



3-lags-princippet

Hvad og hvorfor?

1. Inderste lag: Svedtransporterende
2. Mellemste lag: Isolerende
3. Yderste lag: Vind- og vandafvisende

1. Inderste lag: Svedtransporterende

Undertøjet er det inderste lag og skal transportere sved væk fra kroppen for at være optimalt. Her skal man undgå bomuld, og i stedet gå efter uld eller syntetisk materiale.

Fordelen ved uld er at det varmer godt og ikke lugter i samme grad som syntetisk materiale. Dog er ulempen at det er besværligt at vaske. Fordelene ved syntetisk er at det ikke kradses på samme måde som uld og at det desuden tørre langt hurtigere.

2. Mellemste lag: Isolerende

Ud over en evt. t-shirt, består den isolerende effekt i dette lag af en uldtrøje, fleece eller anden varm trøje. Uld varmer selv om det bliver vådt, til gengæld bliver det tungt og er meget længe om at tørre. Tøj i det syntetiske fleece-materiale isolerer rigtig fint og er derfor at foretrække.

3. Yderste lag: Vind- og vandafvisende

Vind og vand sænker kropstemperaturen, og det er derfor essentielt at vi har et yderste lag der er afvisende over for dette. Her kommer man rigtig langt med en regnjakke. Der er delte meninger om hvorvidt en skaljakke (utrolig vand og vindafvisende jakke) er et godt eller skidt valg. Det yderste lag skal nemlig ud over at holde vand og vind ude, også kunne ånde, således at kroppen kan ånde. Ellers bliver det meget varmt under de tre lag. En skaljakke er ofte meget dyr, og et godt råd er derfor at starte med en god regnjakke.

Husk at man kan få 10 % i Spejdersport ved at bruge deres webb-app.