

## **HARDLOPEN IN DE HITTE: ZO GAAT HET MIS**

### **Hardlopen in de hitte vergt aanpassingen, voorzorgsmaatregelen en alertheid. Want het kan zo misgaan.**

Deze periode van dagen met een ongewoon hoge temperatuur, zeker gezien de weken hiervoor, zal het veel lopers zwaar vallen om te gaan hardlopen. En niet ten onrechte, want de hitte zorgt ervoor dat je niet voldoende warmte kunt afvoeren.

Voldoende drinken is dus het devies, maar wat gebeurt er als het misgaat? Dat overkwam Stefan Scheltema (49) uit Bergen op Zoom.

‘Ik train meestal op maandagavond en zaterdagmorgen bij atletiekvereniging Spado, waar ik drie jaar lid ben. Meestal loop ik ook nog een keer alleen.

Twintig jaar geleden liep ik mijn laatste halve marathon en in 2016 was het mijn doel om de Brabantse Wal Marathon te gaan lopen. Het zou mijn hoogtepunt worden, maar dat liep iets anders.

Genoeg kilometers

Ik was zeer goed voorbereid, mijn conditie was top en ik had genoeg kilometers in mijn benen. Ik had in het Bravis Ziekenhuis in Roosendaal nog een uitgebreide sporttest laten doen en dat leverde allemaal geweldige cijfers op.

Mijn hele leven heb ik al een sterke drang om te presteren. Ik kan mijzelf altijd pushen om door te gaan, ook als ik het moeilijk krijg, terwijl iemand anders dan juist gas terugneemt.

De dag van de waarheid was aangebroken. Het was die dag om 12.30 uur al 30 graden, maar ik had er zin in. Ik wilde graag een mooie tijd lopen.

Ik kwam op de tribune mijn trainer Jos tegen, die net de 10 kilometer had gelopen. Hij waarschuwde mij dat het wel heel warm was en dat ik het rustig aan moest doen. Maar ik wilde snel lopen.

Als een speer

Het startschot ging en ik ging er als een speer vandoor, veel te hard. Mijn hartslag schoot omhoog, maar ik lette daar niet op, want het ging best lekker. Ik dronk onderweg veel en pakte elke spons aan die ik kon krijgen. Ik had ook nog sportdrink en een gelletje bij mij.

Na 17 kilometer begon ik wel wat moe te worden, maar het ging nog. Ik werd op dat moment ingehaald en ondanks de vermoeidheid zei de sporter in mij dat ik kon aanklampen. Na 20 kilometer begon ik mijn evenwicht iets te verliezen, maar ik was er bijna, dus even doorzetten, toch?

Ik moest nog 50 meter tot ik op de atletiekbaan was en dat is meteen ook het laatste wat ik mij kan herinneren. De laatste 150 meter heb ik niet meer gehaald.

Hitteberoerte

Wat was er gebeurd? Ik had een hitteberoerte opgelopen en ben op de baan in elkaar gezakt. Daar ben ik heel goed geholpen, terwijl de ambulance werd gebeld.

Mijn hartslag was 210 slagen per minuut en mijn lichaamstemperatuur was 42 graden. De nieren en lever werkten niet meer en ik ben drie uur bewusteloos geweest.

In het ziekenhuis heeft men mij met ijs afgekoeld en verder kreeg ik heel veel vocht toegediend. Ik heb een nacht in het ziekenhuis doorgebracht en de volgende dag voelde ik mij al weer een stukje beter.

### Delen en leren

Ik heb heel veel geluk gehad dat ik er nog ben. Dit had heel anders kunnen aflopen kreeg ik te horen. Ik wil dit daarom graag met anderen delen, zodat zij ervan kunnen leren.

Ik voelde het niet aankomen, maar toch gebeurde het. Ik dacht ook nog 'dit overkomt mij niet', maar er zijn volgens mij al enkele mensen in Nederland die hieraan zijn overleden.

Ik had wel een hartslagmeter om, maar daar heb ik niet op gekeken. Alleen mijn snelheid vond ik belangrijk. Achteraf bleek dat mijn hartslag de hele tijd te hoog was, omdat mijn tempo veel te hoog lag. Ik had zwarte loopkleding aan en geen petje op, ook niet bevorderlijk.

### Signalen negeren

Als ik nog meer had gedronken, zou dat ook niet geholpen hebben. Mijn lichaam kon de warmte niet voldoende kwijt. Het was die dag veel te warm en ik had daarom dus veel rustiger moeten gaan lopen, naar mijn lichaam moeten luisteren en de signalen niet moeten negeren.

Na een gesprek met mijn dokter ben ik na de aanvankelijke angst toch weer gaan hardlopen, en ik wilde ook weer een halve marathon gaan lopen.

Mijn dokter had nog wel een vraag voor mij: "Kun jij die wedstrijd ook winnen?" "Nee," zei ik, waarop hij me vertelde dat ik moest gaan genieten van het hardlopen en niet altijd vol gas moest geven.

### Wandelen

Ik loop nu altijd met een hartslagmeter en kijk hier ook geregeld op. Verder luister ik echt goed naar mijn lichaam. Als het niet gaat, wandel ik wel. Genieten is het belangrijkste dat er is.

Ik heb veel gehad aan de maandag- en zaterdaggroep op mijn vereniging, die mij goed hebben gesteund. Ik ben weer volop in training en mede door hun steun geniet ik weer van het lopen.

Afgelopen najaar liep ik weer een halve marathon, de Huttenkloasloop in Oldenzaal. Ik had geen eindtijd in mijn gedachten, maar wilde alleen 150 meter verder lopen dan de laatste keer.

Het ging geweldig en ik heb met veel plezier gelopen. Bovendien was ik zelfs zeer tevreden met mijn tijd. Ik ben blij dat ik weer helemaal terug ben!

Bron: Runnersworld.

Tekst: Stefan Scheltema