BEKLEIDUNGS-RATGEBER

Outdoorhosen

Outdoorhose ist ein Sammelbegriff, keine Bauart. Kurze Abgrenzung von Hardshell-, Softshell-, Regen-, Trekking-, Funktions-, Sommer- und Winterhose.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/outdoor-bekleidung/outdoorhose/
Stand: 10.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

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

Inhalt

1. Welche Eigenschaft die Hose leisten muss
2. Die Bauarten und ihre Einsatzgrenzen
3. Was bei der Passform zählt
4. Die Überhose: die wichtigste Entscheidung
5. Wie die Hose ins Schichtensystem passt
6. Die Taschen entscheiden über den Alltagsnutzen
7. Material: wo die Verstärkungen sitzen
8. Winter und Sommer
9. Die Überhose richtig wählen
10. Waschen und imprägnieren

KURZ GESAGT

„Outdoorhose" ist ein Sammelbegriff und keine Bauart. Darunter fallen Hardshell-, Softshell-, Regen-, Trekking-, Funktions-, Sommer- und Winterhose — sieben Dinge, die sich in Material, Dichtheit und Gewicht erheblich unterscheiden. Wer eine „Outdoorhose" sucht, muss deshalb zuerst entscheiden, **wogegen sie schützen soll**: gegen Nässe, gegen Wind, gegen Kälte oder gegen Dornen und Geröll.

Neun Bauarten führt dieser Bereich. Sie unterscheiden sich weniger im Schnitt als darin, **wogegen sie dicht sind** — und was diese Dichtheit beim Aufstieg kostet.

Welche Eigenschaft die Hose leisten muss

Bei der Hose entscheidet sich die Wahl an vier Eigenschaften, und sie stehen teilweise gegeneinander — es gibt keine Hose, die alle vier gleichzeitig erfüllt.

Bewegungsfreiheit. Eine Hose, die beim großen Schritt am Knie spannt, kostet über eine Etappe Kraft. Dafür gibt es drei konstruktive Lösungen: elastisches Material, ein vorgeformtes Knie und ein eingesetzter Zwickel im Schritt. Letzterer ist der sicherste Hinweis darauf, dass eine Hose für Bewegung gebaut wurde.

Abriebfestigkeit. Im Geröll, beim Rutschen über Fels und beim Durchqueren von Latschen wird die Hose an Gesäß, Knie und Innenseite der Unterschenkel beansprucht. Dort sind Verstärkungen aus dichterem Gewebe sinnvoll — eine durchgehend robuste Hose ist dafür schwerer und steifer als nötig.

Wetterschutz. Wind, Nässe von außen und von unten. Hier liegt der größte Unterschied zwischen den Bauarten, und er ist eine Abwägung gegen die nächste Eigenschaft.

Dampfdurchlässigkeit. Beim Aufstieg gibt der Körper erheblich Feuchtigkeit ab, und was nicht entweicht, bleibt in der Kleidung. Eine dichte Hose ist beim Aufstieg feucht von innen — unabhängig davon, wie gut sie von außen schützt.

Die Bauarten und ihre Einsatzgrenzen

Die Begriffe im Handel überschneiden sich, und keiner ist genormt. Nach dem, was sie tatsächlich leisten, lassen sie sich so ordnen:

Trekkinghosen **und** **Wanderhosen** aus Mischgewebe mit Elastananteil sind der Standard für Wege und Pfade bei trockenem Wetter. Sie sind beweglich, trocknen schnell und sind winddurchlässig — und das ist beim Aufstieg erwünscht. Gegen Regen brauchen sie eine Überhose.

Softshellhosen haben ein dichteres, oft winddichtes Gewebe und sind wasserabweisend ausgerüstet. Sie halten Wind und kurzen Regen ab, bleiben dabei elastisch und sind deutlich dampfdurchlässiger als eine Hardshell. Der verbreitetste Kompromiss für kühles Wetter — mehr zum Material im Glossareintrag Softshell.

Hardshellhosen haben eine Membran und sind wasserdicht. Sie gehören in den Rucksack und werden angezogen, wenn es nötig ist — dauerhaft getragen sind sie beim Aufstieg zu dicht. Entscheidend sind seitliche Reißverschlüsse: Nur mit ihnen lässt sich die Hose über dem Schuh anziehen, ohne ihn auszuziehen.

Zip-Hosen mit abnehmbaren Beinen lösen das Temperaturproblem auf Touren mit großem Höhenunterschied. Der Reißverschluss am Knie ist dafür eine Druckstelle unter dem Rucksackhüftgurt und eine Schwachstelle beim Abrieb.

Was bei der Passform zählt

Drei Punkte wirken stärker als die Konfektionsgröße.

