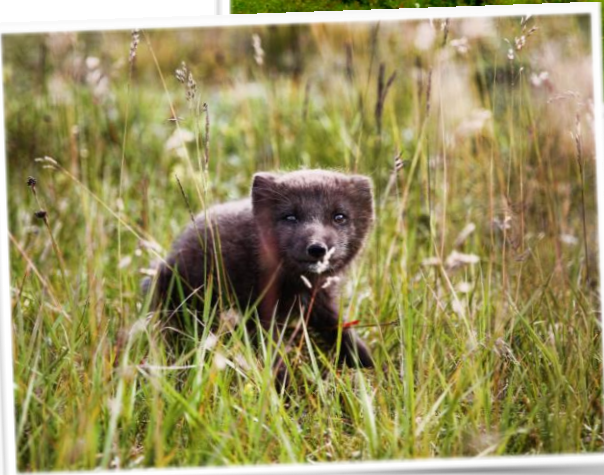
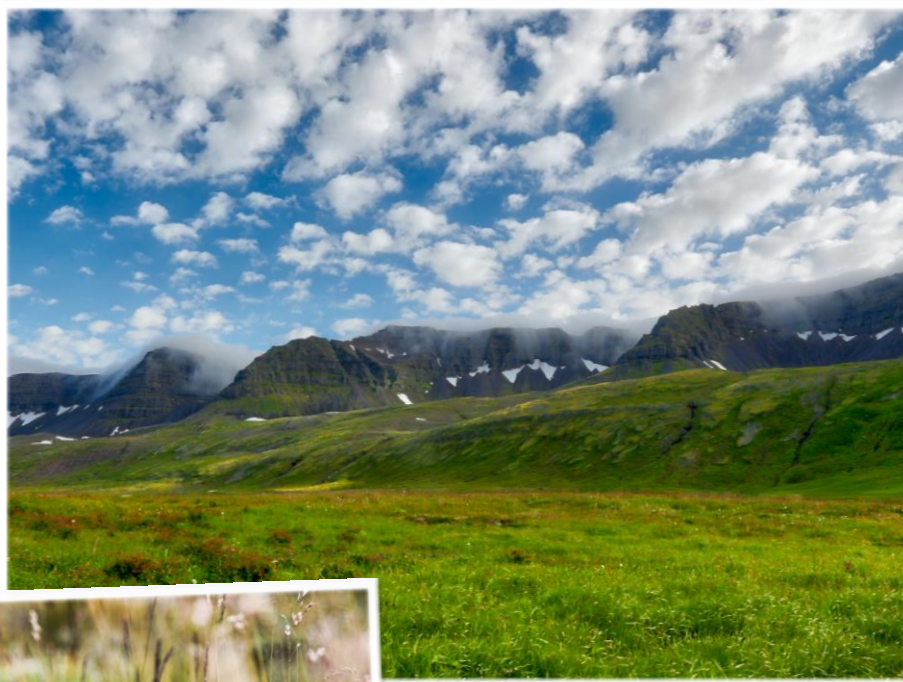


# Påklædningsguide Island



“Kom godt afsted fra  
start”

# Intro

## **Flerlagssystemet.**

Det vigtigste for os når vi er på tur er, at vores outdoor beklædning kan holde os varme samt beskytte os imod vind, regn og slud. Dette krav opfylder "flerlagssystemet"; et inderlag, et mellemlag og et yderlag. Denne måde at iklæde sig i flere lag, har indianerne brugt i århundreder, så det er der ikke noget nyt i. Vi har kopieret deres erfaring og drager nytte af den, når vi begiver os ud i skiftende vejrforhold. En fingerregel er, at det er bedre at forebygge, end at lade vejret tage over og overraske os. I Jægerkorpset har vi altid benyttet flerlagssystemet. Det er dog ikke nok at eje tøjet, og jeg har desværre alt for tit set, at mange ikke benytter deres dyrt indkøbte tøj korrekt.

