

## DIE MODELLE IM ÜBERBLICK



**ARC'TERYX** Phase AR

**CRAFT** Fuseknit Comfort

**DYNAFIT** Speed Dryarn Long Sleeve

**HELLY HANSEN** Life Active Crew

**JACK WOLFSKIN** Hollow Range LS

**LÖFFLER** Transtex Light

**ODLO** SUW Top Crew Neck

**PALGERO** Ari Rundhals LS

**PATAGONIA** Capilene Daily LS Graphic

**SCHÖFFEL** Merino Sport Shirt 1/1



**ARC'TERYX** Wm's Phase AR

**CRAFT** Fuseknit Comfort Lady

**DYNAFIT** Speed Dryarn Long Sleeve

**HELLY HANSEN** Life Active Crew Lady

**JACK WOLFSKIN** Hollow Range LS Damen

**LÖFFLER** Transtex Light Women

**ODLO** SUW Top Crew Neck Women

**SCHÖFFEL** Merino Sport Shirt Damen



# KLIMA-ANLAGEN

**Funktionshemden kühlen den Körper bei hoher Aktivität und wärmen ihn bei Kälte. Welche Modelle das am besten können, klärt der Test.**

TEXT: BORIS GNIELKA

**W**ährend für Funktionsjacken oft viele hundert Euro den Besitzer wechseln, wird bei Unterwäsche gern gespart. Diesen Eindruck gewinnt zumindest, wer auf Bergtour geht: Fast jeder zweite Wanderer trägt ein – oft klitschnass am Leib klebendes – Baumwollhemd. Auch am Gipfel sieht man die Freizeitshirts: über Rucksäcke und Steine zum Trocknen ausgelegt, damit sie ihren Besitzern nicht auch noch die Pause verhageln.

Zwar sehen Baumwollshirts schick aus und tragen sich bequem. Allerdings nur, solange man nicht schwitzt, denn in puncto Funktion sind sie ein Totalausfall, saugen

sich mit Schweiß voll und geben ihn nicht mehr so schnell her. Unter einer Funktions- oder Softshelljacke getragen, führen sie so trotz (oft teuer erkaufte) hochatmungsaktiver Klimamembran zu einem feucht-nassen Tragegefühl.

Funktionshemden hingegen bunkern den Schweiß nicht, sondern leiten ihn nach außen, wo er verdunsten kann und damit kühlt. Versiegt der Schweißstrom – etwa am Gipfel oder bei der Hüttenankunft –, fühlt sich ein gutes Shirt binnen ein, zwei Minuten wieder trocken an (kurze »Nachkühlphase«). Somit schöpft es unten drunter getragen das ganze Potenzial atmungsaktiver

## FUNKTIONSWÄSCHE-MATERIALIEN IM CHECK

### Elasthan

Die maßgeblich aus Polyurethan bestehende Faser macht Textilien elastisch, verlängert aber die Trockenzeit deutlich.

### Lyocell/Tencel/Modal

Chemiefasern mit natürlichem Ursprung (Zellulose; bei Modal aus Buchenholz). Sie sind glatt, klimatisieren sehr gut, trocknen aber eher langsam.

### Polyester/Polyamid

Beides sind erdölbasierte Synthetikfasern. Polyester ist weicher, Polyamid dafür elastischer und robuster.

### Polypropylen (PP)

Auch erdölbasiert, nimmt PP kaum Nässe auf, trocknet im Nu und ist in Relation zum Gewicht sehr warm – jedoch nicht so weich wie Polyester.

### Sea Cell

Eine Zellulosefaser mit eingebundenen Braunalgen. Weich und geruchshemmend, sollen sie dank der enthaltenen Vitalstoffe wohltuend wirken.

### Wolle

Meist vom Merinoschaf. Sehr warme, geruchshemmende Naturfaser, die mäßig klimatisiert und langsam trocknet.





# KOMPASS



## einfach wandern einfach genießen

Der KOMPASS-Wanderführer 2in1 ist der perfekte Begleiter auf unbekanntem Terrain: mit Fakten zu Schwierigkeitsgrad, Wegbeschaffenheit, detaillierten Beschreibungen, Kartenausschnitten, Informationen durch die Extra-Tourenkarte eine selbsterklärende Übersicht, welche die wichtigsten Icons zur Orientierung beinhaltet.

