

## Spejder, vær beredt på efterår (Spejdersport.dk)

Som spejder er det vigtigste at være (for)beredt. Ikke mindst på dårligt, dansk efterårsvejr. Med den rigtige påklædning behøver du og dine børn dog ikke bekymre jer om, hvad vejrguderne har i ærmet.

Når efterårsvejret viser tænder, er det som spejder tid til at trække de tunge skyts frem. Men hvordan tager man kampen op mod både kulde, blæst og nedbør uden at miste modet? Det kræver heldigvis ikke mere end viden, planlægning og godt grej:

- Klæd dig på i flere lag
- Undgå 100% bomuld
- Vælg inderlag af uld
- Det funktionelle mellemlag
- Skærm af med et effektivt yderlag
- Slut med kolde og frysende tæer
- Husk hoved, hals og hænder
- Opsummering: Det skal du bruge

### Klæd dig på i flere lag

Som spejder i efteråret, og hele vinterhalvåret faktisk, anbefaler vi, at du klæder dig på efter 3-lags princippet.

De tre lag består af et svedabsorberende inderlag, et isolerende mellemlag og et vind- og vandafvisende yderlag. På den måde kan du hurtigt og nemt regulere din kropstemperatur ved at fjerne eller tilføje et lag. Det er især en fordel til spejderbrug, hvor man er aktiv udendørs hele året, og hvor aktiviteterne ofte svinger fra høj til stillesiddende.

3-lags princippet er det samme, uanset om det er børn, unge eller voksne, der skal klædes godt på.

### Undgå 100% bomuld

Det kræver ikke nødvendigvis en spritny garderobe at klæde sig på efter 3-lags princippet, og du har sikkert allerede en del hjemme i klædeskabet, der fungerer helt fint.

Du dog skal være opmærksom på, at hvis du har tøj i 100% bomuld derhjemme, så er det ikke dét, du skal tage på til spejder – eller når du er aktiv udendørs i det hele taget.

Undertøj, trøjer og sokker i 100% bomuld har nemlig den svaghed, at det er svært at få tørt, når først det er vådt. Når du sveder og bliver fugtig, går der derfor ikke lang tid, før du også bliver kold – især hvis du pludselig skal stå stille.

Får du først fugtige eller våde sokker, vil det desuden betyde øget risiko for både vabler og sure tæer. Ikke så fedt vel?

## Vælg inderlag af uld

Bomuld er ikke det optimale valg, når det gælder det lag, du skal have direkte på kroppen. Det er uld til gengæld. Vælger du den bløde merinould, behøver du ikke være bange for, at det kløer og kradser. Fibrene i merinould er nemlig så tynde og bløde, at det hurtigt vil blive dit nye favoritundertøj.

Grunden til, at vi sværger til uldundertøj som inderlag er at:

- ✓ Uld er svedtransporterende og kan suge en del sved, uden at du føler dig fugtig og bliver kold
- ✓ Uld isolerer godt og holder dig varm
- ✓ Uld er antibakterielt og kan bruges flere gange, inden det begynder at lugte af sved
- ✓ Merinould kradser ikke, fordi fibrene er så tynde i forhold til almindelig uld

Vi anbefaler [Devold Duo Active uldundertrøje](#) og [uldunderbukser](#) til både børn, unge og voksne.

## Det funktionelle mellemlag

Mellemlagets vigtigste funktion er at isolere, så du kan holde varmen. Når basen af uld er på plads som det inderste lag, er en god fleece et super valg som mellemlag.

Den bløde [Asivik Nanok2 fleecetrøje](#) er ideel til formålet, da den er gennemlynet og dermed hurtig og nem at få af og på. Når kulden rigtig bider, er et par [Asivik Nanok2 fleecetbukser](#) også perfekte at give junior på under flyverdragten eller skibukserne som mellemlag.

## Skærm af med et effektivt yderlag

Yderlaget skal kunne klare blæst og let regn – og selvfølgelig både være åndbart og have fin bevægelighed. En god vindjakke og et par slidstærke outdoor-bukser er derfor et must for enhver spejder.

Et oplagt valg kunne være den mørkeblå [DDS jakke](#) kombineret med et par [Asivik Trekking bukser](#) eller [Fjällräven Vidda bukser](#). Alle tre modeller fås også til voksne.

Til de våde dage, hvor regnen øser ned, er det selvfølgelig afgørende at have regntøj liggende klar i rygsækken. Det kunne f.eks. være [Asivik Rain regnbukser](#) og en [Asivik Rain regnjakke](#), der er lavet særligt til at kunne modstå det typiske danske efterårsvejr.

## Slut med kolde og frysende tæer

Der er ikke noget værre end kolde tæer. Det kan ødelægge selv den bedste spejdertur, og når fødderne først er stivfrosne, er der ingen vej tilbage.

Derfor gælder det om at være på forkant med et par varme og isolerende **vinterstøvler**.

Et par gedigne vandrestøvler og en **varm sok** er et fint alternativ til vinterstøvlen, når du vil sende børnene igennem vinterhalvåret med varme fødder. Tilføj eventuel ekstra varme med en **liner sok i uld**.

**Adidas Terrex Snow CF Rain Ready støvlerne** er supergode til det klassiske danske vinter- og efterårsvejr. De er nemlig både lette, vandtætte og varme - uden at blive for varme, når ungerne er aktive.

Er I mere til læderstøvler, er **Columbia Newton Ridge** også en rigtig slider til spejderen og velegnet til både sommerlejren og de ugentlige udendørsmøder i hele vinterhalvåret.

## Husk hoved, hals og hænder

Så snart vind og kulde begynder at dominere sæsonen, er et par basisting til hoved, hals og hænder en investering, der er givet godt ud.

Når temperaturen falder, mister vi nemlig en del kropsvarmen gennem hovedet. Det er derfor en god idé at huske en **hue**. Der siver ligeledes meget varme ud ved halsåbningen på din jakke, men det kan du hurtigt sætte en stopper for med en lækker **Buff**. Den luner godt om halsen, holder på varmen og kan endda trækkes op over den kolde næsetip, når det alvor er koldt.

Og så er der selvfølgelig **handsker**. Ingen gider fryse om hænderne - heller ikke selvom man er gruppens sejeste mikrospejder.

## Opsummering: Det skal du bruge

Hvis vi skulle sammensætte det perfekte sæt til spejdere, store som små, der ikke vil lade det danske efterårs- og vintervejr stå i vejen for de fede friluftsoplevelser, så får du en opsummering her:

### På kroppen

#### Inderlag

- [Langærmet uldundertrøje](#)
- [Lange uldunderbukser](#)

#### Mellemlag

- [Varm fleecetrøje](#)
- [Evt. fleeebukser](#)

#### Yderlag

- [Vindjakke](#)
- [Slidstærke og vindtætte outdoor-bukser](#)

#### Fodtøj

- [Velsiddende vinterstøvler](#) el. [varme vandrestøvler](#)
- [Lune sokker](#) evt. med en [liner sok i uld](#) indenunder

#### Hoved, hals og hænder

- [Hue](#)
- [Buff](#)
- [Handsker](#)

### I rygsækken

- [Regnbukser](#)
- [Regnjakke](#)
- [Pandelampe](#)