



# **ΜΟΤΟΣΙΚΛΕΤΑ ΚΑΙ ΕΝΔΥΣΗ**

PanLampro

NOE 2014

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1. ΧΡΗΣΙΜΑ, «ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ» ΔΕΔΟΜΕΝΑ.

- Η θερμότητα μεταφέρεται μόνο από τη θερμότερη στην ψυχρότερη περιοχή
- Μεταφέρεται ταχύτερα μέσω στερεών, λιγότερο μέσω υγρών, πολύ λιγότερο μέσω αερίων (αυτό καθιστά τον αέρα, το πλέον προσιτό καλό μονωτικό)
- Το ανθρώπινο σώμα παράγει διαρκώς θερμότητα και αποβάλλει το πλεόνασμα μέσω του δέρματος, ώστε να διατηρεί εσωτερικά τους 36°C.
- “Comfort Zone” Ορίζεται η περιοχή θερμοκρασίας περιβάλλοντος, πάνω από την οποία «ζεσταινόμαστε» και κάτω από την οποία «κρυώνουμε». Σε ηρεμία και ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΜΟΝΩΣΗΣ, εντοπίζεται σε μια περιοχή 22-28 °C, ανάλογα με τη υγρασία αλλά και τη φυσική κατάσταση του καθενός.
- «Κρυώνω», «ζεσταίνομαι» είναι «παρεξηγημένες» έννοιες.
  - (α) Όταν έχουμε μια μεγάλη απόσταση από την “Comfort Zone” προς τα κάτω, επιταχύνεται η απώλεια θερμότητας από το δέρμα, άρα κρυώνουμε: σαν να δουλεύει ο αερόψυκτος V2 σε 5°C. Δεν «μπαίνει» το κρύο. Η ζέστη «βγαίνει» έντονα - γρήγορα και το μοτέρ κρυώνει...
  - (β) Όταν έχουμε μια μεγάλη απόσταση από την “Comfort Zone” προς τα πάνω, η ζέστη στο περιβάλλον εμποδίζει – επιβραδύνει την απώλεια θερμότητας προς το (θερμότερο) περιβάλλον, άρα ζεσταινόμαστε και ανεβάζουμε θερμοκρασία (κάτι σαν V2 αερόψυκτος με 45°C).
- Η εφίδρωση είναι φυσικός μηχανισμός εξισορρόπησης. Ο παραγόμενος ιδρώτας εξατμίζεται και «δροσίζει» το δέρμα. (ακριβώς όπως στα προσκοπικά παγούρια: βρέχω το κάλυμμα και όπως στεγνώνει απορροφά θερμότητα και δροσίζει το μεταλλικό παγούρι και το νερό που έχει μέσα).
- Στην άλλη άκρη, το τρέμουλο είναι συναγερμός για να πάρουμε μέτρα αλλά και ακούσιο μηχανικό emergency boost του οργανισμού, πριν την υποθερμία. Αν δουλέψει, όλα καλά. Αλλιώς, η εσωτερική θερμοκρασία πέφτει κάτω από τους 35 °C και δεν επανέρχεται. Χωρίς εξωτερική βοήθεια, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αλυσιδωτή επιδείνωση της κατάστασης, ακόμα και σε θάνατο...

### 2. ΤΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΙ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ:

- Οι εξωτερικές συνθήκες, (άλλο Σιβηρία - άλλο Σαχάρα)
- η ένταση της προσπάθειας (άλλο κάθομαι - άλλο τρέχω)
- η διάρκεια (άλλο 10 λεπτά - άλλο 10 ώρες...)

Κι ακόμα,

- Το “Wind chill effect”, όπου συνδυασμός ισχυρού ανέμου και υγρασίας δίνει αίσθηση και αποτελέσματα πολύ χαμηλότερης από την πραγματική θερμοκρασία. Μιλάμε ακόμα και για 10δες βαθμούς διαφορά!

### **3. ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΝΑ ΣΥΝΥΠΟΛΟΓΙΣΟΥΜΕ**

#### **A. 3 «περιοχές» θερμοκρασίας**

- Ζέστη
- Θερμοκρασίες Comfort
- Κρύο

#### **B. 3 «παράλληλες» καταστάσεις υγρασίας**

- Μηδενική ή χαμηλή υγρασία
- Αυξημένη υγρασία
- Βροχή έως κατακλυσμός

#### **Γ. 3 χρονικά πλαίσια**

- Μερικά δεκάλεπτα
- Μερικές ώρες
- Πολλές ώρες – μέρες

#### **Δηλαδή**

- **3 X 3 X 3 = 27 σενάρια...**

(και 27<sup>v</sup> αν συνυπολογίσουμε διαβαθμίσεις και το wind chill effect).

### **4. ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΣΕ ΟΛΕΣ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ**

Ουσιαστικά θέλουμε να διατηρηθούμε μέσα στην comfort zone, επεμβαίνοντας στα δεδομένα.

#### **3 «ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ» - Οι ίδιοι τίτλοι, εντελώς διαφορετικά δεδομένα κάθε φορά:**

- **Διατήρηση της εσωτερικής θερμοκρασίας.** Να διατηρήσουμε την θερμοκρασία του δέρματος μέσα στην comfort zone.
- **Διαχείριση της εφίδρωσης.** Αν και όταν ιδρώνουμε να αποφεύγουμε τη δροσιά του ...παγουριού, απομακρύνοντας άμεσα τον ιδρώτα από το δέρμα και σταδιακά προς το περιβάλλον
- **Προστασία από το Περιβάλλον (κρύο, ζέστη, αέρας, βροχή).** Να εμποδίσουμε ή να ρυθμίσουμε – ελέγξουμε την επίδραση του περιβάλλοντος στα 2προηγούμενα.

### **5. ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ**

Η σύγχρονη τεχνολογία, έχει απαντήσει με ένα βασικό τρίπτυχο που εξειδικεύεται ώστε να ανταποκρίνεται σε κάθε περίπτωση:

### **3 «ΟΠΛΑ» - 3 ΣΤΡΩΣΕΙΣ (3 Layers)**

- **Ειδικά εσώρουχα** (first ή base layer)
- **Μόνωση** (mid layer)
- **Κέλυφος** (outer layer)

Ή μιλώντας για τη μοτοσικλέτα : Εσώρουχα, «ανάμεσα» και μπουφάν...

### **6. ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ (παραδείγματα- σενάρια- συνταγές)**

#### **Παράδειγμα 1: Ζέστη με ξηρή ατμόσφαιρα**

##### **Τα 3 «προβλήματα»:**

- Ιδρώτας πολύς
- Θερμοκρασία: θέλουμε  
(α) να απομακρύνουμε τη ζέστη του σώματος  
(β) να κρατήσουμε έξω τη ζέστη του περιβάλλοντος
- Περιβάλλον  
(α) σε στάση, θέλουμε έντονο εξαερισμό  
(β) σε κίνηση, λίγο ή καθόλου εξαερισμό

##### **Οι 3 «λύσεις» - προσαρμοσμένες**

- Ειδικά εσώρουχα που  
(α) δεν παγώνουν  
(β) διώχνουν τον ιδρώτα από την επιδερμίδα  
(γ) στεγνώνουν πολύ γρήγορα
- Μόνωση minimum, ίσα να μην ακουμπάει το εξωτερικό κέλυφος απ' ευθείας στο δέρμα
- Κέλυφος (Μπουφάν) με ρυθμιζόμενο εξαερισμό.

