

**Ratgeber**

# Neopren

**Alles was du wissen musst**

Kiten im Winter?

Hauben vs. Beanie

Welcher ist der richtige?

Waschmaschine oder doch Trockner?

Neo kaputt? Was tun?

Front Zip - Back Zip - No Zip?

Meine Handschuhe müffeln



*Fixed Buddy*



# Content

1. Die Geschichte des Neo's
2. Was ist ein Neoprenanzug und wie funktioniert er?
3. Das Material
4. Arten von Neo's
5. Wie findest du den richtigen?
6. Handschuhe & Schuhe & Hauben
7. Pflege & Reparatur
8. Nachhaltige Neo's
9. Neo richtig anziehen



## Warum die Bibel?

Du fängst gerade mit dem Kitesurfen an und weiß nicht, welchen Neoprenanzug du wählen solltest und welche Schuhe oder Handschuhe für dich passend sind? Oder möchtest du einfach nur mehr über Neopren erfahren?

In dieser „Neopren-Bibel“ wirst du alles rund um das Thema Neopren finden. Wir geben dir Antworten auf deine Fragen! Du wirst schnell deinen richtigen Anzug, die richtigen Schuhe und Handschuhe finden. Auch erfährst du wie du deine Neoprenartikel richtig pflegen solltest, um die Lebensdauer zu verlängern und im Endeffekt Geld zu sparen.

Wir hoffen, dass wir alle deine Fragen beantworten können und wünschen dir viel Spaß beim Lesen.

Dein Dorian



A close-up photograph of a blue neoprene wetsuit. The image shows the collar area with visible stitching. A white rectangular label with the word 'amaze' in blue lowercase letters is attached to the fabric. To the right of the label is a white logo consisting of three interlocking circles. In the background, a white tag with the word 'SECRET' is visible, along with another white label featuring a logo.

amaze

# Die Geschichte des Neoprenanzuges



**D**er erste Entwurf eines Neoprenanzuges wurde in den Jahren von 1927 bis 1929 von Thomas Edgar Aud gefertigt. Seiner erster Designentwurf lässt sich mit dem heutigen Aussehen eines Trockenanzuges vergleichen. In seinen Notizen hielt Aud fest, dass der Neoprenanzug „aus einem starken und langlebigen wasserdichten Material, wie z.B. weichem vulkanisiertem Gummi oder einer anderen angemessenen Kombination aus Gummi und Textilien“ bestehen sollte.

Im Jahr 1951 entwarf Jack O'Neill das Design für einen Neoprenanzug, welches dem heutigen Neopren sehr ähnlich sieht. Diesen Entwurf erarbeitete er mit Hilfe seines Freundes, dem Physiker Hugh Bradner, der ihm Neoprenschaum zeigte. Hugh Bradner befasste sich

zuerst mit der Zellstruktur von Neopren und fand heraus, dass dieser ein guter und passender Stoff für einen Anzug sei. Das Wasser wird in Kämmerchen isoliert und die Körpertemperatur kann im Wasser ausreichend hoch gehalten werden, so dass der Körper nicht unterkühlt.

Im Jahr 1952 eröffnete O'Neill den ersten Surfshop, in wel-

chem der Neoprenanzug erfolgreich verkauft wurde. Neben den, noch nicht ganz ausgereiften, Neoprenanzügen verkaufte er auch Neoprenwesten, Paraffin-Wachs und Surfboards aus Balsaholz. Mit wachsendem Erfolg des Shops, ließ er Phil Edwards, den talentierten Surfer und Surfbrettbauer, einfliegen damit dieser für ihn die Surfboards fertigte. Die Surfcommunity





wurde immer größer und dank des Anzuges konnten die Surfer länger im Wasser bleiben. Der Neoprenanzug setzte sich mit der Zeit auch bei Tauchern, Wasserskifahrern und Skifahrern durch. Im Jahre 1959 zog O'Neill mit seiner Familie nach Santa Cruz. Im Südosten der Stadt, wo sich noch heute der Sitz des Unternehmens befindet, siedelte sich die Firma mit der Produktionsstätte an. Die Nachfrage der Anzüge war enorm hoch. In Santa Cruz gründete er 1964 das O'Neill Surf Team, in welchem die besten Surfer ein Surfbrett zur Verfügung gestellt bekamen. Dadurch wurde Jack als Sponsor anerkannt. Im Jahre 1970 erfand er den



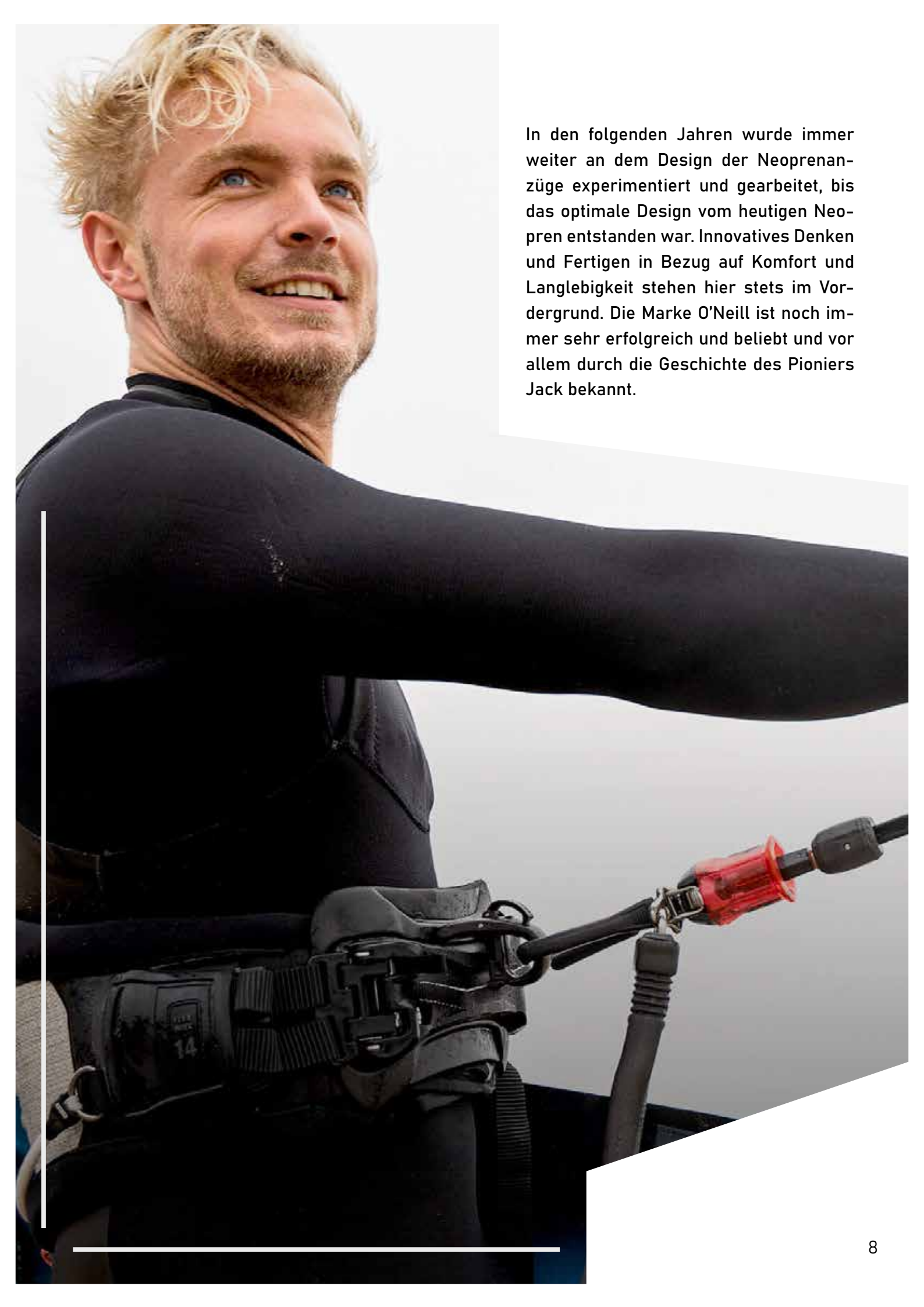
Super Suit. Der Anzug konnte aufgeblasen werden, um sich vor dem Ertrinken zu retten. Diese Idee kam ihm beim Ballonfliegen, denn am Ende landete er meist im Wasser. Knapp 50 Jahre später wurde diese Idee von der United States Navy für Freischwimmensätze übernommen.

Jack's Sohn Pat hatte die Surf-Leash aus Nylon für den Fuß erfunden. Der Surfer hatte so



stets eine Verbindung zu seinem Board. Diese Leash knallte Jack beim Surfen 1972 ins Auge und nahm ihm die Sehkraft seines linken Auges. Sein Sohn Pat übernahm das Unternehmen. Seit dem Unfall war Jack nur noch mit einer Augenklappe zu sehen. Ein Abbild davon wurde kurzzeitig zum Firmenlogo. Das Unternehmen wurde immer bekannter und 1980 Weltmarktführer von Neoprenanzügen.



A man with blonde hair and a beard, wearing a black wetsuit and a scuba harness, is shown from the chest up. He is smiling and looking upwards and to the right. In the foreground, a scuba regulator with a red handle is visible. The background is a plain, light-colored wall.

In den folgenden Jahren wurde immer weiter an dem Design der Neoprenanzüge experimentiert und gearbeitet, bis das optimale Design vom heutigen Neopren entstanden war. Innovatives Denken und Fertigen in Bezug auf Komfort und Langlebigkeit stehen hier stets im Vordergrund. Die Marke O'Neill ist noch immer sehr erfolgreich und beliebt und vor allem durch die Geschichte des Pioniers Jack bekannt.

---

## ✕ Was ist ein Neoprenanzug und wie funktioniert er?

Ein Neoprenanzug ist ein spezieller Anzug, welcher aus geschäumtem Neopren besteht. Der Anzug setzt sich aus vielen verschiedenen isolierenden Gummischichten, sowie aus einer dicken Schicht Neopren zusammen. Innen findest du noch eine dünne Lage aus Nylon oder einem anderen weichen Stoff, damit deine Haut vor der Reibung mit dem Neoprenstoff geschützt wird. Um die Oberfläche des Neoprenanzuges zu schützen, wird dieser mit einer langlebigen Versiegelung überzogen. So wird auch ein Widerstand gegen Abnutzung geboten und der Wassereintritt minimiert.

Außerdem bietet dir der Neo einen geringen Auftrieb auf dem Wasser, sprich er sorgt dafür, dass du im Wasser etwas leichter an der Oberfläche treibst. Achtung, er erfüllt nicht die Funktion einer Schwimmweste!

Die Anzüge werden meistens in einer dunklen Farbe produziert, um die Sonnenstrahlen zu absorbieren und so einen zusätzlichen Wärmeeffekt zu generieren. So dienen sie gleichzeitig als Sonnenschutz.


Die verschiedenen Schichten tragen dazu bei deinen Körper im Wasser warm zu halten, dich vor Verletzungen zu schützen und das Wasser zu isolieren. In den ersten Minuten, in denen du dich im Wasser befindest, dringt Wasser in die ersten Schichten des Anzuges, welches von deiner Körpertemperatur erwärmt wird. Wichtig ist hier die richtige Passform. Der Neo muss knacke eng sitzen, damit dein Körper die Möglichkeit hat, die mit Wasser gefüllten Kämmerchen des Anzuges durch die Körpertemperatur aufzuwärmen. Ist der Anzug zu groß, läuft überall Wasser rein und du kühlst aus.

Woher du weißt, dass dein Neoprenanzug richtig sitzt? Das erklären wir dir in dem Kapitel „So findest du den richtigen Neoprenanzug und darauf solltest du unbedingt achten“.

Die verschiedenen Gummischichten sorgen dafür, dass die Körperwärme im Anzug gehalten wird.







Die Neoprenschicht, welche Bläschen aus Nitrogen enthält, nimmt die warme Luft auf und speichert diese. Zudem werden die einzelnen Schnittteile des Neoprenanzuges meist mit einem wasserdichten und flexiblen Klebeband an den Innennähten zusammengehalten, um das warme Wasser im Anzug zu halten und das Eindringen des kalten Wassers zu verhindern. stand gegen Abnutzung geboten und der Wassereintritt minimiert. Außerdem bietet dir der Neo einen geringen Auftrieb auf dem Wasser, sprich er sorgt dafür, dass du im Wasser etwas leichter an der Oberfläche treibst.

Die Anzüge werden meistens in einer dunklen Farbe produziert, um die Sonnenstrahlen zu absorbieren und so einen zusätzlichen Wärmeeffekt zu generieren. So dienen sie gleichzeitig als Sonnenschutz. Die verschiedenen Schichten tragen dazu bei deinen Körper im Wasser warm zu halten, dich vor Verletzungen zu schützen und das Wasser zu isolieren.

### **Achtung!**

*Er erfüllt nicht die Funktion einer Schwimmweste!*

In den ersten Minuten, in denen du dich im Wasser befindest, dringt Wasser in die ersten Schichten des Anzuges, welches von deiner Körpertemperatur erwärmt wird.

Wichtig ist hier die richtige Passform.

Der Neo muss knacke eng sitzen, damit dein Körper die Möglichkeit hat, die mit Wasser gefüllten Kämmerchen des Anzuges durch die Körpertemperatur aufzuwärmen. Ist der Anzug zu groß, läuft überall Wasser rein und du kühlst aus.

Woher du weißt, dass dein Neoprenanzug richtig sitzt? Das erklären wir dir in dem Kapitel

*„So findest du den richtigen Neoprenanzug und darauf solltest du unbedingt achten“.*

Die verschiedenen Gummischichten sorgen dafür, dass die Körperwärme im Anzug gehalten wird. Die Neoprenschicht, welche Bläschen aus Nitrogen enthält, nimmt die warme Luft auf und speichert diese. Zudem werden die einzelnen Schnittteile des Neoprenanzuges meist mit einem wasserdichten und flexiblen Klebeband an den Innennähten zusammengehalten, um das warme Wasser im Anzug zu halten und das Eindringen des kalten Wassers zu verhindern.



## Wichtig!

Achte beim Kauf darauf, wie die Nähte des Anzuges verklebt sind. Ein voll-verklebter Anzug vermindert das Eintreten des Wassers durch das Verwenden von Tape entlang der inneren Nähte des Anzuges. Ein teil-verklebter Neo-

pren hingegen ist nur an kritischen Stellen des Anzuges mit Patches verstärkt und hält Wasser daher nicht so gut ab. Wissen solltest du aber, dass die voll-verklebten Nähte etwas mehr Arbeitsaufwand erfordern und so den Preis des Neos etwas anheben.



