

Die
schönsten
Wanderungen
für den
Saisonstart

WILDES EUROPA

24 grandiose Outdoor-Ziele von
Norwegen bis Griechenland

ALTE LIEBE GARDASEE

Entdecke die Berge
nördlich von Riva

TIERISCH GUT

Mit dem Esel durch
die Pfalz wandern

SPANIEN ENTDECKEN

Auf Tour
im Naturparadies
Picos de Europa



Die besten Produkt-Neuheiten

Frisch auf dem Markt und schon getestet:
Schuhe, Jacken, Schlafsäcke, Isomatten ...

TEST

WANDER- RUCKSÄCKE

Aktuelle Daypacks
im Check







Mehr Raum für Leichtigkeit.

Die V-Klasse und die T-Klasse.

Unbeschwert durch die Stadt.

Und weit darüber hinaus. #SpaceMaximised

Jetzt Probefahrt vereinbaren bei Ihrem
Mercedes-Benz Partner oder mehr erfahren
unter [mercedes-benz.de](https://www.mercedes-benz.de)

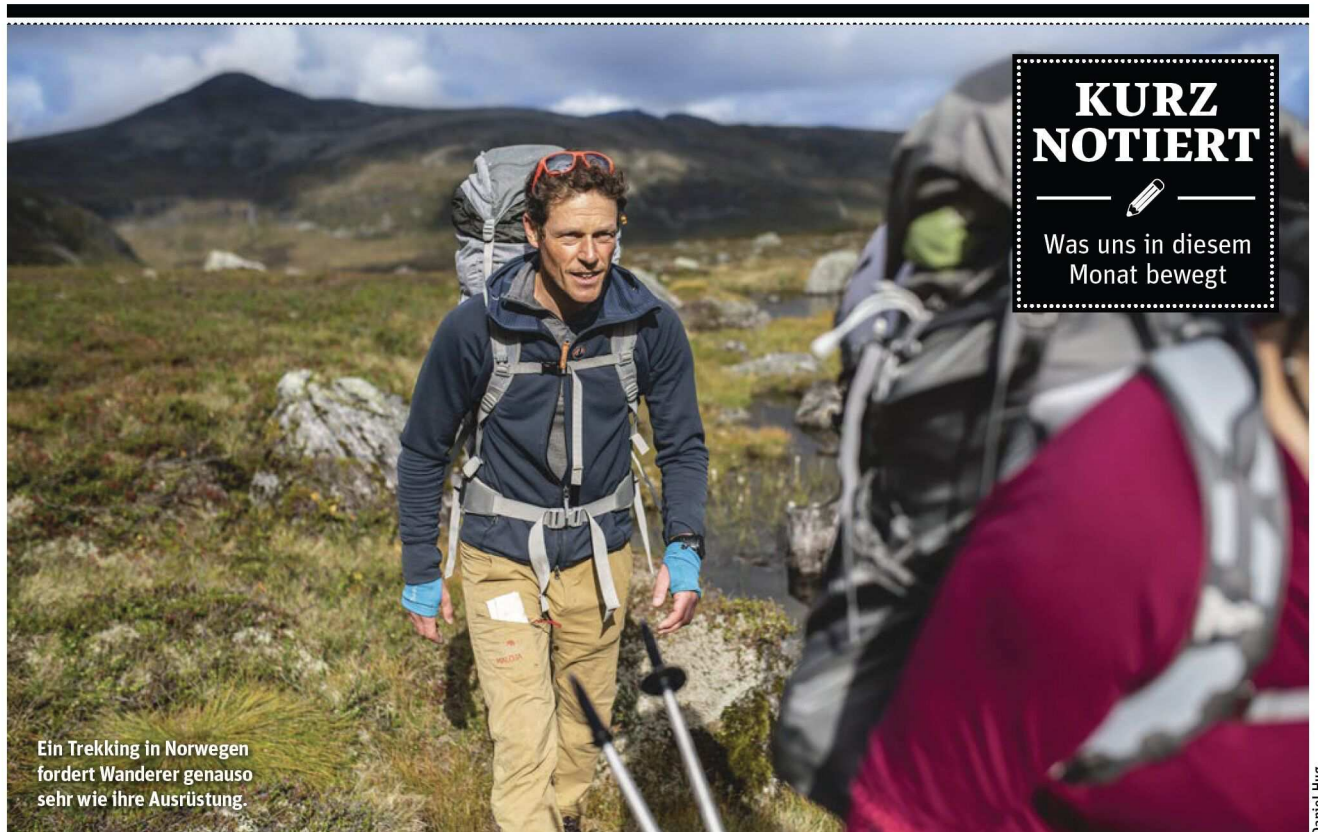


Mein erster echter 3.000er



Überwinde deine Grenzen und bezwinde mit deinem Bergführer und einer kleinen Gruppe von Bergliebhabern deinen ersten „echten“ 3.000er!

vent.at/erster-3000er



Ein Trekking in Norwegen fordert Wanderer genauso sehr wie ihre Ausrüstung.

KURZ NOTIERT

Was uns in diesem Monat bewegt

Daniel Hug



Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Bessere ist der Feind des Guten, heißt es. Das bekommt unsere Testredaktion regelmäßig vor Augen geführt. Manche Innovationen erweisen sich dabei als bahnbrechend, wie etwa die der Daunenjacke oder die der atmungsaktiven Funktionsmembran, andere Fortschritte kommen aber auch auf leisen Sohlen daher, wie wir jedes Frühjahr bei der Editors'-Choice-Wahl merken, wenn die Redaktion die größten Neuerungen auf dem Outdoor-Markt auszeichnet. Diesmal ist zum