#### **Παράδειγμα 2: Ζέστη και βροχή**

Όλα τα παραπάνω, αλλά,  
Φοράω τα αδιάβροχα και ξαφνικά γίνομαι πιο μούσκεμα από τον ιδρώτα, παρά από τη βροχή (???)

#### **Παράδειγμα 3: Ζέστη και βροχή για μισή ώρα**

#### **Παράδειγμα 4: Ζέστη και βροχή όλη μέρα**

#### **Παράδειγμα 5: Κρύο με ξηρή ατμόσφαιρα**

#### **Παράδειγμα 6: Κρύο και βροχή για μισή ώρα**

#### **Παράδειγμα 7: Κρύο και βροχή όλη μέρα**

...

**27 συνταγές για 27 σενάρια είναι τρελλοκομείο  
(και ...27<sup>v</sup>, κόλαση), ΔΕΝ ΔΟΥΛΕΥΕΙ!**

Αντ' αυτού:

## 7. ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕ ΑΝΑΛΥΣΗ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΛΥΣΕΩΝ

- Τι μπορούν να κάνουν τα «όπλα» μας,
- Πως κλιμακώνονται,
- Τι μπορούμε να πετύχουμε μ' αυτά

## 8. BASE LAYER

### ΕΣΩΡΟΥΧΑ:

#### ΒΑΜΒΑΚΕΡΑ Ή ΙΣΟΘΕΡΜΙΚΑ?

Τα εσώρουχα τραβάνε όλο το ζόρι με τις απώλειες θερμότητας και τον ιδρώτα από το δέρμα. Στο ταξίδι, η σωματική προσπάθεια μπορεί να μην είναι εντατική αλλά είναι διαρκής, ενώ ταυτόχρονα είμαστε εκτεθειμένοι σε μεγάλες εναλλαγές θερμοκρασίας αλλά και σε στιγμές που η έκρηξη αδρεναλίνης κόβει την ανάσα (με ανάλογη πλημύρα ιδρώτα). Και συνήθως είμαστε ντυμένοι βαρύτερα από το «φυσιολογικό» (για μηχανική προστασία). Έτσι, **συχνά ιδρώνουμε (κάποιες στιγμές ακόμα κι όταν κάνει κρύο)**! Και που πάει ο ιδρώτας? Στα **εσώρουχα, που παραδοσιακά, (τα βαμβακερά) παγώνουν!**

### ΤΑ ΙΣΟΘΕΡΜΙΚΑ

#### Φοριούνται ΚΑΤΑΣΑΡΚΑ χωρίς εξαίρεση

Είναι κατασκευασμένο από **ελαστικό ύφασμα**, από διάφορα **συνήθως συνθετικά νήματα** με πολύ μεγάλη εξέλιξη στα τελευταία 35 χρόνια.

Το **σημαντικό** με αυτά: **Στο ίδιο βάρος, δεν είναι ιδιαίτερα πιο ζεστά από τα απλά βαμβακερά ή μάλλινα, αλλά διαχειρίζονται απίστευτα καλύτερα τις εναλλαγές θερμοκρασίας και τον ιδρώτα.**

- Διατηρούν και διατηρούνται στη θερμοκρασία του **δέρματος**
- οδηγούν την υγρασία του ιδρώτα μακριά από το δέρμα, στην **εξωτερική τους επιφάνεια (και από κει μακρύτερα, στα πιο έξω ρούχα),**

βοηθούν έτσι το δέρμα να παραμένει κατά το δυνατόν στεγνό και σε κανονική, ισορροπημένη θερμοκρασία (comfort),

- παράλληλα **τα ίδια στεγνώνουν εξαιρετικά γρήγορα** (γρηγορότερα φορώντας τα, παρά απλωμένα στον ήλιο...).

Τα αντίστοιχα βαμβακερά, μένουν υγρά και παγωμένα πάνω στο δέρμα για ώρες, ενώ τα μάλλινα, μένουν μεν ζεστά αλλά αργούν ακόμα περισσότερο να στεγνώσουν.

## ΤΑ ΙΣΟΘΕΡΜΙΚΑ ΚΑΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

- **Στη ΖΕΣΤΗ**  
Καλύτερη επιλογή είναι τα ειδικά συνθετικά εσώρουχα με τεχνολογία άμεσου στεγνώματος (**DRY tech**, σχεδιασμένα για αεροβική, ορειβατική, ποδηλατική ή ανάλογη χρήση)
- **Στις ΜΕΣΑΙΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ (COMFORT ZONE)**  
Επιλέγουμε Τουλάχιστον **για τον κορμό, λεπτό ισοθερμικό**
- **Και στο ΚΡΥΟ**  
**ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ ισοθερμικά** επιλέγοντας το βάρος τους κατά περίπτωση.

**Εν ολίγοις,  
Τουλάχιστον για πολύωρη χρήση,  
ΠΟΤΕ ΒΑΜΒΑΚΕΡΑ,  
καλύτερα ΟΧΙ απλά μάλλινα,  
ΝΑΙ στα ειδικά συνθετικά (DRY ή ΙΣΟΘΕΡΜΙΚΑ)!**

Ανάλογα με την εξωτερική θερμοκρασία και με τη διάρκεια, μπορούμε να επιλέξουμε **λεπτά, μεσαία ή βαριά θερμοεσώρουχα** για τα βέλτιστα αποτελέσματα, αλλά οι διαφορές δεν είναι πολύ σημαντικές. Τη θερμοκρασία τη ρυθμίζουμε κυρίως με το πιο έξω στρώμα (μόνωση...)

Για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, **τα ισοθερμικά πρέπει να είναι εφαρμοστά**, ακόμα κι αν δεν κολακεύουν τη φιδίσια σιλουέτα μας... **Αν δεν εφαρμόζουν, ο ελάχιστος αέρας αλλά κυρίως ο ιδρώτας που παραμένει πάνω στο δέρμα, παγώνει και μειώνει έως ακυρώνει τα αποτελέσματα!**

**Προσοχή: Τα παραπάνω συμπεριλαμβάνουν και το σλιπ!**

Αν φορέσουμε μέσα από το θερμοεσώρουχο ένα βαμβακερό εσώρουχο, αυτό αργά ή γρήγορα θα μουσκέψει και θα παγώσει πάνω μας, ότι και αν φοράμε από πάνω. Γι αυτό (τουλάχιστο στην πολύωρη χρήση), φοράμε είτε σκέτο το θερμοεσώρουχο είτε (πρακτικότερο) πάνω από ισοθερμικό σλιπάκι.