**teil-verklebte  
Nähte**



**voll-verklebte  
Nähte**

Damit das Wasser nicht in deinen Anzug reinfließen kann und dich mit Wasser umspült, spielt die Passform eine große Rolle. Achte beim Kauf unbedingt darauf, dass der Neo optimal sitzt! Er ist deine zweite Haut und muss daher eng anliegen. Aber mehr dazu im Kapitel „Wie finde ich den richtigen Neoprenanzug für mich?“



## Der Windchill-Effekt

Der Windchill-Effekt beschreibt den Unterschied der tatsächlichen Temperatur und der gefühlten Temperatur. Dies steht auch in Abhängigkeit mit der Windgeschwindigkeit. Fällt die Lufttemperatur unter deine Körpertemperatur, gibt dein Körper Wärme nach außen ab. Es wird deutlich kälter, wenn der Wind zusätzlich weht und der Hautoberfläche die erbrachte Wärme entzieht. Ein Beispiel: Du schwitzt und der Wind weht über deine Haut. Du merkst, dass die Stellen, an denen du schwitzt, deutlich kälter sind als andere deines Körpers. Das heißt wiederum, dass der Wind deinem Körper Energie nimmt und du deshalb schneller frierst. Dein Neoprenanzug soll dir dabei helfen den Wind ab- und dich warmzuhalten.



**Das**  
**Material**



Die Anzüge unterscheiden sich in ihren Materialien: Es gibt Glatthaut-Neopren und doppelt kaschiertes Neoprenmaterial.

### **Glatthaut-Neopren**

Die Anzüge aus Glatthaut-Neopren besitzen, wie es der Name sagt, eine glatte Oberfläche. Diese hat den Vorteil, dass das Wasser besser von dem Neopren abfließen kann. Die Oberfläche ist „einfacher“ gestaltet. Das bedeutet, dass das Material keine Poren hat in denen sich das Wasser absetzen kann und dass der Windchill-Effekt auf ein Minimum reduziert wird. Der Anzug hält dich daher besser und länger warm, da er den Wind abhält. Der Anzug trocknet schneller, durch seine glatte Oberfläche, denn das Wasser hat keine Möglichkeit sich in Poren des



Materials festzusetzen.

Ein großer Nachteil ist, dass dieser Anzug sehr empfindlich ist. Risse durch Muscheln, Fingernägel oder kleine Steinchen entstehen schnell. Des Weiteren ist der Anzug nicht sehr elastisch und du bist in deiner Flexibilität eingeschränkt. Die Schnittempfindlichkeit ist auch der Grund dafür, dass die meisten Hersteller auf Glatthaut-Neopren verzichten oder es nur im Rumpfbereich verarbeiten.

## Kaschiert

Im Gegenteil zum Glatthaut-Neopren ist das doppelt kaschierte Material viel robuster und sehr elastisch. Die enorme Elastizität hat den Vorteil, dass der Anzug langlebiger ist. Außerdem bietet das Material einen größeren Widerstand gegen Risse oder Löcher. Dass dieser Neo deutlich schnittunempfindlicher ist, ist der Grund warum die meisten Hersteller auf kaschiertes Neopren setzen. So bietet der Anzug nicht nur eine längere Lebensdauer, sondern er bietet zusätzlich auch mehr



Ein Nachteil ist, dass das kaschierte Material die Wärme nicht so gut halten kann wie Glatthaut-Neopren. Das kaschierte Neoprenmaterial hat eine großporige Oberfläche, in der sich das Wasser gut ablagern und somit dem Windchill-Effekt nicht entgegen wirken kann.

## Kombiform

Einige Neoprenanzüge werden aus beiden Materialien hergestellt. Am Brust- und Rückenbereich wird Glatthaut-Neopren verwendet, um die Körpermitte möglichst warm zu halten. Außerdem benötigt man an den Bereichen des Rücken und des Brustkorbes keine so große Bewegungsfreiheit. An den Armen und Beinen wird kaschiertes Neopren eingesetzt, um die Beweglichkeit zu erhöhen. Diese beiden Stoffe werden zusammen geklebt. Da beide Materialien eine andere Oberflächenstruktur besitzen, kommt es vor, dass die Nähte nicht so lange halten, da sich der Kleber schneller lösen kann als bei jenen, die nur aus einem Material bestehen.

### **Tipp:**

*sobald sich die Materialien voneinander trennen, solltest du sie sofort mit Neoprenkleber bearbeiten. Dazu später mehr.*



## **X Die verschiedenen Nähte am Neoprenanzug**

Die Verarbeitung der Nähte des Anzuges sind ebenfalls sehr wichtig für die Langlebigkeit. Hierbei gibt es einige Unterschiede bei dem Verfahren, wie die einzelnen Teile des Neoprenanzuges zusammengehalten werden können.

### **Flatlock**

Die Flatlock-Naht vernäht die verschiedenen Teile von außen miteinander. Der Nahtstich erfolgt immer von oben, sprich von der Außenseite. Diese Naht ist sehr bequem, da sie auf der Oberfläche sehr flach anliegt und du sie von innen nicht spüren wirst. Zudem hält diese Naht sehr gut, lässt allerdings Wind und auch Wasser durch.

### **Glued & Blind Sticked**

Glued & Blind Sticked ist eine Naht, die du von außen nicht siehst. Zuerst werden die Teile zusammen geklebt um das Eindringen des Wasser zu verhindern. Danach werden diese Nähte blind zusammen genäht. Das gibt



**Flatlock**



**Glued & Blind Sticked**

dem Anzug eine zusätzliche Festigkeit. Die Nadel sticht dabei nicht vollständig durch das innere Neopren.

### **Overlock**

Auch gibt es die Overlock-Naht. Hier werden zwei Neoprenteile an den Enden übereinander gerollt und miteinander vernäht. Allerdings entsteht eine spürbare Kante an der Innenseite, welche unangenehm an der Haut reiben kann. Zudem tritt viel Wasser in den Anzug. Diese Naht wird eher bei Anzügen für den Sommer benutzt, da das Wasser meist warm ist.





Sie wirkt etwas minderwertig und ist in der Produktion günstiger, erfüllt aber ihren Nutzen und hat somit ihre Berechtigung.

## **X** Zusätzliche Versiegelung und Verstärkung

Eine zusätzliche Versiegelung und Verstärkung der Nähte wird angewendet, damit die Nähte länger halten und ein zusätzlicher Schutz vor Wassereintritt besteht.

### **Tape**

Es gibt die Taped-Variante: Hier wird eine zusätzliche Stoffbahn über die Nähte geklebt, wodurch diese weniger spürbar und langlebiger werden. Allerdings können sich diese nach einiger Zeit aufgrund des Wasserkontaktes abpellen. Auch gibt es die Strechtape-Variante: Hier passt sich das Tape noch flexibler an die Bewegungen an und somit soll ein vorzeitiges Abpellen herausgezögert werden. Behalte aber immer im Hinterkopf, dass ein Neo ein Gebrauchsgegenstand ist und solche „Mängel“ passieren, aber auch zu reparieren



sind. Wie das geht erfährst du im Kapitel „Neopren reparieren“.

### **Stoffpunkte/Patch**

Patches oder Stoffpunkte werden an Stresspunkten verwendet. Das meint, dass diese an Stellen von innen angebracht werden, die besonders unter Spannung stehen, wie zum Beispiel zwischen den

Ärmeln und dem Brustkorb. Sie unterstützen die Nähte und geben ihnen eine längere Haltbarkeit. Die Stelle zwischen Arm und Brustkorb ist deshalb so unter Spannung, weil deine Arme viel in Bewegung sind.



Sie werden aber auch an den Stellen angebracht, an denen sich die Nähte kreuzen.

### **Liquid Naht**

Einige Hersteller setzen zusätzlich auf eine flüssige Naht, welche „liquid seam“ genannt wird. Diese soll zu 100% wasserdicht sein. Sie kann von innen oder außen zusätzlich aufgetragen werden, um die Wasserdichtigkeit zu verbessern. Das Eindringen des Wasser durch Nähte ist dadurch verhindert. Des Weiteren unterstützt diese Möglichkeit die Haltbarkeit der Nähte.



### **Gummiversiegelung**

Auch die Gummiversiegelung ist erwähnenswert. Sie wird über die Nähte geführt um das Eindringen des Wassers zu verhindern. Der Anzug wird dadurch allerdings etwas steifer und diese Schicht kann nach einiger Zeit im Salzwasser spröde werden. Hier ist das gründliche Abspülen mit Süßwasser umso wichtiger.





# Arten von Neopren-anzügen



Es gibt verschiedene Arten von Neoprenanzügen, die sich je nach Wassertemperatur und Wasserbedingungen für den Gebrauch eignen. Zudem solltest du dir auch Gedanken darüber machen wie oft du den Anzug benutzen wirst und wie viel du dafür investieren möchtest – ein Anzug kann zwischen 200€ und 500€ kosten. Einen Shorty kriegst du meist schon günstiger, da dieser auch weniger Stoff hat und nicht so aufwendig vernäht ist. Umso höher die Qualität des Materials ist desto teurer wird der Anzug auch.

### Der Fullsuit Neoprenanzug

Ein Fullsuit ist ein Neoprenanzug, welcher lange Beine und lange Ärmel hat. Der größte Vorteil ist, dass der Anzug deinen ganzen Körper warm hält und dir kompletten Schutz vor Verletzungen bietet. Zudem bietet er dir eine 100%igen UV-Schutz, außer an Händen, Füßen und Gesicht. Diese Anzüge gibt es in einem dickeren Neopren, für kalte Tage aber auch in dünnen Varianten, für die wärmeren Tage an der Ost- oder Nordsee. Informationen zur Dicke deines Anzuges erhältst du im Kapitel „Die verschiedenen dicken beim Neoprenanzug“. Die Fullsuits eignen sich in der Zeit vom Frühjahr bis Herbst sehr gut, können aber auch in einer dickeren Stärke (5mm oder 6mm) im Winter, mit einer Haube und Neoprenschuhen, getragen werden.





## Der Hooded Fullsuit Neoprenanzug

Dieser Anzug hat ebenfalls, wie der Fullsuit, lange Arme und Beine. Der Unterschied zwischen den beiden Anzügen ist, dass die Hooded-Variante noch eine integrierte Haube hat. Diesen Anzug gibt es in 5mm oder 6mm. Diese Dicke eignet sich sehr gut für die Zeit von November bis Februar/März in Nord- oder Ostsee.

Der Anzug ist an der Innenseite mit Plüsch ausgestattet, welches dich zusätzlich wärmt. Durch die integrierte Haube kann kein Wasser mehr durch die Öffnung am Hals eintreten. Allerdings kann die Haube auch sehr störend sein, wenn man sie bei einer Session nicht überziehen will und sie vom Anzug nicht trennbar ist.

### **Tipp!**

*Du kannst die Haube auch einfach nach hinten hängen lassen und so verwursteln, dass , du einen zusätzlichen und eng anliegenden Kragen am Hals hast, der dich vor Kälte schützt.*



## Der Trockenanzug

Bei einem Trockenanzug handelt es sich um einen Anzug mit langen Armen und Beinen, der sich ausschließlich für den Winter eignet. Diesen gibt es auch mit integrierten Socken oder Fußmanschetten. Zudem sind Trockenanzüge etwas breiter geschnitten um Funktionsunterwäsche oder ein Jogginganzug gegen die Kälte tragen zu können. Die Anzüge gibt es aus Nylon oder Neopren. An Armen, Beinen und am Hals sind spezielle Abschlüsse aus Latex vorhanden, die verhindern sollen das Wasser eintritt. Allerdings liegen diese nach einiger Zeit nicht mehr „eng“ an und lassen somit Wasser in den Anzug laufen. Hier läuft das Wasser nicht mehr ab, sondern wird vom Anzug aufgesaugt. Die kleinste Beschädigung am Anzug lässt ihn mit Wasser voll laufen. Durch das aufgesaugte Wasser wird der Anzug schwerer und du benötigst mehr Kraftaufwand. Ein Trockenanzug aus Neopren ist viel schwerer als ein normaler Neo. Der Trockenanzug funktioniert eher, wie eine Schutzhülle die dich trocken hält.





## Warum keiner mehr Trockenanzüge kauft

Dieser Anzug wurde früher deutlich häufiger benutzt als heute. Der Grund dafür ist, dass die Neoprenanzüge früher noch nicht so effizient waren wie heutzutage. Ein weiterer Grund lieber zu einem Neoprenanzug zu greifen ist die Beweglichkeit. Der Neoprenanzug mit der richtigen Passform, passt sich deinem Körper an und du wirst in deiner Bewegung nicht eingeschränkt sein. Der Trockenanzug hingegen sitzt locker und kann dich durch zu viel Material in deiner Bewegung einschränken. Zudem ist dieser auch sehr schnittanfällig, sprich es entstehen schnell Löcher oder Risse, da das Material sehr dünn ist. Dadurch läuft der Anzug schnell mit Wasser voll. Auch bei Stürzen läuft Wasser, durch die Öffnun-

gen, in den Anzug. Daher raten wir dir von einem Trockenanzug ab und legen dir einen Neoprenanzug fürs Kiten ans Herz.

## Semidry

Der Semidry ist eine Mischung aus dem Trockenanzug und dem gewöhnlichen Neoprenanzug. Dieser hat an den Fußgelenken, Armen und Hals sogenannte Dichtmanschetten, welche sehr gut vor Kälte schützen. Sie schützen in den meisten Fällen mehr als die Nassanzüge vor der Kälte.



## Long John & Long Jane

Ein Long John oder ein Long Jane hat lange Beine und keine Ärmel. Hierbei bist du im Bereich der Arme absolut frei in deiner Bewegung und wirst keine Verkrampfungen mehr haben. Wenn du dann noch da-





rauf achtest, dass die Armabschlüsse eng liegen minimierst du den Wassereintritt enorm. Der Anzug bietet dir trotz der nicht vorhandenen Ärmel ausreichend Wärme am Oberkörper und an den Beinen. Dieser Anzug empfiehlt sich für die Übergangszeit, aber auch an Sommertagen, die mal etwas kälter sind. Der Anzug eignet sich eher für die Fahrt auf dem SUP und weniger für's Kitesurfen. Solltest du mal stürzen, sind deine Arme nicht geschützt!

### Overknee

Bei einem Overknee sind die Beine meist bis knapp unter-



halb der Knie bedeckt, um diese noch zu schützen. Die Arme können dabei lang aber auch kurz sein. Hierbei sind die Waden immer frei, somit hast du viel Bewegungsfreiheit in den Beinen. Diese Anzüge eignen sich in der Dicke 4/3mm perfekt für die Zeit vom späten Frühjahr bis zum Herbst, im Hochsommer reicht auch eine Dicke von 2/2mm.

