

TEKSTI: MIKKO NIKKINEN,  
KUVAT: JUKKA HELMINEN

# Kerros kerrokselta

Käsite kerros-  
pukeutuminen alkaa  
hiljalleen olla tuttu  
kaikille aktiiviliikkuville.  
Kaikessa yksinker-  
taisuudessaan se  
tarkoittaa nimensä  
mukaista kerroksit-  
tain pukeutumista,  
sään mukaan,  
yksilölliset tunte-  
mukset huomioon  
ottaen.

**O**ikotietä onneen ei pukeutu-  
misessa ole, varsinkin  
oman kehon tunteminen on  
yksi tärkeimpiä tekijöitä  
onnistuneessa kokonaisuudessa.  
Kerrokset eivät voi kuitenkaan olla  
mitä tahansa vällyjä, vaan toimivan  
kokonaisuuden varmistamiseksi tar-  
vitaan toimivia yksittäisiä osia. Ma-  
teriaalit ja pienet yksityiskohdat te-  
kevät sen eron hyvän ja paremman  
välillä muuten yksinkertaisten asus-  
teiden välillä.

## Ensimmäinen kerros

Urheilukaupan ja markettien jou-  
lulahjasuosikki, hikeä siirtävä alus-  
asu on alimmainen osa. Tärkein si-  
käli, että jos alusasu ei toimi, on tur-  
ha myöskään odottaa muiden kerros-



Kesäsuikilla ei tarkene talvella.  
Huopapohjaiset paksut hiihtosukat  
pitävät varpaat lämpimänä, mutta  
ne voivat olla ahtaat kesäkengissä.  
Jos kengissä on tilaa, sukkien pääl-  
le voi vetää lisäksi esim. Porella  
Frys -neopreenisukat tai Winds-  
topperista valmistetut erikoissukat.

Alimmaisen kerroksen muodostavat ajo-  
housut ja ohut, mieluiten polyesteristä  
valmistettu paita. Talvikäyttöön polvipi-  
tuiset ja paksummasta sisäpuolelta nuka-  
tusta lycrasta valmistetut säämiskälliset  
ajohousut ovat ehdottomat.  
Yläruumiin toiseksi kerrokseksi valitaan  
kelin mukaan sopivan paksu aluspaita.  
Oikealla nukattu korkeakauluksinen du-  
novan-paita ja vasemmalla Reiman alus-  
paita, jossa Windstopper-etuosa.



Kylmille keleille tarkoitettuja ajotrikoita löytyy usealta valmistajalta. Kuvassa Urheilu Areenan Sportfire trikoot, joissa Iso-windista valmistettu etuosaa. Hinta: 730 mk.

Takki pitää valita kelin mukaan. Windstopper on hikiliikkujan valinta. Materiaali hengittää hiukan, joten takkiin ei tukehdu. Castellin Run Windstopper ajotakki maksaa 1.450 mk.

ten toimivan parhaalla mahdollisella tavalla.

Alusasuja ja materiaaleja on markkinoilla kymmeniä. Hyviä ja huonoja. Materiaalilta vaaditaan paljon, sen täytyy kestää pesua, saumojen tulee olla mahdollisimman huomaamattomat ja mitoituksen tulee olla toimiva. Käytännössä mitoitusasioissa kannattaa huomioida riittävän pitkät hihat, miellyttävät hihansuut sekä riittävän pitkä selkäosa. Kylmemmällä kelillä osaa arvostaa peukalonhankaan tulevaa hihansuun lenkkiä, lämpoisemmällä kelillä riittää sopivanpituisen ja miellyttävällä resorilla varustettu hihansuu. Kauluksen muoto ja malli on enemmän makuasia, korkea kaulus tosin suojaa kylmemmällä kelillä mukavasti. Kesäkäytössä poolokaulus on usein turhankin lämmin. Tuuletusta voi säädellä paremmin, jos kauluksessa on hyvin toimiva vetoketju.