**Fuerteventura:**  
Wanderführer 5900,  
Wanderkarte 240  
Maßstab 1:50000



-> [www.kompass.de](http://www.kompass.de)

Jacken aus und sorgt auch solo für Wohlbefinden, indem es das Klimamanagement des Körpers nicht wie ein Baumwollhemd sabotiert, sondern – im Gegenteil – unterstützt.

Wie gut ein Shirt das kann, hängt vor allem vom verwendeten Materialmix ab. Weil Synthetikfasern besser kühlen und schneller trocknen als solche aus Schaf- oder Baumwolle, haben wir in diesen Test nur solche Shirts aufgenommen, bei denen der Wollanteil unter 50 Prozent beträgt. *outdoor*-Ausrüstungsredakteur Frank Wacker: »Nur wer prinzipiell wenig bis gar nicht schwitzt, kann Wollhemden auch bei zweistelligen Plusgraden sowie beim Sport tragen – alle anderen laufen darin heiß.«

Wolle saugt viel Feuchtigkeit auf, auch jene, die der Körper eigentlich zur Kühlung produziert. Kunstfasern hingegen nehmen kaum Nässe auf, sie lassen den Schweißfilm zumindest eine Zeit lang auf der Haut, so dass er dort verdunstet – und kühlt, wie ein früherer Test von *outdoor* und der Schwesterzeitschrift *MountainBike* bei der Eidgenössischen Materialprüfungsanstalt in St. Gallen (EMPA) ergab.

Allerdings gelingt das nicht jeder Kunstfaser gleich gut (siehe Kasten auf Seite 93) – und schon gar nicht jedem Hemd. Denn neben dem Materialmix beeinflussen auch Stärke und Struktur eines Stoffes das Kli-

mamanagement – und noch viel mehr der Schnitt und damit Sitz eines Hemdes.

»Ein eng, also faltenfrei auf der Haut liegendes Hemd kann den Körper bei seiner Arbeit besser unterstützen als ein locker sitzendes Shirt«, sagt Experte Wacker – und sagen auch die Testergebnisse. Auf Berg-, Bike- und Wandertouren sowie Trailrunningläufen kühlten die elastisch und hautnah sitzenden Shirts von Craft, Dynafit, Helly Hansen, Löffler und Odlo deutlich stärker als die locker fallenden Modelle von Arc'teryx, Jack Wolfskin, Palgero, Patagonia und Schöffel. Am besten kühlte das Löffler, mit dem so mancher Tester selbst noch bei 30 °C joggen ging. Am schwächsten war der Kühleffekt beim Schöffel – das einzige Hemd mit Wollanteil.

### FUNKTION IST NICHT ALLES

Doch haben Naturstoffe und leger sitzende Shirts auch Vorteile: Sie tragen sich oft komfortabler, wie die Modelle von Jack Wolfskin, Palgero und Schöffel zeigen. Alle drei liegen weich und geschmeidig auf der Haut – und sehen auch weniger »wurstig« aus, sodass man sie nicht nur bei Ankunft in der Hütte oder Mittagsrast im Gasthof anlässt, sondern auch in der Freizeit gerne trägt. Das gilt vor allem für Palgero und Schöffel, die dank Braunalgen und Merinowolle viel später anfangen zu müffeln als das restliche Testfeld.

## WIE MAN FUNKTIONSWÄSCHE RICHTIG PFLEGT



Benjamin Hahn

**Waschmittelzusätze sorgen für zusätzliche Performance.**

### Synthetikwäsche

Vor dem Waschen Funktionswäsche auf links drehen. Wäsche aus Synthetikfasern kann zusammen mit der nor-

malen Wäsche und normalem Color- oder Vollwaschmittel nach Etikett (meist bei 30 oder 40 °C, selten bei 60 °C) gewaschen werden.

### Wäsche mit Wollanteil

Enthält die Wäsche Wolle, sollten Sie sie separat und mit einem Fein- oder besser Wollwaschmittel waschen. Reine Wollwäsche können Sie auch nur lüften (im Freien).

### Schleudern

Besser nicht. Shirts und Shorts können sonst ausleieren und die Form verlieren.

