

## **Winter in het noorden van Zweden; advies voor je kleding**

De winter is een bijzondere periode in Zweden. Op de meeste plaatsen komt de zon niet meer op, lange donkere dagen met een bijzonder schemer licht. Door de weerkaatsing van de sneeuw kan het lichter lijken dat het is. Probeer je voor te stellen dat je reist in het donker. Wat betekent dat voor jullie als familie? Herkenbaarheid en voorbereiding is belangrijk. Het is niet nodig om alles nieuw te kopen. Lees deze tips rustig door en ga eerst op zoek in huis, vaak heb je meer dan je denkt. Gekleurde kleding helpt, reflecterende kleding ook (dat varieert van reflecterende hesjes tot een band, die je om je bovenarm draagt). De Zweedse inwoners houden van licht, het is een feest om vanuit de trein te kijken hoe ze hun huizen verlichten.



## **Hoe koud kan het zijn in Lapland**

Temperatuur kan variëren tussen -2 tot -15, met uitschieters naar beneden. Zelf heb ik met mijn kinderen tot -17 gekend, met wind en dat was errug koud. Na 1 afdaling moesten we weer naar binnen om op te warmen. Normaliter waait het er niet, en is het een vrije droge kou, hier kun je je goed tegen kleden. Als het erg koud is en het waait hard dan is het verstandig om niet naar buiten te gaan.

## **Koop niet te veel nieuwe kleding voor een eenmalig reis naar Noord-Zweden**

Bij vele tours krijg je een volledige uitrusting (check als je onzeker bent of dit bij de tour inclusief is) . Die bestaat uit:

- Een warme overall die je over je eigen kleding heen doet.
- Warme laarzen
- Baclava (zie Plaatje, die draag je onder de helm bij de sneeuwmobiel tour)



- Helm voor op de sneeuwmobiel
- Hoofdlamp (alleen voor de begeleide tours), als een hoofdlamp zelf hebt neem die dan mee.
- Wanten

## **Natte kleding? Bang dat je te weinig kleding hebt?**

In de meeste lodges hebben ze zogenaamde droogkasten en/of warme ruimtes waar de buitenkleding kan drogen. Want natte kleding = koude kleding. Zorg altijd dat de kleding voldoende gedroogd is. M.a.w. dit is echt een outdoor vakantie waarbij het niet belangrijk is dat je op z'n mooist uitziet. Kleding is vooral functioneel en gericht op warmte en comfort. Je kunt dus rustig elke dag dezelfde kleding aandoen als dat specifieke setje het meest comfortabel en warm is.

## **Er bestaat geen slecht weer, wel slechte kleding**

Dit is een uitdrukking die alle landen in Scandinavië hanteren. Draag altijd kleding in laagjes. Hieronder ga ik iets meer in detail in op het principe van laagjes.

## **Principe van 3 lagen, praktische kleding**

Welke activiteit je ook onderneemt, of dat een wandeling is of een tocht met de husky's, hanteer het principe van 3 lagen.

1. Basis laag; ondergoed + hemdje
2. Thermo kleding; afhankelijk van wat je hebt, kun je hiervoor een maillot gebruiken, en een dun wollen truitje, die goed aansluit op het lichaam. (2 stuks indien mogelijk). Belangrijk is dat het lang is en goed afsluit, zodat er je wollen sokken erover kan doen.
3. Bovenstel laag; Zorg ervoor dat de kleding die je draagt past over de 2<sup>de</sup> laag. Belangrijk is dat je comfortabel kunt bewegen.
  - a. Voor de kinderen adviseer ik om 2<sup>de</sup> hands skikleding te kopen, het liefst eentje, waarbij de bretels eraan vastzitten. (Als ze in de sneeuw spelen, dan komt er geen sneeuw onder hun winterdichte winterjas). Voor onder de skibroek een warme wollen trui, het liefst een coltrui.

# Better Places



- b. Als jullie een skibroek hebben, neem deze mee dat is het eenvoudigste. Absoluut geen jeans, dat is erg koud. Een broek die comfortabel zit en waar de thermokleding onder kan. Bijv. een goede kwaliteit sportbroek of anders je meest warme lange broek. Verder voor jullie winterdichte winterjas.

## Verder

- Handschoenen
  - Een paar lichtgewicht wollen handschoenen, deze zijn voor onder je wanten (ik koop ze voor niet meer dan 5 euro pp.)



- Een paar of water dichte ski handschoenen (check of je wollen handschoenen er onder kunnen)
- Een fleecy nek warmer, ideaal en handiger dan een sjaal.



- Een wollen muts
- Wollen sokken (het liefst vrij hoog). Ikzelf heb de voorkeur om 2 paar sokken te dragen.



- De eerste heet een liner; dat is een dunne wollen sok (deze heb je meestal wel in je kledingkast)
- De tweede is een wollen sok, die over de liner gaat.
- Schoenen of laarzen met stevige zolen en een goed profiel.

### **Als laatste**

Bij aankomst in Stockholm ligt er een klein pakketje in het eerste hotel voor jullie klaar. Een pakketje met een paar praktische spulletjes, die makkelijk nog zijn toe te voegen aan de bagage, maar je reis net ietsjes comfortabeler maakt.

- 4 setjes schoenen spikes, die bevestig om je huidige schoenen, zo weet je zeker dat je niet uitglijdt.
- 4 lichtgewicht zitmatjes, zodat je nooit een koude ... krijgt.

### **Paklijst, handige dingen naast je kleding**

Handig is twee thermoflessen mee te nemen. Een kun je vullen met koffie en/thee. De andere kun je vullen met warme chocolademelk of bouillon. Het is lekker als je ergens bent buiten of in de trein dat je altijd iets warmes tot je beschikking hebt. Neem kleine bekertjes mee, die je steeds weer kunt afspoelen en kan hergebruiken.

Een zakmes, of zoiets dergelijks, zodat je een lekkere kanel bullar (kaneelbroodjes, doormidden kan snijden en lekker kan opeten als tussendoortje.

Neem verder een paar plastic doosjes mee. Zo kun je altijd iets extra's te eten meenemen voor onderweg.

Een kleine handdoek of theedoek voor onderweg.

### **Dan echt het allerlaatste**

Bijna op alle locaties is er toegang tot een sauna. Vaak is heren en dames gescheiden. Kinderen mogen meestal mee naar binnen. Je mag met badkleding naar binnen of een handdoek omhouden. Hoewel dit geen tropische vakantie gaat worden, is het misschien handig om badkleding mee te nemen.