

# Här är en liten hjälp för dig som har funderingar över hur man som skridskoåkare bör klä sig.



Närmast kroppen har du ett superunderställ som lätt släpper igenom fukten men ändå inte känns blöt. "lager 1"



Ett par vindtäta kortbyxor värmer stussen. Sedan följer lager 2, en tröja som absorberar eventuell svett från lager 1. Tjockleken på lager 2 är individuell och beror på hur varm eller frusen du är som person.



Damsker värmer vristen och hindrar delvis vatten från att fylla skon vid ett snabbt fot dopp.



Ytterst har du lager 3 som består av ett lämpligt skalplagg, vindtätt men som även kan ventilera ut överskottsvärme. Välj ett plagg med en bra huva som kan komma bra till pass i kyla eller hård vind.



Som förstärkningsplagg vid rast väljer många i vår förening någon form av väst. Den värmer bra på ryggen, som ofta är fuktig efter att ha burit på ryggsäcken.



Vantar och mössan bör vara delvis vindtäta för att fungera bra. Fingerhandskar går bra vid varmare väder. Kallare väder kräver tumhandske. Öronlappar är även en bra förstärkning för kalla öron.

Sidan är gjord i samarbete med



i Luleå