Der Bund unter dem Hüftgurt. Dort sitzt bei einer Tour mit Rucksack das meiste Gewicht, und eine dicke Naht, eine Gürtelschnalle oder eine Tasche an dieser Stelle drückt nach Stunden. Hosen für Tourengebrauch haben deshalb einen flachen Bund und die Taschen weiter unten.

Die Beinlänge über dem Schuh. Zu lang zertritt man das Bein, zu kurz zieht die Hose beim Hochsteigen aus dem Schuh. Ein weiter Beinabschluss mit Zugregulierung passt sich dem Schuh an und lässt Luft entweichen.

Der Hosenträger oder Gürtel. Unter dem Hüftgurt verschiebt sich eine Hose, die nur am Gürtel hängt. Ein integrierter Gurt im Bund oder Trägerschlaufen lösen das — eine Kleinigkeit, die über eine Mehrtagestour spürbar wird.

Die Überhose: die wichtigste Entscheidung

Für jede Tour, auf der Regen möglich ist, ist die Regenhose als Überhose das relevantere Thema als die Hose selbst, weil sie das Nässeproblem allein löst.

Entscheidend sind **die seitlichen Reißverschlüsse**. Eine Überhose, die man nur über die Schuhe ziehen kann, wird im Regen nicht angezogen — man zieht sie an, wenn es schon zu spät ist, oder gar nicht. Reißverschlüsse über die ganze Beinlänge oder bis zum Knie machen daraus eine Sache von einer Minute im Stehen.

Der zweite Punkt ist der **Beinabschluss**: Er muss über den Schuhschaft fallen, sonst läuft das Wasser am Bein herunter und in den Schuh. Das ist derselbe Mechanismus, gegen den eine Gamasche hilft — und der Grund, warum die beste Schuhmembran bei Regen von oben nichts bringt.

Wie die Hose ins Schichtensystem passt

Am Oberkörper ist das Schichtprinzip selbstverständlich, am Bein wird es meist übersprungen — und das hat einen sachlichen Grund: **Die Beine erzeugen beim Gehen Wärme und frieren seltener als Rumpf und Hände.**

Bei Kälte oder langen Pausen ändert sich das. Dann ist eine lange Unterhose unter der Tourenhose wirksamer als eine dickere Hose, weil sie sich ablegen lässt, wenn es wieder aufwärts geht. Welche Aufgaben die Schichten übernehmen und warum sich clo-Werte nicht einfach addieren, steht im Ratgeber zum Zwiebelschalenprinzip.

Die Taschen entscheiden über den Alltagsnutzen

Bei einer Tourenhose sind die Taschen kein Nebenthema, weil unter dem Rucksackhüftgurt die halbe Hose nicht erreichbar ist.

Oberschenkeltaschen liegen unterhalb des Hüftgurts und sind im Gehen zugänglich. Dort finden Karte, Handschuhe oder ein Riegel Platz. Eine Tasche mit Reißverschluss hält ihren Inhalt auch beim Hinsetzen.

Gesäßtaschen sind unter einem Rucksack unbrauchbar und drücken, wenn etwas darin liegt. Für Touren sind sie weitgehend ohne Wert.

Vordertaschen liegen je nach Schnitt noch unter dem Hüftgurt oder gerade darunter. Wer das prüfen will, legt bei der Anprobe einen Gürtel oder den eigenen Hüftgurt an.

Ein Punkt zur Menge: Viele Taschen bedeuten viele Reißverschlüsse und damit Gewicht und Schwachstellen. Zwei gut platzierte sind brauchbarer als sechs schlecht platzierte.

Material: wo die Verstärkungen sitzen

INFOGRAFIK



MATERIAL

Woran man ein robustes Gewebe erkennt

Ein Rucksackgewebe muss nicht leicht sein, sondern beständig gegen Scheuern und Reißen. Beides kommt aus derselben Quelle: aus dicken, fest gedrehten Fäden in einer einfachen, dichten Bindung.



1 **Die Drehung macht den Faden fest**
Stark gedrehte Fasern stützen sich gegenseitig. Ein lose gedrehter Faden derselben Masse reißt früher und scheuert schneller durch.

2 **Dicke Fäden widerstehen dem Abrieb**
Beim Scheuern wird Material abgetragen. Je dicker der einzelne Faden, desto länger dauert es, bis er durch ist — deshalb die grobe Struktur.

3 **Dicht gewebt, damit nichts wandert**
Eine einfache Leinwandbindung mit dicht liegenden Fäden lässt sie nicht verschieben. An der Schnittkante sieht man, wie fest sie ineinandergreifen.