Beispiel ein Tape mit von der Partie (Seite 80), das erstmals sicher auf der Silikonbeschichtung von Zelten klebt – eine Kleinigkeit vielleicht, aber wer schon einmal auf einer durchregneten Trekkingwoche einen Riss im Außenzelt hatte, weiß, wie wertvoll ein paar gut platzierte Quadratzentimeter Gewebeband sein können. Dass es in Europa wunderbare Gegenden gibt, um das Material so richtig auf die Probe zu stellen, zeigen wir euch in unserem großen Rundumschlag von Norwegen bis nach Griechenland. Wir wünschen Euch viel Spaß dabei!

Alex Krapp
Alex Krapp Chefredakteur

AUS DER REDAKTION



Andi Klotz

Der Colorado River drückte Paddlerin Anja Klotz einmal durch den Grand Canyon, 280 Meilen weit. Die Reportage ab Seite 84.



Der Brecher

Der Esel Callison begleitete Autorin Lena Jauernig durch die Sandsteingärten und Wälder der Pfalz. Ihr Bericht ab Seite 40.

Der Weg zur outdoor-Community:



FACEBOOK
facebook.com/outdoormagazin



INSTAGRAM
instagram.com/outdoor_magazin



TWITTER
twitter.com/outdoor_magazin

INHALT 3/2023



Die Themen
dieser Ausgabe



74| Top-Produkte 2023

Innovative Outdoor-Ausrüstung: Das sind die Gewinner unseres Redaktions-Awards.



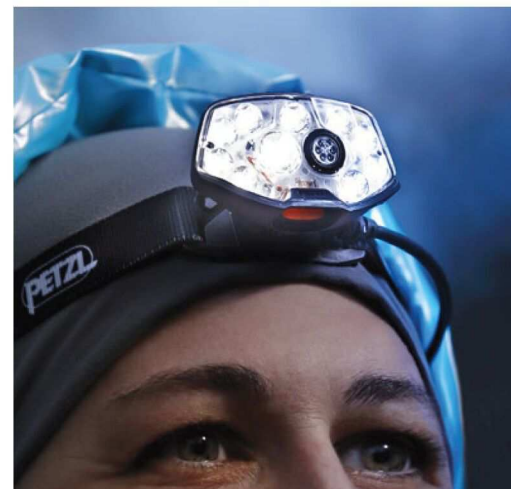
66| Mobile Office

Bürojob war gestern: Wie der Traum vom Leben und Arbeiten auf Reisen wahr wird.



30| Alte Liebe Gardasee

Die Berge nördlich des Gardasees stecken für Wandernde voller Überraschungen.



08| Wildes Europa

Von sonnig bis stürmisch, von Steilwand bis Strand: 24 Tipps, wo das Abenteuer lockt.





