

Kledingadvies

Het dragen van de juiste kleding is belangrijk om de evenementen van Skate4AIR met succes te kunnen voltooien. Het Runn meer of de Weissensee kunnen er ogenschijnlijk lieflijk uitzien, maar ervaring heeft geleerd dat zij ook meedogenloos kunnen zijn. Kleding die men draagt 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

1^e laag

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 de warmte beter reguleren en zal je het minder snel koud krijgen. Door de structuur van de eerste laag kleding is er lucht aanwezig; eerder is het belang daarvan al aangegeven.

2^e laag

De tweede laag moet ervoor zorgen dat het zweet zo goed mogelijk naar buiten wordt getransporteerd. 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 goed werkt als eerste laag op het lichaam. Dit is niet het geval. Wel kan katoen gebruikt worden als een tweede of derde laag.

Bovenkleding

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

Overige kleding tips

- Een goede sport/sneeuwbril is onmisbaar, vooral als bescherming van de ogen tegen de kou. Lees meer over bescherming in het document “**Bescherming advies**”
- Neopreen overschoenen zijn onmisbaar bij kou en/of nat ijs
- Draag handschoenen en eventueel onderhandschoenen