## 9. MID LAYER ή ΠΕΡΙ ΜΟΝΩΣΕΩΣ

**ΣΤΟ ΚΡΥΟ, ΦΤΑΝΟΥΝ ΤΑ ΘΕΡΜΟ-ΕΣΩΡΟΥΧΑ? – ΟΧΙ!**

Για προστασία από το κρύο, θέλουμε

- **Να εμποδίσουμε** όσο περισσότερο γίνεται **την απώλεια θερμότητας από τα σώμα** προς την ατμόσφαιρα. Εκτός από τα εσώρουχα, **ΘΕΛΟΥΜΕ ΜΟΝΩΣΗ.**

Αυτό το καταφέρνουμε μόνο με ρούχα θερμικού όγκου (**πουλόβερ, fleece, πουπουλένια, χοντρές επενδύσεις, κλπ**).

Κάποιες σύγχρονες τεχνολογίες με ανακλαστικές (για τη θερμότητα) επιφάνειες, μπορεί να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα του θερμικού όγκου, αλλά δεν μπορούν να τον υποκαταστήσουν.

- **Να απομακρύνουμε τον ιδρώτα** μακρύτερα από τα (ισοθερμικά) εσώρουχα

## ΠΟΙΑ ΜΟΝΩΣΗ?

**Διάφορα υλικά, διαφορετικές συμπεριφορές, πλεονεκτήματα - μειονεκτήματα:**

- Ένα **χοντρό βαμβακερό footer** είναι αρκετά ζεστό αλλά δεν διώχνει τον ιδρώτα, μουσκεύει με και παγώνει. Για πάντα, αφού στεγνώνει απίστευτα αργά...
- Ένα **μάλλινο πουλόβερ**, είναι γενικώς πιο ζεστό. Κρατάει επίσης τον ιδρώτα, μουσκεύει και στεγνώνει δύσκολα, αλλά δεν παγώνει και κρατάει καλύτερη μόνωση. Αν έχουμε να διαλέξουμε μόνο ανάμεσα στα δύο, μάλλινο δαγκωτό...
- Συνθετικά, **fleece και παρεμφερή**, Παρέχουν σπουδαία θερμική μόνωση (αντίστοιχη και ίσως καλύτερη από το μαλλί) αλλά κάνουν και κάτι ιδιαίτερα σπουδαίο: παίρνουν την υγρασία από την εσωτερική τους επιφάνεια (που εφάπτεται στο εσώρουχο) και τη μεταφέρουν στην εξωτερική, κρατώντας την εσωτερική τους επιφάνεια στεγνή και θερμοκρασιακά συντονισμένη με το (ισοθερμικό) εσώρουχο, άρα και με το δέρμα.
- **Ογκώδη μπουφάν ή επενδύσεις με πούπουλο ή συνθετικά υλικά**, κάνουν εξαιρετική μονωτική δουλειά με τις εξής παρατηρήσεις:
  - Το πανάκριβο φυσικό πούπουλο, δουλεύει άριστα στεγνό, λιγότερο καλά αν είναι υγρό, και ακυρώνεται αν βραχεί.
  - Τα διάφορα συνθετικά (hollow fiber κλπ) είναι φθηνότερα και δουλεύουν συγκριτικά καλύτερα υγρά ή ακόμα και βρεμένα.
  - Οι ιδιότητες μεταφοράς ιδρώτα, στεγνώματος κλπ εξαρτώνται πάρα πολύ από τα υφάσματα που συγκρατούν τη γέμιση
- **Όλα αυτά τα υλικά θέλουν χώρο να «φουσκώσουν».** Μονωτικό στην πραγματικότητα είναι ο αέρας που συγκρατούν – φυλακίζουν στη δομή τους. Αν τα φοράμε πατικωμένα μέσα από ένα στενό, «συμπιεστικό» μπουφάν, αντί μόνωση...

## 10. ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ?

- Σε μια διαδρομή 10 λεπτών, ένα μπλουζάκι μέσα από την κορντούρα με κρατήσει ζεστό,

- Για μισή ή μία ώρα θέλω κάτι παραπάνω.
- Και την Κυριακή για 3-4 ώρες θα χρειαστώ κάτι ακόμα περισσότερα κι ας είναι περίπου ίδια η θερμοκρασία.

Η περισσότερη μόνωση ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΠΟΥΦΑΝ, από μόνη της, καθυστερεί περισσότερο την ανταλλαγή θερμότητας. ΔΕΝ ΤΗΝ ΑΚΥΡΩΝΕΙ!

### **ΜΟΝΩΣΗ - ΚΡΕΜΜΥΔΙ :**

**Χρησιμοποιούμε παντού με την λογική «κρεμμύδι», δηλαδή πολλά επάλληλα στρώματα ρούχων.**

**Περισσότερα λεπτά στρώματα, είναι καλύτερα** από λιγότερα και χοντρά, γιατί

- με τον όγκο τους και τον αέρα που φυλακίζουν ανάμεσά τους, εξασφαλίζουμε καλύτερα την απαιτούμενη μόνωση από το άθροισμά τους:  $1+1+1=>3$
- προσθέτοντας ή αφαιρώντας κάποια στρώματα, ρυθμίζουμε καλύτερα την μόνωση που χρειαζόμαστε κάθε στιγμή, και ανάλογα με τη διάρκεια που θα τη χρειαστούμε.

Προσωπικά, από ένα χοντρό πουλόβερ ή ένα χοντρό fleece, προτιμώ 2 πολύ λεπτά fleece με αντιανεμικό κάλυμμα.

Μπορώ να φοράω 1 ή 2 ανάλογα με τις συνθήκες.

Και τα 2 μαζί είναι λεπτότερα και ζεστότερα από ένα χοντρό fleece και διευκολύνουν την κίνηση πολύ περισσότερο, αφού λόγω αντιανεμικού, δεν κολλάνε στο μπουφάν, ούτε μεταξύ τους.

### **11. OUTER LAYER, ή «ΚΕΛΥΦΟΣ»**

#### **ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΣΤΟ ΚΡΥΟ:**

**Εδώ, ΜΠΟΥΦΑΝ & ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ, κάνουν τη σκληρή δουλειά.**

**Στην παρατεταμένη κίνηση, με τις σχετικά μεγάλες ταχύτητες και την έκθεση της μοτοσυκλέτας, η ένταση ανέμου είναι ο σημαντικότερος παράγων που διαφοροποιεί δραματικά και τα πρώτα δύο όπλα μας (εσώρουχα και μόνωση).**

**Το «κρίσιμο» θέμα λέγεται «ΜΠΟΥΦΑΝ»**

Με απλό βαμβακερό T- shirt αντί για θερμο-εσώρουχο, η διαφορά είναι μεγάλη αλλά δεν ακυρώνει το ταξίδι.

