

21 januari 2023

# Hoe kun je jou kleden voor extreme koude?

Auteur: Billy Herman

STARLING organiseert natuur- en fotografiereizen overal ter wereld. Regelmatig gaan we naar koude bestemmingen in de winter. De koude schrikt soms mensen af maar dat is geheel onterecht. Want tegen de koude kan je je kleden. Hoe je je het beste kan wapenen tegen die extreem koude temperaturen, geven we nu graag mee in dit interessante blogbericht.

## Het laagjes principe

Het laagjes principe betekent dat je meerdere dunne lagen aantrekt in plaats van één dikke laag. Dit blijkt efficiënter te zijn omdat de lucht tussen de lagen voor extra isolatie zorgt. Bovendien kan je makkelijk wat uittrekken als je het te warm krijgt.

Voorzie verschillende laagjes, maar zorg ervoor dat deze niet te veel gaan spannen want anders kan dit de warmtecirculatie net gaan belemmeren.

### De basislaag

Zorg voor kwalitatief thermisch ondergoed. Wij adviseren je om te kiezen voor ondergoed met (merino-)wol omdat dat de warmte goed vast houdt, bijvoorbeeld een dik geïsoleerde *long-johns pants* en een shirt met lange mouwen van merinowol, en lange wollen kousen.

Belangrijk is dat het ondergoed netjes aansluit rond het lichaam. Dat voorkomt luchtstromen die weer kou meenemen en jouw lichaam afkoelen. Zorg er wel voor dat de onderlaag ook niet té strak is, want dat kan jouw bewegingsvrijheid beperken en kan zelfs jouw bloedsomloop afklemmen.

### De tussenlaag

De bedoeling van de tussenlaag is om zoveel mogelijk warmte vast te houden. In veel gevallen geldt daarbij hoe dikker, hoe warmer, maar vaak ook hoe zwaarder.

Als trui is wol, fleece, een dunne laag dons of primaloft een ideale optie.

Ben je een echte koukleum? Dan kan je eerst nog een t-shirt met korte mouwen boven je thermisch shirt aantrekken. Vier lagen met lange mouwen is wat teveel van het goede en kan beletten dat je je armen goed kan bewegen.

Om je benen warm te houden, kan je een donsbroek of primaloft over je *long-johns pants* heen trekken.

### De buitenste laag

De buitenste laag dient vooral om je te beschermen tegen water en wind.

Je kan kiezen voor een warme donsjas of parka, liefst met een kap en een kraag aan die kap, en een skibroek of skisalopette van water- en windproof materiaal zoals Gore Tex.





Genieten van noordenlicht © Jeffrey Van Daele

## Bescherm ook de rest van je lichaam!

De rest van je lichaam is ook heel gevoelig aan de kou en kan vrieswonden tot gevolg hebben. Een goede bescherming kan veel leed voorkomen.

### Handschoenen

De keuze van je handschoenen is heel belangrijk. Je wil warme handen, maar je wil ook kunnen fotograferen. We adviseren voor deze reis dunne handschoenen met daarover grote skihandschoenen of wanten die je kan uittrekken tijdens het fotograferen. Je koopt ze best twee maten te groot, zodat je ze snel aan en uit kunt trekken. Sommigen hebben ook een handig touwtje die rond de polsen hangt, zodat je ze niet verliest.

Die dunne handschoenen of *liners* zijn flinterdunne zijden of fleecedhandschoentjes die als onderlaag dienen onder je waterdichte handschoenen. Ze sluiten best goed aan aan je vingertoppen zodat je je camera nog goed kan hanteren. Neem hiervan best twee paar mee want bij het uittrekken van je skihandschoenen kunnen die snel nat worden.

Vertrouw echter niet op handschoenen waarvan de vingertoppen bloot zijn, want die zorgen er net voor dat je vingertoppen heel snel gevoelloos zullen zijn.

Er bestaan ook chemische handverwarmers om in je handschoenen te steken. Breng er daar minstens twee paar per dag van mee.

Andere opties zijn batterijverwarmde handschoenen (en sokken) voor zij die snel koude vingers (en koude tenen) krijgen.

Om te scooteren en te fotograferen bij milde temperaturen (0 tot -20°C) gebruikt Pieter-Jan arcteryx handschoenen:

<https://arcteryx.com/be/en/shop/venta-ar-glove>.

Bij koudere temperaturen, veel wind of langer dan een half uur stil staan, gebruikt hij de wanten van heat company:

<https://www.theheatcompany.com/en-gb/gloves/heat-3-smart-pro>.

Indien je gelijkaardige wanten wil aankopen, mag je Pieter-Jan contacteren voor een kortingscode van 10% van the heat company.

