

Våtdrakter til triatlon og svømming

STOR
TEST

Hvorfor bruke våtdrakt - og hvilken skal jeg velge?

Av Kenneth Harlem

Interessen for triatlon i Norge har økt voldsomt de siste årene. Mange mosjonister har blitt trukket av den utfordringen en triatlon er, og de har funnet ut hvor allsidig trening det gir med de tre disiplinene svømming, sykling og løping.

Utstyrmessig trenger man bare en badebukse eller bade-drakt, sykkel og et par joggesko, noe de fleste har fra før. En våtdrakt beregnet for svømming er imidlertid en veldig god investering. Den gir både varme og oppdrift og vil således både gjøre

svømmeøktene ute mer komfortable og vesentlig forlenge sesongen for svømming ute i åpent vann.

Med en våtdrakt er det behagelig å svømme i vann med temperatur på over 15 grader. Det medfører at du mange steder kan svømme ute fra slutten av mai til ut i september. Jeg vil derfor anbefale alle som benytter svømming som trening, å skaffe seg en våtdrakt. Den vil gjøre opplevelsen i vannet mye bedre de fleste dagene i en typisk norsk sommer.

Oppdriften i drakten gjør det sikrere å svømme, og den gjør også at du vil svømme vesent-

lig fortere. Hvor mye fortere du vil svømme med våtdrakt, er primært avhengig av hvor mye den forbedrer posisjonen din i vannet når du svømmer. Den aller viktigste faktoren for å svømme fort er å ligge vannrett i vannet. Dette er det stort sett bare aktive eller tidligere aktive svømmere som får til uten våtdrakt. For oss andre vil bena i større eller mindre grad synke, og dette vil medføre vesentlig større motstand når vi svømmer.

Selv er jeg langt i fra noen god svømmer, men med en god våtdrakt klarer jeg å få litt flyt

på svømmingen. Eksempelvis svømmer jeg 300 meter forholdsvis kontrollert uten våtdrakt på ca. 6 minutter. Med en god våtdrakt, kan jeg svømme på under 5 minutter uten å bli mer sliten. På 1500 meter som er svømmedistansen i normaldistanse triatlon, svømmer jeg altså 5 minutter fortere med en god våtdrakt enn uten. Det er en rimelig stor forskjell! En aktiv svømmer vil ikke på langt nær ha så stor fordel av en våtdrakt, mens en enda dårligere svømmer enn jeg kanskje vil tjene inn enda noen sekunder.



Kledd for fjordtur: Henning Smøgel har testet en rekke drakter, og resultatet av testen presenteres her. (Foto: Kenneth Harlem)

■ VÅTDRakter PÅ DET NORSKE MARKEDET

Det finnes etter hvert en del våtdrakter beregnet på svømming på det norske markedet. Prisen på disse varierer fra ca. 2.000

kroner til over det firedobbelte. For de fleste er det ikke lett å vite hva som er forskjellen på de ulike draktene og hvilken drakt de bør velge. Det er ikke alltid de som selger våtdrakter i sports-

butikkene, vet forskjellen på de ulike draktene heller. Vi har testet mange av våtdraktene på det norske markedet og presenterer våre erfaringer med dem i denne artikkelen. Forhåpentligvis vil den gi deg nok kunnskap til å kunne velge en drakt som passer din lommebok og din bruk.

Forskjeller på de ulike våtdraktene
Alle våtdrakter er primært laget av en form for neopren. De billigste har en enkel, forholdsvis stiv neoprentype i hele eller det meste av drakten, mens de dyrere benytter smidigere neoprentyper, særlig i skuldre og armer som er der man trenger bevegelsestet mest. Det er også forskjeller på måten våtdraktene er bygd opp. Alle drakter har forholdsvis tynne materialer i armene, mens resten av drakten som regel er bygd opp med paneler av flere ulike neoprenkvaliteter og tykkelser for å gi drakten de ønskede egenskaper.

De fleste våtdrakter, og særlig de billigste, er ganske stive i bena og dermed ikke særlig egnet til å svømme bryst med. De er primært beregnet til crawl, men fungerer selvfølgelig også bra til andre stillarter der du ikke bøyer bena mye, som ryggsvømming og butterfly. De billigere draktene har heller ikke på langt nær like god bevegelsestet i armer og skuldre som de dyrere. De benytter færre paneler og stivere materialer, og det mer-

kes godt i bruk. De gir imidlertid ofte omtrent like god oppdrift og er like varme som toppdraktene.

