

Hardloopkleding

Natuurlijk kun je overal in hardlopen, maar wanneer je het écht goed aan wilt pakken, zul je de nodige aandacht moeten besteden aan je hardloopkleding. Zo wordt hardlopen een stuk comfortabeler!

Ondergoed

Als er iets op de zenuwen kan werken bij hardlopers, dan is het wel een onderbroek die niet op z'n plaats blijft zitten. Ook kan ondergoed gaan schuren. Het is daarom verstandig bij de aanschaf van je hardloopgarderobe te beginnen met sportondergoed zonder naden.

Voor vrouwen is een goede sportbeha een onmisbaar kledingstuk. Deze biedt meer ondersteuning dan een gewone beha en voorkomt pijnlijke borsten. Ook voor vrouwen met een kleine cupmaat is een sportbeha essentieel om 'hangende' borsten te voorkomen. Kijk bijvoorbeeld eens op <http://www.sportbeha.com> om uit te zoeken welke sportbeha voor jou geschikt zou kunnen zijn.

Kleding

Katoen is niet het allerbeste materiaal om in te gaan hardlopen. Het heeft de goede eigenschap vocht op te nemen, maar de slechte eigenschap om ditzelfde vocht vast te houden. Een katoenen T-shirt wordt al snel zwaar van het zweet. Het shirt gaat plakken en tegen je huid schuren waardoor het al snel onprettig aanvoelt.

Echte hardloopkleding voert zweet 50 procent sneller van het lichaam af. Maar niet alleen daarom is speciale kleding praktisch. Hardloopkleding:

- Is gemaakt van lichte materialen, wat voor minder balast zorgt;
- Zorgt voor een goede ventilatie;
- Heeft vaak goed fluorescerende strepen, waardoor auto's en fietsers je beter kunnen zien in het donker;
- Heeft speciale zakjes voor bijvoorbeeld huissleutels (bijvoorbeeld aan de achterzijde van je broek). Er zijn nu zelfs modellen waar je iPod perfect inpast.

Onderhoud

Gooi je hardloopkleding nooit ongewassen in een hoekje, dat is slecht voor de belangrijke eigenschappen van de kleding (het ademend vermogen bijvoorbeeld). Was kleding altijd binnenstebuiten en hou je goed aan het wasvoorschrift. Was hardloopkleding het liefst op lage temperaturen. Probeer zo min mogelijk te strijken.

Sokken

Er zijn speciale hardloopsokken zonder naden te koop. Met die sokken heb je minder kans op blaren en schuurplekken. Erg comfortabel dus! Het materiaal voert zweet af en gaat voetschimmel tegen. De traditionele witte katoenen sportsok is niet goed geschikt voor hardlopen. Katoen lubbert uit vanwege het vele transpiratievocht en zakt hierdoor snel af. Hardloopsokken zijn vaak speciaal gemaakt voor de linker- en de rechtervoet. En omdat damesvoeten niet exact hetzelfde zijn als herenvoeten zijn er ook sokken speciaal voor dames te koop. (vaak zijn deze wat smaller, het proberen waard voor het geval je veel last van blaren hebt). Ook voor sokken geldt: wat de één lekker zit, vindt de ander misschien helemaal niet plezierig. Verschillende modellen en merken proberen biedt uitkomst om fijne hardloopsokken te vinden.

Hardlopen in de winter

De fanatieke hardlopers onder ons stoppen natuurlijk niet als het regent en kouder wordt. Wil je ook hardlopen in de winterperiode? Dan is een goede hardloopoutfit helemaal van groot belang. Om de koude wintermaanden door te komen, zijn een aantal laagjes aan te bevelen.

De eerste laag

Je krijgt het vooral koud als transpiratievocht op de huid afkoelt. Thermo-ondergoed is de perfecte basis om dit tegen te gaan. Het materiaal van dit ondergoed is opgebouwd uit synthetische vezels. Deze vezels zuigen het transpiratievocht op van de huid. Odlo en Craft zijn bekende merken als het gaat om thermo-ondergoed.

Het transpiratievocht gaat naar de volgende laag: het shirt en de broek. Het vocht wordt dus naar buiten getransporteerd, zo blijf je droger en dus ook warmer.

De tweede laag

Dit is de laag die we over het ondergoed dragen. Wanneer het droog en kouder weer is met weinig wind, kun je het beste een shirt met lange mouwen dragen. Het shirt moet net zoals de eerste laag van vochtdoorvoerend materiaal zijn. Ook dit is gemaakt van vezels die het vocht naar de buitenkant transporteren, waar het kan verdampen.

De derde laag

Onder barre weersomstandigheden - veel wind, regen en koude temperaturen - is een derde laag een absolute must. De derde laag is nodig om wind en regen te stoppen. Het meest ideale loopjack moet winddicht, waterafstotend en goed ventilerend zijn. Meer dan de helft van je lichaamswarmte verlaat het lichaam via je hoofd. Een goede muts of hoofdband kan onder koude omstandigheden uitkomst bieden. Handschoenen houden je vingers behaaglijk warm.

Zomeroutfit

In de zomer hoef je gelukkig niet zoveel laagjes aan. Een t-shirt van kunstvezels en een lichtgewicht broek zijn al voldoende. Als de zon flink schijnt, is een pet een aanrader. Zonnebrandcrème is er speciaal voor sportactiviteiten.

Mede gebaseerd op <http://www.gezondheidsnet.nl>

TIP

Hardloopkleding is best prijzig, maar gaat jarenlang mee. Hoogwaardige hardloopkleding verslijt je (bijna) niet. Persoonlijk vind ik het erg leuk om mezelf 'te belonen' met nieuwe kleding. Dus: stel een doel en beloon jezelf als je het haalt. Een voorbeeld zou kunnen zijn: Als ik heb meegedaan aan de Westeinderloop, beloon ik mezelf met een mooi hardloopjack.

Zo wordt het stellen van nieuwe hardloopdoelen nog een stuk leuker! Kleinere dingen kun je ook op die manier aanschaffen: Als ik de komende 3 weken minstens 2x per week heb gelopen, beloon ik mezelf met nieuwe hardloopsokken. Een echte aanrader!

Bron: www.hardloopadvies.nl