**Kerrospukeutuminen**

Aluskerros:
1. alushousut

2. aluskerrasto (merinovilla tai ns. urheilukerrasto)
EI PUUVILLAA

Välikerros:

1. fleece -paita tai (merino)villapaita
2. villahousut



Kuorikerros:

1. tuulen ja kosteuden pitävä takki ja housut
2. hengittävä

## Aluskerros

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_MERINOVILLA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**.

eivät ime kosteutta, vaan siirtävät sitä iholta seuraavaan vaatekerrokseen.

## Välikerros

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_FLEECE/VILLA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Taukojen aikana voi väliasuksi vielä lisätä ohuen untuvaliivin tai paksun villapaidan.

## Kuorikerros

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_KALVOTAKKI\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Kuoritakin tärkeä varuste on \_\_\_\_\_\_HUPPU\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**sadeasu/sadeviitta**

**sadelahkeet**

Talvella pitkäkestoisessa liikunnassa, kuten hiihdossa kannattaa pukeutua niin ettei tule liian hiki. Jos pysähdyt hiihtoretkellä pidemmäksi aikaa, pue tauon ajaksi paksumpi takki päälle ettet vilustu.