Με λιγότερη ή χειρότερης ποιότητας μόνωση, θα κρυώνω γρηγορότερα και μάλλον θα σταματάω συχνότερα, αλλά πάλι δεν θα καταστραφώ.

Κινούμενος όμως **με 150+km/h μετατρέπω την άπνοια και το πιθανό ψιλόβροχο σε τυφώνα.**

10 λεπτά, 20, άντε μια ώρα και τέλος... Εδώ, **χρειάζομαι ένα μπουφάν και ένα παντελόνι - κέλυφος με πολύ μεγάλη συνολική αποτελεσματικότητα: Αδιαπέραστα, δοκιμασμένα υλικά, συνδυασμένα σε μια ποιοτική κατασκευή και με**



**Λειτουργική εφαρμογή στο σώμα** μου για να ελαχιστοποιηθούν οι απώλειες. Ένα όχι ειδικό μπουφάν (ακόμα και ακριβό ορειβατικό, ιστιοπλοϊκό ή άλλο) δεν θα τα καταφέρει τόσο καλά στο συνεχές, έντονο ρεύμα αέρα στο στήθος και το λαιμό, όσο ένα καλά σχεδιασμένο ειδικά για μοτοσικλετιστή χρήση.

**ΜΠΟΥΦΑΝ – ΚΕΛΥΦΟΣ** λοιπόν, από δέρμα ή κορντούρα, με **ΣΩΣΤΗ** εφαρμογή και με καλό κλείσιμο σε λαιμό, μανίκια στήθος και μέση και κρατώ έξω τον αέρα αλλά και την υγρασία, ακόμα και ένα ψιλόβροχο...

12. Για τα πόδια (και τα χέρια), οι απαιτήσεις για μόνωση, είναι φαινομενικά λιγότερες. Στην πραγματικότητα **τα άκρα (και ακόμα περισσότερο το κεφάλι) ανταλλάσσουν θερμοκρασία με το περιβάλλον γρηγορότερα** από ότι ο κορμός και το αποτέλεσμα είναι συνολικά επιβαρυντικό όσο κι αν το υποτιμάμε.

Ξέρουμε ότι το σύστημα αυτορρύθμισης του οργανισμού έχει σε προτεραιότητα τον κορμό με τα ζωτικά όργανα, αφήνοντας τα άκρα σε δεύτερη μοίρα.

Επίσης το σύστημα αυτό είναι στημένο με βάση μια αναμενόμενη έκθεση στα στοιχεία της φύσης με μια συμμετρία, που σήμερα έχει διαταραχτεί π.χ. με την ταχύτητα που κινούμαστε. Η εξέλιξη του ανθρώπινου είδους δεν έχει φτάσει ακόμα στον Homo Motocyclisticus....

Για χέρια και πόδια λοιπόν, ακόμα κι αν φαίνεται ότι τα πράγματα είναι ευκολότερα, οι γενικές αρχές του τρίπτυχου παραμένουν ίδιες και ειδικά το αντιανεμικό κέλυφος παραμένει αδιαπραγμάτευτο.

### **13. ΠΕΡΙ ΚΕΛΥΦΟΥΣ: ΚΟΡΝΤΟΥΡΕΣ ή ΔΕΡΜΑΤΙΝΑ ?**

**Τελικά, καλύτερα ΚΟΡΝΤΟΥΡΕΣ ή ΔΕΡΜΑΤΙΝΑ?**

**Τα δερμάτινα είναι σαφώς πιο φιλικά, πιο ευπροσάρμοστα στις αλλαγές θερμοκρασίας, πιο ανθεκτικά στο χρόνο και πιο ασφαλή σε περίπτωση (μακριά από μας), πτώσης.**

**Οι κορντούρες** ως πιο ογκώδεις είναι, για το πολύ κρύο, συγκριτικά **φθηνότερη και πιο ζεστή λύση,**

Προσέξτε τις λεπτομέρειες: διπλά – τριπλά φερμουάρ, πατιλέτες, ρυθμίσεις σε μανίκια, μέση, στήθος και λαιμό, επενδύσεις ή αδιάβροχες μεμβράνες που αφαιρούνται, όλα μας παιδεύουν λίγο παραπάνω αλλά προσθέτουν στο τελικό αποτέλεσμα.

**Δεν υπάρχει απόλυτη λύση,** αν το βλέπετε όμως σοβαρά, στη ντουλάπα πρέπει μάλλον να υπάρχουν και τα δύο...

**Ενδιαφέρον:**

**Στις πίστες δέχονται μόνο δερμάτινα.** Όχι από παραξενιά...

## **ΚΡΕΜΜΥΔΙ (2):**

**Το κέλυφος πρέπει να είναι αρκετά άνετο ώστε να χωράει κάμπουσες στρώσεις από μέσα και επίσης να ρυθμίζεται όσο γίνεται καλύτερα όταν αυτές οι στρώσεις λιγοστεύουν (ή αφαιρούνται εντελώς). Θέλουμε ΣΙΓΟΥΡΑ αρκετές και καλές ρυθμίσεις (σε λαιμό, μέση, στήθος και μανίκια τουλάχιστον). Εδώ, οι κορντούρες εμφανίζουν λόγω υλικού ένα πλεονέκτημα: **παρέχουν τη δυνατότητα για περισσότερες ρυθμίσεις:****

**Tip:** Αν για κάποιο λόγο έχετε βρεθεί με κάποιο μπουφάν που δεν κλείνει καλά στο λαιμό, μην το πετάξετε. Υπάρχουν extra γιακάδες που καλύπτουν τις ατέλειες. Ακόμα κι ένα αρχαίο perfecto μπορεί να δουλέψει χειμώνα...

## **14. Κι αν κάνει ΠΟΛΥ ΖΕΣΤΗ?**

**Η Απόλυτη λύση είναι τα δερμάτινα – κόσκινο.** Άπειρες τρύπες για εξαερισμό και ταυτόχρονη πολύ καλύτερη προστασία από τις αντίστοιχες (δικτυωτές) καλοκαιρινές κορντούρες, που σε πτώση και τριβή διαλύονται άμεσα (ακόμη ευκολότερα και από τις χειμωνιάτικες) και δεν κρατάνε τα κόκαλα στη θέση τους.

**Προσοχή:** Να έχει τρύπες και στην πλάτη, διαφορετικά θα φουσκώνει ανυπόφορα μέχρι ακυρώσεως. Από μέσα ένα συνθετικό (dry tech ) εσώρουχο και δρόμο.

Κι αν βρεθούμε σε χαμηλότερη θερμοκρασία, ένα φλισάκι από μέσα, (με αντιανεμικό super), ή /και τα αδιάβροχα απ' έξω και καθαρίζουμε...

