



2015-08-20 07:17 CEST

Värmevarning inför ultralopp i Bydalsfjällen

Det soliga och varma vädret kan bli ett gissel för de tävlande i lördagens Fjällmaraton i Bydalen. 50 kilometer löpning med drygt 2 900 meter stigning. – Ett ultramaraton i fjällen är tungt och värmen ökar risken för problem. Så ta det försiktigt och drick extra mycket, både före och under loppet, säger tävlingsledaren Patrik Nordin.

Prognosen talar om temperaturer väl över 20 grader när totalt drygt 500 personer ska springa ultramaraton och halvmaraton i Bydalsfjällen på lördag. Och eftersom skugga är sällsynt i fjällvärlden lär löparna få kämpa de tre till åtta timmarna i gassande sol. Tävlingsledaren Patrik Nordins bästa råd är att sänka tempot och tänka på vätskenivån, både före och under loppet.

– Det finns vätskestationer och alla ska vara utrustade med någon form av vätskebehållare som går att fylla på i en fjällbäck. Men mitt bästa tips är att ta det lugnt och njuta av den vackra naturen. Ta ett dopp i en av bäckarna. Det finns ingen anledning att pressa sig för hårt om man inte tävlar om förstaplatsen.

Sannolikheten för akut vätskebrist eller värmeslag är relativt liten, men temperaturen i kroppen ökar snabbt vid intensiv löpning och prestationsförmågan försämras avsevärt. Under Fjällmaraton Bydalsfjällen är stigningarna långa och branta. Därför är det viktigt att vara uppmärksam.

Luftfuktigheten är också generellt lägre i fjällen. Det ökar kroppens [möjligheter att svettas](#) och kyla av sig. Ju lägre andel fukt i luften desto bättre fungerar kroppens utsöndring av svett. Luftfuktigheten är dessutom som lägst mitt på dagen – enligt lördagens prognos omkring 50 procent. Så fjälllöpning i värme innebär alltså mer svett och behovet av vätska ökar.

Att vätskeladda är svårt eftersom människokroppen inte kan lagra så mycket vätska. Vissa menar att högt intag av kolhydrater kan hjälpa kroppen att behålla vätska. Andra rekommenderar extra salt. Men Patrik Nordin menar att det är minst lika viktigt att lyssna på kroppen under loppet.

– Drink ett glas vatten när du stiger upp och se till så att du inte har för lite vätska i kroppen när du startar. Sedan är det viktigt att vara uppmärksam på kroppens signaler. Om det känns för tungt eller du börjar känna dig yr
– stanna, drick och njut av fjällutsikten.

För mer information:

Patrik Nordin, tävlingsledare och arrangör
Tel: +46 (0) 70 319 87 86

Matti Rapila Andersson, presskontakt
Tel: +46 (0) 70 738 19 16

En utmaning för kroppen och en hälsoresa för själen. Fjällmaraton som numera består av en hel vecka med olika lopp lockar stora och små, gamla

och unga till Sveriges vackra fjällvärld. Med Fjällmaraton Bydalsfjällen tas Fjällmaratonkonceptet till en ny nivå. En tuffare utmaning i en helt annan typ av fjällmiljö.

Kontaktpersoner



Patrik Nordin

Presskontakt

Tävlingsledare och arrangör

patrik@fjallmaraton.se

070-319 87 86