



# SCHICHT FÜR SCHICHT

## FÜR JEDES WETTER GUT ANGEZOGEN!

**SERVICE** ▶ Es gibt kein schlechtes Wetter – es gibt nur schlechte Kleidung! Damit man sich auf Bergtouren auch richtig wohlfühlt, beherzigt man am besten das sogenannte Zwiebelprinzip und trägt – je nach Temperatur – mehrere Bekleidungsschichten übereinander. Diese sollen sich gegenseitig ergänzen, Feuchtigkeit abführen und den Körper vor Kälte und Nässe schützen.

*Text: Thomas Holz, Fotos: Mountain Equipment*

### DIE ERSTE SCHICHT

Als Basisschicht zieht man am besten ein Funktions-T-Shirt an. Im Gegensatz zu Baumwolle sorgen Kunstfasern wie Polyester und Polypropylen für einen schnellen Feuchtigkeitstransport und trocknen schnell. Wer üblen Gerüchen vorbeugen will, sollte auf eine antibakterielle Ausstattung (etwa aus Silber bzw. Silberionen) Wert legen; Polygiene® setzt auf Silbersalze und wirkt nur im Gewebe und greift die natürliche Bakterien(schutz)schicht der Haut nicht an. Die Crux Shirts

von Mountain Equipment etwa bieten all jene Vorteile. Mountain Equipment (ME) ist übrigens Partner der Naturfreunde und seit 2012 Ausrüster des Alpinkaders der Naturfreunde Österreich.

Auch auf natürlicher Basis gibt es praktische Fasern, zum Beispiel das auf Zellulose basierende Tencel, das etwa für das Ground-up Free Spirit Shirt von ME eingesetzt wird.

In den letzten Jahren erfährt auch Wolle (vor allem Merinowolle) einen regelrechten Boom. Auch hier überzeugt ein angenehmes

Tragegefühl; im nassen Zustand wärmt (Merino-)Wolle allerdings nicht, sie trocknet auch nicht schnell.

### DIE ZWEITE SCHICHT

Das Zwiebelprinzip funktioniert nur, wenn die Schichten aufeinander abgestimmt sind. Wer also über einem Funktionsshirt einen Baumwollpullover trägt, hat eine starke Funktionalitätseinbuße. Für einen optimalen Feuchtigkeitstransport empfiehlt sich daher abermals der Einsatz von Kunstfasern. Das



1. Schicht

2. Schicht

3. Schicht

Ein Funktions-T-Shirt transportiert Feuchtigkeit ab.

Das Eclipse Zip Tee isoliert auch gut.

Das Firefox Jacket schützt vor Wind, Regen und Schnee.

klassische Fleece ist zwar etwas in die Jahre gekommen, hat aber nach wie vor seine Berechtigung. Hersteller wie Pontetorto® und Polartec® liefern eine Vielzahl unterschiedlicher Stoffe, die je nach Tour gut miteinander kombiniert werden können. Grob einteilen lässt sich die mittlere Bekleidungsschicht anhand der Isolation. Wenn das Isolationsvermögen nicht oberste Priorität hat (ab Temperaturen über ca. 10 °C) und die Aktivität etwas schweißtreibender ausfällt, sind Pontetorto-Technostretch mit seiner Waffelstruktur und Polartec-Powerstretch mit seiner relativ windabweisenden Webart eine sehr gute Wahl. Technostretch, wie es im Eclipse Hooded Jacket von ME zum Einsatz kommt, ist nicht ganz so warm wie Powerstretch, das mit besserem Windschutz punktet. Wer es noch wärmer haben will, greift zu einem dickeren Fleece wie Polartec Classic 200 oder Thermal Pro.

Auch Wolle kann zum Einsatz kommen, wobei die Funktionalität nur dann gegeben ist, wenn für den Feuchtigkeitstransport zu einem gewissen Prozentsatz Kunstfasern mit verarbeitet werden, wie bei Pontetorto-Technowool, aus dem das Chamonix Jacket von ME hergestellt ist.

### DIE DRITTE SCHICHT

Die oberste Kleidungsschicht dient als Wetterschutz und sorgt dafür, dass wir bei starkem Wind oder bei Regen und Schnee trocken bleiben. Je nach Wetter bieten sich für diese Schicht Hardshell- und Softshell-Produkte an.