84| Grand Canyon

Von Rapid zu Rapid: 280 Meilen Abenteuer auf den Stromschnellen des Colorado.



48| Spanien entdecken

Neuland in Sicht: Wandern in der spektakulären Gebirgskulisse der Picos de Europa.



40| Tierisch gut

Mit langohriger Begleitung macht eine Tour in der Südpfalz noch mehr Spaß.

TOUREN & ABENTEUER

08 Wildes Europa

Die schönsten Touren zwischen Nordkap und Kreta, Irland und Rumänien.

30 Alte Liebe Gardasee

Nördlich des Lagos lockt das zauberhafte Tal von Comano Terme.

38 Rund um den See

Diese Tagestouren und Treks rings um den Gardasee lohnen besonders.

40 Tierisch gut

Zum Verlieben: Unterwegs in der Pfalz mit einem Esel namens Callison.

48 Spanien entdecken

Die 2000er der Picos de Europa lassen das Herz höher schlagen.

84 Grand Canyon

Dieser Trip hat sich gewaschen: zwei Wochen im Kajak durch die Schlucht.

OUTDOOR-COACH

46 Wandern mit Tieren

Von Ziege bis Kamel: in charmanter Gesellschaft geht es sich leichter.

60 Kochen am Lagerfeuer

So kommt ihr draußen auch ohne Kocher zu etwas Warmem im Bauch.

62 Mit Hund unterwegs

Auch der vierbeinige Partner kann auf Tour Last tragen – so geht's.



92| Wanderrucksäcke
18 aktuelle Modelle im großen *outdoor*-Test.

64 Zum Selberpflücken

Die wilden Verwandten unseres Obsts strotzen vor Energie. Neun Beispiele.

66 Mobile Office

Die besten Tipps, wie es mit dem Arbeiten von unterwegs klappt.

SZENE-NEWS

22 Belgiens Neuer

Der Nationalparktrail führt auf 110 Kilometern durch Flandern.

23 Banff Mountain Film Festival

Was dieses Jahr bei der berühmten Filmtournee auf dem Programm steht.

28 Green Kompass

Neue Nachtzüge machen das Bahnfahren für Outdoorer noch interessanter.

Fachmarkt 73 Vorschau/Impressum 98

TEST & EQUIPMENT

56 Tankstelle

Von ultraleicht bis ultrarobust: 10 Trinkflaschen für eure Touren.

58 Tested on Tour

Im Dauertest: 3-Lagen-Komplett-Outfit, 1-Mann-Zelt, Trekking-Rucksack.

74 Produktneuheiten 2023

Diese neuen Produkte sind preiswürdig, findet die *outdoor*-Redaktion.

92 Wanderrucksäcke

Auf der Suche nach dem Komfortkönig: 18 aktuelle Modelle im Check.



56| Tankstelle
Die besten Trinkflaschen für Touren.



Zu neuen Horizonten

Egal, in welche Himmelsrichtung man aufbricht:
In Europa locken noch Landschaften voller
Urwüchsigkeit. 24 Ziele der wilderen Art.

Im Obergeschoss 10

Auf Tagestour oder Fernwanderung durch erhabene Gebirgskulissen.

Kurs Südost 12

Neuland entdecken: Wanderungen im Balkan, die bei uns nur wenige kennen.

Hoher Norden 14

Sehnsucht nach Skandinavien? In diesen Gebieten wird sie garantiert gestillt.

Nah und gut 16

Kurze Anreise, großes Erlebnis: Tipps in Deutschland und Luxemburg.

Westwärts 18

Vier Outdoor-Highlights in England, Schottland, Irland und Wales.

Reif für die Insel 20

Abenteuer-Spielplätze im Meer: vom herben Åland bis zum sonnigen Kreta.



1

1| Bei Molde an der Fjordküste Norwegens wandert man durch eine Postkartendylle.

Zwischen Giganten

Ob in stillen Alpenregionen oder quer durch die Pyrenäen: Hier locken grandiose Bergtouren abseits des Trubels.

Wanderer genießen am Crête du Mont Charvet eine Rast mit Aussicht.