### Shorty(S/S)

Bei einem Shorty sind die Arme und Beine kurz, was dafür spricht, dass er ein reiner Sommer Neoprenanzug ist. Hier enden die Beine oberhalb des Knies und bieten somit noch mehr Bewegungsmöglichkeit in den Beinen. Dieser Anzug ist meist relativ dünn (2mm). Einige Anzüge werden mit Glatthaut an Brust- und Rückenbereich produziert, die meisten werden aber ohne Glatthaut hergestellt. Diese dienen dir als UV-Schutz und leichter Schutz bei Stürzen. Preislich liegen sie zwischen 50€ und 250€.



### Longsleeve Shorty(L/S)

Ein Longsleeve Shorty hat im Gegensatz zum normalen Shorty lange Ärmel. Die Beine enden so wie bei dem Shorty oberhalb der Knie. Ebenfalls ist der Anzug sehr flexibel und bietet dir somit auch viel Bewegungsfreiheit in den Beinen.



### Lycra und Rashguard

Lycras und Rashguarts sind Oberteile aus Elasthanfasern, welche sehr elastisch sind. Das Material wurde mit der Idee hergestellt, dass es eine Menge an Wasser aufnehmen kann, aber auch schnell wieder trocknet und nicht schwer wird. Es gibt sie in Lang- und Kurzarmvarianten und sie werden in erster Linie dafür genutzt dich vor den UV-Strahlen zu schützen.

Du kannst diese entweder nur



mit einer Board-Shorts anziehen, aber auch unter oder über deinen Neopren ziehen, um etwas mehr Wärme zu generieren. Dadurch, dass sie so elastisch sind, hast du viel Freiheit um dich zu bewegen und bist nicht eingeschränkt wenn du deine Manöver ausführst.



### **Ratgeber**

*Für dich nochmal kurz zusammengefasst: Als einen Allrounder, für zum Beispiel die deutschen Gewässer, die immer etwas kälter sind, empfehlen wir dir einen Fullsuit. Für den kalten Winter ist ein Hooded Fullsuit ratsam. An warmen Spots, wie in Brasilien oder im Sommer ist ein Shorty sehr gut, manchmal reicht hier auch eine Boardshort mit einem Lycra. Für die Übergangszeit empfehlen wir dir einen Longsleeve Shorty oder einen Overknee.*



**Dicker =  
besser?**





**B**ei deinem Kauf von einem Neoprenanzug, solltest du dir auch einen Kopf darüber machen, wie dick dein Anzug sein soll. Die Dicke des Neopren wird immer in Millimetern angegeben und kann eine maximale Dicke von 6mm und eine minimale von 0,5mm haben.

Für Lycras und Rashguards wird meist die Dicke von 0,5mm verwendet. Die Dicke wird in zwei oder drei Zahlen angegeben und durch einen Schrägstrich getrennt. Die erste Zahl zeigt an, wie dick das Neoprenmaterial an deinem Oberkörper ist. Dieser Bereich ist immer etwas dicker, da die Körpermitte am wichtigsten ist um den Körper warm zu halten. Der Grund dafür ist, dass sich dort alle wichtigen Organe befinden. Manche Anzüge zeigen zum Beispiel eine Dicke von 5/4/3mm an. Die 5 steht für den Rumpfbereich, die 4 für die Dicke an den Beinen und die 3 für die an den Armen. Andere Anzüge haben auch nur eine Angabe von 5/4mm stehen dabei steht die 4 für die Dicke der Arme und Beine.

### **Welche Neoprendicke in welchen Gewässern?**

In den deutschen Gewässern, wie der Ost- oder Nordsee in der Zeit von Oktober bis März, greift man eher zu einen dickeren Anzug mit 5-6mm am Oberkörper.

Während der Übergangszeit sind 5mm oder 4mm sehr vorteilhaft, damit du nicht frierst und dir auf der anderen Seite auch nicht zu warm wird. Im deutschen Sommer, empfiehlt sich ein dünnerer Anzug mit 3mm. In manchen Fällen reicht aber auch eine Board-Shorts mit einem Rashguard oder ein Shorty L/S oder S/S. An sehr warmen Spots, wie in Brasilien, reicht eine Boardshorts mit Lycra oder ein 2mm Shorty.

### **Wie findest du die richtige Dicke für deinen Neoprenanzug?**

Natürlich musst du für dich selber entscheiden, welche Dicke dein Neopren haben soll. Die Dicke zu wählen hängt auch davon ab, ob du eine Person bist die schnell friert. Dann solltest du lieber zu den dickeren Modellen greifen. Wenn du eine Person bist der schnell warm wird, dann empfiehlt sich für dich eher ein „dünnerer“ Anzug. Zudem solltest du auch darauf achten, dass du dich mit deinem Anzug noch genügend bewegen kannst, um all deine Manöver ausführen

zu können.

Kleiner Tipp: Umso hochwertiger das Neopren, desto wärmer und flexibler ist der Anzug. Dadurch trocknet er auch deutlich schneller.

Daher ist es gut, wenn du zwei Mal darüber nachdenkst, was für eine Dicke du an Neopren wählst. Zum einen soll dich der Anzug warm halten, zum anderen soll er dich aber auch nicht in der Bewegung und Atmung einschränken.

Als Allrounder können wir dir einen Fullsuit in der Stärke 4 oder 5mm. empfehlen. Damit kommst du in allen Gewässern, die eine Wassertemperatur von 10°C bis 18°C haben, gut durch. Nur an extrem warmen oder sehr kalten Tagen solltest du auf andere Modelle zugreifen, die dünner oder gegebenenfalls dicker sind.





## Wasser- temperatur

## Neopren-Style

24°C und mehr

Bei diesen Wassertemperaturen eignet sich ein Shorty in 2mm, oder eine Boardshorts mit Lycra.

16°C bis 24°C

Hier eignet sich ein Neoprenanzug mit einer Dicke von 2mm, dabei sollte es am besten ein Fullsuit, Overknee oder Longsleeve Shorty sein.

13°C bis 17°C

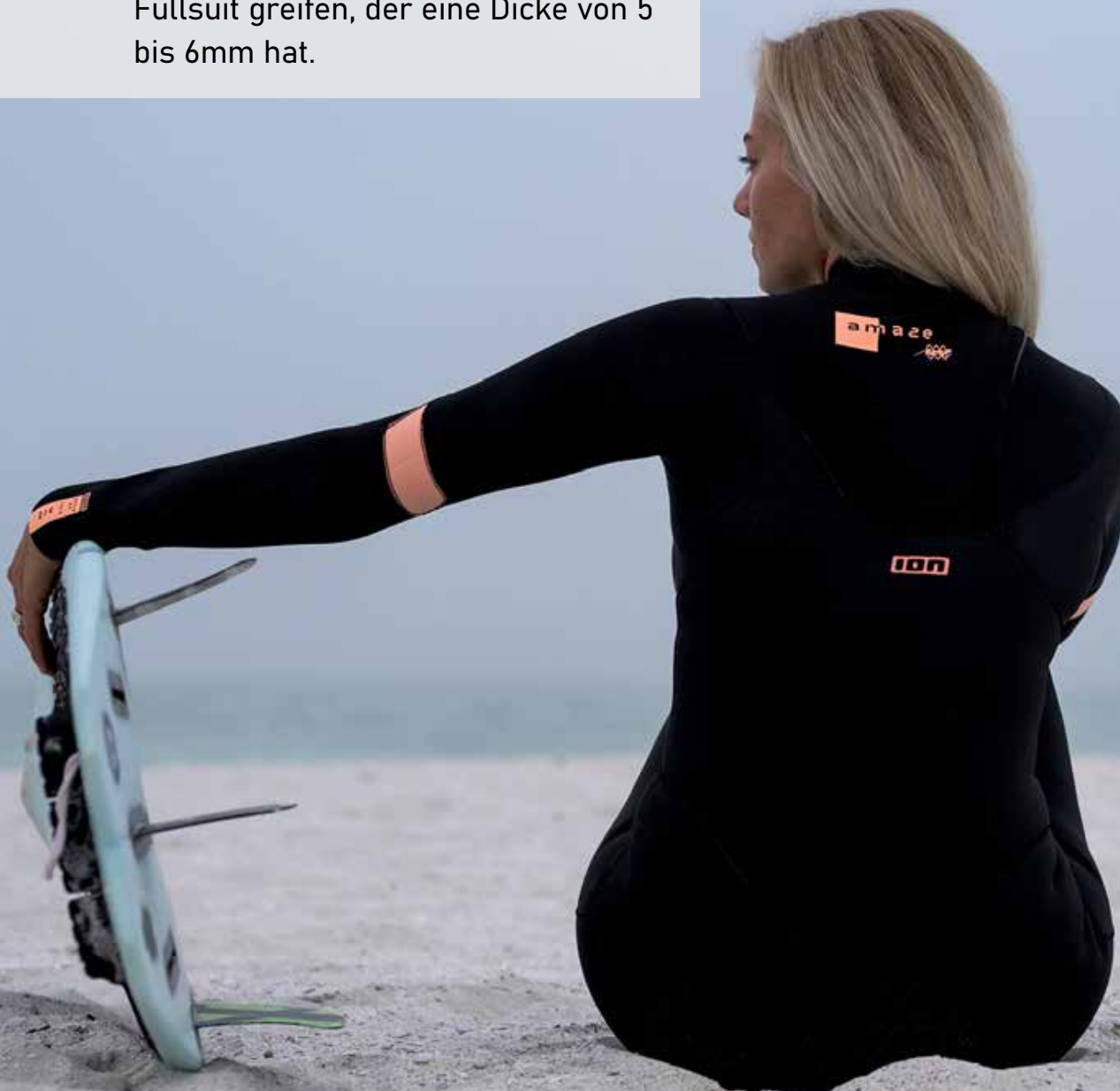
Hier empfiehlt sich ein Fullsuit mit einer Dicke von 3 bis 4mm.

10°C bis 14°C

Hier eignet sich ein Fullsuit, in der Dicke von 5 bis 6mm.

Unter 6°C

Hier solltest du zu einem Hooded Fullsuit greifen, der eine Dicke von 5 bis 6mm hat.



## Temperaturtabelle

Hier hast du auch nochmal eine kleine Tabelle als Ratgeber, welcher Anzug sich bei welchen Wassertemperaturen eignet.

Die unterschiedlichen Verschlussarten der Neoprenanzüge

Auch bei den Verschlüssen von Neoprenanzügen gibt es Unterschiede. Aber alle Anzüge werden mit einer möglichst großen Öffnung zum An- und Ausziehen versehen. Die Reißverschlüsse, die hier verwendet werden, bestehen überwiegend aus Kunststoff, da diese weniger anfällig auf Sand und Salzwasser reagieren.

### Back Zip

Bei Neoprenanzügen mit einem Back Zip befindet sich der Reißverschluss an der Hinterseite des Neos. Heißt, der Verschluss läuft vertikal an deinem Rücken entlang. Um das Öffnen und Schließen des Neoprens zu erleichtern, ist ein langes Band am Verschluss befestigt. Somit kannst du ihn über die Schulter hinweg auf und zu ziehen. Außerdem haben diese Anzüge eine zusätzliche Schicht an Neopren, welche zwischen dem Verschluss und deinem Rücken verläuft. Diese Schicht soll das Eindringen von Wasser verhindern und deine Haut vor dem Verschluss schützen. Manche Neoprenanzüge haben zudem eine Halsmanschette, welche mit einem zusätzlichen Teil aus Neopren verbunden ist, um ein Verrutschen dieser Zwischenschicht zu verhindern. Diese hat auch den Vorteil, dass das Einlaufen von Wasser an Hals und Verschluss vermindert wird. Ein großer Vorteil



ist die Öffnung, denn diese ist groß und bietet somit ein einfaches An- und Ausziehen. Das ist auch der Grund dafür, dass du an Surfschulen nur Neoprenanzüge siehst die einen Back Zip haben. Die Surfschüler kommen schneller in und aus ihrem Anzug. Ein großer Nachteil ist, dass Wasser und Kälte durch den großen Verschluss in den Anzug dringen können. Der Reißverschluss ist unflexibel und nimmt dir somit etwas Bewegungsfreiheit.

### Front/Chest Zip

Der Front Zip, oder auch Chest Zip genannt, verläuft leicht schräg über deine Brust. Hier wird ebenfalls eine kleine extra Schicht an Neopren verwendet, um deine Haut zu schützen. Allerdings gibt es hierbei eine Stulpe die aus weichem Neopren besteht, welche du dir von hinten über den Kopf ziehst, um einmal den Verschluss zu schließen und zum anderen soll diese den Eintritt von Wasser auf ein Minimum reduzieren. Daher sollte diese Stulpe eng an deinem Hals anliegen, aber auch nur so eng das du noch problemlos Luft holen kannst.

Vorteile sehen sich hier im Tragekomfort und in der Bewegungsfreiheit im Oberkörper. Außerdem kriegst du den Anzug schneller und einfacher auf und zu, da die Öffnung auf der Vorderseite ist und du somit selber gut ran kommst. Es braucht etwas Zeit sich an den Einlass des Reißverschlusses auf Schulterhöhe zu gewöhnen. Beim Double Front Zip hast du einen kurzen Reißverschluss der horizontal über deiner Brust verläuft. Dieser Lappen, den du von hinten über den Kopf ziehst, ist nicht fest in den Neo



integriert, sondern hat zwei Verschlusspunkte an der Brust, sodass du noch mehr Bewegungsfreiheit in den Armen hast.

### Zipless

Zu guter Letzt gibt es noch die Zipless Variante. Bei diesen Modellen ist kein zusätzlicher Verschluss, wie ein Reißverschluss angebracht. Es sind zwei Neoprenschichten die übereinander liegen. Um in diesen Anzug hinein zu kommen ziehst du die beiden Schichten auseinander und schlüpfst rein. Das ist anfangs gar nicht so einfach, da man nicht so viel Platz hat wie bei den Anzügen mit zusätzlichen Verschlüssen. Am Ende ziehst du eine Stulpe über deinen Kopf, meist seitlich von hinten. Dieser Verschluss bietet dir maximale Bewegungsfreiheit und einen sehr angenehmen Tragekomfort, da kein Reißverschluss vorhanden ist, der deine Bewegungsfreiheit und die Flexibilität des Materials beeinträchtigt. Andererseits ist das Ein- und Aussteigen deutlich schwerer, da die Öffnung wesentlich enger ist. Mit ein wenig Übung und Geduld sollte das aber irgendwann gehen.



Nun darfst du selbst entscheiden, welche Variante dir am besten gefällt. Probiere am besten alle Modelle an um die perfekte Passform und ein gutes Komfortlevel zu finden. Auch musst du darauf achten, welche Hersteller welchen Anzug, mit welchem Verschluss anbieten, denn nicht alle Anzüge werden mit dem gleichen Verschluss versehen.