Alusasun housujen leikkaus tulee olla hyvin tyköistuva, riittävän korkealle nouseva vyötärö helpottaa selän pitämistä piilossa. Koko aluskeraston mitoitus pitää olla tyköistuva, jotta materiaali pääsee täysiin oikeuksiinsa, kuljettamaan hikeä seuraavaan kerrokseen ja samalla sitomaan ilmaa lämmittämään oikein. Löysä asu ei sido iholle ilmaa eikä näin ollen lämmitä. Ohut asu on monikäyttöinen, lyhythihaista aluspaitaa voi käyttää sellaisenaan vaikkapa lämpimällä kelillä ajopaitana. Sopivan leikkauksen jälkeen alusasussa punnitaan materiaali. On selvää, että satasen alusasun täytyy olla jollain tavalla kehnompina kuin viidensadan markan paketissa oleva kilpailija. Asun kangas on yleensä se, joka tekee hintaeron. Tunnettujen ulkoiluvälinevalmistajien suuruus on tässä kohtaa hyödyksi, sillä niillä usein on kokonsa puolesta mahdollisuus käyttää parhaita materiaaleja. Esimerkiksi Malden Mills- fleecemateriaalivalmistaja edellyttää tiettyjä standardeja tuotannossa, ennen kuin valmistaja saa yhtiön materiaaleja käyttöönsä. Hikiurheilukäyttöön paras valinta on laadukas polyesteripohjainen asu, villa tai fleecepohjaiset asut ovat usein kylmällekin kelille turhan paksuja alimmaiseen kerrokseen. Kovempaa kyytiä huristeleva fillarikuski harvoin joutuu kamppailemaan talven kovimpia kylmyyksiä vastaan. Leppoisammassa menossa tai helposti palelevan voi olla mukavampi käyttää paksumpaa villapohjaista asua.

#### Toinen kerros

Hyvän alusasun ominaisuudet täydentyvät hyvällä väliasulla. Alusasun siirtämä kosteus pitää saada siirtymään tämän kerroksen kautta ulospäin, seuraaviin kerroksiin. Lisäksi tämän välikerroksen tärkeimpänä teh-

## KERROS KERROKSELTA...



tävänä on sitoa itseensä reilusti ilmaa lämmittämään liikkujaa. Kevyet fleecepohjaiset asut sopivat tähän tarkoitukseen parhaiten, asut ovat usein erittäin monikäyttöisiä. Niitä voi käyttää vaikka viilenevässä kesäillassa lämmittävänä vaatteena tai stretch-housuja pitkien trikoiden asemesta syksymmällä.

Fleecen hyvyys materiaalina perustuu sen kosteudensiirtokykyyn ja kykyyn sitoa ilmaa. Hyvänä lisäominaisuuteen sillä on erittäin nopea kuivuminen, samoin kuin monilla muilla keinomateriaaleilla. Puuvilla-

*Kypärän alle tarvitaan huppu. Ilman ei tarkene yksikään luupää. Reiman hupussa on kaulaa suojaava Windstopperista valmistettu etulappu. Talviajoon kannattaa hankkia numeroa isommat kengät kuin kesäkeleillä. Kengissä täytyy olla niin paljon tilaa, että niihin voi laittaa paksut pohjalliset ja paksujen sukien kanssa jää vielä varpaille tilaa. Jos varpaat joutuvat ahtaalle, ne palelevat herkästi. Muutamalla valmistajalla on korkeammalla varrella ja vedenpitävällä/vuoratulla päällisellä varustettuja talvikenkiä. Sidin MTB Inverno maksaa 650 markkaa.*

kangas imee painoonsa nähdessä lähes 80 prosenttia kosteutta, polyesteripohjaiset kankaat vain muutamia prosentteja. Näin tutkimustulostenkin valossa keinomateriaalit kuivuvat nopeammin.

### *Kolmas kerros*

Kylmimpään aikaan vuodesta voi aktiiviliikkujia tarvita suojakseen vielä lisää kerroksia. Alusasun, väliasun ja säältä suojaavan kuoriasun suoja ei välttämättä riitä napakassa pakkasessa edes liikuttaessa. Paksummat fleecemateriaalit, joiden paino on yli 200gr/m<sup>2</sup> ovat kuohkeampia ja sitovat reilusti ilmaa ja näin lämmittävät mukavasti. Hyvän fleecen huomaa heti kättelyssä ja hintalappuun vilkaisemalla. Tunnetusti laadukkaita materiaalivalmistajia ovat edelleen Malden Millsin eri Polartec-vaihtoehdot ja Calamain eri fleecelaadut. Eron tekevät pesunkestävyys ja yleinen laatu eli kuinka saumat, vetoketjut ja muut yksityiskohdat kestävät. Fleeceeliivi on monikäyttöinen varuste, tuulenpitäminen voi olla hyödyksi välivaatteessa. Se lisää lämmikkeeksi tarkoitettun asun käyttö-

aluetta päällisvaatteeksi. Hiki-liikkujan tulee osata säädellä eri kerroksia. Joskus lenkille lähdetessä saattaa vilu väristellä kroppaa, mutta vauhtiin päästyä olotila muuttuu mukavaksi. Pidemmällä lenkeillä tai retkillä on syytä lisätä ja vähentää kerroksia tuntemusten mukaan. On turha hikoiluttaa kuoritakin alla olevia kerroksia, jos keli on esimerkiksi kuiva ja jokin paremmin hengittävä päällisvaate toimii.

