

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 5

Artikel: Höherer Fun-Faktor dank passender Ausrüstung
Autor: Andrey, Marcel / Fischer, Stephan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991877>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

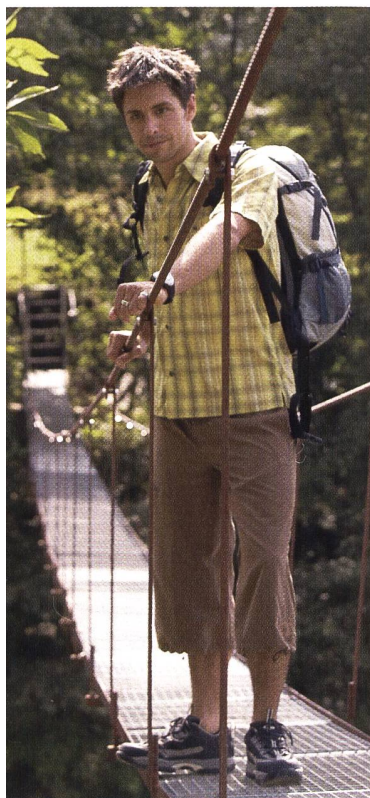
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Höherer Fun-Faktor dank passender Ausrüstung



Beim Wandern ist eine gute Planung wichtig, denn das Wetter kann sich in höheren Lagen sehr schnell ändern.

Outdoor // Sport-, Wander- und Velolager sind in hohem Masse wetterabhängig. Wer jedoch die richtige Bekleidung mitführt, trotz selbst Wind, Nässe und Hitze. Ein paar Tipps, die den Spass am Sport steigern.

Marcel Andrey, Stephan Fischer

Immer oben mit!

Sport im Sommer

► Das Wetter schlägt immer wildere Kapriolen. Selbst die Sommermonate sind nur noch selten durchgehend warm und trocken. Kühle, nasse und heisse Perioden wechseln sich oft im Tagesrhythmus ab. Dies bedingt eine sinnvolle Planung in Sachen Bekleidung. Für jedes Wetter gehört das passende Equipment in die Sporttasche oder den Rucksack. Vor allem in höheren Lagen kann sich das Wetter sehr schnell ändern: Gewitter, Temperaturstürze und Wind kommen in den Bergen oft unvermittelt. Richtig vorbereitet, machen Sport- und Wanderlager viel mehr Spass – für alle Beteiligten.

Tipps

- Nie oben ohne! Immer eine Kopfbedeckung als Sonnenschutz mitführen. Es braucht kein spezieller Sommerhut zu sein, auch die bei den Jugendlichen beliebten Baseball-Caps reichen aus. Sie bieten gleichzeitig Schutz für die Augen, aber natürlich nur, wenn sie in Normalposition getragen werden.
- In mittleren und höheren Lagen eine Sonnenbrille als UV-Schutz tragen. Bei Läufertouren oder auf Velotouren dient sie zusätzlich als Insektenschutz.
- Für Spiel und Sport bei trockenem Wetter reicht in der Regel ein gewöhnliches Baumwoll-T-Shirt.
- Auch auf Wanderungen reicht ein T-Shirt aus Baumwolle als innerste Schicht. Verschwitzte Shirts bei längeren Pausen wechseln, da nasse Baumwoll-T-Shirts auf der Haut «kleben» und dem Träger das unbehagliche Gefühl von Nässe vermitteln.
- UV-Schutz mit einem entsprechenden Sonnenschutzfaktor ist ein Muss (Infos: www.swisscancer.ch). Der erhöhten UV-Empfindlichkeit von Jugendlichen speziell Rechnung tragen, besonders in höheren Lagen.

Schatten und Kleidung bieten guten Schutz vor UV-Strahlung. Die Qualität des Sonnenschutzes hängt von der Dichte des Gewebes, dem Material und der Farbe der Textilien ab: Dicht verarbeitete Textilien schützen besser als leichte Stoffe; künstliche Fasern (Polyester) bieten einen besseren Schutz als Naturfasern (Baumwolle, Leinen); kräftige Farben schützen besser als Weiss oder Pastelltöne; nasse Kleider sind durchlässiger für UV-Strahlen (ausser spezielle Funktionsbekleidung).

