



# Klæd dig rigtig på til vinteren

Sne og kulde er på vej mod Danmark, men derfor behøver du ikke gå i stå med løbetræningen. Klæd dig rigtigt på, så er vinteren også en fremragende årstid til løb. Men hvad skal man have på, for at vinterløb bliver en fornøjelse?

Måske kender du situationen, hvor termometret siger +8 grader og føles lunt. Du springer i de korte tights og en T-shirt og er hurtigt ude af døren. Du må dog hurtigt erfare at vejret er noget køligere end først antaget, idet det blæser 20 m/s. Du må bide tænderne

sammen og sætte tempoet op for at holde kulden ud. Løbeturen bliver noget af en prøvelse at komme igennem og ikke just den bedste træning.

For at kroppen fungerer optimalt og vi føler det behageligt skal kroppen være i varmebalance. Dette sker, når kroppens varmetab og varmeproduktion er identiske. Når vi udvikler en masse varme ved at løbe, må kroppen altså sørge for at komme af med den varme igen. Dette sker helt automatisk ved en slags indbygget "termostat", men vi kan godt hjælpe kroppen på vej ved at vælge det rigtige tøj.

I hvile vil kroppen forsøge at opretholde en temperatur på omkring 37 grader. Under fysisk arbejde er det imidlertid fordelagtigt at have en højere kropstemperatur, da de kemiske processer i kroppen derved sker hurtigere, og jo bedre og hurtigere fungerer vores muskler – vi indstiller derfor "termostaten" lidt højere under løb. Under hårdt fysisk arbejde er kroppen faktisk i en febertilstand, og kropstemperaturen kan således uden problemer komme op på 40 grader. Når vi løber om vinteren afgiver vi en masse varme til omgivelserne, idet der er stor for-

skel mellem hudens og den omgivende lufts temperatur. Derudover varmes den luft, der er tættest på huden op af kroppen og stiger til vejrs. Dette giver plads til ny og koldere luft, som kroppen igen vil afgive varme til. Derfor er udfordringen om vinteren at holde kropstemperaturen mellem 37-40 grader ved hjælp af påklædningen og løbeintensiteten.

## Det rigtige løbetøj – klæd dig i 3 lag

Men hvordan vælger man det helt rigtige løbetøj? For det første er det helt essentielt, at det tøj vi bruger om vinteren er svedtransporterende, så det hurtigt og effektivt kan transportere sveden væk fra huden. Dermed bliver vi ikke kolde af vådt og tungt tøj. Dette er særligt vigtigt om vinteren, da det er den stillestående luft omkring kroppen, der isolerer mod kulden. Vådt tøj vil om vinteren lede varmen for hurtigt væk fra kroppen, så du bliver afkølet.

Hvad angår materialer, så kan bomuld ikke anbefales, da det suger fugten til sig, og af-giver den ikke igen. Det kan syntetiske materialer, som fx polyester derimod, der derfor klart er at anbefale. Uld er ikke lige så svedtransporterende som de syntetiske materialer, men har til gengæld den fordel at det isolerer, selvom det bliver vådt. Dette skyldes at uld er en såkaldt hulfiber, der indeholder luft, og derfor er der altid stillestående luft omkring kroppen, hvilket jo isolerer. Derfor er noget undertøj til vinterbrug fremstillet af polyesterfibre, der er vævet som hulfibre og har derved samme egenskaber som uld, bare mere svedtransporterende.

Når det gælder om at holde varmen, så er det en god idé at bygge påklædningen op i lag, så man har mulighed for at variere tøjvalget i forhold til vind og vejr. Som udgangspunkt bør et 3-lagssystem kunne holde dig varm, når du løber på selv de koldeste vinterdage. For at opnå dette, skal du dog vælge dine lag med omhu.

Når du klæder dig på til en frisk tur i vinterkulden, så husk på, at det er den stillestående luft omkring kroppen der isolerer. Derfor skal du så vidt muligt give kroppen optimale betingelser for at holde sig tør og sørge for at vinden ikke blæser direkte ind.

## Inderst – 1. laget

Det inderste lags fornemste opgave er at holde kroppen tør. Her vil man typisk anvende helt tætsiddende undertøj i svedtransporterende materialer. Tykkelsen af det inderste lag afhænger af hvor koldt det er og personlige præferencer.

## Mellemst – 2. laget

Mellemlaget er det isolerende lag der skal give kroppen varme og tage imod fugten fra det inderste lag. Her bør man også vælge tætsiddende trøjer i svedtransporterende materialer. Langt størstedelen af den danske vinter kan mellemlaget undværes, hvis 1. og 3. lag er i orden.

