

Udstyrsliste for Skitur: personlig for langtur

Udstyrsgenstand	Lag	Antal	Bemærkninger
Brynje	I	1	God isolation, holder fugt væk
Undertrøje	I	1-2	Langærmet, uld bedst ellers kunstfiber
Trusser	I	2-4	Helst ikke kunststof, bedst uld ellers bomuld
Lange underbukser	I	1-2	Uld bedst, ellers svedtransporterende kunstfiber, bomuld (joggingbukser)
Sokker korte	I	2-4	Uld bedst, ellers bomuld
Lange strømper	I	1	Lange over knæ i uld
Tykke sokker	I	2	Uld bedst ellers kunstfiber
Skjorte	M	1-2	Ikke kunststof
Trøje	M	1	Flis, uld eller bomuld
Jakke	Y	1	Åndende, vindtæt
Skibukser	Y	1	Åndende, vindtæt
Hue	Y	1	Dækker pand og nakke, uld bedst
Halstørklæde	Y	1	Uld bedst
Støvler	Y	1	Hel læder og hel pløs
Joggingsko		1	Indendørs

I: inderlag **M:** mellemlag

Y: yderlag

Hvor flere antal er vist, er mindste det absolut laveste antal og det højeste for komfort – dog ikke bærekomfort.

Uld: er at foretrække da det er varmt også når ulden er våd og beskidt, blot ikke yderst.

Kunstfibre: mange nye produkter kan bruges som en god erstatning for bomuld, men aldrig for uld

Bomuld: direkte mod hud varmer kun når det er tørt og rent. Hvor dette materiale er markeret, er antallet sat til det dobbelte af hvad der behøves for de andre materialer - af hensyn til tørringsprocessen.

Hovedprincip for påklædning: mange lag der kan tages af og på og aldrig blive svedig. Svedig er lig med nedkøling.

Isolering: det er stillestående luft der isolerer - jo mere stillestående luft jo bedre isolering.

Jakke og yderbukser: skal være åndende ellers chance for nedkøling. Åndbart kunstfiber f.eks. Gore-Tex uden for kan bruges, uden for. Bomuld der er imprægneret er godt, men aldrig uld