■ In höheren Lagen je nach Wetteraussichten auch im Sommer Handschuhe mitführen.

■ Bei naschkaltem Wetter mehrere Schichten («Zwiebelprinzip», siehe S. 45) Kleidung tragen. Der äussersten Schicht – im Normalfall eine wasserdichte Jacke – grösste Beachtung schenken. Je teurer die Jacke, desto besser in der Regel die Dichtigkeit. Es gibt jedoch auch günstige und dennoch gute Jacken (Testvergleiche beachten). Schwachstellen sind die Nähte und die Reissverschlüsse.

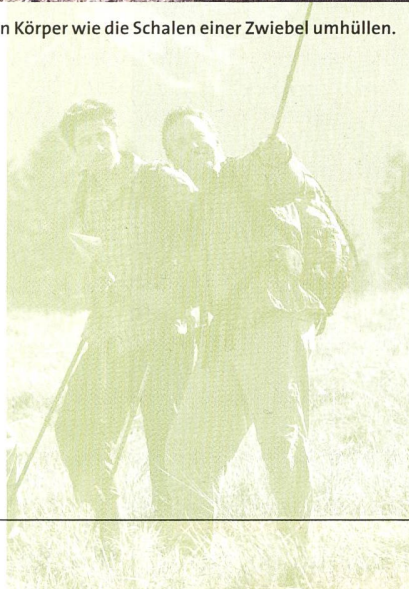
■ Gefälschte «Marken-Jacken» aus dem Ausland sind zwar preiswerter, aber die Qualität ist meist mangelhaft. Wasserdichte Jacken sind an getapten Nähten zu erkennen. Fehlt dieses plastifizierte Tape, entpuppt sich das vermeintliche Schnäppchen spätestens beim ersten starken Regenguss als Niete. //



Foto: Daniel Käsermann



Die Faustregel gilt: Drei Schichten, die den Körper wie die Schalen einer Zwiebel umhüllen.

**Wissenswert****Das «Zwiebelprinzip»**

► Um bei kalten und/oder nassen Witterungsverhältnissen richtig angezogen zu sein, bedient man sich des sogenannten «Zwiebelprinzips». So wie die Schalen einer Zwiebel das Innere umhüllen, werden mehrere Lagen Kleidung übereinander getragen. Im klassischen Fall sind dies drei Kleidungsschichten: eine innere, eine mittlere und eine äussere Schicht. Bei besonders widrigen Verhältnissen können zusätzliche «mittlere Schichten» hinzukommen.

■ **Schicht 1 – Schweisstransport:** Die innerste Schicht wird direkt auf der Haut getragen. Sie besteht in der Regel aus funktionellen Textilien mit der Aufgabe, den Schweiß von der Haut wegzutransportieren (nicht aufzusaugen wie Naturfasern!), um so für eine optimale Thermoregulation zu sorgen.

■ **Schicht 2 – Wärmeisolierung:** Die mittlere Schicht dient vor allem der Wärmeisolierung. Auch diese Schicht muss wasserdurchlässig sein, damit der Schweiß durch sie hindurch nach aussen transportiert werden kann. Fleece – ein Material, in dem viel Luft eingeschlossen ist – eignet sich besonders gut als zweite Schicht, da Luft ein schlechter Wärmeleiter ist.

■ **Schicht 3 – Wetterschutz:** Die äusserste Funktionsschicht muss einerseits gegen Wind und Regen schützen, andererseits soll sie den Schweiß von innen durchlassen und atmungsaktiv sein. Gewöhnliche Regenjacken aus Kunststoff sind zwar wind- und oft auch wasserdicht, sie lassen aber weder Schweiß durch, noch sind sie atmungsaktiv. Materialien wie Gore-Tex (eine spezielle Membran) erfüllen all diese Anforderungen. //

› *Marcel Andrey (53) ist seit 1996 Geschäftsführer der Hajk AG. Das Unternehmen mit Sitz in Worb gehört der Pfadibewegung Schweiz und vertreibt Outdoor- und Trekkingbekleidung in Zürich, Bern und via Internet. Marcel Andrey ist begeisterter Lagerleiter, Berggänger und Läufer. Um potenzielle Verkaufsartikel einem praxisnahen Härte-test zu unterziehen, übernachtet er regelmässig im Schlafsack auf seinem Balkon, steht mit wasserdichten Jacken unter die Dusche oder marschiert mit mehreren Paar Schuhen im Rucksack durch die Alpen. Kontakt: schigi@hajk.ch, www.hajk.ch.*

Erfolgreiches Krafttraining dauert 30 Minuten

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Einführungstraining!

