

# welke kledij kies je voor je tocht?

3-lagen systeem:

Bescherm je lichaam in alle omstandigheden.

Welke zijn die lagen en uit welke soorten kledij kan je kiezen?

Het laagjessysteem dient om je te beschermen tegen onderkoelen of oververhitten. Tijdens een bergwandeling hoef je dus zeker niet alle lagen altijd aan te hebben. Maak je keuze afhankelijk van de omstandigheden: wind, regen, koude, hitte...



## BASISLAAG

De basislaag trek je als eerste aan en komt dus rechtstreeks in contact met de huid. De belangrijkste functie is het afvoeren van het zweet.

Er is keuze uit 2 soorten onderlaag:

### 1. Synthetische vezels uit polyester, nylon of polyamide

Voordelen:

- Absorbeert weinig vocht maar leidt dit wel af van het lichaam
- Daardoor zeer snel terug droog
- Ideaal voor mensen met een gevoelige huid
- Sterk en slijtvast

Nadelen:

- Houdt geuren vast waardoor minder geschikt voor meerdaagse tochten
- Kunststoffen voelen voor sommige mensen niet aangenaam aan

### 2. Merinowol is een heel fijne natuurwol met een variërende dichtheid en bijgevolg isolatiewaarde.

Voordelen:

- Voelt licht en zacht aan
- Houdt weinig geuren vast waardoor geschikt voor meerdaagse tochten
- Houdt warm in vochtige toestand
- Minder kleren nodig waardoor men bespaart op gewicht

Nadelen:

- Voert zweet langzaam af
- Meer tijd nodig om te drogen
- Minder slijtvast dan synthetisch materiaal

**Tip: Draag nooit katoen: dit is een stof die vocht absorbeert en vasthoudt, zowel zweet als regen en koelt het lichaam dus snel af.**



## ISOLERENDE LAAG

De tweede laag houdt het lichaam warm bij koudere temperaturen en evacueert het zweet intussen naar de volgende laag. Je combineert beter enkele dunnere tweede lagen om optimaal te kunnen inspelen op de omstandigheden. Eén dikke laag is te weinig flexibel.

**1. Fleece** is een synthetische stof en de meeste gebruikte isolatielaag.

Voordelen:

- Neemt niet snel vocht op
- Licht
- Goedkoop

Nadelen:

- Niet winddicht tenzij extra winddicht membraam erin verwerkt
- Niet waterafstotend

**2. Merinowol** (met een hogere dichtheid dan de basislaag)

Voordelen:

- Houdt weinig geuren vast
- Ook nat nog isolerend

Nadelen:

- Duur
- Niet winddicht
- Niet waterafstotend

## HOE BESCHERM JE JE TEGEN DE WIND?

Je hardshell is perfect winddicht maar zorgt ervoor dat je meteen inboet qua ademend vermogen. Zeker harde zweters zullen dit niet fijn vinden. Een softshell ademt wel beter en beschermt je ook tegen vocht, maar weegt zwaar en is dus vooral interessant bij koudere klimaten (bv. IJsland) of in de winter als je dit vaak kan dragen (en je shell niet het merendeel van de tijd in de rugzak belandt). In meer gematigde klimaten en in de zomer, is een windshell interessanter, het is een licht fijn jasje die de wind tegenhoudt en heel compact op te vouwen is.

Ga je in de overgangsmaanden of winterperiode naar het gebergte of maak je wandelingen in hoog alpien terrein? Neem dan een meer isolerende basislaag en een extra isolatielaag mee.

## WAAROM GEEN DONS?

Bij het wandelen wordt het in een donsjas snel te warm en het zweten vermindert de isolerende werking, zeker bij natuurlijk dons. Het is wel een prima kledingstuk tijdens een pauze of op je overnachtingsplaats. Synthetisch dons is minder gevoelig voor vocht en de extra isolatie kan in de winter in koude klimaten zeer welkom zijn.

**Tip: Een fleece met lichte kap is heel comfortabel bij iets koudere temperaturen. Stretchstof, bv. onder de oksels, verhoogt de beweeglijkheid.**



## HARDSHELL

De **hardshell** heeft twee functies. Enerzijds is het belangrijk dat deze laag het afgevoerde vocht van binnen naar buiten doorlaat: **ademend vermogen**. Anderzijds moet ze regen en wind tegenhouden: **waterdichtheid**. De perfectie bestaat niet, en het is altijd een compromis tussen beide. Doe enkel je hardshell aan als het nodig is en vermijd je te warm te kleden.

Om deze twee eigenschappen zo optimaal mogelijk te combineren worden allerlei laminaten en coatings ontwikkeld. Een **coating** is een dunne deklaag die over het algemeen op de binnenzijde van een kledingstuk wordt aangebracht. Een **laminaat** is een membraan die op een andere textiel wordt aangebracht. De werking van zowel een laminaat als een coating is hetzelfde. Een laminaat is duurzamer dan een coating en daarom ook vaak duurder. Laminaten presteren ook iets beter wat betreft ademend vermogen.

Het verschil in **2-laagse en 3-laagse laminaten** zit in de duurzaamheid. Wie (zware) rugzakken draagt, kiest beter voor een 3-laagse jas waarbij het membraan tussen binnen- en buitenstof beschermd zit. Het drielagen laminaat is stijver en slijtvaster, het tweelagen laminaat is soepeler en ademt iets beter. Intussen zijn er ook al 2,5-laagse laminaten.

Je jas gaat het snelst lekken via de **naden**. Gelaste naden zijn beter waterdicht dan gestikte naden maar zijn ook duurder.

**Tip: Voor alle kledingstukken in het gamma van de bergsportkledij geldt hetzelfde: gebruik voor het reinigen vloeibaar wasmiddel en NOOIT wasverzachter.**

**Tip: Vergeet ook je benen niet! Bescherm ook je benen en schoenen tegen harde regen of (zomer)sneeuw met een waterdichte en ademende regenbroek. Dit hoeft geen topmodel te zijn, kies hier eerder voor een lichte variant. Gamaschen of beengetten zijn vooral handig als je veel sneeuw en modder verwacht.**

**Tip: Bescherm je extremiteiten met een bandana, muts en handschoenen. In de winter kies je daarbij voor de warme exemplaren, neem dan zeker ook een extra paar waterdichte handschoenen mee.**

Trek jij deze zomer de bergen in?

Volg dan de opleiding tot zelfstandig bergwandelaar en leer alles over oriëntatie, kaart en kompas, het weer in de bergen, staptechnieken, uitrusting, enz...

Meer info op [www.kbfvzw.be](http://www.kbfvzw.be)

Of contacteer Debbie Sanders  
(KBF coördinator bergwandelen)  
[bergwandelen@kbfvzw.be](mailto:bergwandelen@kbfvzw.be) / 03 830 75 00



**Klimmen. Bergen. Fun.**  
We delen jouw passie

**Klim- en Bergsportfederatie**