

Outdoor-Sportkleidung für den Herbst

Sport ist schweißtreibend. Unter freiem Himmel kommen Wind, Wetter und damit schwankende Temperaturen hinzu. Um nicht zu frieren oder zu überhitzen, benötigen Sie die richtige Kleidung. Funktionskleidung für Outdoor-Sportler muss für eine angenehme Temperatur sorgen und überflüssigen Schweiß von der Haut transportieren. Bei Muskelaktivität und Hitze muss sie kühlen, bei Passivität und Kälte wärmen.

Am wichtigsten ist, dass Sie beim Sport nicht auskühlen, weil das Verletzungsrisiko steigt. Wenn Sie dagegen überhitzen, fällt zuerst Ihre Leistungsfähigkeit ab. Verschaffen Sie sich trotz dieses Warnsignals keine Kühlung, droht ein Hitzekollaps.

Das Zwiebelschalenprinzip

- Mit der Kombination von wetterangepasster Funktionsoberbekleidung und -wäsche können Sie auf stärkere Wetter- und Temperaturschwankungen flexibel reagieren.
- Alle Schichten müssen aufeinander abgestimmt sein und atmungsaktiv sein.
- Atmungsaktive Wäsche transportiert Schweiß schnell nach außen und verhindert Auskühlen und Frieren.
- Die Unterwäsche muss eng anliegen.
- Wählen Sie für optimalen Tragekomfort möglichst leichtes Material.
- Achten Sie bei der Auswahl auf die Herstellerempfehlungen zu Temperaturbereich und Intensität der sportlichen Aktivität.

TIPP:

Achten Sie beim Laufen in der Dämmerung oder Dunkelheit auch auf Sichtbarkeit, zum Beispiel in Form auffälliger Lichtreflektoren auf Jacke und Hose. Ansteckblinklichter mit LEDs erwecken schneller die Aufmerksamkeit anderer Verkehrsteilnehmer und erhöhen somit zusätzlich Ihre Sicherheit.

Materialien

- Hochwertige Funktionskleidung und -wäsche ist auf die Sportart (z. B. Klettern, Laufen) und die unterschiedlich stark schwitzenden Körperbereiche zugeschnitten.
- Funktionswäsche aus Merinowolle oder ein Merinowolle-Synthetik-Mischgewebe ist ideal für die kalte Jahreszeit: Die Faser ist sehr weich, wärmt und nimmt keinen Schweißgeruch an.
- Kunstfasern besitzen hohen Tragekomfort und kühlen gut, lassen sich häufig aber nur bei 30 °C waschen – achten Sie auf die Waschbarkeit bei höheren Temperaturen.
- Baumwolle saugt sich dagegen stark mit Schweiß voll, klebt auf der Haut und trocknet nur langsam.
- „Mikrofaser“ bedeutet, dass der Faden weniger als ein Gramm auf 10.000 Meter Länge wiegt. Das Material kann synthetisch (z. B. Polyester, Acryl) oder natürlich (Zellulose) sein.
- Mikrofaserstoffe für hochwertige Funktionsoberbekleidung (Jacken, Hosen) besitzen eine hohe Wasserdampfdurchlässigkeit, trocknen schnell, sind winddicht und wasserabweisend.
- Die Qualitätssiegel „Öko-Tex-Standard 100“, „TÜV Toxproof“ und „bluesign saftey“ stehen für schadstoffarme oder ökologisch nachhaltig hergestellte Kleidung.

Outdoor-Sportkleidung für den Herbst

Kleidung zum Laufen

- Für Wind, Regen und Kälte brauchen Sie passende Oberbekleidung: Tights bzw. Laufhosen, Westen, Langarmshirts sowie Laufjacken
- Bei rauem Wetter verhindern Handschuhe und Mütze zusätzlich das Auskühlen.
- Die Oberbekleidung muss nicht so eng sitzen wie Laufwäsche.
- Kompressionsstrümpfe verbessern die Blutzirkulation in den Beinen: Laktat wird schneller abgebaut, die Wadenmuskeln regenerieren schneller.

Kleidung für Nordic Walking

- Beim Nordic Walking ist maximale Bewegungsfreiheit wichtig.
- Atmungsaktive Wäsche und ein ebenfalls atmungsaktives Hemd verhindern Frieren.
- Ein zusätzliches Fleece-Shirt hält Sie warm und trocken.
- Eine wasserdichte Jacke mit Feuchtigkeitsmembran bildet bei Regen und Schnee den Abschluss. Hier eignet sich auch eine nicht zu dicke oder zu schwere Outdoor-Jacke.
- Handschuhe sorgen für einen guten Griff und schützen vor Blasen.