



Mit der richtigen Kleidung leisten Sie mehr.

Durch das Beachten einiger einfacher Grundregeln des Layer Bekleidungsprinzips, erhöhen Sie Ihren Komfort und höchstwahrscheinlich auch Ihr Leistungsniveau, da die Bekleidung den Energieumsatz Ihres Körpers unterstützt und nicht behindert. Das Grundgerüst für eine baumwollfreie Layer Bekleidung sollte folgendes enthalten:

1. Base Layer: Funktionsunterwäsche, die Schweiß effektiv vom Körper wegtransportiert.
2. Mid Layer: Wärmende Isolationsschicht (Die Anzahl der Schichten ist vom Aktivitätsniveau und der Außentemperatur abhängig.)
3. Shell Layer: Wind- und wasserdichte Außenschale.

Kompletieren Sie die Bekleidung mit beispielsweise einer Daunenjacke zum Warmhalten in Pausen oder beim Lagern an kalten Wintertagen.

Die Grundidee vieler Bekleidungsschichten ist der Aufbau von isolierenden und feuchteventilierenden Luftschichten. Außerdem können Sie so Ihre Kleidung wesentlich flexibler an veränderte Bedingungen und Jahreszeiten anpassen. Denken Sie an alle Details. Kompletieren Sie beispielsweise Ihre Funktionsunterwäsche mit Boxer Shorts, so müssen auch diese aus feuchttransportierendem Material sein.

1. Base Layer: Actives transportiert Feuchtigkeit schnell vom Körper weg und weiter zur nächsten Bekleidungsschicht. Haglöfs Powerstretch® ist etwas kräftiger als Actives und wärmt neben dem Feuchttransport zusätzlich durch eine Luftschicht.

2. Mid Layer: Eine Jacke aus Windstopper® Fleece ist atmungsaktiv und gleichzeitig feuchttransportierend. Da das Material außerdem noch vollkommen winddicht ist, fungiert die Bekleidung auch als zusätzliche Shell Layer.

3. Shell Layer: Eine Jacke aus sehr reißfestem 3-lagigem Gore-Tex®. Vollkommen wind- und wasserdicht, gleichzeitig atmungsaktiv und für maximale Bewegungsfreiheit geschnitten.



Einige Beispiele:

Einige konkrete Vorschläge für Bekleidung nach dem Layer Prinzip für verschiedene Aktivitäten und Wetterverhältnisse. (Die Beispiele beschreiben die einzelnen Bekleidungsschichten von innen nach außen)

Gebirgstouren/Sommer:

1. Actives
2. Funktionsunterwäsche
3. Powerstretch® oder Fleece
3. Shell Bekleidung

Kommentar: Sommer kann alles zwischen gleißender Sonne und Temperaturen von +30C° bis hin zu -2C° und Nassschnee bedeuten. Bei einer Wochentour im Gebirge gilt es beispielsweise auf weit reichend variierende Wetterbedingungen eingestellt zu sein.

Skitouren/Gebirge:

1. Actives
2. Funktionsunterwäsche
3. Powerstretch®
3. Fleece bzw. Windstopper® Fleece
4. Shell Bekleidung
5. Daunenjacke

Kommentar: Hier sollte man das ganze Spektrum dabei haben. Das Wetter ist sehr veränderlich. Um nicht zu frieren, muss auch die Bekleidung variiert werden können. Es ist auch besonders wichtig, den Körper bei anspruchsvolleren Aktivitäten beim Abtransport der Feuchtigkeit zu unterstützen. Die Funktionsunterwäsche kann gegebenenfalls mit beispielsweise Haglöfs Powerstretch® kombiniert werden.

Schlittschuhtouren

1. Actives
2. Funktionsunterwäsche
2. Powerstretch®
3. Shell z.B. Alert Jacket in Windstopper® Shell.
4. Wärmebekleidung

Kommentar: Hier gewinnt man viel durch die Auswahl von Shell Bekleidung mit guter Atmungsaktivität.

Langlauf/Lauf/Mountainbike

(in der kühleren Saison).

1. Actives
2. Funktionsunterwäsche
2. Powerstretch®
3. Shell z.B. Swift Jacket in Windstopper® Shell.

Kommentar: Auch hier erreichen Sie viel durch die Auswahl von Shell Bekleidung mit guter Atmungsaktivität.

Segeln.

1. Actives
2. Funktionsunterwäsche
2. Windstopper® Fleece
3. Shell Bekleidung

Kommentar: Bei ruhiger See kann die Shell Bekleidung durch Windstopper® Fleece ersetzt werden.

Kanu.

- 1: Funktionsunterwäsche
- 2: Shell z.B. Rapid Q oder Trident

Kommentar: Eine weitere Aktivität mit hohen Anforderungen an die Atmungsaktivität der Shell Bekleidung