

## Rätt kläder från topp till tå

***Att vandra innebär att man oftast blir lite svettig även om man försöker undvika det genom att anpassa takten och kläderna. Medan man rör på sig gör det inte så mycket att vara lite svettig, rörelsen gör att man håller värmen, men så fort man stannar för en paus kyls kroppen ner av de fuktiga kläderna och man börjar frysa. Pausen blir då allt annat än njutningsbar! Vad ska man då ha på sig för att varken bli för varm eller för kall?***

*Nedan försöker vi reda ut vilka kläder som vi, utifrån våra egna upplevelser, anser är bäst lämpade för vandring. Det finns så klart inte ett sätt som är rätt för alla, så du måste prova dig fram till vad som passar just dig.*



**Undvik bomull!**

Det vi alla är överens om är att bomullskläder ska undvikas. Bomullskläder torkar långsamt och kyler när de är blöta. Dessutom är bomullskläder tunga att bära med sig.

**Syntetmaterial, funkar det?**

De flesta träningskläder är idag av syntetmaterial, ofta i häftiga färger och med lufthål för att öka ventilationen. Dessa kläder passar utmärkt till löpturen eller ett pass på gymet, men de är inte optimala för vandring. Fördelen med kläder i syntetmaterial är att de torkar snabbt och väger lite. En stor nackdel är att de ofta luktar illa efter en dags aktivitet samt kyler innan de har hunnit torka.

**Kläder av ull är allra bäst!**

Det finns idag mycket kläder i ull, oftast merinoull, som har tagits fram för att användas vid fysisk aktivitet. Idag är yllekläder tunna och smidiga och därför både lätta att bära och packa. Kläderna är mjuka mot kroppen och har också förmåga att värma även när de är fuktiga/blöta. Dessutom är kläderna varma när det är kallt och svala när det är varmt. De fungerar därför lika bra på sommaren som på vintern! Ytterligare en fördel med ylle är att kläderna inte luktar illa efter att du har svettats i dem, lite vädring gör dem som nya! Det finns idag inget material som slår merinoull när det kommer till kombination värme, fukttransport, torktid och hämmande av dålig lukt.

**Flerskiktprincipen**

Vid all aktivitet bör du klä dig enligt flerskiktprincipen (många tunna plagg) så att du på ett enkelt sett kan anpassa klädseln till lufttemperatur och aktivitet. Du kan med fördel använda yllekläder för alla skikt, men det går också bra att blanda kläder av ull med kläder av syntetmaterial.

**Underkläder**

Det finns numera flera tillverkare av underkläder i ull, både kalsonger, trosor och BH. Att ha kläder som alltid värmer närmast kroppen är både skönt och praktiskt. Det är enkelt att byta en fuktig tröja när du stannar för en paus under din vandring, men vem klär av sig i bara mässingen för att byta fuktiga underkläder? Använd därför gärna underkläder i ull. Underkläder i polypropen eller polyester kan också användas eftersom de lätt kan tvättas och torkar snabbt, men räkna med att de kyler om de är fuktiga när du stannar, även om du har en ylletröja över.

**Underställ**

Underställ i ull finns i flera tjocklekar, ibland är det uppblandat med något annat material, t.ex. silke/syntet. De uppblandade varianterna är svalare än de i ren ull. Det finns olika tjocklekar beroende på hur varma de är, ofta mäts tjockleken i vikt/m<sup>2</sup>. Vill du kombinera ylleunderställ med underställ i syntet, bör du välja att ha tröjan i ull och byxorna i syntet. Några tips om du ska köpa underställ:

- Hög krage värmer och behåller den varma luften vid halsen.
- Dragkedjeöppning i halsen ger möjlighet till ventilation när du blir varm.
- Längden på tröjan bör vara så väl tilltagen att du kan böja dig framåt utan att det blir en glipa vid ryggen.
- Sömmarna skall vara få och platta och så smart placerade att de inte ger skav.

**T-shirt**

Kortärmade t-shirts i merinoull kostar lite mer men är väl värda pengarna. Alternativet till merinoull är en t-shirt i funktionsmaterial. En t-shirt i bomull kan vara skön att ha på kvällen, men kom ihåg att den är tung att bära och inte lämplig att vandra i.

