

Kategorien: Skitourenausrüstung

Bekleidung auf Skitouren



Skitouren können sehr extreme Bedingungen aufweisen. Nicht selten herrschen an ein und dem selben Berg an einem windstillen Tag bei Sonnenschein T-Shirt-taugliche Temperaturen, während bei Schneesturm und Minusgraden durch den [Windchill-Effekt](#) sehr schnell gefühlte Temperaturen weit unter -20 Grad Celsius auftreten können. Mit gewissenhafter Tourenplanung und den heutzutage meist recht zuverlässigen [Berg-Wetterberichten](#) ist es für erfahrene Skitourengeher meist kein Problem mehr sich darauf einzustellen. Allerdings sollte man einige Grundprinzipien der richtigen Bekleidungswahl wissen, die ich nachfolgend erörtern möchte.

Klimaregulierung

Die Bekleidung muss uns nicht nur von außen gegen diese ungewohnten Wetterverhältnisse schützen, sondern auch das Körperklima regulieren. Im Aufstieg läuft unser Kreislauf auf vollen Touren. Dabei produziert der Körper Schweiß, um sich durch die Verdunstungsabkühlung vor Überhitzung zu schützen. Dieser Mechanismus funktioniert nur dort einwandfrei, wo die Haut nicht von Bekleidung bedeckt ist. Ansonsten gibt es einen Feuchtigkeitsstau und wir schwitzen uns nass. Dadurch besteht die Gefahr verstärkter Auskühlung, sobald die Kreislaufbelastung geringer wird oder die Außentemperatur stärker absinkt als die »körpereigene Heizung« zu kompensieren vermag. Der kritischste Punkt auf Skitouren ist am Gipfel oder beim Wechsel vom Aufstieg zur Abfahrt, wo Hunger und Durst, aber auch der Umbau der Ausrüstung einen längeren Aufenthalt (oft in windexponierter Lage) erfordern.

Zwiebelschalenprinzip

Um all diesen Anforderungen gerecht zu werden hat sich das sogenannte *Zwiebelschalenprinzip* bewährt. Mehrere, vergleichsweise dünne Schichten werden übereinander gezogen, wodurch eine sehr feine Justierung auf die jeweilige Außen- und Körpertemperatur möglich ist.

Show larger version for:



Gerade bei Skitouren gibt es eigentlich kein schlechtes Wetter - umso mehr aber die falsche Bekleidung.
Basisschicht

Diese Bezeichnung trägt die unterste Schicht, die am Körperkern direkt auf der Haut liegt. Sie besteht aus einer dünnen Schicht Funktionswäsche, deren wichtigste Aufgabe darin besteht, den Schweiß aufzunehmen und vom Körper wegzuleiten. Dafür kommen verschiedene Kunstfaserprodukte oder auch sogenannte Merinowolle in Frage. Ungeeignet ist hingegen Baumwolle, da sie Nässe speichert und nicht mehr abgibt. Ich ein Freund von Merinowolle, da diese einen kleinen Teil der Feuchtigkeit "zwischen speichert" und damit der Verdunstungskälte entgegenwirkt. Wer sehr stark schwitzt, wird allerdings auch die Grenzen der Merinowolle schneller merken. Dann empfiehlt sich eher ein Kunstfaserprodukt, das aber u.a. auch den Nachteil hat, sehr viel schneller unangenehm zu riechen, was bei Merino kaum der Fall ist. Wichtig ist bei der Basisschicht eine eng anliegende Passform, damit der Schweiß unmittelbar aufgenommen werden kann.

Isolationsschicht(en)

Je nach Temperatur trägt man über der Basisschicht eine oder mehrere Isolationsschichten. Diese bestehen wiederum aus Microfaser oder Wolle, sind aber etwas dicker, damit mehr Wärme gespeichert werden kann. Bei hohen Temperaturen kann diese Schicht auch entfallen. Man sollte in jedem Fall darauf achten, dass in der Isolationsschicht keine Dampfsperre enthalten ist (wie z. B. bei den wasserabweisenden »Fleece«-Jacken vom Discounter).

Show larger version for:



Bei sonnigen Frühjahrskitourern (hier im Valle Maira) ist keine Isolationsschicht notwendig.
Witterungsschutzschicht (Shell)

Die äußerste Schicht muss in erster Linie vor den Witterungseinflüssen (Schneefall, Regen, Wind, Sonneneinstrahlung) schützen. Bei windstillem, sonnigem Wetter kann diese Funktion eventuell sogar ein langärmeliges Teil der Basisschicht übernehmen. Bei trockenem, windigem Wetter haben sich dafür die sogenannten Softshells durchgesetzt. Das sind

winddichte und wasserabweisende Materialien, die im Gegensatz zu den komplett wasserdichten Membranen (Hardshell, wie z. B. Gore-Tex) eine deutlich bessere Atmungsaktivität aufweisen. Da auf Skitouren Regen selten das Problem ist, eignen sich Softshells perfekt für diese Sportart - insbesondere im Aufstieg. Bei richtig schlechtem Wetter oder stiebendem Pulverschnee in der Abfahrt führt aber kein Weg an einem guten, wasserdichten Anorak aus atmungsaktivem Material vorbei.

Show larger version for:



Wenn der Pulverschnee staubt geht nichts über einen guten Anorak (Abfahrt vom Gr. Traithen).
Einkaufen

Wer wenig Erfahrung im winterlichen Outdoorsport hat, für den empfiehlt es sich, in einem [Bergsport-Fachgeschäft](#) eine ausführliche Beratung in Anspruch zu nehmen. Nur so ist gewährleistet, dass die Erstausrüstung den Mindestansprüchen genügt. Individuelle Anpassungen wird man dann mit zunehmender Erfahrung vermutlich trotzdem noch machen müssen. Wer genau weiss was er will, kann sich natürlich auch online nach seiner Lieblingsbekleidung umsehen.

Ähnliche Beiträge

Produkttest Punta Berrino Softshelljacke von Ortovox



Hardshell Westalpen 3L Light Jacke von Ortovox



Skitourenhosen



Produkttest Zebra-Jacket von Ortovox



Lehrschrift Skitouren: Ausrüstung - Technik - Sicherheit

