



BEKLEIDUNGS-RATGEBER

Trekkinghose

Zweieinhalb Lagen mit Carbonfilm statt Futter, Verstärkung im Sattelbereich gegen nassen Sattel, Beininnenseiten gegen Skikanten und Steigeisen.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/outdoor-bekleidung/trekkinghose/>

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 eigentlich eine Trekkinghose?
.....
2. Wann kommt eine Trekkinghose zum Einsatz?
.....
3. Welche Arten von Trekkinghosen gibt es?
.....
4. Aus welchen Materialien werden Trekkinghosen hergestellt?
.....
5. Was bedeutet winddicht, wasserdicht und wasserabweisend?
.....
6. Wie finde ich die richtige Trekkinghose?
.....
7. Warum werden Trekkinghosen oft in auffälligen Farben produziert?
.....
8. Wie viel Geld muss ich in eine Trekkinghose investieren?
.....
9. Die richtige Pflege von Trekkinghosen
.....

KURZ GESAGT

Die Trekkinghose ist für **mehrtägige Touren mit Gepäck** gebaut, und das sieht man an Stellen, die eine Alltagshose nicht hat: **Verstärkungen im Sattelbereich** gegen nassen Untergrund und an den **Beininnenseiten** gegen Skikanten und Steigeisenzacken. Eine verbreitete Bauart spart dabei das Futter: **zweieinhalb Lagen mit Carbonfilm** innen — leichter und kleiner im Packmaß.

Unter den [Outdoorhosen](#) der Standard für trockene Wege — gegen Regen braucht sie eine Überhose.

Wenn die Natur ruft, folgen wir ihr! Ob durch tropischen Regenwald, die Eiswüste Sibiriens oder die kanadische Wildnis – auf Trekkingtouren kommen wir der Natur unglaublich nah. Damit die Freude an diesem Outdoorsporterlebnis möglichst ungetrübt bleibt, ist die richtige Ausrüstung unerlässlich. Ein besonders wichtiger Bestandteil ist die passende Hose. **Eine gute Trekkinghose schützt Sie vor Wind und Wetter und darf deshalb auf anspruchsvollen Touren auf keinen Fall fehlen.** Je nach Klima und Topographie muss die Hose allerdings verschiedenen Ansprüchen gerecht werden. Vor dem Kauf sollten Sie sich deshalb gründlich mit den Ausstattungsmerkmalen der vielen verschiedenen Trekkinghosen auseinandersetzen, die derzeit auf dem Outdoormarkt erhältlich sind.

Was genau ist eigentlich eine Trekkinghose?

Das Wort Trekking stammt vom englischen Wort „trek“, das sich in etwa mit „anstrengender Marsch“ übersetzen lässt. Somit bezeichnet Trekking in der Regel mehrtägige, oft anspruchsvolle Wanderungen. Eine feste Unterkunft gibt es dabei nicht, stattdessen wird ein Zelt im Gepäck mitgeführt. Die meisten Trekkingtouren führen uns abseits der abgetretenen Pfade in abgelegene Gegenden – oft kilometerweit entfernt von Straßen oder Wegen. Eine Trekkingtour muss allerdings nicht unbedingt zu Fuß stattfinden (sogenanntes Weitwandern). Als Trekking werden auch längere Touren mit Langlaufskiern oder Schneeschuhen sowie Touren mit dem Kanu, dem Fahrrad oder mit dem Pferd (Wanderreiten) bezeichnet.

Eine Trekkinghose soll ihren Träger dabei vor verschiedenen Außeneinflüssen schützen. Diese können in tropischen und anderen warmen Gebieten Sonne, Feuchtigkeit und Regen sein. In kalten Regionen bieten Trekkinghosen Schutz vor Kälte, Schnee und Eis. Abhängig von ihrem Einsatzgebiet gibt es Modelle aus [Softshell](#)- und [Hardshell](#)-Material. Mit Hilfe einer PU-[Beschichtung](#) oder einer

Membran werden Wind und Wetter abgewehrt. Das Material ist in der Regel zwei-, zweieinhalb- oder dreilagig.

Wann kommt eine Trekkinghose zum Einsatz?

