BEKLEIDUNGS-RATGEBER

Fleecejacke

Daumenschlaufen am Ärmelbund, ein windabweisend hinterlegter Frontreißverschluss und mit der Hardshell darüber eine Doppeljacke — ab rund 30 Euro.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/outdoor-bekleidung/fleecejacke/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Was genau ist eine Fleecejacke?
2. Wann kommt die Fleecejacke zum Einsatz?
3. Welche Arten von Fleecejacken gibt es?
4. Aus welchen Materialien werden Fleecejacken hergestellt?
5. Vor- und Nachteile einer Fleecejacke
6. Wie finde ich die richtige Fleecejacke?
7. Warum sind die Jackenfarben so auffällig?
8. Wie viel kostet eine gute Fleecejacke?
9. Pflegetipps für Fleecejacken

KURZ GESAGT

Fleece ist die **Isolationsschicht für den Normalfall**: Es wärmt auch feucht, trocknet schnell und kostet wenig — eine brauchbare Jacke beginnt bei rund 30 Euro. Was ihm fehlt, ist Windschutz: **Durch das offene Gestrick geht der Wind hindurch**, weshalb Fleece eine Außenschicht braucht. Mit einer Hardshell darüber entsteht genau die Kombination, die eine Doppeljacke in einem Stück verkauft.

Unter den Outdoorjacken keine Schale, sondern die Schicht darunter.

Atmungsaktiv, leicht, warm und schnelltrocknend. Mit diesen Eigenschaften weckte das amerikanische Unternehmen Malden Mills Industries Inc. die Aufmerksamkeit der Outdoorsportler, als es 1979 ein **revolutionäres Synthetikmaterial namens Fleece** auf den Markt brachte. Und die hohen Erwartungen der Kunden wurden nicht enttäuscht: Schnell waren Jacken, Westen und Pullover aus Fleece aus den Kleiderschränken nicht mehr wegzudenken. Der kratzige Wollpullover hatte endgültig ausgedient. 1993 eroberte Polartec gemeinsam mit Patagonia endgültig das Herz der Outdoorwelt: In Zeiten eines steigenden Umweltbewusstseins brachten die beiden Unternehmen Fleecepullover aus recycelten PET-Flaschen auf den Markt. In Kombination mit der kontinuierlichen Weiterentwicklung der Materialien dauerte es nicht mehr lange, bis das Fleece endgültig zu den beliebtesten Kleidungsstücken weltweit gehörte.

Was genau ist eine Fleecejacke?

Fleecejacken bzw. Fleecepullover oder Fleecewesten werden aus Fleece hergestellt. **Das Material ist kuschelig, warm und pflegeleicht sowie flexibel, wind- und regenresistent**. Die Schnitte sind heutzutage körperbetont und auf die jeweilige Sportart perfekt ausgerichtet.

Die Polyesterfasern von Fleeceprodukten sind **strapazierfähig** und können problemlos in der Maschine gewaschen werden. **Auch regelmäßige Wäschen verkraften sie sehr gut** – weder Funktionalität noch Aussehen müssen leiden. Fleece verfügt über extrem **schnelltrocknende** Fähigkeiten. Das hat den Vorteil, dass das Material nach einem kurzen Regenschauer schnell wieder einsetzbar ist. Auf längeren Touren kann es abends einfach aufgehängt und am nächsten Tag wieder getragen werden.

Fleece wiegt deutlich weniger als Wolle und saugt sich – anders als Baumwolle – nicht mit Wasser voll. Somit ist auch im feuchten Zustand eine hohe Isolierleistung

gegeben. Das weiche Material bietet außerdem einen hohen Tragekomfort, da es weder kratzt noch juckt. Darüber hinaus punktet Fleece mit einem **geringen Packmaß.** Pullover, Jacke oder Weste lassen sich problemlos im Rucksack verstauen und eignen sich somit **perfekt für Tagestouren** oder auch auf Reisen bzw. zum Backpacking. In Kombination mit einer wasserdichten Hardshelljacke entsteht eine Doppeljacke, mit der Sie gegen sämtliche Witterungsbedingungen geschützt sind.

