

ADVENTURE HUNTER

PUKEUTUMISOHJEET LAPIN TALVEEN

KERROSPUKEUTUMINEN

1. Aluskerrasto

Ensimmäisen kerroksen tehtävänä on siirtää kosteus iholta. Valitse merinovilla tai tekninen urheilukerrasto. Vältä puuvillaa, sillä se imee kosteutta, kastuu ja alkaa kylmettää.

Sukat: Merinovillaiset tai paksut villasekoitesukat. Voit laittaa ohuet merinosukat alimmaksi ja paksummat villasukat niiden päälle, mutta varmista, että kenkään jää tilaa ilmalle.

2. Välikerros

Välikerros sitoo kehon tuottamaa lämpöä. Pakkasen purevuudesta riippuen voit käyttää yhtä tai kahta välikerrosta. Villa, paksu fleecetakki tai kevyttoppatakki ovat erinomaisia valintoja.

3. Päälykerros

Päälykerros tehtävä on suojata luonnonvoimilta. Käytä tuulen- ja vedenpitävää, mutta hengittävää ulkoilutakkia ja -housuja. Laskettelu- tai toppahaalarit ovat erinomaisia lumessa liikkumiseen.

LISÄVARUSTEET JA VINKIT

Pään, käsien ja jalkojen suojaus

- **Pipo ja kauluri:** Lämmin tuulenpitävä pipo, joka peittää korvat. Käytä buff-huivia tai kommandopipoa, sillä ne suojaavat kasvoja tehokkaammin kuin perinteinen huivi.
- **Käsineet:** Lapaset ovat sormikkaita lämpimämmät. Kovilla pakkasilla paras valinta on paksut topparukkaset.
- **Kengät:** Kenkien tulee olla tilavat, jotta villasukka mahtuu ilman puristusta. Puristava kenkä estää verenkierron, jolloin varpaat palelevat välittömästi.

Vinkkejä retkelle

Älä pue vaatteita liian tiukasti, sillä ilma on paras eriste. Jos olet lähdössä pidemmälle retkelle, ota reppuun mukaan taukotakki (esim. paksu untuvatakki), jonka voit vetää päälle pysähtyessäsi.

Lapin talvessa pärjääminen perustuu ennen kaikkea kerrospukeutumiseen. Pakkasen purevuuteen vaikuttavat kovat tuulet ja kuivat pakkaset, jotka voivat laskea lämpötiloja nopeasti.