## **Yderlaget:**

Yderlagets (skaljakkens) primære funktion er at beskytte mod regn og blæst, og så skal det kunne "ånde". Mange af jakkerne er forsynet med en Gore-tex membran, som er fuldstændig vind- og vandafvisende, samtidig med at den kan ånde - det vil sige at få fugt væk fra vores dybereliggende lag. Priserne kan variere for de forskellige jakker, og er tit forbundet med forskellige membrantyper og funktionaliteten. Yderlaget kan også i nogle situationer være en dunjakke, som ligeledes findes i flere forskellige modeller. Læs mere om det i afsnittet "jakker".

## **Mellemlag:**

Mellemlagets funktion er at holde os varme. Her er fleeejakken perfekt. Der er en del varianter, og det er en personlig sag, hvad man befinder sig godt med. Men hold for øje, at fleeejakkens funktion er at skabe et isolerende lag, som beskytter mod kulde. Den stillestående luft, som fanges af mellemlaget, varmes op af kropsvarmen og det er den luft, som holder os varme. Der findes en del forskellige tykkelser og varmeangivelser for fleeejakker, så spørg ekspedienten i outdoor butikken, hvor du køber udstyr. De er gode til at vejlede dig efter dit behov.

### **Inderlag:**

Jeg vil helt klart anbefale svedtransporterende undertøj som inderlag. Det fremstilles i mange forskellige materialer. Jeg foretrækker T-shirts lavet af 100% merinould eller hurtigtørrende polypropylen. Det er vigtigt at man holder for øje, at inderlagets primære funktion er at transportere sveden væk fra kroppen. Det gør at vi holder os tørre og varme, og derved formindskes risikoen for at fryse. Det er ikke hensigtsmæssigt at benytte bomuldsundertøj, da det blot suger fugten til sig og bliver koldt og klamt. Vær opmærksom på de forskellige tykkelsesangivelser, idet det tykke er mere egnet som mellemlag.

Herunder vil jeg uddybe mine valg og synspunkter om de enkelte dele til turen. Dette er blot retningsgivende. Der er mange gode forhandlere af outdoor-tøj og udstyr, bla. Friluftslad - lyt til dem og drag nytte af deres erfaringer. Ved alle vejledende priser jeg nævner, kan den billigste sagtens fungere i Island

I og med at Islands turen er hvor vi bærer alt selv, skal vi være meget disciplinerede med hvorledes vi pakker og hvad vi tager med os, så det ikke bliver for tungt for den enkelte. Kvaliteten af udstyret, letvægt og styrke, er ret vigtigt under denne tur, det skal egne sig til de strabadser turen vil udfordre os med.

**SOKKER:**

Hele turen har stort set ikke nogle drastiske temperaturforskelle, det er dog en del koldere i Juni end August måned. Men på nuværende vil jeg anbefale en almindelig vandre sok og man vil ikke komme ud for at benytte 2 par sokker på (inderlag og yderlag) samtidigt.

Det er den overskydende luft fra fod til sok og fra sok til støvle vi varmer op og holder varmen med - præcis som med mellemlaget. Man kan dog sagtens få sokker i en kraftigere kvalitet og bruge dem. Det er meget op til den enkelte hvad der passer dem bedst. Find ud af under jeres træning hvad der virker bedst for jer. Sokken må dog ikke sidde for stramt på jeres fod, så kommer i til at fryse, idet så har vi presset den luft der holder os varm sammen.

Anbefalet antal: 2 par mellemtynde, 1 par på og 1 par til at skifte med. Når vi skifter vasker man de andre og tørrer. Merinould er at fortrække

Vejledende pris fra Kr. 99 - Kr. 250

### **Inderlag underbenklæder:**



Hvis man bruger almindelig dagligt bomuldsundertøj, vil det hurtigt blive klamt og ubehageligt at have på og i værste fald begynde at danne gnavesår. Idet at det er inderste lag, er det vigtigt at det transporterer sved væk fra vores krop og videre til det næste lag af tøj.

Derfor fortrækker jeg, at bruge kvalitetsundertøj i fx merinould, som ikke kradser. Hvilket mærke man køber er underordnet, det minder meget om hinanden. Man kan få nogle med vindbreaker i skridtet.

