



# Tips for gjennomføring av konkurranser ved høye temperaturer

Kjære løpere,

Løping i varmt vær kan være utfordrende, men med riktig forberedelse og gjennomføring kan dere oppnå gode resultater og samtidig ivareta helsen. Her er noen tips for å hjelpe dere med å takle varmen:

Dehydrering kan føre til slapphet, kvalme, kramper, svimmelhet og redusert koordinasjonsevne. I tillegg øker risikoen for oppkast, diaré og andre mage- og tarm problemer under trening og løp. Med andre ord: det kan være helseskadelig hvis dehydreringen blir alvorlig. Men også ved mindre dehydrering kan farten bli redusert.

---

## 1. Forberedelser før løpet

- **Akklimatisering:** Gi kroppen tid til å venne seg til varmen. Om det er veldig varmt kan det være lurt å trene tidlig på morgenen eller sent på kvelden i en uke eller to før løpet.
- **Hydrering:** Sørg for å drikke rikelig med vann / sportsdrikk hele dagen, ikke bare rett før løpet. Unngå alkohol og koffein, da disse kan føre til dehydrering.
- **Ernæring:** Spis lett fordøyelig mat som er rik på karbohydrater og unngå tunge måltider før løpet.
- **Bekledning:** Velg lette, pustende og lyse klær som reflekterer sollyset. Bruk solkrem for å beskytte huden mot solbrenthet da solbrenthet kan øke væsketapet.
- **Utstyr:** Caps eller annet hodeplagg for å beskytte hodet mot solen, og vurder solbriller for å beskytte øynene.
- **Nedkjøling før start:** Hold deg i skyggen og unngå direkte sollys. Tøm gjerne kaldt vann over nakke/over.

## 2. Under løpet

- **Start rolig:** Begynn løpet i et roligere tempo enn du ville gjort ellers for å unngå overoppheting tidlig i løpet.
- **Hydrering underveis:** Drikk små mengder vann jevnlig. Bruk sportsdrikker med elektrolytter hvis tilgjengelig da det også erstatter salttapet.
- **Lytt til kroppen:** Vær oppmerksom på tegn på overoppheting som svimmelhet, hodepine, eller kvalme. Ta pauser og søk skygge om nødvendig.
- **Spray med vann:** Ha en vannflaske tilgjengelig for å kjøle ned ansikt og kropp underveis.
- **Pacing:** Juster tempoet etter forholdene. Varmen kan redusere ytelsen, så vær smart og vurder fortløpende om farten må senkes.

## 3. Etter løpet

- **Nedkjøling:** Finn skygge eller et kjølig sted så raskt som mulig, evt ta et bad om det er vann tilgjengelig. Bruk våte kluter eller kaldt vann for å kjøle ned kroppen.
- **Rehydrering:** Fortsett å drikke vann og sportsdrikker for å erstatte væsketapet. Spis for eksempel frukt med høyt vanninnhold som vannmelon og appelsiner.
- **Restitusjon:** Ta det med ro og la kroppen få tid til å restituere. Unngå tunge aktiviteter i etterkant av løpet.

---

**Husk at din helse alltid kommer først. Løping i varmen kan være en fin opplevelse hvis man tar de rette forholdsreglene. Vi ønsker dere lykke til og håper disse tipsene hjelper dere med å få en god løpsopplevelse!**

For mer info, se Olympiatoppens faktaark om væskebalanse:

[olympiatoppens-faktaark-om-vaskebalanse.pdf](#)

**LYKKE TIL!**

**Med vennlig hilsen, St Olavsloppet**