

Hvordan kle seg i vinterfjellet.



Varme og vindtette klær er viktig for å få til trivsel utendørs på vinteren. Behovet for klær er individuelt og det er greit å ha med flere lag klær som gjør at man kan tilpasse seg egne behov, været og aktiviteten. Ta med litt ekstra for å kunne skifte hvis man blir våt og for å kunne finne den perfekte kombinasjonen.

Innerst på kroppen

Det innerste plagget bør være av ull og sitte tett inntil kroppen. Ull kan absorbere fuktighet uten at plagget virker vått, og fremdeles beholde sin varmeisolerende evne.

Mellomplagget

Mellomplagget skal isolere. Det kan være en genser eller skjorte i ull eller fleece.

Når vi skal sitte i ro er det viktig å kunne ta på seg en ekstra, supervarm ullgenser eller tykk, lett jakke (dun, fleece). Du bør kunne sitte i ro i 30-60 minutter uten å fryse for å få til en god hvile på tur. En vindsekk/fjellduk kan også være god å ha når man raster.

Ytterst på kroppen

Jakka/anorakken og buksa skal være vindtett og slippe ut overflødig kroppsvarme og fuktighet. I fuktig vær er vind- og vanntette membranplagg best (f. eks. i Gore-Tex). Er det mildvær kan det være greit med en ekstra vanntett bukse når man f.eks. skal grave snøhule eller base i snøen.

På hendene

Om vinteren er det best å bruke tykke ullvotter innerst og romslige vindvotter ytterst. Vindvottene bør gå et stykke oppover underarmen utenpå jakken. Gode polvotter kan også brukes. Votter varmer langt bedre enn hansker, siden fingrene varmer hverandre. Er det mildvær kan et ekstra par tørre votter i sekken være greit.

På føttene

Føttene er ekstra utsatt for nedkjøling, og det viktigste er å holde dem tørre. Bruk sokker av ull eller ullblanding eller eventuelt andre materialer som isolerer og transporterer fuktigheten bort fra foten. Også her kan et ekstra par i sekken være greit hvis det er fuktig vær. Gamasjer hindrer snøen i å komme ned i støvlene. Pass på at skiskoene er store nok til gode sokker og såler. Hvis du har fotposer så kan du gjerne ta med dette.

På hodet

Lua hører med i fjellet, uansett årstid. Den bør være av tettstrikket ull, ullblanding eller være vindtett. Jakka/anorakken må ha god hette.

Foran øynene

Er det vind så kan alpinbriller gjøre at du kan holde øynene åpne også når snøen pisker deg i ansiktet. Er det mye lys/sterk sol er det viktig med solbriller som beskytter mot skadelig stråling.