Eine Trekkinghose kommt **bei verschiedenen Outdoorsportaktivitäten** zum Einsatz. Dazu gehören natürlich in erster Linie Wanderungen. Aber auch beim Wintersport (beispielsweise Langlauf oder Schneeschuhtouren), beim Reiten sowie auf Rad- oder Kanutouren leistet die Hose gute Dienste. Da es auf dem Markt Modelle für fast alle Ansprüche und Witterungsverhältnisse gibt, findet sich eigentlich für jede Outdoorsportart das richtige Produkt.

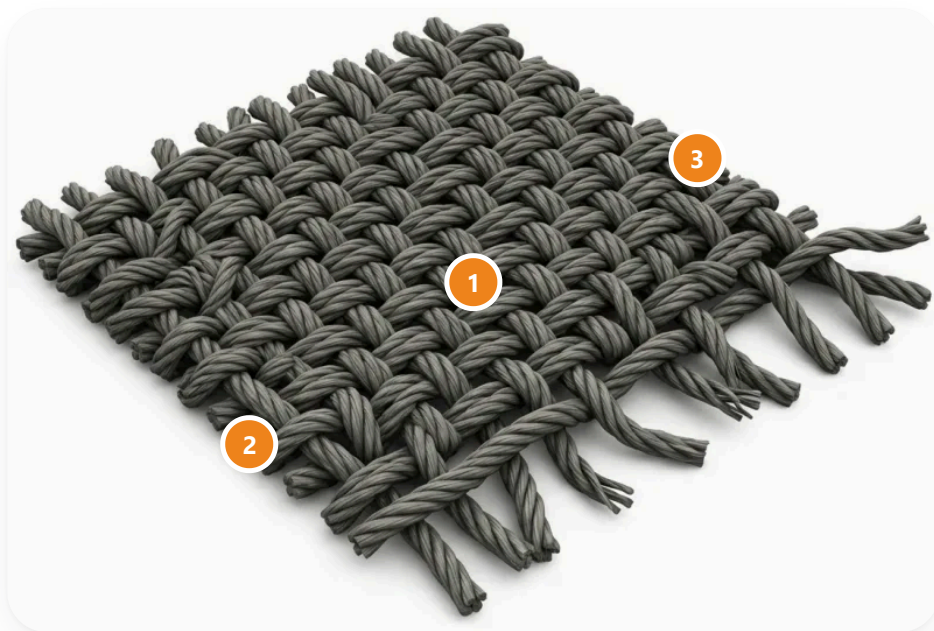
Häufig wird die Trekkinghose auch **im Alltag** genutzt. So eignet sie sich beispielsweise perfekt für den täglichen Spaziergang mit dem Hund, da viele Modelle nicht nur vor Regen schützen sondern auch extrem bequem, pflegeleicht und schmutzabweisend sind.

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](#)

Welche Arten von Trekkinghosen gibt es?

Auf dem Outdoormarkt gibt es [unzählige Arten von Trekkinghosen](#). Das hat den Vorteil, dass Sie mit Sicherheit für jede Region und sämtliche Witterungsverhältnisse das richtige Modell finden. Der Nachteil ist allerdings, dass sich die Suche aufgrund der riesigen Auswahl oft langwierig gestaltet. **Um diese weiter einschränken zu können, sollten Sie sich zunächst über die verschiedenen Arten von Trekkinghosen informieren.**

Trekkinghosen aus Hardshell

Trekkinghosen aus Hardshell werden **für extreme Witterungsbedingungen** hergestellt. Aufgrund ihrer **hundertprozentigen [Wasserdichtigkeit](#)** schützen sie vor

wechselhaften Bedingungen und extremen Niederschlägen, wie beispielsweise Starkregen oder Hagel. **Aber auch in kalten, winterlichen Bedingungen**, die mit Schnee, Schneeregen oder sogar Schneestürmen einhergehen, sind Sie mit einer Hardshell-Trekkinghose bestens beraten. Diese Variante kommt deshalb in erster Linie beim Skilaufen, beim Bergsteigen, auf langen Trekkingtouren in kälteren Gebieten oder auf Expeditionen zum Einsatz.

