



Foto: Oddmund Johannessen

Bekledning i fjellet

Av Odd Harald Eriksen

Hvilken bekledning du velger på dine turer i fjellet kan være avgjørende om turen blir vellykket/behagelig eller ikke. Går man og er våt og frossen, hjelper det ikke om naturen er aldri så fin å se på. Holder vi oss derimot tørr og varm, vil selv en tur i vind og fuktig vær være en flott opplevelse. Den største feilen folk vanligvis gjør, er at de kler på seg for mye. De går seg varme, svetter og blir våte. Ta alltid en teknisk stopp etter en 15 minutters tid, da har du gått deg varm og det er tid for å regulere bekledningen. Vi kler oss som regel i ett, to eller tre lag. For enklest skyld kan disse kalles undertøy, mellomplagg og ytterplagg. I denne artikkelen skal vi se litt på ulike erfaringer jeg har gjort meg på mine turer, men du må på ingen måte ta mine erfaringer for god fisk. Her vil subjektive betraktninger og opplevelser være det viktigste, så ut og prøv selv.



Undertøy

Når vi er ute på tur, er det ikke til å unngå at vi blir våte. Enten som svette innenfra, eller som fukt tilført fra regn og snø utenfra. Når aktiviteten senkes, f.eks. ved pauser eller ved at turen avsluttes, betyr det mye å holde varmen. Det aller viktigste kriteriet da, blir undertøyets varmeegenskaper. Her er ull suverent best, selv i fuktig tilstand varmer ull på kroppen, men evnen til å lede bort fuktighet er dårligere enn hos kunstfiber. Kunstfiber tørker raskere, men du vil fryse unødig mye. Ved å bruke kombinasjonsplagg med 50% ull og 50% kunstfiber vil man kunne få transportert bort fukt raskere, samtidig som ulla gjør at du holder varmen. Bomull derimot vil



jeg ikke anbefale som undertøy, det holder dårlig på varmen i våt tilstand og tørker sakte. Det har i de senere årene kommet mye praktisk og fint ullundertøy i ulike tykkelser på markedet. Enten som rene ullprodukter, kunstfiber eller som kombinasjon av begge deler. For min egen del kler jeg på med heller to tynne ullplagg, enn et tykt. Dette gir meg en langt større mulighet til å regulere temperaturen ved å kle av det ene laget underveis. Jo tykkere og jo mer tettvevd et plagg er, jo lengre tid trenger plagget for å tørke. Angoraull er varmest, men koster forholdsvis mye, slitestyrken er dårligere enn hos saueullsprodukter. Mange opplever at ull fra sau kan stikke. Merinoull er en langt behageligere ullkvalitet og oppleves som mer komfortabel i så måte. De fleste ullprodukter på markedet i dag er behagelige, kunstfiber er ofte mer tetsittende, mens ull og blandingsprodukter vanligvis er mer løse og ledige.

Mellomplagget

Vekt og volum er viktige kriterier å ta hensyn til fordi mellomplagget ofte er de tykkeste og varmeste klærne vi har med oss. En god ullgenser veier gjerne en drøy kilo, mens en fleecjakke ofte veier 200-300 gram mindre. Andre viktigste egenskapene for mellomplagget bør være, varmeegenskaper, komfort, slitestyrke og at den er vindtett.

Mellomplaggene brukes som regel når vi er tørre på huden, når vi har kommet fram på hytta, rundt bålet, når teltet er oppslått og når aktivitetsnivået er tilnærmet lik null. Ullgenser, fleecjakke og windstopper er alle gode løsninger som mellomplagg. Det er viktig at de har høy hals da størstedelen av varmetap skjer oppe rundt halsen og ute på ermene.

For min egen del kler jeg ofte på meg mellomplagget under turens rast. Selv om undertøy er fuktig, holder jeg varmen da mellomplagget isolerer i mellom ytterplagg. For å ytterligere øke komforten under rasten, kan det være lurt og skifte til et tørt undertøy. Kan oppleves kaldt akkurat under tøyskiftet, men du verden hvor godt etterpå.