Telefon 0800 00 88 00

www.kieser-training.com

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Alles,
wirklich alles,
für Sport,
Spiel
und Spass.



alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service

Der Kälte trotzen*Sport im Winter*

► Viele Sporttreibende können oder wollen auch im Winter – zu Recht – nicht auf ihr Hobby verzichten. Beissende Kälte, eisiger Wind, Dunkelheit sowie Nässe in Form von Regen oder Schnee sind bei der richtigen Zusammenstellung der Bekleidung keine hinreichenden Gründe, um in den sportlichen Winterschlaf zu verfallen. Die in Sportkreisen oft kolportierte Weisheit, wonach es kein schlechtes Wetter, sondern nur schlecht ausgerüstete Sportler/-innen gebe, ist in Anbetracht der zur Auswahl stehenden winterauglichen Textilien durchaus begründet. Gut ausgerüstet, macht Outdoor-Sport auch im Winter Spass.

Tipps

- Gemäss «Zwiebelprinzip» anziehen. Faustregel für die Kleidungswahl bei kaltem Wetter: Wer beim Aufwärmen oder zu Beginn des Trainings, des Dauerlaufs oder der Radtour leicht friert, ist meist richtig angezogen.
- Jacke: Wasserdichtigkeit ist wichtiger als Atmungsaktivität! Auf einen guten Ärmelabschluss achten. Herorstehende Baumwoll-Shirts ziehen Wasser nach und sind nach 30 Minuten durchnässt.
- Qualität hat ihren Preis: Es ergibt wenig Sinn, über der teuren Funktionsunterwäsche und dem Fleece eine billige Regenjacke zu tragen. Ebenso unsinnig ist es, unter einer Gore-Tex-Jacke ein T-Shirt aus Baumwolle zu tragen.
- Kopf, Hände und Füsse gegen Kälte und Nässe schützen. Bei Extrembedingungen auch diese besonders empfindlichen Körperpartien mit mehreren Schichten schützen. Mützen und Handschuhe nach dem Aufwärmen oder zu Beginn des Trainings in Jacken- oder Hosentaschen verstauen.
- Am Ende des Trainings Mützen und Handschuhe möglichst rasch wieder anziehen, um den Wärmeverlust zu vermindern.
- Nassen Füssen mit Funktionssocken vorbeugen, da Laufschuhe nicht wasserdicht sind. Bei extremen Bedingungen und langen Trainings im Freien trockene Socken zum Wechseln mitnehmen. //

Flexibel bleiben*Sport in der Übergangsphase*

► Zwischen Winter und Sommer liegen die «Übergangsjahreszeiten» Frühling und Herbst. Das Bild der vier klassischen Jahreszeiten verwässert jedoch zusehends. Warme und trockene Winter sind ebenso wahrscheinlich wie kühl-nasse Sommer. Frühling und Herbst überraschen mit immer turbulenteren Wetterkapriolen. Die Kategorisierung der Jahreszeiten in kalt-warm oder trocken-feucht verkommt zur Makulatur. Egal zu welcher Jahreszeit – jeder erdenkliche Wettermix scheint jederzeit möglich. Dies stellt die Sporttreibenden bezüglich Bekleidung vor grosse Herausforderungen. Die Wetterbedingungen können sich innert kürzester Zeit ändern. Flexibilität bei der Bekleidung wird deshalb grossgeschrieben.

