



LIGGER GODT: Med et solid liggeunderlag blir teltturen straks mye mer behagelig.



NATT I NATUREN

Skal du på telttur i høst eller vinter? **Liggeunderlagene** gir stadig bedre nattesøvn. Vi har testet ni oppblåsbare underlag.

TEKST: NILS BLOCH-HOELL FOTO: ELIZABETH SCHEI

HVA BØR DU VELGE?

Isolasjon og komfort er viktigst når du skal velge underlag. Hvor mye vekt og robusthet skal telle med, kommer an på bruken. Skal det brukes på langtur der du bærer alt på ryggen, bare bæres inn til en fastleir et stykke unna bilen, på padletur eller sykkelstur? De mer robuste underlagene er ofte tyngre, mens de lette er dyrere.

ISOLASJON

R-verdien viser isolasjonsevnen. Hvor god verdien må være, avhenger av hvor kaldt det er, hvor lett du fryser og hvor god soveposen er.

Våre anbefalinger for norske forhold:

» **Lavlandet midtsommers:** Ca. 2–2,5

» **Sommerfjellet/lavlandet vår og høst:** 3–3,5

» **Tidlig vår/sen høst:** Minst 4

» **Vinter:** Minst 5

(Se tabellen på neste side.)

KOMFORT

For å være komfortabelt, må underlaget være langt, bredt og tykt nok til at du ikke merker ujevnheter eller kommer i kontakt med bakken under trykkpunkter som hofter og skuldre. Virkelig god komfort oppnår du først når liggelengden er 10–15 cm lengre enn deg selv. Bredden bør være så stor som mulig, men større bredde enn 60–65 cm gir liten økning i komfort. Tykkelsen trenger ikke være mer enn 6 cm for å gi god komfort hvis du sover på magen eller ryggen, mens sover du på siden, trenger du ca. 8 cm for få topp komfort.

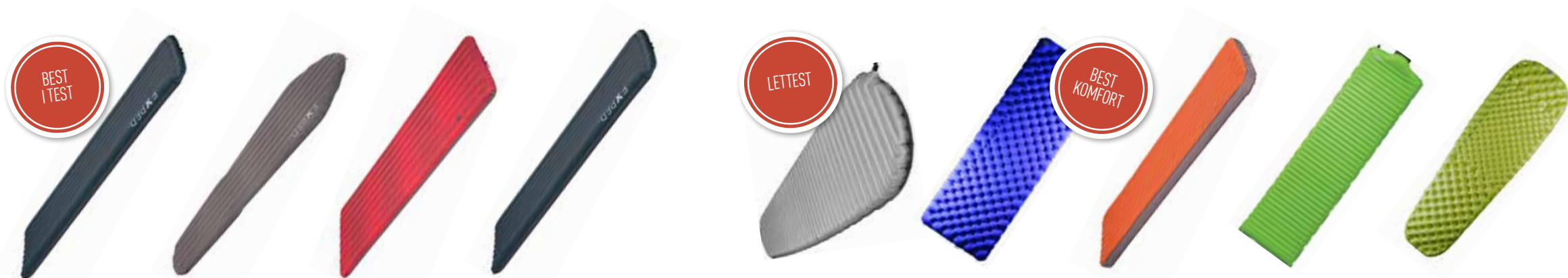
Underlagets struktur kan også øke komforten litt. Langsgående kanaler med høyere ytterkanal eller eggekartongform er litt behageligere enn tverrgående kanaler. Og to lag der fastheten kan varieres, er noe bedre enn ett. Mykt stoff er også behageligere enn en glatt, plastaktig overflate.

PLASS OG VEKT

Mange telt har ikke plass til de brede og lange, komfortable underlagene. Særlig gjelder det i telt med avsmalnende innertelt. I slike telt er det oftest ikke plass til vanlige, smale underlag til alle. Mellombrede, korte brede eller avsmalnende underlag kan være en løsning. Smale underlag med rette sider er litt mer komfortable enn vanlige smale. Den mest komfortable løsningen er å være en mindre i teltet enn det det beregnet til.

Vekt og robusthet henger sammen: De tyngre underlagene tåler mer enn de lette og punkterer ikke så lett, men alle bør behandles forsiktig, og man må alltid ha med seg lappesaker. Det er også smart å transportere underlaget nedi sekken i posen det kommer med. Underlag med to lag gir ekstra sikkerhet. Om vinteren og på langtur er det lurt å ha med et underlag med lukkede celler som sikkerhet.

