



De marathon van Rotterdam, in 2007. Bij deze drinkpost waren de bekertjes op. Uiteindelijk werd de wedstrijd vanwege de hitte gestaakt. FOTO MERLIN DALEMAN

SPORT

# Hardloopwedstrijden zijn steeds populairder. Maar ook gevaarlijker?

Hardlopers lijken tijdens wedstrijden steeds vaker te bezwijken. Hoe kan dat? „Tegen plotselinge hitte is niet op te trainen.”

Dorine Booij

AMSTERDAM

Afgelopen weekend leek de marathon van Leiden „wel 3 oktober”, de grootste feestdag van de stad, zei de organisator op het podium volgens radiozender Sleutelstad FM. Hardloopwedstrijden worden elk jaar populairder. Alleen al in mei worden meer dan honderd evenementen in Nederland georganiseerd. LOOP Leeuwarden was afgelopen weekend eveneens de grootste editie ooit. De Utrechtse Marathon telt 20.000 deelnemers. De organisatie bereidt zich voor op warm weer met meer ijs, natte handdoeken en verzorgingsposten.

Hulpdiensten hadden hun handen vol aan hardlopers die onwel werden, onder andere door oververhitting. In Leiden moest een vrouw met hartritme stoornissen naar het ziekenhuis. In Leeuwarden overleed zaterdag een 29-jarige hardloper nadat hij vlak voor de finish was bezweken.

Volgens Jochem van Weelie, een van de organisatoren van LOOP Leeuwarden, was dit incident niet te voorkomen geweest. „Met 500 deelnemers had het ook kunnen gebeuren. Je weet het nooit van tevoren.”

Het lijkt alsof incidenten onder hardlopers toenemen. Is dat zo? En zo ja: waar komt dat door?

In Leiden was het 23,2 graden, in Leeuwarden 24: voor hardlopen is dat warm. Het Nederlandse klimaat wordt door klimaatverandering relatief snel op, zegt Hein Daanen, professor thermofysiologie aan de VU in Amsterdam. Dat verhoogt, in samenspel met onder meer luchtvochtigheid, het risico op oververhitting bij hardloopwedstrijden. Ook hij ziet dat afgelopen jaren meer hardlopers overlijden, maar dat ligt volgens hem niet alleen aan de aardeopwarming. „De eerste factor is dat steeds meer mensen meedoen aan wedstrijden. Dat vergroot het risico op incidenten. Ook is niet iedereen die aan een marathon begint even fit.”

Of door de populariteit van hardlopen steeds meer onfittere deelnemers meedoen aan wedstrijden, is onduidelijk. Organisatoren reageren daarover uiteenlopend tegen NRC.

## Hitteberoerte

In Leeuwarden en Leiden speelde de plotsheid van de warmte ook een rol, volgens Daanen. „Het lichaam moet zich aan de hitte aanpassen. Dus hoe eerder in het seizoen de wedstrijd, hoe hoger het risico dat iets fout gaat.”

Van inspanning in de hitte krijgt iedereen het warmer. Als het goed is, pas je je tempo aan als je te warm wordt. Overmotivatie kan de lichaamstemperatuur te ver laten doorstijgen, zegt

Daanen. In het ergste geval leidt dat tot een levensbedreigende hitteberoerte. Dan vallen organen uit, omdat het lichaam zichzelf niet meer kan koelen. Slachtoffers stoppen met zweten en hebben het soms koud, ondanks een heel hoge lichaamstemperatuur. In april overleed een 25-jarige hardloper na de marathon in Enschede aan een hitteberoerte.

Daanen: „Bij een vermoeden van een hitteberoerte moet agressief worden gekoeld.” Een ijsbad is het effectiefst, zegt Daanen. De Dam tot Damloop gebruikt sinds 2019 koelbaden. Ook in Utrecht staat een koelbad, maar veel kleinere evenementen hebben geen bad, dat een gespecialiseerde arts en ervaren personeel vereist.

”

Niet iedereen die aan een marathon begint, is even fit

Hein Daanen thermofysioloog

Overigens hebben sommige mensen erfelijke aanleg voor een grotere kans op hitteberoerte, zegt Daanen. En hardlopers overlijden lang niet altijd aan een beroerte: een acuut hartprobleem is ook een veelvoorkomende doodsoorzaak. Soms speelt

oververhitting mee, vaker was sprake van hart- en vaatandoeningen.

„De kans om te overlijden bij een hardloopwedstrijd is alsnog heel klein”, zegt Thijs Eijsvogels, docent inspanningsfysiologie bij het Radboudumc. „Beweging is juist supergezond, zeker in een maatschappij waar het merendeel te weinig beweegt.” Hij leidde een onderzoek dat afgelopen jaar werd gepubliceerd, waaruit blijkt dat de gezondheidsbaten van een sportwedstrijd opwegen tegen het overlijdensrisico. Deelnemers hadden een 35 procent lager risico op vroegtijdige sterfte vergeleken met personen die niet aan sportevenementen doen. Dat draait vooral om de voorbereiding, zegt Eijsvogels. „Met fitheid en gezond eten.”

Eijsvogels ziet niet dat dodelijke incidenten onder wedstrijdhardlopers sneller toenemen dan het aantal hardlopers. Hij denkt dat het verhoudingsgewijs juist afneemt. „Door bewustwording van sporters en professionalisering van de evenementen.”

„Organisaties hebben een verantwoordelijkheid, maar mensen zelf ook”, zegt Eijsvogels. Dat betekent onder andere: trainen, ventileren en ook dagen van tevoren al goed drinken, daarop hameren organisatoren en hulpdiensten.

En sporters van middelbare leeftijd kunnen zich door de huisarts laten

testen op risicofactoren voor hart- en vaatziekten, adviseert Eijsvogels. Want veel hartkwalen blijven onopgemerkt tot het fatale moment.

## Direct stoppen

Het is tijdens de wedstrijd zelf belangrijk om direct te stoppen bij symptomen van oververhitting, zegt Daanen. Tegen een plotseling hete dag is voor een amateursporter lastig op te trainen, ziet hij. „Onthoud dat je lichaam nog niet aan de hitte is gewend. Le dan dus extra goed op je lijf.”

Dat is tijdens de langverwachte wedstrijd best lastig. Onervaren sporters laten hun tempo sterker beïnvloeden door „prikkel”, zoals andere lopers of aanmoedigingen van toeschouwers langs de kant. Dat verteld Eefje Raedts, hoofdexpert prestatiegedrag en mentale gezondheid bij NOC-NSF, nadat NRC had gemete dat lopers met weinig ervaring zich bij de Dam tot Damloop sneller aan het begin uitputten dan hun ervaren tegenhangers.

Van Weelie, van LOOP Leeuwarden, wil met klem benadrukken dat het niet de bedoeling is dat deelnemers over hun eigen grenzen heen gaan. „Als het te zwaar of te moeilijk wordt voor deelnemers, missen we onze doelstelling: meer bewegen. Deelnemers te hoog grijpen missen we de boot.”