



Lieber Nutzer dieser Dokumente,  
ich hoffe, dass Ihnen diese Unterlagen einen großen Nutzen bieten. Sollten Sie  
weitere Fragen haben, so sprechen Sie mich gerne per e-mail an:

[R.Jungnischke@cert-europe.de](mailto:R.Jungnischke@cert-europe.de)

Ihr Robert Jungnischke,  
Präsident **CERT** Europe Association

A handwritten signature in blue ink that reads 'Robert Jungnischke'.

Dieses Dokument beinhaltet die

- **Schritt für Schritt Anleitung zur Kleidung**



## Fluchtkleidung Tipp 1: Wähle leichte, atmungsaktive und schnelltrocknende Materialien

Deine Kleidung sollte vor allem aus leichten, atmungsaktiven und schnelltrocknenden Materialien bestehen. Zudem zählt wirklich jedes Gramm auf der Flucht, auch das deiner Kleidung. Besonders gut eignet sich Wanderkleidung aus Merinowolle (bleibt lange geruchsneutral) oder synthetischen Stoffen wie Polyester oder Polyamid (stinken sehr schnell nach Schweiß).

Hinweis: Auf keinen Fall solltest du Kleidung aus Baumwolle tragen. Baumwolle saugt Feuchtigkeit auf. Außerdem speichert sie diese auch und trocknet extrem langsam.

Einmal nass, klebt Baumwolle an deiner Haut und führt zu Scheuerstellen. Zudem frierst du sofort, wenn auch nur ein kleines Lüftchen weht!

Was ich noch erledigen muss,


## Kleidung Tipp 2: Setze auf eine hochwertige Verarbeitung

Nicht nur das Material, sondern auch die Verarbeitung deiner Funktionsbekleidung spielt eine wichtige Rolle. Achte insbesondere darauf, dass Nähte und Reißverschlüsse an deiner Kleidung sauber und hochwertig verarbeitet sind. An besonders empfindlichen Stellen sollten zudem Verstärkungen eingearbeitet sein. Die sorgen für eine höhere Langlebigkeit deiner Kleidung.

Was ich noch erledigen muss,




## Kleidung Tipp 3: Achte auf Funktionalität und Extras

Deine Kleidung sollte auch funktional und durchdacht sein, und am besten ein paar Extras bieten. Befinden sich ausreichend Taschen in der Kleidung und sind diese mit einem Reißverschluss versehen? Wie sieht es mit zusätzlichen Innentaschen aus? Gibt es ein gutes Belüftungssystem oder gar eine Zip-Off-Funktion?

Umso funktionaler deine Kleidung ist, umso besser. Dadurch kannst du dir mitunter, dass ein oder andere Kleidungsstück und somit Gewicht und Platz in deinem Rucksack sparen.

Was ich noch erledigen muss,


## Das Zwiebelprinzip: So kleidest du dich richtig, wenn du draußen unterwegs bist!

Wenn du draußen unterwegs bist, hilft das Zwiebelprinzip, das du sicherlich auch schon von deinen Großeltern gelernt hast. Du ziehst verschiedene Schichten an Anziehsachen an. Wenn dir warm ist, ziehst du einfach eine Schicht aus. Alternativ ziehst du eine extra Schicht an, falls du frierst.

Allerdings solltest du lieber mehrere dünne Schichten tragen als eine dicke Kleidungsschicht. Das schenkt dir mehr Spielraum. Achte jedoch darauf, dass deine Bewegungsfreiheit nicht durch zu viele Schichten eingeschränkt wird.

Was ich noch erledigen muss,




## Übersicht der Funktionsschichten bei Funktionskleidung:

A – Funktionsschicht 1: Base-Layer

B – Funktionsschicht 2: Mid-Layer

C – Funktionsschicht 3: Shell-Layer

## Funktionskleidung Schicht 1: die Base-Layer

Die Base-Layer bilden die erste Schicht deiner Kleidung. Sie regulieren wie eine Klimaanlage die Temperatur und Feuchtigkeit sowie den Geruch. Sie sollen dich warm und trocken halten. Dabei insbesondere den Schweiß von deinem Körper weg transportieren.

