

Des Wanderers neue Kleider

Text: Gaby Funk

Ob zum Wandern, auf Berg- und Trekkingtour, auf Reisen oder zum Stadtbummel – Blusen, Hemden oder T-Shirts aus modernsten funktionellen Materialien sorgen in verschiedenen Klimazonen dafür, dass Outdoorfans sich wohlfühlen können.

Was ist zum Wandern besser – Hemd beziehungsweise Bluse oder T-Shirt? Und ist die Wahl nur eine Frage der persönlichen Präferenz und des Stils oder steckt doch etwas mehr dahinter? Sicherlich spricht für Hemd oder Bluse gegenüber dem T-Shirt, dass man darin meist etwas gepflegter ausschaut und man damit vielleicht auch Problemzonen besser kaschieren, also verbergen, kann. Hemden und Blusen für Trekkingtouren haben zudem den Vorteil, dass man den Kragen

bei Bedarf hochklappen kann, was vor starker Sonneneinstrahlung und Mückenstichen schützt, aber auch gegen Zugluft, wenn man dampfend am Gipfel sitzt. Abgesehen davon sind langärmelige Hemden oder Shirts vielseitiger einsetzbar als ein T-Shirt, da man lange Ärmel bei Wärme hochkrempeln, sie aber auch als Sonnen-, Mücken- oder Kälteschutz einsetzen kann. Outdoorhemden für feucht-heisse Regionen haben seitlich und ab den Schultern oft Belüftungsschlitze, die manchmal per Klett verschliessbar sind. Wer mit schwerem Rucksack unterwegs ist, wird Hemden oder T-Shirts mit verstärktem Schulterbereich schätzen, wie sie von vielen Bergbekleidungsherstellern angeboten werden. Und wem das Zu- und Aufknöpfen eines Hemdes oder einer Bluse zu zeitaufwendig ist, der kann beispielsweise bei Patagonia, Bergans, Schöffel und anderen fündig werden, die Modelle mit Druckknöpfen anbieten.

Ob Hemd oder T-Shirt zum Wandern, ist eine Frage des persönlichen Geschmacks.

Bilder: Schoeffel





Kragen an Poloshirts oder Hemden dienen als zusätzlicher Schutz.

Langärmelige elastische Shirts mit halbem Reissverschluss sind diesbezüglich auch gut.

Praktisch und gut

Viele Outdoorsportler werden bei schweisstreibenden Aktivitäten und auf Trekkingtouren statt Hemd oder Bluse ein T-Shirt auf Polyester- oder Polyamidbasis bevorzugen, da es Schweiß gut ableitet, sehr klein verpackbar ist und schnell trocknet, wenn man es unterwegs wäscht. Zudem knittern T-Shirts nicht so sehr im Rucksack wie Hemden oder Blusen, obwohl es heutzutage auch welche aus Funktionsmaterial gibt, die sich sehr angenehm tragen, nicht knittern und sehr schnell trocknen, sodass man sie hervorragend mitnehmen kann. Beispiele dafür sind das Rani-Dry-Funktionshemd von Salewa, das Albi-Funktionsshirt von Haglöfs und das El-Ray-Shirt von Patagonia, wobei die letzten beiden energie- und ressourcensparend aus Recycling-Material hergestellt werden und teils auch wieder recycelt werden können. Zudem bieten sie den hohen Sonnenschutzfaktor UPF 40+ (UPF bedeutet Ultraviolet-Protection-Factor). Bezüglich des Sonnenschutzes ist es wie bei den Cremes: je höher der Schutzfaktor, desto besser. Grundsätzlich gilt: Je dichter und dunkler das Gewebe, desto besser schützt es vor UV-Strahlung, wobei Polyester besser schützt als Nylon (Polyamid). Die natürliche Schutzwirkung kann noch durch einen chemischen UV-Absorber erhöht werden. Zur Ermittlung des Sonnenschutzfaktors gibt es derzeit noch verschiedene Mess-Standards, darunter der «Europäische Standard», wobei der «Australische Standard», beispielsweise bei Schöffel

und Patagonia, der anspruchsvollste ist, da nur bei diesem der Schutzfaktor bei feuchter Bekleidung gemessen wird, die generell mehr UV-Strahlung durchlässt als trockene.