Wann kommt die Fleecejacke zum Einsatz?

Je nach Materialbeschaffenheit kommt Fleecebekleidung **als zweite oder dritte bzw. äußerste Bekleidungsschicht zum Einsatz**. Fleecestoff verfügt über ein geringes Gewicht und stellt deshalb keine zusätzliche Belastung zum Eigengewicht dar. Dank ihres geringen Packmaßes lassen sich Fleecejacken zudem bequem transportieren. Sie eignen sich somit perfekt für längere Wanderungen und mehrtägige Touren.

Auch in der Übergangszeit im Frühling und Herbst sind Fleecejacken aufgrund ihres geringen Gewichts ein ausgezeichneter Ersatz für warme Winterjacken. An **kalten und windigen Tagen hält das Fleece in Kombination mit einer Hardshelljacke kuschelig warm**. Auf dem Outdoormarkt sind unterschiedlich stark wärmende Fleecematerialien sowie verschiedenste Schnittformen erhältlich. Dementsprechend findet sich für beinahe jede (Outdoor-)Sportart die richtige Fleecejacke.

Aber auch außerhalb der sportlichen Aktivitäten gehört ein Fleece in jeden Kleiderschrank. Die Jacken, Westen und Pullover eignen sich perfekt für kalte Wintertage, Spaziergänge im Freien oder einen gemütlichen Abend auf dem Sofa. **Für Kinder sind Fleeceprodukte ebenfalls bestens geeignet, da sie pflegeleicht, unkompliziert anzuziehen und sanft zur empfindlichen Kinderhaut sind**.

Welche Arten von Fleecejacken gibt es?

Es gibt verschiedene Arten von Fleecejacken, die auf die Bedürfnisse von Sportlern bei unterschiedlichen Witterungsverhältnissen und Sportarten zugeschnitten sind. **Der dünnste Fleece verfügt über ein Gewicht von 100 bis 200 g/m2 (100er-Fleece). Mitteldicker Fleece bringt 200 bis 300 g/m2 auf die Waage (200er-Fleece**). Die genaue Grammangabe finden Sie in den Produktbeschreibungen sowie am Produkt selbst. 100er- und 200er-Fleece sind auf dem Outdoormarkt besonders gängig.

INFOGRAFIK



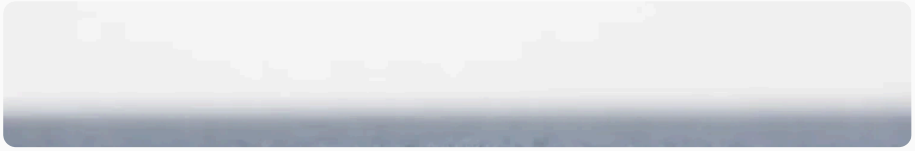
FLEECE

100, 200, 300: was die Zahlen bedeuten

Fleece wärmt nicht durch die Faser, sondern durch die Luft, die der aufgeraute Flor festhält. Deshalb hängt die Wärme direkt an der Florhöhe — und die hängt am Flächengewicht.

100er

Dünn, eng am Körper



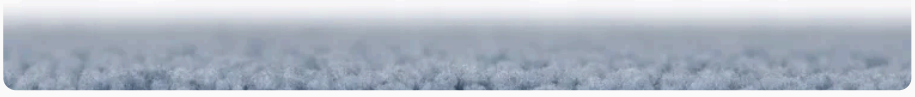
rund 100 g/m²

Wofür Als Baselayer oder unter der Schale, wo kein Volumen stört

Stört beim Gehen nicht, wärmt im Stand kaum

200er

Der Allrounder



rund 200 g/m²

Wofür Die übliche Zwischenschicht — das, was die meisten „Fleecejacke" nennen

Wärmt spürbar und lässt sich noch bewegen

300er

Dick und schwer



rund 300 g/m²

Wofür Im Stand und in echter Kälte; beim Gehen meist zu warm

Trägt deutlich auf, braucht Platz unter der Schale

Fleece ist Maschenware — gestrickt, nicht gewebt. Nach dem Stricken wird die Oberfläche mechanisch aufgeraut; dabei entsteht die Florschicht aus abstehenden Faserenden. Das Rohmaterial ist fast immer Polyester, häufig aus recycelten Flaschen.

Die Einteilung stammt von Polartec und ist keine Norm — aber eine verlässliche Größenordnung, die heute gattungsweit benutzt wird, auch wenn auf dem Etikett eine andere Marke steht. Was sie nicht sagt: wie winddicht das Fleece ist. Offener Flor lässt Wind glatt hindurch, und daran ändert auch ein hohes Flächengewicht nichts.

Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: Fleecejacke · Polartec

Für den Winter werden auch Kleidungsstücke aus 300er-Fleece hergestellt. Ebenfalls geeignet für kalte Tage ist Polartec ThermalPro, das bei den 200er-Produkten zum Einsatz kommt. **Es handelt sich hierbei um ein enger gewebtes Fleece, dass somit eine höhere Wärmeleistung erbringt**. Eine Sonderstellung nimmt hochfloriges Fleece ein: Trotz seines vergleichsweise geringen Gewichtes ist es besonders dick und kann somit extrem viel warme Luft speichern.

Besonders **flexibel und elastisch ist Stretchfleece**, wie beispielsweise Power Stretch. Es eignet sich perfekt für bewegungsintensive Sportarten. Zudem verfügt es über eine besonders glatte Oberfläche, über die z.B. Softshelljacken sehr leicht gleiten können. Darüber hinaus ist das Material **abriebfester** als reguläres Fleece. Im Alltag wird gerne zu Strickfleece gegriffen: Wie der Name schon sagt, verfügt das Material über eine gestrickte Außenseite und sieht somit optisch besonders gut aus.

Aus welchen Materialien werden Fleecejacken hergestellt?

Fleece ist ein synthetisches Material und besteht aus Polyesterfasern. Um eine allseitige, starke Dehnbarkeit zu gewährleisten, werden letztere häufig mit Gummifasern (Spandex bzw. Elastan) gemischt. Mittlerweile unterscheidet man viele verschiedene Fleecematerialien, die sich bezüglich ihrer Materialeigenschaften voneinander unterscheiden und somit für unterschiedliche Sportarten und Witterungsbedingungen geeignet sind. Von stark wärmenden, fast winddichten Materialien bis hin zu extrem leichtem Microfleece ist auf dem Outdoormarkt mittlerweile alles vertreten.

Allerdings unterscheiden sich Fleecejacken in puncto Materialqualität oft stark. Minderwertige Qualität erkennt man unter anderem daran, dass das Material schnell Knoten bildet und abgenutzt aussieht. **Qualitativ hochwertige Produkte erkennen Sie dagegen daran, dass das Material nicht kratzt** und sich auch nach häufigem Tragen und Waschen noch gut auf der Haut anfühlt sowie gut aussieht. **Gutes Fleecematerial verfügt zudem über eine hohe** Atmungsaktivität, während gleichzeitig die Körperwärme gespeichert wird.

Vor- und Nachteile einer Fleecejacke

Dank des ausgezeichneten Wärme-zu-Gewicht-Verhältnisses bieten Fleecejacken eine gute Isolation. Somit **eignen sie sich sowohl als Kälteschutz im Winter als auch bei kühlen Temperaturen im Frühling und Herbst**. Da die Jacken, Westen und Pullover aus unterschiedlichen Fleecematerialien hergestellt werden und über verschiedene Passformen verfügen, sind sie für alle Outdoorsportarten geeignet. Das Material ist zudem **robust**, **pflegeleicht** und verfügt über **schnelltrocknende** Fähigkeiten. Darüber hinaus wird **Feuchtigkeit zuverlässig vom Körper abtransportiert**.

