

Kategorien: [Skitourenausrüstung](#)

Skitourenhosen

3.01.2020 von Markus Stadler

Marktübersicht und Einsatzzweck

Skihosen sind die äußerste Schicht (Shell) der Beinbekleidung bei allen Skisportarten. Diese müssen uns bei körperlicher Betätigung vor Wind, Schnee und Kälte zu schützen. Um einen Wärme- und Feuchtigkeitsstau zu verhindern, hat die Atmungsaktivität der Bekleidung vor allem beim Tourengehen besondere Bedeutung. Beim Freeriden, wo längere, anstrengende Aufstiegspassagen selten vorkommen und erst recht beim Pistenskifahren, steht hingegen die Schutzfunktion vor den äußeren Einflüssen im Vordergrund. Damit man auf unterschiedliche Temperaturen flexibel reagieren kann, gilt auch bei den Skihosen das Zwiebelschalenprinzip. Daneben bieten Skitouren- und Freeridehosen einige weitere nützliche Features, die sich der Wintersportler wünscht. Das Angebot der verschiedenen Hersteller von Skihosen und die Auswahl in [spezialisierten Fachgeschäften](#) sowie in den zahlreichen Webshops (wie zum Beispiel [auf dieser Seite](#)) ist schier endlos, was die Entscheidung nicht leicht macht. Bevor Du Dir daher eine Hose kaufst, solltest Du Dir darüber klar sein, für welchen Einsatz Du sie benötigst.



Gefütterte Skihosen eignen sich vorwiegend für die Skipiste oder fürs Freeriding.
Skihose vorwiegend für die Piste

Die Bekleidung der Skirennfahrer, wie man sie aus dem Fernsehen kennt, ist auf Aerodynamik und Funktionalität optimiert, nach wenigen Minuten Einsatz kann sich der Spitzensportler wieder umziehen. Für den Freizeitsportler, der den ganzen Tag auf einer Skipiste oder in Liften und Seilbahnen verbringt, haben hingegen andere Eigenschaften Priorität. In erster Linie muss die Skihose vor Kälte und Wind schützen. Durch den [Windchill-Effekt](#) können im Winter extreme Temperaturen herrschen, die bei fehlender körperlicher Betätigung im Sessellift viel stärker spürbar sind als auf einer [Skitour](#), wo der ständig geforderte Kreislauf und eine gut durchblutete Muskulatur viel mehr Körperwärme produzieren. Daneben spielt natürlich eine optimale Passform für ausreichend Bewegungsfreiheit und robustes Material eine Rolle, das auch mal einen Sturz mit einigen Metern Rutschstrecke über die vereiste Piste schadlos wegstecken kann. Das charakteristische Kennzeichen gegenüber Skitourenhosen sind aber eine meistens ausgeprägtere Isolierung bzw. Fütterung, so dass sie stärker gegen Kälte isolieren. Fürs sportliche Skitourengehen sind solche Hosen daher in der Regel zu warm.



Wer im bauchtiefen Schnee talwärts brausen möchte, sollte eine hochwertige Hardshell-Hose verwenden
 Hardshell-Hose fürs Freeriding

Gegenüber dem Pistenskifahren muss eine Hose für das Freeriden vor allem gegen Schnee bzw. Nässe schützen. Das Ziel des Tiefschneefahrers ist möglichst viel Pulverschnee. Geht die Rechnung auf, dann staubt die weiße Pracht so richtig und kriecht dem Skifahrer in alle Ritzen sofern er nicht die richtige Bekleidung trägt. Ein guter Schneefang am Beinabschluss ist daher wichtig, ebenso die Abstimmung mit dem Schnitt der Jacke. Bei entsprechenden Temperaturen um den Gefrierpunkt taut Schnee auf der von innen gewärmten Hose. Dann ist es wichtig, dass das Material absolut wasserdicht ist. Ansonsten wird es spätestens bei der nächsten Liftfahrt zapfig kalt. Demgegenüber kann eine lange Abfahrt in forderndem, schwerem Tiefschnee durchaus schweißtreibend sein. Manchmal muss man auch ein Stück aufsteigen, um die besten Tiefschneehänge zu erreichen und kommt dadurch ins Schwitzen. Daher muss die Atmungsaktivität der Skihose gewährleistet sein.



