

# KONG FROST ER EN GOD LØBEMAKKER (2)

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

Det er stadig vinter, og du fryser måske lidt endnu.

Heldigvis er underkroppen ikke så krævende med hensyn til påklædning i kulden. Men et par kraftige tights i vinterudgave er behagelige at løbe i. Lidt tykkere stof end sommerudgaven og med opkradset inderside, som isolerer. Skal det være ekstra godt, kan du finde tights med vindtæt front. Jeg bryder mig ikke om at løbe med de vindtætte. De modeller, jeg har haft, har været lidt stive og ændrer den lækre fornemmelse, der ellers er forbundet med tights. Løber du med tynde sommertights eller andre former for lange bukser, kan et par lange Jens Lyn'er/underbukser være en god forebyggelse mod blåfrosne ben. Og husk; undgå bomuld! Så ikke noget med at finde de gamle hvide Hammerthor frem fra gemmerne! Jeg tror ikke, der findes tights i ren uld. Derimod kan de lange løbeunderbukser findes i 100 % uld eller uld i kombination med kunststoffer. Jeg har dog ikke selv haft behovet for at prøve dem af, da vintertights med opkradset inderside dækker mit behov. Det kan måske være noget for dig, hvis du er ekstra kuldskær på underkroppen. Uld skulle desuden være meget velegnet, hvis dine 'private parts' har brug for ekstra omsorg, når Kong Frost puster på dem. Er der nogle, der har erfarin-

ger med uldundertøj til løb med henblik på at forhindre urinvejsgener, hører jeg gerne fra jer.

Når vi kommer til fødderne, hiver jeg lige en gammel traver frem; merinould! Strømper, der indeholder merinould, er en sand fryd at løbe med. Merinould isolerer, og våde fødder, som er umulige at undgå, føles ikke så våde, da uld bevarer isoleringsevnen på trods af fugt. Uld klumper heller ikke sammen som for eksempel bomuld gør. Våde bomuldstrømper = kolde fødder og vabler! Strømper af merinould har dog et par skygesider; de er forholdsvis kostbare, og de slides hurtigt. I hvert fald holder 100 % merinould ikke storetæerne inde i ret lang tid. Så gå efter strømper, som består af et mix af uld og syntetiske garner. Uldstrømper har desuden den praktiske egenskab, at de ikke kommer til at lugte af sure løbesko. I alt fald ikke så hurtigt som syntetiske materialer gør. Efter løbeturen skal uldstrømperne hurtigst muligt tørres – gerne et lunt sted – så de bliver helt tørre. På den måde kan der løbes mange gange i strømperne uden vask og uden, at duften minder om et abebur.

Trailsko er sko med 'pigdæk' og er at foretrække, når der skal løbes på sne- og isdækkede veje. Alternativt kan du montere 'snekæder' under dine sko. Der er flere fabrikanter, der laver dem til løbeformål, og de fungerer godt, hvis der er sne og is.

Et par handsker er et must. Iskolde hænder kan spolere en løbetur. De behøver ikke være særligt tykke – de skal primært skærme for Hr. Frost's iskolde ånde.

Husk at få noget at drikke, selv om det er hundekoldt, og du ikke føler tørst på samme måde, som når det er varmt. På trods af at Kong Frost gør, hvad han kan for at køle os ned, så sveder vi alligevel meget væske ud. Det er ikke unormalt, at jeg har et vægttab over 1 kg efter en times løbetræning. Det er udelukkende væsketab. Vær også opmærksom på hudpleje. Hård kulde udtørrer huden, og fed creme evt. med solfaktor bør være en del af en løbers vinterudstyr.

Nu er vi godt rustet til vinterløb, uanset hvad Hr. Frost finder på.