

Utrustning – övernattningsstur kajak:

Hur många har inte kommit på sig själv att ha på sig alldeles för mycket kläder under aktiviteten, och blivit våt av svett?

Riktiga kläder är en förutsättning för ett bra friluftsliv men det räcker inte att ha den senaste jackan, man bör också veta när man skall ha på sig plagget, och vilka kläder man skall komplettera med.

Ändrar man inte klädsel efter väder och aktivitetsgrad så brukar det inte hjälpa att man har bra utrustning, man blir ändå kall vid rasten. Därför rekommenderar vi inte heller kläder i bomull, eftersom dessa suger åt sig fukt och tar mycket lång tid på sig att torka. Däremot finns det speciella bomullskvaliteter som är vattenresistenta och har genomgått diverse behandlingar för att fungera bra.

Flerlayersprincipen - Anpassa din klädsel

Många känner till flerlayers principen. Men tänker inte på att man ändå måste byta sin kläder hela tiden beroende på ens aktivitet.

Ibland måste man kanske byta skaljackan mot den vindtäta västen under pågående tur. För att efter kanske bara 20min, byta tillbaka skaljackan igen eftersom vädret har ändrats.

Principen bygger på att man vill ha ett luftlager mellan de olika klädlagren, där kläderna dels kan ventilera ut fukt och isolera kroppsvärme. Samt att man lätt kan ändra tjocklek och material i respektive kläd lager, beroende på temperatur och aktivitetsnivå.

Här går vi igenom fyra lager. Ibland kanske man bara använder lager ett och tre. Samt vid andra tillfällen använder man kanske bara lager ett och två.

Innersta lagret - Fukttransport

Innersta lagret har lite olika uppgifter beroende på vad man gör för aktivitet. Om det är mycket "stopp och gå" eller om det är ganska krävande hela tiden.

Däremot så kan vi säga att innersta lagret måste kunna skicka vidare svetten/fukten utåt, bort från kroppen. Eftersom man vill att detta inner lagret skall vara tørt. Beroende på vilken aktivitet man skall göra och vilken årstid det är, så blir valet ofta lite olika på vad det gäller material, tjocklek och långärmat eller kortärmat.

Mellanlager - Isolering

Mellanlagret har mer till uppgift att värma och isolera. Det skall naturligtvis ha en god förmåga att transportera fukt vidare, men tonvikten ligger mest på isolation. Därför kan vi slå fast att mellanlager inte alltid behövs. Mellan lagret kan bestå av en mängd olika material och tjocklek. De kan vara vindtäta värmeplagg eller vara riktigt tunna micro fleece plagg. Detta lagret är det som är mest individuellt från person till person.

Skallager - Skydd

Skallagret är till för att skydda mot vädrets makter. Hård vind, regn och snö eller allt på en och samma gång. Förutom detta så skall plagget dessutom vara slitåligt.

Skaljackorna har ofta också huva för att stänga ute kyla och vind.

Skallagret har också till uppgift att transportera bort fukten från lagren innanför. För att detta skall vara möjligt används olika sorters material (Gore-tex, eVent), och dessutom har de flesta plaggen också olika ventilations funktioner.

Ytterlager - Förstärkning

Ytterlagret används oftast vintertid, höst och vår. Typiska förstärkningsplagg är dunjacka eller värmejacka i syntetmaterial. Dun material värmer bättre, medan syntet material klarar fukt bättre. Så här beror det mycket på vilken typ klimat du kommer att röra dig i.

Detta lager är särskilt viktigt under raster. I extrema fall kan man också använda detta plagg under aktivitet, oftast bär man i så fall det under ens skalplagg.

Vi tillhanda håller inga kläder på några av våra turer, däremot aktivitets utrustning och säkerhets utrustning. Se nästa sida för personlig pack lista, samt vad vi tillhanda håller.

Utrustning vi tillhanda håller – övernattnings tur kajak:

- Kajak
- Paddel
- Kapell
- Flytväst
- 2 manna tält
- Sovsäck
- Liggunderlag

Rekommendation att ha med er:

Utrustning

- Sovlakan
- Frilufts kudde

Innerlager

- Underkläder
- Långkalsonger
- Långärmad/t-shirt
- Strumpor

Mellanlager

- Skor (för kvällen)
- Sandaler/Neopren skor (att paddla i)
- Shorts
- Byxor
- Keps
- Fleece
- Värme plagg (ull, syntetiskt)

Skallager

- Skaljacks
- Skalbyxor
- Mössa (vid rast)

Ytterlager

- Förstärknings jacka på kvällen

Övrig utrustning som kan vara bra att ha med er:

- Vattenflaska ca 1 l.
- Solglasögon
- Sol kräm
- Kikare
- Handduk
- Kamera
- Badbyxor/baddräkt
- Pannlampa
- Hygienartiklar
- Egen medicin
- Dry bags 35L (att packa er personliga utrustning i)

Vi är fullt medvetna om att det inte är lätt att packa för en av våra övernattnings turer, men vi rekommenderar att ni försöker att hålla er till max 3st drybags (storlek 35L, motsvarande en normal plastpåse från närbutiken) per person med er personliga utrustning. I och med att vi också kommer att packa er gemensamma utrustning, samt mat i era kajaker.

Kajakerna packas genom luckor på för- och akterdäck i vattentäta utrymmen. Men vi rekommenderar "drybags", speciellt om ni har en kamera eller mobil telefon med er. Din väska/ryggsäck kan förvaras på vår kajakbas under turen.

Ni är välkomna att ta med er favorit snacks och en flaska vin eller dylikt på turen också om ni känner för det, dock har vi strikta regler om att alkohol inte får förtäras förens vi har satt upp läger för kvällen.

För mer info angående våra turer se våra 'Frågor och svar' - www.2tides.com