## ✕ Extras und Ausstattungsmerkmale an deinem Neoprenanzug

Bei den meisten Neoprenanzügen gibt es noch ein paar Extras und Ausstattungsmerkmale.

### Klettbänder

Die Klettbänder kannst du auf Höhe deiner Knöchel über dem Neo befestigen. Sie sollen zum einen verhindern, dass du Elefantenbeine bekommst (hier dringt das Wasser von unten in deinen Anzug und sammelt



sich im Bereich der Waden) und zum anderen, dass der Neo oder das Schuhwerk verrutschen.

### Schlüsselschleife/Schlüsselfach

Bei manchen Anzügen wird eine innenliegende Schlüsselschleife angenäht, damit du deinen Schlüssel stets bei dir hast und auf den Keysafe am Auto verzichten kannst.

Es gibt aber auch Schlüsselfächer, welche an den Waden sind. Diese sind kleine Fächer, welche mit einem Reißverschluss geöffnet und geschlossen werden können.



### Drain-holes

Die Drain-holes sind kleine Abfluslöcher, welche dafür sorgen, dass das Wasser aus dem Anzug besser ablaufen kann. Diese befinden sich meist im oberen Bereich des Rückens.

### Aufwändige Grafiken/Logos

Einige Hersteller setzen auf aufwändige Grafiken oder Logos. Diese sehen dann besonderer aus, können sich aber auch schnell im Wasser auflösen oder rissig werden.

### Verstärkung und Crash Pads

Um deine Knie und auch den Neopren zu schützen werden, bei fast allen Anzügen, die Belastungszone am Knie zusätzlich verstärkt, da dieser Bereich sehr stark belastet wird. Durch diese zusätzliche Verstärkung wird der Neopren langlebiger, da diese Stellen durch diese Verstärkung nicht so schnell abnutzen.



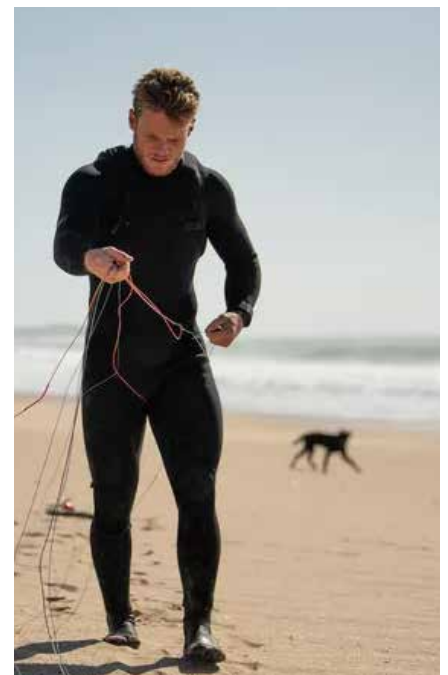
### Plüsch Innenfutter

Viele Anzüge sind von innen auch mit einem Plüschstoff ausgestattet, der deinen Körper wärmer hält und dafür sorgt, dass die Wärme im Anzug besser gespeichert werden kann.



Hierbei wird meist Titanium verwendet, welches entweder in das Plüsch als kleine Fäden oder als ganze Schicht eingearbeitet wird.

Die Hersteller wollen zeigen was sie können. ION nutzt zum Beispiel Graphit als Innenfutter. Dieses Material ist extrem dünn, erwärmt sich schneller und speichert Wärme deutlich länger, als andere Innenfutter. Dadurch, dass Graphene Plush so gut warm hält, kann man hier auch eine Neoprendicke runter gehen. Denn ein 4mm Anzug mit Graphene Plush hält genau so warm, wie ein 5mm Anzug ohne den besonderen Plüschstoff.







# Den richtigen finden...



**E**s ist doch wesentlich schöner einen eigenen Neoprenanzug zu haben, als sich immer einen ausleihen zu müssen. Neben möglicher Wartezeit kommt noch dazu, dass viele andere Leute dieses Leihstück schon getragen und das Material eventuell durch eine andere Körperform gedehnt haben (vielleicht hat der eine oder die andere auch einfach mal laufen lassen, als die Blase drückte). Deinen eigenen Anzug kannst du bedenkenlos anziehen, ob mit oder ohne Bikini/Badehose. Zu beachten ist, dass eine Frau ein Frauenmodell und ein Mann ein Männermodell wählt, denn die Modelle sind unterschiedlich geschnitten. Bei der Suche nach einem Neoprenanzug, musst du einige Aspekte beachten. Der Anzug sollte dir gut passen, dir aber auch gefallen und du solltest dich vor allem wohl fühlen. Du solltest dir vorher schon einmal überlegen wie viel Geld du in deinen Anzug investieren möchtest und welches Modell

dir zusagt.

Du erlernst zur Zeit noch eine Wassersportart und möchtest gerne deinen eigenen Neoprenanzug und vielleicht auch Neoprenschuhe haben? Das ist kein Problem. Du kannst ungefähr ein Budget von 200€ bis 300€ +/- einplanen. Abhängig ist der Preis von der Art deines Anzuges und der Schuhe. Für den Anfang bietet sich ein Fullsuit Neopren in der Stärke 4mm oder 5mm an. Mit dem kannst du zu so gut wie jeder Zeit aufs Wasser gehen. Bei den Schuhen kommt es darauf an ob du lieber niedrige oder hoch geschlossene haben möchtest. Hoch geschlossene Neoprenboots starten bei ca. 50€ und niedrige Schuhe erhältst du schon ab 30€. In dem Kapitel „Was beim Kauf deines Neoprenschuhs wichtig ist“ erfährst du mehr. Hierbei kannst du entscheiden, ob du ihn Online bestellst oder ihn in einem Laden anprobierst. Beim Kauf deines Neos solltest du auf die Flexibilität, die Dicke



und auf die Passform achten. Vernachlässige diese Aspekte nicht, denn sie ergänzen sich und sorgen dafür, dass du am Ende einen optimal sitzenden Neoprenanzug hast, mit dem du über und im Wasser eine Menge Spaß haben wirst.

Du solltest den Neoprenanzug vorher immer anprobieren und gucken, dass er wirklich passt. In unserem Onlineshop kannst du alle Größentabellen zu den Marken finden, die wir anbieten. Bestelle dir einfach verschiedene Größen, um zu gucken welche Größe dir passt. Jene die nicht optimal sitzen darfst du einfach zurück schicken. Dabei ist der Versand für dich kostenlos.

### Die Flexibilität

Die Flexibilität ist wichtig für deine Beweglichkeit auf und am Wasser sowie für ein komfortables TAGEGEFÜHL und einen einfachen Ein- und Ausstieg. Denn umso mehr Flexibilität der Anzug bietet, umso dehnbarer ist er und umso besser kannst du dich mit dem Anzug bewegen. Die Flexibilität deines Anzuges hängt auch damit zusammen, wie dick dein Anzug und wie hochwertig das Material ist.

### Die Dicke

Die Dicke bestimmt die Wärme des Anzuges. Sie ist einer der wichtigsten Gründe für den Kauf eines Neoprenanzugs. Je dicker das Material, desto wärmer der Anzug. Das Wasser braucht länger um durch eine dicke Schicht einzutreten als durch eine dünne. Somit hat der Körper länger Zeit, das Wasser in den Kammern aufzuwärmen. Mach dir vorher am

besten Gedanken darüber, in welchen Gewässern du dich oft aufhältst und wie dick der Neopren dementsprechend sein sollte.

### Die Passform

Ein genau so großer Wert hat auch die richtige Passform. Der Anzug sollte dir richtig passen: er sollte nicht zu eng sitzen um Atembeschwerden zu vermeiden, er sollte aber auch nicht zu weit sein, denn dann läuft das Wasser in den Anzug und dieser bietet dir keinen wärmenden Effekt.

Der Neoprenanzug sollte schon recht eng an deiner Haut anliegen vor allem an den Handgelenken, Fußknöcheln und der Öffnung am Hals. Somit verhinderst du, dass Wasser in den Anzug hineinlaufen kann. Natürlich sollte dir der Anzug aber nichts abschnüren, deswegen ist es so wichtig das du die richtige Größe bei deinem Anzug wählst.



Außerdem sollten keine Falten auftreten, außer eine kleine im Bereich unter den Achseln, damit du deine Arme bewegen kannst. Schlägt der Anzug Falten, dann ist es noch nicht deine richtige Größe und du darfst eine Nummer kleiner wählen oder ein anderes Modell/eine andere Marke.

### Die richtige Größe

Um deine richtige Größe zu finden musst du dich meistens etwas durchprobieren. Es gibt die normalen Standard-Größen von XS-3XL. Es gibt aber auch Zwischengrößen, damit jeder einen für sich passenden Anzug finden kann. Hier sieht hinter der Standard-Größe ein S (small) oder ein T (tall).

Die Zwischengröße MS ist zum Beispiel für eine Person die eher kurze Beine und einen kräftigen Körperbau hat. S bedeutet also, dass du etwas kleiner bist als eine durchschnittliche M. Hingegen ist die Zwischengröße MT für Personen, die längere Beine und einen schmalen Körperbau haben. Heißt: Du bist etwas größer als eine „normale“ M. Du solltest immer die Größentabelle vom jeweiligen Hersteller beachten, denn nicht alle Hersteller haben dieselben Zwischengrößen. In jedem Fall gilt hier: Probieren geht über Studieren. Also immer rein in die Anzüge – freudiges Probieren! Für Kinder können die Größen des Neoprens in den normalen Angaben, wie sie in den Klamotten stehen, angegeben werden z.B. Größe 124-136. Angaben in Form von Ziffern 1-16 orientieren sie sich an den durchschnittlichen Größen und Körperformen der Kinder. Achte auf das Gewicht des Kindes. Auch hier können die Größen, je nach Hersteller, variieren. Achtung: Im Anhang findest du auch alle Größentabellen zu Neoprenanzügen, von den jeweiligen Herstellern!

### Wann einen neuen Anzug?

---

# Size Chart

---

## Wetsuits

Men

SIZE	WEIGHT		HEIGHT		CHEST		WAIST		HIPS	
	POUND	KG	FT	CM	INCH	CM	INCH	CM	INCH	CM
<b>46/XS</b>	120-140	54-64	5'6-5'8"	168-173	99-106	92-96	27-30	69-75	30-33	79-85
<b>48/S</b>	135-155	61-70	5'7-5'9"	171-176	38-40	96-100	30-32	75-81	33-35	85-91
<b>49/ST/94</b>	140-160	63-72	5'10-6'1"	178-186	38-40	96-100	30-32	75-81	33-35	85-91
<b>50/M</b>	150-170	68-77	5'8-5'10"	173-178	40-42	100-106	31-34	80-86	35-38	90-96
<b>51/MT/98</b>	155-175	70-79	6'0-6'3"	183-190	40-42	100-106	31-34	80-86	35-38	90-96
<b>52/L</b>	170-190	77-86	5'9-5'11"	177-181	42-44	106-111	33-36	85-91	39-42	95-101

Hier kommt eine Hinweis Seite mit Links zu den Größentabellen der Hersteller rein

Dein Neoprenanzug wird nach einer gewissen Zeit nicht mehr so „gut“ sein, wie am Anfang. Mit der Zeit können Neos spröde und steif werden, einfach nicht mehr passen oder einige Risse und Löcher haben, durch die das Wasser eindringen kann. Dann darfst du dir gerne einen neuen kaufen.

Wenn du ein Kite-Trainer bist, benötigst du fast jedes Jahr einen neuen Anzug. Denn umso mehr Zeit du im Wasser verbringst, desto schneller ist er durch. Als ein gelegentlicher Kiter brauchst du dir erst alle zwei bis drei Jahre einen neuen zulegen. Wenn du jedoch ein sehr aktiver Kiter bist, der sich viel im Anzug bewegt, solltest du auch jedes bis jedes zweite Jahr in einen neuen Anzug investieren, um das maximale Spaßlevel aus der Session zu holen.

### Extras zu deinem Neoprenanzug

Es werden dir auch noch viele weitere Artikel, neben Neoprenanzügen, angeboten, die dir helfen sollen auf dem Wasser nicht zu frieren.

### Turtleneck



Wenn du deinen Hals und deine Ohren im Wasser schützen willst, dann ist ein Turtleneck

empfehlenswert. Sie haben meist eine Dicke von 2mm. Mit diesen Accessoires kannst du hauptsächlich deinen Hals vor der Kälte schützen. Du kannst es aber auch über deine Nase und Ohren ziehen, um diese ebenfalls zu wärmen.

### Neoprenhoodies und -jacken

Wenn du deinen Körper zusätzlich wärmen willst, gibt es Neoprenhoodies oder Neoprenjacken. Du ziehst sie einfach über deinen Neo und so hast du einen extra Schutz vor Wind und Wasser. Diese eignen sich nicht nur für eine Session, mit etwas kälterem Wetter, sondern auch zum Aufwärmen, vor oder nach einer Session. Durch ihren angenehmen Schnitt, lässt sich der Neoprenhoodie gut an Land sowie im Wasser tragen. Er ist genauso wie ein herkömmlicher Hoodie geschnitten nur dass in der Tasche eine Öffnung für



deinen Trapezhaken integriert ist, damit du ihn bequem über deinem Trapez tragen kannst. Zudem ist der Hoodie aus einem leichten Neopren hergestellt, im nassen Zustand wird er aber etwas schwerer. Er eignet sich auch dafür ihn mit

einer Boardshorts zu kombinieren, wenn der Wind doch etwas frisch wird.

Die Neoprenjacke oder der -mantel funktionieren genauso wie der Hoodie. Die Wintermäntel sind zudem auch meist wasserdicht und können auch als normaler Wintermantel getragen werden. Dadurch das der Mantel über das Gesäß reicht, wärmt er flächendeckender (auch den Unterkörper). Achtung: Es gibt einige Mäntel, die nur aus Glatthautneopren bestehen – sei hier bitte besonders vorsichtig. Sie halten den Wind, sind aber extrem anfällig für Risse und Löcher!

Falls du es ganz leicht haben magst, schau gerne nach einem Windberrier/Windstopper. Dieser ist super leicht, hält Wind und Wasser von dir fern, wärmt dich aber nicht so stark wie ein







# Neopren- handschuhe

Es wird Herbst, die ersten Blätter fallen von den Bäumen und die Herbststürme nehmen so langsam zu. Auch wenn soeben die Goldene Jahreszeit eingeleitet wurde, wird es leider deutlich kälter und das spürst du. Was passiert wenn du dem kalten Wind oder Wasser zu lange ausgesetzt bist?