SJEKK LIGGEUNDERLAGENE VI HAR TESTET – **BLA OM** »



UNDERLAG	EXPED DOWNMAT XP 9	EXPED DOWNMAT HL WINTER	EXPED SYNMAT UL WINTER	EXPED DOWNMAT UL WINTER	THERMAREST NEOAIR X THERM	SEA TO SUMMIT COMFORT DELUXE INSULATED	EXPED SYNMAT 3-D 7	THERMAREST NEOAIR ALL SEASON SV	SEA TO SUMMIT COMFORT LIGHT INSULATED
ISOLASJONSEVNE /R-VERDI 1)	8,0	7,0	6,0	5,9	5,7	5	4,9	4,9	4,2
LIGGEFLATE 2), FRIKSJON	Rektangulært, langsgående kanaler, litt høyere sider LW 191x60 Middels friksjon	Avsmalnende, kraftig avrundet, langsgående kanaler, litt høyere sider i øvre del LW 181x58/30 God friksjon oppå, dårlig friksjon under	Rektangulært, langsgående kanaler, litt høyere sider LW 191x60 God friksjon oppå, dårlig friksjon under	Rektangulært, langsgående kanaler, litt høyere sider LW 192x61 God friksjon oppå, dårlig friksjon under	Avsmalnende og avrundet, tverrgående kanaler L 190x59/30 God friksjon	Rektangulært, eggekartongform, litt høyere sider L 199x62 Middels friksjon oppå, dårlig friksjon under	Rektangulært, loddrette sider, langsgående kanaler, litt høyere sider LW 198x63 God friksjon oppå, middels under	Rektangulært tverrgående kanaler L 196x59 God friksjon oppå og under	Avsmalnende eggekartongform, litt høyere sider L 191x61/30 Middels friksjon
TYKKELSE, ISOLASJONS-MATERIALE, FINESSE	9 cm Dun, leveres med pumpe-sekk, relativt kraftig stoff	9 cm Dun, leveres med pumpe-sekk, kraftigere stoff under	9 cm Kunstfiber, leveres med pumpe-sekk	7 cm Dun, leveres med pumpe-sekk	6,3 cm Luftkamre, reflekterende belegg, tverrgående kanaler, leveres i pumpepose	8 cm Luftkamre, kunstfiber, reflekterende belegg, to lag, eggekartongstruktur, leveres i pumpepose	7 cm Kunstfiber, langsgående ribber, leveres med pumpe-sekk, relativt kraftig stoff	6,3 cm Luftkamre, reflekterende belegg, tverrgående ribber, meget stor fylleventil	6,3 cm Luftkamre, kunstfiber, reflekterende belegg, eggekartongstruktur, to lag i midtpartiet, leveres i pumpepose
VEKT 3)	LW 1280 g	LW 800 g	LW 890 g	LW 860 g	L 630 g	L 1380 g	LW 1070 g	L 830 g	L 820 g 6)
PRIS CA. KR	LW 2800,-	LW 2700,-	LW 2000,-	LW 2700,-	L 3700,-	L 3000,-	LW 2300,-	L 2800,-	L 2000,-
VÅR VURDERING	Ekstremt god isolasjon, ganske robust, tungt, knirker litt, meget dyrt LW -størrelsen har meget god komfort Meget godt underlag	Meget god isolasjon, lette, lite sammenrullet, knirker litt, bare 2 års garanti, meget dyrt LW -størrelsen har god komfort Godt-meget godt underlag	Meget god isolasjon, lite sammenrullet, knirker litt, bare 2 års garanti LW -størrelsen har meget god komfort Meget godt underlag	Meget god isolasjon, lite sammenrullet, knirker litt, bare 2 års garanti, meget dyrt LW -størrelsen har god – meget god – komfort Godt-meget godt underlag	Meget god isolasjon, meget lett, meget lite sammenrullet, meget god garanti, knirker litt, litt liten pumpepose, svært dyrt L -størrelsen har god komfort Godt-meget godt underlag	God-meget god isolasjon, to lag gir ekstra sikkerhet, smart ventil, meget lett å rulle, litt trang pose, litt liten pumpepose, tungt, L -størrelsen har meget god komfort Meget godt underlag	God-meget god isolasjon, smart med ventilene på sideveggen, litt tungt, litt dyrt LW -størrelsen har god-meget god komfort Godt-meget godt underlag	God-meget god isolasjon tykt, meget god garanti, knirker, trang pos, meget dyrt L -størrelsen har god-meget god komfort Godt-meget godt underlag	God-meget god isolasjon, lett, lite sammenrullet, smart ventil, meget lett å rulle, litt liten pumpepose, knirker litt L -størrelsen har god komfort Godt underlag

Om størrelsene:

Liggeunderlagene finnes i flere størrelser, men her har vi sammenlignet de store variantene **LW** (Long Wide) og **L** (Large).

1) Det er ingen felles norm for å måle R-verdien. Tallene kan derfor bare brukes til en grov sammenlikning.

2) Liggeflate er den flate delen av det oppblåste underlaget som har full tykkelse og er minst 30 cm bredt. Målt av oss.

3) Vektene er avrundet. Vekt med transportrekk, ev. lappesaker og pumpe-sekk.

LEVERANDØRER:

Exped: **Ute Depot AS** utedepot.no
Sea to Summit: **Cirdan AS** cirdan.no
ThermaRest: **Varri AS** varri.no