



Else Marie Lehman har altid løbesko i kufferten, når hun rejser ud i verden. Arkivfoto: Gonzalo Fuentes/Reuters

OVEROPHEDNING NÅR DU LØBER OM SOMMEREN

Advarselstegnene er:
Du bliver varm, men sveder ikke mere.

Hud er varm, rød og tør.

Du bliver utilpas, svag og mat i kroppen.

Du får kramper.

Du bliver fjern, svimmel og besvimer måske.

Hvis du er blevet overophedet, skal du hurtigst muligt:
I kolde, skyggefulde omgivelser.

Eventuelt i køligt vand – hav, pool eller bad.

Have masser af saltholdig væske indenbords.

Spise salttabletter eller mad med rigeligt salt (chips, peanuts ...).

Tage løstsiddende, luftigt tøj på, som kroppen kan ånde i.

Pak løbeskoene:

Der er intet som at se Paris, løbende, i den tidlige morgendis

Mange laver så lidt som muligt, når de tager på sommerferie. Men ikke Else Marie Lehman. Hun løber i de byer, hun besøger – også i sommerheden. Det fortæller hun i et uddrag af sin nye bog "Løb i storbyer".

ELSE MARIE LEHMAN

Jeg er ret pjattet med at løbe og helt tosset med at rejse. I kombination er de to passioner endnu bedre og temmelig fantastiske.

Siden det gik op for mig, har jeg ikke rejst en eneste gang uden mine løbesko. Hverken til Fanø eller til Barcelona.

Når jeg tager dem på en tidlig morgen under fremmede himmelstrøg sammen med de lokale løbere, oplever jeg byen igennem deres øjne. Jeg havner steder, jeg ellers ikke var kommet hen. Hilser på morgenfriske renovationsfolk i Puerto Pollensa på Mallorca og skolebørn i Venedigs smalle gader. Zigzagger mellem travle businessstyper ved Concordepladsen i Paris. Fanger en snert af the Big Apples puls ved at hægte mig på en målrettet løber rundt om The Reservoir i New York. Og jeg oplever byen og møder dens mennesker på en måde, som jeg ellers ikke havde fået mulighed for.

Måske ved du allerede, hvad jeg mener. Og ellers har du i den grad noget til gode.

PAS PÅ TEMPERATUREN OM AT LØBE I VARME

Når vi løber i varme omgivelser, skal hjertet arbejde endnu hårdere for at forsyne musklerne med tilstrækkeligt blod og ilt under løbeturen. Din puls kan sagtens stige med op til ti slag per

minut, hvis din kropstemperatur går så lidt som en enkelt grad op. Og det gør din pulsreserve – og dit overskud – mindre, alene på grund af varmen.

Væn dig gradvist til varmen

Er du rejst fra køligt vejr hjemme til langt varmere temperaturer i for eksempel Madrid, har du ikke haft den gradvise tilvænnning, som forår og sommer langsomt giver til den hjemlige træning.

Hverken din krop eller dit hoved er fuldstændig forberedt på, hvad det egentlig kræver at løbe i varmen. Derfor kan det være en rigtig god idé lige at tage det stille og roligt på de første par ture efter ankomsten til en varm destination.

Bliv i komfortzonen

Lidt konkurrencemenneske er man vel altid. Men det behøver alligevel ikke at være på de varmeste dage og destinationer, at du brager ud af komfortzonen og sætter PR. Hverken på tid eller distance. Når temperaturen kravler opad, er det måske i stedet tid til at sætte farten og distancen ned og bare nyde og opleve lidt ekstra.

Drop intervallerne og den ekstra lange tur. Tag i stedet nogle drikkepauser, og stop en ekstra gang for at skyde et par fotos af smukke udsigter og lokale seværdigheder.

Løb tidligere eller senere

Løb, når solen står højt på himlen, kan både gøre dig overophedet og forbrændt, uanset tempo og intensitet. Så vær varsom med at løbe midt på dagen mellem kl. 12 og kl. 15-16, hvor solen bager allerhårdest.

Begynd i stedet dagen med en løbetur, imens temperaturerne stadig er behagelige og solcremen knap så nødvendig. Eller gem den til først på aftenen og brug den som en dejlig afslutning på dagen.

