

## **KLEDING, SCOEISEL en SPULLEN**

**De keuze voor kleding die je draagt tijdens een verblijf in de 'Great Outdoors' wordt deels bepaald door persoonlijke voorkeuren en deels door een aantal 'wetmatigheden' en materiaaleigenschappen die we graag met je willen delen. Besef dat het hier gaat om een welgemeend advies. We pretenderen zeker niet het ultieme kledingvoorschrift te kunnen geven dat je, wanneer je het voor 100% ter harte neemt, beschermt tegen alle eventualiteiten die je mogelijkwijze zou kunnen tegenkomen tijdens een verblijf in de Schotse Wildernis. Wel lopen we nu al meer dan twintig jaar door de Schotse Highlands en op basis van die ervaring zijn er wat basisadviezen te geven die je wellicht kunnen helpen bij pakken van je tas of het aanschaffen van nieuwe kledingstukken.**

-Denk in 'laagjes' en zorg ervoor dat die laagjes bestaan uit 'ademend' materiaal. Ook de buitenste laag (water en winddichte jas/jack) moet waterdamp kunnen afvoeren zonder dat dat de waterdichtheid van buiten naar binnen beïnvloedt.

-Veel buitensporters zweren bij 'thermisch ondergoed' (lange mouw en pijp) als eerste kledinglaag. Het belangrijkste kenmerk van dit ondergoed is de samenstelling van het materiaal dat deels uit kunststof, deels uit natuurvezel bestaat. Daardoor neemt het niet alleen effectief vocht van de huid op maar geeft het dat ook makkelijk weer af naar de volgende kledinglaag (in tegenstelling tot een gewoon katoenen T-shirt dat lang nat blijft). Thermisch ondergoed wordt aangeboden in zeer uiteenlopende materiaalcombinaties en de bijbehorende prijsklassen. Ga voor de combinatie dun/licht en isolatiewaarde/vochttransport en let op 'vlak gestikte' naden die schuurplekken tegengaan.

-Voor de tweede (en in extreem koude omstandigheden soms ook derde) laag wordt doorgaans gekozen voor een materiaal dat stilstaande lucht 'vasthoudt' en zodoende een hoge isolatiewaarde heeft. Een trui of jack van 'fleece' weegt weinig en isoleert ook goed als het vochtig is. Fleece is verkrijgbaar in verschillende 'gewichten'. Voor een meerlaags systeem kun je kiezen voor een combinatie van een relatief lichte trui (100 gr.) en een wat zwaarder uitgevoerd jack ( $\geq 250$  gr. ) Kies je voor een enkele tussenlaag dan mag het materiaal van het jack of de trui 300 gr. of meer wegen. Een goede fleece wordt gemaakt door de firma 'Polartec'. Grote buitensportmerken maken er gebruik van. Een goedkoop fleecjack van de markt heeft (voor de eerste wasbeurt en de eerste keren dat je het gebruikt) precies dezelfde eigenschappen als een peperduur merkartikel in dezelfde gewichtsklasse. Het zal alleen naar alle waarschijnlijkheid sneller slijten.

-De buitenste laag wordt gevormd door een jack dat bescherming biedt tegen regen en wind maar transpiratievocht zo veel mogelijk naar buiten af kan voeren. Wij hebben in de loop der jaren jacks en jassen versleten van een bonte stoet merken die, met gebruikmaking van een even veelkleurige verzameling materiaalsoorten, zonder uitzondering beloofden ons

droog en warm te zullen houden onder de meest extreme omstandigheden. De conclusie is dat er maar een membraan op de markt is dat deze belofte daadwerkelijk waarmaakt; 'GoreTex'. Het maakt bitter weinig uit voor welk merk en welke prijsklasse je gaat; als je jas of jack maar gevoerd is met GoreTex. Liefst meerdere lagen op rug en schouders tegen slijtage door je rugzak.

-Een goede broek met GoreTex (anders dan een buitenbroek zonder zakken) is er niet en als er al iets in de schappen van de buitensportwinkel hangt dat in de buurt komt dan is 'ie onbetaalbaar. Een uitstekend (maar niet wind- en waterdicht) alternatief wordt op de markt gebracht door de firma Fjall Raven waarbij het belangrijk is om te kiezen voor het door hen ontwikkelde G-1000 weefsel en een verstevigd zitvlak en kniestukken.

-Om beschermd te zijn tegen door wind veroorzaakte horizontale regenbuien hebben we altijd een lichte, dunne wind en waterdichte regenbroek in onze rugzak. De broek van regenfietspak is voldoende. Maak het niet te duur, deze hoeft niet te ademen. Neem een ruim exemplaar die je makkelijk over je broek aan- en uit kunt trekken.

