

KONG FROST ER EN GOD LØBEMAKKER (1)

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

Er der nogen grund til at udsætte løbetræningen, når Kong Frost regerer landet? Nej absolut ikke... med mindre, der er snestorm. Vintervejret kan ikke bruges som undskyldning for at springe turen over og kaste sig over 'Landmand søger kærlighed' i stedet. Det er ganske vist nogle forhold, når kulden sætter ind, du lige skal tage højde for.

Det er vigtigt, at du kan holde varmen og samtidigt kan bevæge dig ubesværet. Altså er skibukser og dynejakke ikke sagen. Tre lag tøj på overkroppen er en god regel for fornuftig løbepåklædning, når kulden sætter ind: Inderst en undertrøje, der kan transportere sveden væk fra huden. Bomuldsundertøj er absolut ikke egnet til det. Bomuld suger sved til sig som trækpapir og holder på det. Undertøj af syntetisk materiale eller uld er det, der er brug for. Om det hedder ski-, løbe- eller outdoortøj er ligegyldigt. Jeg vil lige slå et slag for mit favoritmateriale: merinould! Det har uldens fantastiske evne til at isolere mod kulde og føles aldrig våd på kroppen.

I gamle dage brugte man uldtrøjer til børn, når man ønskede at torturere dem helt legalt. Det kradsede, så jeg lignede en, der havde rullet rundt på et loft med rockwool efter et par timer med mormors hjemme-

strik! Sådan er det ikke med moderne uld, og kongen blandt uld er merino. Lækket blødt og blidt mod huden. Jeg ville ønske, at jeg var født med en behåring af merinould, som kunne trimmes efter årstiden.

En god kraftig langærmet løbetrøje som mellemlag. Jeg har selv lige fået en ualmindelig skøn vinterløbetrøje. Meget smart består den af to lag: Et syntetisk lag inderst til svedtranspotering og et lag uld yderst for at sikre varmen, naturligvis merino. Slut af med en vindtæt jakke. Der kan købes dyre jakker, der er 100% vandtæt og åndbar. Min erfaring er, at det aldrig rigtigt fungerer det med 'vandtæt og åndbart'. Det betyder ikke så meget, om der skulle komme lidt vand gennem jakken, når materialet under jakken er som beskrevet ovenfor og absolut ikke er bomuld.

Sørg for at holde hovedet varmt og skærmet mod kold vind. En strikket tophue evt. med kvast kan sagtens gøre det. Men der findes dog mere velegnede hovedbeklædninger. Meget smart er en såkaldt 'Buff'. Et langt rør af stof, som kan bruges på mange forskellige måder. Jeg har dem både til sommer- og vinterbrug. Sidstnævnte naturligvis i merinould. Når det er rigtig koldt, løber jeg med Buff på både hovedet og om halsen for at forhindre, at kold luft trænger sig ubehageligt ned langs kravetøjet. En meget funktionel sag sådan en Buff. Man kan være



heldig at få en Buff, hvis man stiller op til et motionsløb. Bl.a. blev der delt Buffer ud som spurtpræmier til det lokale Triatlandløbet i august.

De sidste par uger har vejret måske drillet lidt og holdt nogle hjemme foran brændeovnen. Men jeg har haft nogle meget skønne træninger i den pt. hvide skov, sammen med mine legekammerater fra Skovløberne Rold. Jeg husker en tur for nogle år siden, hvor jeg var ude at træne sammen med Kong Frost. Jeg kom hjem med lange istapper i skægget og følte mig som en polarforsker. Men det giver bare oplevelsen mere krydderi, og det kribler dejligt i huden, når du atter er hjemme i stuens trygge varme.

Næste uge forsætter jeg med at klæde dig på og give andre kolde tips. Indtil da... kom så ud i det smukke vejr og tag armtag med Kong Frost. Ham kan vi sagtens løbe fra. Afsted det går!