Für wärmere Temperaturen sind Trekkinghosen aus Hardshell dagegen nicht geeignet. Übersteigt die Außentemperatur die Körpertemperatur, können Sie schnell ins Schwitzen geraten – denn im Vergleich zur Softshell-Variante sind die Hardshellhosen deutlich weniger atmungsaktiv.

Zwei-, zweieinhalb und dreilagige Hardshell-Trekkinghosen

Trekkinghosen aus Hardshell-Material sind in der Regel zwei-, zweieinhalb oder dreilagig. Die zweilagige ist die einfachste Variante: Hier werden nur Oberstoff und Membran zu einer Schicht laminiert – das Innenfutter (Taft- oder Netzfutter) ist lose eingenäht. Bei einigen Modellen wird die Membran durch eine PU-Beschichtung (PU=[Polyurethan](#)) ersetzt. **Zweilagige Hosen bieten oft ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und eignen sich sehr gut für Hobbysportler. Wenn die Trekkinghose auch unter extremen Bedingungen zum Einsatz kommen soll, bietet sich die dreilagige Variante an.** Diese ist besonders aufwendig in der Herstellung, da Oberstoff, Membran und Futter zu einer Schicht laminiert werden. Dadurch wird das Material besonders robust und kann auch auf anspruchsvollen Touren sowie im alpinen Einsatz problemlos bestehen.

Eine weitere Variante ist die zweieinhalblagige Hardshell-Trekkinghose. Sie ist prinzipiell wie die dreilagige konstruiert – allerdings wird anstatt eines Futters eine feine Schutzschicht (meist ein Carbonfilm) an der Innenseite angebracht. Im Gegensatz zur dreilagigen Hose verringert sich dadurch das Packmaß, was auf längeren Touren mit dem Rucksack ein großer Vorteil sein kann.

Membran versus PU-Beschichtung bei Hardshell-Trekkinghosen

Für anspruchsvolle Bedingungen eignen sich Hardshell-Trekkinghosen mit Membran am besten. Dabei handelt es sich um eine zusätzliche Stoffschicht unter dem Außenstoff, der die Hose besonders langlebig und robust macht. Hardshell-Trekkinghosen mit Membran verfügen zudem über eine gute [Atmungsaktivität](#), sodass Sie nicht direkt ins Schwitzen geraten, wenn die Temperaturen einmal steigen. Im Outdoorsportbereich haben sich die Membranen eVent von Vaude, GoreTex von Gore sowie Dermizax bewährt, das unter anderem von Bergans of Norway verwendet wird.

Etwas unkomplizierter in der Herstellung und somit auch meist günstiger sind Hardshell-Trekkinghosen mit PU-Beschichtung. Diese wird auf den Außenstoff aufgedampft, sodass eine mikroporöse Schicht entsteht. Auf diese Weise erhalten die Hosen ihre hundertprozentige Wasserdichtigkeit und zudem eine gute Atmungsaktivität. **An die Abriebfestigkeit der beschichteten Produkte mit Membran kommen diese in der Regel nicht heran.** Für Freizeitsportler sind sie dennoch vollkommen ausreichend. Bewährte Beschichtungen sind beispielsweise MemBrain Strata von Marmot, DryVent (früher HyVent) von The North Face oder Ceplex von Vaude.

Trekkinghosen aus Softshell

Trekkinghosen aus Softshell sind lediglich wasserabweisend und nicht wasserdicht. Gegenüber der Hardshell-Variante haben sie dafür den Vorteil, dass sie deutlich atmungsaktiver sind und extrem viel Feuchtigkeit vom Körper abtransportieren. Obwohl sie ebenfalls im Schichtprinzip hergestellt werden, ist das Material deutlich leichter und bietet mehr Bewegungsfreiheit. Da Trekkinghosen aus Softshell extremen Bedingungen meist nicht standhalten können, kommen sie in erster Linie in gemäßigten bis warmen Temperaturen zum Einsatz. Auch [Softshell-Trekkinghosen](#) werden jedoch für verschiedene Bedingungen konstruiert: Bei einigen Modellen liegt der Fokus beispielsweise auf einer hohen Atmungsaktivität und wärmenden Eigenschaften, während andere besonders winddicht und robust sind.