Ytterplagget

Dette plagget er det viktigste da det skal beskytte deg mot vær og vind. Dra aldri til fjell uten plagg som er 100% vindtette. På markedet er det mye og velge i mellom. Gore-Tex, Dermizax, Tripelpoint, Hellytec, microfiber og bomull i flere varianter er alle eksempler på ytterplagg som er helt vindtette.



Når det gjelder egenskaper som vanntetthet, er det forskjeller. Evnen til å transportere fuktighet, henger sammen med tørketid. Å finne et plagg som er vanntett, samtidig som den transporterer fukt bli derfor vanskelig. Her vil man måtte velge en kompromissløsning. Jo tettere plagget er utvendig, jo vanskeligere blir det å bli kvitt innvendig svette/ fuktighet. Bomull og microfiber slipper ut mye fuktighet og varme, og egner seg derfor i tørt og kaldt vær. Når vi skal ute i fuktig vær, vil derfor Gore-Tex og lignende produkter være den beste løsningen. Ved flere anledninger har jeg opplevd at slike membranprodukter rimer på innsiden i kaldt vær. Jakkene blir stive å bevege seg i.

I dag er slike membranplagg blitt moteplagg. En skal være oppmerksom på at ikke alle modellene nødvendigvis egner seg for fjellet i ruskevær. Mange av plaggene er tettstående, har små hetter og korte ermer. Når du skal gå til innkjøp av et slikt plagg er det derfor viktig at du velger en modell og størrelse som gir rom for mellomplagg, har en god og funksjonell hette, samt ermer som kan reguleres rundt armleddene. Et tips som kan være lurt å ta med seg, er at alle glidelås utstyres med snorer som kan betjenes med vottene på.

Lue, vatter og sokker: Hode, hender og føtter er ekstra utsatt fordi vi slipper ut mye varme og fuktighet her. Så å holde hud og hår tørt til enhver tid er umulig. Utfordringen ligger derfor i å beskytte disse stedene best mulig mot vær og vind, og samtidig holde dem varme i våt tilstand. Også her er ulla den klart beste løsningen. Du skal ikke sitte lenge i kuldegrader i fuktig fleecelue før varmetapet bli merkbart. Har du ei jakke med god hette kan du klare deg med en tynnere lue. På samme måte som på kroppen, kler jeg opp hendene i ulike lag. Jeg har alltid med meg vatter av ulik tykkelse. Et par tynne merinoull fingervanter, to par hjemme strikkede ullvatter i ulik tykkelse, samt et par vindvatter med mulighet for å stramme øverst på ermene. Slik kan jeg regulere temperaturen på hendene



under turen ved å velge egnede vatter. Tren på å gjøre ting med vatter på. Det kan lønne seg om du skulle komme ut for dårlig vær på turen.

Når det gjelder sokker, er det ull og ull blandet med kunstfiber som jeg opplever som best både sommer og vinter. Fuktig på beina blir jeg uansett, så her er det snakk om å holde varmen. Selv har jeg sokker av ulik tykkelse å variere med og kan således regulere varmen noe. En skal være klar over at å ha flere lag med sokker kan føre til at det ene laget har en tendens til å gli framover på foten, derfor bruker jeg bare et lag. På sommeren er det utrolig deilig å ta av seg sko og sokker og luften beina under rasten.

Da gjenstår bare å ønske deg en riktig god tur, og del gjerne dine erfaringer med oss andre.

Derfor støtter vi Trondhjems Turistforening

SpareBank 1 SMN støtter Trondhjems Turistforening.

Som sparebank kan vi sette av en betydelig del av overskuddet til store og små formål innen næringsliv, kultur og idrett. Felles for alle er at de bidrar til å bygge, støtte og utvikle Midt-Norge, slik Trondhjems Turistforening gjør.

Det er dette som er SpareBank 1 Fondet.

Der det er vilje, gir vi muligheter

www.smn.no/fondet

