

# Ausrüstung

## Bekleidung

### Allgemeines

Zweck unserer Kleidung ist unseren Körper vor Unterkühlung zu schützen. Eigentlich heizt sich unser Körper ja von selbst ausreichend, jedoch können wir auf folgenden Arten Wärme verlieren:



Abstrahlung

Wind

Feuchtigkeit

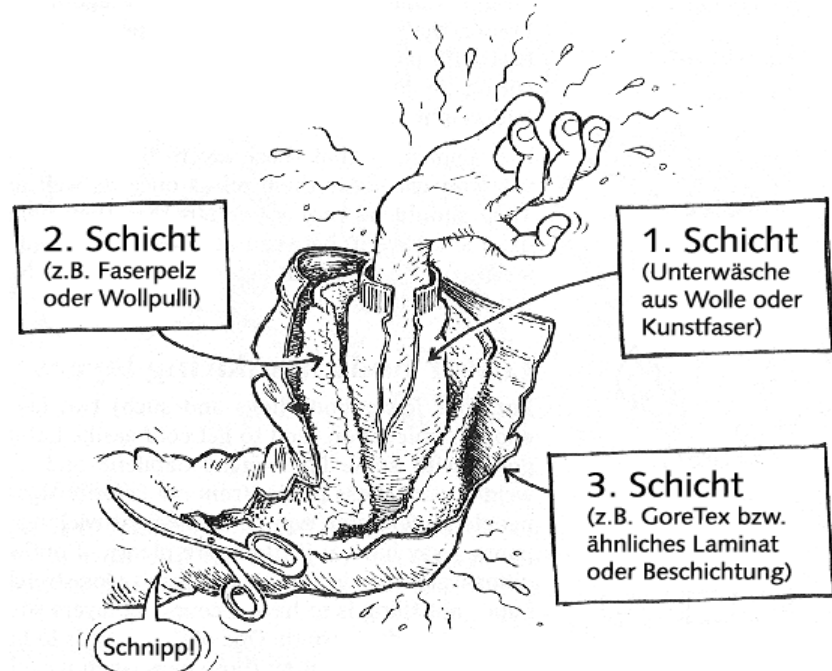
Leitung

Atmung

Das perfekte Kleidungsstück würde also unsere eigene Körperwärme nahe am Körper halten, zu viel Wärme ableiten, den Wind nicht bis zum Körper lassen, Feuchtigkeit von aussen abweisen, aber Körperfeuchtigkeit gegen aussen durchlassen. Und dies alles in jeder erdenklichen Situation. Leider ist dies technisch unmöglich und wir müssen uns mit einem Kompromiss zufrieden geben.

### Schichtenprinzip

Das Schichtenprinzip ist die einzig richtige Möglichkeit zur Lösung des Kleiderproblems: Durch **gezieltes Kombinieren von Kleidungsstücken**, von denen jedes eine oder mehrere bestimmte Funktionen erfüllt, kommst du zu einer Lösung, deren grosse Vorteile zur Hauptsache in höherer Flexibilität und Gewichtsersparnis liegen. Das Schichtenprinzip folgt grundsätzlich einem **3-Lagen-Zwiebel-Schema**. Seit kurzer Zeit wird das Schichtenprinzip durch so genannte «SoftShells» oder «85% Garments» konkurrenziert. Ziel davon: ein Kleidungsstück, das 85% der Outdoor-Situationen optimal abdeckt.



### Die erste Schicht

liegt direkt auf der Haut und soll **Körperfeuchtigkeit schnell aufnehmen, grossflächig verteilen und zur nächsten Schicht weiterführen**. Damit wird das Auskühlen der Körperoberfläche verhindert. Bei moderner **Unterwäsche** ist bei der Wahl der verarbeiteten Materialien denn auch ganz besonders auf diese Eigenschaften geachtet worden. Zu empfehlen sind folgende Materialien: Wolle, Kunstfaser, Seide und Mischungen davon.

### Die zweite Schicht

soll bei kühleren Temperaturen **warm halten** und die Körperfeuchtigkeit von der ersten Schicht übernehmen. Dabei wärmen **Isolationsschichten** niemals aktiv. Ihre Wirkung hängt einzig von der Luftspeichereigenschaft des Materials ab, das heisst von dessen Fähigkeit, die natürliche Körperwärme zwischen Gewebe- bzw. Isolationsfasern einzuschliessen und so die Körperwärme möglichst lange zurückzuhalten.

Fleecebekleidung, aber auch Wollsachen sind je nach Einsatz die richtige Wahl. Im Sommer oder in wärmeren Gebieten bildet die zweite Schicht meist schon die etwas wind- und wasserabweisende Aussenschicht. Modische Trekking-Jacken und -Hosen aus Kunstfasern oder Mischgewebe, Wolle und Flanellhemden decken hier die individuellen Bedürfnisse ab.

