

framtid, og når skarpe gjenstander har ligget og gnidd mot belegget innenifra, vil man ofte oppdage at det løsner i kantene på slike sår og kan falle av i større eller mindre biter. Sekken er ikke lenger vanntett på slike steder.

Bomullsduken er blitt nesten fullstendig fortrent av den belagte nylonen. Impregnert bomullsduk har den svakheten at den ikke er absolutt vanntett. Til gjengjeld sveller bomullen når den blir fuktig, og kan bli vel så tett som et slitt plastbelegg. Men for at duken skal svelle, må den trekke vann, og vann veier. Så er det også mulig å impregnerer sekken på nytt etter en tids bruk. Bomullsduk brukes først og fremst i kombinerte sekker, siden bomullsduken tåler atskillig mer slitasje enn kunstfiberduken.

EKSTRAUTSTYR

Dimensjonene på rørene i pakkrammene varierer en del fra merke til merke, både godstykkelse og rørdiameter. Et generelt råd er å kjøpe en solid ramme. Ramma må tåle mer påkjenning enn bare vekten av bora. Man kan falle, for eksempel, eller utsette sekken for andre plutselige påkjenninger. Viktig er det også at aluminiumsrørene er argonsveist, ikke bare loddet.

Til noen typer pakkrammesekker går det an å kjøpe forlengelsesbøyler som strekker seg opp over hodet. Disse er til å surre fast utstyrsposer, soveposer, telt og liknende på. For pakkrammesekkene som fra før av er store og rommelige, egner disse bøyler seg best til rene transportetapper, men for noen få sekker av vanlig tursekkstørrelse, som også har ekstra bøyler, kan den være god å ha nettopp til fotturer med telt og sovepose.

Det viktigste å ta utgangspunkt i når man kjøper sekk, ved siden av kvaliteten, er funksjonen. I alminnelighet kan man si at jo mindre fiksfakserier, dess bedre. De mest anonymt utseende sekkene er ofte de beste. Pass likevel på at sekken har festepunkter for ekstrareimer i fronten og på sidene. Disse er bra til fiskestang, skitne kokekar, våte strømper osv.

På utstyrvalget skal fotfolk kjennes

EIRIK NESSE

Utstyret kan være utslagsgivende for en vellykket tur under visse forhold, og det å pakke sekken krever planlegging og omtanke både for innkjøp og pakking. Noe må man regne med å anskaffe nytt, men de fleste klesskap skulle inneholde hverdagstøy og sportstøy som gjør en skikket til oppgaven — å møte fjellet.

Utstyret er viktig for en vellykket tur. Under enkelte forhold kan mye være avhengig av *solid* og *hensiktsmessig* utstyr. Ikke minst har *vekten* av utstyret mye å si for den daglige bærekomforten.

Valget av utstyr er avhengig av *hvor* og *når* turen går, kondisjonen, evnen til å tåle påkjenninger, mulige værforhold, den enkeltes krav til komfort. Det avgjørende er at de tingene som har med *sikkerheten* å gjøre, aldri blir glemt. Det er derfor ikke gjort i en fei å skaffe seg en hensiktsmessig turutrustning. Det lønner seg å legge en plan for anskaffelsene og legge hovedtyngden på vekt, enkelthet, soliditet, hensiktsmessighet. Unngå motebetonte kjøp.

BEKLEDNING

Huden forsøker å regulere kroppsvarmen slik at temperaturen er mest mulig konstant. Når man blir varm, trenger svetten ut og fordampner. Fordampningsvarmen tas fra kroppsoverflaten, og resultatet er avkjøling av kroppen. Der kroppens regulerende evne ikke lenger er tilstrekkelig, må klærne overta. De må være slik konstruert og av et slikt materiale at de arbeider på samme måte som huden.