Heb je zelf (soortgelijke) handschoenen in je bezit en je wilt fotograferen, dan neem je deze dus best mee. De wanten die je bij de scooteruitrusting ontvangt, zijn heel warm, maar je hebt er weinig *fingerspitzengefühl* mee. Niet zo ideaal om te fotograferen dus!





© Bart Heinweg

## Schoenen

Vaak staan we soms langere tijd stil. Dan wil je graag goed schoeisel! Jouw schoenen hoeven niet echt waterdicht, maar wel waterafstotend te zijn. Laarzen gevoerd met neopreen zoals *Muck Arctic Sport* kunnen prima werken en zijn heel waterdicht.

Als je sneeuwschoenen gaat kopen, laat je dan niet enkel leiden door de koude-rating zoals 'gaat tot -100°C'. De koude gaat door de beste schoenen heen als je lang stil staat. De truck is om je voeten te blijven bewegen en dus om wat ruimte te voorzien in je schoenen om ze te kunnen bewegen. Doe nooit teveel sokken aan zodat je voeten niet geklemd geraken in jouw schoenen.

Opteer voor schoenen die ongeveer halverwege tussen je enkel en je knie komen, met dikke rubberen zolen en verwijderbare, sneldrogende binnenbekleding. Sorel, Meindl, Keen, Kamik en Baffin zijn bekende en goede merken die dit soort schoenen aanbieden.

In tegenstelling tot chemische handverwarmers, werken chemische voetverwarmers niet zo goed omdat ze niet voldoende lucht in de zware schoenen kunnen krijgen.

Wees erop voorbereid dat we kleine stukken over ijs moeten lopen of door diepere sneeuw. Als je schoenen niet genoeg isolatie of grip hebben, dan kan je nog een buitenlaag toevoegen, zoals de *NEOS Navigator Stabilizer overshoes*, of *crampons* of *ice studs* in een rubber elastic over je schoenen trekken. Vergeet deze niet uit te doen in de wagen!

## Muts en sjaal

Een warme, winddichte maar tevens ademende muts (met bij voorkeur lange flappen om je oren te beschermen) en een goede aansluitende, windstoppende sjaal (bijvoorbeeld type *buff* in de winterversie uit fleece of merinowol) of een *neck-gaiter*, een *face-mask* of een *balaclava* (bivakmuts) mogen niet ontbreken in je outfit en zijn cruciaal om je te beschermen tegen de snijdende wind in je hals, nek, kin of zelfs je ganse gezicht. Vrieswonden aan niet-bedekte delen van het gezicht (wangen, wenkbrauwen) kunnen snel optreden bij felle wind in combinatie met strenge vorst.

## Zonnebril, zonnecrème en lippenbalsem

Net zoals het dragen van geschikte kleding tegen de kou, is het belangrijk voldoende aandacht te besteden aan de bescherming tegen het UV-licht. Een goede zonnebril beschermt je ogen tegen de extra UV-straling die weerkaatst wordt door de sneeuw.

Denk ook aan zonnecrème en lippenbalsem.

## Skibril

Voor extremere reizen is een skibril een super handig hebbeding. Een skibril beschermt jouw ogen niet alleen tegen het UV-licht, de kou en harde wind, maar biedt ook goed zicht bij schemerlicht, sneeuw en mist.

Als je een gewone bril draagt onder een skibril, gebeurt het nogal eens dat deze aandampt doordat de bivakmuts tot aan of onder de skibril komt. Zolang je met de sneeuwscooter rijdt, is er genoeg luchtcirculatie en is er minder kans op condens. Zodra je echter stopt, stilstaat en je adem onder je bivakmuts stijgt, krijg je condens.

Mogelijke oplossingen hiervoor zijn:

- ✓ draag lenzen.
- ✓ breng je eigen skibril mee. Deze is beter aangepast aan je hoofd waardoor je minder last van condens zal hebben.
- ✓ trek je bivakmuts onmiddellijk na het rijden naar beneden, zodat je adem niet naar je bril kan gaan.





© Bart Heinweg

## Uitrusting ter plaatse

Voor sommige van onze reizen, zoals orka's in Noorwegen of met de sneeuwscooter in Spitsbergen, zijn gespecialiseerde, water- en winddichte buitenkleding voorzien: dikke winterpakken op maat, warme sneeuwboots, een sneeuwbril, een bivakmuts, dikke wanten en een helm. De helm die we dan mogen gebruiken is een motorhelm. Indien je zelf een skihelm hebt, staat het je vrij deze mee te nemen. Een eigen helm zit altijd makkelijker, is lichter en dus aangenamer in gebruik.

## Vragen of advies nodig?

We hebben ondertussen al veel ervaring met kledij in koude omstandigheden. Heb je dus nog vragen, stel ze gerust. We helpen jou ook graag bij de keuze van de juiste types, merken of verkooppunten!