Konklusjoner fra våre tester
Alle våtdrakter gir god oppdrift og fører til at de fleste av oss får en mye bedre posisjon i vannet når vi svømmer. Med våtdrakt kjenner vi at vi glir gjennom vannet på en helt annen måte enn uten. Det er ikke noen vesentlig forskjell på oppdriften til en god, billig våtdrakt og en toppdrakt. Selv svømmer jeg ca. 20 prosent fortere med drakt enn uten, mens forskjellen mellom en billig drakt og en toppdrakt nesten er ubetydelig på kortere distanser. Toppdraktene skal ha bedre overflate og har ofte også noen andre finesser som skal gjøre dem raskere. I praksis er imidlertid våtdrakens klart viktigste oppgave å gi deg en bedre posisjon i vannet. Det er primært dette som gjør deg raskere. Toppdraktene er imidlertid mye smidigere og mer behagelige. Det er lettere å strekke ut takene skikkelig. Med en stiv drakt koster det krefter å strekke armene helt frem for hvert tak, og du blir fortere sliten. Dette medfører at selv om du ikke svømmer fortere med en smidig drakt på korte distanser, vil du kunne holde god hastighet lenger fordi du kan svømme mer avslappet og bruke mindre krefter. Det er også lettere å svømme teknisk riktig, særlig over tid, med en smidig våtdrakt. Dette bidrar

BEST I TEST under 5000		BEST I TEST under 4000	
Zoot Prophet	Zoot 4.0	Zoot 3.0	Blue Seventy Helix
Pris: 4999	Pris: 3999	Pris: 2499	Pris: 5495
Testet størrelse: Medium Tall. Dette er en fin størrelse til begge testpersonene.	Testet størrelse: Medium. Blir litt kort til lengste testperson.	Testet størrelse: Medium Tall. Se Prophet.	Testet størrelse: Medium Large. Denne passet perfekt til 190/83. For 185/75 var den også god, men Medium Tall ville trolig vært perfekt.
Flyteevne: 7	Flyteevne: 7	Flyteevne: 7	Flyteevne: 9
Komfort/bevegelsestet: 8	Komfort/bevegelsestet: 8	Komfort/bevegelsestet: 6	Komfort/bevegelsestet: 10
Vann i drakta: 7	Vann i drakta: 7	Vann i drakta: 4	Vann i drakta: 8
Kommentar: Prophet er Zoot sin toppmodell. Den har alt en toppdrakt skal ha med bevegelsestet og flyteevne og er dessuten rimelig priset i forhold til andre drakter av samme kvalitet. Et meget godt kjøp.	Kommentar: 4.0 minner mye om toppmodellen Prophet. En anelse dårligere flyteegenskaper kommer kanskje av at den er litt kortere? Denne drakten oppleves å ha egenskaper som en toppmodell, men er litt rimeligere priset.	Kommentar: ZForce 3.0 er forholdsvis god både med tanke på oppdrift og fleksibilitet, men ikke like bra som toppmodellene. På våre testpersoner slipper den inn forholdsvis mye vann i nakke/rygg, men i forhold til pris er dette en god drakt.	Kommentar: Denne drakten skiller seg fra alle andre med meget tynt materiale i overkroppen, men med god oppdrift i midje og ben. Resultatet er meget god flytestilling i vannet samtidig som den er mye smidigere i skulderparti og armer enn de fleste andre. Jeg trodde før test at denne drakten ville passe best til dyktige svømmere, men den fungerte meget bra for alle. Den er ikke på langt nær så varm som de andre. Dette er en fordel i varmt vann, men gjør at den ikke er like egnet for kaldt vann. Vår favorittdrakt for varmt vann!

