

Wissenswertes über Running-Bekleidung

Allgemeines:

Running ist eine Sportart bei der die Bekleidung nicht nur gegen Wind und Wetter schützen muss, sondern auch die starke **Schweißbildung aufnehmen** und **an die Außenluft weitergeben** muß.

Das bedeutet, daß beim Laufen nicht nur die **Unterbekleidung funktionell** sein muß, sondern auch die **Oberbekleidung ein schweißableitendes Futter** und ein poröses und trotzdem **wasserdichtes Obermaterial** haben muß.

Da die Schweißableitung in der Regel nicht so schnell ist wie die Schweißbildung, ist es ganz wichtig, daß das **Obermaterial** (Jacke und Hose) auch **winddicht** ist.

Jacke und Hose sollten zwar genügend Bewegungsfreiheit zulassen, jedoch nicht zu weit von der Haut (bzw. der mittleren Schicht) entfernt sein, um die Funktion der Schweißweiterleitung zu erfüllen. Dies beugt Verkühlungen an Gelenken, Muskulatur und inneren Organen vor.

Weiters sollte die Bekleidung mit **reflektierenden Accessoires** versehen sein.

Vorteile der richtigen Bekleidung:

- angenehmes Körperklima
- trockene Haut
- erhöhte Leistungsfähigkeit
- Sicherheit bei Dunkelheit

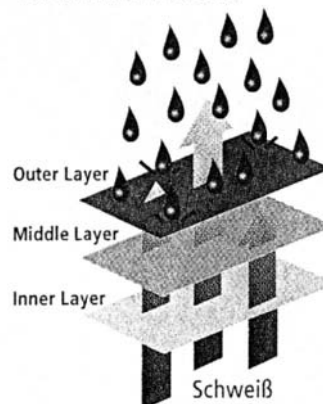


Schichten- oder Zwiebel-Look:

Egal wie oft Sie laufen, beim Kauf einer Jacke stellt sich die Frage, **gefütert oder ungefütert?**

Durch die Verwendung verschiedener Schichten (äußere, mittlere und innere), den sogenannten Layers, kann man sich den wechselnden Bedingungen spielend anpassen.

Wind und Wetter



Aussen (Outer Layer)

Jacke oder Windbreaker, Überhose: Funktion ist wichtig.

Merkmale:

- Bewegungsfreiheit
- gutsitzende Abschlüsse
- Wasser- & windabweisende Materialien
- atmungsaktiv
- geringes Gewicht

Mitte (Middle Layer)

Fleece: Zusätzliche Schicht für den „Zwiebel-Effekt“

Merkmale:

- Optimales Transportmittel für die Feuchtigkeit
- wärmeisolierend
- geringes Gewicht

Innen (Inner Layer)

Technische Unterbekleidung: Absolut notwendig, um die Funktionen von Outer und Middle Layer zu garantieren.

Merkmale:

- atmungsaktiv: Transportiert die Feuchtigkeit nach außen und hält dadurch warm und trocken