

Løbetøj til al slags vejr

Synes godt om

Send

0

0

Løber du hele året rundt, er det rart at vide, hvilke materialer der er bedst til sommerløb og til løb i minusgrader.

Af Tor Rønnow



Dybest set behøver man ikke voldsomt avanceret tøj, hvis man vil løbe en tur. Men de fleste vil nok skrive under på, at det bare er dejligere at løbe i "rigtig" løbetøj, det vil sige syntetisk tøj beregnet til formålet. Løbetøj kan erhverves i stort set enhver en sportsforretning, og selvfølgelig i forskellige kvaliteter og priser. Uanset hvad man måtte bringe hjem fra butikken hylder, vil man formentlig få glæde af sit løbetøj. Men der er nogle generelle retningslinier, som det kan være værd at være opmærksom på.

Grundlæggende har man brug for noget tøj, som lader kroppen komme af med overskudsvarmen, og som, alt efter årstiden, samtidigt holder kroppen tilpas varm og tør. Om vinteren vil man ofte have to-tre lag beklædningsgenstande på overkroppen samt lange (halv-)forede tights på benene, mens man om sommeren typisk løber i en såkaldt singlet (en ærmeløs T-shirt) og helt korte bukser/tights.

Så enkelt er det - næsten! For det problem, man så kan stå i, kommer, når man deltager i et motionsløb: Hvad skal jeg nu tage på? Det korte svar er: Det må du afgøre på dagen, måske endda op til 30 minutter inden løbet starter. De erfarne løbere følger vejrudsigten i dagene op til et løb og pakker så tasken til de mest sandsynlige scenarier. Dette er særligt vigtigt, hvis man skal løbe i bjerge, her skal man faktisk have udstyr med til alt fra sommer- til vintervejr! Og i bjerge skal tøjet vælges med særlig omhu i kombination med, hvor akklimatiseret man er nået at blive. Det samme er tilfældet i meget varme omgivelser.

Det at vælge den "rigtige" påklædning er noget, men bliver bedre og bedre til, des mere erfaring man får, og des bedre man kender sin krops reaktioner på de forskellige typer vejr. Derfor kan det være en god idé at spørge de andre løbere/deltagere til råds, hvis man er ude til et motionsløb, f.eks. et maraton. Spørg! Løber man blot hjemmefra, ja, så kan man vælge sin løberute således, at man ikke kommer for langt væk, dermed har man mulighed for at skifte, hvis det skulle blive nødvendigt.

Løbetøj fra inderst til yderst

Undertøj: Bør være i syntetisk, svedabsorberende materiale og bør sidde forholdsvis tæt. Kvinder bør anvende sports-BH af god kvalitet. Sokker skal sidde stramt og kan med fordel være uden syninger. Om sommeren kan underbukser evt. undværes, hvis man løber i løbeshorts.

Overtøj: Hav en foret vinterjakke og en tynd regnjakke til resten af året. Alt efter temperatur anvendes en singlet, en T-shirt eller en langærmet trøje som det (eventuelt) midterste lag.

Øvrig løbeklædning: Hue, vanter, pandebånd/ørevarmer, kasket, refleksest (bliv set i mørket!)

Andet relateret til løbsdagen: Vaseline til skridt, armhuler og brystvorter. Compeed-plaster til både forebyggelse og lindring af vabler. Salttabletter til brug i meget varmt vejr (+25 grader).

Kilde: Bente Klarlund og Tor Rønnow: *ELSK AT LØBE - med Maratonbogen* (Bianco Luno, 2010)

Tor Rønnow

Tor Rønnow er forfatter til best-seller bogen
Elsk at løbe sammen med professor Bente
Klarlund og er en passioneret maratonløber.