## Wärmeverlust und die Folgen

Anders als von den veralteten Studien beschrieben, verliert der Mensch nicht die meiste Wärme über den Kopf sondern an den, selten gut eingepackten, Händen und Füßen. Die Folgen sind vielseitig und können von einfach kalten Händen, über Krämpfe bis hin zu Durchblutungsstörungen reichen.

Um all diese unangenehmen Folgen zu unterbinden gibt es Unterschiede bei Neoprenhandschuhen und Neoprenschuhen, welche dir im weiteren Verlauf genauer vorgestellt werden.

Wir starten mit den Handschuhen: Neoprenhandschuhe gibt es in unzähligen Dicken, Formen, Materialien etc. Um hier den Durchblick zu erlangen, fassen wir die wichtigsten Infos zusammen.

## Neoprendicke

Grundsätzlich gibt es Neoprenhandschuhe in den Stärken zwischen 1 und 5mm. Die Neoprenstärke ist allerdings ein zweischneidiges Schwert. So beutet ein dicker Neopren natürlich auch einen hohen Wärmekomfort, allerdings wird deine Bewegungsfreiheit auch stark eingeschränkt und das wirkt sich wiederum negativ auf deinen Spaß in deiner Session aus.

Zum Glück gibt es aber auch hier eine komfortable Lösung: die Precurved Handschuhe. Precurved bedeutet, dass die Finger nicht gerade sind und durch die Handkraft zu einer Faust geballt werden, sondern schon von Haus aus vorgekrümmt sind, also in der natürlichen Kite-Hand-Position. Diese Position kann beim ersten Mal anziehen unangenehm sein, daran gewöhnst du dich aber sehr schnell und nach kurzer Zeit willst du keine anderen Handschuhe mehr tragen.

Wir können dir einen 3mm Neoprenhandschuhe in Precurved empfehlen. Warum 3mm? Die Stärke von 3mm reicht für die meisten Kitesurfer aus, außer

sie wollen, auch bei Minustemperaturen von Januar bis März, nicht auf ihre Session verzichten. Damit treffen wir einen perfekten Kompromiss zwischen guter Wärme und einem komfortablen Tragegefühl, ohne die Bewegungsfreiheit zu weit einzuschränken.

Handschuhe um 1 bis 2mm halten deine Hände nicht wirklich warm, schützen aber vor dem sogenannten Windchill, also dem Auskühlen durch den stetigen Luftzug. Des Weiteren schützen sie deine Hände vor Blasenbildung durch Reibung an der Bar oder Schmerzen beim Greifen an den Finnen (besonders beim Üben von Board-Off's nicht zu unterschätzen).

## Fingerlinge, Fäustlinge oder doch Open Palm?

Wie schon gesagt können die Handschuhformen unterschiedlich sein, lassen sich aber in die drei Hauptformen eingrenzen.

### Fingerlinge

Bei einem Fingerling handelt es sich um Handschuhe, welcher mit 5 abgegrenzten Fingern bestückt ist. Der große

Vorteil liegt darin, dass hier jeder Finger einzeln bewegbar ist und somit feine Arbeiten, wie das Anknüpfen von Leinen oder das Befestigen von Finnen oder Footpads einfach mit Handschuhen erledigt werden können.

Der wesentliche Nachteil der Fingerlinge ist, dass, je nach Neoprendicke, viel Kraft aufgewendet werden muss, um die geraden Handschuhe in ihre Form beim Festhalten der Bar zu biegen. Ergänzt man die Fingerlinge um die Precurved-Form ergeben sich super mobile Handschuhe, welche deine Sessions auf ein neues Level heben.

### Fäustlinge

Häufig gesehen, vor allem bei Snowboardern, sind die Fäustlinge. Hierbei wird nur der Daumen von den anderen Fingern abgegrenzt, um Halt zu schaffen. Alle anderen Finger sind zusammen in einer großen Tasche und können sich hier frei bewegen. Der Vorteil liegt darin, dass sich die Finger gegenseitig wärmen können und zwischen den Fingern anders als bei den Fingerlingen kein ständiger Wasseraustausch stattfindet.

Wie so oft bringt der wesentliche Vorteil aber auch einen Nachteil mit sich. Durch die Gebundenheit der Finger werden feinmotorische Arbeiten wie das Leinenanknüpfen deutlich anspruchsvoller oder gar unmöglich. Hier müssen häufiger die Handschuhe ausgezogen werden, um diese Aufgabe sicher zu erledigen. Aber nimmst

du das nicht gern ein Kauf um danach durchgängig warme Hände zu haben?

Und auch hier gibt es wieder eine Lösung, um die Feinmotorik wieder herzustellen, nämlich die Open Palm Handschuhe.

### Open Palm

Wie der Name schon sagt, handelt es sich hierbei um Handschuhe, welche an der Handinnenfläche mit einer Aussparung versehen sind. Bei Open Palm Handschuhen sind Zeige und Mittelfinger durch einen Nahtstich voneinander getrennt, damit der Handschuh nicht verrutschen kann. Die Innenseite ist nicht geschützt, daher kann dort immer Wasser eindringen und dementsprechend nur für kälteunempfindliche Fahrer oder wärmere Zeiten nützlich. Großer Vorteil: du hast ein super Gefühl an der Bar und kannst schnell mit deinen Fingern rein und raus, damit du z.B zum Board greifen oder die Leinen anknüpfen kannst.

### Besonderheiten

Sicherlich ist dir bei deiner Recherche auch schon mal der Begriff „Two Layer“, „GBS“ oder Klettverschluss aufgefallen. Die wichtigsten werden hier nochmal kurz erklärt.

### Two Layer Handschuhe

Einige Handschuhe sind am Handgelenk mit zwei Lagen ausgestattet. Die erste Neoprenschicht kannst du unter deinem Neoprenanzug schieben und die andere oben drü-

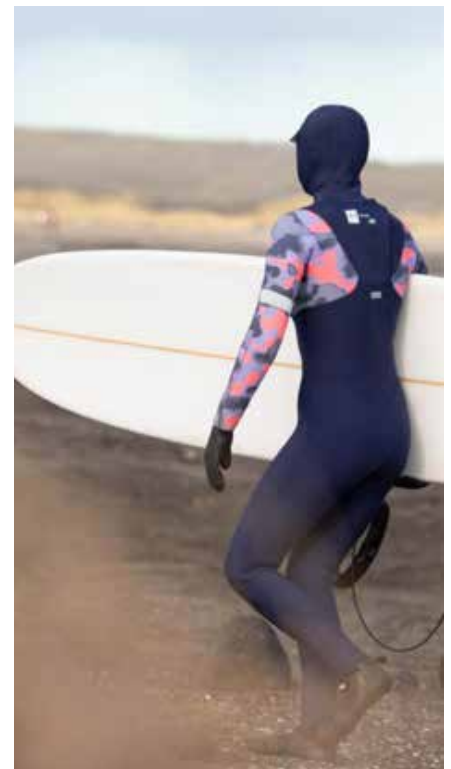
ber. Die doppelte Schicht hält deutlich wärmer und schützt dich zusätzlich vor eindringendem Wasser.

### GBS

Die Abkürzung GBS steht für Glued and Blind Stitched, also genäht und geklebt. Das bedeutet das die Naht noch zusätzlich verklebt wurde, um noch weniger Wasser durchzulassen und den Handschuh an den Nähten so reißfest wie möglich zu machen. Gerade für dickere Handschuhe ist das auf jeden Fall eine super Sache, da diese beim Anziehprozess häufiger mal stärkeren Belastungen ausgesetzt sind.

### Klettverschlüsse

Einige Handschuhe besitzen am Schaft noch einen extra Klettverschluss. Dieser sorgt dafür, dass der Stoff eng an deinem Unterarm anliegt, so dass weniger Wasser eintreten kann.





# Kalte Füße

Neoprenschuhe sind eine heikle Angelegenheit. Eigentlich benutzt sie niemand so richtig gerne, aber wenn der Winter kommt oder der Spot voller scharfen Muscheln ist, dann führt kein Weg mehr an ihnen vorbei. Damit du für dich den besten Neoprenschuh finden kannst, haben wir dir einige Dinge zusammengestellt und erklärt, damit du genau weißt worauf du beim Kauf deines Neoprenschuhs achten musst. Denn anders als so manch einer denkt, gibt es jede Menge unterschiedliche Ausstattungsmerkmale, die deinen Tag auf dem Wasser verbessern können!

## **Neoprenschuh oder Neoprenboot?**

Grundsätzlich wird zwischen Neoprenschuhen und Neoprenboots unterschieden. Aber wo liegt der Unterschied?

## **Neoprenschuhe**

Neoprenschuhe besitzen keinen hohen Schaft und gehen somit nicht über den Knöchel. Klassische Neoprenschuhe gibt es daher auch nur in etwas dünneren Versionen bis maximal 3mm Neoprenstärke. Außerdem verfügen Neoprenschuhe oft über einen Gummizug, um für einen festen Sitz am Fußgelenk zu sorgen. Neoprenschuhe sind optimal für wärmere Gewässer geeignet und sie dienen als Schutz gegen spitze Steine oder scharfe Muscheln. Hat ein Schuh jedoch eine





Neoprenstärke von 3mm, kann er auch an kälteren Herbsttagen getragen werden.

## Neoprenboots

Neoprenboots unterscheiden sich zu klassischen Neoprenschuhen hauptsächlich darin, dass sie über einen hohen



Schaft verfügen und somit erst deutlich oberhalb des Knöchels enden. So können Neoprenboots entweder unter dem Neoprenanzug oder auch über dem Neoprenanzug getragen werden und verhindern so das Eindringen von kaltem Wasser in den Schuh. Außerdem verzichten Neoprenboots durch ihren hohen Schaft auf einen extra Gummizug, um den Schuh zu straffen. Neoprenboots gibt es in den unterschiedlichsten Neoprenstärken und Ausführungen und somit ist für jeden Anspruch etwas zu finden, egal ob du bei Temperaturen um den Gefrierpunkt aufs Wasser möchtest oder einen Boot als Schutz für deine Füße suchst.

## Welche Neoprenstärke

### solltest du wählen?

Neoprenschuhe und vor allem Neoprenboots werden in den unterschiedlichsten Neoprendicken angeboten. Die Schuhe bewegen sich in dem Bereich von 1 bis 3mm. Bei den Boots sind es 3 oder 5mm vereinzelt gibt es jedoch auch Modelle, die von 6mm bis hin zu 8mm Neo-

prendicke angeboten werden. Grundsätzlich gilt: Je dicker das Neopren, desto wärmer der Schuh. Jedoch solltest du auch beachten, dass dickes Material meist steifer ist und dadurch die Bewegungsfreiheit und das Barfußgefühl eingeschränkt wird. Es macht also nicht immer Sinn, den dicksten und wärmsten Schuh zu kaufen.

### < 3mm

Schuhe unter 3mm erfüllen vor allem einen Zweck: optimalen Schutz gegen spitze Steine oder Muscheln im Wasser. Einen Schuh in dieser Dicke solltest du dir kaufen, wenn du an einem Spot im Süden unterwegs bist, an dem es nur so vor spitzen Muscheln im Was-

ser wimmelt und du deine Füße schützen musst. Diese Schuhe schützen dich nicht gegen Kälte und sind somit auch für kalte Temperaturen nicht geeignet.

### 3mm

In dieser Kategorie wirst du sowohl flache Neoprenschuhe als auch Neoprenboots finden. Eine Neoprendicke von 3mm ist für dich genau richtig, wenn du einen vielseitigen Schuh suchst, der sowohl als Schutz gegen scharfe Steine oder Muscheln als auch gegen Kälte getragen werden kann. Auch im Sommer wirst du deine Füße optimal geschützt ohne dabei stark zu schwitzen. Wenn es in Richtung Herbst geht, bleiben deine Füße mit einem 3mm dicken Schuh angenehm warm. Wenn du allerdings auch im Winter auf dem Wasser unterwegs sein möchtest, solltest du auf die nächstdickere Variante umsteigen.

### 5mm

Neoprenboots in 5mm Dicke sind, unserer Meinung nach, die beste Allround-Lösung. Egal ob du im Herbst bei milderen Temperaturen etwas Wärme für deine Füße gebrauchen kannst, du an einem Spot unterwegs bist, an dem du deine Füße schützen möchtest oder du mitten im Winter mal schnell für eine frostige Session aufs Wasser möchtest – 5mm Boots machen all das mit! Außerdem stellen Boots in dieser Dicke den perfekten Kompromiss zwischen Fahrgefühl, Wärme und Beweglichkeit dar, sodass du auf nichts verzichten musst. Nur im Sommer oder wenn du deine Boots ausschließlich bei

frostigen Temperaturen nutzen möchtest, solltest du eine andere Dicke wählen.

### 6mm

Boots dieser Kategorie erfüllen vor allem einen Zweck: optimaler Schutz gegen kalte Füße. Wenn du Boots suchst, die du nur im tiefsten Winter einsetzen möchtest oder aber generell Probleme mit kalten Füßen hast, dann sind diese Boots genau richtig für dich. Du hast ein etwas stärker eingeschränktes Gefühl, dafür aber perfekte Wärme bei eisigen Temperaturen – dafür stehen Boots in 6mm Dicke!

### 7-8mm

Es gibt nur wenige Boots auf dem Markt die in diese Kategorie fallen und das hat einen Grund: Neoprenboots in dieser Dicke, sind etwas für die extremsten Bedingungen, bei denen die meisten von uns lieber zu Hause vorm Kamin sitzen bleiben. Wenn du einer dieser Kiter bist, die bei den extremsten Bedingungen aufs Wasser gehen und eisige Temperaturen dich nicht an einer Session hindern sollen, dann wirst du einen Schuh in dieser Dicke gut gebrauchen können!

### Die Neoprensocke



Zusätzlich zu den bereits erklärten Schuhen und Boots, gibt es auch Neoprensocken. Diese sind super vielseitig einsetzbar und in den unterschiedlichsten Varianten erhältlich. Grundsätzlich zeichnen sich Neoprensocken dadurch aus, dass sie keine Sohle besitzen, die die Füße vor einem spitzen Untergrund schützen kann. Daher sind Neoprensocken vor allem dann sinnvoll, wenn du an kälteren Tagen unterwegs bist und nicht auf ein Barfuß-Feeling verzichten möchtest. Außerdem kannst du die Neoprensocken in deinen Kiteboots und Neoprenboots tragen, sollten dir diese im Winter zu kalt werden. Was die Dicke der Neoprensocken angeht, sind die meisten Socken dafür geeignet, diese in einem Kiteboot/Neoprenboot zu tragen. Aber Achtung: wenn du einen Neoprenboot mit Zehentrennung hast, achte darauf, dass deine Socke ebenfalls über einen solchen Zehentrenner verfügt! Socken in 3mm Dicke oder mehr können dagegen auch gut als Kälteschutz mit ultimativem Barfuß-Feeling

getragen werden.