### Trocknen

Immer auf der Leine. Zur Not geht's auch mal im Trockner – bei niedriger Temperatur!

### Waschzusätze

Sie können die (spätere) Geruchsbildung verzögern und die Trockenzeit verkürzen.

Allerdings lässt sich der Geruch unterwegs in sauberen Bächen oder im Hüttenwaschbecken neutralisieren. Doch will man das Shirt dann – vor allem auf Zelttour – oft rasch wieder anziehen. Deshalb haben wir auch die Trockenzeiten nach einer Wäsche ermittelt. Sie sind um so kürzer, je dünner und leichter ein Hemd ist und je weniger Elasthan, Wolle und Cellulose (siehe Seite 93) es enthält. Während die Shirts von Wolf-skin (16 % Elasthan) und Schöffel (38 % Wolle) mehr als drei Stunden brauchten, begnügt sich das Löffler mit rund 50 Minuten. Es gehört nicht nur zu den dünnsten im Vergleich, sondern besteht auch aus reinem

Polypropylen – eine Faser, die so gut wie keine Feuchtigkeit aufnimmt.

## NICHT ALLE SIND EMPFEHLENSWERT

Unterm Strich zeigt der Test ein ordentliches Ergebnis. Nur die Shirts von Arc'teryx und Patagonia sowie das Helly-Hansen-Damenmodell enttäuschen durch ihren mäßigen Tragekomfort – ein K.o.-Kriterium. Bei Patagonia stört der verkorkste Schnitt, bei den anderen beiden das unangenehme Trage- und Hautgefühl. Die restlichen acht Kandidaten tragen sich aber gut. Einige wie Löffler und Odlo auch sehr gut und manche wie Jack Wolfskin, Palgero und Schöffel sogar

fantastisch. Welches man wählt, bestimmen der geplante Einsatz, das eigene Temperaturempfinden – und der Geschmack.

Wer schnell friert und ein Shirt für kalte Regionen sowie für den Alltag sucht, liegt beim Schöffel richtig. Weil es selbst nach tagelangem Tragen nicht müffelt, bewährt es sich vor allem auf Hüttentreks und Zelttoure, kostet aber satte 70 Euro.

Etwas günstiger und nicht ganz so warm, wenden sich Jack Wolfskin und Palgero vor allem an Genusswanderer und alle, die ihr Shirt auch mal im Alltag tragen wollen. Fein: Die junge Marke Palgero lässt ihr Shirt maßgeblich in Deutschland fertigen.