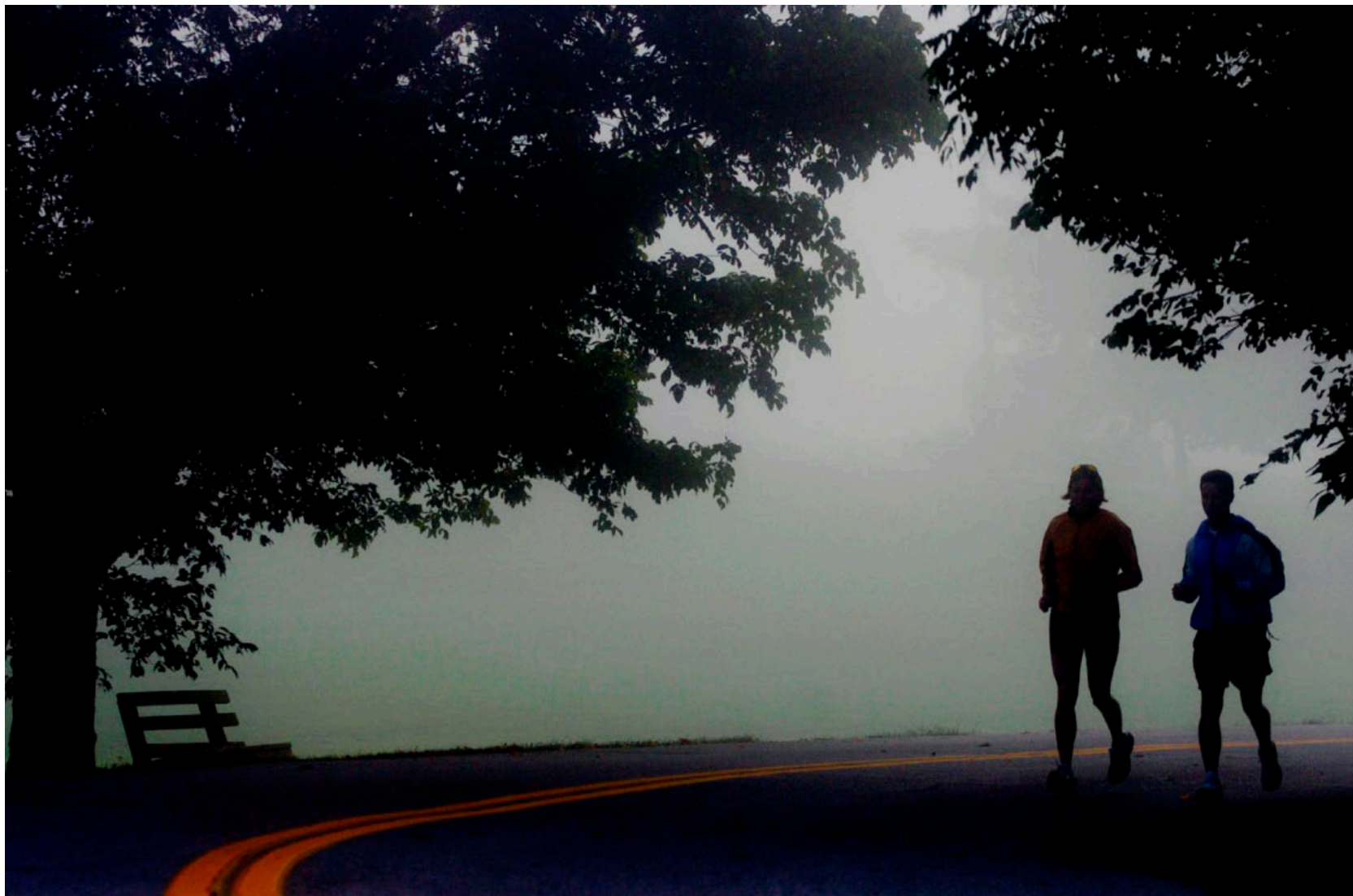
Har du flere dage at vælge imellem, så tjek den lokale vejrudsigt og planlæg dine løbeture efter den. Er der overskyede dage i vente, så løb på dem, og hold træningsfri, når der spås hedebløge. Men vær klar til at ændre planerne, hvis vejrguderne ændrer mening undervejs.

Find skyggen

De fleste steder kan du finde skygge fra bygninger og træer. I hvert fald en del af vejen. Det kan gøre løbeturen de grader køligere, der gør hele forskellen. Løber du langs en kyststrækning, er der også oftest en brise og kølende vind, som holder ansigt og krop nede i temperatur.

Husk: Varmen kommer ikke kun direkte fra sol og luft. Et meget varmt underlag kan også være med til at gøre dig endnu varmere. Løber du for

Fortsættes ►



De fleste større byer har løbeguidere, du kan hyre til at løbe en tur med dig. Arkivfoto: Ernest Coleman/AP

► eksempel på et meget varmt fortov eller asfalt, varmer det dine sko og fødder yderligere op.

Vælg åndbart tøj

Lad være med at tage for meget tøj på, når du løber i varme, og vælg noget, som kroppen kan ånde og svede i. Det er hverken sundt eller rart at løbe i tøj, der holder på varmen og forhindrer, at kroppen kan slippe af med den. Træningstøj med UV-filter kan ligeledes anbefales til at holde solstrålerne på behørig afstand af sart hud. Vælg også sko med god ventilation.

Påklædning i varmen

UV-filter i tøjet beskytter huden mod solens stråler. Hvor fristende det end er at hoppe i tanktoppen, så beskytter lange ærmer bedre.

En kasket beskytter toppen af hovedet mod direkte sol. Vælg en åndbar, så varmen kan slippe væk, når du sveder. Og gå efter en med god skygge, som også beskytter ansigt og øjne mod solstrålerne og sollyset. Også solbriller beskytter øjnene mod skadelige UV-stråler.