## **15. ΚΙ ΑΠΟ ΚΟΚΚΑΛΑ?**

Θεωρητικά και πρακτικά, είναι προφανώς σωτήρια. **Όσο περισσότερα αντέχετε, τόσο καλύτερα** (ειδικά αυτό της πλάτης, αν και το πλέον διακριτικό, ιδίως το καλοκαίρι είναι ανυπόφορο αλλά...). **Σε περίπτωση πτώσης και τριβής είναι σημαντικό να παραμείνουν τα κόκκαλα στη θέση τους.** Αυτό είναι σαφώς **πιθανότερο να το καταφέρει ένα καλό δερμάτινο**, αφού θα σκορπίσει αρκετά δυσκολότερα από την αντίστοιχη κορντούρα...

## **16. ΚΕΦΑΛΙ: ΜΑΝΤΗΛΙ – ΚΟΥΚΟΥΛΑ - ΚΡΑΝΟΣ**

**Στο κεφάλι**, ιδίως στο κρύο, προσθέστε μέσα από το κράνος μια λεπτή μπαλαγκλάβα, ή κάτι ανάλογο (buff λέμε!) που να κατεβαίνει μέχρι το λαιμό. Ασυζητητί, συνθετικό υλικό που θα παίξει το ρόλο του ισοθερμικού. Μόνωση και κέλυφος έχουμε από το κράνος, που μακάρι να έχει και καλό εξαερισμό ...

Φροντίστε αντίστοιχα **για κάλυψη του λαιμού** με κάποιο καλό μαντήλι ή κασκόλ (buff λέμε, τα κάνει όλα!). Εχθρός ο κρύος ή ζεστός αέρας και οι συμπαθέστατες μικρές κιτρινόμαυρες φίλες κάθε

μοτοσικλετιστή. Το μακρύ (κόκκινο?!) πλεχτό κασκόλ που ανεμίζει προς τα πίσω, παίζει μόνο σε vintage ταινίες... Με την προϋπόθεση ότι το μπουφάν κλείνει και εφαρμόζει καλά στο λαιμό, δεν χρειάζεται χοντρό μαντήλι ή κασκόλ, είναι απλά άβολο και κουραστικό χωρίς να προσθέτει κάτι ούτε και στις πιο χαμηλές θερμοκρασίες.

**Tip:** Στα ορειβατικά καταστήματα, θα βρείτε **τα κυλινδρικά "buff"**. Υπάρχουν διάφοροι τύποι με εξαιρετική λειτουργικότητα και **κάνουν πολλές δουλειές: μαντήλι, καπέλο, σκούφος, έως και μπαλακλάβα**. Είναι πιο ευπροσάρμοστα και λιγότερο αποπνικτικά από τα αντίστοιχα (πιο χοντρά) που υπάρχουν στα είδη μοτοσυκλέτας. Προσωπικά παίρνω μαζί, πάντα 2: ένα απλό καλοκαιρινό και ένα με προέκταση λεπτού fleece που (όταν χρειάζεται) κλείνει ακόμα πιο σφιχτά το λαιμό του μπουφάν. Ακόμα πιο εξειδικευμένα μοντέλα (όπως αυτό με μεμβράνη windstopper, μπορεί να μαγέψουν τους γκατζετάκηδες αλλά δεν προσθέτουν σημαντικά πλεονεκτήματα.

## **17. ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ**

### **ΠΩΣ ΤΑ ΔΙΑΛΕΓΟΥΜΕ ΠΩΣ ΤΑ ΦΟΡΑΜΕ**

**Είναι ένα extra κέλυφος προστασίας από τη βροχή (αλλά και ενίσχυση της προστασίας από τον αέρα ).**

**A. Καλύτερα σακάκι – παντελόνι** (το μονοκόμματο, μπορεί να είναι «το απόλυτο όπλο», αλλά τις περισσότερες φορές γίνεσαι μούσκεμα γιατί αναβάλεις την ταλαιπωρία να το φορέσεις!).

### **B. Φαρδύ, μεγάλο.**

Δοκιμάστε αδιάβροχα μόνο **πάνω από το πιο βαρύ χειμερινό σας jacket, φορεμένο πάνω από χοντρά ρούχα, fleece κλπ** (πλήρες κρεμμύδι, όπως θα είναι το χειμώνα). Βρείτε το μοντέλο και το μέγεθος που σας κάνει και μάλιστα να είναι σχετικά ευρύχωρο στον καβάλο και στους ώμους. Μετά, αγοράστε οπωσδήποτε

### **1 ΝΟΥΜΕΡΟ, ΑΚΟΜΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ!**

Προσέξτε να μπαινοβγαίνει εύκολα, να κλείνει καλά στο λαιμό και οπωσδήποτε **με λάστιχο στα μανίκια** (όχι μόνο κλιπ ή velcro) και να περνάει εύκολα πάνω από τα χοντρά «αδιάβροχα» γάντια για να γλυτώσετε κάμποσο νερό που κυλάει από το μανίκι μέσα στο γάντι.

### **Αγοράστε 1 νούμερο ακόμα μεγαλύτερο επειδή,**

(α) μπαίνει και βγαίνει πραγματικά ευκολότερα,  
(β) χωράει και τη μπανάνα (που συνήθως δεν είναι αδιάβροχη), και  
(γ) δεν θα ανοίξει - διαλυθεί στον καβάλο ή στους ώμους στη μέση του ταξιδιού.

Αν υπάρχει επιλογή με **φοδραρισμένο σακάκι**, προτιμήστε το: η φόδρα γλιστράει, άρα διευκολύνει το βάλει – βγάλε και τις κινήσεις στην οδήγηση. Και κρατάει ανάμεσα έστω και λίγο παραπάνω αέρα, άρα προσθέτει λίγη παραπάνω μόνωση.

**Το παντελόνι** πρέπει

(α) να είναι αρκετά **μακρύτερο από το κανονικό** (+10cm τουλάχιστον), ώστε στην θέση οδήγησης να μην ανεβαίνει το ρεβέρ ψηλά στη γάμπα και

(β) **να μαζεύει στο κάτω μέρος με κλιπ, φερμουάρ ή velcro** για να μην σκαλώνει στα μαρσιέ και να μην το πατάτε περπατώντας.

**Καλύτερα χωρίς φόδρα** γιατί θα γλιστρά παραπάνω από όσο θα θέλατε στη σέλα...

Επίσης σε μια κατάσταση ανάγκης μπορεί να μπαλωθεί πρόχειρα με ταινία από μέσα (η ταινία εξωτερικά ειδικά στον καβάλο θα φύγει αμέσως) .

Και κάπου στο σετ να υπάρχει μια **100% αδιάβροχη εξωτερική τσέπη**, (λέμε τώρα) για να μη χρειάζεται να ξεβρακωθείτε για να βρείτε το καρτελάκι των διοδίων, το πορτοφόλι ή το κινητό που μπορεί (απίθανο...) και να το ακούσετε εν κινήσει να χτυπάει.

### **ΠΡΟΣΟΧΗ!**

**Δεν τσιμπάμε στην προτροπή του πωλητή να πάρουμε εφαρμοστά αδιάβροχα για να μη «χτυπάνε» στα πολλά χιλιόμετρα:** Με βροχή στο δρόμο πάμε με πολύ λιγότερα και πολύ πιο προσεκτικά.

