

Tipp: Bekleidung am Berg!



Die angepasste Kleidung je nach Jahres- und Tageszeit, Geländebeschaffenheit und Tourdauer unterstützt den Wanderer auf seinen Touren maßgeblich. Ob Gore-Tex, Texapore, Powertex, Softshell und zig-andere Bezeichnungen, die es gibt.

Das richtige Schuhwerk

Der richtige Schuh ist (nicht nur für das Wandern) ein zentraler Ausrüstungs- und Kleidungsgegenstand. Im Vorfeld muss man sich gut überlegen, welche Schuhe man für welche Zwecke braucht, denn klarerweise ist es ein Unterschied ob ich nur im Wald wandere, oder auch in höher gelegene Regionen vorstoße, in denen ich es mit Geröll, Schutt und Wasser zu tun bekomme. Bei steilem und steinigem Gelände z. B. ist ein knöchelhoher Schuh schon aus Sicherheitsgründen ein Vorteil. Beim Schuhkauf empfehle ich vor allen Dingen eins: suche dir einen spezialisiertes Geschäft, nimm deine persönlichen (richtigen) Socken mit (oder kaufe die gleich mit!) und teste verschiedene Modelle für deinen Einsatzbereich. Noch ein guter Tipp: Lass dir beim Schuhekauf im Geschäft genügend Zeit! Ein guter Verkäufer wird dich optimal beraten, indem er z. B. auch deine Fußanatomie berücksichtigt.

Im Mittelgebirge und bei gut befestigten Waldwegen genügt normalerweise ein fester Lauf- oder Turnschuh. Bei steilem und steinigem Gelände ist ein knöchelhoher Wanderschuh die richtige Wahl: gute Profilsohle, wasserabweisend, gut schnürbar und atmungsaktiv soll er sein.

Die richtige Kleidung

Das "Zwiebelprinzip" ist nach wie vor das Maß aller Dinge, d. h. angepasst auf die Jahreszeit trägt man verschiedene "Bekleidungsschichten" am Körper, die dann je nach Bedarf angelegt oder ausgezogen werden können. Dabei unterscheidet sich der Sommer vom Winter nicht wesentlich (außer natürlich im verwendeten Material), denn auch bei Wanderungen im Sommer hat man neben einem leichten T-Shirt, zusätzlich noch einen leichten Fleece sowie einen Wind- und Regenschutz im Rucksack. Jeder entscheidet für sich selbst, was direkt auf der Haut am angenehmsten zu tragen ist: Baumwollhemden bzw. Shirts sind in der Regel angenehm, saugen jedoch den Schweiß rasch auf und trocknen im Vergleich zu technischen Shirts langsam. Technische Shirts hingegen riechen in der Regel relativ schnell unangenehm. Merino-Shirts sind für alle die Wolle mögen häufig das Non-Plus-Ultra.

Wenn es kühl wird, zieht man als zweite Schicht einen Fleece an und als oberste Schicht nützt eine entsprechende Jacke gegen Wind und Wasser. Manchmal genügt als zweite Schicht (v. a. im Sommer) auch nur ein Softshell (wind- und wasserabweisend), wenn z. B. das Wetter nicht mitspielt. Ähnliche Tipps gibt es von mir auch für die Beinbekleidung: ob lange oder kurze Hose entscheidet der Wanderer selbst, bei längeren Touren (mehrere Tage) muss auf alle Fälle ein zweites Paar in den Rucksack - ich empfehle hier jedoch schnell trocknende Hosen, keine Jeans oder dicke Stoffhosen.

Grundsätzlich gilt also: die Kleidung wird abgestimmt auf die Jahreszeit, die Temperatur und das persönliche Wohlbefinden. Nicht zu vergessen ist auch die angepasste Kopfbedeckung, die gegen Sonne oder z. B. im Falle einer Kapuze auch gegen Regen schützt. Und noch was: Kleidung ist gewichtsmäßig nicht schwer, daher ist ein zweites Teil im Rucksack zum Wechseln (T-Shirt, Hose) immer ein Gewinn. In hochalpinem Gelände braucht man mehr Schutz vor Wind und Wetter, d. h. lange Unterhosen, Wechselwäsche, warme Kopfbedeckung und Handschuhe sind bei Schnee und Wind wichtig!

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?

mobil: +39 347 46 29 513 - 0474 830075

mail: info@martin361.com