Polysportives Outdoortraining: Wie man sich kleidet...

Wer draussen trainiert, ist in hohem Masse wetterabhängig. Wer jedoch die richtige Bekleidung mitführt, trotzt selbst Wind, Nässe und Hitze. Ein paar Tipps, die den Spass am Outdoorsport steigern.

Durch «mehrschichtige Kleidung» auch bei tiefen Temperaturen warm behalten.

Was gibt es Schöneres, als unter freiem Himmel zu trainieren? Eigentlich nichts – ausser wenn es gerade regnet, kalt ist und einem ein eisiger Wind entgegenbläst. Dann ziehen viele mit Freude die Halle, das Schwimmbad oder den Fitnessraum dem Outdoor-Training vor. Dabei bewahrheitet sich der Spruch: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Bekleidung.

Zugegeben, auch für ausgesprochen wetterfeste Sportlerinnen und Sportler gibt es meteorologische Grenzen. Inlineskaten bei nassen Strassenverhältnissen, Schwimmen während eines Gewitters oder eine Biketour bei stürmischem Regen sind nicht nur unangenehm, sondern auch gefährlich. Wie eigentlich immer ist auch in solchen Fällen gesunder Menschenverstand gefragt. Gegen ein Training bei Nieselregen, kühlen Temperaturen, Wind oder intensiver Sonneneinstrahlung spricht bei entsprechender Kleidung indes nichts. Nachfolgend ein paar Tipps zur Erinnerung:

- Barfuss laufen ist zwar gesund und auf glassplitterfreier Unterlage auch eine Option für sportliche Aktivitäten. Für das Training im Gelände, auf dem Bike oder im öffentlichen Park ist jedoch gutes Schuhwerk vorzuziehen.
- Zu gutem Schuhwerk gehören perfekt sitzende Socken. Zu grosse Socken in Verbindung mit Schweiss oder Nässe von aussen können rasch zu Blasenbildung führen.
- Bis zu 40 Prozent der Wärmeabgabe erfolgt über den Kopf. Um einem Hitzestau vorzubeugen, sind bei hohen Temperaturen atmungsaktive und luftige Kopfbedeckungen zu bevorzugen (falls dort nicht bereits ein Helm sitzt).
- Bei kühlen Temperaturen gilt das bekannte «Zwiebelprinzip» (Mehrschichtenprinzip): Die innerste Bekleidungsschicht besteht aus einem funktionellen Kunstfaser- oder Naturgewebe (z.B. Merino), das den zur Kühlung benötigten Schweiss zurückbehält und den Rest nach aussen transportiert bzw. optimale Thermoregulations-Eigenschaften aufweist. Die mittlere Schicht dient der Wärmeisolation und transportiert den Schweiss weiter. Die äusserste Schicht schützt gegen Regen und Wind, wobei Dichte und Atmungsaktivität immer eine Kompromisslösung darstellen: Das eine geht auf Kosten des anderen.
- Bei warmen Temperaturen genügt eine Schicht aus funktioneller Kleidung. Naturfasern wie Baumwolle sind zwar angenehm zu tragen, eignen sich jedoch nicht für einen effizienten Schweisstransport. Stattdessen saugen sie die Feuchtigkeit auf, womit die Haut in Dauerkontakt mit einer nassen Schicht ist, was das Wohlbefinden und den Wärmehaushalt beeinträchtigt.

- Wer mit nacktem Oberkörper trainiert, setzt sich der **UV-Strahlung** voll aus. Sonnencreme und Kopfschutz sind in einem solchen Fall empfehlenswerte Begleiter. Ausserdem fällt die kühlende Wirkung der funktionellen Bekleidung weg. Ein Shirt und zusätzlicher **UV-Schutz** ist also auch bei Sonnenschein und hohen Temperaturen die bessere Lösung.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO