

## AUSRÜSTUNG FÜR WANDERUNGEN

Diese Zusammenstellung beschreibt die notwendige Ausrüstung für Wanderungen nach Meinung des Autors. Um Diskussionsbeiträge, Ergänzungen und weitere Tipps wird ausdrücklich gebeten ! Bitte mailen Sie an [redaktion@rhoenklub-gersfeld.de](mailto:redaktion@rhoenklub-gersfeld.de)

Das Wandern in den Mittelgebirgen ist als Hobby nicht zuletzt deshalb so beliebt, weil man keine besondere (also teure) Ausrüstung dafür braucht. Gute Schuhe, Hemd, Hose – fertig.

Das gilt jedenfalls für schönes Wetter. Bei Regen muss man sich etwas gründlicher vorbereiten. Daher betrachten wir einmal die Ausrüstung für eine **Wanderung bei Regen**. Benötigt werden:

Artikel	ca. Preis in Euro
Funktionsunterwäsche	70 - 100
Wandersocken	15 - 20
Atmungsaktives Wanderhemd	60 - 90
Lange Wanderjacke	200 - 300
Wasserdichte Wanderhose	120 - 150
Wasserdichte Wanderschuhe	180 - 220
<b>für besonders harte Witterungsbedingungen</b>	
leichte Fleece- Jacke unter der Wanderjacke	80
Regenponcho	40 - 60
wasserdichte und atmungsaktive Handschuhe	40
wasserdichter Wanderhut mit breiter Krempe	50

Bei Wanderungen im Regen ist es wichtig, dass möglichst wenig Feuchtigkeit von außen auf die Haut kommt, der Schweiß aber von innen nach außen abtransportiert wird.

Viele Bekleidungsmaterialien wie Baumwolle etc. erfüllen diese Funktion nicht. Eine nasse Jeans oder ein Baumwollhemd benötigt Stunden bis es wieder trocken wird und so lange läuft der Wanderer mit diesem "nassen Lappen" auf der Haut umher. Gleichzeitig entzieht der nasse Stoff dem Körper Körperwärme und die Stimmung sinkt noch tiefer.

Zu den einzelnen Positionen möchte ich noch einige Hinweise geben.

### **Funktionsunterwäsche**

Hier kann man beim Kauf kaum etwas falsch machen. Zu warm sollte sie aber auch nicht sein.

### **Wandersocken**

Es gibt einige Hersteller für Wandersocken. Gute Wandersocken haben Verstärkungen im Zehen- und im Fersenbereich. Dies bewirkt, dass die Socke im Schuh nicht rutscht und zu Blasen führt.

Selbstgestrickte Socken sind nach meiner Meinung zwar warm aber unbrauchbar.

## **Atmungsaktives Wanderhemd**

Wie der Name schon sagt muss es atmungsaktiv sein. Schweiß muss von innen nach außen abtransportiert werden. Baumwolle hat diese Funktion nicht und ist somit nicht zu empfehlen.

## **Lange Wanderjacke**

Kaufen sie eine möglichst lange Wanderjacke, denn sonst läuft der Regen, wenn sie sich bücken, direkt zwischen Jacke und Hose in den Rücken. Achten sie beim Kauf auf eine hohe Wasserdichtigkeit (Angabe in mm Wassersäule) sowie auf Winddichtigkeit und eine hohe Atmungsaktivität. Kaufen sie die Jacke so groß, dass sie bei kalten Temperaturen noch eine leichte Fleece- Jacke (Kosten ca. 80 €) darunter anziehen können. Gute Fleece Jacken sind ebenfalls atmungsaktiv.

## **Wasserdichte Wanderhose**

Bisher habe ich nur wenige Wanderer getroffen, die eine wirklich wasserdichte Wanderhose getragen haben. Eine wasserdichte Wanderhose ist keine Überziehhose aus Plastik oder Gummimaterial.

Unter einer Plastik oder Gummiüberziehhose schwitzen sie beim Wandern mehr "als sie von außen nass werden". Eine wasserdichte Wanderhose ist aus einem ähnlichen Material hergestellt

wie eine Wanderjacke und ist somit sowohl wasserdicht als auch atmungsaktiv. Viele Verkäufer im Fachgeschäft versuchen ihnen eine wasserabweisende und schnell trocknende Hose zu verkaufen, weil sie keine andere haben. Eine wasserabweisende Hose hält aber den Regen nur bedingt ab, und dann haben sie auch hier den nassen Lappen auf der Haut. Nach einer Stunde ist sie mittels ihrer Körpertemperatur zwar wieder trocken, aber nur, wenn sie sich irgendwo befinden, wo es nicht regnet. Der einzige Nachteil dieser Hose ist, dass sie im Hochsommer kaum getragen werden kann, weil sie zu warm ist. Nachdem es kaum Hersteller gibt, die eine wasserdichte und atmungsaktive Wanderhose im Angebot haben, möchte ich als Hersteller die Fa. Jack Wolfskin oder die Fa. Schöffel empfehlen.

## **Wasserdichte Wanderschuhe**

Alle namhaften Hersteller haben Ihre Wanderschuhe in Kategorien eingeteilt. ( z.B. A, AB, B, BC, C, D) Je höher die Kategorie, desto schwerer, robuster und auch teurer wird der Schuh. Für Wanderungen

in den Mittelgebirgen benötigen sie aber keinen Schuh der steigeisenfest ist, sondern einen leichten knöchelhohen Wanderstiefel der dank z.B. Goretexmembran wasserdicht ist und in der Kategorie

AB oder B maximal BC liegt. Kaufen sie den Schuh nur in einem Fachgeschäft mit entsprechender Beratung. Ziehen sie dazu die Socken an, die sie auch beim Wandern tragen möchten. Stellen sie sich auf eine schiefe Ebene mit den Zehen nach unten. Die Zehen dürfen hierbei nicht anstoßen. Kaufen sie deshalb den Schuh gegebenenfalls etwas größer als ihre normale Größe ist.

Wenn sie nun einmal in einen "Wolkenbruch" geraten, hilft zusätzlich zur guten Ausrüstung noch ein möglichst langer, weit geschnittener, Regenponcho. (Kosten ca. 40- 60 Euro)  
Weiterhin kann ich noch wasserdichte und atmungsaktive Handschuhe empfehlen (Kosten ca. 40 Euro) sowie einen wasserdichten Wanderhut mit breiter Krempe (Kosten ca. 50 Euro)

Ich hoffe, dass ich einige Anregungen bezüglich der notwendigen Wanderausrüstung geben konnte, damit die Stimmung bei Ihrer Regenwanderung nicht gleich auf null fällt.

Bei den Angaben zu den Kosten handelt es sich um Richtwerte, die je nach Hersteller abweichen können.

Für weitere Fragen stehe ich gerne per Mail an [redaktion@rhoenklub-gersfeld.de](mailto:redaktion@rhoenklub-gersfeld.de) zur Verfügung.