### Round Toe vs. Split Toe

Die meisten Hersteller bieten ihre Neoprenschuhe in zwei Varianten an: Round Toe und Split Toe. Doch was hat es damit eigentlich auf sich und welche Variante solltest du dir zulegen?

#### Round Toe

Round Toe Neoprenschuhe/-boots verfügen über eine Toebox mit viel Platz im Bereich des Vorderfußes. Der Schuh/Boot hat keinen Zehentrenner, sondern bietet einen offenen Raum für deine Zehen. Dabei kann allerdings auch ein Nachteil entstehen: Dadurch, dass die Zehen nicht getrennt sind und du so viel Platz im Vorderfußbereich hast, kann es dazu kommen, dass vor allem schmale Füße in dem Schuh/Boot hin und her rutschen. Das kann beim Kiten sehr unangenehm sein und das Gefühl für dein Board maßgeblich beeinflussen. Solltest du jedoch einen sehr breiten Vorderfuß ha-



ben oder Probleme mit einem Zehentrenner haben, dann ist diese Variante genau die richtige für dich.

### **Split Toe**

Anders als die Round Toe Neoprenschuhe/-boots, verfügen alle Modelle mit der Bezeichnung Split Toe, über einen integrierten Zehentrenner, wie wir ihn auch von Flip-Flops kennen. Dieser Zehentrenner sorgt dafür, dass der Fuß innerhalb des Schuhs/Boots nicht hin und her rutschen kann. Das führt dazu, dass deine Boardkontrolle deutlich verbessert wird und der Schuh/Boot fester an deinem Fuß sitzt. Solltest du jedoch Probleme mit solchen Zehentrennern haben, dann greifst du besser zur Round Toe-Variante.

### **Boots mit oder ohne Klettband?**

Viele Neoprenboots sind mit einem Klettband ausgestattet, welches auf dem Spann platziert ist und seitlich in die Sohle des Schuhs übergeht. Doch wann ist ein solches Klettband sinnvoll?

Grundsätzlich sorgt ein solches Klettband auf dem Spann

dafür, dass der Boot enger an den Fuß gedrückt wird und so weniger verrutschen kann. Jedoch gibt es auch andere Möglichkeiten ein solches Verrutschen des Fußes im Boot zu vermeiden. Viele hochwertige Boots haben eine vorgeformte Sohle, die sich an die Form des Fußes anpasst und so ebenfalls das Verrutschen minimiert. Jene mit Klettband haben lediglich eine ziemlich flach gestaltete Sohle, auf der der Fuß stärker hin und her rutschen kann. Solltest du einen sehr schmalen Fuß haben, kann dir ein solches Klettband helfen, den Sitz deines Schuhs zu verbessern. So kannst du mehr Spaß beim Kiten haben. Auch bei Schuhen, die einen großen Abstand zwischen den einzelnen Schuhgrößen haben, kommt oft ein Klettband zum Einsatz um vor allem den Kitzern mit der kleinen Größe innerhalb der Abstufung, einen engen Sitz des Schuhs garantieren zu können.

Das Klettband kann auch stören z.B. wenn du deine Straps auf dem Board gerne eng einstellt. Dann drückt das Band auf den Fuß und kann unter Umständen Schmerzen auf dem Spann erzeugen. Solltest du also keinen super schmalen Fuß haben, kannst du bei

einem gutsitzenden Neoprenboot auch gut auf ein solches Klettband verzichten.

### **Thermisch anpassbare Neoprenboots – die perfekte Lösung für deinen Fuß?**

Seit einiger Zeit gibt es die thermisch verformbaren Neoprenboots von Solite. Aber wie genau funktioniert das eigentlich und für wen sind diese perfekt geeignet?

Um dieses Modelle perfekt an deinen Fuß anpassen zu können, muss zuerst kochendes Wasser in die Boots eingefüllt werden. Innerhalb von fünf Minuten wird das Material so weich, dass es sich optimal an deinen Fuß anschmiegen kann. Sobald das Wasser aus den Boots raus ist, können sie mit einer beigelieferten Socke angezogen werden. Der Boot passt sich dann individuell an deinen Fuß an und sorgt so dafür, dass keinerlei Druckstellen entstehen können. Besonders gut: Der Vorgang kann beliebig oft wiederholt werden!

Solltest du dir das genauer anschauen? Wenn du Probleme mit Neoprenschuhen/-boots hast oder generell einen Schuh/Boot sucht, der perfekt sitzt und so beim Kiten so wenig wie möglich stört, dann auf jeden Fall! Grundsätzlich ist jeder Fuß anders und den perfekten Schuh/Boot für den eigenen Fuß zu finden kann zu einer echten Challenge werden. Wenn du dir die Suche er-







leichtern möchtest, solltest du dir einen solchen Boot zulegen. Die Modelle von Solite gibt es in verschiedenen Dicken sowie mit und ohne Klettband. Du bist ein Sparfuchs oder brauchst nur selten einen Schuh/Boot? Dann kannst du auf andere Modelle zurückgreifen.

### Unsere Empfehlungen für unterschiedliche Preisklassen

#### Untere Preiskategorie

Unsere Empfehlung im unteren Preissegment ist der Prolimit Raider Boot. In 5mm kostet dieser Schuh nur 45,90 Euro. Für diesen Preis bietet der Schuh aber dennoch einige Features. Er verfügt unter anderem über eine vorgeformte Sohle und



kann so über ein Klettband über dem Spann verzichten. Außerdem kommt das Airflex 350 Neopren aus dem Fusion Anzug von Prolimit zum Einsatz. Dieses Neopren ist nicht so flexibel, verfügt aber über eine super Wärmewirkung. Den Raider Boot gibt es nur in einer Round Toe Variante. Auf einen Zehentrenner musst du leider verzichten, jedoch erhältst du einen Schuh für kleines Geld!

#### Mittlere Preiskategorie

Wenn du bereit bist, ein bisschen mehr Geld auszugeben, können wir dir den Prolimit Evo Boot GBS Split Toe ans Herz legen. Dieser Schuh verfügt über ein 5,5mm dickes Neopren und ist somit perfekt für die Wintertage an der Nordsee geeignet. Im Gegensatz zum Raider Boot, hat der GBS Split Toe, einen eingebauten Zehentrenner. Auch der GBS Split Toe verfügt über eine vorgeformte Sohle und kommt so ohne extra Klettband aus. Zusätzlich ist dieser Schuh an der Hacke verstärkt und garantiert so eine längere Lebensdauer. Das

verarbeitete Neopren ist mit dem Airflex 500+ von Prolimit hochwertiger als das des Raider Boots. Mit dem GBS Split Toe bekommst du einen perfekten Allrounder.



#### Oberste Preiskategorie

Du kannst ohne Bedenken zu einem der Custom Boots von Solite greifen. Die perfekte Anpassbarkeit garantiert dir einen optimalen Fahrkomfort auf dem Wasser. Wenn du dir was gönnen möchtest oder viel im Winter unterwegs bist, solltest du dir die Custom Boots von Solite etwas genauer anschauen!



#### So ziehst du deinen Neoprenboot richtig an!

Neoprenboots anzuziehen kann manchmal richtig nervig sein. Aber nicht nur das, viele verstehen auch die Lasche an

der Ferse falsch und machen ihren Boot kaputt, bevor er überhaupt einmal das Wasser gesehen hat. Damit das nicht passiert, haben wir einige Tipps, wie du deinen neuen Neoprenboot richtig anziehst!

Klappe zunächst den Schaft des Boots nach unten um. Anschließend steckst du deinen Fuß so weit wie möglich in den Boot. Um nun die Ferse am einfachsten in den Boot hineinzubekommen, nutzt du zwei Finger wie einen Schuhanzieher und steckst sie zwischen Ferse und Material. Nun solltest du relativ einfach in den Boot schlüpfen können. Sollte das nicht funktionieren, darfst du auch die Lasche an der Ferse nutzen. Achtung, die Lasche soll nur eine Erleichterung sein. Zieh und Zerren nicht an ihr! Sobald du im Boot bist, faltest du den Schaft wieder nach oben und schließt gegebenenfalls das Klettband handfest.

Wenn dein Boot sitzt, kannst du ihn entweder unter deinem Neoprenanzug oder über deinem Neoprenanzug tragen. Um sicherzugehen, dass alles

fest sitzt, fixierst du nun deinen Neo und deinen Boot mit einem extra Klettband. So kann nichts verrutschen und es dringt so wenig Wasser wie möglich ein.

Wenn du diese Tipps beachtest, solltest du viel Freude mit deinem neuen Neoprenboot haben!

### Die richtige Pflege deiner Neoprenschuhe/-boots

Um die Langlebigkeit sicherzustellen, ist es wichtig, dass du deine Schuhe/Boots ab und zu etwas pflegst.

*Folgende Pflegehinweise solltest du beachten:*

- *Spüle deine Schuhe/Boots nach jeder Session gründlich mit frischem Wasser aus.*
- *Befreie deine Schuhe/Boots von jeglichem Schmutz oder Sand.*
- *Sollten die Treter anfangen unangenehm zu riechen, empfehlen wir dir das Boot Deo von Mystic zu verwenden.*
- *Um die Langlebigkeit des Materials zu steigern, kannst du deine Neoprenschuhe/-boots hin und wieder mit einem Neoprenreiniger reinigen.*



*KiteBuddy*



# Neoprenhauben & Beanies

## Externe Haube oder doch lieber einen Neoprenanzug mit integrierter Haube?

Wenn die kalte Jahreszeit beginnt und dir der eisige Wind mit um die Ohren weht, dann wird es Zeit für eine ordentliche Kopfbedeckung. Um die richtige Kopfbedeckung für deine Ansprüche zu finden, solltest du auf einige Sachen achten. Die wichtigsten Eigenschaften von Neoprenhauben und Beanies verraten wir dir natürlich!

Wenn du auch im Winter auf dem Wasser unterwegs sein möchtest, dann bleibt dir nichts anderes übrig, als dir einen dicken Winterneo mit Haube oder eine externe Haube anzuschaffen. Aber welche Variante eignet sich für dich am besten?

Eins ist definitiv sicher: wenn du schon einen dicken Neoprenanzug besitzt, dann kannst du dir eine externe Haube zulegen und mit dieser Kombi aufs Wasser gehen. Wenn du aber vor der Entscheidung stehen solltest, ob du dir einen Winterneoprenanzug mit oder ohne Haube kaufen sollst, dann gibt es ein paar Aspekte, die du

beachten solltest.

Neoprenanzüge mit integrierter Haube haben den Vorteil, dass die Haube fest mit dem Neoprenanzug verbunden ist und somit keine Stellen vorhanden sind, an denen Wasser in deinen Neo eindringen kann. Außerdem kannst du die feste Haube nach Belieben auf dem Wasser an- und ausziehen und sie wie eine Kapuze nach hinten runterhängen lassen, falls dir auf dem Wasser doch etwas zu warm werden sollte. Solltest du öfters mal was zu Hause vergessen, dann kann dir das mit der festen Haube nicht passieren. Ein kleiner aber feiner Vorteil der dir durchaus ab und zu mehr Zeit auf dem Wasser ermöglichen kann.

Die Vorteile der externen Variante liegen nahezu auf der Hand: Durch die große Auswahl an verschiedenen Hauben, erreichst du mit dieser Variante die maximale Flexibilität. Außerdem kannst du deinen Neo auch an Tagen verwenden, an denen du keine Haube brauchst, ohne dass diese nach hinten hängt und sich beim Sturz mit Wasser füllt.

Solltest du auch im Winter fleißig an deinen Tricks arbeiten, dann solltest du ebenfalls lieber zu der externen Variante greifen. Externe Hauben sind enger geschnitten, als fest mit dem Neoprenanzug verbundene Hauben, und lassen so weniger Wasser in den Halsbereich. Ein Vorteil, der vor allem dann wichtig ist, wenn du bei neuen Tricks öfters stürzt. Sollte es etwas wärmer sein oder du ein wenig Schutz für deine Ohren brauchst, kannst du bei der externen



Variante zudem auch zu einer Beanie greifen. Der Preis spielt auch eine Rolle. Der Neoprenanzug mit integrierter Haube ist teurer als der ohne. Rechnest du jedoch das Geld für eine externe Haube, Beanie oder beides drauf, dann ähneln



sich die Preise.

### Neoprendicke bei externen Hauben

Auch Hauben gibt es in verschiedenen Dicken (allerdings in begrenzter Auswahl) für unterschiedliche und individuelle Ansprüche.

Wenn du nur bis in den späten Herbst auf dem Wasser unterwegs bist und eine möglichst flexible und angenehm zu tragende Haube suchst, dann solltest du dich für eine entscheiden, die 2mm dick ist. Sie bietet dir genügend Wärme für die späten Herbstsessions und auch die Anfänge der Wintermonate solltest du mit ihr überstehen. Trotzdem bleibt dir die maximale Bewegungsfreiheit und du fühlst dich etwas weniger eingengt.

Wenn du eine Haube suchst, die auch die kältesten Temperaturen mitmacht, dann schaust du dich am besten nach einer 3mm Haube um. Diese verfügen meist zusätzlich zu dem dickeren Neoprenmaterial auch über ein besseres Innenfutter und halten dich so, auch bei den kältesten Bedingungen, perfekt warm.

### Hooded Neo Vest

Wenn du einen etwas dünneren Neoprenanzug besitzt und dir etwas mehr Wärme und eine Haube verschaffen möchtest, ohne dir gleich einen 6mm Winteranzug anschaffen zu müssen, solltest du dir eine Haube mit Oberkörperweste genauer anschauen. Diese Weste bietet dir eine extra Wärmeschicht für deinen Oberkörper und verbessert so auch die Wärmeleistung deines Neoprenanzu-

ges.

Ein weiterer Vorteil einer solchen Weste ist, dass das Wasser, welches über deinen Hals in den Neoprenanzug eindringt, nicht direkt über deinen Oberkörper läuft und du so auch bei Stürzen besser gegen kaltes Wasser geschützt bist.

### Innenfutter und Länge von externen Hauben

Neoprenhauben verfügen oft über unterschiedliches Innenfutter. Die meisten hochwertigen Neoprenhauben, wie etwa



die Supreme Hood von Mystic, verfügen über das gleiche hochwertige Innenfutter wie das Premium Neoprenanzug Modell. Das Innenfutter macht einen großen Unterschied bei Komfort und Wärmeleistung. Eine enge Haube kann unangenehm zu tragen sein oder jucken, wenn das Innenfutter der Haube nicht hochwertig ist. Achte also darauf eine Haube mit gutem Innenfutter zu kaufen. Ob deine Haube über ein hochwertiges Innenfutter verfügt, steht in der Produktbeschreibung. Das Premiummaterial von Mystic z.B. wird Flaremesh-Innenfutter ge-

nannt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Länge der Haube. Es gibt die unterschiedlichsten Varianten mit Verlängerung an Brust und Rücken oder ohne. Diese Verlängerung der Haube hilft dabei, dass das kalte Wasser, welches über deinen Hals eindringt, nicht direkt auf deine Haut gelangt. Außerdem wird die Haube durch deinen Neoprenanzug zusätzlich auf deine Schulter gedrückt und verbessert so ihre Passform.

### Neoprenbeanies

Du bist nicht im tiefsten Winter unterwegs und suchst eine möglichst komfortable Lösung für warme Ohren? Dann schau dir am besten eine Neoprenbeanie an. Mit einer Beanie bist du superflexibel. Dadurch, dass eine Beanie, anders als eine Haube, nicht den Hals bedeckt, behältst du deine maximale Bewegungsfreiheit bei und hast ein deutlich größeres Sichtfeld als mit einer Haube. Allerdings läufst du Gefahr, die Beanie bei Tricks zu verlieren. Manche Modelle haben ein extra Band, welches du mit dem Reißverschluss deines Neos verbinden kannst. Wenn du also eine Lösung für den Herbst suchst, schau dir auf jeden Fall die unterschiedlichen Beanies an. Egal welche Farbe, Dicke oder Form du benötigst.



# Wie pflegst du deinen Neo glücklich?



Deinen Neoprenanzug möchtest du so lange wie möglich benutzen. Dabei musst du darauf achten wie du ihn pflegst kannst, um ihn so langlebig zu machen wie es geht. Hier fängt es schon bei der richtigen Art und Weise der Wäsche an.

## Neoprenanzug waschen

Es ist am besten, wenn du deinen Anzug nach jeder bis spätestens jeder zweiten Session einmal gründlich mit Süßwasser durchspülst. Damit z.B. das ganze Salz, welches die Feuchtigkeit in deinem Anzug bindet, raus gewaschen wird. Ansonsten kann dein Anzug schneller porös werden und fängt auch schneller an zu riechen. Es ist wichtig, dass du Süßwasser nutzt, welches kalt oder lauwarm temperiert ist. So strapazierst du den Neo am wenigsten. Denn zu warmes

oder heißes Wasser schadet den Fasern und löst den Kleber und die Weichmacher.

Auch eine gründliche Wäsche ist ein bis zweimal pro Jahr vorteilhaft, um deinen Anzug gut zu pflegen. Hierbei wäscht du ihn gründlich mit Neoprenshampoo und reichlich Wasser aus, damit er im nächsten Jahr auch noch in einem guten Zustand vorzufinden ist. Dieses machst du am besten in der Dusche oder in einer Wanne.

Manche Leute hingegen

schwören darauf den Anzug in der Waschmaschine zu waschen. Dabei solltest du darauf achten, dass du nur die Kaltwäsche und kein Schleuderprogramm verwendest und auch kein zusätzliches Waschmittel oder Weichspüler hinzugibst. Verwende nur das Neoprenshampoo. Die üblichen Waschmittel schaden dem Material und lassen es porös und steif werden. Zudem sollte der Anzug in einem Kopfkissenbezug gewaschen werden, um den direkten Kontakt zur Metalltrommel zu verhindern. Nach dem ersten Spülgang musst du noch einen weiteren Spülgang betätigen, welcher nur mit Wasser durchgeführt wird, um das Shampoo wieder aus dem Anzug zu waschen.

Wir legen dir ans Herz auf die Waschmaschine zu verzichten und lieber zur Handwäsche zu



*Kite Buddy*

greifen, damit dein Anzug nicht unnötig strapaziert wird. In der Waschmaschine wird das Material durch die Reibung, welche beim Drehen der Trommel entsteht, strapaziert und verliert somit an Langlebigkeit (der Kleber kann sich lösen und die Nähte können aufgehen).

Das Waschen ist vor allem wichtig, wenn deine Blase mal drückt und es anders nicht mehr zu lösen ist außer es im Anzug laufen zu lassen. Dies schadet deinem Anzug nicht direkt, aber er fängt dadurch schneller an zu riechen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass du deinen Anzug gründlich nach jeder Session spülst und auch mal richtig reinigst.

Vielleicht hast du auch das Problem, dass deine Handschuhe und auch Boots/Schuhe nach der Session riechen? Das ist ganz normal, denn während du auf und am Wasser unterwegs bist schwitzt du natürlich. Dein Schweiß und somit auch dein Körpergeruch werden vom Innenfutter aufgenommen. Aber auch das Wasser, egal ob salzig oder süß, wird vom Neo aufgenommen. Und da passiert das natürlich, dass es dann mal riecht. A und O ist hier das gründliche Durchspülen des Materials – bitte mit klarem Wasser. Ergänzend dazu kannst du auch Neoprenshampoo nutzen, das pflegt das Material gleichzeitig. Vernünftiges Auswaschen nicht vergessen! Kümmere dich

drum, dass deine Handschuhe und Treter richtig durchtrocknen. Du kannst Zeitungspapier in die Schuhe stecken und dieses Auswechseln sobald es die Feuchtigkeit aufgenommen hat. Den Rest der Zeit kannst du sie ohne das Papier trocknen lassen. Tipp: Schau mal bei Neoprenzubehör, dort findest du den Accessoires Hanger.

### **Wichtig!**

*Egal für welche Waschmethode du dich letztendlich entscheidest, du musst stets darauf achten, dass der Anzug nach dem Waschen komplett vom Reiniger befreit ist. Ansonsten kann der Anzug steif werden und verliert an Langlebigkeit.*

### **Neopren trocknen**

Auch die Art und Weise wie du deinen Anzug trocknest hat es in sich. Viele denken, dass es die beste Methode wäre ihn in der Sonne zu trocknen – da raten wir dir aber strikt von ab! Die Sonne trocknet deinen Anzug aus und dieser verliert an Elastizität. Wir empfehlen eher zu einem schattigen Plätzchen mit einem leichten Windzug, der deinem Neo hilft schneller zu trocknen. Am besten trocknest du ihn auf links, um die Außen-

seite zu schonen. Des Weiteren braucht die Innenseite länger zum Trocknen. Du kannst den Neo auch im Liegen trocknen lassen. Wende den Anzug damit er komplett trocknet. Solltest du deinen Anzug im nassen Zustand auf einem Bügel trocknen, kann es passieren, dass dein Anzug aufgrund des Gewichts, welches er wegen dem Wasser aufbringt, an den Schultern ausleiern kann und somit die Passform nicht mehr optimal ist. Du kannst ihn über den Mittelstrang des Bügels hängen und so auch zum Trocknen aufhängen. Ist der Neo von innen trocken, drehe ihn auf die Außenseite. Lass ihn hängen und freu dich auf die nächste Session und darauf, dass du einfach so reinschlüpfen kannst.

### **Aufbewahrung und Transport**

Auch beim Aufbewahren und Transportieren deines Anzuges solltest du darauf achten, dass du ihn möglichst immer so verwahrst, dass er in einem guten Zustand bleibt.

### **Bügel**

Zum Aufbewahren kannst du den Anzug, wenn er trocken





ist, auf einen Bügel hängen. Wir empfehlen dir ihn über die Mittelstange des Bügels zu legen. Wir raten davon ab ihn an den Schultern aufzuhängen, denn durch sein Eigengewicht würde er ausleiern. Benutze lieber einen Holz- oder Plastikbügel und keinen aus Metall, denn dieser kann dem Neopren schaden (Korrosion greift das Material an).

### Einrollen

Eine andere Methode ist, dass du deinen Anzug auch ganz einfach einrollen kannst. Du fängst bei den Schultern an und arbeitest dich möglichst faltenfrei runter, damit am Ende keine Risse oder Knicke entstehen. Diese Methode eignet sich auch sehr gut für den Transport deines Anzuges, denn so ist er handlich und nimmt nicht viel Platz ein. Bei der Aufbewahrung solltest du darauf achten, dass du ihn nicht in warmen Räumen lagerst und am besten auch nicht in deinem Kleiderschrank, da seine Geruch sehr stark ist.

### Wetsuitbag

Nach einer Session ist dein Anzug nass und du musst ihn in dem Zustand mit nach Hause nehmen. Dazu empfehlen wir eine Wetsuitbag. In dieser



kannst du deine Neoprenartikel wasserdicht verstauen. Außerdem kannst du dich in sie hineinstellen, wenn du deinen Anzug ausziehst. So hast du einen guten Untergrund, der deinen Anzug nicht reizt und du kannst deinen Anzug einfach darin liegen lassen, verschließen und anschließend entspannt mit nach Hause nehmen. Die Wetsuitbag kannst du wie einen wasserdichten Rucksack benutzen. Es wird kein Wasser hinauslaufen und alles andere bleibt somit trocken.

Stell dir vor, du stehst auf einem Schotterparkplatz oder auf einer leicht matschigen Fläche: 1. Die kleinen Steinchen nerven extrem unter den Füßen und tun weh und deine Füße werden dreckig. 2. Dein Neoprenanzug wird sandig oder matschig, wenn du ihn ausziehst und das nervt nicht nur, sondern kann den Stoff auch zerstören. 3. Du wirst viel länger brauchen den Kram zu säubern. Nun hast du diese wunderbare Wetsuitbag: Schuhe aus, Füße rauf, Anzug aus, alles andere rein, zuschnüren und ab in den Kofferraum oder in den Fußraum. Zu Hause ausspülen – fertig.

### Seat Cover

Wenn du mit dem Auto unterwegs bist und deinen nassen Neo dabei hast und du nicht möchtest, dass dein/e Sitz/e nass wird/werden, empfehlen wir dir ein Waterproof Seat Cover. Dieser schützt deine Autositze nicht vor der Nässe des Neos, sondern auch vor Verschmutzungen und sie sehen lässig aus. Es gibt Single, Doppelsitz und Sitzbank (also 3).



Separat kannst du dir die Kopfüberzüge dazu holen, falls sie nicht am Cover integriert sind. Auch im Sommer extrem praktisch, da man ja ab und an doch mal schwitzt, wenn man lange im Auto sitzt. Also bieten sich mit dem Seat Cover nur Vorteile. Sind die Cover dreckig, kannst du sie in der Waschmaschine einfach reinigen. Frischduft im Auto ist dann inklusive!

### Neoprenzubehör

Um dir das Leben mit einem Neoprenanzug etwas zu erleichtern, gibt es ein paar Dinge die dir helfen können die Zeit mit deinem Anzug zu verlängern. Am besten überlegst du dir bei deinem Kauf schon, was du noch dazu kaufst, damit du bestens ausgestattet bist. Haben ist hier eigentlich besser als brauchen, denn irgendwann brauchst du es eh und dann bist du glücklich, wenn du es schon hast. Kann ja mal sein, dass es vergriffen oder nicht lieferbar ist – und dann stehst du mit langem Gesicht da und ärgerst dich vielleicht.

### Reperaturset und Kleber

Mit Neoprenkleber kannst du kleine Löcher und Risse re-

parieren oder deine Glatthaut, wenn sie sich ein wenig ablöst, wieder mit dem kaschierten Neopren verbinden. Ein Neopren Reperaturset hilft dir dabei deinen Neopren, wenn er mal ein größeres Loch oder einen längeren Riss hat, zu reparieren. Hier ist ein extra Stück Neopren enthalten um diese Stelle zu bearbeiten. Eins von beiden darf in deiner Surf-tasche auf keinen Fall fehlen!

### Surflogic

Viele Artikel von Surflogic sind



wahnsinnig genial. Sie helfen dir dabei, deinen Anzug zu pflegen und schneller einsatzbereit zu machen.

### ProDryer

Der Wetsuit ProDryer ist ein spezieller Bügel, der einen integrierten Föhn besitzt. Dieser Föhn lässt deinen Anzug von innen schneller trocknen. Je nach Dicke des Neoprenanzuges dauert es 20-75 Minuten. Besonders im Winter wirst du ihn lieben, denn er kann deinen Anzug vor der kalten Session mit warmer Luft vorwärmen!

### Wetsuit Hanger

Der Wetsuit Hanger ist ebenfalls ein Bügel auf dem du deinen Anzug trocknen lassen kannst. Dieser verfügt über einen 360° rotierenden Clip, der es dir ermöglicht deinen Anzug überall zum Trocknen auf-



hängen z.B. am Auto, an einem Baum oder auf dem Balkon. Mit diesem Gerät ist dein Neo bestimmt zur nächsten Session trocken. Gibt es auch mit verstellbarem Band am Karabinerhaken.

### Accessoires Hanger

Der Accessoires Hanger ist ein Bügel, an welchem du deine Schuhe, Handschuhe und Haube zum Trocknen aufhängen kannst. So sparst du nicht nur Platz sondern auch Trocknungszeit. Du kannst ihn auch hinstellen.

### Wetsuit und Accessoires Hanger Double System

Die Bügel mit dem Double System, haben anstelle eines ge-

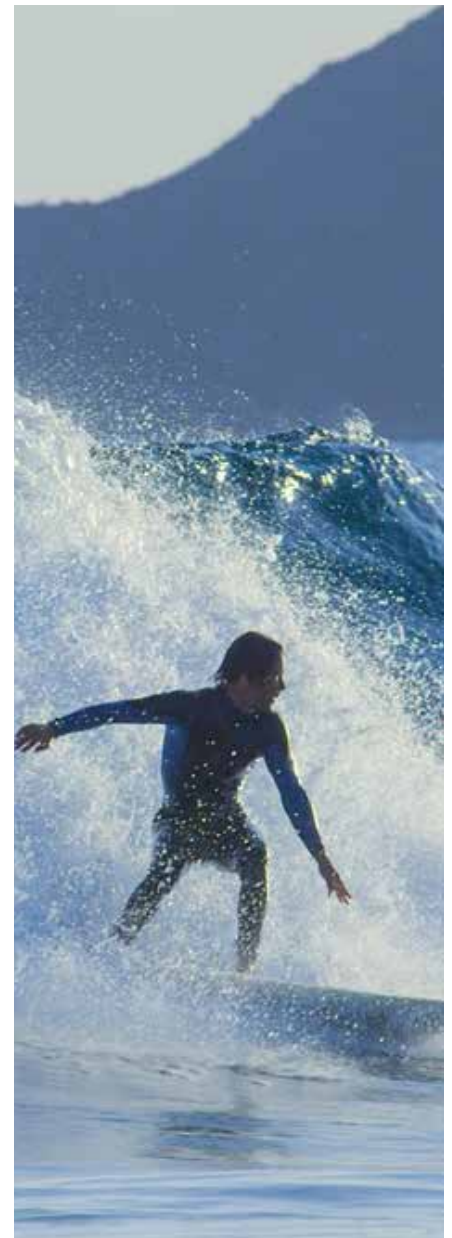


wöhnlichen Haken einen Karabiner, welcher an einem Band befestigt ist. So hast du noch mehr Befestigungsmöglichkeiten.