Dank ihres **geringen Gewichts und Packmaße**s können Fleecejacken problemlos im Rucksack transportiert werden. Da das Material angenehm weich ist und nicht kratzt, kann Fleece sowohl als zweite oder dritte Lage als auch direkt auf der Haut getragen werden. Ein weiterer Vorteil: Fleecejacken lassen sich problemlos mit anderen Jacken (z.B. Hardshelljacken) zu Doppeljacken kombinieren.

Fleecejacken haben allerdings den Nachteil, dass ihre flauschigen Oberflächen etwas **anfällig gegen Abrieb** sind. Die meisten Modelle eignen sich deshalb nicht für Touren mit einem schweren Rucksack – nur wenige Fleecejacken verfügen über eine Oberfläche, die sie rucksacktauglich macht. Zudem **lädt sich das Material schnell statisch auf**, was vor allem bei langen Haaren etwas lästig sein kann. Bei intensiver Belastung bzw. starkem Schwitzen können darüber hinaus unangenehme Gerüche entstehen. Dennoch überwiegen die Vorteile von Fleecejacken deutlich: Das

praktische Kleidungsstück ist für Outdoorsportler unverzichtbar und gehört in jeden Kleiderschrank.

Wie finde ich die richtige Fleecejacke?

Auf dem Outdoormarkt gibt es unzählige Arten von Fleecejacken – sie gehören zum Standardrepertoire der meisten namhaften Hersteller. Wägen Sie deshalb vor dem Kauf gut ab, **in welchen Witterungsbedingungen das Fleece zum Einsatz kommen soll**. Bei wärmeren Temperaturen eignet sich natürlich ein dünnes Fleece. Wenn Sie ihre Fleecejacke auch bei kaltem Wetter tragen möchten, sollten Sie zu mitteldickem Fleece oder sogar 300er-Fleece bzw. Polartec greifen. Neben der Dicke des Materials sollten Sie aber auch die übrigen Ausstattungsdetails nicht außer Acht lassen.

Passform, Kapuze und Kragen

Eine gut sitzende Fleecejacke darf ruhig am Körper anliegen, denn **unter dem Fleece wird in der Regel nur ein dünner, ebenfalls anliegender Baselayer getragen**. Die körpernahe Form hat den Vorteil, dass bei kühlen Temperaturen nur wenig Luft mitgewärmt werden muss.

Viele Fleecejacken verfügen über Daumenschlaufen am Ärmelbund. Diese sind besonders praktisch, wenn eine weitere Jacke über dem Fleece getragen wird. Alternativ bietet sich auch ein elastischer bzw. mit Klettverschluss verstellbarer Ärmelbund an.

Eine Kapuze ist immer dann unerlässlich, wenn die Fleecejacke häufig als oberste Schicht getragen wird. In Kombination mit einer Hardshelljacke könnte die Kapuze dagegen als störend und unangenehm drückend empfunden werden. In diesem Fall ist ein Stehkragen von Vorteil, der zusätzliche Wärme an kalten Tagen spendet.

Taschen und Reißverschlüsse

Eine Fleecejacke sollte mindestens über **zwei Seitentaschen** bzw. eine **Kängurutasche** verfügen. Bei einigen Modellen, welche in erster Linie als äußerste Schicht zum Einsatz kommen sollen, sind diese mit Netzfutter ausgekleidet. Somit lassen sich nicht nur Accessoires verstauen sondern auch der Bauchbereich zusätzlich belüften. **Im Idealfall bieten die Taschen ausreichend Platz für eine gespreizte Hand und lassen sich mit Reißverschlüssen verschließen**.

Verfügt das Fleece über einen **durchgehenden Frontreißverschluss, muss dieser auf jeden Fall windabweisend sein**. Bei einigen Modellen ist er auch mit einer (zum Teil sogar mit Fleece isolierten) Platte hinterlegt. Der Zipper sollte leichtgängig sowie ausreichend groß sein, sodass er auch mit klammen Fingern oder Handschuhen leicht bedient werden kann.