Επιπλέον: **δεν ποντάρουμε στις «αδιάβροχες» κορντούρες!**

Ακόμα και οι ελάχιστες πραγματικά εντελώς αδιάβροχες, μουλιάζουν και βαραίνουν αφόρητα, είναι απίθανο να στεγνώσουν σε λίγες ώρες, μέχρι να ξαναφορεθούν το επόμενο πρωί (άσε που θα θέλουν και συνέχεια καθαριστήριο, ενώ το αδιάβροχο, μ' ένα βρεμμένο πανί γίνεται καινούργιο...).

### **Γ. Κουκούλα:**

Προτιμήστε **το πάνω του αδιάβροχου να έχει κουκούλα** (αφαιρούμενη ή –καλύτερα- να μαζεύεται μέσα στο γιακά). Στο δρόμο τη μαζεύετε για να μη χτυπάει. Σε περπατητή βόλτα υπό βροχή πάλι, την ανοίγετε και καθαρίζετε χωρίς ομπρέλα ή άλλο αδιάβροχο. Αν δεν παίζει κουκούλα, φροντίστε για **αδιάβροχο καπέλο** (στα ορειβατικά ή στα ψαράδικα!)

**Δ. Σημαντικό:** Στην πολύ παρατεταμένη έκθεση στη βροχή (36ωρο ας πούμε που δε σταματάς...), **το νερό από το κάτω μέρος του σακακιού σιγά – σιγά μουσकेύει το κάτω της κορντούρας που με τη σειρά του λειτουργεί σα φυτίλι, τραβάει αργά το νερό προς τα πάνω και κάποια στιγμή νοιώθεις βρεμένος στο στομάχι (εκεί που δεν σε καλύπτει το αδιάβροχο παντελόνι) και μετά σιγά – σιγά το νερό σε μουσकेύει παντού, ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ!**

Λύσεις;

**(1) Το αδιάβροχο σακάκι σημαντικά μακρύτερο από την κορντούρα.**

**(2) Μάζεμα της κορντούρας στο κάτω μέρος, με το κορδόνι, τα Velcro ή ότι έχει (αν έχει) για να το κρατήσετε μαζεμένο όσο γίνεται μακρύτερα από την άκρη του αδιάβροχου**

**(3) και καλύτερο: κοντό μπουφάν και ακόμα καλύτερα, μέσα από το παντελόνι** (ένας ακόμα λόγος για ακόμα μεγαλύτερο παντελόνι. Και κάποιοι κατασκευαστές πουλάνε χώρια σακάκι – παντελόνι, βολεύει από πολλές απόψεις...)

**Με τον ίδιο τρόπο, το νερό προχωράει σιγά - σιγά από το φερμουάρ, τα μανίκια ή το λαιμό.** Γι' αυτό πολύ προσοχή και σχολαστικό κλείσιμο εφαρμογή του αδιάβροχου. 1 λεπτό παραπάνω μπορεί να μας σώσει τη μέρα (και την επόμενη, αφού ειδικά η κορντούρα αν μουσκέψει, δύσκολα στεγνώνει σε ένα βράδυ...

## **18. GORETEX ή ΟΧΙ?**

**Περί τίνος πρόκειται? Αξίζει τα λεφτά του?**

Μία μεμβράνη με απίστευτα μικρούς πόρους παρεμβάλλεται ανάμεσα στα στρώματα ενός ρούχου ή ενός παπουτσιού. **Οι πόροι είναι πολύ μικρότεροι από το μόριο του νερού που δεν μπορούν να περάσουν προς τα μέσα, αλλά αρκετά μεγαλύτεροι από το μόριο του υδρατμού του ιδρώτα, που μπορούν να περάσουν προς τα έξω.** Αποτέλεσμα: Αδιάβροχο μεν, αλλά λιγοστεύει έως εξαφανίζει την ποσότητα του ιδρώτα που παγιδεύεται μέσα στα ρούχα, (που στην περίπτωση του αδιάβροχου θα ήταν 100%, αυτό που όλοι έχουμε ζήσει: στεγνός από βροχή, μούσκεμα από ιδρώτα...)

**Διευκρίνιση: Δεν υπάρχει μεμβράνη 100% αδιάβροχη, ούτε 100% διαπνέουσα, ότι κι αν υπόσχονται.** Η διαφορά του (ακριβότερου) GORETEX από τις άλλες μεμβράνες: Κάνει και τα δύο καλύτερα. Η διάταξη των πόρων του εμποδίζει περισσότερο το νερό, διευκολύνει περισσότερο τη διαπνοή.

**Επιφύλαξη (1). Η οδήγηση μοτοσυκλέτας δεν είναι αεροβική άσκηση, δεν παράγουμε τόνους ιδρώτα, η κατάσταση υποφέρεται και χωρίς αυτό.**

**Επιφύλαξη (2). Ειδικά με την πίεση του νερού ανάμεσα στη μεμβράνη και τη σέλα, το νερό, σε επίπεδο τουλάχιστον υγρασίας κάπως καταφέρνει να περάσει προς τα μέσα.**

**Στα δερμάτινα χρησιμοποιείται σπάνια και καλά κάνει.** Το δέρμα είναι σχετικά αδιάβροχο και αρκετά διαπνέον από μόνο του.

**Στις κορντούρες χρησιμοποιείται ευραίως και τις ακριβαίνει, αξίζει όμως και το τελευταίο σεντ, αφού είναι αυτό που τις πάει πιο κοντά στη συμπεριφορά του δερμάτινου.**

Στα εξωτερικά αδιάβροχα φαίνεται ότι δεν έχει κερδίσει, προφανώς λόγω χαμηλής αναγκαιότητας, αλλά και λόγω τελικής τιμής αφού ένα αντίστοιχο ορειβατικό ή ιστιοπλοϊκό κουστούμι φτάνει χαλαρά τα 400 ή 500€ (!!!)

## 19. ΓΑΝΤΙΑ – ΠΟΛΛΑ ΓΑΝΤΑ!

Φροντίστε για **πάνω από 2 –3 ζευγάρια γάντια**. Βρέχονται εύκολα, (ακόμα και τα τελείως αδιάβροχα, GORE TEX κλπ, μουλιάζουν τελικά από το μανίκι) και στεγνώνουν δύσκολα. Προτιμάτε γενικώς γάντια **σχετικά κοντά, (λίγα εκατοστά πάνω από τον καρπό αλλά χωρίς όγκο σ' αυτό το σημείο)**: Δεν προσθέτουν σημαντική προστασία, ενώ δεν μπορείτε να τα βάλετε και μέσα από το μανίκι του αδιάβροχου, οπότε το νερό από το μανίκι τρέχει κατευθείαν μέσα στο γάντι και το ακυρώνει αμέσως. Φροντίστε και για εύρος σε **πάνω από μια κατηγορία γαντιών**. Τα τρυπητά καλοκαιρινά είναι μια χαρά στους 30+<sup>0</sup>C, μας καλύπτουν και στους 20<sup>0</sup>C και (οριακά) ακόμα και στους 15<sup>0</sup>C. Σ' ένα Αλπικό πέρασμα όμως, μπορεί ακόμα και τον Αύγουστο να βρούμε για 2-3 ώρες 0<sup>0</sup>C και χιόνια! Από την άλλη, τα χειμερινά δεν αντέχονται πάνω από τους 20+<sup>0</sup>C και χωρίς γάντια πάλι, δε λέει ούτε στον αυτοκινητόδρομο, ούτε στο στροφιλικί. Ποντάρτε στην επικάλυψη των κατηγοριών, πάρτε όμως και καμιά ρεζέρβα έστω και «B» κατηγορίας από περίπτερο. Κάποια στιγμή, όλα τα άλλα θα 'ναι μούσκεμα.