Multifunktionelle Skitourenhose
 Multifunktionshose für Skitouren

Bei Skitouren liegt der Fokus eher beim Aufstieg, wofür man die deutlich längere Zeit einer Tour rechnen muss. Je nach Wetter können sehr unterschiedliche Bedingungen vorkommen. Einen sonnigen Anstieg im Frühjahr auf einen Dreitausender könnte man durchaus oft mit kurzer Hose durchführen, aber wehe oben auf dem Gipfel bläst der Wind. Eine leichte, windabweisende Softshellhose mit hoher Atmungsaktivität und zusätzlichen Belüftungs-Reißverschlüssen ist dann das optimale Bekleidungsstück. Demgegenüber benötigt man bei einer Skitour im Warmfrontschneefall bei null Grad eine wasserdichte Hardshell um nicht völlig durchnässt zu werden. Aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit wird man aber dann trotzdem ins Schwitzen kommen und die Leistungsfähigkeit der Membrane oft nicht ausreichen. Unter Umständen können dann Belüftungsreißverschlüsse eine Verbesserung schaffen. Im Hochwinter bei eisiger Kälte hingegen wird die Atmungsaktivität weniger das Problem darstellen. Die nötige Isolation schafft man dann jedoch meist mit zusätzlichen Schichten unter der äußeren Bekleidungsschicht. Von allzu warmen Skitourenhosen würde ich daher generell eher abraten.

Weitere Features einer guten Skitourenhose sind ein hoher Bund, der auch an den Lenden wärmt, eine passende, verschließbare Tasche für das LVS-Gerät und ein verstellbarer, ausreichend weiter Beinabschluss, um auch über halb offen (für den Aufstieg) Skischuhe zu passen. Manche schwören auf Hosenträger - was aber Geschmackssache ist und sicherlich auch von der Figur und vom Sitz der Hose am Bund abhängt. Eine gute Allroundhose ist meiner Ansicht nach das Modell "[BANCUN Pants](#)" von Ortovox, das ich ausführlich getestet habe. Für sehr nasse Bedingungen kann ich vom selben Hersteller die "[ORTLER Pants](#)" empfehlen, wovon ich die [zugehörige Jacke einem intensiven Test](#) unterzogen habe.



Bei alpin anspruchsvolleren Touren muss man auch mal ohne Ski stapfen, dann ist ein guter Beinabschluss wichtig, damit kein Schnee in die Schuhe fällt

Empfehlung

Wenn du alle drei Varianten des Skisports (gelegentlich) betreibst, würde ich dir eine zweieinhalb- bis dreilagige Hardshell mit atmungsaktiver Membrane wie z. B. Gore-Tex empfehlen. Falls du aber in einer Disziplin deutlich häufiger unterwegs bist, solltest Du dir eine optimal dafür geeignete Hose anschaffen und dann versuchen, ob Du auch in den anderen Bereichen damit zurechtkommst. Ist das nicht der Fall kannst Du dir immer noch überlegen eine weitere Skihose mit anderen Eigenschaften anzuschaffen.

Zuerst muss natürlich die Passform stimmen. Bei Skihosen ist die Länge weniger entscheidend als im Sommer. Ich hab grundsätzlich das Problem, dass mir die Hosenbeine der Standardgröße M zu kurz sind, M long ist nur für wenige Modelle verfügbar. Mit Skischuhen ist das aber nicht so tragisch, da der Hosenabschluss nur über den Skischuh reichen muss und nicht bis zur Ferse. In jedem Fall solltest Du die Hose in Kombination mit Deinen Tourenskischuhen anprobieren. Prüfe dabei, ob der Hosenbeinabschluss auch über die Schuhe passt, wenn diese - wie im Aufstieg - nicht komplett geschlossen sind.

Dazu solltest Du auf ausreichende Belüftungsmöglichkeiten achten, besonders bei wärmeren Hosen bzw. komplett wasserdichten Modellen. In Sachen Ausstattung mit Taschen ist die Minimalanforderung für mich eine verschließbare Tasche für ein LVS-Gerät, die so angebracht ist, dass sie beim Gehen nicht stört. Ich persönlich würde mir jeweils zusätzlich eine Kartentasche wünschen, die ebenfalls beim Gehen nicht stört, was aber nur selten erhältlich ist. Wenn die Tasche für das LVS-Gerät groß genug ist, dass zusätzlich eine Karte hineinpasst und in der Tasche eine Befestigungsmöglichkeit für das LVS-Gerät vorhanden ist (so dass es im Falle eines offenen RV in einer Lawine nicht verloren gehen kann), finde ich das ebenfalls praktikabel.

Ähnliche Beiträge

Bekleidung auf Skitouren



Funktionsjacken



