

Zorgen over hitte bij Amsterdams snelwegfestival; afstand van hardloopwedstrijd gehalveerd

Hanneke de Klerck
Amsterdam

De organisatie van het festival Op de Ring, dat zaterdag plaatsvindt op de ringweg A10 in Amsterdam, waarschuwt voor het warme weer dat is voorspeld. De afstand van de hardloopwedstrijd wordt gehalveerd.

Een paar honderd extra waterpunten, meer EHBO'ers en plekken waar je je kunt insmeren met zonnebrand, een lager maximaal aantal bezoekers: Amsterdam bereidt zich voor op de hitte die zaterdag wordt verwacht tijdens het festival Op de Ring. De rondweg A10 wordt dan één groot evenemententerrein, als een van de activiteiten in het kader van de viering van het 750-jarig bestaan van de hoofdstad.

Waar gewone festivals meestal gras als ondergrond hebben, is het bij het festival in Amsterdam asfalt, dat nog veel heter kan worden dan de buiten-temperatuur. Niet voor niets stelt Rijkswaterstaat een hitteprotocol in werking wanneer de temperatuur uitstijgt boven de 30 graden. Dan worden automobilisten met pech meteen geholpen, want het asfalt op de snelweg kan op zo'n dag wel 50 graden worden.

De organisatie van Op de Ring raadt bezoekers daarom aan lichte kleding te dragen, zich in te smeren, een hoed of pet te dragen en voldoen de water mee te nemen.

Is dat genoeg? Voor reguliere bezoekers wel, zegt Hein Daanen, hoogleraar inspanningsfysiologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, mits ze niet te dicht opeen gepakt staan. Wie een beetje rondsloopt en naar schaduw op zoek kan gaan, zal waarschijnlijk niet al te veel last van de hitte hebben.

Run op de Ring

Anders ligt dat voor hardlopers. Daarom is besloten de Run op de Ring, waaraan zo'n 20 duizend mensen meedoen, de helft korter te maken. in

Op een hete zomerdag kan het asfalt op de snelwegen wel 50 graden worden

plaats van 7,5 kilometer leggen de lopers nu 3,75 kilometer af, zodat alle deelnemers aan het relatief koele begin van de dag aan de beurt kunnen komen. 'Een hardloper produceert al snel tien keer zoveel warmte als een toeschouwer. En naast de temperatuur kan ook de luchtvochtigheid zaterdag hoog zijn. Dat maakt het moeilijk je warmte kwijt te raken door te zweten', zegt Daanen.

Vanwege de verwachte hitte is de TT marathon in Assen, die ook dit weekeinde zou worden gelopen, eerder deze week al afgelast. De organisa-

tie besloot ook de kortere TT City Run (met afstanden van 5,4, 10 en 14,6 kilometer) niet te laten doorgaan.

Daanen, een van de deskundigen die door de Amsterdamse GGD om advies is gevraagd, noemt het vooral ongunstig als deelnemers voor de start enige tijd in een hoge temperatuur staan te wachten. 'Het helpt ook niet dat de wedstrijd al zo vroeg in het seizoen valt. Later in de zomer is het lichaam wat meer gewend aan hogere temperaturen.'

Hitteberoerte

Wie hardloopt bij tropische temperaturen, doet er goed aan niet te proberen een toptijd neer te zetten, maar zichzelf in acht te nemen. Wie zich te veel inspannt, kan een hitteberoerte oplopen, waarbij de kerntemperatuur hoger wordt dan 40 graden en mensen verschijnselen krijgen als braken, hoofdpijn, verwardheid en evenwichtstoornissen. In zo'n geval moet het lichaam zo snel mogelijk worden gekoeld in ijsbaden of met koude handdoeken.

Overigens is niet de hele A10 zaterdag heet. Op de A10 Zuid verrijst zaterdag een eendaags bos, waarvoor 750 volwassen bomen in grote bakken de snelweg op worden gerold. Het bos is ontworpen door landschapskunstenaar Bruno Doedens, die drie jaar geleden al een bos van twaalfhonderd bomen in bakken door Leeuwarden liet trekken.