

## ☺;kledning ☺; vintertur

Tips fra Trond

Slik kler man seg på vintertur.

Kort fortalt:

- Ull eller teknisk undertøy under.
- Fleece eller ullgenser på overkroppen.
- Skallbukse (enten med eller uten fôr, avhengig av temperaturen)
- Vindtett og vanntett skalljakke og skallbukse utenpå.

En av de viktigste tingene er å bruke riktig underlag, undertøy.  
Her kan man lett gjøre en del feil.

Skal man ut på tur og vet man skal traske og gå en del, noe som regel resulterer i at man svetter, bør man bruke tøy som har gode pustegenskaper.

Innerst på kroppen bør man bruke det gode gamle ull-undertøyet eller et teknisk super-undertøy. Dette fordi ull og tekniske undertøy er gode på å transportere fuktigheten ut og tørker meget fort. Skulle du bli våt kan plagget tørke svært fort kun ved hjelp av kroppsvarmen din.

En av grunnene til at mange velger teknisk undertøy fremfor ull er at et brukt ullplagg lett kan fjerne fuktigheten, men svettelukten sitter til du vasker den neste gang.

Oventil, utenpå undertøyet bør du fortsette med noe som kan holde godt på varmen. Her holder det ikke å ta på seg en gammel t-shirt i bomull. Bomull trekker til seg fuktigheten som slippes ut gjennom undertøyet og blir lite isolerende og tungt.

Her er derimot en fleeejakke tingen. Fleece holder godt på varmen. Bruk gjerne en fleece som ikke sitter så stramt på kroppen, slik at du får et lite luftrom i mellom undertøyet og jakken. Dette for at fleece jakken ikke skal trekke til seg fuktigheten, men la den sige ut oppe ved halsen.

Nedentil, utenpå undertøyet bør du bruke en skallbukse. En vindtett bukse enten med fôr hvis det er kaldt og du skal sitte mye stille, eller uten fôr hvis du skal være mye i aktivitet og det ikke er for kaldt.

Er det ekstra kaldt bør du bruke en tynnere jakke eller genser som innerjakke, gjerne denne også i fleece. Utenpå er det da praktisk med en vindtett og vanntett jakke. Det viktigste er at den er vindtett, og ikke altfor tung.

På føttene gjelder igjen enten ullsokker (gjerne to par utenpå hverandre) eller tekniske sokker, alene eller med ull utenpå disse igjen.

Tennissokker i bomull eller noen flotte pendress-sokker i syntetisk stoff klarer aldri å holde deg varm og fri for fuktighet. Uansett antall. Her gjelder igjen bomullsregelen.

Lue er en selvfølge. Husk også å ta med et skjerf eller hals (headover) for å holde nakken/halsen varm. Handsker er også viktig i og med at dette er en av de fem "varmepunktene" på kroppen. (Hodet, halsen, håndleddene, anklene og korsryggen/magen).

Bruk halsen og luen til å regulere kroppsvarmen. Hodet og nakken er som regel de stedene hvor man taper mest varme eller fryser oftest. Blir du for varm kan du bare heise luen litt opp for å regulere varmen i resten av kroppen.