### Die dritte Schicht

ist die äusserste Schicht, die dich vor der Unbill der Elemente schützen soll, vorab vor auskühlenden Winden und durchnässenden Niederschlägen. Bei dieser **Wetterschutzschicht** ist aber darauf zu achten, dass sie die vorteilhaften Eigenschaften der beiden darunter liegenden Schichten nicht aufhebt. Bekleidungsstücke mit guten Belüftungsmöglichkeiten sind hier klar vorzuziehen. Bei «hermetisch» abschliessender Kleidung wird der anfallende Feuchtigkeits- und Hitzestau meist sehr unangenehm empfunden. Aus diesem Grund haben sich **atmungsaktive**, für Körperfeuchtigkeit durchlässige **Regenschutzmaterialien** mit zusätzlichen **Lüftungsöffnungen** durchgesetzt.

### SoftShells



Die vierte, neue Schicht setzt genau **zwischen der Isolations- und Wetterschutzschicht** an. Sie ist weder wasserdicht noch stark isolierend und deckt dadurch rund 85% aller Situationen deines Outdoor-Lebens ab! Die restlichen 15% deckst du mit einer leichten Allwetterjacke ab, die aber meistens im Rucksack liegen bleibt... Alle SoftShells sind weich, hoch atmungsaktiv, sehr winddicht, stark imprägniert und wenn möglich dehnbar. SoftShells können in drei Kategorien unterteilt werden: SoftShell light sind leichte Wind-Jacken für Aktive mit erhöhter Atmungsaktivität, jedoch keiner Isolation. SoftShell medium ist die anwendungsbreiteteste Kategorie mit leicht isolierenden und Feuchtigkeit transportierenden Innenschichten. SoftShell warm ist die ideale Version für kalte Tage, Wintersports und für Friernasen. Auf der Innenseite ist jeweils ein stark bauschendes Fleece laminiert.

## Materialien

### Baumwolle



Baumwolle wird vor allem für Alltagskleidung (T-Shirts, Sweatshirts, Jeans, etc.) verwendet und eignet sich hervorragend für warme und trockene Regionen. Sie ist preisgünstig, bunt, hautfreundlich und mottenbeständig. Einmal feucht, **trocknet** sie aber **nur sehr langsam** und **verliert** dadurch einen grossen Teil ihrer **Isolationseigenschaft**. Sie ist schwer und weniger robust als synthetische Stoffe oder Wolle.

## Wolle



Diese natürliche Faser **wärmt auch in feuchtem Zustand** und ist klimaausgleichend. Leider trocknet Wolle etwas langsamer, ist schwerer und voluminöser als Kunstfasern. Für lange Unternehmungen in kälteren Gegenden ist Wolle besonders geeignet, da sie kaum unangenehm riecht.

## Kunstfaser

Kunstfaser aus Polypropylen, Polyester oder Polyamid nimmt praktisch kein Wasser auf. Kunstfaser nimmt die Körperfeuchtigkeit sehr schnell auf, verteilt diese grossflächig, leitet sie auf die Gewebe-Aussenseite und trocknet äusserst schnell, oft schon durch die Körperwärme. Kunstfaser-Produkte neigen zu Geruchsbildung, was durch häufiges, problemloses Waschen behoben werden kann (viele Unterwäsche-Produkte haben deshalb eine zusätzliche antibakterielle Behandlung).



Über den Kopf "verliert" der Körper am meisten Wärme! Wer also an die Füsse friert, soll eine Mütze anziehen und staunen wie bald er auch an den Füssen warm hat. Das gilt natürlich nur, wenn der Rest vom Körper auch gut isoliert ist.



# Rucksack

Natürlich gibt es viele Punkte die beim Kauf eines Rucksackes beachtet werden können. Meistens aber ist schon ein Rucksack vorhanden und man muss mit diesem zu Recht kommen.

Aber auch dann kann man noch einiges tun, um sich das Tragen des Rucksackes zu erleichtern.

Nur Anfänger hängen zum Beispiel alles aussen an den Rucksack. Erfahrene Rucksack-Packer finden für alles Platz im Inneren des Rucksackes. **Schwere Gegenstände** packen sie **nahe am Rücken**, eher **etwas höher**, etwa beim Schulterblatt. Dadurch liegt der Schwerpunkt ideal und neben dem erleichterten Tragen, verbessert sich auch die Trittsicherheit erheblich.

Anstatt einer teuren wasserdichten Rucksackhülle, können auch Plastiksäcke im Inneren (zum Beispiel ein grosser Abfallsack oder kleine Beutel) verwendet werden.

Ausserdem verkleinert sich der Rucksack mit zunehmender Erfahrung, denn wer trägt schon gerne Unnötiges mit sich herum, was er doch noch nie gebraucht hat?