1| Nationalpark Vanoise

Der Nationalpark Vanoise im Südosten Frankreichs besticht mit über 40 Dreitausendern und einem Tierreichtum, zu dem auch rund 2000 Steinböcke gehören. Als Stützpunkt für Tageswanderungen bietet sich Pralognan an, nicht verpassen darf man den Pfad (6 Std., 14 km, 1150 Hm) über den teils messerscharfen Grat Crête du Mont Charvet zum Col de la Grande Pierre (2403 m) sowie die Tour zu den beeindruckenden Felskesseln der Cirques de Pralognan (7,5 Std., 18 km, 1420 Hm). Buch: Vanoise, Rother 16,90 Euro

2| Sentiero Roma

Zwischen dem Schweizer Kanton Graubünden und dem italienischen Veltlin bilden die Bergeller Berge einen ungezähmten Grenzkamm aus Granit. Den Südtail erschließt der Sentiero Roma (6 Tage, 54 km, 4790 Hm) von Novate Mezzola nach Chiesa im Malencotal. Neben einer ausgezeichneten Kondition sind Erfahrung und Trittsicherheit gefordert: Den Weg würzen klettersteigähnliche Passagen, Blockgelände sowie teils größere Schneefelder. Buch: Hüttentrekking Westalpen, Rother 2017, 14,90 Euro

3| Giro del Marguareis

Märchenhafte Wälder, grasige Hochebenen und karstige Mondlandschaften, aus denen steile Kalkwände aufragen: Der Giro del Marguareis rund um den namensgebenden Gipfelkönig (2651 m) der Ligurischen Alpen führt durch eine Bergwelt voller Kontraste. Für die technisch unschwierige Runde (56 km, 3240 Hm) mit Start/Ziel zum Beispiel am Rifugio Pian delle Gorre sollte man sich fünf Tage Zeit lassen, dank vieler Verbindungswege sind auch kürzere Varianten möglich. komoot.de/collection/1499185

4| Gran Recorrido 11

Die Pyrenäen erstrecken sich auf rund 430 Kilometer Länge zwischen dem Atlantik und dem Mittelmeer. Drei Fernwege leiten hindurch, anspruchsvoller als der GR 10, aber technisch leichter als die Haute randonnée pyrénéenne (HRP) ist der GR 11 (820 km, 46 000 Hm) zwischen dem Cabo de Higuer und dem Cap de Creus. Kaum jemand wird die rund 45 Etappen am Stück gehen, ein besonders eindrucksvoller Wochenabschnitt (111,5 km, 6280 Hm) leitet von Sallent de Gállego nach Parzán. travesiapirenaica.com



Perlen des Balkans

Auf spannenden Pfaden durch die Naturparadiese im Südosten Europas.

1| Kroatien

Durch tiefgrüne Wälder und knochenbleiche Karstlandschaften zu Aussichtspunkten hoch über der Adria: Auf dem Premužić-Trail streifen Wanderer durch die schönsten Winkel des nördlichen Velebit-Gebirges in Kroatien. Drei Tage dauert die technisch unproblematische Tour von Baške Oštarije (927 m) im Süden über die Hütten Skorpovac (958 m) und Alan (1340) bis nach Zavižan (1594 m) im Norden, dabei kommen auf 54 Kilometern Strecke rund 1750 Aufstiegsmeter zusammen. Übersichtskarte: komoot.de/tour/404312598



