

Checklista: Funktionskläder från topp till tå

Mössa: Använd en värmande och ventilerande mössa.



"Thermal Hat" från Craft, Unisex, 150 SEK på Gå & Löpkliniken



"PFM Beanie" från Asics, Dam, 160 SEK på Gå & Löpkliniken

Handskar: Använd handskar som är anpassade efter temperatur. Finns handskar med bra ventilation och fukttransport.



"Basic Gloves", från Asics, Dam (rosa)/ Herr (grön), 200 SEK på Gå & Löpkliniken



"Thermal Run Glove" från Craft, Unisex, 150 SEK på Gå & Löpkliniken

Vindtrosor/vindboxer (underkläder): Skyddar dina känsliga delar från kyla.



"Zero WS Boxer Women" från Craft, Dam, 300 SEK på Gå & Löpkliniken

Om Gå & Löpkliniken:

Gå & Löpkliniken, med fem butiker runt om i Sverige, är specialister på att prova ut rätt skor utifrån individuella krav och förutsättningar. Butikernas ortopedtekniker provar ut och tillverkar ortopediska fotbäddar och skoinlägg och i butikerna finns ett brett utbud av personligt anpassade löpskor, promenadskor, sandaler och gympaskor.

Träningskläder överdel/underdel: Andas, värmer, transporterar bort svett eller skyddar mot vind och vatten. Hjälper dig att hålla rätt temperatur.



"Zero Crewneck LS" från Craft, Herr, 300 SEK på Gå & Löpkliniken



"Winter Top" från Asics, Herr, 600 SEK på Gå & Löpkliniken



"Winter Top" från Asics, Dam, 600 SEK på Gå & Löpkliniken



"Zero Pro Women Underpants" från Craft, Dam, 300 SEK på Gå & Löpkliniken



"Winter Tight" från Asics, Dam (rosa)/ Herr (gul), 800 SEK på Gå & Löpkliniken

Om Gå & Löpkliniken:

Gå & Löpkliniken, med fem butiker runt om i Sverige, är specialister på att prova ut rätt skor utifrån individuella krav och förutsättningar. Butikernas ortopedtekniker provar ut och tillverkar ortopediska fotbäddar och skoinlägg och i butikerna finns ett brett utbud av personligt anpassade löpskor, promenadskor, sandaler och gympaskor.



"Tight" från Asics, Dam, 600 SEK på Gå & Löpkliniken

Strumpor: Viktigt med strumpor som håller fötterna torra genom att transportera fukt. Det finns sockar som är vinteranpassade med värmande tjockstickade partier.

Thermosockar: Finns i två varianter, de som är vattentäta alternativt de som släpper in kallt vatten och värmer upp det.



"Winter Run" från Xsocks, Unisex, 250 SEK på Gå & Löpkliniken

Knästrumpor: Värmer vader och underben. Finns även i kompressionsmaterial som förbättrar blodcirkulationen. Utgör ett bra komplement till shorts eller 3/4-dels tights innan kylan faller på ordentligt.



"Run Energizer" från Xsocks, Unisex, 300 SEK på Gå & Löpkliniken



"High Cuff Running Sock", Herr (svart/grön), Dam (rosa), 180 SEK på Gå & Löpkliniken

Om Gå & Löpkliniken:

Gå & Löpkliniken, med fem butiker runt om i Sverige, är specialister på att prova ut rätt skor utifrån individuella krav och förutsättningar. Butikernas ortopedtekniker provar ut och tillverkar ortopediska fotbäddar och skoinlägg och i butikerna finns ett brett utbud av personligt anpassade löpskor, promenadskor, sandaler och gymaskor.

Skor med dubbar: Ger bra grepp och är slitstarka. Det finns i flera olika modeller för både löpning och promenad. Ett exempel är märket Icebug, med dubbar av karbidstålspets, som påminner om de dubbar som finns på vinterdäck.



”Pytho2 BUGrip” från Icebug, Herr, 1700 SEK på Gå & Löpkliniken



”Pytho2 BUGrip” från Icebug, Dam, 1700 SEK på Gå & Löpkliniken

Övrigt tillbehör:

Broddar: Finns i modeller för hela skon eller enbart för hälen. Broddar träs på dina vanliga skor där varianten för hela skon är att rekommendera.

Värmeväxlare: Finns olika varianter. Allt från en mask (Ex Airtrim, har olika filter: sport, race och Astma) till enbart munburen (Ex Lungplus, finns som junior och sport). Luften som du andas in genom filtret värms och fuktas av utandningen, vilket gör att luftrören skyddas mot torr och kall luft. Värmeväxlare gör att du utan ansträngning kan promenera, träna och vara utomhus längre stunder vintertid. Extra bra för dig med astma, om du har en förkylning eller gillar att vara ute även då det är extremt kallt.

Reflexer: Reflexväst och reflexdetaljer på skor och kläder blir allt vanligare. Vissa märken kommer med mer anpassade färger på skor och kläder. Det finns exempelvis färger som är mer synbara än andra i mörker.

Skor: Det finns skor som är antingen vattentäta eller vattenavvisande. Materialet Gore-Tex eller liknande står emot vätan, men får du in vatten i skorna så stannar den kvar där. Om du vet att du främst kommer att springa i våt terräng är en sko som snabbt släpper ut vattnet att föredra. Du blir blöt, men skon blir inte lika tung.

Om Gå & Löpkliniken:

Gå & Löpkliniken, med fem butiker runt om i Sverige, är specialister på att prova ut rätt skor utifrån individuella krav och förutsättningar. Butikernas ortopedtekniker provar ut och tillverkar ortopediska fotbäddar och skoinlägg och i butikerna finns ett brett utbud av personligt anpassade löpskor, promenadskor, sandaler och gympaskor.