Zur Base-Layer zählen einerseits Funktionsunterwäsche für Wanderungen bei sehr kalten Temperaturen. Außerdem Funktionsshirts und -hemden. Sowohl kurzärmelige als auch solche mit langen Ärmeln. Anziehsachen dieser Schicht sollten möglichst eng am Körper liegen. Sie sollten aus leichten, atmungsaktiven und schnelltrocknenden Materialien bestehen.

### Das Material für die Base-Layer: Merinowolle & synthetische Stoffe

Besonders empfehlenswert sind Shirts aus Merinowolle oder mit Merinoanteil, denn diese Schurwolle bietet gleich mehrere Vorteile. Merinowolle ist sehr fein und weich. Außerdem kratzt sie nicht auf der Haut. Sie nimmt keine Gerüche an und muss nicht so häufig gewaschen werden. Deshalb eignet sie sich perfekt, wenn du mehrere Tage unterwegs sein wirst. Hänge sie einfach an die frische Luft, und schon fühlt sie sich am nächsten Tag wieder frisch an. (Aber so, dass sie am nächsten Morgen noch da ist)

Außerdem knittert Merinowolle kaum und bietet je nach Webart einen natürlichen Lichtschutzfaktor von bis zu 50. Besonders praktisch an Merinowolle ist jedoch, dass sie Feuchtigkeit transportiert. Sie hält dich kühl, wenn es warm ist, gleichzeitig, aber auch warm, wenn es kalt ist.

Neben Merinowolle werden auch synthetische Stoffe für die Base-Layer genutzt. Hier sind insbesondere reine Synthetik Fasern wie zum Beispiel Polyester empfehlenswert.

Polyester trocknet sehr schnell, bietet eine hohe Reiß- und Scheuerfestigkeit und trägt sich dank der weichen Fasern besonders angenehm. Mittlerweile gibt es auch welche, die zusätzliche Technologien, die für einen Kühlungseffekt sorgen und auch geruchsverhindernd wirken. (unbedingt notwendig)

### Was ich noch erledigen muss,






## Funktionskleidung Schicht 2: die Mid-Layer

Der Mid-Layer dient der Isolation und wird als zweite Schicht über dem Base-Layer getragen. Sie soll dich vor allem warmhalten und sorgt dafür, dass keine Körperwärme entflieht. Gleichzeitig ist aber auch hier wichtig, dass die Feuchtigkeit abtransportiert wird und deine Haut trocken bleibt.

Bei dem Mid-Layer kommen insbesondere Fleecejacken und -pullover, aber auch Westen oder Daunenjacken (aus Kunstfaser) zum Einsatz. Diese sollten angenehm am Körper liegen und dir genügend Bewegungsfreiheit bieten. Bei dieser Schicht wird auf leichte, atmungsaktive und wärmende Materialien gesetzt.

Übrigens: Je nach Temperatur und persönlichem Kälteempfinden, kann die Mid-Layer selbst auch aus mehreren Schichten bestehen. Beispielsweise aus einer Fleecejacke als erste, und einer Daunenweste oder -jacke (aus Kunstfaser) als zweite Schicht.

### Das Material für die Mid-Layer: Fleece & Daune (aus Kunstfasern)

Hier sind vor allem Jacken oder Pullover aus Fleece zu empfehlen. Diese sind besonders kuschelig und warm. Das Tolle an Fleece ist, dass es sehr atmungsaktiv ist. Es bietet außerdem auch ein hohes Isolationsvermögen. Dabei ist es dennoch leicht. Insbesondere im Vergleich zu Kleidung aus reiner (Baum-)Wolle. Zudem ist es formbeständig, elastisch und trocknet sehr schnell.

Letztendlich ist Fleece jedoch kein bestimmtes Material, sondern mehr ein Oberbegriff für Kleidungsstücke, die innen sehr weich sind. Fleece besteht in der Regel aus Polyesterstoffen, es kann aber auch ein Mischgewebe aus Polyamid, Elasthan oder Wolle sein.

