

Kategorien: Skitourenausrüstung

## Bekleidung auf Skitouren

Auf Skitouren und generell beim Wintersport können die Wetterbedingungen oft extrem unterschiedlich sein. Nicht selten herrschen an ein und dem selben Berg an einem windstillen Tag bei Sonnenschein T-Shirt-taugliche Temperaturen, die bei einsetzendem Wind oder gar Sturm durch den [Windchill-Effekt](#) sehr schnell absinken, so dass 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 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:](#)

Mehrschichtige Bekleidung lässt sich flexibel an stark schwankende Temperaturen anpassen.

### 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 bin 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. 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). Mein derzeit liebstes Kleidungsstück aus dieser Kategorie ist das [Zebra Jacket von Ortovox](#), die nicht nur super atmungsaktiv und sehr leicht ist, sondern bei

kaltem, trockenem Wetter als äußere Schicht genauso gut wärmt wie im richtigen Schneesturm unter der Hardshell.



Bei sonnigen Skitouren ist keine Isolationsschicht notwendig, im Aufstieg gehe ich in der Regel in der langärmeligen Basisschicht

Show larger version for:



Stürmisches Wetter erfordert eine absolut winddichte Außenhaut, um den Windchilleffekt abzumildern.  
Witterungsschutzschicht (Shell)

Die äußerste Schicht muss in erster Linie vor den Witterungseinflüssen (Schneefall, Regen, Wind, Sonneneinstrahlung) schützen. Bei windstillem, sonnigem Wetter kann diese Funktion sogar ein langärmeliges Teil der Basisschicht übernehmen. Bei trockenem, windigem Wetter verwende ich als äußerste Schicht eine Softshell und bei sehr kalten, trockenem Wetter eine Isolationsjacke zum Beispiel aus Swisswool oder eine andere [hochatmungsaktive Funktionsjacke](#). Softshells 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 mit dichtem (vielleicht sogar noch feuchtem) Schneefall oder im Schneesturm, aber auch bei stiebendem Pulverschnee in der Abfahrt führt kein Weg an einem guten, [wasserdichten Anorak oder einer Skijacke](#) aus atmungsaktivem Material vorbei.



Show larger version for:



Eine Abfahrt im Pulverschnee macht mit der richtigen Bekleidung gleich doppelt so viel Spaß  
Einkaufen

Wer wenig Erfahrung im winterlichen Outdoorsport hat, für den empfiehlt es sich, in einem [Bergsport-Fachgeschäft](#) eine ausführliche Beratung in Anspruch zu nehmen. So ist gewährleistet, dass die Erstausrüstung den Mindestansprüchen genügt. Individuelle Anpassungen wird man dann mit zunehmender Erfahrung trotzdem noch machen müssen, da jeder Wintersportler und Bergsteiger seine persönlichen Vorlieben und Anforderungen hat. Wer genau weiss was er will, kann sich online nach seiner Lieblingsbekleidung umsehen. Ein guter Tipp für eine große Auswahl an Wintersportbekleidung - allerdings mit Schwerpunkt Alpinski fahren sowie einem großen Sortiment z. B. an [Snowboardjacken](#) - ist der [Onlineshop von Planet Sports](#).

Ähnliche Beiträge

## Produkttest Punta Berrino Softshelljacke von Ortovox



## Skitourenhosen



## Produkttest Zebra-Jacket von Ortovox



## Lehrschrift Skitouren: Ausrüstung - Technik - Sicherheit

