waar looptrajecten worden gedeeld, zoals wanarun.net. Je tikt je plaats van bestemming in en krijgt meteen de trajecten die er door andere internauten zijn gepost. Dankzij *Google Earth* kan je de weg mooi visualiseren.
* Hou bij het kiezen van een traject zeker rekening met de hoogtemeters. Om een idee te hebben van de reële moeilijkheidsgraad, vertrek je van het principe dat 100 meter positief hoogteverschil ongeveer een kilometer waard is. Een looptocht van 12 kilometer met 200 hoogtemeters zal je dus evenveel tijd kosten als 14 kilometer zonder klimmen.
* Het ideaal is natuurlijk een GPS waarmee je op eender welk moment je positie kunt bepalen ten opzichte van je beginpunt. Je kunt ook trajecten importeren die je zelf hebt uitgetekend of hebt gedownload van een uitwisselingssite.

**GETUIGENIS**

**Johan, 27 jaar, productchef**

*Tijdens een zakenreisje in de omgeving van Peterborough (Engeland), profiteerde ik van enkele vrije uurtjes om mijn loopschoenen aan te trekken en het park recht tegenover het hotel in te lopen. Het was er zo mooi dat ik niet op de tijd lette en drie kwartier later bevond ik mij op een groot kruispunt. In plaats van wijselijk rechtsomkeer te maken, vertrouwde ik volledig op mijn oriëntatievermogen en sloeg ik een nieuwe weg in, richting hotel, zo dacht ik. Ik schatte dat ik er nog een uurtje over zou doen, maar 70 minuten later volgde de schok. Ik stond exact op hetzelfde kruispunt. Volledig van mijn melk nam ik een andere weg langs een kanaal. Na anderhalf uur veranderde die in een nauwelijks beloopbaar paadje. Aan een sluis kwam ik een man tegen die wist te vertellen dat mijn eindpunt 16 kilometer verder lag. Na twee uur lopen bereikte ik een heel charmant dorpje waar de klanten van een bar me de raad gaven een taxi te nemen, omdat ik nog altijd* ver van huis *was. Een paar kilometer verder kreeg ik daarvan de bevestiging, dankzij een verkeersbord aan de oprit van de autosnelweg: nog 21 kilometer! Ik raakte steeds verder weg van mijn hotel. Uiteindelijk besliste ik autostop te doen maar natuurlijk stopte er niemand. In plaats van gewoon te blijven wachten, begon ik dan maar op de snelweg te lopen. Verboden? Het kon mij echt worst wezen. Als ze me tegenhouden zullen ze me tenminste naar huis brengen, zo redeneerde ik. Na drie uur lopen, het was ondertussen donker, bereikte ik eindelijk een stad. Met nog zeven mijl (11 kilometer) voor de boeg en redelijk pijnlijke knieën, besliste ik nu toch de bus te nemen. De chauffeur, een jongedame van Aziatische oorsprong, begreep natuurlijk niets van mijn taaltje. De discussie eindigde dan ook met een luid “*Get off my bus!” *De volgende chauffeur had iets meer begrip voor de situatie en bracht mij naar het centrum van de stad. Aan de hand van een kaart besefte ik dat ik nog altijd zes kilometer van mijn hotel zat. Waarvan ik het adres trouwens maar bij benadering kende. Het was ondertussen acht uur ’s avonds en ik was al meer dan vier uur op pad. Het duurde nog bijna een uur voor ik bijna toevallig mijn hotel herkende, op een weg recht tegenover de weg die ik in het begin was ingeslagen. Nog nooit had ik zo lang gelopen. Of ik mij goed kan oriënteren, vraagt u mij?*

## Blunder nr. 6

**De zon uitdagen**

Het is niet omdat je loopt, dat je geen zonneslag kunt krijgen. Het is waar dat de ultraviolette stralen minder diep doordringen in de huid wanneer het lichaam in beweging is. Daarom verbrand je inderdaad minder snel dan wanneer je languit op het strand ligt. Maar deze bescherming blijft beperkt en voorzichtigheid is geboden. Let goed op de voorbodes van oververhitting: hoofdpijn, gegons in de oren, een snellere hartslag, misselijkheid, een droge huid, rillingen, draaierigheid, mentale verwardheid, ademhalingsproblemen. Vertoon je één of meerdere van deze symptomen, dan moet je beslist je inspanning staken.

## ENKELE VOORZORGSMAATREGELEN

* Loop bij voorkeur wanneer de zon minder agressief is, ’s morgens vóór 11uur en in de namiddag na 16 uur
* Verhoog de blootstellingstijd geleidelijk aan. Het duurt ongeveer een week vooraleer de opperhuid dikker wordt en een bescherming biedt die gelijk is aan de helft van die van een sunblock crème.
* Vertrouw niet op producten met een te lage index. Crèmes met een beschermingsfactor lager dan 4 bieden geen goede bescherming.
* Zorg voor je neus, want die verbrandt sneller. Smeer hem in met een sunblock of bedek hem met een neusbedekker. Denk ook aan je oren en je nek. Draag een legionairspetje, met een doek die ook de nek beschermt. Of zet twee petten over mekaar op, elk met de klep naar de andere kant
* Kies voor witte kledij, want die weerkaatst de zonnestralen.