Funktionsstöffchen, Naturstoffe und Materialmix

In den meisten Fällen bestehen Funktionshemden oder -T-Shirts aus Polyester oder Nylon, wobei Nylon eine Markenfaser auf Polyamidbasis ist. Oft gibt es auch Bekleidung aus Kombinationen dieser Fasern, da man so jeweils die günstigen Eigenschaften vereint. Hemden und Blusen für Trekking sind zudem auch häufig aus Polyamid mit ca. 15 Prozent Elastan als Stretchanteil, was gut für die Bewegungsfreiheit ist. Alle Outdoorhemden und -blusen von Odlo sind beispielsweise aus 100 Prozent Polyester oder aus der Microfaser Wirkware F-Dry Multimicro 80 Effect. Sie sind strapazierfähig, leicht, bieten ausgezeichneten Feuchtigkeitstransport, haben einen guten bis hohen UV-Schutz und trocknen sehr schnell. Dank «effect» entsteht kein Schweißgeruch. Dabei handelt es sich um eine Funktionsfaser mit eingearbeiteten Silberionen, die die Vermehrung von Bakterien und damit die Geruchsbildung verhindern. Viele Hersteller setzen diese Technologie zur Geruchshemmung ein, Patagonia lehnt sie ab und nutzt stattdessen die natürliche Gladiodor-Technologie, die antibakteriell wirkt, indem quasi mit molekularen «Speeren» die Zellwände der Bakterien durchbohrt und die geruchsverursachenden Stoffe in Aktivkohle-Poren absorbiert werden.

Wer in warmen Regionen gemütlich ohne Rucksack unterwegs ist, wird aber auch weiterhin T-Shirts aus Baumwolle oder einem Mischgewebe mit Baumwollanteil schätzen, da Baumwolle bei Hitze leicht kühlend wirkt und angenehm zu tragen ist. Handelt es sich dabei um Produkte aus «organic cotton» und nicht um traditionell angebaute Baumwolle – umso besser! Bereits in den 1990er-Jahren stellte Patagonia fest, dass die traditionell angebaute Baumwolle eine der «giftigsten» und damit umweltschädlichsten Nutzpflanzen der Welt ist. Weltweit werden heute noch jährlich 10 Prozent aller Pestizide und 25 Prozent aller Insektizide im Baumwollanbau verbraucht; der Wasserbedarf für Aufzucht und Weiterverarbeitung ist zudem enorm. Patagonia hat damals in kurzer Zeit mit hohem wirtschaftlichem Risiko seine Produktion diesbezüglich umgestellt und verwendet seit 1996 ausschliesslich «organic cotton». Inzwischen nutzen auch andere umweltbewusste Hersteller, wie Vaude, Fjällräven, Bergans, zunehmend die ökologisch angebaute Biobaumwolle, die um einiges teurer ist. Wegen des hohen Was-



Vaude Men's Roslag Shirt

Fr. 95.–, aus natürlicher Tencel-Faser, mit hohem UV-Schutz.



Vaude Women's Zimba

Fr. 125.–, aus Cocona, Kokosnussfaser-Asche.



Salewa Himba Dry Men's Shirt

Fr. 89.–, die Healthguard-Antimoskito-Funktion schützt vor Mücken- und Zeckenstichen.

Ein unvergessliches Wandererlebnis

Drei Feriendestinationen, ein unvergessliches Wandererlebnis. Geniessen Sie vier oder sieben Tage Wanderferien in der Bündner Bergwelt. Entdecken Sie zu Fuss die abwechslungsreichen Wanderrouten zwischen Davos, Arosa und Lenzerheide. In der Zwischenzeit wird Ihr Gepäck mit der Bahn und Postauto bequem von Hotel zu Hotel transportiert.

