

Wie funktioniert das? „Midlayer“

# Alpine Mittel- schicht

Wann ist es schon einmal richtig kalt? Nur selten droht in den Alpen gleich der Kältetod. Die meiste Zeit im Jahr muss Kleidung für Bergsportler vor allem viel Bewegung zulassen und Schweiß abtransportieren. Das ist die Domäne der Fleece-Oberteile.

Text: Martin Prechtl

Illustrationen: Georg Sojer

## Was bedeutet der Begriff „Midlayer“?

Das „Zwiebelschalenmodell“ gliedert fast alle Bergsport-Kleidungsstücke in drei Kategorien: Baselayer (Unterwäsche), Midlayer (Wärmeschicht) und Shell (Außenschale mit Wind- und Wetterschutz). Fleece- und Merino-Wollsachen gehören zur Midlayer-Schicht, die aus mehreren Lagen bestehen kann.

### Das Zwiebelprinzip bietet drei wesentliche Vorteile:

- › Kälte-Isolation durch eingeschlossene Luft zwischen den Kleidungsschichten
- › Atmungsaktivität samt Absorption und Abtransport von Schweiß
- › Wetter-Anpassung durch An- oder Ablegen einzelner Kleidungsschichten

Stark isolierende Jacken mit Daune oder Kunstfaser (s. DAV Panorama 1/21) lassen sich als Wärme-Zwischenschicht tragen, aber auch als äußerste Schicht über einer Shell-Jacke – wenn es trocken ist.

## Worauf ist beim Kauf zu achten?

**Passform:** Midlayers gibt es für Damen, Herren und Kinder – mit unterschiedlich engen oder weiteren Schnitten, je nach Hersteller. Wichtig: Ärmel und Rückenpartie nicht zu kurz, unter den Achseln nicht zu eng!

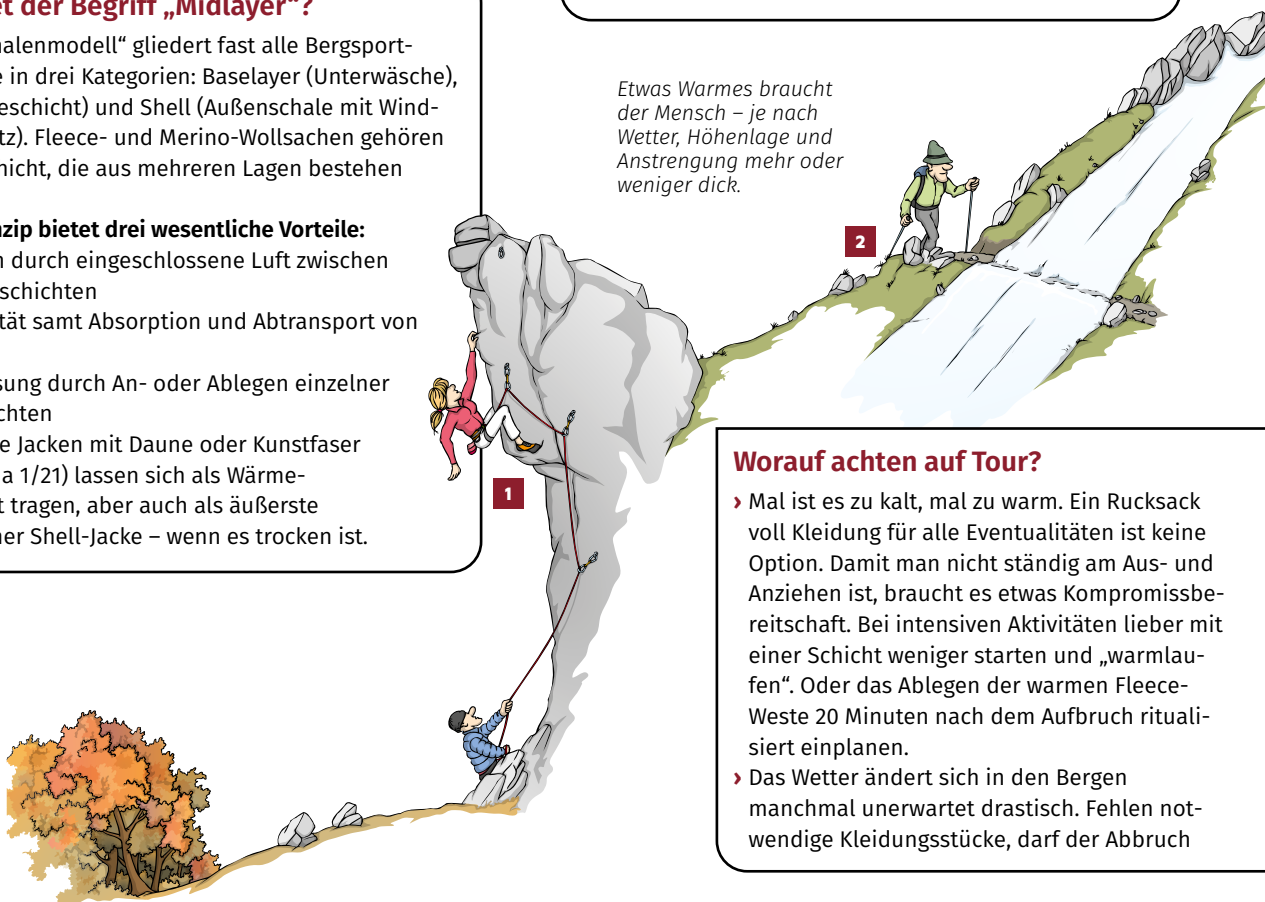
**Kompatibilität:** Die einzelnen Kleidungsschichten müssen zusammenpassen! Wenn die Hardshell-Jacke nicht mehr über den dicken Winter-Fleece passt, wird's schwierig. Abhilfe a: Produkte einer einzigen Modelllinie wählen. Abhilfe b: Beim Neukauf mit bereits vorhandenen Kleidungsstücken zusammen anprobieren. Wichtig: Je dünner die Lage, desto näher am Körper! Teile mit Funktionsmembran normalerweise über solchen ohne!

