

# Kurzärmlig durch den Sommerregen

Passionierte Biker oder Gümmeler haben ihre ganz eigenen Bekleidungsgeheimnisse, mit denen sie Jahreszeiten, Wind und Wetter trotzen. Bei Zweiradfahrern hoch im Kurs ist ein fein abgestuftes Zwiebelprinzip, mit dem man die beim Radfahren üblichen Temperatur- und Witterungsunterschiede funktionell auffangen kann.

Insofern stellt uns das RainSphere Shirt von X-Bionic schon mal gedanklich vor eine zünftige Herausforderung. Ein kurzes Velotrikot, das gleichzeitig als Regenschutz dienen soll? Ein Shirt, zwei Funktionen? Wird die Kleiderwahl mit dem X-Bionic-Hybrid aus Shirt und Regenjacke nun einfacher?

## BEI REGEN IST ALLES ANDERS

Nur bedingt, lautet die Antwort, doch versuchen wir dem Nass zuerst etwas auf die Spur zu kommen. Fakt ist, dass Regen das Bekleidungsleben von Velofahrern grundsätzlich massiv erschwert. Auch im Zeitalter von Membranen in höchster Qualität gibt es bislang noch nichts, das bei strömendem Regen sowohl bergauf wie bergab perfekt und dauerhaft funktioniert. Ist eine Regenjacke wirklich dicht bergab, schafft sie es bergauf nur sehr bedingt, die Wärme genügend abzutransportieren – Saunafeeling ist die Folge. Und ist der Regenschutz dünn und luftig bergauf, stösst der Schutz vor Nässe bergab an seine Grenzen. Kommt dazu: Nässe bringt durch die Abkühlung der Luft und bei Abfahrten im coupierten Gelände meist auch Kälte mit sich. Die Velobekleidung bergauf sieht daher im Regen anders aus als bergab.

Doch kommen wir zurück zum RainSphere von X-Bionic, wo also liegt dessen potenzielles Einsatzgebiet? Um dies herauszufinden, haben wir das Shirt bei folgenden drei unterschiedlichen Bedingungen getragen:

- Zweistündige Ausfahrt an einem schönen und warmen Sommerabend (25 Grad) mit hohem Gewitterisiko.
- Anderthalbstündige Ausfahrt bei von Beginn weg nassen Bedingungen und Temperaturen um 22 Grad.
- Ausfahrt bei kühler Witterung und Nieselregen bei Temperaturen um 15 Grad.

### Und so hat sich das Regentrikot bewährt:

- Bei Temperaturen über 22 Grad und trockener Witterung ist das schwarze und mit einer Membran ausgestattete Shirt rasch zu warm, ein dünnes Sommer-Velotrikot wäre hier praktischer. Wenn man das RainSphere bei warmen Temperaturen tragen will, muss man schon ziemlich sicher sein, dass man verregnet wird...
- Seine ganze Qualität spielt das RainSphere im lauen Sommerregen aus. Der Körper bleibt durch die Spezialmembran auf der Aussenseite des Shirts selbst bei heftigem Regen



X-Bionic RainSphere Shirt

In der Rubrik TESTCORNER wird ein Ausrüstungsgegenstand oder eine Innovation aus der Welt des Ausdauersportes von der Redaktion ausgiebig unter die Lupe genommen.

- erstaunlich trocken und kühlt auch in den Abfahrten nicht aus. Die gute Belüftung an neuralgischen Stellen (Achsel, Rücken) in Kombination mit einem durchgehenden Reissverschluss sorgen zudem für ein angenehmes Körperklima bergauf. Länger als 20–30 Minuten hält das Shirt starkem Regen aber nicht stand. Und wenn die Temperaturen unter 20 Grad sinken, wird es rasch zu kühl für ein Kurzarmshirt.
- Bei kühlen Temperaturen hält das RainSphere den Körper länger warm als gängige Kurzarmtrikots, ab Temperaturen unter 15 Grad wäre aber ein Langarmtrikot praktischer. Oder aber das Kurzarmshirt muss mit Ärmlingen oder einer Weste kombiniert werden.

**Qualität:** An der Qualität gibt es nichts zu rütteln. Hochwertige Materialien, Top-Verarbeitung, perfekte Passform – alles in gewohnter X-Bionic-Qualität. Das Shirt ist durch das Stretchmaterial sehr angenehm zu tragen und flattert nicht im Wind.

**Einsatzbereich:** Der ideale Einsatzbereich liegt definitiv bei kürzeren Trainingseinheiten in der Sommerzeit, am besten bei solchen mit starkem Regenrisiko oder durchgehend nassen Bedingungen. Bei Tagestouren, kühleren Temperaturverhältnissen oder Bergetappen mit unterschiedlichsten Temperatur- und Witterungsverhältnissen ist man mit einem variablen Schichtenprinzip besser bedient. Das RainSphere kann da als Reservetrikot zur Überbrückung eines speziellen Zeitfensters oder für eine Passfahrt bergauf im Regen eingesetzt werden.

**Fazit:** Das optimale Temperatur- und Witterungsfenster für das RainSphere Shirt ist zwar relativ klein, darin aber macht es Spass und funktioniert tadellos.

**Preis:** Fr. 228.–

**Infos:** [www.x-bionic.com](http://www.x-bionic.com)

FOTOS: ZVG

# Den Coach im Ohr

Der Mensch ist zwar als Fussgänger und Läufer geboren, aber einfach die Schuhe schnüren und raus gehen – so einfach ist es schon längst nicht mehr. Nachdem moderne Sportuhren in Kombination mit Smartphone und/oder PC die wichtigsten Daten liefern, die man zur Vermessung und Auswertung seiner erbrachten Laufleistung nutzen kann, konzentrieren sich die Entwickler nun auf Wearables. Als solche werden tragbare Computersysteme bzw. Sensoren bezeichnet, die am Körper befestigt werden und bislang unbekannte Parameter des Laufens jenseits von Puls und GPS erfassen.