Mauritius/Alamy/Nick Chalakov

2| Bulgarien

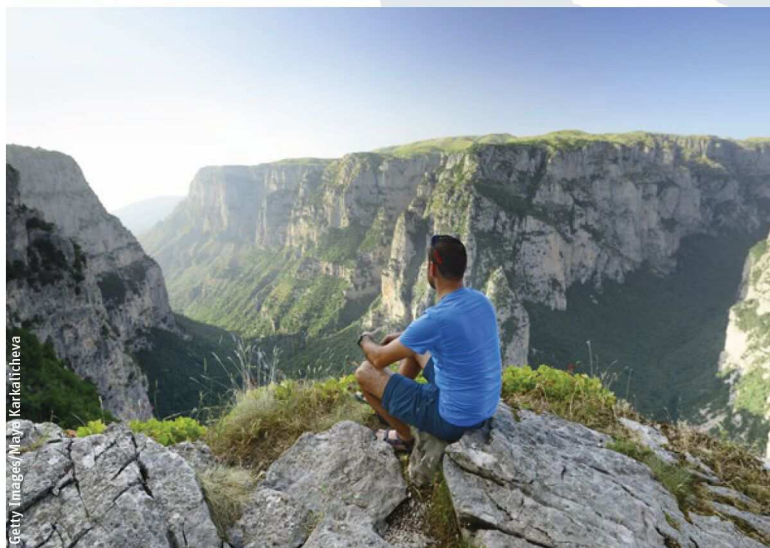
Die höchsten Gipfel zwischen Alpen und Kaukasus türmen sich in Bulgariens Südwesten auf: im Rila-Gebirge, dessen Dach der mächtige Musala (2925 m) bildet. Die meisten besteigen ihn nach einer Gondelfahrt zum Yastrebets (2369 m) in zirka fünf Stunden (14 km, 690 Hm), oben schweift der Blick über alle größeren Bergmassive des Landes. Ebenfalls Pflicht: die genussvolle Rundtour »Sedemte Rilski Ezera«, die von der Hütte Rilski Ezera (2100 m) zu sieben malerischen Gletscherseen leitet (3 Std., 6,5 km, 300 Hm). Buch: Bulgarien, Rother, 14,90 Euro



Getty Images/Paul Birtis

3| Rumänien

Am Ostrand der rumänischen Südkarpaten liegt das hufeisenförmige Bucegi-Gebirge, die Heimat von Bären und Luchsen, Gänsegeiern und Steinadlern. Als Eingangspforte empfiehlt sich das Städtchen Bușteni, von wo sich der Gipfelkönig Vârful Omu (2505 m) mit seiner Schutzhütte in sechs bis sieben Stunden (12 km, 1610 Hm) bezwingen lässt. Als schönster Stützpunkt im Gebiet gilt die Cabana Mălăiești weiter nördlich, der Aufstieg vom Tal zieht durch üppige Täler und zwischen steilen Felsen empor (4-5 Std., 12,5 km, 1020 Hm). muntii-nostri.ro



Getty Images/Naya Karkalicheva

4| Griechenland

Im Nordwesten Griechenlands tut sich einer der gewaltigsten Abgründe der Welt auf: die rund zehn Kilometer lange, an die tausend Meter tiefe Vikos-Schlucht im Pindos-Gebirge. Sie bildet das Herz des Zagoria-Treks, der in mehreren Varianten urige Dörfer in der abgeschiedenen Bergwelt verknüpft. Eine Woche reicht für die Rundtour von Klidonia aus (77 km, 4225 Hm), optional lohnt ein Abstecher (21 km, 880 Hm) zum Aussichtspunkt Beloi. Buchtip: Zagoria-Trek, Conrad Stein, 12,90 Euro

Nordische Weiten

An der Küste, im Fjäll, auf Gipfeln:
vier Traumziele in Skandinavien.

1| Abisko-Region

Die meisten Weitwanderer erkunden Schwedisch-Lappland auf dem berühmten Kungsleden (30 Etappen, 440 km) zwischen Abisko und Hemavan. Wer weniger Zeit hat und dafür Lust auf einsamere Wege, nimmt zum Beispiel die dreitägige Låktatjåkko-Tour (35 km, 910 Hm) von Björkliden nach Abisko unter die Sohlen. Anschließend lohnt eine Halbtageswanderung (3.15 Std., 11 km, 350 Hm) zum glasklaren Bergsee Rissajaure sowie die Stora Ölturen-Runde (5 Std., 18,5 km, 340 Hm) hinüber nach Norwegen. komoot.de/collection/1092000

2| Helgeland

Gleich unterhalb des Polarkreises erstreckt sich Helgeland, der südlichste Teil der norwegischen Provinz Nordland – ein Küsten- und Gebirgsparadies, das bisher nur wenige Outdoorer auf dem Radar haben.

Aufstieg zur Låktat-
jåkko-Hütte (1228 m),
der höchstgelegenen
in Schweden.