Solcreme med høj faktor passer på huden, hvor den er bar. Gå efter en vandfast solcreme, der ikke løber af dig, når du sveder. Solcremen er særlig vigtig mellem kl. 12 og 16.

Læbebalsam med solfaktor beskytter den sarte hud ved munden.

Et væskebælte eller en drikkedunk sikrer, at du altid har forsyningerne lige ved hånden.

En pulsmåler kan hjælpe dig med at holde styr på dagsformen, og om hjertet løber løbsk i varmen.

Drik masser af vand

Drik altid ekstra væske, når du opholder dig på varme destinationer. Gør det allerede før løbeturen, så kroppen er tanket godt op, inden du begynder dig af sted. Husk også at fylde meget på igen, når du er retur fra træningen. Så længe du befinder dig under varme himmelstrøg, vil der samtidig fordampe mere væske fra din krop end normalt, så du har behov for ret store mængder vand.

Tip: Er du i tvivl, om du drikker nok? Så hold

øjne med farven på din urin. Det lyder måske ikke vildt spændende, men det giver dig en god pejling på din væskebalance. Hvis urinen bliver meget mørk/gul, drikker du nemlig for lidt.

Tag eventuelt en drikkedunk med på turen. Særligt, hvis du løber i længere tid. Mange steder kan du finde fontæner med drikkevand, men hvis du vil beskytte maven mod ukendte bakterier, kan det være smart at have dit eget kildevand med.

Mærk efter

Vi har det alle forskelligt med varme. Nogle stortrives i høje temperaturer. Andre af os tåler den meget dårligt.

Vores tolerance for varme falder tit med alderen. Stort set det samme kan man sige om alkohol (så hav det i baghovedet, hvis du fik et glas sangria mere, end du er vant til, under gårsdagens middag).

Har du sygdom i kroppen, er du typisk også mere følsom over for de høje temperaturer. Er du en af dem, der generelt har det lidt stramt med varme, så lad dig heller ikke forblænde af, hvad din kollega, partner og de lokale kan klare.

Lyt til din egen krop og lad den afgøre, hvad du skal og ikke skal. Den får under alle omstændigheder det sidste ord.

Pas på hedeslag

Risikoen for hedeslag – det, der også kaldes solstik – er forhøjet, når du befinder dig i højere temperaturer, høj luftfugtighed og stærk sol. Den forhøjes yderligere ved større fysisk anstrengelse som for eksempel løb. Hedeslag kan være en meget farlig tilstand. Lyt derfor rigtig godt efter, hvis din krop fortæller dig, at den er ved at være overophedet.

VENSKABER FOR LIVET OM AT LØBE MED LOKALE

At løbe med de lokale kan give både oplevelser og venskaber for livet. Og det er faktisk slet ikke særlig svært at komme i kontakt med lokale løbere, hvis du bare ved, hvor du skal lede efter dem.

Parkruns

Parkruns er gratis, ugentlige løb arrangeret af en gruppe lokale løbere. Løbene er på fem km ud fra devisen, at alle skal kunne være med, og vil typisk foregå i parker eller langs strande og promenader. Google "parkrun" og den by, du skal til. Eller tjek parkrun.com. Når du har fundet dit parkløb, mangler du i praksis kun at melde dig til (kun første gang), udskrive din strekkode og møde op.

Meetups

På meetup.com kan du finde løbegrupper stort set overalt i verden. Mange arrangerer regelmæssige løb af forskellig længde, nogle på ugentlig basis, andre endnu hyppigere. Besøgende er oftest meget velkomne til at løbe med. Mødesteder, rute og længde fremgår af opslagene på meetup.com, hvor du også kan stille spørgsmål til arrangørerne eller blot melde dig til.

Globale løbe-communities

Adidas, Nike, Reebok, Under Armour og Mikkeller er nogle af de virksomheder, der har oprettet populære og ret udbredte løbe-communities mange steder rundt i verden. Du kan blandt andet finde dem på Facebook og Instagram.

Endomondo og de andre

Endomondo, Runkeeper, Strava (heat-map) og andre populære tracking devices kan give dig en fin pejling på, hvor andre løber henne. Tjek dem for inspiration til gode, velegnede løberuter, hvor du højst sandsynligt vil møde andre løbere, du kan hægte dig på.

Løbeguide

De fleste større byer har løbeguidere, du kan hyre til at løbe en tur med dig. Fordelen ved dem er, at de har fokus på at give dig en fin løbeoplevelse og samtidig vise dig både kendte og mindre kendte sider af deres by. Hvis du bestiller en privat tur, kan du oftest få dine ønsker til både mødested, sights, længde og tempo opfyldt. Vælger du en gruppetur, får du turen billigere, men må give køb på lidt af fleksibiliteten. ■



ELSE MARIE LEHMAN

Forfatter til den aktuelle "Løb i storbyer – Europa" (Gyldendal), som denne artikel er et redigeret uddrag af.