

Welke uitrusting werkt écht? En hoe ga je om met pech onderweg? Wij delen handige inzichten.

Hoi, ik ben Susan. Ik vind fietsen in de regen heel leuk omdat het zoveel voldoening geeft!



1/ Dankzij de regen krijgen de landschappen in Noorwegen iets magisch. 2/ Een andere fietser. We zijn niet de enige strijders! 3/ Mijn partner Alex in de Noorse regen.

SINGING IN THE RAIN

HOE FIETSEN IN DE REGEN WÉL LEUK IS

Bah, regen. In dat weer wil je er toch niet opuit? Eigenlijk wel, want slecht weer is stiekem best leuk! Maar alleen als je de juiste kleding hebt.





Toen ik jaren geleden met mijn vriend in Nieuw-Zeeland door de bergen wandelde, sloeg het weer om. We merkten al gauw dat onze regenjassen niet waterdicht waren, maar er was nergens een plek om te schuilen. Nadat we anderhalf uur in de stromende regen en kou hadden gelopen, bereikten we uiteindelijk een berghut. We hadden het zo koud dat we al onze kleren uittrokken en eerst een uur bij de haard moesten zitten om weer een beetje bij te komen. Onze harten klopten als een malle en we voelden ons heel verdrietig – we waren onderkoeld geraakt. Ziedaar het belang van goede regenkleding: doordat je droog blijft, blijf je ook warm en voorkom je onderkoeling. Een regenjas kan je leven redden.

— Waterkolom

Afgelopen zomer fietste ik duizend kilometer in Noorwegen, boven de poolcirkel. Wie Noorwegen kent, weet: vroeg of laat regent het. We kregen

dan ook best veel regen over ons heen. Niet leuk, zou je denken, maar stiekem vond ik al die regen geweldig! De uitdaging, het afzien en dan het warm bij de haard zitten in de avond gaven me veel voldoening. Het geheim om hiervan te kunnen genieten? In de eerste plaats een goede regenjas en regenbroek.

Toen ik mijn eerste regenjas kocht, vroeg de verkoopster me wat de waterkolom van de jas moest zijn. Waterkolom? Ik had werkelijk geen idee waar ze het over had, maar het principe is vrij eenvoudig. Stel je voor dat je een buis op een stuk stof van je jas zet en deze buis langzaam vult met water. De waterkolom geeft aan tot hoe hoog de buis kan worden gevuld voordat de stof begint door te lekken. Simpel gezegd: hoe hoger het aantal millimeters, hoe waterdichter de stof – waterdicht is dus een relatief begrip!

In de praktijk vertaalt dit zich naar verschillende niveaus van bescherming. Een jas met een waterkolom van 1500 tot 5000 millimeter is geschikt

GOEDKOOP IS DUURKOOP

Toen ik voor mijn eerste meerdaagse hike op zoek was naar een regenjas en -broek, dacht ik als student: even iets goedkoop halen. Maar mijn moeder bespaart nooit op kwaliteit en zei: 'Nee, jij zoekt een goede regenjas en -broek uit, daar heb je veel meer plezier van.' En dat klopt natuurlijk.. Uiteindelijk kocht ik een van de duurste regenjassen en -broeken. Niet fijn voor mijn portemonnee, maar eenmaal in de regen had ik geen minuut spijt van mijn aankopen. De regenjas die ik toen kocht, gebruik ik nog steeds.



IN NOORWEGEN HAD MIJN VRIEND (OPNIEUW) GEEN GOEDE REGENJAS BIJ ZICH

NATTE VOETEN

Ben je helemaal tot op je sokken natgeregend? Stop dan 's avonds plastic boterhamzakjes in je schoenen. Als je dan nog even de tent uit moet, blijft je extra paar sokken tenminste droog. En een paar boterhamzakjes passen altijd nog wel in je bagage.

voor een lichte of korte bui, maar niet voor een serieuze buitenactiviteit. Wanneer je te maken kunt krijgen met aanhoudende regen, gebruik je idealiter kleding met een waterkolom van minimaal 10.000 millimeter. Die biedt gedurende langere tijd voldoende bescherming tegen stevige regenval. Verwacht je extreme omstandigheden, zoals langdurige stortbuien of zware sneeuwval, dan is een waarde van 20.000 millimeter of hoger aan te raden. Dit niveau van waterdichtheid kom je vaak tegen in echte expeditiekleding, maar ook in het hogere segment van speciaal voor fietsen gemaakte regenjacks.