Hardshell-Jacken und -Hosen sind mit wasserdichten Membranen oder Imprägnierungen ausgerüstet; sie werden auch als Gore-Tex-Jacken bzw. -Hosen bezeichnet. Softshell-Kleidungsstücke hingegen sind in der Regel nur winddicht und vom Griff her weicher und elastisch.

Wer sich dem Wetter in aller seiner Härte ausgesetzt sieht, kommt um eine wasserdichte Hardshell nicht herum; dass man nicht bis auf die Unterwäsche nass wird, spielt vor allem bei längeren Touren eine wichtige Rolle. Bei schönem Wetter verwendet man Teile aus Softshell. Je dünner die Softshell, desto besser kann man sie mit weiteren Schichten kombinieren.

Hardshells sind relativ dünn und isolieren kaum. Als Hersteller von wasserdichten Membranen spielt Gore-Tex® eine große Rolle und bietet drei unterschiedliche Produkte: Gore-Tex® Pro für optimale Widerstandsfähigkeit, Gore-Tex® Active für geringes Gewicht und Packmaß und schlicht Gore-Tex®, bei dem man zwar weniger tief in den Geldbeutel greifen, aber auch etwas weniger Atmungsaktivität und ein größeres Packmaß in Kauf nehmen muss.

Bei der Auswahl des Materials ist auch das Gewicht des Rucksacks zu bedenken, da dieser an den Schultern einen erheblichen Druck erzeugt, wo am ehesten Feuchtigkeit eindringen kann. Das leichte Firefox Jacket von ME aus Gore-Tex® Active empfiehlt sich bis zu einem Rucksackgewicht von ca. 8 kg. Ist der Rucksack schwerer, greift man besser zu Gore-Tex® Pro, zum Beispiel zum Lhotse Jacket von ME.

Neben den wasserdichten Membranen von Gore-Tex® gibt es noch viele mehr, teilweise auch Eigenfabrikate der Hersteller. Hinsichtlich der Vor- und Nachteile macht es Sinn, sich ausführlich im Fachgeschäft seines Vertrauens beraten zu lassen.

An besonders kalten Tagen sorgt eine dünne Daunen- oder Kunstfaserjacke unter einer Wetterschutzjacke für zusätzliche Wärme.



Bei der Wahl des Beinkleids kommt man mit einer guten Softshell-Hose sehr weit; man braucht also nicht unbedingt eine Hose aus Gore-Tex® Pro, außer man verbringt seine Freizeit in eisigen Nordwänden oder im Schneesturm in den Weiten Alaskas. Für den Wetterschutz reicht das leichte Gore-Tex® Active aus; man findet aber auch bereits um 100 Euro ordentliche wasserdichte Hosen, zum Beispiel die Rainfall Pant von ME. ■

### SPEZIELLE SCHICHTEN

Für die Zeit, in der man sich auf einer Tour nicht in Bewegung befindet, benötigt man eine verbesserte Isolation, da man sonst schnell auskühlt. Eine leichte Daunenjacke oder -weste mit minimalem Packmaß passt in jeden Rucksack und lässt die Gipfelrast gleich viel entspannter werden. Wenn es in höhere Lagen oder gar ins Hochgebirge zieht, nimmt eine etwas dickere Daunenjacke mit. Ab ca. 250 g Daunenfüllung fühlt man sich in den Jacken auch bei Temperaturen um minus 15 °C noch richtig wohl. Das Vega Jacket von ME ist mit einem wasserabweisenden Außenmaterial versehen und bietet selbst bei grimmigstem Winterwetter perfekten Schutz. Sind die Bedingungen nicht so extrem, reicht oftmals schon eine Daunenweste wie die Arete Vest aus.

Bei Daunenjacken sollte man auf ein gutes Mischungsverhältnis von mindestens 85 % reinen Daunen und 15 % Federn sowie eine hohe Bauschkraft (mind. 675 Kubik-Inch), auch Fillpower genannt, achten. ME verwendet übrigens gemäß dem Down Codex ([www.thedowncodex.com](http://www.thedowncodex.com)) als erster Hersteller nur tierfreundlich gewonnene Daunen.