Davos

Mitten in den Alpen, umgeben von einer atemberaubenden Bergkulisse und einer idyllischen Landschaft liegt Davos, die höchstgelegene Stadt Europas (1560 m ü. M.). Genau so einzigartig ist unser Sommerangebot Davos Klosters Inclusive. Profitieren Sie tagsüber von gratis Bergbahnen und vielem mehr!
www.davos.ch

Arosa

Arosa liegt an wunderschöner Talendlage, eingerahmt von imposanter Alpenlandschaft, auf 1800 m ü. M. Im Sommer und Herbst nutzen alle Übernachtungsgäste das vielfältige Freizeitangebot (Bergbahnen, Rhätische Bahn Arosa-Langwies-Arosa, Bus, Heimatmuseum u.v.m.) rund um unsere Berge, mit der gratis Arosa Card, kostenlos.
www.arosa.ch

Lenzerheide

Das Hochtal von Lenzerheide liegt in einer idyllischen Landschaft auf 1500 m ü. M. und ist der ideale Ausgangspunkt für erlebnisreiche Ferien. Jene, die das Hochtal von den Bergspitzen aus geniessen möchten, erreichen diese mit dem Sessellift, der Kabinenbahn oder zu Fuss über die Sonnenterassen der Ferienregion Lenzerheide.
www.lenzerheide.com



Leistungen

- 3 bzw. 6 Nächte inkl. Frühstück oder Halbpension
- Routenbeschreibung und Kartenmaterial
- Umfassendes inclusive-Programm in Arosa und Davos Klosters (Gratis Bergbahnen und vieles mehr)
- 1 Fahrt mit den Lenzerheide Bergbahnen
- Gepäcktransfer von Ort zu Ort
- Lunchpaket für unterwegs

Das Package ist von anfangs Juli bis anfangs Oktober buchbar.

Achtung: Bitte beachten Sie, dass Sie die Tour in Lenzerheide nur von Montag bis Samstag starten können. Gerne nehmen wir Ihre Buchung von Montag - Freitag entgegen. Die Buchung muss mindestens 2 Werktage vor der Anreise erfolgen.



Buchung und Informationen

Destination Davos Klosters
Talstrasse 41
7270 Davos Platz
marketing@davos.ch
Tel. +41 (0)81 415 21 21



Arosa Tourismus
Poststrasse
7050 Arosa
arosa@arosa.ch
Tel. +41 (0)81 378 70 20



Ferienregion Lenzerheide
Postfach
7078 Lenzerheide
info@lenzerheide.com
Tel. +41 (0)81 385 57 00



serbedarfs beim Anbau von Biobaumwolle fällt allerdings die Ökobilanz der Naturfaser Hanf dennoch um einiges besser aus. Hanf zählt wie Seide zu den stärksten Naturfasern, aus gutem Grund wurden früher Seile daraus gemacht. Hanf ist sehr robust, hat eine hohe UV- und Fäulnisresistenz, muss beim Anbau normalerweise nicht künstlich bewässert werden, benötigt keine Pestizide oder synthetischen Dünger und wird von Hand geerntet. Patagonia nutzt Hanffasern für Bekleidung alleine oder im Mix mit recyceltem Polyester, Biobaumwolle oder Elastan. Der industrielle Anbau von Hanf ist in den meisten Ländern jedoch noch immer verboten oder stark eingeschränkt, obwohl für die Bekleidungsindustrie der Hanf ohne halluzinogene Stoffe angebaut wird. Angesichts der herausragenden Eigenschaften ein Jammer!

Wer denkt, Merinowolle eigne sich zwar hervorragend für Pullover und warme Dessous für den Winter oder eisige Höhen, nicht aber zum Wandern im Sommer, ist nicht auf dem aktuellen Stand: Merino-Spezialisten wie Icebreaker bieten heutzutage edle, modische T-Shirts aus feinem Merino-Garn von 150 g/m² an oder sogar aus 130-g/m²-Garn. Das sehr feine Merinomaterial ist angenehm weich, kratzt nicht, bleibt länger geruchsneutral als viele Kunstfasern, wärmt bei Kälte, kühlt bei hohen Temperaturen und trocknet einigermaßen schnell. Man muss es wohl selbst ausprobieren, um glauben zu können, wie angenehm so ein T-Shirt aus dünner Merinowolle an einem heißen Sommertag tatsächlich ist.

