

Funktionsbekleidung Prima Klima – bei jedem Wetter

Die Temperatur unseres Körpers (ca. 37°C), darf nur um wenige Zehntel Grad differieren, um Höchstleistungen erbringen zu können. Das sind enge Grenzen, wenn man betrachtet, dass ein Läufer im Wettkampf 1 Stunde lang eine Leistung von über 1000W erbringen kann. Unser Körper reagiert mit Schwitzen. Wie eine eigene Klimaanlage kann durch die Verdunstung des Schweißwassers wieder die Idealtemperatur erreicht werden.

Berücksichtigt man, dass ein Läufer 1- 2 Liter Schweiß pro Stunde produziert, so wird klar, welche Schwerarbeit die Bekleidung verrichten muss, damit wir optimale Leistungen erbringen können.

Baumwolle ist hierzu überfordert. Sie wird zwar anfangs als sehr angenehm empfunden, da sie sehr schnell Feuchtigkeit aufnehmen kann. Bis zu 40% des Eigengewichtes. Sie wird aber dadurch immer schwerer und klebt dann unangenehm nass auf der Haut. Nach kurzer Zeit ist die Baumwolle komplett aufgequollen und behindert dadurch die Schweißverdunstung auf der Haut.

Für unseren Körper hat das negative Folgen:

Vermehrtes Schwitzen: Dadurch höherer Feuchtigkeitsverlust und somit auch Leistungsverlust.

Kalte Nässe auf der Haut: Es besteht Erkältungs- sowie Verletzungsgefahr durch Abkühlung der Muskulatur.

Die Entscheidung, ob Natur- oder Chemiefaser, fällt also ganz eindeutig zugunsten der Synthetics aus. Diese können die Anforderungen die an sie gestellt werden, mehr oder weniger erfüllen:

Funktionsbekleidung muss vor allem Schweiß von der Hautoberfläche zuverlässig abtransportieren können. Darf aber selbst kaum Feuchtigkeit auf Dauer festhalten. Gleichzeitig soll die Bekleidung Feuchtigkeit und Kälte von aussen abhalten. Sie darf aber nicht die eigentliche Arbeit des Schweißes behindern: **nämlich die Kühlung des Körpers.** Diese Möglichkeiten können nur synthetische Fasern aus Polyester, Polypropylen, Polyamid etc. und Membrantechnologien für Regenjacken bieten. **Das hört sich nach einem unlösbaren Kompromiss an. Ist es auch!** Es gibt keine Bekleidung, die diese Ansprüche erfüllt. Aber es gibt spezielle Laufbekleidung, die auf diese Anforderungen hin entwickelt wurde und die Ansprüche besser als alle Bekleidungsvarianten erfüllt. Entscheidend bei der Auswahl der geeigneten Funktionsbekleidung sind letztendlich das eigene Temperaturempfinden, die Passform und der Tragkomfort. Aus welcher Faser, mit welcher Membran, in welcher

Verarbeitungsqualität und Farbe das sein sollte, ist letztendlich Erfahrungs- und Geschmacksache. Wenn man fünf Läufer gleichzeitig mit genau der gleichen Bekleidung losschickt, wird man mindestens drei verschiedene Beobachtungen haben: dem einen ist's zu heiss, dem anderen ist's zu kühl, der dritte.....Deshalb hat auch hier die Forschung der Natur etwas abgeschaut und das Zwiebelschalenprinzip entwickelt. dies ist eine Kombination mehrer Bekleidungsschichten, angepasst an die äusseren Wetterbedingungen und der Belastungsintensität.

Die erste Schicht wird direkt auf der Haut getragen. Sie besteht normalerweise aus Slip und Lang- oder Kurzarmshirt. Diese Schicht nimmt Feuchtigkeit von der Haut auf und gibt sie zum Teil weiter an **die zweite Schicht**. Sie dient dazu, den Körper warm zu halten, ihn vor feuchtem Nebel, leichten Nieselregen etc. zu schützen. Bewährt hat sich bei den Läufern und auch bei den Walkern die hautenge Hose, die so genannte Tight. Es gibt sie aber auch in einer weiten, luftigeren Variante. Das Oberteil muss aus Chemiefaser bestehen, da sonst der Feuchtigkeitstransport unterbrochen wird.

Die dritte Schicht, so genannte Wind- und Wetterschutzschicht, stellt die äusserste Haut des Zwiebel-systems dar. Diese Schicht soll vor allem Wind und Nässe abweisen. Trotzdem soll die Körperfeuchtigkeit nach aussen abtransportiert werden können. Unsere Empfehlung für kalte und nasse Tage: Membrantechnologien halten absolut winddicht und sind sehr Wasserfest. Bei leichtem Regen und Schnee, empfehlen wir jedoch Mikrofaserjacken ohne Membrane. Die Atmungsaktivität ist dabei höher.

Oft vergessen, aber ein sehr wichtiger Punkt für lange Freude an hochwertigen Textilien, ist die richtige Pflege. Funktionsfasern sollten immer mit Feinwaschmittel und **ohne Weichspüler** gewaschen werden. Normalerweise genügt eine Waschttemperatur von 30°C. Die optimale Waschttemperatur für Unterwäsche liegt bei 60°C.

Noch was zum Thema Laufsocken !! Laufen Sie nicht mit ausgeleierten Sportsocken aus Baumwolle. Die Füsse vollbringen eine unglaubliche Arbeit. Die ‚Räder‘ des Läufers scheiden sehr viel Schweiß ab. Geben Sie Blasen, Risse, Pilze etc. keine Chance. Laufen Sie mit funktionellen Laufsocken!

Wie steht's mit der Sicherheit im Dunkeln?

Für dieses Problem gibt es Stirnlampen, LED – Blinklichter und Reflektorbänder.

Renato Balasso, Laufshop Dynamix