Für die Bewegung durch kältere Regionen empfiehlt sich außerdem eine Daunenjacke oder -weste. Diese sollte aus Kunstfasern wie Polyester oder Polyamiden gefertigt sein. Solche Jacken oder Westen sind äußerst leicht und bieten eine sehr hohe Isolation, sodass dir auch bei kalten Temperaturen angenehm warm ist. Zudem bieten sie den großen Vorteil, dass sie sich sehr klein zusammenfalten lassen. Somit kannst du nicht nur an Gewicht, sondern auch Platz in deinem Fluchtrucksack sparen.

### Was ich noch erledigen muss,




## Outdoorkleidung Schicht 3: die Shell-Layer (Outer Shell)

Die dritte/vierte und letzte Schicht bildet die Shell-Layer. Sie wird je nach Temperatur entweder über der Base-Layer oder über dem Mid-Layer getragen. Der Shell-Layer dient als Schutz vor Wind, Regen und Schnee und soll dich vor allem trocken halten.

Hier kommen Regenjacken und -hosen aus leichten, atmungsaktiven und wasserabweisenden Materialien zum Einsatz. Insbesondere auch Hardshelljacken mit oder ohne Membran. Diese sind in der Regel etwas weiter geschnitten und sollten relativ locker am Körper liegen.

Die dritte Lage dient dazu, Regen, Wind Schnee und andere Witterungsbedingungen abzuhalten. Dementsprechend robust muss sie sein.

Bei Regen bietet sich ein dünner Regenmantel aus Polyester Alternativ auch ein großer und regendichter Poncho an. Dieser hat vor allem, wenn du mit dem Rucksack unterwegs bist große Vorteile. Je nach Poncho Typ kann er auch gleichzeitig im Lager als Zelt dienen.

Diese vierte Schicht ist optional und kann gegen eine normale Regenjacke ersetzt werden. Die Wetterschutz-Lage empfiehlt sich besonders windigen oder verregneten Gefilden. An sonnigen Tagen sollte die äußere „Schale“ abgeworfen werden, um keinen Hitzschlag zu riskieren. Passe das Zwiebelprinzip an die individuelle Situation an, um Platz im Rucksack zu sparen und für alle Eventualitäten gewappnet zu sein.

**Was ich noch erledigen muss,**




## Funktionshose

Neben der richtigen Kleidung für deinen Oberkörper, benötigst du auch eine gute Funktionshose. Achte bei der Wahl deiner Hose darauf, dass sie dir ausreichend Bewegungsfreiheit bietet und angenehm sitzt. Gerade wenn du durch unwegsames Gelände läufst, ist eine bequeme Hose aus Stretch Material Gold wert!

Zudem sollte deine Funktionshose strapazierfähig, gut belüftete und leicht sein. Sie sollte am besten mehrere Taschen bieten und am Beinabschluss sowie an der Wadeninnenseite zusätzlich verstärkt sein. Gut sind zudem extra Verstärkungen an den Knien und am Po.

Was ich noch erledigen muss,

  
  
  

## Basecap, Mütze & Handschuhe

Selbst wenn du im Hochsommer unterwegs bist, solltest du nicht nur an ein Basecap, sondern auch an eine Mütze oder ein Stirnband denken. Im Sommer kann es auch ein Hut mit breiter Krempe sein, der dich vor der Sonne schützt, und vor allem den Nacken vor dem Sonnenbrand. Gegebenenfalls brauchst du auch Handschuhe. Gerade nachts kann es sehr schnell kalt werden. Während es am Tag 25 Grad waren, sind es am nächsten nur noch 10.

Besorge dir ein Multifunktionsstuch, dass du wie ein Stirnband tragen, aber auch als Schal oder sogar als Sturmhaube nutzen kannst. Alternativ, eine leichte Mütze, damit dir im Sommer der Schweiß nicht in die Augen läuft oder im Winter der Kopf auskühlt.

Außerdem gibt es spezielle leichte Funktionshandschuhe (Handschuhe aus der Berufsbekleidung tun´s hier auch), die du beim Wandern anziehen kannst. Diese machen besonders Sinn, wenn du im unwegsamem Gelände unterwegs bist.