Softshell-Trekkinghosen: Mit oder ohne Membran

Trekkinghosen aus Softshell-Material sind mit oder ohne Membran erhältlich. **Die Variante ohne Membran ist extrem atmungsaktiv** und sorgt somit auch bei hoher körperlicher Belastung und warmen Temperaturen für ein angenehmes Körperklima. Ihr Nachteil: Sie schützt nur bedingt vor Regen und Wind. Softshell-Trekkinghosen eignen sich somit perfekt für gemäßigte bis warme Witterungsbedingungen.

Softshell-Trekkinghosen **mit Membran sind absolut winddicht und somit weniger atmungsaktiv.** Dafür sorgt die zusätzliche Schicht dafür, dass die Körperwärme nur langsam entweichen und der Körper somit weniger schnell auskühlen kann. Wenn Sie also häufig in windigen Regionen unterwegs oder generell kälteempfindlich sind, ist eine Softshell-Trekkinghose mit Membran die beste Wahl.

Aus welchen Materialien werden Trekkinghosen hergestellt?

Die Materialien von Trekkinghosen unterscheiden sich von Modell zu Modell. Für die äußere Schicht von [Hardshell-Trekkinghosen](#) werden besonders robuste Materialien benötigt. Die Hersteller greifen deshalb gerne zu Kunstfasern wie **Polyester oder Polyamid bzw. Nylon**. Letzteres gilt allerdings als etwas abriebfester. Für das Innenfutter wird ebenfalls häufig Nylon verwendet. Nachdem alle Schichten zu einer

Schicht laminiert wurden, wird der Oberstoff zusätzlich wasser- und schmutzabweisend imprägniert.

Bei der **Softshell-Variante** sind ebenfalls Stoffe aus Kunstfasern erste Wahl. Besonders gerne verarbeiten die Hersteller **Polyamid, Polyester oder Polypropylen**. Fleece oder Velours bilden meist die innere Schicht, da sie Feuchtigkeit zuverlässig von der Haut abtransportieren und zudem isolierend und hautverträglich sind.

Was bedeutet winddicht, wasserdicht und wasserabweisend?

Winddichte Trekkinghosen lassen keinerlei Luft durch das Material dringen. Die Winddurchlässigkeit beträgt somit Null Prozent. Um die Winddichtigkeit zu gewährleisten, kommt meist eine Membran zum Einsatz. Diese sorgt dafür, dass die Luft zwischen Körper und Kleidung nur langsam entweichen und kein zusätzlicher kalter Wind von außen eindringen kann. Ergänzt wird die Membran durch ein isolierendes Innenfutter, das den Abtransport von Feuchtigkeit nach außen gewährleistet. Winddichte Trekkinghosen sorgen somit dafür, dass Ihr Körper warm und trocken bleibt.

Als wasserdicht darf eine Trekkinghose immer dann gekennzeichnet werden, wenn sie einem Wasserdruck von mindestens 800mm Wassersäule standhalten kann – sie gilt dann als wasserdicht Klasse 2. Ab 1.300mm gilt die Hose sogar als wasserdicht Klasse 3. Materialien, die über geringere Wassersäulen verfügen, sind dagegen lediglich wasserabweisend. Diese Art der Trekkinghosen ist der ideale Begleiter für eine Regenjacke.

Für ihre wasserdichten Trekkinghosen verwenden die meisten Hersteller jedoch Materialien, die deutlich höhere Wassersäulen aufweisen. In der Regel bieten die Produkte mindestens 10.000mm. Viele Modelle erreichen sogar um die 20.000mm bis hin zu 30.000mm. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass Sie auch bei Starkregen und anderen extrem widrigen Bedingungen trocken ans Ziel kommen.

Wie finde ich die richtige Trekkinghose?

Vor dem Kauf sollten Sie sich Gedanken machen, in welchen klimatischen und topografischen Bedingungen die Trekkinghose zum Einsatz kommen soll. **Für kalte und wechselhafte Temperaturen sowie auf längeren und anspruchsvollen Touren eignen sich wasserdichte Hardshell-Trekkinghosen. Bei guten bis moderaten Witterungsbedingungen ist eine atmungsaktive Softshell-Trekkinghose die bessere Wahl.** Grundsätzlich ist es ratsam, verschiedene Trekkinghosen im Schrank zu haben, um jederzeit das passende Modell zur Hand zu haben. Auch auf längeren Touren empfiehlt es sich, neben einer robusten Hardshell-Hose auch eine leichtere Softshell-Hose im Rucksack mitzuführen.