Blue Seventy Reaction	Blue Seventy Fusion	2XU X:2	2XU V:2
Pris: 2990	Pris: 2250	Pris: 8499	Pris: 6499
Testet størrelse: Medium Large. Se Helix.	Testet størrelse: Medium Large. Se Helix.	Testet størrelse: Large Tall. Denne passer best til minste testperson. Vi testet også Medium Tall, men den er for liten for oss begge.	Testet størrelse: Medium Tall. Denne er for liten for oss begge. Både for kort og for trang. Karakter på bevegelsestet og vann i drakta er derfor estimert ut i fra våre erfaringer med X:2 og R:2 som vi har prøvd i både MT og LL i tillegg til V:2 i ML.
Flyteevne: 9	Flyteevne: 4	Flyteevne: 8	Flyteevne: 8
Komfort/bevegelsestet: 6	Komfort/bevegelsestet: 6	Komfort/bevegelsestet: 8	Komfort/bevegelsestet: 6
Vann i drakta: 7	Vann i drakta: 6	Vann i drakta: 8	Vann i drakta: 8
Kommentar: Dette er en meget god drakt hvor spesielt flyteevnen er helt i toppklasse. Litt stiv som alle rimeligere drakter, og den slipper inn en del vann, men her får du veldig mye våtdrakt for pengene.	Kommentar: Dette er en tynnere drakt enn de fleste andre. Dermed blir den litt smidigere, men flyter dårligere. Anbefales ikke for dem som ligger dypt i vannet, men kan være et godt alternativ for dem som ligger ganske godt i vannet også uten våtdrakt.	Kommentar: Ingen tvil om at dette er en toppdrakt. Vi kunne imidlertid begge ønsket den hadde litt lengre ben. Dette er uansett en av de beste draktene, men det bør den også være med sin høye pris.	Kommentar: I MT minnet denne veldig om X:2 i MT, men med mindre bevegelsestet. Den var veldig trang i armer og skuldre og ikke fullt så smidig, men i riktig størrelse vil dette være en god drakt, men prisen er høy.

Testen fortsetter

også til at du vil svømme fortere over lengre distanser.

Den kanskje viktigste konklusjonen vår gjelder imidlertid størrelse og passform. En for stor våtdrakt vil medføre at det kommer unødvendig mye vann inn i drakten. En for liten våtdrakt vil gå ut over fleksibilitet og komfort. Dette gjelder både om den er for trang eller for kort i kroppen. Spesielt for de billigere draktene er det viktig at du ikke kjøper den for liten, siden de ikke er veldig fleksible. En for liten og stiv drakt er rett og slett forferdelig. Da er det bedre at den er litt for stor. Da får du vesentlig bedre bevegelsesfrihet, og den ekstra vannmengden som kommer inn, er til å leve med. Finner du en billig drakt som passer din kropp perfekt, kan du få både brukbar bevegelse og lite vann inn.

De dyre draktene er fleksible nok til å fungere greit selv om du kjøper en størrelse for liten, men om du først legger ut mange tusen for en toppdrakt, bør du ta deg tid til å prøve først så du finner riktig størrelse. Vi anbefaler derfor på det sterkeste at du alltid prøver våtdrakten på før du kjøper uavhengig av om du kjøper en billig eller dyr drakt. Den skal sitte tett, men du skal samtidig kunne strekke armene helt opp over hodet uten at det er ubehagelig eller gir for mye motstand. Ideelt sett bør du prøvesvømme drakten i vann. Det vil føles annerledes når du ligger vannrett i vannet

med en våt drakt enn når du står oppreist med en tørr, og det er først da du finner ut hvordan den fungerer i praksis. Det er vel sjelden mulig å få lånt med en drakt og testet den, men prøv den i det minste i butikken.

■ VÅTDRAKTENE VI HAR TESTET

I oversikten har vi forsøkt å gi noen karakterer og en liten beskrivelse av hver enkelt drakt. Karakterene er gitt helt uavhengig av pris slik at disse kan sammenlignes direkte. Jeg må imidlertid presisere igjen at våtdrakter bør prøves. Selv om vi mener en drakt er meget god, vil den ikke nødvendigvis være det for deg om du ikke finner en størrelse som passer deg godt. Tilsvarende kan det være at en drakt vi mener slipper inn mye vann ikke vil gjøre det for en person med annen kroppsform.

Testpersonene i vår test er henholdsvis 190 cm/83 kg og 182 cm/74 kg. Vi sier litt om hvilke størrelser vi har testet og hvordan de passet oss. Karakterskalaen er fra 1 til 10 hvor 10 er best.

Når du skal vurdere en ny drakt, må du være klar over at både komfort/bevegelse og vann i drakta er avhengig av hvordan drakta passer. Ta derfor våre karakterer som en indikasjon og sørg for å finne en drakt som passer din egen kropp.

