

Drunter und drüber

AUF DER HAUT – 1. SCHICHT

Als erste Bekleidungsschicht wird die Schicht bezeichnet, die direkt auf der Haut getragen wird – die Funktionswäsche. Sie soll keineswegs das Schwitzen verhindern. Schwitzen kühlt den Körper durch Verdunstung. Funktionswäsche (Kunstfaser, Mischgewebe oder Merinowolle) begünstigt dies und hält die Haut weitgehend trocken, indem sie Feuchtigkeit weiterleitet, statt sie zu speichern.

ISOLATION – 2. SCHICHT

Als zweite Bekleidungsschicht wird die Schicht bezeichnet, die über der Funktionswäsche getragen wird. Bei dieser Schicht geht es darum, eine zusätzlich wärmende Schicht zu erhalten, die aber den Feuchtigkeitstransport nach außen nicht unterbricht. Darunter fallen vor allem leichte Funktionshirts und -jacken. Aber auch dickere Fleece- und Softshelljacken können als 2. Bekleidungsschicht getragen werden. Diese finden Sie in der Kategorie Freizeitbekleidung.

WETTERSCHUTZ – 3. SCHICHT

Als dritte Bekleidungsschicht wird die Schicht bezeichnet, die sich ganz außen befindet und Sie zuverlässig vor Wind und Regen schützt. Neben Wasserdichtigkeit und Atmungsaktivität geht es beim Fahren vor allem um Abrieb- und Reißfestigkeit.

Bekleidungsschichten

Um bei Touren möglichst für alle Temperaturen komfortabel gekleidet zu sein, ist es ratsam, sich nach dem bekannten ‚Zwiebelprinzip‘ zu kleiden. Zwiebelprinzip bedeutet, dass man seine Bekleidung von der Unterwäsche bis zur äußersten Schicht als Gesamtsystem betrachtet, das je nach Witterungsbedingungen und Aktivität schnell angepasst werden kann, um dem Körper das bestmögliche Klima zu bieten. Um das zu gewährleisten, müssen alle Schichten in der Lage sein, Feuchtigkeit bzw. Wasserdampf (Schweiß) von der Haut nach außen zu transportieren. Nur dann kann auch die Außenschicht ihre volle Stärke ausspielen. Dies ist besonders wichtig im Bezug auf die Atmungsaktivität der Oberbekleidung. Reine Baumwollmaterialien stellen für die atmungsaktive Textil-/Lederbekleidung ein Problem dar, weil ihre Fasern aufquillen und Feuchtigkeit speichern, ohne diese weiterzuleiten.