## Yderst – 3. laget

Yderlaget skal frem for alt være vindtæt, idet vinden lynhurtigt kan fjerne den isolerende varme omkring kroppen, og derved afkøle os. Dette fænomen kender mange som wind-chill-faktoren. Det er en god idé at vælge et yderlag, der ikke er for tykt, men indeholder en åndbar membran som fx Windstopper™. Et tyndt, vindtæt og åndbart yderlag (jakke eller vest), vil de fleste løbere kunne have glæde af omkring 8-10 måneder af året, hvorimod en kraftig vinterjakke kun vil blive brugt få dage om året.

## Tights til benene

Når man bruger tights, springer man lagdelingen over – i stedet fås løbetights i forskellige



tykkelser afhængigt af vejret. Typisk vil man bruge et par tykkere tights om vinteren. Når Kong Vinter rigtig raser, kan man med fordel vælge et par vindtætte tights, der vil virke mere isolerende, eller trække et par løse vindtætte bukser.

## Husk huen, hvis du fryser om fingrene...

Det lyder måske mærkeligt, men når kroppen skal fordele kropsvarmen, vil den altid først prioritere at holde kropskernen varm, altså de vigtigste organer, samt hals og hoved. Selvom hovedet kun udgør ca. 8% af kroppens overfladeareal, så afgiver vi 30-40% af vores kropsvarme gennem hovedbunden. Hvis hovedet bliver afkølet, og kropstemperaturen er faldende, skruer kroppen ned for blodforsyningen til de "mindre vigtige" områder af kroppen, såsom hænder og fødder. Derfor er en hue vigtig hvis du har tendens til at fryse om vinteren, også selvom du ikke nødvendigvis føler at du fryser om ørerne.

## Intensiteten er afgørende

Jo hurtigere vi løber, des mindre tøj skal vi have på. Derfor ser du ofte eliteløberne i næsten ingenting, selvom termometret viser minusgrader. På en joggetur på en råkold vinterdag producerer kroppen ikke voldsomt meget varme, derfor er det her i højere grad vigtigt at ikklæde sig ekstra varmt tøj. Hæves tempoet derimod, så skal kroppen på overarbejde og producerer helt automatisk mere varme, og vi har derfor brug for mindre isolerende tøj. Klæd dig derfor efter hvilken type træning du skal lave.

## Vi er alle forskellige

Vi er alle vidt forskellige når vi klæder os på til en vinterløbetur. Det handler om, at du har det godt med du har på. Nogle foretrækker at have det rigtig varmt og springer i deres vintertights allerede i september, mens andre gerne vil småfryse og løber i korte shorts hele året. Derfor er det altid vigtigt at du lærer dit udstyr og tøj at kende, så du selv kan kombinere dig frem til den helt rigtige påklædning, uanset hvor koldt det er.

## Få mere at vide

I vores butikker kan vi fortælle dig meget mere om de enkelte produkters egenskaber, og hvordan du med fordel kan sammensætte dem alt afhængigt af årstid og hvad du allerede har hjemme i skabet. Så kig forbi, og få en snak om løbetøj til de kolde måneder.



**CRAFT**

### Pro Warm Crewneck

Højfunktionel sømløs undertrøje i Crafts Pro Warm serie, der er særdeles velegnet til løb på kolde vinterdage.

Pris kr. 400,-



**GORE**  
RUNNING WEAR

### Magnitude Shirt - herre

Lækker figursyet shirt, der er ergonomisk syet med en meget komfortabel pasform, der giver maksimal bevægelsesfrihed.

Pris kr. 700,-



**SALOMON**

### Fast II Jacket

Let og funktionel jakke, der er syet i materialet climaWIND, der er et vindresistent materiale der giver en høj åndbarhed.

Pris kr. 700,-



**GORE**  
RUNNING WEAR

### Pulse Beany

Løbehue - beany - i et strækbart og særdeles svedtransporterende materiale.

Pris kr. 200,-

## Gode råd til vintertræning

- 1 Klæd dig på som hvis termometret viste 10 grader højere.
- 2 Du bør gerne have det småkøligt de første 10 min af løbeturen, så passer temperaturniveauet derefter.
- 3 Brug kun svedtransporterende materialer.
- 4 Investér i en ordentlig jakke, som er både er åndbar og vindtæt.
- 5 Brug tætsiddende tøj, som kan borttransportere fugten fra kroppen.