

## Sammanfattning av Löpning på vintern

### Klädsel efter temperatur

Temperatur	Vad du behöver
+5 till 0°C	Tunn mössa/pannband, löparhandskar, långärmad baselay, vindtät jacka, löpartights.
0 till -5°C	Tjockare mössa, varma handskar, baslager + mellanlager, fodrade tights, vind/vattentät jacka.
-5 till -12°C	Tumvantar, buff över haka/näsa, dubbelt överkroppslager, vindbyxor över tights, broddar på skorna.
Under -15°C	Mycket ovanligt i Sverige - kör istället löpband eller intervallringa kortintervaller nära hemmet.

### 3-lagersprincipen för överkroppen

Lager	Funktion och material
Baslager (mot huden)	Merinoull eller syntetfiber. Transporterar bort svett och håller dig torr. Aldrig bomull.
Mellanlager (isolering)	Fleece eller lätt fleecejacka. Utelämnas vid mildare väder (+2°C och över).
Ytterlager (skydd)	Vind- och vattentät jacka som andas. Reflekerande detaljer är ett plus.

#### Checklista inför vinterpasset

✓ Mössa eller pannband ✓ Handskar/tumvantar ✓ Buff (hals + eventuellt ansikte) ✓ Reflexväst eller reflexplagg ✓ Pannlampa (≥250 lumen vid mörker) ✓ Skor med grepp - broddar vid is/packad snö

### Skor och underlag

Alternativ	När det passar
Broddinsatser	Billigaste lösningen. Träs på vanliga löparskor. Bra på is och packad snö.
Dubbade löparskor	Permanent bra grepp. Vårt investering om du springer mycket på vintern.
Trailskor	Djupt mönstrad sula funkar bra på lös snö och grus - men inte på ren is.
Varning: 0°C-temp.	Underlag är som halast när det är nära nollan. Ta extra hänsyn vid körslask.

### Anpassa träningen för vintern

Tips	Varför och hur
Uppvärmning inomhus	Gör 5-10 min dynamisk rörlighet inne innan du går ut - kroppen ska inte starta i kyla.
Sänk tempot	Förvänta dig 10-20 sek/km långsammare på snö och is. Räkna inte det som ett bakslag.
Snöpulsning	Löpning i döpare snö höjer pulsen kraftigt - bra styrketräning, kör på tid istället för tempo.
Kortintervaller	30 sek hårt, 10-25 sek vila. Effektivt grundpass vid halt underlag nära hemmet.
Dela upp långpassen	Vid -10°C eller kallare: dela upp långpasset i två kortare för att undvika nedkylning.

#### Säkerhet och hälsa

Spring ALDRIG med feber - virus kan slå sig på hjärtat vid hård ansträngning. Vänta minst 24 h efter att febern gått ner. Andas genom näsan eller en buff vid stark kyla - värmer och fuktar luften. Drick normalt - kyla dämpar törstkänslan men inte svätförlusten.