**Qualität:** Markennamen bürgen häufig für hohe Standards. Manche Hersteller geben sogar Garantien auf ihre Stoffe oder Produkte. Wichtig: flache Nähte ohne abstehende Fäden. Minderwertige Produkte neigen zum „Pillen“, das ist die Bildung kleiner Filzkügelchen.

**Hybridmodelle:** Hybridmodelle sind für einen bestimmten Verwendungszweck optimiert: etwa Westen mit viel Bewegungsfreiheit und cleveren Taschen oder Fleecejacken für Hochtouristen mit Windstopper-Membran vorne und sehr luftig gewebtem Rückenbereich. Wichtig: Der Rumpf muss warm bleiben!

**Nachhaltigkeit:** Faire Produktionsbedingungen und Recycling helfen Mensch und Umwelt. Noch besser, wenn sich Midlayers ohne großen technischen Aufwand ausbessern lassen.

*Etwas Warmes braucht der Mensch – je nach Wetter, Höhenlage und Anstrengung mehr oder weniger dick.*



## Worauf achten auf Tour?

- › Mal ist es zu kalt, mal zu warm. Ein Rucksack voll Kleidung für alle Eventualitäten ist keine Option. Damit man nicht ständig am Aus- und Anziehen ist, braucht es etwas Kompromissbereitschaft. Bei intensiven Aktivitäten lieber mit einer Schicht weniger starten und „warmlaufen“. Oder das Ablegen der warmen Fleece-Weste 20 Minuten nach dem Aufbruch ritualisiert einplanen.
- › Das Wetter ändert sich in den Bergen manchmal unerwartet drastisch. Fehlen notwendige Kleidungsstücke, darf der Abbruch

