

# RÄTT KLÄDD I VINTERKYLAN

Träning utomhus under vintern ställer höga krav på klädseln. Det räcker inte bara med en vindjacka och ett par fodrade tajts – det behövs även en **VARM MÖSSA OCH ETT PAR HANDSKAR** för att man ska må bra på träningsrundan. Vi har testat **21 NYA LÖPARHANDSKAR OCH MÖSSOR**.

**O**avsett om man är nybörjare eller van motionär så gäller det att vara rätt rustad när man tränar utomhus under vintern. För när Kung Bore är på dåligt humör kan det snabbt börja snöa eller blåsa upp när man är ute på en löprunda eller en skidtur. De flesta tränar nog för att det är roligt och för att må bra, men hur roligt är det om man efter halva träningsrundan börjar frysa om fingrarna och öronen eftersom kläderna blivit blöta – och kalla – av regn, snö och svett. Rätt klädsel är därför A och O för att kroppen ska fungera optimalt även under tuffa träningsförhållanden.

De kroppsdelar som är mest utsatta för snö och kyla är öron, hals, hand- och fotleder. Samtidigt är det viktigt att inte klä på sig för mycket. Det är lätt att svettas för mycket om man bär tjocka klädlager och då går det åt mycket energi i onödan att tempe-

rera kroppen. Ett par funktionella handskar och en mössa ska dels kunna transportera bort svett, dels kunna skydda mot både vind och väta. Samtidigt är värmeförmågan viktig. Om alla dessa krav uppfylls kan man njuta av vinterträningen till fullo.

En tydlig trend i det här testet är att många handsktillverkare försett sina produkter med gummidetaljer på fingrarna. Det gör att man slipper ta av sig handskarna för att navigera på sportklockans pekskärm, eller när man vill använda sin smartphone. Det rådde delade meningar kring huruvida den öppna fingertoppslösning, som en del tillverkare använder sig av, fungerar bra eller dåligt när det är riktigt kallt ute.

Även bland träningsmössorna i testet finns det mer eller mindre bra lösningar både när det gäller funktion och design för vinteraktiviteter. □

## SÅ TESTAR AKTIV TRÄNING

Alla mössor och handskar har testats grundligt av Aktiv Träning's erfarna medarbetare under varierande vinterväder i Norrland. Testpersonerna har använt samtliga modeller för att kunna jämföra dessa med varandra.

Plaggen har testats i samband med olika utomhusaktiviteter i varierande yttre förhållanden och i

temperaturer som legat runt fryspunkten och ända ned till 20 minusgrader. Dessutom har vi tittat lite extra på hur handskarna och mössorna står emot olika väderförhållanden som vind och väta. Slutsatsen är tydlig: de flesta av de testade vinterplaggen skyddar mot kyla. Men sedan är det stor skillnad på deras egen-

### SLUTBEDÖMNING

Betygen för varje enskild handske och mössa baseras på en helhetsbedömning med tonvikt på **komfort, passform, funktion och upplevelse under löp-, cykel- och skidträning med olika intensitet**.

skapar när det gäller till exempel vindskydd och detaljrikedom.