Tipps

- Die äusserste Schicht (Wetterschutz) ist die wichtigste!
- Die Bekleidung nach Temperatur und Witterung ausrichten. Die Tipps für den Winter und Sommer gelten sinngemäss. Je nachdem zwei oder drei Schichten («Zwiebelprinzip») tragen. Bei entsprechenden Temperaturen genügt teilweise bereits eine Schicht.
- Im Frühling und im Sommer sind Zecken ein aktuelles Thema. Lange Kleider bieten zwar einen guten, aber keinen 100-prozentigen Schutz gegen Zeckenstiche. Wer regelmässig im Wald Sport treibt, kann sich impfen lassen (Infos: www.bag.ch).
- Im Dämmerlicht auf Bekleidung mit Reflektorfilets zurückgreifen. Noch besser sind Lampen – sehen und vor allem gesehen werden! //

Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlecht ausgerüstete Sportler/-innen.





Foto: Daniel Käsemann

Die Füße danken es

Passende Schuhe

► Die Füße tragen das gesamte Körpergewicht. Rund 75 Prozent des Gewichts lasten auf Ferse und Fussballen. Den Rest übernehmen der Fussaussenrand und die Zehen. Der Fuss ist ein äusserst komplexes anatomisches und funktionelles System, das aus rund einem Viertel der über 200 Knochen des menschlichen Körpers besteht. Ohne funktionierenden Fussapparat sind wir in unserer Bewegungsfreiheit massiv eingeschränkt.

Eine adäquate «Behandlung» der Füße ist unerlässlich. Dem passenden Schuhwerk muss folglich besondere Bedeutung beigemessen werden. Dämpfung, Stabilität und Komfort – aber auch die Optik – sind Komponenten, welche das Design und die Funktionalität mitbestimmen.

Tipps

- Schuhe müssen von Anfang an passen. Die Mär, wonach Schuhe erst eingetragen werden müssen und mit der Zeit noch «aufgehen», ist überholt. Drückt der Schuh bei der Anprobe, unbedingt eine Nummer grösser probieren oder andere Modelle und Marken testen. Wer in einen Schuh steigt, sollte auch Spass daran haben.
- Ein Schuh für die Sporthalle oder das Fussballtraining muss ebenfalls von Beginn an passen. Faustregel: einen Finger breit Freiraum für die grosse Zehe lassen.
- Hallen- und Freizeitschuhe sollten leicht und bequem sein, den Fuss gut stützen und guten Halt auf dem Boden bieten.
- Basketball- und Turnschuhe gehören in die Sporthalle, nicht ins Wanderlager. Der Kauf eines hoch geschnittenen Trekkingschuhs mit wasserabweisendem Material lohnt sich alleine schon wegen des Sicherheitsaspektes (umknicken!).
- Im Gebirge ist ein griffiges Sohlenprofil ein Muss. Der Schuhaufbau ist sekundär, wenn Sohle und Dämpfung stimmen.
- Wanderschuhe müssen dicht sein! Um nasse Füße zu vermeiden, müssen es nicht unbedingt Schuhe aus Gore-Tex sein. Diese sind zwar wasserdicht, haben aber ihren Preis. Oft reicht bereits Schuhwerk aus Leder.

■ Zum guten Schuhwerk gehört die entsprechende Pflege. Wichtig: Leder wachen, nicht fetten!

■ Um der Blasenbildung vorzubeugen, sind gute Socken ebenso wichtig wie passendes Schuhwerk. Grossmutter selbst gestrickte Wollsocken sind ebenso überholt wie das Tragen von zwei Paar Socken. In der Regel genügt ein Paar normale Baumwollsocken. Für Wanderungen und Sport unter erhöhten Anforderungen bieten sich funktionelle Socken an, welche die Feuchtigkeit von der Haut wegtransportieren und so die Blasenbildung verhindern.

■ Für ambitionierte Läufer/-innen empfehlen sich Socken aus unterschiedlichen Textilien, je nach Beanspruchung an der entsprechenden Stelle.

■ Auf Fusspulver und dergleichen verzichten. Funktionelle Socken und gutes Schuhwerk genügen als Schutz gegen Blasenbildung. Für besonders exponierte oder empfindliche Stellen spezielle Blasenpflaster benutzen.

■ Schuhkäufe rechtzeitig planen, nicht erst am Tag vor dem Klassenlager. Sich genügend Zeit nehmen, bis der passende und bequeme Schuh gefunden ist. //