Größe und Passform

Größe und Passform gehören zu den wichtigsten Kriterien beim Kauf einer Trekkinghose. Denn besonders auf längeren Touren können schlecht sitzende Modelle schnell unangenehm werden. Besonders wichtig ist es, dass die Hose nicht zu locker sitzt bzw. rutscht. Zu eng sollte sie allerdings auch nicht sein – Bauch- und Hüftbereich dürfen keinesfalls eingeschnürt werden. Ideal ist es, wenn sich die Hose beispielsweise mit einem elastischen Gummizug oder mehreren Knöpfen am Bund verstellen lässt. **Softshell-Trekkinghosen bieten generell mehr Bewegungsfreiheit als die Hardshell-Modelle.** Zusätzlich lässt sich das Material in der Regel in alle Richtungen dehnen. Beim Anprobieren der Trekkinghose sollten Sie sicherstellen, dass sie sich auch problemlos bücken und in die Knie gehen können.

Trekkinghosen sind auch als Latzhosen oder mit (abnehmbaren) Hosenträgern erhältlich. Das verhindert besonders auf anspruchsvollen Touren und beim Bergsteigen ein lästiges Rutschen der Hose und sorgt dafür, dass das Becken bei kälteren Temperaturen nicht auskühlt. **Einige Softshell-Trekkinghosen verfügen zudem über abtrennbare Hosenbeine.** Diese Modelle sind besonders im Sommer sehr praktisch, da die lange Hose mit wenigen Handgriffen in eine Shorts verwandelt werden kann.

Taschen, Reißverschlüsse und Belüftung

Landkarte, Smartphone, Kamera, Geldbeutel,...ein paar essenzielle Dinge tragen wir unterwegs am liebsten direkt am Körper. Deshalb sollten Sie beim **Kauf einer Trekkinghose auf eine ausreichende Anzahl an Taschen achten.** Neben zwei seitlichen Taschen sind weitere Taschen am Gesäß sowie auf Ober- und Unterschenkelhöhe besonders praktisch.

Ein besonderes Plus sind Taschen, **die sich mit Hilfe von wasserdichten Reißverschlüssen verschließen lassen.** Wenn die Trekkinghose in kalten und wechselhaften Bedingungen zum Einsatz kommen soll, sollten Sie sicherstellen, dass sich die Zipper auch mit Handschuhen bedienen lassen.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass die **Trekkinghose über ausreichend Belüftungsmöglichkeiten verfügt.** Praktisch sind beispielsweise seitliche Reißverschlüsse, mit denen viele Modelle ausgestattet sind. Auch Lüftungsschlitze, die nach Bedarf geöffnet oder geschlossen werden können, sind eine gute Lösung.

Besonderheiten für Radfahrer und Wintersportler

Möchten Sie Ihre Trekkinghose in erster Linie auf langen bzw. mehrtägigen Fahrradtouren tragen? Dann sollten Sie darauf achten, dass sie über eine **Verstärkung im Sattelbereich** verfügt. Diese sorgt bei Regen dafür, dass aufgrund des Drucks auf den nassen Sattel keine Feuchtigkeit durch das Material dringt. Zusätzlich schützt sie das Material vor der hohen mechanischen Belastung, die auf das Material einwirkt.

Trekkinghosen für Wintersportaktivitäten, wie etwa Langlauf oder Schneeschuhtouren, sind **häufig an den Beininnenseiten verstärkt**. Auf diese Weise wird das Material vor scharfen Skikanten oder Steigeisen geschützt. Ein weiteres Plus ist ein integrierter [Schneefang](#), der verhindert, dass Schnee unter die Hose gelangen kann. Einige Modelle sind zusätzlich mit integrierten [Gamaschen](#) ausgestattet, die das Eindringen von Wasser in den Schuh verhindern.

Warum werden Trekkinghosen oft in auffälligen Farben produziert?

