10 tips voor ***warme winteravonturen***

Niets is zo fijn als een lange wandeling op een koude winterdag.
Wie weet zelfs een meerdaags avontuur.
Dan wil je wel lekker warm blijven.
Met deze tips lukt dat zeker en
kan het genieten beginnen.



1. Kleed je in lagen

Dress to impress. Kleed je in luchtige lagen. Zo houden de kledinglagen meer lucht vast. Die lucht isoleert. Ook is het zo makkelijker om te ventileren. Als je beweegt, ga je zweten. Ook in de winter. En die zweet, die wil je kwijt. Door meerdere lagen aan te trekken kun je makkelijk een laag uitdoen zonder het koud te krijgen. Wol als basislaag is een goede start.
Pro tip: *Katoen houdt veel vocht vast. Laat dat dus thuis.*

2. Warme handen in wanten

De beste manier om je handen warm te houden is in wanten. Dit werkt beter dan handschoenen. Het voordeel van wanten is dat je vingers bij elkaar zitten. Elke vinger afzonderlijk helpt om de andere vingers warm te houden. Een goed systeem is een wollen want met los hierover een winddichte want. Zo heb je twee wanten aan, die je ook afzonderlijk kunt dragen als het warmer wordt.
Pro tip: *Maak een touwtje aan je wanten en doe dit om je nek. Nooit meer een verloren want.*

1% FOR THE PLANET — MEMBER —

ARCTIC ADVENTURE

3. Eten en drinken. Veel, vaak en voedzaam

Je lichaam verbrandt calorieën om warm te blijven. Eten houdt je interne oven constant aan het draaien. Noten zijn hiervoor ideaal en bevriezen niet. Verdeel je eetmomenten over de dag. Neem bijvoorbeeld elk uur een pauze om te eten en drinken. Drinken is minstens zo belangrijk. Door de kou moet je vaker plassen. Je vochtbalans vul je weer aan door regelmatig te drinken. Liefst warm.

Pro tip: *Moet je door dat drinken 's nachts plassen? Ga er meteen uit en regel dat.*

4. Bedek metalen delen van de thermosfles

Metaal geleidt warme erg goed. Dus als je iets vastpakt van metaal, dan voelt dat koud aan. In de winter gaat er dan ook veel warmte verloren door de aanraking van metalen voorwerpen. Werk dus waar mogelijk altijd met handschoenen aan. Een goede manier om contact met het metaal van je thermosfles te voorkomen is om deze in te wikkelen in ducttape.

Pro tip: *Plak lucifers onder de ducttape. Zo krijg je met handschoenen aan beter grip.*

5. Trek zweterige kleren uit

Zodra het kamp is opgebouwd en je klaar bent om je te settelen voor de avond, trek dan een droge onderlaag aan. Niet een heel leuk klusje om je uit te kleden. Maar het komt je warmte ten goede. Neem die vochtige kleding wel mee in de slaapzak. Dat is de enige plek waar het in de nacht kan drogen.

Pro tip: *Blijf overdag comfortabel koud. Zo ga je amper zweten en hoef je niet om te kleden.*

6. Maak een goed slaapsysteem

Je nachtrust is belangrijk. Dus wil je er warm bijliggen. Gebruik een dubbele matras. Leg je opblaasbaar mat op een gewone mat. De R-Waarde (warmteweerstand) van deze combi is meer die van de matten bij elkaar opgeteld. Haal je slaapzak pas na het koken uit zijn foedraal. Zo voorkom je dat vochtige kooklucht in je slaapzak trekt. Een lakenzak geeft net die paar graden extra comfort.

Pro tip: *Een dichtgeritste donsjas ondersteboven in je slaapzak; extra comfort voor je voeten.*

7. Ventileer je tent

Misschien klinkt het tegenstrijdig, maar goede tent ventilatie is belangrijk in de winter. Door ademen, laat je damp vrij in de tent. Wanneer die waterdruppels het koude tentdoek raken, verzamelen ze zich als condens dat bevriest. Door de ventilatieopeningen te openen, voorkom je dat je wakker wordt in een ijskast met ijs dat zal smelten als je je slaapzak opendoet.

Pro tip: *Neem een doekje mee. Haal hier 's morgens ijs en rijp mee van het binnendoek.*

8. Neem een kruik mee in je slaapzak

Heerlijk zo een kruik. Doe warm water in een Nalgene fles van 1 liter. Goed dichtdraaien en meenemen in je slaapzak. Zorg er voor dat je fles in een sok of iets dergelijks zit. Je wilt niet de warmte direct op je lichaam hebben in verband met verbrandingen. De beste plek voor de kruik is bij je liezen. Hier lopen grote bloedvaten die de warmte goed transporten.

Pro tip: *Warm je kruikwater in de ochtend even op en je hebt snel water voor je ontbijt.*

9. Doe een bivakmuts op als je slaapt

Veel warmte verlies je via je hoofd. Dat is vervelend als je lekker in de slaapzak ligt. Je hoofd is vaak het enige wat nog uit de slaapzak komt. Trek het schouderkoord in je slaapzak goed aan. Vervolgens het capuchonkoord. Zo heb je de minste kans op warmte verlies vanuit de slaapzak. Doe een bivakmuts op als je gaat slapen. Deze kan, anders dan een muts, niet afglijden in de nacht.

Pro tip*: Adem buiten je slaapzak. Zo komt er geen vocht in je slaapzak die koud wordt.*

10. Be prepared. Werk aan goede conditie

Met een beetje conditie kom je een heel eind. Wintertochten worden leuker als je conditie op orde is. Je hoeft geen topatleet te zijn, maar regelmatig sporten doet wonderen. Met een goede conditie heb je minder inspanning nodig en zweet je ook minder. Dit scheelt vochtige en klamme kleding en dus blijf je warmer.

Pro tip: *Train samen. Dat is soms die extra stok achter de deur voor als je geen zin hebt.*



Ben jij er klaar voor? Ga voor echte winteravonturen naar ArcticAdventure.nl