### Welche Eigenschaften haben Fleece-Oberteile?

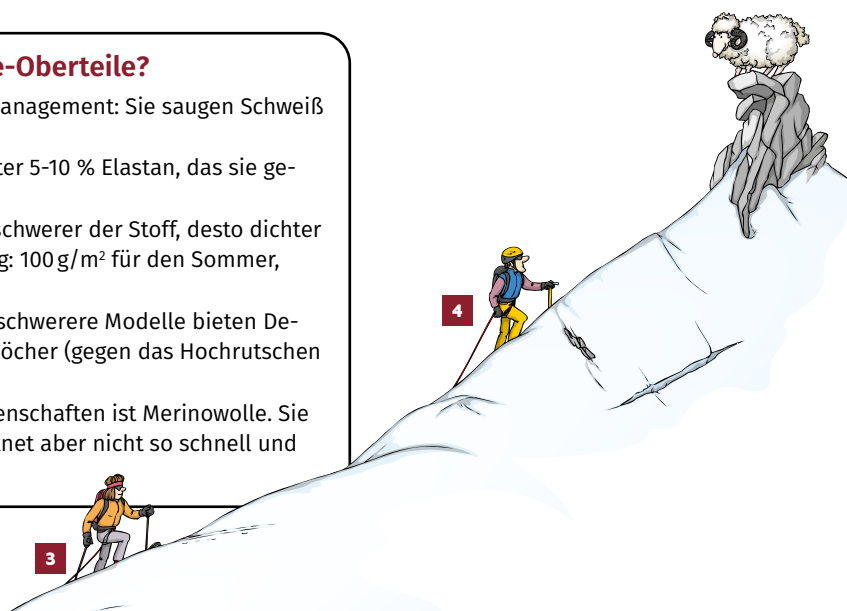
Fleece-Stoffe ermöglichen ein gutes Klimamanagement: Sie saugen Schweiß auf und leiten ihn vom Körper weg.

Viele Fleece-Sorten enthalten neben Polyester 5-10 % Elasthan, das sie geschmeidig und dehnbar macht.

Man unterscheidet Fleece nach Gewicht. Je schwerer der Stoff, desto dichter der Flor und desto besser die Wärmeleistung: 100g/m<sup>2</sup> für den Sommer, 300g/m<sup>2</sup> und mehr für den Winter.

Leichte Fleece-Oberteile sind meist „pur“ – schwerere Modelle bieten Details wie Reißverschlüsse, Taschen, Daumenlöcher (gegen das Hochrutschen der Ärmel) und hohe Krägen oder Kapuzen.

Eine Alternative zu Fleece mit ähnlichen Eigenschaften ist Merinowolle. Sie ist geruchsneutral und hautfreundlich, trocknet aber nicht so schnell und braucht mehr Vorsicht beim Waschen.



### Welche Midlayer-Jacke für welchen Zweck?

Die „richtige“ Kleidung hängt maßgeblich von der Bewegungsintensität ab.

Die Beispiele sind daher nur als grobe Anhaltspunkte zu verstehen:

	Klettern 1500 m – 2500 m Herbst	Wandern 500 m – 2500 m Frühsommer	Skitour 2500 m – 3500 m Frühjahr	Hochtour 2500 m – 4800 m Hochsommer
<b>1</b> Stretch-Fleece (8 % Elasthan) 150 g/m <sup>2</sup>	X	X		X
<b>2</b> Thermo-Fleece 250 g/m <sup>2</sup>		X	X	
<b>3</b> Isolationsjacke (Kunstfaser, klein verpackbar)	X		X	X
<b>4</b> Softshell-Weste (Fleece mit Windstopper-Membran auf der Vorderseite)			X	X

der Tour kein Tabu sein!

- › Bei besonders hoher körperlicher Anstrengung werden auch die besten Midlayer-Produkte schweißnass. Gegen das Auskühlen immer Wechselkleidung mitnehmen.
- › Baumwolle funktioniert nicht im Zwiebelschalenprinzip – auch nicht als Midlayer!
- › In einer Gruppe kann man oft besondere Kleidungsstücke teilen; etwa eine Daunenweste für den Stand beim Eisklettern oder eine einzige, ausreichend große Isolationsjacke für den Notfall auf Frühjahrsskitour.

### Wie pflegt man Midlayers?

- › Beim Waschen Taschen entleeren, alle Reißverschlüsse zu und auf links drehen!
- › Synthetische Stoffe wie Fleece sind pflegeleicht und bei 30° oder 40° waschbar. Im Zweifel aufs Schleudern verzichten und ein schonendes Waschmittel verwenden.
- › Organische Stoffe wie die Wolle des Merinoschafs müssen nicht so oft gewaschen werden, oft reicht Auslüften. Die meisten aktuellen Produkte dürfen in die Waschmaschine. **Wichtig:** Enzymfreies Waschmittel, Schonwaschgang, keine Mischwäsche, nur Merinosachen!



**Martin Prechtl** ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Mitglied des DAV-Lehrteams Bergsteigen.