— Ademend vermogen

In Noorwegen had mijn vriend (opnieuw) geen goede regenjas bij zich. Als het te hard regende, moesten we onderweg stoppen, omdat hij anders te nat werd en het daardoor koud zou krijgen. We schuilden onder bomen

en wanneer het weer iets droger was, fietsten we weer verder. Dit kostte niet alleen veel tijd, maar van het vele stoppen kreeg hij het ook niet warmer, ook omdat hij toch wat nat werd van de regen die hij niet kon ontlopen. In tegenstelling tot mijn vriend had ik het nooit koud, ook al was het soms maar vijf of tien graden. Dat kwam omdat mijn kleding wel waterdicht was.

Daarbij is waterdichtheid slechts één deel van het verhaal. Net zo belangrijk is het ademend vermogen. Dat is het vermogen van regenkleding om vocht (zoals transpiratie) in de vorm van waterdamp van binnen naar buiten te laten ontsnappen, zonder dat de waterdruppels van buiten naar binnen kunnen komen.

Stel je voor dat je een vuilniszak draagt. Die is weliswaar waterdicht, maar omdat je zweet onder het plastic zit opgesloten, voelt het al gauw heel klam en benauwd onder het plastic. Je wordt dan misschien

- 1/ Alex klooit met zijn regenponcho.
- 2/ In het hoge noorden hebben we de weg [en regen] voor onszelf.
- 3/ We moeten op de grond slapen, maar dat geeft niet, want we zijn droog!



PFAS

Sinds begin 2025 is het gebruik van PFAS in regenkleding verboden. Voorheen werd voor de waterdichte en ademende membranen, en de waterafstotende laag op regenjassen vaak gebruikgemaakt van PFAS. Deze zogenoemde 'eeuwige chemicaliën' zijn schadelijk voor het milieu en onze gezondheid. Inmiddels hebben fabrikanten PFAS-vrije alternatieven ontwikkeld op basis van was of koolwaterstoffen. Nikwax, een bekende producent van waterafstotende sprays, heeft sinds zijn oprichting in 1977 zelfs nooit gebruikgemaakt van PFAS.

Voor de duidelijkheid: de membranen zorgen voor de ademende werking en de waterdichtheid. De waterafstotende laag op de buitenkant van de jassen, ook wel aangeduid als *durable water repellent coating* of *DWR-coating*, zorgt vooral dat het water goed van de jas rolt. Daardoor trekt het vocht minder snel in de stof die het membraan afdekt en kan het membraan zijn werk beter blijven doen.

Over de werking van nieuwe, PFAS-vrije membranen en waterafstotende sprays hoef je je geen zorgen te maken. Door extreem langdurige en zware regenval kan de PFAS-vrije DWR-coating er soms iets sneller af gaan dan de oude variant met PFAS. Maar dit is gelukkig eenvoudig te verhelpen met goed onderhoud. Door de jas af en toe op een lage stand in de droger te doen of hem opnieuw te behandelen met een PFAS-vrije spray wordt de waterafstotende laag weer als nieuw.

niet nat van de regen, maar wel van je eigen lichaamsvocht en daardoor koel je alsnog af. Goed ademende regenkleding beschermt tegen de regen, voert je zweet af, houdt je droog en voelt daardoor een stuk comfortabeler. Dat klinkt als tovenarij, maar is mogelijk dankzij speciale membranen die wel waterdamp doorlaten, maar geen water.

De bekendste membranen zijn van GoreTex. Dat merk maakt ook zelf regenkleding met hun eigen membranen, maar andere merken kunnen ook (in licentie) de membranen van GoreTex gebruiken. Andere kledingfabrikanten ontwikkelen liever hun eigen membranen, zoals Vaude.

Waar de waterkolom wordt gemeten in millimeters wordt het ademend vermogen uitgedrukt in de eenheid $\text{g/m}^2/24\text{h}$, oftewel: hoeveel gram water per vierkante meter gedurende 24 uur door de stof naar buiten wordt gelaten. Vanaf een

waarde van 10.000 tot 20.000 kun je spreken van een goed ademend vermogen. Voor een regenjas is een goed ademend vermogen belangrijker dan een regenbroek, en hoe intensiever je denkt te gaan bewegen, hoe fijner het is dat je jas een hoger ademend vermogen heeft. Sommige fietsspecifieke regenjacks, zoals van Endura en GripGrab, hebben zelfs een ademend vermogen van $40.000 \text{ g/m}^2/24\text{h}$.

— Waar blijft die regen?

Zo, nu kun je ongeduldig de buienradar in de gaten houden en op pad gaan wanneer die wolk recht boven jou zweeft, in plaats van te wachten tot hij weg is! Ik hoop dat je in het vervolg met wat meer plezier de deur uitgaat wanneer het regent. Want wat geeft meer voldoening dan 's avonds lekker warm in je slaapzak te kruipen nadat je ondanks het weer toch je geplande tocht hebt volbracht?