Anbefalet antal:        3 par korte, 1 på 2 i rygsækken  
                                  1 par lange, kan bruges til at holde varmen når vi  
                                  er i teltlejrene.

Vejledende pris korte Kr. 250 - Kr. 400

Vejledende pris lange Kr. 399 - Kr. 640

**Inderlag T-shirt - langærmet trøje:**

Igen her er det vigtigt at have noget godt, idet det er vores første lag på kroppen. Merinould har en hurtig svedtransporterende evne og lufttørre meget hurtigt. Den har en fantastisk evne til ikke at lugte over flere dages brug, og i modsætning til almindeligt uld, så kløer det ikke at have på.

Vejret på turen er meget afvekslende, i august vil der være solskinsdage, dog med risiko for regn, idet vi følger stort set kystlinen hele vejen. Den langærmede har den fordel at den beskytter os fra solen på armene og med en vindjakke over, har man den rette temperatur til vandringen. Mange af disse trøjer har deres syninger flade, så de er mere behagelige at have på, når man bærer noget på ryggen.

Anbefalet antal:        2 par korte (1 på og 1 i rygsækken)  
                                  1 par langærmet.

Vejledende pris kortærmet Kr. 350 - Kr. 600

Vejledende pris langærmet Kr. 499 - Kr. 900

### Yderlag bukser:



Outdoor bukser er tit forstærket ved meget slidfølsomme områder som knæ og bagdel. Eksempelvis er Fjällräven behandlet med en voks som afviser dug og finregn, men er ikke en skalbuks - hvilket vil sige, at den ikke er 100% vandtæt. Outdoorbukser har i nogle tilfælde lynlås langs lårene som giver mulighed for at ventilere. Der er også modeller, hvor benene lynes af, så man har korte bukser integreret. Der findes mange modeller med mange forskellige muligheder - spørg efter vejledning i din outdoorbutik.

Nu er man også begyndt at lave tights som vandrebukser. De har et *stretchy* softshellmateriale, som sørger for optimal bevægelsesfrihed . Forskellen fra løbetights, er de igen er forstærkede de mest slidfølsomme steder. Hvis man er uheldig og de bliver våde eller de bliver rykket i stykker, kan man bruge sine lange underbukser med sine regnbukser (skalbukser).

Anbefalet antal:        1 par

Vejledende pris Kr. 399 - Kr. 2799

### **Mellemlag (fleece):**



Jeg er nok nærmest fleecenarkoman, jeg elsker at gå i fleece. Den holder jer varme og der er rigelige valgmuligheder til at efterleve smag og behov. Nogle modeller sidder meget stramt, andre løse og nogle har windbreaker-funktion. Windbreaker-funktionen er dog ikke altid hensigtsmæssigt i en mellemlagsfunktion. Det vi skal være opmærksom på er, at vi bruger fleecen, som noget der varmer os. Den skal supplere det andet tøj vi har..

Mange er forsynet med et hul til tommelfingeren som kan være behjælpelig med at holde fleecen/trøjen på plads når man tager en jakke udover + at det varmer håndfladerne og styrker berøringen med vandrestavene.

Anbefalet antal:        1 stk.

**Vejledende pris Kr. 599 - Kr. 1399**



### **Yderlag Hardshell Jakke & bukser:**



Hardshell jakke og bukser er 100% vandtæt. Det er vores regntøj og beskytter os mod vinden. Der er stor forskel på prisen og det skyldes bla. forskellige GORE-TEX typer. De dyre har en bedre åndbarhed og bevægelsesfrihed. Der kan være flere udluftnings muligheder under armene og siden af jakken og bukserne. Almindeligt regntøj er ikke anbefalelsesværdigt, da vi skal bevæge os meget. Det fanger fugtighed inde ved kroppen, hvilket gør, at I kommer til at fryse og generelt have det ubehageligt.

På bukserne er det rart at have lynlås i siden. Det hjælper jer med at kunne få dem hurtigt på, hvis man bliver overrasket af noget regn fra havet og fordelen er også, at man ikke behøver at tage støvlerne af under processen. Det giver også mulighed for at lufte ud mens vi går.