**GETUIGENIS**

**Jacques, 59 jaar, universiteitsprofessor**

*Ik nam deel aan de* Badwaterrace*, een wedstrijd over meer dan 200 kilometer door de* Death Valley *in de Verenigde Staten. De temperatuur lag rond de 50 graden in de schaduw. De lopers zijn verplicht om op witte stroken te lopen, om het gesmolten asfalt te vermijden dat anders blijft plakken aan hun zolen. De lucht is ongelooflijk warm. Je waant jezelf in een sauna vol hevig blazende haardrogers. Ik dronk enorm veel: op de ogenblikken dat de zon het hardst brandde zelfs een liter om de drie kilometer. Dat moet wel, anders overleef je het niet. Ondanks alle voorzorgen begon ik rond de middag problemen te krijgen. Ik had een vierde van het parcours afgelegd. Ik kon mij hoe langer hoe moeilijker concentreren en raakte wat van slag door de ziekenwagens die de eerste slachtoffers kwamen oppikken. Ik voelde mij net een zombie. Op een bepaald moment voelde ik de grond letterlijk wegzinken onder mijn voeten, alsof de aarde beefde, en viel ik. Eerst zag ik niets meer maar hoorde ik alles. Daarna kreeg ik een volledige black-out. Gelukkig had een wedstrijdcommissaris mij zien flauwvallen. Zij heeft rechtsomkeer gemaakt, me in de auto weggevoerd en me met ijsblokjes bedekt. Ik kwam vrij snel weer bij. Ze hebben me ongeveer drie kwartier afgekoeld. Ik voelde mij beter en een beetje euforisch. Ik wou zelfs opnieuw beginnen lopen. Ik had per slot van rekening niet meer dan drie kwartier verloren. Het vervolg was nog erg pijnlijk. Ik moest heel vaak stoppen om te drinken, ik bleef echt drinken.*

*Soms vraag ik me af of ik nu nog altijd de gevolgen draag van die hitteslag. We zijn vijf jaar verder en ik heb het gevoel dat ik niet meer zo goed tegen hoge temperaturen kan. Een tijdje geleden had ik tijdens een fietstochtje bijna hetzelfde voor. Nochtans was het toen maar 35 graden. Gelukkig had ik de reflex om op tijd te stoppen. Ik heb ook definitief een kruis gemaakt over dit soort extreme wedstrijden in de hitte. Je moet eigenlijk toch wel serieus getikt zijn om je daaraan te wagen, niet?*

## Blunder nr. 7

## Ervan uitgaan dat je nooit gekwetst raakt

Regelmatig wordt er onderzoek gedaan naar huis-, tuin- en keukenongevallen. Vaak onthullen die heel wat informatie over onze levenswijze, zeker als je ze linkt aan zaken als leeftijd of seizoen. Zo blijkt dat jongeren (- 25 jaar) minder vaak gekwetst raken in juli en augustus dan tijdens de andere maanden van het jaar. Voor mensen ouder dan 25 jaar geldt het omgekeerde. De verklaring is vooral sportief. Tijdens de vakantie laten studenten hun trainingsactiviteiten vaak voor wat ze zijn, terwijl volwassenen net van hun extra vrije tijd profiteren om wat meer te sporten. En aangezien ze niet altijd in supervorm zijn, wil dat wel eens leiden tot kleine of grote kwaaltjes en soms zelfs tot regelrechte drama’s…

## ENKELE VOORZORGSMAATREGELEN

* Steek een klein noodtasje in je rugzak (pleisters, ontsmettingsdoekjes, kompressen) en ook een fluitje waarmee je alarm kunt slaan. Dat weegt ongeveer 10 gram.
* Vergeet je GSM niet.
* Neem altijd een beetje geld mee.
* Zorg ervoor dat je altijd in orde bent met je tetanusvaccinatie, laat ze om de 10 jaar vernieuwen.

