

Kleding/ materiaal advies Skate4AIR

Het dragen van de juiste kleding is belangrijk om een toertocht of de challenge met succes te kunnen voltooien. De Weissensee (en het Runmeer) kan er ogenschijnlijk lieflijk uitzien, maar ervaring heeft geleerd dat zij ook meedogenloos kan zijn. Kleding die men draagt op de Weissensee dient aangepast te zijn aan de verschillende weersituaties. Goede kleding die de wind kan breken, vocht afwerend of zelfs waterdicht is, maar wel kan ademen.

Onderkleding

Onderkleding kan het beste worden opgebouwd en gedragen in verschillende lagen. Op de huid een dunne laag die ervoor zorgt dat het zweet wordt afgevoerd. Hierdoor blijft de huid droog. Wanneer de huid droog is, kan deze warmte beter reguleren en zal je het later minder snel koud krijgen. Door de structuur van de eerste laag kleding is er lucht aanwezig; eerder is het belang daarvan al aangegeven.

De tweede laag moet ervoor zorgen dat het zweet zo goed mogelijk naar buiten wordt getransplanteerd. Hierbij kan het voorkomen dat de stof gedurende korte tijd het zweet een beetje vasthoudt.

De volgende lagen zijn vooral bedoeld om het zweet af te voeren, maar misschien nog wel meer om bij de sporter enige warmte te laten vasthouden. Bij kou is het dan ook verstandig om minimaal twee tot drie lagen onderkleding te dragen. Bij niet al te veel kou meerdere dunne lagen en bij extreme kou meerdere dikke lagen onderkleding.

Er is veel onderkleding te koop. In diverse materialen. Er is onderkleding van o.a. acryl, polyamide, polyester en polypropyleen. Naast de verschillende materialen is er ook nog een groot onderscheid in de garens zelf, waarbij er grote prijsverschillen zijn. Het gebruik van goede materialen en garens bepaalt de doorvoercapaciteit van de onderkleding. Vaak wordt er nog gedacht dat een katoenen T-shirt werkt als eerste laag op het lichaam. Dit is niet het geval. Wel kan katoen gebruikt worden als tweede of derde laag.

Bovenkleding

De bovenkleding bestaat uit natuurlijk het Skate4AIR schaatspak en -jack, met bijbehorende muts en col.

Nog enkele tips:

- Een goede sport/ sneeuwbril is onmisbaar, vooral als bescherming van de ogen tegen de kou.
- Neopreen overschoenen zijn onmisbaar bij kou en/of nat ijs.
- Draag handschoenen en eventueel onderhandschoenen.

Veiligheid op natuurijs



Hieronder vind je een opsomming van verschillende mogelijkheden voor bescherming.

Hoofd

De laatste jaren is de helm zelfs in het wedstrijdpeloton steeds vaker gemeengoed. Een goede helm biedt bescherming en houdt je ook warm. Er zijn verschillende soorten helmen verkrijgbaar en bij een aantal is zelfs een muts verkrijgbaar die je erover kunt dragen. Skate4AIR verplicht het dragen van een helm tijdens de toer.

Knie-, polsgewrichten en scheenbeen

Bij het langebaan- en marathonschaatsen zijn de meest voorkomende ongevallen breuken en snijwonden. Tegen de breuken van de pols zou men de polsbeschermers, bekend van het skeeleren, kunnen gebruiken. Tegen overige breuken lijkt in eerste instantie geen bescherming mogelijk. Ter voorkoming van snijwonden is het zinvol, zeker voor de marathon- en toerschaatsen, de eisen van de ISU voor het schaatsen ten aanzien van de bescherming van de onderste lichaamsdelen over te nemen.

De materialen die goede bescherming bieden tegen snijwonden zijn Dyneema en Kevlar. Dyneema is huidvriendelijker en duurzamer dan Kevlar. Beide zijn even snijvast. De bescherming bestaat uit een paar scheenbeschermers tot lange broeken met een snijvaste stof op de te beschermen plaatsen, zoals knieën, bovenbeen en bilpartij.

Bescherming van het gezicht

Het gezicht kan goed worden beschermd door het in te smeren met watervrije vaseline of een ander watervrij product dat de huid tegen de kou beschermt. Als het extreem koud is kan overwogen worden om daarnaast nog een bivakmuts te gebruiken. Vanzelfsprekend is een goede muts met zweetband sowieso onontbeerlijk.

Bescherming van de ogen

Niemand wil met bevroren ogen van het ijs en iedereen wil tijdens de tocht ook zien waar veilig geschaatst kan worden. Dat een bril een noodzakelijke bescherming biedt, is geen nieuws. Maar dan moet je hem wel opdoen en niet op het voorhoofd plaatsen. Heel simpel: een gewone zonnebril is niet voldoende om je ogen te beschermen. Bij niet te lage temperaturen is een goede sportbril wel het minste dat gebruikt moet worden. Wrijf deze bril echter wel altijd in met een product dat het beslaan tegengaat. Of, indien je dat plezieriger vindt, maak gebruik van een bril die lucht laat circuleren, waardoor de brillenglazen niet beslaan.





Bescherming van de tenen

Bevroren tenen, wat is daar aan te doen? Tenen blijven warm door hulpmiddelen te gebruiken. Eén van de tips is om overschoenen te gebruiken die ook aan de onderkant goed afsluiten tegen de kou. Verder wordt er bij extreme kou veel gebruik gemaakt van luchtfolie. Dat is plastic met kleine ruimtes die lucht bevatten. Door gebruik te maken van deze folie en goed sluitende overschoenen is de kans op bevroren tenen erg klein.





Kledingchecklist

Onderkleding

- Thermoshirt met col
- Thermoshirt + windstopper
- Thermo onderbroek + windstopper
- Thermo lange onderbroek
- Thermo bivakmuts

Bovenkleding

- Skate4AIR schaatspak
- Skate4AIR schaatsjack
- Skate4AIR col
- Skate4AIR muts
- Handschoenen (dikke + dunner)

Schaatsen

- Goed zittende scherp geslepen schaatsen (noren)
- Optioneel kluunschaats
- Extra veters voor schaatsen
- Schaatsbeschermers; bij klapschaatsen: laat voor de tocht de veren van het klapmechanisme vervangen

Lichaamsbescherming

- Schaatshoezen (deze trek je over de schaatsschoen aan)
- Scheenbescherming
- Kniebescherming
- Heupbescherming (evt. bubbeltjesplastic)
- Lipvet (tegen de kou en zonnig weer)
- Extra warmhoud elementen voor de edele delen bij extreme kou (evt. bubbeltjesplastic)
- Goede skibril (tegen kou, zon en sneeuw)
- Goede sportbril (tegen zon en sneeuw)
- Vaseline (voor extreem koud weer op het gezicht)
- Zonnebrandcrème (tegen de zon bij goed weer)