Klærne skal hjelpe til med å holde et behagelig kroppsklima. Kroppen yter mest når hudtemperaturen holdes konstant på et bestemt nivå. Når det er kaldt vær, eller man holder seg i ro, skal en kunne stenge inne et sjikt av isolerende luft omkring kroppen. Blir

det for varmt, skal overflødig varme kunne luftes ut. Å kle seg riktig blir derfor både et isolasjonsproblem og et ventilasjonsproblem.

DET ISOLERENDE LAG

Det er luften i klesplagget som isolerer mot kulde. Derfor må man inntil kroppen ha klær som inneholder så mye luft som mulig. Det varmeisolerende laget må altså være porøst, dvs. at fibrene må være krøllete og elastiske.

Dersom luften i det isolerende laget erstattes av fuktighet (svette), blir isolasjonsevnen redusert. Derfor må fuktigheten enten suges opp av fibrene eller transporteres ut av plagget.

Ullfiberen har den egenskap at den kan oppta mye fuktighet uten at fiberen forandrer seg. Den isolerende evnen holder seg derfor i høy grad. Ull tørker sent og stjeler derfor lite fordampningsvarme pr. tidsenhet fra kroppen, dette resulterer i liten og langsom avkjøling av kroppen.

Bomull isolerer nesten like godt som ull i tørr tilstand. I våt tilstand taper bomullen en del av sin elastisitet, og stoffet mister evnen til å holde på isolerende luft. På grunn av varmetap ved ledning gjennom fuktigheten og tap ved fordampning blir kroppen avkjølt og overflatetemperaturen nedsatt.

Hvorvidt nylonpels er like godt egnet til isolerende bekledning som ull, er for tiden et stridsspørsmål. Vårt syn er at fiberpels er mindre egnet fordi kunstfiberen absorberer liten fuktighet. Svetten blir liggende utenpå fibrene, og den isolerende effekten settes ned. Kunstfiberen tørker fort på grunn av dårlig absorpsjon, og siden fordampningsvarmen tas fra kroppen, blir kroppen raskt avkjølt. Det finnes likevel de som mener at kunstfiberpels er å foretrekke framfor ull i det isolerende laget.

Andre materialer kan også tilfredsstillende kravene til isolasjon, når kravene fra miljøet ikke er for omfattende. Men man må kjenne de enkelte fibertypenes begrensning og ta hensyn til dette ved oppbyggingen av bekledningen.

UNDERTØY

Kravet til undertøy skifter med årstidene. Om sommeren bruker man vanligvis kort undertøy, men på fjellet bør man ta med langt

undertøy i reserve. Dette bør være av ull, men på hytte til hytte-turer kan en treningsdrakt av *bomull* gjøre samme nytten. Denne kan også brukes til inneplagg dersom man skulle bli våt under marsjen. Det er viktig at plaggene — både undertøy og yttertøy — overlapper hverandre godt i ryggen og livet. Nettingtrøye egner seg som undertrøye fordi den skaper et isolerende luftlag samtidig som den muliggjør en viss luftsirkulasjon.

Den obligatoriske ullgenser skal være så lang at den dekker mage og korsrygg. Høy hals hindrer utlufting. Halsen beskyttes effektivt av et skjerf eller en løs ullhals. Lue og votter er obligatoriske plagg også for sommerturer i fjellet. Det er kanskje sjelden man får bruk for dem, men vinterforhold i sommerfjellet forekommer, og lue og skjerf er sikringsplagg i lave temperaturer.

Strømper og sokker skal utfylle to funksjoner: Holde foten varm og hindre gnagsår. Samme krav må stilles til disse plaggene som til det isolerende lag for øvrig. For store strømper skaper folder og kanter som kan slite gnagsår. Stoppede strømper kan forårsake det samme. En tynn nyllonsokk under strømpen beskytter effektivt mot gnagsår, særlig dersom man smører føttene inn med salicyltalg.

Strømpen bør rekke til over kneet. Da varmer den leddet og hindrer varmetap fra pulsårene.

Utlufting av det isolerende lag skjer helst ved å kneppe opp i halsen og løsne ved håndleddene. Da økes samtidig varmetapet fra halspulsåren og håndleddpulsåren. Siden hodet er prioritert når det gjelder varmetilførsel, vil en avdekking av hodet forårsake mindre over-skuddsvarme i kroppen for øvrig.