**Skjorta**

Det finns många både bra och snygga skjortor framtagna för vandring. Skjortorna är gjorda i funktionsmaterial och har ofta fiffiga lösningar för ventilation. Materialet gör att de torkar snabbt och är bra att packa. Ofta är en t-shirt i ull med en skjorta utanpå lagom att vandra i. Man kan även hitta skjortor som skyddar både mot UV-strålning och myggor.

**Strumpor**

Använd strumpor tillverkade av ren ull eller med inslag av nylon som ger bättre slitstyrka. Ylle isolerar även bra så länge det inte är smutsigt. Det är viktigt att du provar ut hur tjocka dina strumpor ska vara innan du ger dig iväg. Ofta är en kombination av tunnare och tjockare strumpor ett bra val. Tänk på att fötterna sväller när du rör dig och blir varm. Kontrollera att strumporna är sömlösa eller att sömmarna inte ger skav när du vandrar. Många vandrare använder, även på sommaren, två par strumpor eftersom ett eventuellt skav då kommer att nöta på den innersta strumpan. "Två-strumpors-regeln" passar dock inte alla, välj det som är bäst för dig!

**Fleecetröja eller ylletröja?**

När vädret kräver mer kläder, eller när du stannar för en paus, är en långärmad tröja skönt att ta på sig. Här kan du gärna använda en fleecetröja, det går dock lika bra med en andra ylletröja. Välj gärna en tröja med dragkedja i halsen så att du kan reglera värmen lättare.

**Vandringsbyxor**

Det finns många varianter av vandringsbyxor. Tänk igenom hur och var du vanligtvis vandrar innan du köper ett par byxor. För vandring i kargare och svalare miljöer är kanske behovet av ett par slitstarka kraftigare byxor större än om du ska på tur längs en lättvandrad led i behagligt klimat då en tunn och följsam byxa i stretch känns bättre. Byxorna bör vara tillverkade i syntetmaterial. Många fickor kan vara praktiskt. Zip-off-byxor är ett bra alternativ för att spara vikt. De har en dragkedja strax ovanför knäna vilket gör det enkelt att knäppa av nedre delen av byxbenet och skapa en kortbyxa.

**Shorts**

Har du ett par zip-off-byxor behövs inte kortbyxor. Väljer du att ha separata byxor och shorts finns det många bra shorts för vandring.

**Skydda huvudet**

Hjässan hjälper oss att reglera temperaturen, därför gäller det att göra rätt! Genom att använda mössa behåller du mycket av värmen i kroppen som annars går rakt ut, som genom en skorsten. På motsvarande sätt är det skönt att släppa ut värmen den vägen om det är varmt. Pannband eller en mössa med dragsko i toppen är ett bra alternativ om du vill skydda panna och öron samtidigt som du behöver släppa ut lite värme. Om det är varmt och soligt bör du täcka huvudet för att skydda dig mot solen. Använd en tunn keps eller hatt.

**Undvika kalla händer!**

Händerna kan lätt bli kalla under vandring i lättare terräng då du inte direkt rör dem. Går du i lite tuffare terräng under större ansträngning, eller om du använder stavar, kan händerna vara varma även om vädret är svalt. Vantarnas vara eller inte vara beror därför mycket på situationen. Ett par tunna vantar kan vara sköna på sommaren, särskilt om det blåser. Vandrar du när det är lite svalare och blåsigt rekommenderas ett par vantar som står emot blåsten.

**Håll koll på din packning!**

Något vi verkligen vill slå ett slag för är att använda packpåsar till din packning. Lätta och vattentäta packpåsar i olika storlekar och färger underlättar när du ska hålla ordning på sakerna i packningen. Särskilt bra är packpåsar när du packar i ryggsäck eftersom överblicken över packningen då är sämre än om du packar i resväska. Under din dagsvandring är det t.ex. väldigt skönt att veta att den extra trö- ja du bär med dig kommer att hålla sig torr under vandringen. Dessutom vet du precis var den finns i packningen så att du lätt kan ta fram den när du stannar för en välförtjänt paus!