



## Kerrospukeutuminen tekee rinnepäivästä miellyttävämmän

Talviset ulkoilukelit aiheuttavat monenlaisia haasteita pukeutumiselle, sillä sää voi vaihdella hyytävästä pakkasesta leutoihin kevätpäiviin. Välillä taivaalta voi tulla tihkua tai lumisadetta, joskus tuuli taas yrittää puhaltaa läpi kehon. Miten pukeutua oikein, jotta ulkoilukokemuksesta tulee miellyttävä, olipa keli mikä tahansa?



## Merinovilla on lämmin ja helppohoitoinen

- Oikea pukeutuminen lähtee alusasusta. Lasketteluun suosittelen merinovillaista, ihonmyötäistä asua, joka sekä siirtää kosteuden pois iholta että lämmittää. Merinovilla on siitä hyvä materiaali, että se kaippaa pesua hyvin harvoin, koska se hylkii likaa luonnostaan, sanoo Hanna Heinonen Stadium Ski Levistä.

- Merinovilla puhdistaa itseään raittiissa ilmassa, joten tuuletus on toimiva huoltotoimenpide. Keinokuituiset, tekniset alusasut sopivat puolestaan lajeihin, joissa hikoillaan reippaammin ja tarvitaan maksimaalista kosteudensiirtoa. Tarjolla on myös asuja, joissa tekninen asu ja merinovilla on yhdistetty kerroksittain.

Kerrospukeutuminen on kaikissa talvilajeissa paras tapa pukeutua. Jokaisella kerroksella on oma tehtävänsä, joka pitää huolen, että ulkoilija pysyy lämpimänä ja kuivana. Ulkoilu on näin mielekkäämpää, harrastipa mitä tahansa. Alusasun päälle puetaan kelin ja aktiviteetin mukaan joko mikrofleece tai paksumpi fleece, joka lämmittää ja imee kosteuden aluskerroksesta. Myös hyvin istuva villapaita käy välikerrokseksi luonnonmateriaaleista pitävälle.

## Kerroksia myös käsiin ja jalkoihin

Ulommaisena kerroksena kelillä kuin kelillä toimii säältä suojaava veden- ja tuulenpitävä kuoriasu, jolle on käyttöä ympäri vuoden, sillä se toimii kesäisin myös retkeilyssä. Gore Tex on kuoriasujen kalvomateriaaleista paras sekä hengittävyys että vedenpitävyyden osalta, eli se on maineensa veroinen.

Päällimmäiseksi kerrokseksi käyvät toki myös eristetyt lasketteluasut. Asun kokoa valitessa kannattaa huomioida, että ei ota liian pientä kokoa, jotta alle mahtuu riittävästi kerroksia ilman, että se rajoittaa liikkumista. Puvuissa on myös erilaisia ventilaatoratkaisuja, jotka huolehtivat ilmanvaihdesta lämpimällä säällä. Lumilukot vyötäröllä ja hihojen suissa ovat myös hyvä ominaisuus, kuten myös reilun kokoinen huppu, joka mahtuu tarvittaessa kypärän päälle.

- Kovilla pakkasilla välikerraston päällä voi käyttää kevytuntuvatankkia ja -housuja lisäeristeenä. Pieneen tilaan pakkautuva kevytuntuvatankki kannattaa pitää mukana repussa taukotakkinä, ettei vilustu paikallaan ollessa. Untuvan huono puoli on, että se menettää kastuessaan eristyskykyä. Primaloft on eristävyydeltään untuvan veroinen keinomateriaali, joka on kosteuden suhteen anteeksiantavampi, Hanna vinkkaa.

- Kerrospukeutumista voi jatkaa myös käsiin ja jalkoihin. Ohuet alussukat ja -käsineet siirtävät kosteuden pois iholta ja eristävät aivan kuten alusasut. Kannattaa huomioida, että eri lajeihin on olemassa lajikohtaisesti suunniteltuja urheilusukkia, joissa kiristykset ja vahvistukset on suunniteltu juuri kyseiseen lajiin. Näin ne pysyvät hyvin jalassa ja estävät hiertymät. Hyvä laskettelusukka on esimerkiksi vahvistettu kengän iltin kohdalta.

Näitä oppeja me Levi Ski Clubissakin käytämme viettäessämme aikaa rinteessä, ja täytyy sanoa, että näin homma toimii. Ja kun valitsee tuotteita, kannattaa kysellä aina myyjältä neuvoja, sillä kun kyselee, saa aina hyviä uusia vinkkejä. (Teksti ja kuva: Timo Koivisto)