**GETUIGENIS**

**Karel, 48 jaar, bioscoopmedewerker**

*De meisjes waren nog klein toen. De vakantie bestond grotendeels uit fietsen en rolschaatsen, pootjebaden en zandkastelen bouwen, verhaaltjes voorlezen en ijsjes eten. Zelfs tijdens de siësta ging ik meestal met hen op pad. Ondertussen zijn mijn jongedames al 18 en 21 jaar. Ze slapen al lang niet meer na het eten…. Ik nog wel! Enfin, we waren voor een paar dagen naar* Crotoy *vertrokken, een mooi stadje in* Baie de Somme*. Op een mooie ochtend profiteerde ik ervan dat iedereen nog sliep om alleen te gaan lopen op het strand. Rechts naast het hotel passeerde ik de laatste huizen en na ongeveer 45 minuten liep ik voorbij het ornithologisch park van* Marquenterre*. Om 6 uur ’s ochtends heerst daar een feeërieke sfeer. Je hoort massa’s vogels fluiten, allemaal in hun eigen taaltje. En geen mens te bespeuren. Raar maar waar, ik heb altijd al gedacht dat de dieren in reservaten en dierentuinen zich vooral ’s morgens en ’s avonds uitleven, wanneer er geen bezoekers zijn. Die dag merkte ik een gat op in de afsluiting en glipte ik binnen. Fantastisch! Elke boom was een gebouw dat letterlijk krioelde van het leven. Hier en daar vloog er een pluimpje. Ik liep met mijn neus in de lucht tot ik onoplettend mijn voet neerzette op een verroeste spijker die uit een stuk hout stak. Ongetwijfeld bouwafval of zo, ik weet het niet. Ik voelde de punt door mijn schoenzool gaan, mijn vel binnendringen en er onderaan mijn grote teen aan de andere kant weer uitkomen. Reflexmatig trok ik de spijker meteen weer uit mijn voet. Maar dat was nog niet de helft van wat me te wachten stond. Ik had niet echt veel pijn, maar was toch wat ongerust. Ik had een uur lopen voor de boeg om terug bij het hotel te komen. Of twee uur wandelen. Als ik zoiets meemaak word ik in gedachten altijd meteen een held. Zoals Henri Guillaumet in* Terre des hommes*:* wat ik heb gedaan, ik zweer het, geen enkel dier zou het mij ooit nagedaan hebben*….*

*Ik ben dus uit het reservaat geraakt en opnieuw beginnen lopen. Merkwaardig genoeg verliep de terugtocht heel gemakkelijk. Ik voelde eigenlijk niet veel. De spijker had bij het doorboren van mijn voet waarschijnlijk geen botjes, zenuwen of bloedvaten geraakt. In het hotel aangekomen ben ik iedereen gaan wakker maken om mijn sterk verhaal te vertellen (met groot succes). Toen trok ik mijn schoenen en sokken uit om de schade vast te stellen. Meteen begon het bloed uit de wonde te spuiten, terwijl die tot dan toe relatief droog was gebleven. Het menselijk lichaam is toch een bizarre machine, niet?”*

## Blunder nr. 8

## Overdrijven

*Nietsdoen is een prachtige bezigheid*, schrijft Pierre Daninos in “Vakantie tegen elke prijs”. *Jammer dat je er tijdens je verlof geen tijd voor hebt*. Dit is waarschijnlijk een vrij getrouwe samenvatting van de ingesteldheid waarmee vele mensen zich tijdens hun vakantie aan allerlei sportieve projecten en ambities wagen. En soms ook overdrijven.

## ENKELE VOORZORGSMAATREGELEN

* Probeer je intensiteit te variëren: eerst een gemakkelijke dag, dan een gemiddelde en daarna een zware.
* Geniet van de vakantie om op instinct te trainen: hou vooral geen rekening met tijden, afstanden of intensiteit.
* Denk na de training eerst aan je vochthuishouding en drink (tot je urine helder is). Vul ook je koolhydratenreserve aan (met brood, fruit of koek). Pas dan mag je gastronomisch beginnen denken.
* Meet je hartslag bij het wakker worden. Als die gestegen is, moet jij het langzamer aan doen!

**GETUIGENIS**

**Greet, 38 jaar, preventieadviseur**

Ik bega nu al jarenlang dezelfde fout, maar het is sterker dan mezelf. De vakantieweek die wij onszelf elk jaar gunnen op de Canarische Eilanden is voor mijn man en mezelf een gelegenheid om er extra vaak op uit te trekken. Ik zou van tijd tot tijd gas moeten terugnemen en gewoon een beetje luieren aan de rand van het zwembad, maar ik kan gewoon niet weerstaan aan de aantrekkingskracht van al die fantastische landschappen. En dan let je niet altijd even goed op je eigen gevoel.

Ik train nu al regelmatig bergop, maar kan het toch niet laten om hele vulkanen te beklimmen. Een tochtje op de dijk is vaak de gelegenheid om net iets verder te lopen om te zien of het water in de volgende badplaats niet blauwer is. Resultaat: niet alleen ga ik langer lopen maar ik loop ook vaker. Op het einde van ons verblijf heb ik mijn wekelijkse kilometeraantal (normaal gezien 40 kilometer) verdubbeld. De keerzijde van de medaille is dat ik systematisch abnormaal “uitgeput” terugkom, helemaal futloos. Erger nog, ik pik het minste microobje dat in de lucht hangt op. En het duurt minstens twee weken voor ik weer goeie benen heb.