

Als het zwaar wordt

De Leiden Marathon lopen in de hitte

Willem L. Middelkoop

12 mei 2025



Gisteren heb ik de Leiden Marathon uitgelopen, het was de zwaarste 42K die ik ooit heb voltooid vanwege de temperatuur. Zonnig met een heldere hemel, de temperaturen stegen tot 25°C. Verschillende lopers stortten in door hitte-uitputting, en één moest zelfs gereanimeerd worden. Wanneer je je grenzen verlegt, bereik je ze soms daadwerkelijk. Hier zijn een paar gedachten over de ervaring.

Het begon allemaal als een geweldige zondag in Nederland om buiten te zijn. Er vonden diverse hardloopevenementen plaats, waaronder de [Leiden Marathon](#) en de [LOOP Leeuwarden](#) halve marathon. Het weer zou een belangrijke factor worden, doordat de heldere hemel met volop zonneschijn de temperaturen opdreef.



Plezier buiten: lachend bij het 10km-punt, nog steeds lekker bezig.

Om goed te presteren, moet het menselijk lichaam een stabiele kerntemperatuur handhaven. Tijdens duurinspanningen zoals marathons wordt de meeste energie die we verbranden omgezet in warmte. Om oververhitting te voorkomen, vertrouwt het lichaam op zweten en verdamping om af te koelen. Wanneer dit koelsysteem wordt overbelast - door hoge temperaturen, luchtvochtigheid, of beide - nemen de prestaties snel af.

Effects of heat and humidity on marathon speed
Estimated from data on 3,891 marathon performances

	0° C	5° C	10° C	15° C	20° C	25° C	30° C
95%	1.0%	0.7%	0.6%	1.3%	3.6%	7.1%	
85%	0.9%	0.5%	0.5%	1.3%	3.5%	6.4%	
75%	0.7%	0.3%	0.4%	1.3%	3.3%	5.8%	
65%	0.6%	0.0%	0.4%	1.3%	3.0%	5.1%	
55%	0.6%	0.0%	0.4%	1.3%	2.7%	4.4%	
45%	0.0%	0.0%	0.3%	1.2%	2.4%	3.7%	
35%	0.0%	0.0%	0.0%	1.1%	2.0%	3.0%	
25%	0.0%	0.0%	0.0%	1.0%	1.6%	2.2%	
15%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	1.3%	1.5%	
	35°	45°	55°	65°	75°	85°	

Air temperature (F)

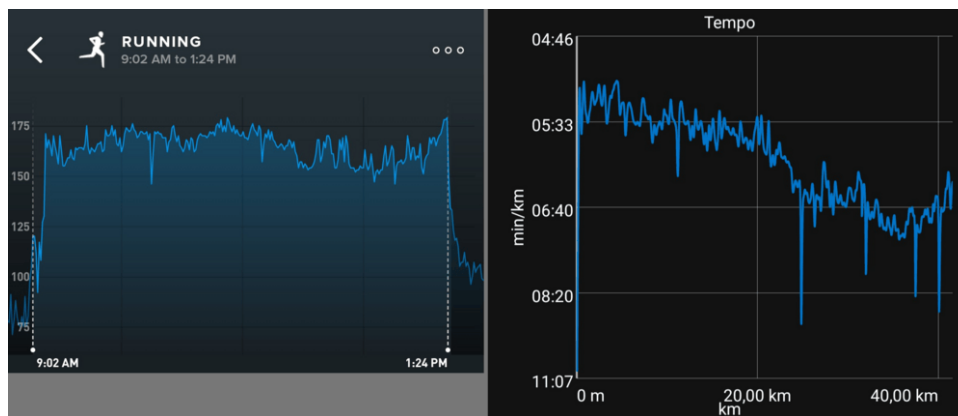
RunningWritings.com

Effect van hitte en luchtvochtigheid op de marathonsnelheid (runningwritings.com)

Deze hitte-indexkaart toont hoe stijgende temperatuur en luchtvochtigheid de marathonsnelheid

prestaties aanzienlijk verminderen. Bij 25°C en een hoge luchtvochtigheid vertragen lopers met meer dan 3%; bij 30°C lopen de verliezen op tot boven de 7%. Het lichaam heeft moeite om zichzelf af te koelen onder deze omstandigheden, omdat zweet minder efficiënt verdampt, wat leidt tot oververhitting en verhoogde vermoeidheid. Hoe heter en vochtiger het wordt, hoe moeilijker het is om het tempo veilig vol te houden.