Was ich noch erledigen muss,



## Schuhe & -socken

Schuhe sind das wichtigste Utensil für eine Flucht. Ohne gute eingelaufene und robuste Schuhe kommst du nicht weit und vor allem nicht schnell weit. Ob du dir Wanderschuhe oder Arbeitsschuhe suchst, ist egal. Arbeitsschuhe für's weite laufen gibt es bei jedem renommierten Ausrüster und sie sind meist günstiger als Schuhe aus dem Outdoorladen. Meine Empfehlung, Engelbert Strauss oder Decathlon, hier bekommst du gute Schuhe für überschaubares Geld. Setze auf robuste und auch wasserabweisende Materialien, wie beispielsweise auf eine Kombination aus Leder und Gore-Tex-Membran. Ganz wichtig, sie müssen über den Knöchel gehen! Du musst Schuhe unbedingt mit zwei Paar dicken Socken probieren und dabei sollte vorne noch Luft im Schuh sein, dass du im Stehen nicht vorne anstößt. Laufe die Schuhe im Gelände ein und mache mehrstündige Wanderungen bergauf und Bergab damit. Nur dann weißt du, ob sie passen, und du damit im Ernstfall schnell zu Fuß unterwegs sein wirst.

Zudem solltest du auch in gute Wandersocken investieren. Diese sorgen dafür, dass du in deinen Wanderschuhen weniger schwitzt und kein unangenehmer Geruch entsteht. Außerdem stützen sie auch deine Füße. Zudem vermeiden sie Reibungen und Hautirritationen, und somit auch Blasen! Gut ist, wenn du immer zwei Paar Socken anziehst, dass dämpft und schützt vor Blasen.

### Was ich noch erledigen muss,


### **Tipp: Beim Loslaufen solltest du frieren! (nicht an den Füßen, sondern am Körper)**

Viele machen den Fehler, dass sie viel zu warm angezogen loslaufen. Am besten solltest du bei deinen ersten Schritten frieren, denn sobald du dich bewegst, wird dir automatisch wärmer. Das gilt übrigens auch fürs Wandern allgemein. Habe immer lieber eine Schicht weniger an, als eine zu viel. Du verlierst wesentlich mehr Energie, wenn du schwitzt, außerdem wird dir beim Stopp schnell kalt! Deshalb ist es wichtig, dass du mit deiner Fluchtkleidung schon mal im Gelände unterwegs bist, am besten bei Wind und Wetter, dann kannst du alles ausprobieren und bist für den Ernstfall gerüstet.

### Was ich noch erledigen muss,






Regenjacke Herren <https://amzn.to/3tf4WsC>

Regenjacke Damen <https://amzn.to/3TFL78L>

Jacke Herren <https://amzn.to/3NltXt2>

Jacke Damen <https://amzn.to/3NoPocB>

Poncho <https://amzn.to/3RnpZkx>

Fleece Jacke Herren <https://amzn.to/3GHpjlm>

Fleece Jacke Damen <https://amzn.to/3TmiOM6>

Hose Herren <https://amzn.to/48hBwZw> **alternativ** <https://amzn.to/3Glr3L4>

Hose Damen <https://amzn.to/4ahJVy4> **alternativ** <https://amzn.to/41ngJ4P>

Herren Shirt Merino <https://amzn.to/3tfmLHS>

Damen Shirt Merino kurz <https://amzn.to/3uX4XSt>

Herren Shirt Merino lang <https://amzn.to/46VvlcD>

Damen Shirt Merion lang <https://amzn.to/41hDszb>

Slip Herren <https://amzn.to/4akWIFy>

Unterhemd Herren <https://amzn.to/3To8hQx>

Slip Damen <https://amzn.to/3thaxyw>

Unterhemd Damen <https://amzn.to/3v0pe9J>

Socken <https://amzn.to/3GDxbUW> **alternativ** <https://amzn.to/3GEAvPw>

Mütze <https://amzn.to/3TpRKvK>

Buff <https://amzn.to/48asE7W>

Handschuhe <https://amzn.to/3tf76bI> **alternativ** <https://amzn.to/3RGBqdk>

Baseball Cap <https://amzn.to/3TiC1yo>

Schuhe Herren <https://amzn.to/47Y67fc> **alternativ** <https://amzn.to/3GFyQcr>

Schuhe Damen <https://amzn.to/3v4AhhX> **alternativ** <https://amzn.to/47UZUAy>

Blasenpflaster <https://amzn.to/3Rkbj5J>