Αδιάβροχα γάντια υπάρχουν, με αδιάβροχες – αναπνέουσες μεμβράνες GORETEX ή τύπου. Προσέξτε τουλάχιστον να υπόσχονται θερμο-κολλημένες ραφές και τσεκάρετέ την αδιαβροχότητα στο νιπτήρα. Αλλά μην κολλήσετε: στην πολύωρη χρήση δεν θα τα καταφέρουν πολύ καλύτερα από τα λιγότερο ή καθόλου αδιάβροχα: Θα μουλιάσουν μέχρι αχρηστίας από τη μεμβράνη κι έξω ή και μέχρι μέσα, αφού μοιραία κάποια στιγμή θα γεμίσουν από το μανίκι ή θα χρειασθεί να τα βγάλετε και να τα ξαναβάλετε με βρεμένα χέρια. Γενικά **διαλέγοντας γάντια διεκδικείστε την ιδανική σχέση (α) καλής αφής - αίσθησης και (β) σχετικής ευρυχωρίας. Τα στενά εμποδίζουν την κυκλοφορία και παγώνουν.**

**A! ναι! Περί «ευρυχωρίας»:** Έχετε δοκιμάσει να ξαναβάλετε βρεμένα (ή/και στενά...) γάντια με βρεμένα χέρια? Διαλέξτε φαρδιά γάντια με «καθαρά» εσωτερικά, με λίγες ραφές και στερεωμένη φόδρα στα δάκτυλα. Αν τραβώντας το χέρι παίρνεις τα δάκτυλα του γαντιού μαζί, έχασες...

## 20. ΜΠΟΤΕΣ ή ΑΡΒΥΛΑ?

Ένα ζευγάρι **καλές μπότες ταξιδιού** είναι εξαιρετική λύση για το δρόμο. Φροντίστε να είναι **αρκετά άνετες και πραγματικά αδιάβροχες**. Δοκιμάστε τες χωρίς ενδοιασμούς για αρκετή ώρα σε λεκάνη με νερό. Αν μπάσουν, δεν κάνουν για πολυήμερο ταξίδι, ιδίως από Άλπεις και πάνω. **Δοκιμάστε τες όμως και στο**

**περπάτημα.** Οι πολύ σκληρές super sport ή αντίστοιχα οι άκαμπτες all terrain, είναι υπερβολικά ογκώδεις, πολύ κουραστικές και άβολες. Σκεφτείτε ακόμη, ότι σ' αυτή την περίπτωση, εκτός από τις μπότες, θα χρειαστεί να κουβαλάτε οπωσδήποτε και ένα ζευγάρι παπούτσια για βόλτα στην πόλη. Επομένως, καλύτερα να στραφείτε σε κάτι μαλακότερο, ελαφρύτερο, «τουριστικό».

**Ένα στιβαρό ζευγάρι μποτάκια** πάλι, μπορεί να είναι **καλό υποκατάστατο**, αφού **τα κάνει όλα** (εκτός από να προστατεύει τις κνήμες), προσέξτε όμως να είναι επίσης αδιάβροχα (ει δυνατόν με μεμβράνη GORE-TEX) και φροντίστε για γκέτες (αλλά συνυπολογίστε ότι σε διαρκή χρήση είναι άβολες). Μπότες ή μποτάκια, διαλέξτε σχετικά φαρδιά. Αν σας στενεύουν θα εμποδίζουν την κυκλοφορία και θα παγώνουν τα πόδια. Στο περπάτημα πάλι θα είναι μόνιμο εμπόδιο.

**Tip:** Υπάρχουν στα ορειβατικά ή είδη σκι, κοντές, **mini γκέτες** που προστατεύουν ουσιαστικά μόνο το πάνω μέρος από το μποτάκι. Αν τις συνδυάζετε με καλά, δοκιμασμένα αδιάβροχα μποτάκια, δεν χρειάζεστε τίποτα παραπάνω και είναι πολύ πιο εύχρηστες από τις μοτοσυκλετιστικές γκαιτάρες, που σκαλώνουν παντού και με τις οποίες δεν μπορείς να κάνεις βήμα από τη μηχανή. (Και αναγκαστικά είσαι συνεχώς στο ΠΟΛΥ σπαστικό βάλε - βγάλε).

## **21. ΚΑΛΤΣΕΣ**

Αν οι μπότες είναι το κέλυφος (με ολίγη από μόνωση), οι κάλτσες είναι αντίστοιχα το ισοθερμικό εσώρουχο. **Πολύ λεπτές στη ζέστη, πιο χοντρές ή ακόμα πιο χοντρές στο κρύο, πάντα ΣΥΝΘΕΤΙΚΕΣ!** Εδώ το βαμβάκι μπορείτε να το ξεχάσετε ακόμα και στην καθημερινή χρήση.

Προσοχή: Αν οι χοντρές σας κάλτσες είναι τόσο χοντρές που σας στενεύει η μπότα, κάντε 1-2 κλικ κάτω. Αν η Μπότα είναι σφιχτή, σε μισή με μία ώρα, τα παγωμένα πόδια είναι εγγύηση! (εξαιρούνται οι κινητήρες boxer, αλλά ΜΟΝΟ για τον οδηγό!)

## 22. ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ:



### 3 στρώσεις:

#### (α) ΙΣΟΘΕΡΜΙΚΑ (base layer)

Για απομάκρυνση ιδρώτα & σταθερή εσωτερική θερμοκρασία

#### (β) ΜΟΝΩΣΗ (mid layer)

Για ρυθμιζόμενη συντήρηση της εσωτερικής θερμοκρασίας

#### (γ) ΚΕΛΥΦΟΣ (μπουφάν- παντελόνι )

Για προστασία από αέρα - βροχή

+ extra κέλυφος (αδιάβροχα)

Για πολύ βροχή αλλά και επιπλέον μόνωση

**και όλα μαζί, ΚΡΕΜΜΥΔΙ(4), για ΡΥΘΜΙΣΗ, ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ!**

## 23. ΥΒΡΙΔΙΑ

Σε κάποια σπορ, η πολυπλοκότητα του παραπάνω συστήματος θεωρήθηκε εξ αρχής πρόβλημα. Πολύ γρήγορα οι εταιρίες ανέπτυξαν υβριδικά ρούχα που συνδυάζουν περισσότερους από έναν ρόλους με σκοπό να απλοποιήσουν κάπως τα πράγματα, έστω και θυσιάζοντας οριακά το άριστο αποτέλεσμα. Κάτι σαν τα ON-OFF που «τα κάνουν όλα, αλλά τίποτα πολύ καλά».