Im Onlineshop oder im Laden leuchten uns Trekkinghosen oft in leuchtend bunten Farben entgegen. [Diese sogenannten Signalfarben](#) erfüllen neben dem modischen Aspekt eine wichtige Funktion: **Sie stellen sicher, dass Sie im Notfall von Einsatzkräften oder Passanten leichter und schneller gesehen werden**. Falls Sie sich einmal verlaufen, stürzen oder von einer Lawine verschüttet werden sollten, kann die Farbe Ihrer Ausrüstung also von großer Bedeutung sein. Bevor Sie direkt zu Schwarz oder Grau greifen, sollten Sie deshalb die Anschaffung einer auffälligen Trekkinghose in Erwägung ziehen.

Wie viel Geld muss ich in eine Trekkinghose investieren?

[Die Preise für Trekkinghosen](#) beginnen bereits bei etwa 50 Euro. Nach oben hin gibt es dagegen – wie bei den meisten Outdoorsportartikeln – kaum eine Grenze. **Bevor Sie direkt zum günstigsten Produkt greifen, sollten Sie sich allerdings bewusst machen, dass die Trekkinghose besonders für mehrtägige Touren einiges aushalten muss und ihren Träger keinesfalls im Stich lassen darf**. Es lohnt sich also nicht, am falschen Ende zu sparen.

Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie als Freizeitsportler direkt einen halben Monatslohn für eine Trekkinghose opfern müssen. Überlegen Sie stattdessen lieber gründlich, welche Anforderungen das Produkt für die jeweiligen Bedingungen erfüllen muss, unter denen es zum Einsatz kommt. Achten Sie dabei auch auf Bewertungen anderer Käufer, die mit dem Modell bereits Erfahrungen gemacht haben. Generell sind Trekkinghosen aus Softshell günstiger als die Hardshell-Variante. Das sollte Ihre Wahl allerdings nicht beeinflussen.

Die richtige Pflege von Trekkinghosen

Niederschläge, Staub und Matsch: Nur in den seltensten Fällen werden Sie mit einer sauberen Trekkinghose von Ihrer Tour zurückkehren. In der Regel reicht es aber aus, den Schmutz ordentlich auszuklopfen. Einen Waschgang sollten Sie Ihrer

Trekkinghose dagegen eher selten gönnen – **die meisten Hersteller raten zu etwa vier Maschinenwäschen pro Jahr**. Dabei sollten Reißverschlüsse bzw. Klettverschlüsse geschlossen und das Material auf links gedreht sein.

Für die ideale Pflege von Outdoorsportbekleidung gibt es im Fachhandel und im Drogeriemarkt **spezielles Waschmittel für Funktionsbekleidung**. Lediglich bei Trekkinghosen mit nonporöser PU-Membran können Sie bedenkenlos zu haushaltsüblichen Waschmitteln greifen. Auch hier sollten Sie Flüssigwaschmittel jedoch den Vorzug geben. Weichspüler ist in jedem Fall tabu – er kann der Membran schaden.

Am besten wählen Sie **maximal 30 Grad Wassertemperatur und einen Schonwaschgang**. Nach der Wäsche sollte ausreichend nachgespült aber keinesfalls geschleudert werden. Auch das Wäscheetikett, das in die Innenseite der Trekkinghose eingenäht ist, gibt Aufschluss über die richtige Pflege.

Lassen Sie die Hose nach der Wäsche vollständig trocknen. **Anschließend sollte die Imprägnierung auf dem Oberstoff durch Wärmezufuhr wiederhergestellt werden**. Dazu können Sie beispielsweise ein Bügeleisen (niedrigste Stufe, mit einem Stofflappen unterlegt) oder einen Fön (niedrigste Stufe) benutzen. Eine intakte Imprägnierung erkennen Sie daran, dass die Wassertropfen am Oberstoff nach dem Waschen abperlen. Dagegen muss die Imprägnierung erneuert werden, wenn sich Wasser in die Jacke saugt.

KURZ GEMERKT

Prüfen Sie die **Verstärkungen dort, wo Ihre Tour sie braucht** — am Gesäß beim Sitzen auf nassem Fels, an den Innenseiten bei Steigeisen. Und sehen Sie nach, ob die Hose **über dem Schuh** getragen werden kann; sonst läuft Geröll hinein.