	<b>ARC'TERYX</b> PHASE AR	<b>CRAFT</b> FUSE KNIT COMFORT	<b>DYNAFIT</b> SPEED DRYARN LS	<b>HELLY HANSEN</b> LIFE ACTIVE CREW	<b>JACK WOLFSKIN</b> HOLLOW RANGE LS
<b>PREIS</b>	65 €	40 €	75 €	50 €	60 €
<b>GEWICHT</b>	150 g (Gr. S)	150 g (Gr. S)	140 g (Gr. S)	160 g (Gr. S)	150 g (Gr. S)
<b>HERGESTELLT IN</b>	Vietnam	China	Italien	Bangladesch	China
<b>MATERIAL</b>	100 % Polyester (PES)	67 % Polyester, 31 % Polyamid, 2 % Elasthan	58 % Polyamid, 39 % Polypropylen, 3 % Elasthan	65 % Polyester, 35 % Polypropylen	84 % Polyester, 16 % Elasthan
<b>SONSTIGES</b>	UPF 50+; auch als Zipneck erhältlich (80 €)	Öko-Tex-zertif., auch als Zip- & Turtleneck (50 €)	Dynafit ist Mitglied der Fair Wear Foundation	Damenshirt besteht zu 100 % aus Polypropylen	Jack Wolfskin ist Mitglied der Fair Wear Foundation
<b>TRAGEKOMFORT</b>	★★★★★ * Rauhes, plastikartiges Hautgefühl, sitzt eng und ist zudem wenig elastisch.	★★★★★ Straffer, leicht einengender Sitz, angenehm textiler Griff, lang geschnitten.	★★★★★ Nur anfangs plastikartiges Hautgefühl. Trotz hoher Elastizität straffer Sitz.	★★★★★ ** Elastisches, luftiges Shirt. Nur leicht (Damenshirt: stark) plastikartiger Griff.	★★★★★ Weich, fast flauschig anliegend, trägt sich das elastische Hemd bestens.
<b>KLIMATISIERUNG</b>	★★★★★ Warmes Shirt mit ordentlicher Kühlwirkung, relativ kurze Nachkühlphase.	★★★★★ Kühlt bei Anstrengung/Wärme stark, kurze Nachkühlphase, mittelwarm.	★★★★★ Mittelwarmes Shirt mit sehr guter Kühlwirkung bei hoher Aktivität.	★★★★★ Sowohl Damen- als auch Herrenshirt kühlen sehr gut, wärmen aber kaum.	★★★★★ Eher warm, kühlt moderat bei hohem Puls, ziemlich lange Nachkühlphase.
<b>TROCKENVERHALTEN</b>	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
<b>GERUCHSHEMMUNG</b>	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
<b>FAZIT</b>	Auch wenn es nach dem Waschen flott trocknet, kann das Shirt aufgrund des mäßigen Tragekomforts nicht überzeugen.	Recht dick, gut kühlend, deckt das Hemd ein breites Temperaturspektrum ab. Durch hautengen Sitz eher für sportliche Touren.	Teures Hemd, das sich besser trägt, als es sich auf den ersten Griff anfühlt. Kann nach Erdöl riechen (3 Wäschen lang).	Luftig und leicht, bewährt sich das Helly Hansen mehr als Sport- denn Freizeit-hemd. Die Damenversion ist nur befriedigend.	Extrem weiches, komfortables, aber warmes All-roundhemd für Trek, Tour und sportliche Aktivitäten – bei eher kühlem Wetter.
<b>outdoor</b>	<b>BEFRIEDIGEND</b>	<b>GUT</b>	<b>GUT</b>	<b>GUT**</b>	<b>SEHR GUT</b>

\* führt zur Abwertung \*\* Die Damenversion des Helly-Hansen-Shirts schneidet nur befriedigend ab

## »Eng sitzende Hemden regulieren das Körperklima meist spürbar besser als locker sitzende Shirts.«

Boris Gnielka, *outdoor*-Ausrüstungsredakteur



Sportliche Wanderer, Wildnistrekker und Bergsteiger finden ihre textilen Traumpartner hingegen im 40 Euro günstigen, sehr dünnen Odlo-Shirt und im mit 45 Euro immer noch sehr preiswerten Löffler. Während das glatt und kühl auf der Haut liegende Odlo vor allem bei sportlichen Einsätzen und hohen Temperaturen punktet, deckt das in Österreich gefertigte Löffler einen deutlich breiteren Temperaturbereich ab. Bei kaltem Wetter und Inaktivität hält es schön warm, sobald man schwitzt, kühlt es hingegen vehement. Versiegt der Schweißstrom, ist es im Nu wieder trocken – und warm. Es fühlt sich zudem weich an und

liegt faltenfrei auf der Haut, ohne auch nur etwas einzuengen. Ebenfalls top: die extrem schnelle Trockenzeit. Sie erlaubt es, das Shirt auf Tour kurz mal durchzuspülen und kurz darauf wieder anzuziehen. Außerdem verträgt es als einziges Hemd im Test eine 60-Grad-Maschinenwäsche und lässt sich, da sortenrein, einfach recyceln. Ein Baumwollshirt sieht dagegen ziemlich alt aus. ◀

[outdoor-magazin.com/funktionsshirts](https://www.outdoor-magazin.com/funktionsshirts)



Hier haben wir für Sie eine Übersicht über die beste bisher von *outdoor* getestete Funktionswäsche zusammengestellt.