Anbefalet antal:        1 sæt

Vejledende pris jakke Kr. 999 - Kr. 6199

Vejledende pris bukser Kr. 349 - Kr. 3799

### **Hue & Buff:**



Huen skal hjælpe med at beskytte issen fra sol og regn. Om aften bliver det koldere og det er rart at have en varm hue på når vi hygger ved teltene. Når man ligger i soveposen er den god at varmeregulere med. Hætterne på fleecen og Hardshell jakken er et godt supplement.

Et godt tilbehør er en Buff. Et tyndt "rør" man kan have på om halsen, bruge som pandebånd og trække lang og lukke som hat. En Buff er guld 🏆.

Anbefalet antal: 1 af hver

Vejledende pris Kr. 199 - Kr. 399

### **Handsker:**



Det er rart at have nogle mellemtykkede handsker med som backup til ustadigt vejr som kan komme ind fra havet. Temperaturen er til at ikke benytte handsker, så jeg har kun et par med til nød.

Anbefalet antal: 1

Vejledende pris Kr. 149 - Kr. 999

### Dunjakke:



Dunjakken er et godt supplement til fleecen. Dun er godt, idet det har meget høj varme værdi i forhold til vægten. Prisen er igen sat efter hvilken kvalitet dun der er brugt. En varmeangivelse på 850 på jakken, så vil den være i den bedre ende af kvalitetsskalaen. Fiber jakker varmer også selvom de bliver våde, der vil dunene klumpe sig sammen til små kugler i jakken og ikke gøre nytte.

Vi er nødt til, at have en jakke med, som kan hjælpe os med at holde varmen. En dunjakke kan komprimeres, så den ikke fylder så meget og den er meget let. 2 gode egenskaber på turen. En jakke med hætte vil jeg anbefale, da det hjælper med at holde vores nakke og isse varme. Det er vigtigt her er at vi har fokus på letvægt og ikke volumen, den må ikke fylde så meget eller være tung, og det er her det godt kan gøre ondt i pengepungen.

Anbefalet antal: 1 stk.

Vejledende pris jakke Kr. 1500 - Kr. 8000

### **Vindjakke:**



En lille kompakt vindjakke har jeg altid med i min rygsæk. Det er ikke et "Need To Have" men "Nice". Den erstatter ikke min skaljakke idet den ikke er vandtæt eller i nærheden af samme kvalitet. Men dens lethed og funktionalitet med en T-shirt er verdensklasse. Vejer 155 gr. så den er svær at sige nej til. Det er nok en af de beklædningsgenstande jeg bruger mest, når vejret ikke viser tænder.

Anbefalet antal:        Ikke nødvendig, men jeg vil ikke undvære den

Vejledende pris jakke Kr. 399 - Kr. 899

### **Pakkeliste Island vandreturen (6):**

Gode vandresokker  
Lange trekking bukser  
Svedtransporterende undertøj  
Skaljakke og skalbukser (vind/regntøj).  
Fleecejakke (mellemlag)  
Dunjakke (fiberjakke vil også fungere)  
Eventuelt tynd vindjakke  
Hue  
Buff  
Letvægts håndklæde  
Vandrestøvler  
Varm sovepose ned til -5 grader (komfort zone)  
Lagenpose  
Rygsæk 70L+ (minimum)  
Vandtæt overtræk til rygsækken  
Pandelampe, batterier og ekstra pærer  
Hansker, tynde  
Vandrestave (evt. ikke en nødvendighed)  
Toiletpapier/vådservietter/håndsprit  
Solbriller  
Solcreme, læbebalsam  
Fotoudstyr/powerbank/solceller (kan sagtens spares væk)  
2x1L Drikkedunk ( minimum 1 stk. drikkedunk )  
Evt. Camelbag  
Vandtætte pakkeposer  
Liggeunderlag  
Snacks, chokolade og energibar  
Frysetørret mad til 6 dage (morgen, middag, aften x6)  
Telt (kan evt. delles med anden deltager)  
Udleveret reflektionsbog  
Gasbrænder, evt gryde hvis det ikke er et komplet sæt  
Reparationsgrej: Tape, lapper, snor og spænder