

## Tips voor het trainen in de kou.

Natuurlijk is er verschil tussen kou en kou. Mooi windstil weer, strakblauwe lucht en volop zon, als het dan rond het vriespunt is, dan is dat geen probleem. Maar: grijze lucht, koude noordoosten wind, nattigheid en dan rond het vriespunt is toch wat anders, zeker als je fietst want dan daalt de gevoelstemperatuur al zeer snel enkele graden.

1. Trek goede thermokleding\* aan, eventueel met een windstopper aan de voorkant.
2. Bij erg koud weer kan je twee dunne thermoshirtjes over elkaar dragen. Tussen de lagen vormt zich een warm luchtlaagje.
3. Heb je geen thermo langebroek, doe dan twee lange wielrenbroeken over elkaar aan of je kortebroek met beenstukken en daarover een langebroek.
4. Kleed je in laagjes, dus niet twee dikke kledingstukken, maar liever 4 laagjes. De lucht tussen de laagjes isoleert namelijk ook. Als het te warm is kan je ook weer één laagje uittrekken.
5. Doe geen regenjack aan dat niet ademt! Het zweet kan dan niet weg en wordt koud. Dus altijd een ademend jack bij droog koud weer. Regent het wel, dan is een niet ademend regenjack altijd nog beter dan dat alle kleding nat wordt!
6. Doe een muts onder je helm, ook over je oren. (70% van de warmte verlies je via je hoofd)
7. Doe een sjaal of een colletje aan.
8. Trek goede overschoenen aan en blijf af en toe je tenen bewegen in je schoenen.
9. Trek goede winddichte handschoenen aan.
10. Eventueel je gezicht met WATERVRIJE vaseline/uierzalf in smeren
11. Ook kan je je trainingen wat aanpassen in tijd en route. Rij een wat kleinere ronde een aantal keren. Als het dan te koud wordt ben je sneller thuis.
12. Ga na de training niet direct onder de douche. Laat je lichaam eerst weer op temperatuur komen, vooral voeten en handen. Bij het te snel opwarmen kunnen er rode zwellingen ontstaan met een brandend gevoel. Dit kan enkele uren aanhouden en zeer pijnlijk zijn.
13. Noteer eventueel bij welke weersomstandigheden je welke kleding aan hebt gehad en of dat voldoende is geweest.
14. De gevoelstemperatuur van een fietser met een snelheid van 30 km/u met een matige wind (windkracht 3) is als volgt:

-8 graden	-17
-5 graden	-14
-3 graden	-11
0 graden	-8
+3 graden	-5
+5 graden	-2
+8 graden	+1

*\*Thermo onderkleding heeft een kunstofvezel. Deze vezels zijn niet hol en nemen daarom ook minder vocht op. Het vochttransport is daarom ook beter dan een katoenen T-shirt. Een katoen T-shirt heeft namelijk een holle natuurlijke vezel, die veel vocht kan absorberen.*