	<b>LÖFFLER</b> TRANSTEX LIGHT	<b>ODLO</b> SUW TOP CREW NECK	<b>PALGERO</b> ARI RUNDHALS LS	<b>PATAGONIA</b> CAPILENE DAILY LS	<b>SCHÖFFEL</b> MERINO SPORT SHIRT
<b>PREIS</b>	45 €	40 €	65 €	50 €	70 €
<b>GEWICHT</b>	110 g (Gr. S)	95 g (Gr. S)	185 g (Gr. S)	125 g (Gr. S)	200 g (Gr. S)
<b>HERGESTELLT IN</b>	Österreich	Rumänien	Deutschland	Sri Lanka	Bulgarien
<b>MATERIAL</b>	100 % Polypropylen	92 % Polyester, 8 % Polypropylen	48 % SeaCell, 48 % Polyester, 2 % Elasthan	100 % recyceltes Polyester, Polygiene-Ausrüstung	43 % Lyocell, 34 % Wolle, 23 % Polyamid
<b>SONSTIGES</b>	Öko-Tex100-zertifiziert, waschbar bei 60 °C	Öko-Tex100, Fair-Wear-Foundation-Mitglied	Ausgerüstet in Anlehnung an die GOTS-Richtlinien	Bluesign-zertifiziert	Schöffel ist Mitglied der Fair Wear Foundation
<b>TRAGEKOMFORT</b>	★★★★★ Liegt weich und faltenfrei, nicht einengend auf der Haut. Super Schnitt!	★★★★★ Ein luftig-leichter Hauch von Nichts: glatter, fast kühler Stoff, sitzt hautnah.	★★★★★ Leger geschnitten, schmeichelt das Hemd der Haut und trägt sich fantastisch.	★★★★★ * Seidiges Material, das bei Bewegung flott spannt, Ärmel rutschen weit hoch.	★★★★★ Das komfortabelste Hemd im Test: flauschig-weich, hoch elastisch, sitzt super.
<b>KLIMATISIERUNG</b>	★★★★★ Eher warmes Hemd mit perfektem Klimamanagement. Kein Nachkühlen.	★★★★★ Sobald Schweiß fließt, kühlt es stark. Ziemlich kurze Nachkühlphase.	★★★★★ Recht warm, bei hohem Puls sehr gute Kühlung, etwas längeres Nachkühlen.	★★★★★ Dünnes Sommershirt, das gut kühlt und eine kurze Nachkühlphase aufweist.	★★★★★ Sehr warm. Kühlt bei hohem Puls nur mäßig, recht lange Nachkühlphase.
<b>TROCKENVERHALTEN</b>	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
<b>GERUCHSHEMMUNG</b>	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
<b>FAZIT</b>	Wer ein günstiges, funktionelles Ganzjahreshemd zum Wandern, Biken und Trailrunning sucht, wird kein besseres finden.	Günstiges, funktionelles Shirt für hohe Temperaturen. Aufgrund des engen Sitzes eignet es sich eher für sportliche Einsätze.	Kein Sportshirt, sondern ein äußerst komfortables, leger geschnittenes Outdoor-Allroundhemd für Touren zu jeder Jahreszeit.	Das Patagonia sieht schick aus und punktet mit seidigem Hautgefühl. Allerdings trübt der Schnitt das Tragevergnügen.	Sie suchen ein eher warmes Shirt, das selbst nach tagelangem Tragen nicht müffelt und sich superbequem trägt? Hier ist es.

*outdoor*

ÜBERRAGEND

SEHR GUT

SEHR GUT

BEFRIEDIGEND

SEHR GUT

\*Führt zur Abwertung



# LIMITS.

ÜBER LEBEN IM GRENZBEREICH.

**JETZT  
NEU**

## **JOEY KELLY**

Exklusiv-Interview: Was mich geprägt hat?  
Die harten Phasen. Im Sport. Und im Leben.

## **WAHNSINN STREIF**

Skirennen extrem: Wer durchkommt,  
ist ein Held. Wer stürzt, fällt hart. Zu hart.

## **WIEDERBELEBT**

Ein Mann bricht vor dem Fernseher zusammen.  
Und läuft mit einem Spenderherz zur Höchstform auf.

# **AM ABGRUND**

Nur ein einziger Fehler hätte fatale Folgen. Alex Honnold klettert  
frei und ohne Sicherung. Sein Leben hängt an seinen Fingerkuppen.

**132 SEITEN ÜBER LEBEN IM GRENZBEREICH.**

Packende Reportagen, fesselnde Fotos, unglaubliche Typen.

Jetzt neu im Handel oder direkt bestellen auf [www.limits-magazin.de](http://www.limits-magazin.de)