**Specialistische kleding zoals buiten- en bergsportkleding wordt elk seizoen in een nieuwe, op 'wetenschappelijke basis' ontwikkelde, variant op de markt gebracht. Het slechte nieuws is dat de prijs voor een ècht kwaliteitsartikel hoog is. Het goede nieuws is dat er een levendige tweedehandsmarkt bestaat met spullen die slechts een seizoen oud zijn. Ook loont het de moeite een bezoek te brengen aan zogenaamde 'outlet-stores'.**

-Schoenen moeten voldoen aan de classificatie B/C of C en idealiter een extra hoge schacht hebben en gevoerd zijn met (daar istie weer) GoreTex. Het aanschaffen van een paar goede (berg)wandelschoenen is een serieuze aangelegenheid en, anders dan bij een jack of broek, is tweedehands kopen eigenlijk geen optie. Een bezoek aan een goede buitensportwinkel met vakkundig personeel en de keuze voor een gerenommeerd merk zijn nauwelijks te vermijden. Als de voering van de schoen uit GoreTex bestaat hoeft de buitenkant niet uitsluitend uit zwaar leer te bestaan. GoreTex staat bij schoenen gelijk aan droge voeten en lichte(re) materialen. En omdat je er waarschijnlijk jaren en jaren plezier van zult hebben is de investering misschien minder pijnlijk.

-Sokken koop je samen met de schoen. Ga voor een merk dat onderscheid maakt tussen linker en rechter sokken. Ook hier geldt dat platte naden minder wrijving en dus meer comfort geven. Extra dik materiaal bij het enkelgewricht en het scheenbeen is lekker maar niet noodzakelijk. Koop minstens twee paar (identieke) sokken.

-Wielrenhandschoentjes, zonder 'vingers' en extra stevig in de handpalmen, zijn een aanrader tijdens onze tochten. Het voorkomt lelijke, irritante wondjes aan de handen. De rotsen bomen, takken, varens, hei, bramen, brem en ander struikgewas zijn meestal te ruw of scherp zijn om met blote handen aan te pakken. Bovendien geven ze precies de warmte die nodig is tijdens de wat frissere dagen.

-Een klein fototoestel (compactcamera) en een kleine verrekijker die in borstzakjes passen, zijn het meest geschikt om mee te nemen. De grotere versies zitten in de weg, zijn onhandig zwaar om mee te nemen en het is te veel gedoe om ze tevoorschijn te halen. Onze praktijk leert dat je ze dan niet gebruikt.

-Handig is het om een vliegvisjackje aan te schaffen. Een hesje met veel opbergzakje aan de voorkant. Daarin kun je alle apparatuur kwijt. Ook zaken als je mobiel, zakmes, zonnebril, wat pleisters, noodverbandje, kleine tandenborstel, pakje papieren zakdoekjes, aansteker, zelfs voor een landkaart is een vak. Omdat je bij voorkeur geen spullen in je broekzakken stopt omdat dat knelt en schuurt bij het lopen, is zo'n hesje een ideaal kledingstuk gebleken tijdens onze tochten. Je kunt het dragen over je buitenste fleece-jack en onder je buitenste jas. Er is nooit iets zoek en je vergeet niets als je je hesje aan hebt. Ze zijn er in allerlei soorten en maten. Te koop in outdoor winkels en hengelsportzaken.

-Een goede zonnebril is een must. Door de zuivere lucht is het licht bij mooi weer zeer helder en fel. Weerspiegeling op het water verdubbelt dat effect. Het kan tranende ogen en hoofdpijn veroorzaken. Bovendien is het niet relaxed om langdurig met samengeknepen ogen te lopen. Goede gepolariseerde glazen stellen je in staat om door de waterspiegeling heen vissen te kunnen spotten. Ook handig...

-Een hoed met Gore-tex heeft onze voorkeur. En dan een exemplaar dat je in je jaszak kunt vouwen. Bij een pet kan regenwater in je nek lopen, en een capuchon sluit je oren te veel af voor de geluiden om je heen.

-Een zakmes (Zwitsers officiersmes) is handig als er naast een scherp mes (vis schoonmaken) ook een schaar, schrobzaagje, een tangetje, pincet, en ijzerzaagje aan zit. De verleiding is groot om een exemplaar aan te schaffen met de mogelijkheden van een complete gereedschapskist, maar doe dat niet. Als het mes te zwaar wordt is het een last om mee te nemen.

**Alle kleine spullen die je meeneemt hebben als je niet oppast al snel het gewicht van enkele kilo's, probeer dat te voorkomen, elk pondje telt. Een makkelijk te dragen gewicht vergroot het plezier en de ontspanning en de veiligheid tijdens de tochten.**