

Kle deg riktig i den kalde årstiden



Vinterløping: Med riktig bekledding kan man løpe komfortabelt utendørs gjennom hele vinteren selv om det er kaldt og snøen laver ned. (Foto: Bjørn Johannessen)

Du behøver legge bort løpeskoene, eller trekke innendørs, selv om temperaturen faller og det er litt kaldt på trappa før du starter løpeturen. Trening utendørs gir jo de fineste opplevelsene.

Av Tor Fauske, Løplabbet

Vi har lagt bak oss et fantastisk halvår for utendørs trening. En flott sommer ble avløst av en enda finere høst med lite nedbør og behagelige temperaturer. Kler du deg riktig, blir løpsopplevelsene like flotte gjennom vinteren. I dag finnes det masser av godt og funksjonelt treningstøy som også etter hvert ser svært så bra ut.

Hva skjer når vi trener?

All bevegelse skjer ved nedbrytning av næringsstoffer. Denne spaltingen frigjør kjemisk energi som omdannes til mekanisk energi eller muskelarbeid. Prosessen er ikke effektiv og bare 25 prosent av energien blir til arbeid. De resterende 75 prosentene blir til varme.

Et varmere miljø i de arbeidende musklene er til en viss grad nødvendig. Alle de fysiologiske prosessene skjer mer effektivt da. Under maksimalt arbeid kan du ha helt opp til 41 grader i "feber" uten at du er det minste syk. Varmeproduksjonen under trening kan øke 10-20 ganger i forhold til hvile.

Overskuddsvarme

Vi må kvitte oss med overskuddsvarmen for ikke å bli overopphetet. Overskuddsvarmen dannes i de arbeidende musklene og transporteres med blodet ut i huden. Paradokset

CLO

Isolasjonsevne i klær kan måles i CLO (Clothing). 1 CLO er et alminnelig forretningsantrekk i 21 varmegrader og normal luftfuktighet. En inuit på Grønland har til sammenligning et dagligantrekk vinterstid som holder 10-12 CLO. 1 CLO er faktisk nok til å holde varmen for en løper i 21 kuldegrader! Vi kler oss sjelden for tynt når vi løper.

er at ved muskelarbeid vil oksygenrikt blod strømme til de arbeidende musklene. Det reduserer blodstrømmen til huden og varmen ledes bort i mindre grad. Det gjør at vi er avhengig av andre faktorer.

Kroppens viktigste regulator er fordampning av svette. Det er ikke produksjonen av svette som øker varmeavgivelsen, men fordampningen. Ytre forhold er også med på å regulere. Om vinteren, når temperaturen ute er mye lavere enn kroppstemperaturen, er avgivelsen stor via huden.

Kler vi på oss for mye, setter vi raskt i gang svetteproduksjonen. Vi blir fort våte og kalde fordi vann leder varmen 20 ganger raskere bort fra kroppen enn tørr luft. Når vi trener utendørs er vi som oftest i bevegelse. Det skaper fartsvind som blir en effektiv varmeleder.

Hvordan kler vi på oss?

Stor temperaturforskjell mellom huden og omgivelsene krever at vi dekker huden godt om vinteren. Men mange kler på seg for mye. Dersom man lar kulda på trappen før treningen avgjøre klesvalget, begynner man å svette altfor tidlig. En blir våt og begynner å fryse, spesielt hvis man stopper opp.

Du kan gjerne fryse litt før treningen og de første minuttene av løpeturen. Så snart du er i gang, kommer kroppstemperaturen raskt opp på et behagelig nivå. Kler du på deg mindre blir også treningsgleden større fordi klærne gir deg mer bevegelsesfrihet. Velg også flere tynne lag enn ett tykt. Det gir luft mellom plaggene, og tørr luft er den beste isolasjonen som finnes.

Hva skal du tenke på når du skal kle på deg vinterstid? Du bør alltid kle deg i lag og tre lag er mer enn nok. Mange ganger er det for mye. Denne lagtenkningen skal du ha uansett hvilke aktiviteter du skal gjøre utendørs. Som nevnt før, mange tynne kleslag isolerer best.

Lag 1 Innerst mot huden

Innerst mot huden skal du ha et tetsittende plagg – et superundertøy. Det må sitte tett for at det skal absorbere varmen og svetten din og transportere den bort fra huden. Temperatur og aktivitet avgjør hvilke materiale du skal velge. Løper du, skal du velge et kunstfiber. Det er slitesterkt, absorberer lite fuktighet og transporterer svetten effektivt vekk fra huden. Ulempene er at kunstfibren ikke er det mest isolerende materialet og lukt setter seg raskere i fibren. Men om det ikke er for kaldt (under minus 5), er kunstfiber varm nok. Holder du et roligere tempo, fryser

lett eller det er kaldere ute, kan du velge ull. Ull isolerer meget godt. Det holder på varmen selv om det blir vått og det er bortimot luktfritt. Nyere ull har høy komfort og klør ikke som barndommens ulltrøyer. Ulempen er særlig slitestyrken. Det er betydelig mindre slitesterkt sammenlignet med kunstfiber, så vær forsiktig når du tar av og på. Nyere ull tåler derimot varmere vask enn tidligere. I dag finnes det et stort utvalg av undertøy i en kombinasjon av ull og syntetisk materiale. Det tar det beste fra begge produkter og er et utmerket alternativ vinterstid.

Når du løper, arbeider de store musklene i bena. Derfor er det viktigst med en trøye. Buksen kan ofte ligge hjemme. Husk allikevel en god truse – også denne i syntet eller ull. Eller en ¾-bukse som også varmer lårene. Er det riktig kaldt og vindfullt, kan en vindtett front beskytte godt. Jentene må i tillegg huske en god sports-BH. Den må være tilpasset trening, gi god støtte og svettetransport.

Et riktig innerste lag er avgjørende for god komfort. Glemmer du det, vil dyre og funksjonelle ytterplagg ikke fungere tilfredsstillende. Unngå derfor bomullstrøyen. Den holder på svetten og isolerer dårlig.

Lag 2 Isolerende mellomlag for kalde dager

Mellomlaget skal gi isolasjon og svettetransport. Det er særlig viktig når gradestokken kryper ned mot ti kalde. Mellomplagget kan være et utmerket alternativ som eneste plagg når gradestokken viser mellom null og ti grader. Som oftest velger en et plagg med god isolasjon. Det kan være ull eller syntet. Husk at det er spesielt luftlaget som dannes mellom plaggene som isolerer.

Det er særlig overkroppen som trenger ekstra isolasjon. Beina gjør så mye muskelarbeid at de skaper varmen selv.

Lag 3 Holder vind og nedbør ute

Det ytterste laget skal holde vær og vind ute. Samtidig skal svetten slippes ut. Ytterplagget kan være tettvevd polyester eller nylon. Hvis det ikke blåser, regner eller snør mye, eller du er en "godværsløper", er det normalt godt nok. Slike plagg er ikke vind- eller vanntette. Mange ytterplagg har ulike vind- og vanntette membraner i tillegg. Disse er laminert på en duk av polyester eller nylon. For at plagget skal bli helt vanntett, må alle sømmer sveises slik at vann ikke kommer inn. Sjøkk det hvis det er viktig. Hvilke plagg du bør velge er avhengig av når du løper. Løper du uansett vær, ville jeg hatt en jakke og/eller bukse med



Refleksvest: Husk refleks. Ofte er det ikke nok med refleksstriper på sko og klær, men det finnes vester som kombinerer treningsvestens egenskaper med refleksvestens synlighet. (Foto: Silva)

membran. Løper du mest i godvær, kan en vindjakke eller bukse/tights være godt nok.

