

## *Tip van de week*

### Lopen in de kou: draag laagjes!



Tussen de verschillende laagjes blijft er lucht zitten die de warmte vasthoudt.

Meestal gaan we voor 3 lagen: een “ademend” t-shirt dat voldoende het zweet doorlaat en niet aan de huid gaat kleven, een truitje en een windjack dat eventueel ook regenbestendig is.

Daarnaast is een muts aangewezen omdat je tijdens het lopen veel warmte verliest via het hoofd.

Lippen, neus en oren kan je beschermen met vaseline.