Eines dieser Systeme heisst SHFT und preist sich ganz unbescheiden als «The world's most intelligent virtual running coach» an. Der Lieferumfang ist deutlich kleiner als die Worte und besteht aus zwei Sensoren in Kombination mit einer Smartphone-App. Der eine Sensor wird oben bei der Schnürung am Schuh befestigt, der zweite an einem Gurt, der auf der Brust getragen wird.

Installiert ist das System relativ schnell: Sensoren aufladen, im Playstore die SHFT-App herunterladen und sich für einen Account registrieren lassen. Persönliche Daten eingeben, dann die Sensoren gemäss App-Anleitung synchronisieren und an Schuh und Gurt befestigen. Smartphone mit Kopfhörern anschnallen, «Lauf starten» drücken – und los gehts.

Eine etwas blecherne Computerstimme sagt, was zu tun ist. Der ersten Trainingseinheit mit SHFT voraus geht ein zweiminütiges Screening, bei dem der virtuelle Coach die aktuelle Lauftechnik

und die potentiellen Entwicklungsbereiche definiert. Der Sensor am Fuss erfasst dabei eine erstaunliche Datenvielfalt. Er misst Schrittfrequenz, Fussaufsatzwinkel, Fussabhebewinkel, Bodenkontaktzeit, Flugphase, Schrittlänge, Bremswirkung beim Fussaufsatz, geleistete Watt sowie den Ort des Fussaufsatzes. Und natürlich auch Distanz und Durchschnittstempo. Die entsprechenden Messwerte werden nach dem Training in einer Übersicht sauber aufgelistet. Der Sensor auf der Brust kontrolliert die Oberkörperposition.

Eine Menge Daten – und was macht jetzt SHFT daraus? Im Praxistest konzentriert sich die weibliche Darth Vader (so etwa tönt die Stimme) bei ihren Anleitungen prioritär auf eine der drei vom System definierten Laufmetriken Schrittfrequenz, Landeposition oder Bodenkontaktzeit. Dabei bleibt sie während drei Trainings, bevor eine andere Metrik in den Fokus rückt. Als optimal betrachtet SHFT eine Frequenz zwischen 178–182 Schritten pro Minute und lobt oder tadelt in regelmässigen Abständen, wenn man den gewünschten Bereich verlässt. Ab und zu gibts Tipps zum Fussaufsatz, zum Armeinsatz oder zur Oberkörperhaltung. Beim Laufstil scheint das System kein Freund des Vorfusslaufens zu sein, was im Originaltext so tönt: «Wir sollten uns ein wenig auf deinen Fussaufsatz konzentrieren. Unser Ziel wird es sein, auf dem Mittelfuss zu landen.»

Nach den Trainings empfiehlt SHFT Korrektur- und Technikübungen wie Skipping, Armschwung, Kniehebellauf, Anfersen usw., wobei die Übungen praktischerweise auf der App auch gleich in Text und Bild vordemonstriert werden.

**Qualität:** Die Technik und Datenübertragung der Sensoren funktioniert einwandfrei. Etwas knifflig ist vereinzelt die Synchronisierung, nicht immer erkennt das Smartphone auf Anhieb beide Sensoren.

**Einsatzbereich:** Das System macht nur auf flachen Strecken Sinn, da Schrittfrequenz und auch Fussaufsatzwinkel mit dem Gelände zusammenhängen und die SHFT-Vorgaben für Flachstrecken genormt sind. Gerade die Schrittfrequenz ist durchaus interessant. Trittfrequenzmessung beim Radsportler ist seit Jahren Standard, wieso also soll man sich nicht auch ab und zu beim Laufen auf seine Schrittkadenz konzentrieren? Vor allem Einsteiger machen oft zu lange und dadurch zu wenig Schritte pro Minute. Anweisungen zur Fussposition und Fussaufsatz hingegen sind mit Vorsicht zu geniessen, weil wenig aussagekräftig. Die Sensoren sitzen auf Fuss und Brust und sehen nicht, was Beine, Knie, Hüfte oder auch Arme und Kopf machen. Viel zu oberflächlich daher, den Laufstil auf die Fussposition zu reduzieren.

**Fazit:** Bei einem Waldlauf im Grünen per Computerstimme Anweisungen zu erhalten, ist ziemlich gewöhnungsbedürftig. Den Ton kann man aber problemlos ausschalten und erst nach dem Training die Messdaten auswerten. Zudem ist es recht beeindruckend, seinen Fussaufsatz in Einzelteile zerlegt zu sehen. Sportler mit Technik-Flair kann dies durchaus faszinieren und auch motivieren, sich beim Training auf einen speziellen Aspekt zu konzentrieren. Wirklich kompetent über einen Laufstil urteilen können Sensoren hingegen (noch) nicht, dazu braucht es weiterhin das geschulte Auge eines menschlichen Wesens – sprich eines Coach aus Fleisch und Blut.

**Preis:** Fr. 329.– für zwei Sensoren inkl. Brustgurt und Ladegerät

**Infos:** [www.shft.run](http://www.shft.run) (Anfragen auf [info.ch@shft.agency](mailto:info.ch@shft.agency))



Virtuelles Lauftrainings-System SHFT