Mückenschutz

Seit einiger Zeit gibt es spezielle Anti-Moskito-Bekleidung, die durch eine permanente Imprägnierung mit Nosilife, bei anderen Herstellern Health Guard genannt, antibakteriell sowie zecken- und mückenabweisend wirken soll. Bei der Imprägnierung handelt es sich um ein Insektizid namens Permethrin, das generell oft verwendet wird. Trotz der hohen Effizienz – rund 90 Prozent der Insekten sollen dadurch abgewehrt werden – soll es für den Menschen angeblich nicht gesundheitsschädigend sein. Andere Hersteller lehnen diese Imprägnierung aus Umweltschutzgründen ab. Einen natürlichen Mücken- und Sonnenschutz bei Textilien bietet das sehr dicht gewobene G.1000-Material des schwedischen Herstellers Fjällräven, das es in drei Stärken gibt. Die Hemden und Blusen sind zwar gerade wegen der vor Stechmücken schützenden Gewebedichte etwas steif, dafür sind sie extrem robust und langlebig, schützen gut vor Sonne und sind zeitlos, da die Naturtöne des Herstellers keinem Mode- und Farbdiktat un-

terworfen sind und die Hemden bei Bedarf unterwegs mit Nadel und Faden repariert werden können – auch eine Art von Nachhaltigkeit.

Spannende Entwicklungen

Inzwischen werden auch Shirts, Blusen und Hemden aus anderen Naturfaser-Zellstoffen angeboten: Cocona, mikroskopisch kleine Aktivkohlepartikel aus der Asche von Kokosnusssfasern, wird von Vaude beispielsweise beim Zimba-Shirt aus Polartec Power Dry auf der Innenseite eingesetzt. Die Partikel vergrößern die Oberflächenstruktur, wodurch Feuchtigkeit sehr schnell verdunstet. Zudem sorgt Cocona auf natürliche Weise für einen hohen UV-Schutz (UVP 50+, europ. Standard) und antibakterielle Ausrüstung. Patagonia nutzt Kokos übrigens auch für Knöpfe. Bambus gewinnt als rasch nachwachsender Rohstoff mit hervorragenden Eigenschaften immer mehr an Bedeutung: Bambusfasern sind von Natur aus antibakteriell, benötigen keine Pestizide beim Anbau, sind sehr atmungsaktiv, schön weich und dennoch robust. Im Materialmix mit Kunstfasern eignet sich Bambus hervorragend für Outdoorbekleidung. Die schwedischen Firmen Fjällräven und Lundhags haben beispielsweise Hemden und Blusen mit einem sehr funktionellen Mix aus Baumwolle und Viskose aus Bambusfasern im Angebot, Patagonia, Vaude, Bergans und andere verarbeiten längst Tencel, eine im Februar auf der ISPO-Messe in München mit dem Eco Responsibility Award für Nachhaltigkeit prämierte Zellulosefaser der österreichischen Firma Lenzing. Sie wird – umweltfreundlich und nachhaltig – meist aus Eukalyptusholz produziert und hat kleinste hydrophile Fibrillen, die optimale Feuchtigkeitsaufnahme und beste Klimateigenschaften bieten. Diese Fibrillierung ist, ähnlich wie bei Seide, auch für den angenehm weichen Griff verantwortlich. Zudem können natürlich dehnbare Tencel-Stoffe hergestellt werden ohne Zusatz von Elastan. Insgesamt tut sich also sehr viel in der Outdoorbekleidungsbranche, wobei die Themen Recycling, Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit der Produkte eine immer grössere Rolle spielen. . .

Infos:

- www.bergans.no
- www.fjallraven.se
- www.lundhags.com
- www.odlo.com
- www.patagonia.com
- www.salewa.de
- www.schoeffel.de
- www.vaude.com



Icebreaker Women's Tech T Lite T-Shirt

Fr. 89.90, leichtes (150 g) Shirt aus Merinowolle auch für heisse Tage



Patagonia Men's Live Simply Frog T-Shirt

Fr. 59.–, aus Biobaumwolle.



Patagonia Women's Capilene-2 T-Shirt

Fr. 65.–, aus Recycling-Polyester und mit dem natürlichen Geruchshemmer Gladiodor.