DET VINDTETTE LAG

Det vindtette laget skal hindre utskifting av luft i det isolerende laget. Det bør derfor være mest mulig vindtett, samtidig som det slipper svettedamp igjennom. En viss impregnering er nødvendig som beskyttelse mot fuktighet når nedbørsmengden ikke gjør det påkrevd med regntøy.

Bomull har evnen til å trutne når den blir fuktig. Fibrene sveller, og maskeåpningene i veven blir mindre. Dette hindrer fuktigheten i å trenge inn i det isolerende laget, samtidig som ventilasjonsmuligheten for vandamp innenfra blir beholdt til en viss grad.

For å øke slitestyrken blandes bomullen ofte med kunstfiber. Men siden kunstfiber er en «død» fiber, synker trutningsevnen i stoffet, og det må veves tettere for å være tilstrekkelig vind- og vanntett. Dette kan igjen resultere i for liten gjennomgang av damp og dermed kondensert fuktighet mellom det isolerende og det vindtette lag.

Det er vanligvis ingen vanskelighet å holde seg varm sommerstid, særlig ikke med langt undertøy i reserve. En bukse av solid vindstoff er derfor tilstrekkelig. Den er lett og behagelig å bruke og den er vannavstøtende samtidig som den tørker lett. En sommeranorakk eller vindjakke i samme stoff gjør fullgod tjeneste som vindplagg om sommeren. Den bør kunne åpnes helt ned for utlufting av over-skuddsvarme. Vindplagget skal ikke være føret, fordi dette forsinker tørkingen av plagget.

DET VANNTETTE LAG

Regntøyet skal hindre fuktighet fra å trenge inn i det isolerende laget i bekledningen og dermed hindre varmetap som følge av ytre, fysiske forhold. Det har hendt at folk har frosset i hjel på fjellet om sommeren som følge av gjennombløyte og varmetap ved nedbør i form av regn eller sludd. Regntøy er derfor et sikringsplagg på linje med ekstra genser, lue, skjerf og votter, og må alltid ligge i sekken.

Valg av regntøy kan by på problemer. Det eksisterer forskjellige kvaliteter og ulike typer. De vanligste kvalitetene er plast, plastbelagt bomullsvev og plastbelagt nylonvev.

Det billige plastregntøyet er svært skjørt og har liten slitestyrke. Den plastbelagte bomullsveven er så å si uslitelig, men svært tung. Den plastbelagte nylonveven er derimot ytterst lett og meget lite plasskrevende — et regnslag eller et dress-sett med bukse og jakke går fint nedi ytterlommen på en ryggsekk.

Vanskeligere er valget mellom regntøytypene — skal man velge regnfrakk, regndress eller regnslag? Regntøyet er absolutt vanntett og slipper ikke fuktighet igjennom, verken utenfra eller innenfra. Fuktighet fra kroppen vil kondensere seg på innsiden av regntøyet og trenge inn i fibrene i det isolerende lag derfra. Regntøy er riktignok utstyrt med lufteåpninger, men disse er langt fra tilstrekkelige. For en fotturist vil derfor regnslaget være å foretrekke. Regnslaget er

beregnet på å henge løst over kroppen, det er også plass til en ryggsekk under det, og det har heller ingen ermer. Dette gir stor luft sirkulasjon under slaget og dermed god ventilasjon.

Er man derimot avhengig av å bruke armene under turen — til klatring, til fiske, til jakt e. l., blir prioriteringen en annen, og dress eller frakk vil øke bevegelsesmulighetene.

Til regnslag eller regnfrakk bør en bruke såkalte lårings, løse ben i regntett stoff til beskyttelse av lår og legger, for å unngå væte fra vind og regnslagkant.

FOTTØY

Valg av fottøy på turen er avhengig av en del faktorer som hva slags lende turen går i, hvor fuktig det er, hvor stor trening man selv og foten har, hvor tung sekken er og — ikke minst — ens egen personlige smak.

En god fotturstøvel av lær med profilert gummisåle som gir godt feste på allslags underlag er å foretrekke i lende med mye grov stein, der ruten krysser breer, for folk med svake eller utrente ankler og med tung bør. Nye lærstøvler bør ikke kjøpes for store. Lær utvider seg ved bruk, og støvler som kipper når de er inngått, har lett for å gi gnagsår. Støvlene bør kjøpes i god tid før turen, slik at de er inngått når turen starter. Legg aldri ut på langtur med støvler som ikke er gått inn. Lærstøvler skal også smøres.

Gummistøvler med forskjellig skaftlengde egner seg i vått lende — terreng med mye myrer og vassdrag. For den som skal fiske langs ruten underveis, er gummistøvler også egnet. Gummi utvider seg ikke slik som lær, og en ny støvel må passe akkurat, den må hverken kippe eller klemme. Støvlene bør være så store at det er plass til strømper, sokker og innleggssåler for komfortens, isolasjonens og oppsugingsevnenes skyld.

Sko — joggesko og tekstilsko (eventuelt av fotballstøveltype med ankelbeskyttelse) er lette å ha på, men egner seg best for turer som går i tørt og lett lende fritt for myr, ur og kampestein. Lerretssko har den fordel at de tørker lett, til gjengjeld må man gjøre regning med å bli våt.

Valg av støvler er ofte et spørsmål om å bli våt utenfra eller innenfra. Lær puster, det vil si at det slipper ut vanddamp innenfra. Til

gjengjeld kan lær godt bli vått ved lengre tids gange i bløtt lende, ved vading o.l. Gummistøvler er ugjennomtrengelig for fuktighet utenfra, men holder til gjengjeld godt på fuktighet innenfra. Sko gir best ventilasjon, men blir lettest våte. Dersom man står fritt med hensyn til valget av fottøy vil personlig smak avgjøre valget. Men fjellterreng kan påføre en utrent fot store påkjenninger, og et generelt råd er å benytte seg av fottøy som gir fot og ankel god støtte.

RYGGSEKK

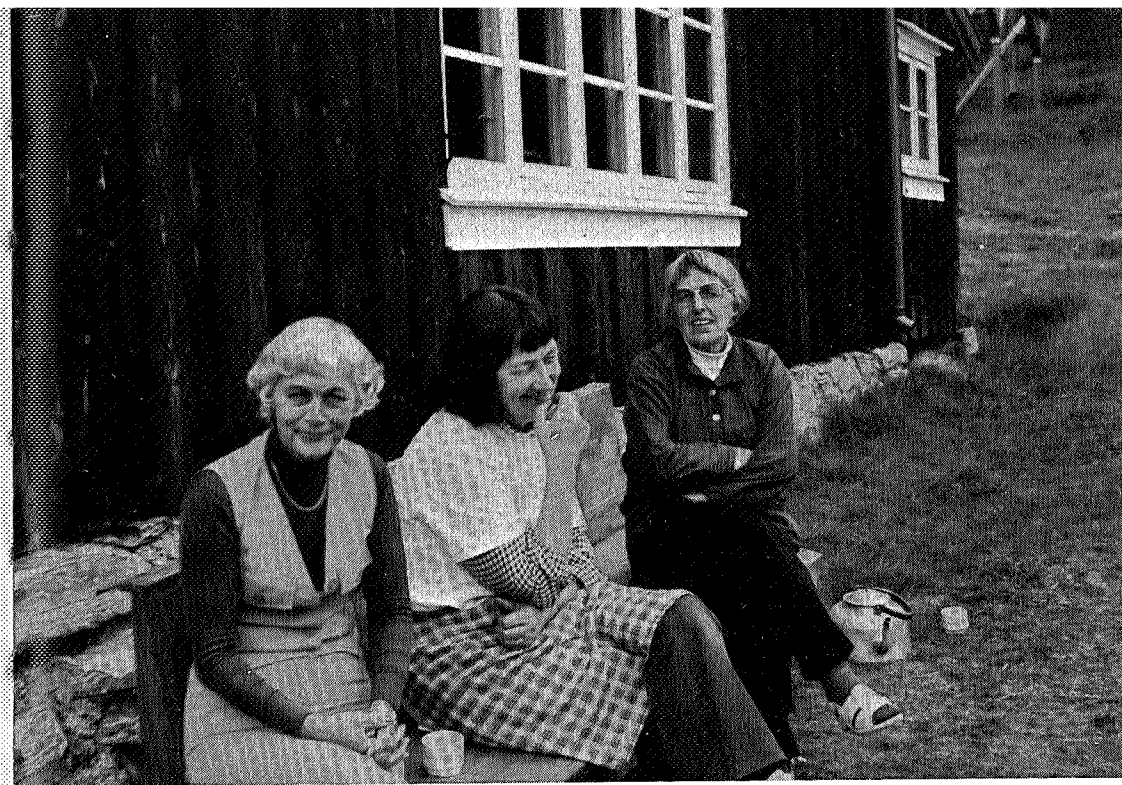
Ryggsekkmarkedet i dag gir god dekning for alle behov. For den som ikke har noen særlig erfaring å bygge på ved kjøp av ny sekk, er det viktig å ha gjort seg opp en mening om hva sekken skal brukes til, hvor tungt man vil bære, hvilke påkjenninger den skal utsettes for osv.

Sekkerne kan deles grovt inn i to typer — sekker på meis og sekker på ramme (bærramme, rammemeis). De fleste sekkerne på dagens marked beregnet til bærer på over 10 kg er av rammetypen, og denne typen blir mer og mer vanlig på markedet også for mindre bærer. Både rammer og sekker fås derfor i forskjellige størrelser og utforminger.

Utformingen av selve sekken er viktig. De fleste sekker av i dag er laget etter kremmerhusprinsippet. De er brede øverst og smalner av nedover både i bredde og dybde. Denne formen gjør det mulig å fordele vekten på riktig måte med tyngdepunktet høyt opp og inntil ryggsoylen, slik at tyngdekraften virker mest mulig parallelt med ryggsoylen. For særlig tunge bærer bør man bruke et bærelte — et belte (ofte polstret) som snøres over hoftene og hviler på hoftekammen og fordeler en del av vekten vekk fra skuldre og rygg. Når man bærer med hoftebelte, bør tyngdepunktet omplasseres, det må legges lenger ned for å gjøre børen mer balansert.

Sekker av «kassetypen», med jevnt volum oppe og nede, er konstruert spesielt for bruk med bærelte. Slike sekker er ofte delt inn i flere rom i høyden, noe som kan gi dårlig utnyttelse av plassen. Sekker uten meis og lommer er spesialsekker for brevandrere og fjellklatrere.

Den alt overveiende del av de ryggsekkene som selges i dag, har en sekk av blandingsduk bomull/nylon, eller en ren nylonduk som



Også betjeningen fortjener en pause og en kopp kaffe. Bildet er fra Trollheimshytta, fra høyre vertinnen Inger Witzø, kokke Målfrid Prestmo og jente Brit Røstum. (Randi Kvello)

gjærne er plastbelagt. Bomullen har den egenskapen at den sveller ved oppsugning av fuktighet. Duken blir våt, og vekten økes, men innholdet blir beskyttet. Nylonduken kan gjøres vanntett og lett, men den mekaniske slitestyrken er mindre enn for bomull, og det innvendige plastbelegget kan også lett slites bort etter en tids bruk.

Med blikket festet på Snota.

(Randi Kvello) →

Slik markerte vi 90 års-jubileet



TRONDHJEMS
TURISTFORENING

1887-1977



PROGRAM

FOR

JUBILEUMSMØTET 18. NOVEMBER 1977

I

FESTSALEN, BØNDERNES HUS,
TRONDHEIM