Es ist immer sehr ärgerlich, wenn der Anzug kaputt geht.



Egal ob du ein Loch oder einen Riss im Material hast, es nervt. Du kannst Trübsal blasen oder das Problem selbst lösen und deinen Anzug reparieren. Es gibt verschiedene Vorgehens-





weisen, allerdings sind diese auch abhängig davon, an welcher Stelle dein Neo beschädigt ist.

### Neoprenanzug kleben

Beim Kleben geht es meist darum einen Riss zu reparieren der, im besten Fall, nicht an einer Naht sitzt. Hierbei ist es wichtig, dass dein Anzug trocken und von Schmutz befreit ist. Am besten säuberst du ihn vorher mit Aceton (z.B. Nagellackentferner) oder Terpentin, damit die Stelle wirklich sauber ist. Denn wenn der Neopren nass oder dreckig an der Stelle ist, lässt er sich nicht so gut kleben.

Zieh den Riss ganz leicht auseinander, so dass etwas Spannung entsteht und beschwere die Stelle. Additional kannst du das Material mit einer Nagelfeile leicht anrauen. Aber vorsichtig mit der Spitze! Trage

jetzt eine dünne Schicht des Neoprenklebers auf beiden Seiten des Risses auf. Am besten du nutzt ein Wattestäbchen oder wischt mit einem gefalteten Stück Papier nach. Lass es ca. 20 Minuten antrocknen. Anschließend trägst du noch eine dünne Schicht auf und lässt sie 5 Minuten trocknen. Danach presst du die beiden Seiten aufeinander. Dabei sollte viel Druck aufgebracht werden! Anschließend lässt du den Kleber komplett trocknen. Achte bei diesem Prozess darauf, dass du nicht zu viel Kleber verwendest, damit keine Überschüsse an Kleber entstehen (hierfür kannst du das Stück Papier nutzen). Die Überschüsse könnten sonst unangenehm an der Haut werden.

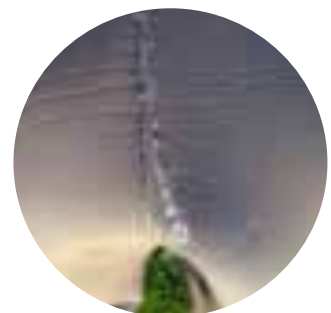
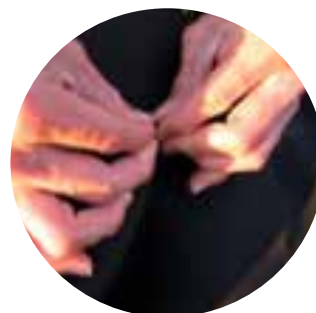
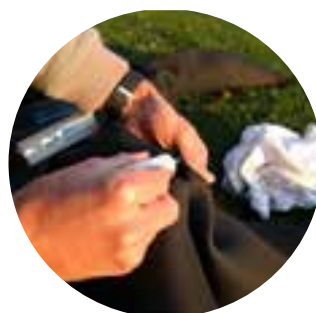
### Neopren flicken

Beim Flicken gehst du so ähnlich wie beim Kleben vor. Mit

dieser Option kannst du aber ganze Löcher reparieren. Achte wieder darauf, dass der Anzug sauber und trocken ist, nur dann kannst du den Flicker über die Stelle kleben. Trage zunächst ein wenig Kleber auf die Stelle, auf die der Flicker soll (auch hier: nicht zu viel Kleber). Anschließend presst du den Flicker mit viel Druck auf den Kleber und lässt es mindestens 5 Minuten trocknen. Additional kannst du vorsichtig mit einem lauwarmen Bügeleisen über den Flicker bügeln, damit sich der Kleber besser mit dem Flicker bindet. Diese Methode ist ebenfalls nicht so gut, wenn das Loch an einer Naht ist.

### Tape

Bei der Tape Variante, wird das Tape an der Innenseite deines Anzuges angebracht. Du legst das Tape über den Riss und







Bügelst mit einem Bügeleisen vorsichtig drüber. Das Tape verschmilzt mit dem Material deines Anzugs und der Riss ist repariert. Das Tape hält hohe Belastungen aus, also kannst du wieder entspannt mit deinem Anzug aufs Wasser gehen.

### Nähen

Das Nähen bietet sich an, wenn ein Loch oder Riss an einer Naht entstanden ist. Du kannst es entweder mit der Hand nähen, dabei solltest du es aber gut beherrschen, denn die Nähte sind mit am wichtigsten für den Anzug oder du nutzt eine Nähmaschine. Verwende die langsamste Einstellung und wähle eine große Stichlänge, am besten 3-3,5cm. Zudem verwendest du am besten den Zick-Zack-Stich und nähst Kante an Kante. Beim Nähen ziehst du ganz leicht am Neo und führst ihn mit der Nadel mit, damit sich das Material nicht wellt.

### Neopren schneiden

Du fragst dich bestimmt, ob du deinen Anzug einfach abschneiden kannst. Wenn du doch lieber einen kurzen anstatt eines langen haben willst oder die Arme oder Beine zu lang sind. Oder auch wenn du dir einen neuen langen Anzug angelegt hast und dein alter sonst nicht mehr in Gebrauch kommen würde, außer er wäre kurz. An sich spricht nichts dagegen, dass du ihn abschneidest. Natürlich ist der Anzug dann nicht zu 100% passend und schließt auch nicht so gut an den Armen und Beinen ab, aber es geht. Durch den Schnitt werden die Nähte beansprucht, da sie durchtrennt werden. An den Stellen ist es sinnvoll etwas Neoprenkleber aufzutragen, damit die Nähte nicht auf





Immer mehr Marken produzieren nachhaltige Neoprenanzüge, um die Umwelt zu schonen.

### **Prolimit Natureprene**

Die Marke Prolimit hat den Natureprene erfunden. Dieser basiert auf natürlichem Kautschuk, welches auf FSC zertifizierten Plantagen geerntet wird. Es gibt ihn in den Dicken 6/5 und 4/3. Der Anzug zeichnet sich durch seine geringe Umweltbelastung aus. Zudem ist er extrem leicht, sehr dehnbar und soll Hautirritationen verhindern. Hier wird auf Extender Öle gesetzt, welche die Haut pflegen und auch erträglicher für die Natur sind. Zum Versiegeln wird ein auf Wasser basierender Kleber benutzt,

der komplett lösemittelfrei ist. Das Garn für die Nähte besteht aus recycelten PET-Flaschen. Auch hier wird an der Innenseite ein Kuschelplüsch angebracht, welches vom Rumpf bis übers Knie reicht.

### **ION Element**

Auch ION setzt auf nachhaltige Neoprenanzüge. Sie verwenden Erdkalkstein, welches natürlich entsteht und somit weniger Auswirkung auf die Umwelt hat. Ein großer Bestandteil des Neopren ist Ruß, dieses gewinnen sie aus alten Autoreifen. Dieses Verfahren reduziert den Energieverbrauch und senkt den CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Neoprenanzug um 200g.

Auch hier wird ein lösemittel-

freier und 100% wasserbasierender Kleber verwendet. Auf chemisches Färben wird verzichtet und es wird recyceltes Polyester Garn auf PET-Flaschen verwendet. Dies bewirkt, dass Abfall und Materialverbrauch reduziert werden.

Der ganze Prozess wird durch das ClimatePartner-Label und einem Zertifikat als nachhaltig anerkannt. Der größte Nachteil der nachhaltigen Neoprenanzügen ist auf jeden Fall, dass sie meist nicht so flexibel sind, wie die normalen Neos, da sie ohne Weichmacher produziert werden.

### **Neopren Recycling und Upcycling**

Die meisten Neoprenanzüge werden mit Schadstoffen produziert, daher sollte man diese nicht einfach mit dem normalen Müll entsorgen. Die beste Methode: alle Neoprenartikel recyceln. Dazu gibt es an manchen Häfen oder Surfschulen, so genannte Sammelboxen. Hier kannst du deinen Anzug/ deine Anzüge und Accessoires



abgeben, egal in welchem Zustand sie sind, außer sie sind verschimmelt. Dann bitte nicht abgeben. Die Neoprenartikel werden nach Kiel zu Land&Sea geschickt um Yogamatten herzustellen. Auch die Marke Soöruz setzt sich für Nachhaltigkeit und Recycling ein. Sie nähen zum Beispiel aus alten Wetsuits kleine Taschen für das Boardwax.

Du kannst deinen Anzug aber auch ganz einfach selber Upcyclen, das heißt du kannst selbst etwas aus deinem Anzug herstellen. Sei kreativ: Du kannst daraus zum Beispiel





# Neo Anziehen - richtig



Wie ziehst du deinen Neoprenanzug richtig an?

Der Eine sagt dies, die Andere sagt das – einen Neoprenanzug anzuziehen kann eine richtig Qual sein. Damit dir das erspart bleibt, oder es dir einfacher fällt deinen Neo anzuziehen, geben wir dir hier eine kleine aber feine Anleitung.

Steige zuerst mit einem Bein ein und ziehe das Anzugbein bis zum Fußknöchel an. Der Neo sitzt nun ca. auf Kniehöhe/Mitte Oberschenkel. Steige nun mit dem zweiten Bein nach. Solltest du ins Wanken geraten oder die Balance verlieren, kannst du dich mit deinem Po an eine Wand anlehnen oder ans Auto, einen Baum... Zieh nun beide Seiten bis zur Hüfte hoch und achte darauf, dass deine Nähte an den Beinen richtig an den Seiten sitzen. Die Kniepads sitzen mittig auf dem Knie oder maximal im unteren Drittel. Nun ziehst du den Neo

zuerst richtig über deinen Po und dann ziehst du vorne nach. Ziehe den Anzug bis unter die Achseln. Korrigiere deinen Sitz im Schritt. Jetzt hast du etwas über die Hälfte geschafft, aber der schwierigste Part kommt.

## Backzip

Aufgepasst: Der Reißverschluss gehört an den Rücken. Beim Backzip ist es egal mit welchem Arm zu zuerst einsteigst. Ziehe zuerst einen Arm ganz an, bis zur Schulter und achte auch hier darauf, dass der Anzug richtig sitzt. Dann folgt der zweite Arm. Richte deine Ärmel, Falten vermeiden ;), ziehe nochmal am Bauch nach, check ob die Beine ordentlich sind. Ist das der Fall: ordne deine zusätzlichen Layer am Hals oder am Rücken und ziehe den Reißverschluss an dem vorgesehenen langen Band zu. Schließen den Klettverschluss und nun ab aufs Wasser.

Für das Ausziehen: Klebe bei deinem Backzip ein Stück Stoff gegen die raue Seite des Klettverschlusses. Dann klebt er nicht am Innenfutter und tut auch nicht so auf der Haut weh.

### Frontzip & Zipless

Hier besonders wichtig: Steige zuerst mit dem Arm ein, an dem der Reißverschluss eingelassen ist. Bzw. für den Zipless: die Seite an dem der Neo „geschlossen“ ist. An dieser Stelle ist der Neo nicht flexibel. Meist ist das die linke Seite. Auch hier: keine Gewalt und keinen Stress. Ziehe dann die andere Seite an. Du wirst merken, dass es viel einfacher ist einzusteigen. Richte deine Ärmel, ziehe am Bauch nochmal richtig nach und check nochmal deine Beine. Achte auf die Layer am Rücken: Hier bilden sich manchmal so kleine Röllchen, lege diese glatt auf deine Haut. Am Anfang merkst du nichts, aber nach längerer Zeit drücken sie auf deinen Nacken.

Be smart – do not make it to hard

Zieh deinen Anzug am besten immer im Schatten an, wenn es möglich ist. Du schwitzt sonst nur unnötig und das wird dir den Einstieg zusätzlich erschweren.

Bitte beachte, dass du deinen Neoprenstoff immer in kleinen Würsten zwischen den Fingern Stück für Stück hochziehst. Greifst du rein, läufst du Gefahr, dass du deine Fingernägel in den Stoff rammst und ihn so „aufschlitzt“.

Gerate nicht in Hektik. Lass dir beim Anziehen Zeit, sonst kann es passieren, dass du den An-

zug zerreißt. Vorsicht ist geboten.


Wenn dein Neoprenanzug nass ist, ist er etwas flexibler. Daher ist der Einstieg etwas einfacher aber auch irgendwie unangenehm. Niemand steigt gerne in einen nassen Anzug – besonders nicht im Winter...

Umso dicker das Material ist, umso schwerer ist der Einstieg! Nimm dir Zeit!

Extra Tipp: Lasse deine Socken an oder nutze Anziehhilfen. Entweder eine extra Neoprenanziehhilfe oder eine Plastiktüte (oder Socken). Stülpe diese einfach nacheinander über die Füße und über die Hände.

### *Good to know:*

*Ziehe die Ärmel etwas über deine Handknochen. So müssen deine Handgelenke nicht so stark gegen den Stoff ankämpfen und sind nicht so schnell erschöpft. Mache das gleiche bei den Knöcheln am Fuß. So bist du auch etwas beweglicher. Des Weiteren ist der Vorteil, dass du etwas mehr Freiheit in der Schulter oder in den Beinen/im Schritt hast und somit auch im Rücken. So kann sich der Stoff besser an deinen Rücken anschmiegen und dich wärmen.*



**E**s freut uns, dass du dir unsere Neopren-Bibel durchgelesen hast! Wir hoffen, dass wir dir mit der kostenlos herunterladbaren Neopren-Bibel weiter helfen und dir alles rund um das Thema Neopren näher bringen konnten. Über ein Feedback von dir würden wir uns freuen, damit wir sehen was dich noch interessiert und wir sie erweitern können. Du kannst uns jeder Zeit eine Mail an [support@kite-buddy.de](mailto:support@kite-buddy.de) schreiben, falls du noch Fragen oder ein Anliegen an uns hast. Wir helfen dir gerne.

Ganz besonders freuen wir uns dich in unserem Onlineshop unter [www.kite-buddy.de](http://www.kite-buddy.de) begrüßen zu dürfen und eine Bestellung von dir zu erhalten. Dort findest du auch noch vieles mehr. Du darfst natürlich auch bei uns im Shop vorbei kommen.

Auf bald!

Dein Kitebuddy & Team

---