

VINTERLÖPARENS

Kyla, mörker, is och snö. Vintern kan vara en tuff utmaning för många löpare. Många tvingas trotsa mörker, kyla, slask och hala underlag för att hålla formen uppe. En del ställer kanske undan löpskorna tills det våras igen och det blir mer inbjudande att ge sig ut och springa. Men med rätt träningstaktik är det inga problem att löpträna hela vintern – och få massor av ork och energi som gör vardagslivet lättare. Dessutom kommer du att vara i form redan till våren om du löptränar i vinter.

VINTERUTMANING 1:

KYLA

Löpning i kyla tar hårt på orken och det kan vara svårt att motivera sig när man sitter inne i värmen och tittar ut. Lyckligtvis finns det sätt att **tackla även den strängaste kyla.**

KLÄDER

Det bästa sättet att skydda sig mot kyla och isande vindar är att klä sig rätt.

LÖSNING Trelagersprincipen är en väl beprövad metod när det gäller att klä sig i kyla.

Innerlagret som ligger an mot huden ska transportera bort svetten från kroppen och hålla dig torr. Det bör vara tunt, åtsittande och vara gjort av ylle eller polyester – t.ex. ett underställ. Mellanlagret ska isolera, men ändå tillåta kroppen att andas – t.ex. en lagom tjock fleece- eller ylletröja. Ytterplagget ska skydda mot vinden – t.ex. en löparjacka.

Tänk på att mycket av värmeförlusten sker via händerna och huvudet. Med finger- och handskar och en tunn mössa får du ett bra skydd och med en tunn buff skyddas halsen.

I sträng kyla kan en ansiktsmask vara bra. Den skyddar ansiktet och värmer inandningsluften så att du inte drar i dig kall luft i onödan.

TRÄNING

Kyla påverkar i hög grad träningspassen. Här är ett par enkla och praktiska tips.

LÖSNING Tänk på att springa kortare rundor i ett måttligt tempo istället för långa, lugna rundor. På så sätt kan du hålla kroppen varm hela vägen och undvika att bli nedkyld, vilket annars är vanligt under andra halvan av en löprunda.

Kraftig vind gör att kyleffekten ökar och därför bör du söka lä när du löper, t.ex. i skogen. Om du inte har möjlighet till det så kan du löpa mot vinden under första halvan av löprundan när du är pigg och orkar hålla tempot uppe. Då undviker du den nedkylning som annars sker då du släpar hem din trötta, svettiga kropp i motvinden.

Intervaller och tempopass kan vara tuffa att genomföra på vintern. Kör därför dina intensiva pass på löpband. Det ökar kvaliteten på passen och dessutom är det skönt att löpa i shorts och t-shirt.

VINTERUTMANING 2:

MÖRKER

Vintermörkret kan sätta käppar i hjulet för löpträningen redan från tidig eftermiddag. Mörkret sänker inte bara motivationen, **utan kan också innebära att du inte kan följa dina favoritlöprundor.**

LÖSNING Det bästa rådet för att orka löpträna under den mörka årstiden är att undvika att springa i mörker. Det handlar om planering. Har du t.ex. möjlighet att ta med dig löpskorna och träningskläderna till jobbet och springa en runda på lunchen så slipper du träna i mörker. Ett väl planerat löppass är en annan lösning. Förlägg t.ex. dina löprundor och träningspass dit där det finns bra gatubelysning. En del anläggningar, t.ex. där det spelas fotboll, har stora strålkastare tända på kvällen. Även många stadsparkar och motionsspår är belysta.

Om du inte redan är medlem i en löparförening så är det också en bra möjlighet att hålla löpningen vid liv i vinter. **Ta hjälp av en erfaren tränare i föreningen och be denne att tipsa dig om bra löprundor vintertid.** Den sociala gemenskapen i en löparförening är också en bra motivationshöjare.