Die Zahl, die in Katalogen dazu steht, ist das Denier-Maß: Es gibt das Gewicht des Fadens an, nicht seine Festigkeit. Ein hoher Wert bedeutet dicke Fäden — ob daraus ein robustes Gewebe wird, entscheidet die Bindung, die daneben selten angegeben ist.

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

Mehr dazu: Abriebfest · Gewebebindung

Wie bei Rucksäcken zählt nicht nur, welches Gewebe verbaut ist, sondern wo das robustere sitzt.

Beansprucht werden **Gesäß, Knie und die Innenseite der Unterschenkel** — Letztere durch Steigeisen, Latschen und das Aneinanderreiben beim Gehen. Hosen mit verstärkten Partien an genau diesen Stellen halten deutlich länger als solche mit durchgehend mittlerem Gewebe, und sie bleiben an den übrigen Flächen beweglich.

Bei der Elastizität entscheidet der Elastananteil: Wenige Prozent genügen für spürbare Bewegungsfreiheit. Mehr bedeutet mehr Dehnung, aber auch schnelleres Ausbeulen an Knie und Gesäß.

Zur Imprägnierung gilt dasselbe wie bei Jacken: Die wasserabweisende Ausrüstung lässt nach und kann mit einem Spray für Funktionstextilien erneuert werden. Sie

macht aus einer Trekkinghose keine Regenhose — dafür bleibt die Überhose zuständig.

Winter und Sommer

Zwei Einsatzfälle, die eigene Eigenschaften verlangen.

Im Winter zählt bei einer Winterhose Winddichte mehr als Isolation: Eine winddichte Softshellhose über einer langen Unterhose ist wärmer und vielseitiger als eine gefütterte Hose, weil sich die Unterschicht ablegen lässt. Dazu gehört ein Beinabschluss, der über den Schuhschaft fällt und Schnee abhält.

Im Sommer zählen bei der Sommerhose Luftdurchlässigkeit und UV-Schutz. Eine lange, leichte Hose ist in der Sonne oft angenehmer als eine kurze, weil sie die Haut beschattet — und sie schützt vor Dornen und Insekten. Zip-Hosen lösen beides, erkaufen es aber mit einem Reißverschluss am Knie, der unter dem Hüftgurt und beim Abrieb eine Schwachstelle ist.

Die Überhose richtig wählen

Drei Merkmale entscheiden, ob eine Überhose im Regen tatsächlich angezogen wird — und eine, die im Rucksack bleibt, nützt nichts.

Seitliche Reißverschlüsse über die ganze Beinlänge oder bis zum Knie. Nur so lässt sie sich über die Schuhe ziehen, ohne sie auszuziehen. Das ist der Unterschied zwischen einer Minute im Stehen und einem Balanceakt im Regen.

Ein Beinabschluss, der über den Schuhschaft fällt. Sonst läuft das Wasser am Bein herunter und in den Schuh — und dann hilft auch die beste Schuhmembran nicht, weil sie das Wasser am Herausgehen hindert.

Ein verstellbarer Bund. Eine Überhose wird über die Tourenhose gezogen und muss auch über dem Rucksackhüftgurt oder darunter sitzen können. Ein Gummizug allein genügt oft nicht.

Zum Material: Eine Überhose braucht keine Elastizität und keine Taschen. Was sie braucht, ist Dichtheit an den Nähten und genug Weite, um über allem zu sitzen. Leichtere Modelle sind dafür meist die vernünftigere Wahl als schwere mit viel Ausstattung.

Waschen und imprägnieren

Funktionshosen verlieren ihre wasserabweisende Ausrüstung mit der Zeit, und sie verlieren sie schneller, wenn falsch gewaschen wird.

Richtig ist ein Spezialwaschmittel für Funktionstextilien, niedrige Temperatur, kein Weichspüler. Weichspüler legt sich um die Fasern und setzt den Feuchtigkeitstransport herab. Danach hilft Wärme: Ein Trockengang bei niedriger Temperatur oder Bügeln mit Zwischentuch richtet die Molekülketten der Ausrüstung neu aus — oft genügt das, ohne nachzuimprägnieren.

Hilft es nicht mehr, wird mit einem Spray für Funktionstextilien nachbehandelt. Bei Hosen mit Membran gilt dasselbe wie bei Schuhen: kein Fett und kein Wachs, das versiegelt das Außenmaterial.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Die Hose entscheidet sich an Bewegungsfreiheit, Abriebfestigkeit, Wetterschutz und Dampfdurchlässigkeit — und die letzten beiden stehen gegeneinander. Für trockenes Wetter genügt eine Trekkinghose, für kühlen Wind eine Softshell, für Dauerregen gehört eine Überhose in den Rucksack. Entscheidend ist dabei weniger die Hose als der Beinabschluss der Überhose: Fällt er nicht über den Schuhschaft, läuft das Wasser hinein.