Warum sind die Jackenfarben so auffällig?

Dezente Töne wie Schwarz, Weiß oder Grau sind bei Fleecejacken eher die Seltenheit. Stattdessen dominieren sowohl im Onlineshop als auch im Einzelhandel **auffällige Farben wie Rot**, Grün, Neongelb oder wilde Muster. Dass es sich hierbei nicht ausschließlich um einen Modetrend handelt, ist vielen Outdoorsportlern noch immer nicht bewusst. Stattdessen erfüllen diese sogenannten Signalfarben eine wichtige Funktion, die Sie sich auf jeden Fall zu Nutze machen sollten.

Denn die auffällig leuchtenden Farben machen es Rettungskräften und Passanten im Falle eines Unglücks leichter, auf Sie aufmerksam zu werden. Das gilt besonders im Winter und bei schlechten Witterungsbedingungen. Wenn Sie also vorhaben, Ihre Fleecejacke auch als oberste Schicht zu tragen, sollten Sie unbedingt zu einem auffälligen Modell greifen.

Wie viel kostet eine gute Fleecejacke?

Die Preise für Fleecejacken beginnen bereits bei rund 30 Euro. Nach oben sind preislich dagegen – wie überall im Outdoorsportbereich – kaum Grenzen gesetzt. Besonders hochwertige Modelle kosten schnell 200 Euro oder sogar mehr. **Der Unterschied zwischen günstigen und hochpreisigen Fleecejacken liegt meist in der Qualität des Polyesters**. Dieser Unterschied fällt beim Kauf oft gar nicht auf. Erst nach einigen Wäschen beginnen billige Stoffe, an Form einzubüßen und kleine Knoten zu bilden (Pilling).

Hochwertige Fleecejacken behalten dagegen auch nach häufigem Tragen und Waschen ihre Form und sehen auch nach Jahren noch gut aus. Deshalb gilt auch bei Fleecejacken: Wer billig kauft, kauft zweimal. Für den Gebrauch im Alltag oder als Freizeitsportler ist es aber dennoch nicht nötig, gleich mehrere hundert Euro auf den Tisch zu legen. **Informieren Sie sich stattdessen lieber gründlich über die Ausstattungsmerkmale der verschiedenen Modelle** und wägen Sie dann ab, welches das für Sie optimale Preis-Leistungs-Verhältnis bietet.

Pflegetipps für Fleecejacken

Grundsätzlich sind Fleecejacken relativ pflegeleicht. Bei der Wäsche sollten Sie sich dennoch genau an die Anweisungen des Herstellers halten. Auf dem Pflegeetikett, das in die Innenseite der Jacke eingenäht ist, finden Sie genaue Vorgaben. **Grundsätzlich sollten vor jedem Waschgang alle Reißverschlüsse geschlossen und das Fleece auf links gedreht werden**, sodass das Material möglichst geschont wird. Die Wassertemperatur sollte **nicht mehr als 30 Grad** betragen.

Im Fachhandel oder in der Drogerie erhalten Sie spezielles Waschmittel für Funktionsbekleidung. Wenn Sie dieses gerade nicht zur Hand haben, empfiehlt sich

ein **möglichst mildes Waschmittel, das nur sparsam verwendet werden sollte**. Der Verzicht auf Weichspüler hat den Vorteil, dass das Fleece länger flauschig bleibt. Auch den Schleudergang sollten Sie Ihrer Fleecejacke ersparen – ein gründliches Ausspülen ist dagegen unerlässlich. Auf keinen Fall dürfen Fleecejacken im Trockner getrocknet werden.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Prüfen Sie beim Kauf drei Dinge: ob der Frontreißverschluss **windabweisend hinterlegt** ist, ob **Daumenschlaufen am Ärmelbund** sitzen, und ob die Jacke unter Ihre Außenjacke passt, ohne an den Schultern zu spannen.