Nedentil

De fleste bruker en tights eller en løsere tracksters nedentil. I dag finnes mange med et vindtett materiale i front, særlig på låret. Ekstra beskyttelse for knærne, men isolerende og pustende materialer bak. Det fungerer supert hvis det ikke blir altfor kaldt. Blir det for kaldt, kan du bruke en superbukse i ull eller syntet.

Vest

En vest er et svært undervurdert plagg. Det burde finnes i alle løperes garderobe. Vesten holder vær og vind ute gjennom beskyttelsen foran, men slipper svetten effektivt ut gjennom armene og på ryggen. Du holder godt på varmen. I dag finnes også flere typer med neonfarger og mye refleks. Da kan du legge den litt trange refleksvesten igjen hjemme.

1-2-3 - tre lag i en

De senere årene har det kommet flere produkter som har alle funksjonene i ett: svettetransport, isolasjon og beskyttelse for vær og vind. 3SP fra SportHill er et slikt. Det er et meget tettved plagg av polypropylen, det mest isolerende kunstfiber vi har. Fibren fungerer som en "veke" som transporterer svetten bort fra huden til utsiden der det fordamper. Passformen er litt løsere og det gir et isolerende luftlag mot huden. Den tette veven gjør at plaggene er vindtett opptil 50 km/t. Til kalde vinterdager er 3SP helt ideelt. Også til langrenn.

Hode og hender

Mye av overskuddsvarmen forsvinner via hode og hender. Det gjør at du kan bruke disse kroppsdelene som en temperaturregulator. Blir du for varm, kan du lufte ut ved å ta av lue eller hansker/votter. Velg en lue som dekker hele hodet og ørene. Men kjøp en lue for løping som ikke blir veldig våt på turen. Er det skikkelig kaldt anbefales votter. Da holder du varmen bedre. Det finnes også hansker

med et overtrekk som gjør den om til en vott. Det fungerer bra hvis ikke temperaturen er altfor lav.

Sokker

Hvis du fryser lett på bena om vinteren, er sokker av ull et godt alternativ. Velg gjerne sokker med en blanding av kunstfiber og ull. Det gir mer slitesterke sokker. Ta gjerne tynne sokker, det er mest komfortabelt. Hvis det blir for tynt, velg to tynne sokker istedenfor et tykt par. Husk at luften isolerer best. Blir du ekstra kald, velg skoene en størrelse større enn du tradisjonelt bruker og gjerne litt bredere sko. Sørg for at du kan "vifte" med tærne. Er skoene for trange, er det lettere å fryse. Ha også et skaft på sokkene som er høyt og som dekker til ankelen.

Refleks

Husk alltid ekstra refleks. Selv om det finnes refleksstriper på sko og klær, er dette ofte ikke nok. Husk også at refleksen forringes over tid. Du må bytte vest regelmessig. Nå er det et utvalg av vester som både har treningsvestens gode egenskaper sammen med refleksvestens synlighet. Spør etter det neste gang du skal bytte refleksvest.

Gode løpeklær fungerer også til langrenn, så her har du gode allround treningsplagg. I

dag finnes det et stort utvalg klær for løping vinterstid. Designet har også fått en oppgradering de siste årene. Tenk alltid igjen om dine behov og spør i sportsbutikken. Sammen med ekspeditøren finner du det som passer deg best.

Superundertøy: Innerst mot huden bør man ha et tettsittende plagg som skal absorbere varmen og svetten din og transportere den bort fra huden. (Foto: Falke)

Oppsummering

- Kle deg for aktivitet, ikke for hvile
- Bedre med flere tynne lag enn ett tykt
- Velg materialer av kunstfiber eller ull
- Hold vinden ut med et tynt, vindtett plagg
- Bruk lue og votter som temperaturregulator
- Fryser du på føttene, velg sokker av ull
- Når du konkurrerer, bruk så lite klær som mulig
- Ha alltid tørt tøy tilgjengelig etter treningen eller ved lengre stopp underveis