2XU R:2	2XU T:3	Aquaman Cell Gold	Aquaman Bionik
Pris: 4499	Pris: 2999	Pris: 5990	Pris: 4590
Testet størrelse: Large Tall og Medium Tall. Se X:2.	Testet størrelse: Medium Tall. Se V:2.	Testet størrelse: XL og L. XL og L sitter begge ok på største tester, men er for store til minste tester. Den kunne hatt noe lengre ben og vært noe smalere i fasongen til våre kroppsformer.	Testet størrelse: XL. Litt tighere i fasongen enn Cell Gold og satt godt på største tester.
Flyteevne: 6	Flyteevne: 6	Flyteevne: 9	Flyteevne: 9
Komfort/bevegelse: 5	Komfort/bevegelse: 4	Komfort/bevegelse: 10	Komfort/bevegelse: 8
Vann i drakta: 6	Vann i drakta: 6	Vann i drakta: 7	Vann i drakta: 7
Kommentar: En ok drakt i riktig størrelse, men til denne prisen hadde vi forventet mye mer fleksibilitet.	Kommentar: T:3 oppleves omtrent som R:2, men prisen er lavere.	Kommentar: Dette er en utrolig myk og smidig drakt. Den er som eneste drakt laget utelukkende av Yamamoto Giga 40 neopren som er den smidigste på markedet. De andre toppmodellene har denne neoprenkvaliteten i armer og skuldre, men benytter andre kvaliteter i resten av drakta. Flyteevnen er meget god og den er så smidig at man nesten ikke tenker på at man har på seg våtdrakt når man svømmer.	Kommentar: Bionik er en toppdrakt selv om den bare er nummer to av draktene til Aquaman. Ikke fullt så fleksibel som Cell Gold, men meget god. Mye våtdrakt for pengene.



Aquaman ADN	Aquaman Tri-Process	Sailfish G-Range
Pris: 2990	Pris: 1990	Pris: 6499
Testet størrelse: XL. Se Cell Gold.	Testet størrelse: XL. Se Bionik.	Testet størrelse: Medium Long. Størrelsen passer bedre til 182/74 enn 190/83, men er så fleksibel at den er meget god for begge.
Flyteevne: 9	Flyteevne: 4	Flyteevne: 8
Komfort/bevegelse: 6	Komfort/bevegelse: 7	Komfort/bevegelse: 9
Vann i drakta: 8	Vann i drakta: 8	Vann i drakta: 9
Kommentar: ADN virket litt stor selv for største tester på land. I praksis viste den seg imidlertid å slippe inn utrolig lite vann. Størrelsen på drakta medførte også at den føltes forholdsvis fleksibel samtidig som den ekstra mengden neopren i en stor drakt ga ekstra oppdrift. Resultatet ble overraskende bra. Dette viser hvor viktig det er å prøve våtdrakt før man kjøper.	Kommentar: Tri-Process sitter godt og er fleksibel i forhold til prisen, men flyteevnen er ikke den beste. Passer best for svømmere som allerede har en god flyttestilling uten våtdrakt.	Kommentar: G-Range er en meget smidig drakt som er veldig god å svømme med. Helt i toppen sammen med Helix og Cell Gold.

Best i test

Som vi har presisert tidligere, må du finne en drakt som sitter godt på din kropp. Det kan derfor hende at du vil foretrekke andre drakter enn det vi gjør. Vi liker spesielt følgende drakter:

Uansett pris

Blue Seventy Helix: kr 5495
Aquaman Cell Gold: kr 5990
Sailfish G-Range: kr 6490
Disse draktene er de klart mest fleksible. Når de i tillegg gir en flyttestilling i vannet som er helt i toppklassen, var vi aldri i tvil om at disse var de vi likte best. Vi klarer ikke skille på disse tre funksjonalitetsmessig, men Helix er ikke like varm som de andre draktene i vår test. Det gjør den bedre egnet enn alle andre for forholdsvis varmt vann, men den kan bli litt kald om vanntemperaturen blir for lav. Da ville vi foretrukket Cell Gold eller G-Range.

Under 5000

Zoot Prophet: kr 4999
Aquaman Bionikk: kr 4.590
Begge disse draktene er meget gode. De føles veldig like i bruk og begge er fleksible og gir god flyttestilling i vannet.

Under 4000

Zoot 4.0: kr 3999
Denne drakta oppleves som nesten like god som toppdraktene i klassen under 5000 i kvalitet.

Under 3000

Blue Seventy Reaction: kr 2990
Aquaman ADN: kr 2990
Begge disse draktene gir oppdrift som de beste. De er imidlertid laget av mindre smidige materialer og bevegelsen blir derfor ikke like god. Dersom du finner perfekt størrelse for din kropp, vil bevegelsen imidlertid bli mer enn bra nok for de fleste av oss.