

[Zur Hauptseite](#)

Laufkleidung

Baumwolle ist out, es sei denn Sie wollen an einem Wüstenlauf teilnehmen. Die Gute alte Baumwolle ist längst von den modernen Funktionsfasern abgelöst worden. Und das hat seine Gründe. Funktionsfasern sind so gewebt, dass Sie eine möglichst große Oberfläche haben. Dadurch wird die Feuchtigkeit von der Haut weg nach außen geleitet. Der Körper bleibe warm und trocken.

Damit die Funktionskleidung auch gut funktionieren kann sollten Sie auf folgendes achten:

- λ Tragen Sie, besonders die spezielle Unterwäsche körpereng. Flüssigkeit kann nur bei direktem Kontakt durch die Kapillarwirkung aufgesogen werden.
- λ Je nach Witterung sind verschieden Schichten vorgesehen. Unterwäsche, Trikots und Hosen und Jacken.
- λ Bei den Jacken, die auch gegen Regen schützen ist die Wasserdampfdurchlässigkeit wichtig. (Eine Hundertprozent regendichte Jacke ist nicht sinnvoll, da sie den Schweiß nicht genug abführt). Belüftungsschlitze und oder Netze an geeigneten Stellen haben sich bewährt, genauso wie Reisverschlussaschen zum verstauen von Schlüsseln etc..
- λ Achten Sie bei der Pflege genau auf die Pflegeanleitung, sonst geht die Funktion verloren.

Was sonst noch zu beachten ist:

- λ Bei auf der Haut getragenen Kleidungsstücken ist es ratsam die Etiketten vorsichtig abzutrennen. Keine Unterwäsche mit Stickemblemen oder schwer zu beseitigenden Etiketten kaufen. (Spätestens bei km 25 wissen Sie was ich meine)
- λ Alle Kleidungsstücke besonders die körpernahen, sollten unbedingt Flachnähte haben.
- λ Leucht- bzw. Reflexstreifen an Oberbekleidung haben sich aus Sicherheitsgründen bewährt.
- λ Bevorzugen Sie auffällige Farben um besser von Verkehrsteilnehmern gesehen zu werden.
- λ Auch Mütze, Stirnband, Handschuhe und Socken aus Funktionsstoff sind die bessere Wahl.

Wie warm sollte ich mich anziehen?

Wenn Sie beim loslaufen leicht frösteln sind Sie richtig angezogen. Überlegen Sie wie lange Sie laufen möchten. Wenn im Herbst am Abend die Sonne verschwindet wird es schnell kühl. Bedenken Sie den Wind. Je stärker der Wind weht, desto größer ist das Kälteempfinden. Ziehen Sie sich vor allem an heißen Tagen nicht zu warm an, die Gefahr einen Hitzestau oder sogar Hitzschlag zu erleiden ist gegeben. Ein Grossteil der Wärme wird über den stark durchbluteten Kopf oder die Hände abgegeben. Regen dagegen ist seit der Funktionskleidung ein untergeordnetes Problem. Die Nässe wird von der Haut, durch die Kapillarwirkung, nach Außen weggeleitet.

Zubehör:

Verwenden Sie gerade bei längeren Läufen einen Getränkegürtel oder einen Trinkrucksack. Die Leistungsfähigkeit nimmt bereits nach 20 Minuten ab, wenn man nicht trinkt. Achten Sie darauf, dass er eng am Körper anliegt und sich nicht bei jedem Schritt aufschaukelt. Getränkegürtel mit mehreren kleinen Trinkflaschen haben sich bewährt. Hier kann man auch verschiedene Getränkesorten mitnehmen.

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite