



Klær og fottøy

På tur kler vi oss etter lag på lag prinsippet. Klærne skal beskytte oss mot kulde, vind og regn, men slippe ut svette fra vår egen aktivitet.

Tekst og foto: paastreif.no, Kari Ingingrud, 2008

Det er i dårlig vær vi virkelig får testet klær og utstyr. Kulde, regn og vind kan gjøre selv en kort tur ubehagelig om vi er dårlig kledd, og dersom vi er på langtur med dårlige muligheter for ly, tørk og skift kan det bli farlig.

Friluftsliv kan fort bli dyrt om man alltid skal ha det beste og mest moderne utstyret, og hvis vi mangler erfaring er det fort gjort å gjøre noen dyre bomkjøp. Søk gjerne råd hos dyktige sportsforhandlere, og i erfarne friluftslivsmiljøer, dersom du føler du mangler erfaring nok selv.

På disse sidene deler vi våre erfaringer med leserne. Noen av rådene gjelder først og fremst under tøffe forhold. Om sommeren og i lavlandet er det selvfølgelig lettere å fire på kravene. Du må selv vurdere behovene i ditt eget friluftsliv.

Undertøy

Det er ikke til å unngå at vi svetter på tur og det er sjelden mulig å unngå at undertøyet blir fuktig innenfra. Det er derfor svært viktig at undertøyet isolerer godt også når det er vått.

Ull er det desidert beste materialet når det gjelder isolasjonsevne i våt tilstand. På langturer i kaldt vær bør vi alltid ha ullundertøy. Ulempen er at ull tørker sent og er dårlig til å transportere fuktighet vekk fra kroppen. Hvis vi svetter mye kan vi ha tynt nettingundertøy i kunstfiber underst og ullundertøy utenpå. Da blir tørke- og variasjonsmulighetene bedre.

Superundertøy i kunstfiber kan fungere greit på kortere turer eller i kombinasjon med ull. Vi anbefaler at du da bruker to separate lag, i stedet for å kjøpe undertøy som kombinerer de to stoffene.

Argumentet om at ull klør har gått ut på dato. Dagens ull er av god kvalitet og er behagelig å ha på. Dyre varianter i en blanding av ull og silke er både deilig og funksjonelt. Løstvevd ull transporterer fuktighet lettere ut i neste lag, men er lite slitesterkt.

Undertøy ikke bare er stillongs og trøye. Vi anbefaler at også truse og BH er av ull eller ullblanding, i alle fall på de kaldeste turene.

Mellomplagg

Mellomplaggene ligger som regel i sekken mens vi er i aktivitet. De tas frem når leiren er etablert og aktivitetsnivået synker. Mellomplaggene er altså enklere å holde tørre. Dermed er ikke egenskaper som isolasjonsevne i våt tilstand, evne til fuktighetstransport og tørkeevne like viktig som for undertøyet. Varmeegenskaper og vekt er det som først og fremst teller. Vi anbefaler ull og/eller kunststoffer som fleece i mellomplaggene. En vellykket løsning kan være en tynn tettvevd, fasonsydd fleece ev. med vindstopper, samt en ullgenser som er passe tykk for sesongen. Både fleece og ullgenser kan med fordel ha høy hals med glidelås for lufting, men det er ofte en smakssak.

Ytterplagg

Ytterplaggene skal ha mange funksjoner. For det første skal de være vindtette og vanntette. De fleste ytterklær av god kvalitet tilfredsstiller kravene til vindtetthet. Kravet til vanntetthet kommer derimot i konflikt med kravet til at plagget skal "puste" - altså har evne til å transportere vekk den fuktighet som kommer innenfra. Plaggene bør både ha evne til å transportere fuktighet vekk fra kroppen og tørke lett.

Jakke og bukse må være slitesterke, og både stoffet, glidelåser og sømmer må tåle de påkjenninger friluftsliv medfører. De må være lette og ha en praktisk utforming slik at de gir god bevegelighet og fyller behov for både lufting og god tilgang til de duppedittene det er praktisk å ha i lommene.



Ytterplaggene skal også beskytte mot insekter. Valg av ytterklær avhenger både av hvilke aktiviteter man driver, hvilke naturmiljøer man ferdes i, hvilke årstider man ev. er mest aktiv, og også bærerens egenskaper (noen svetter mer enn andre). Hvis man ikke har ubegrenset budsjett for fritidsutstyr må man inngå noen kompromisser.

Før anskaffelse av ytterplagg anbefaler vi at du tenker nøye igjennom hva som er ditt behov og så søker hjelp hos en erfaren ekspeditør i en god sportsbutikk. Det er vanskelig å gi generelle råd fordi både smak og bruk vil være med å avgjøre hva som passer best for den enkelte. Vi våger oss likevel på noen konkrete tips utifra egen erfaring og smak:

Goretex er et allsidig og godt materiale som kom binerer de kravene som er listet opp ovenfor godt. 3-lags Goretex er best. Vi anbefaler uforede plagg fordi foret blir vått, iser og øker tørketiden. For i bukser er noe herk når man skal ta dem av og på med støvlene på.

Påse at plaggene har et godt "ventilasjonssystem": Jakke og bukse skal kunne tettes i alle åpninger, dvs. i nakken, nederst på ermene, i front og nederst på jakken, samt i livet og ved ankene på buksen. Både jakke og bukse bør dessuten ha luftmuligheter f.eks. under armene og på brystet på jakken, og langs siden og i skrittet på buksen. Dette er luftmuligheter i form av glidelåser som kan åpnes for å slippe fuktig luft ut innenfra.

Glidelåser, borrelåser, reimer, strikksnøringer og knapper på ytterklærne bør kunne betjenes enkelt, også med votter på. Ofte er glidelåshempene relativt korte - man kan da ev. knyte på lengre hemper for å forenkle betjeningen.

Hetta må ha god plass og kunne reguleres enkelt. Hetta må kunne snøres så den beskytter ansiktet godt og må ha klaffer som dekker hals, hake og nedre deler av ansiktet godt.

Buksene bør ha lang glidelås, gjerne en toveis glidelås helt opp på låret, både for lufting og for at det skal være enkelt å ta den av og på uten å ta av skoene. Selebukser bør ha "luke" som gjør det enkelt å gå på do. Påse at ev. seler og selefester ikke kommer under bæresystemet på ryggsekken og gnager.

Skillet mellom jakke og bukse bør ha "dobbeltdekning": Velger du en kortere jakke, bør du velge selebukse med høy rygg, eller ev. motsatt - lang jakke kombinert med vanlig bukse.

Ytterplagg finnes i mange prisklasser og det er som regel en sammenheng mellom pris og kvalitet.



Fornuftig kledd - ull innerst og vann- og vindtett ytterst

Lue, sokker og votter

Ull, ull, ull! Lue, sokker og votter er svært utsatt for fuktighet fordi kroppen vår kvitter seg med mye overskuddsvarme gjennom hode, føtter og hender. Dermed blir den klare anbefalingen å bruke ullplagg.

På vinterturen er en finnlandshette i ull nesten obligatorisk. Den beskytter hode og ansikt godt under alle forhold. Den kan rulles opp og brukes som godværslue, den gir god beskyttelse under en vindtett hette i ruskevær, og i soveposen holder den på den viktige hodevarmen og kan filtrere kaldlufta når vi puster. Finnlandshetta beskytter også nakke og hals godt, men det kan likevel være praktisk å ha et ullskjerf eller en ullhals i tillegg.

Om vinteren bør man ha votter i ull,

gjærne tovet, og solide vindvotter utenpå. Vi anbefaler i tillegg tynnere fingervanter i ull som er fine å bruke innerst og når tuklearbeid krever at man må ta av andre votter. Fingervantene er anvendelig også i sommerfjellet på kjølige dager.

For vannsport er neoprensokker og vanter anvendelige. Ullvanter blir for glatte for padleåren.

Sokkene bør definitivt være i ull. Gjerne i to lag når det er kaldt: ett par relativt tynne innerst og tykkere sokker eller strømper utenpå. De trenger ikke være i 100% ull, en blanding med ca 60-80% ull og resten kunstfiber gir sokkene god passform og bedre slitestyrke.



Fottøy

Føttene får gjennomgå når underlaget er hardt og sekken tung. På lengre fotturer er gode turstøvler svært viktig, og vi anbefaler solide lærstøvler. På kortere turer med lett sekk og mykt underlag er selvfølgelig kravet til fottøyet mindre. Da kan både gummistøvler og lette fjellsko/fjellstøvler fungere fint. Til og med joggesko er fine på turer i skog og mark, men da bør man være forberedt på å bli våt på beina og helst ha god mulighet til skotørk etter turen. Joggesko i goretex kombinert med solide, vanntette gamasjer er etter vår mening et utmerket valg for kortere, lette turer.

En lærstøvel bør ha tykk såle og en solid gummiforsterkning som dekker overgangen mellom sålen og læret. Høye støvler gir best støtte, men har man ikke problemer med ankene holder det at støvlene rekker litt over ankelen. Unngå for mange sømmar - sømmene er ofte støvlens svake punkt. Lars Monsen gjør litt narr av støvler med goretex-membran, fordi han mener membranen fort "punkterer og lekker som en sil". Vi har derimot god erfaring med lærstøvler med goretex-membran, slik at dette muligens har med hvor hard bruk støvlen utsettes for.

Alt fottøy unntatt gummistøvler kan med fordel kombineres med lange vanntette gamasjer. På alle lengre turer bruker vi korte lærstøvler med lange vanntette gamasjer utenpå - da går det fint å krysse mindre elver uten å bli våt på bena.



5 ENKLE RÅD OM KLÆR OG UTSTYR

1. Ull er ikke tull!

Pakkelistene våre inneholder anbefalinger om ull i mye av bekledningen. Vi vet ikke eksakt hva slags vær vi får på en tur, men jo kal-dere og våtere jo viktigere blir det å ha disse ullplaggene. Til og med en sommerkveld i lavlandet kan være kjølig i Norge! Ull er tingen hvis du ikke vil fryse! Hvis du ikke har alle ullplaggene som anbefales så kan du bruke alternativer som f.eks. superundertøy og fleece. Bomull er det dårligste alternativet. Hvis du velger tøy i bomull kan du ev. ha med flere skift enn det som er anbefalt her. På vinterturer er klær og utstyr ikke bare et spørsmål om komfort - da er ull obligatorisk av sikkerhetsgrunner.

2. Hold deg varm på føtter, hender og hode!

Hvis du klarer å holde deg varm og tørr på føtter, hender og hode så er sjansen god for at du ikke fryser. En god lue, gode vanter og sokker er viktig. Og det er selvfølgelig viktig med godt fottøy som holder fuktigheten ute. Fottøyet bør være romslig nok til at det er plass til tykke ullsokker og ullsåler.

3. Ytterplagg

Det er anbefalt vind- og vanntette ytterplagg. I tillegg bør disse plaggene være "pustende", dvs. at de slipper fuktighet (svette) ut. Vanntette plagg må vi ha hvis det blir regn. De færreste pustende ytterplagg er helt vanntette, så regntøy i tillegg er ofte et godt alternativ i sommerhalvåret.

4. Sovepose, liggeunderlag m.m.

På mange av turene kan vi ligge i gapahuker laget av vanlig presenning. Dette er en enkel og sosial overnattingsmåte som passer fint i lavlandet både sommer og vinter. Et telt er et alternativ som gir bedre beskyttelse mot insekter. En varm sovepose tilpasset årstiden er viktig, men med noen triks kan man gjøre overnattingen varmere selv om man ikke har den beste soveposen:

- to sommerposer i hverandre
- ekstra innerpose i fleece eller et vanlig dynetrekk, eller ekstra ytterpose
- ha på seg varmt tøy i posen, gjerne lag på lag
- ha på balaklava, votter og tykke ullsokker i posen

- ekstra tykt liggeunderlag 15-20 mm (opplåsbart anbefales ikke)

-- ekstra mye isolerende granbar i gapahuken
- vær varm når du legger deg (løp en liten tur drikk noe varmt...)

5. Hunden

Kortpelsede hunder kan fryse ute en kald natt. Det viktigste er et godt dekken. Et teppe kan også være godt å ha, men for å spare vekt er det fint om hunden lærer å ligge på det vi likevel har med f.eks. ryggsekken. Det kan også være lurt å ha med et lite håndkle slik at man kan tørke hunden godt før man legger seg, hvis den har blitt våt og skitten. Det finnes dessuten soveposer for hunder, eller man kan sy en av en avlagt sovepose eller et teppe.