Η πιο συνηθισμένη περίπτωση είναι το ύφασμα **soft shell**, με αντιανεμική – αδιάβροχη συμπεριφορά, υπαρκτή αλλά υποδεέστερη της μεμβράνης, αλλά και με ενσωματωμένη στοιχειώδη μόνωση (φόδρα τύπου fleece). Υπάρχει σε διάφορα «βάρη» με έμφαση στην καλύτερη μεμβράνη ή στην λεπτότερη ή παχύτερη μόνωση, με ανάλογη αποτελεσματικότητα. Οριακά, κάποιος (πχ δρομέας) που δεν έχει πολύ μεγάλες απαιτήσεις αδιάβροχου - αντιανεμικού, ούτε



πολύ ζεστής – ισχυρής μόνωσης, αλλά θέλει πολύ έντονη διαπνοή και μεταφορά ιδρώτα προς τα έξω, μπορεί να «βουλευτεί» με ένα μόνο μπουφανάκι πάνω από το ισοθερμικό. Στην περίπτωση της μοτοσυκλέτας κάτι τέτοιο είναι χρήσιμο μόνο σε χαμηλών απαιτήσεων διαδρομές, αστικές μετακινήσεις, ή συνθήκες περιβάλλοντος πολύ κοντά στις comfort.

Άλλη χρήση που προτείνεται από εταιρίες μοτοσικλετιστικής ένδυσης είναι η χρήση του σαν φόδρα μέσα από δέρμα ή κορντούρα. Οι περιορισμοί είναι ουσιαστικά οι ίδιοι: βολεύει, τα κάνει όλα, αλλά όχι πολύ καλά...

Έχοντας κατά νου το κρεμμύδι βέβαια, η ύπαρξη ενός τέτοιου κομματιού κάπου εκεί ανάμεσα, φαίνεται μια χαρά.

Αντίστοιχα, υπάρχουν ρούχα που συνδυάζουν αντιανεμικά υφάσματα με φόδρες fleece κλπ. Είναι μια χαρά και συχνά αποτελεσματικότερα από απλά fleece ή απλά αντιανεμικά γιατί παγιδεύουν καλύτερα τον αέρα.

### **ΠΡΟΣΟΧΗ:**

**Όσο πιο μέσα στο κρεμμύδι, τόσο απαιτείται η διαπνοή και απαγορεύεται το «τυφλό» αδιάβροχο. Προς τα έξω, ανεχόμαστε λιγότερη διαπνοή προς όφελος του «Κελύφους» και μόνο στα εξωτερικά αδιάβροχα δεχόμαστε «τυφλά» υλικά**

## **24. ΤΡΩΜΕ ΚΑΙ ΠΙΝΟΥΜΕ, DO & DON'T**

Το θέμα, το συζητάμε μόνο σε επίπεδο ευζωίας αλλά είναι γενικά υποτιμημένο σε «επιχειρησιακό» επίπεδο. Είναι όμως από σημαντικό έως καθοριστικό, ιδίως όταν οι απαιτήσεις ανεβαίνουν (διαδρομή με πολλές ώρες, πολύ κρύο, κλπ).

- **Πρέπει να πίνουμε συχνά και λίγο-λίγο νερό** (πριν διψάσουμε) και
- **Να τρώμε συχνά και λίγο** (πριν μας ζορίσει η πείνα).
- **Να θυμόμαστε ότι τα γλυκά μεταβολίζονται γρήγορα και boostάρουν γερά αλλά για λίγο.**
- **Τα αλμυρά το αντίθετο.**
- **Τα χρειαζόμαστε και τα δύο:** Παστέλια, σοκολάτες και ξηροί καρποί είναι mast... ακόμα και εν κινήσει.
- Στις στάσεις **καφέδες και γενικώς ζεστά ροφήματα** δρουν τονωτικά και υποστηρικτικά.
- **Το πολύ νερό μαζεμένο, δεν βοηθάει** γιατί έτσι η κύστη μας καθορίζει το ρυθμό.
- **Το βαρύ, γεμάτο στομάχι μαζεύει το αίμα από τα άκρα και κρυώνουμε γρηγορότερα** (χώρια που μας ναρκώνει, μειώνει τα αντανακλαστικά και γενικά την ταχύτητα).
- **Το Αλκοόλ ξεχάστε το, ΕΝΤΕΛΩΣ.**
  - (α) απαγορεύεται,

- ο (β) είναι στ' αλήθεια επικίνδυνο, αλλά και γιατί
- ο (γ) αντίθετα με διάφορες στρατιωτικές θεωρίες, ΕΠΙΤΑΧΥΝΕΙ την είσοδο και επικράτηση του κρύου...

**Γερμανικό ρητό: το αλκοόλ όταν είσαι «εκεί έξω», είναι σαν να κατουράς το βρακί σου: Στην αρχή πολλή ζέστη και μετά ΠΟΛΥ-ΠΟΛΥ ΚΡΥΟ, και πολύ γρήγορα...** Αιτία η περιφερειακή ευρυαγγεία που δημιουργεί. Στην αρχή δημιουργεί μια υπεραιμάτωση των άκρων και μια ευφορία, αλλά στη συνέχεια όσο αυτό συνεχίζεται οδηγεί στην υποθερμία το κέντρο και τα βασικά όργανα. Σε ακραίες συνθήκες αυτό μπορεί να είναι καταστροφικό.

## **25. ΜΠΛΟΥΤΖΗΝ, ΦΟΥΤΕΡ και ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ, Γιατί όχι?**

Όλα τα παραπάνω είναι σημαντικά και χρήσιμα, όσο και σχετικά. Κάποιοι κρυώνουν δυσκολότερα, κάποιοι ευκολότερα, κάποιοι αντέχουν περισσότερες ώρες ως το καλοριφέρ του ξενοδοχείου. Κάποιοι με το που χειμωνιάζει αφήνουν τη μηχανή στο Γκαράζ. Στο τέλος –τέλος, αν τη δει κανείς μινιμαλιστικά, **με ΜΠΛΟΥΤΖΗΝ, ΦΟΥΤΕΡ και από πάνω ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ, μπορείς να πάς ως την άκρη του κόσμου!**  
**ΑΛΛΑ, πολύ περισσότερο ταλαιπωρημένος και πολύ λιγότερο ασφαλής**

Ελπίζω να βοήθησα  
Καλό δρόμο, Χειμώνα – Καλοκαίρι...  
ΠΛ