Slutligen finns det många smarta prylar som kan hjälpa dig att träna effektivt i mörker och som gör att du syns bättre på vägarna. En liten, lätt pannlampa gör att du syns i trafiken och lyser upp löprundan några meter längre framöver. De billigaste modellerna kostar ett par hundra kronor. Löparkläder med många reflexer, en reflexväst eller ett reflexband med lysdioder gör att du syns bra i trafiken.


 PERFECT
FÖR
NYBÖRJARE!

UTMANINGAR

- SÅ TACKLAR DU DEM

En tuff löprunda i snö och isande vindar förbättrar inte bara formen, den är också karaktärsstärkande.

VINTERUTMANING 3: UNDERLAG

IS

Vinterns kanske svåraste utmaning för löpare är underlaget. Ofta är ishalka ett underlag som märks väl. Andra gånger kan halkan nästan vara osynlig. Men fallrisken är densamma. Plötsligt försvinner stödjebenet under dig och du faller pladask på marken.

LÖSNING Genom att tänka lite extra på din löpstil minskar du risken för att halka omkull. **Skjut fram bröstkorgen en aning i löpriktningen, löp med korta steg och se till att landa på framfoten med benet rakt under kroppen.** Det gör att du får bättre balans i förhållande till din tyngdpunkt, samtidigt som ett kortare löpsteg ger dig en snabbare fotväxling och därmed bättre chans att återfå balansen om du skulle halka till.

Det finns också vinterlöpskor med dubbar och annan utrustning som hjälper dig att hålla dig på benen.

SLASK OCH SNÖ

Det är opraktiskt att springa i vanliga löpskor vintertid. Dels blir de snabbt blöta, dels är det svårt att se hur underlaget ser ut under snön. I slask och nysnö riskerar man plötsligt att halka till och få en muskelbristning, fotledstukning eller någon annan skada om man inte har riktigt bra vinterlöpskor.

LÖSNING Leta upp platser där du vet att snöröjningen är snabb och effektiv. Förlägg dina löp-
rundor till plogade gator och vägar även om det innebär att du tvingas avstå från din favorit-
runda. Det är kanske inte så inspirerande som du är van vid, men du slipper pulsa i djupsnö.

Om du inte hittar några vägar som är plogade så blir det ännu viktigare att tänka på löpstilen och använda bra vinterprylar. Det finns många löpskor som är vattentäta och speciellt framtag-
na för löpning på hala underlag. Om du använder löpskor med ståldubbar **är plogade vägar med packad snö, ev. med lite nysnö, perfekta att springa på.** Nysnö ger en skön, lite dämpande, löpkänsla.

LERA OCH SNÖMODD

Här sjunker du ned med fötterna och riskerar stukningar och muskelbristningar och att komma hem med rejält nedsmutsade löpskor. Vinterlöpning innebär inte alltid löpning på snö; ibland kan underlaget bestå av rena lervällingen.

LÖSNING Det finns inte mycket annat att välja på än att köpa ett par bra trailskor och tänka lite extra på löptekniken. En bra trailsko ska ha en kraftig sula som ger ett bra grepp mot underlaget. Välj en sula med stora, kraftiga gummidobbar som pressar bort leran under dig. **Pröva också att hålla tyngdpunkten en aning lägre än normalt – det ger bättre balans.** Och ta även hjälp av armarna för att hålla balansen. Löper du i skogen, så lär känna underlaget. T.ex. bör du undvika att trampa på trädrötter eftersom de ofta är förrädiskt hala. Löp med snabba, varierade steg för att undvika rötterna. Tänk på att ljus lera innehåller mer vatten och är betydligt halare än mörkare lera, och att vattenpölar ofta betyder att underlaget under är fast. Det är alltså betydligt säkrare att löpa rätt igenom vattenpölar än att springa runt dem.



SE VÅRT
STORA TEST AV
VINTERLÖPSKOR:
[aktivtraning.se/
Trailskor](http://aktivtraning.se/Trailskor)