### *Kuorikerros*

Päällimmäisen kerroksen tarkoituksena on suojata kuljettaja vallitsevaa säätä vastaan. Se voi olla paksumpi fleece loppukeksän viileinä iltoina, tuulenpitävä, hyvin hengittävä Windstopper-tyyppinen fleece talven pikkupakkasilla tai vedenpitävällä ja hengittävällä kalvolla varustettu kuoriasu syksyn sateilla. Usein päällimmäiseksi kerrokseksi mielletään se nimenomainen kuoritakki, mutta Fillari-lehden kokemusten mukaan varsinkin kuivissa olosuhteissa kannattaa hyödyntää vaikka tuulenpitäviä fleece-materiaaleja, joiden hengittävyys on usein hikiliikuntaan paremmin sovel-

tuva kuin erittäin tiiviissä sadekäyttöönkin tarkoitettu asussa.

Kirjavimmat käyttäjäkokeemukset ja kiivaimmat vertailut synnyttää kuorikerros. Gore-tenxin vallattua markkinat kuoriasun materiaalimarkkinoilla on materiaalista kehkeytynyt monessa suussa keskusteltu juttu. Materiaalissa yhdistyy vedenpitävyys sekä hengittävyys lähes parhaassa suhteessa toisiinsa nähden vielä tänäkin päivänä. Materiaalin sopivuudesta aktiiviliikkujan käyttöön voidaan olla montaa eri mieltä. Yksilölliset seikat vaikuttavat hyvyyden määrittämiseen paljon. Toiset treenaavat hampaat irvessä kovalla sykkeellä ja toiset fiilistelevät kelissä kuin kelissä suhteellisen iisiä vauhtia. Fillaroidessa asulta vaaditaan kuitenkin hyvää hengittävyyttä. Jos ei materiaali pysty tätä tarjoamaan, niin ainakin sellaisia yksityiskohtia joista tuuletuksen voi järjestää. Näistä toimivimpia ovat tarralistalla suojattu vetoketju, vetoketjun voi jättää auki, jolloin ilmanvaihto toimii edestä paremmin. Avattavat kainalot ovat toimiva juttu, sekä joissakin pyöräilyyn tarkoitetuissa malleissa olevat

tuuletusaukot selässä. Hyvin säädettävästä kauluksesta sekä hihansuista voi tehostaa ilmanvaihtoa takin alla. Yksi toimivimmista vaihtoehtoista tänä päivänä on Goren kehittämä Gore XCR-materiaali. Se on laminoitu kolmikerros-goren tapaan pintakankaaseen. Materiaalin hengittävyys on mittaus tulosten valossa perineistä kolmikerros-gorea 25 prosenttia parempi.

Pukeutumiseen perehdyttäessä ja parhaita yhdistelmiä etsittäessä kannattaa muistaa käytön perimmäinen luonne. Treenaaja saa tottua hikinoroihin jokaisessa asussa, toisissa hikoileminen on vaan mukavampaa. Omaksi huvikseen liikkuva säätelee samoilla eväillä lämpöään kuin ankara treenaaja, kerroksia säätelemällä. Käytännön myötä oppii lämpömittaria katsomalla laittamaan juuri ne mielekkäseen ulkoilunautintoon oikeutavat kerrokset päälle. Yksi asia on kuitenkin varmaa. Sinä päivänä kun ei enää liikkua hikoile, tietää olevansa kuollut. Sellaista asua tai kokonaisuutta ei ole vielä keksitty ja tuskin keksitäänkään, missä hikoileminen vähenee tai poistuu kokonaan.

### *Muista myös nämä !*

Pyöräilykenkään huomattavasti tennissukkaa parempi vaihtoehto syksyn kylmille on kunnollinen tarkoituksenmukainen sukka. Vaihtoehtoja löytyy useilta eri valmistajilta, vaikka hivenen paksumpi vaellussukka on lämmin vaihtoehto. Jalat saa suojaan neopreenisilla tai gore-kalvolla varustetuilla kengänsuojuksilla. Käsineitä on useilla eri valmistajilla Goren Windstopper-materiaalista, samoin erilaisia hyvin pyöräilyyn ja kypärän alle soveltuvia päähineitä. Kehon ääripäiden suojaaminen vaikuttaa koko kehon lämpöalouteen merkittävästi. Pään, käsien ja jalkojen kautta häviää lämpöä reilusti, jos näitä ei ole suojattu kunnolla. Pidemmälle lenkille voi vyölaukkuun ottaa mukaan taukoja varten vaikka erittäin kevyen untuvaisen liivin. □

*Käsineissä pitää olla kunnan lämpöeriste ja kämmenpuolen sellainen että ote pysyy tangossa. Pitkät ranneosat varmistavat että ihoa ei jää paljaaksi. Kuvassa Trekin ajohanskat, jotka on suunniteltu pyöräilyyn. Hinta: 290 mk*