Ik ervoer dit uit de eerste hand. Toen ik de 50%-grens naderde, had ik moeite om het tempo vast te houden dat ik tijdens mijn vorige marathon liep. De hitte van de zon in combinatie met de uitstralende warmte van het asfalt werd oncomfortabel, waardoor ik rillingen kreeg ondanks de hitte. Ik wist dat ik mijn tempo moest verlagen om veilig te blijven. Ondanks het (aanzienlijk) verlagen van mijn tempo, bleef mijn hartslag (te) hoog. Ik kon niet sneller.



Mijn tempo en hartslag tijdens de marathon; ondanks het vertragen door de hitte, bleef mijn hartslag hoog.

Aan het begin van de marathon voelde ik me optimistisch. Ik geloofde dat een finish onder de 4 uur binnen bereik was, misschien zelfs een evenaring van mijn persoonlijk record van 3:51. Ik startte op dat doeltempo, maar achteraf gezien was dat een fout. De hitte eiste geleidelijk haar tol. Halverwege de race moest ik mijn mindset verleggen van het najagen van een tijd naar simpelweg finishen. Een doel loslaten dat je jezelf hebt gesteld, is niet eenvoudig. Het vergt mentale discipline om de inspanning niet als een mislukking te zien, maar als een ander soort overwinning: doorzettingsvermogen in plaats van tempo.



Het evenement in één beeld: vechtend tegen de uitputting bij het 40km-punt tijdens de Leiden Marathon van 2025. Let op de motorambulance op de achtergrond en de beslagen cameraleens, wazig door zweet en het water dat ik over mezelf gooide om af te koelen.

The screenshot shows a mobile news application interface. At the top, there are logos for 'west online tv radio' and 'NOS Nieuws Sport'. Below the logos are navigation tabs: 'Nieuws', 'Regio', 'Sport', 'Kijken', 'Podcast', and 'Te:'. A 'Luisteren' button is visible. The main content area is split into two columns. The left column features a liveblog titled 'Liveblog Leiden Marathon | Warme editie, hardloper gereanimeerd op het parcours' by Hilde Verweij & Jelle Gardien, dated 'Vandaag, 09:00'. Below the title is a photo of runners at a marathon finish line. The right column features a news article titled 'Deelnemer overleden bij hardloopevenement Leeuwarden' from NOS Nieuws, dated 'Vandaag, 14:11'. Below the title is a photo of a yellow ambulance and a yellow car at a marathon event. The bottom of the screen shows a browser address bar with two URLs: 'https://www.omroepwest.nl/sp...' and 'https://nos.nl/artikel/2566830-...'.

Nederlands nieuwsbericht over gewonden en het dodelijke slachtoffer.

Uiteindelijk finishte ik de 42K in 4:17, mijn langzaamste marathon tot nu toe. Maar ik kwam met een glimlach over de finish, wetende dat het een overwinning op zich was. Helaas was niet iedere looper zo fortuinlijk. Bij het evenement in Leeuwarden is [een looper op tragische wijze overleden](#) vlak voor de finish, en tijdens de Leiden Marathon zag ik [verschillende anderen instorten](#), die snel werden verzorgd door de uitstekende EHBO-teams.



Wanneer finishen een overwinning is: de Leiden Marathon voltooid!

Conclusie

Ik vind een marathon lopen iets speciaals, het is meer dan alleen 42 kilometer afleggen. Het is een mentaal spel waarbij mindset net zo belangrijk is als fysieke prestaties. Ik ervoer dit tijdens [mijn eerste marathon in Amsterdam](#), waar het gevoel van overwinning bijna spiritueel was. Deze marathon in de hitte was weer een aanzienlijke uitdaging. Jezelf uitdagen onder zware omstandigheden kan je veel leren, en die ervaring blijft je lang bij. Wat je doel ook is, respecteer altijd de omstandigheden, luister naar je lichaam, en bovenal: blijf veilig!

Bron:

Davis (2025) "Calculating the effects of heat and humidity on marathon performance" - runningwritings.com