Den vorgelagerten Archipel erkundet man am schönsten per Rad, zum Beispiel auf einer Tour von Dønna über Herøy nach Sandnessjøen (3 Tage, 120 km). Den spektakulärsten Blickfang bildet dabei die bis zu 1027 Meter hohe Gipfelkette der »Sieben Schwestern«, die nur extrem Ausdauernde an einem Tag zu Fuß überschreiten (12 Std., 25 km, 2890 Hm). Online-Broschüre: issuu.com/georgenga8

3| Pallas-Yllästunturi-Nationalpark

Wo Wald-Lapland und Fjell-Lapland aufeinandertreffen, lockt der nordfinnische Pallas-Yllästunturi-Nationalpark mit unberührter Natur und der angeblich reinsten Luft der Welt. Die Krone der Wanderwege gebührt dem klassischen Hetta-Pallas-Trail (55 km, 1350 Hm) – vier Tage in der Wildnis mit Übernachtung in Hütten und Camps. Pflicht für Mountainbiker ist der teils leicht technische Ylläs-Levi-

Trail (6 Std., 57,5 km, 845 Hm). Wer die Welt lieber vom Wasser aus erlebt, legt in Pallaslompola zu einer entspannten Paddeltour ab: über den glasklaren Pallasjärvi-See (2–3 Stunden). nationalparks.fi

4| Rondane-Nationalpark

Im bereits 1962 gegründeten Rondane-Nationalpark, dem ältesten Norwegens, thronen zehn Zweitausender über einer seengesprenkelten Fjelllandschaft, in der tausende wilde Rentiere leben. Als Basislager für Wanderungen empfiehlt sich die Rondvassbu-Hütte (Zustieg von Spranget etwa 1,5 Std.), das begehrteste Ziel ist der Gipfelkönig Rondslettet (2178 m), für den Bergerfahrung sowie Kondition für mindestens sieben Gehstunden mit 1200 Höhenmetern gefragt sind. Deutlich einfacher: die Besteigung (5 Std., 890 Hm) des ebenfalls sehr aussichtsreichen Veslesmeden (2015 m). rondvassbu.dnt.no



Neuland in der Nähe

Schnell mal weg: Entdeckungstouren nicht weit von der Haustür.



1| Uplandsteig

Von stillen Wäldern und blühenden Wiesen über Sumpf- und Heidelandschaften bis hin zu gut vierzig Aussichtsplätzen: Auf seiner 67 Kilometer langen Strecke vereint der Uplandsteig ein Mosaik unterschiedlicher Kulissen. Offiziell ist die Rundtour von Willingen aus in vier Etappen eingeteilt, doch auch in drei Tagen lässt sie sich gut bewältigen, dabei stehen insgesamt gut 1600 Höhenmeter an. Am besten zieht man mit Zelt los: Am Weg laden vier Trekkingplätze zum Übernachten inmitten der Natur ein. willingen.de/uplandsteig

2| Albatal-Abenteuertrek

Über querliegende Bäume, durch Matsch und Dickicht, am Seil felsendurchsetzte Steilhänge hinauf: Der Abenteuer-Trek durch das Nord-schwarzwälder Albatal verlässt immer wieder mal die ausgetretenen

Wege, um auf seinen Querfeldein-Passagen mit einer Extraportion Wildnisfeeling zu punkten. Auch die Kondition ist gefragt: Auf der Zweitages tour von Bad Herrenalb nach Marzzell absolviert man knapp 47 Kilometer mit fast 2000 Höhenmetern, die Etappen dauern gut sieben bis acht Stunden. albtal-tourismus.de

3| Mullerthal Trail

Moosüberzogene Felsblöcke, bizarre Sandsteinskulpturen und beklemmende Schluchtenlabyrinth in lichtdurchfluteten Buchenwäldern: Die Luxemburger Schweiz verzaubert Wanderer mit einer Atmosphäre wie im Märchen. Als Paradedweg hindurch gilt der Mullerthal Trail (6 Tage, 112 km, 2130 Hm) mit Start z. B. in Echternach, seine drei Schleifen (36–38 km) lassen sich problemlos auch einzeln gehen. Lieber Tageswanderungen? Zum Streckennetz gehören auch



Mit einem Zelt genießt man
die Natur am Uplandsteig
24 Stunden am Tag.

Sauerland-Tourismus e.V.

vier Extratouren von gemütlichen neun bis zu sportlichen ein- und dreißig Kilometern Länge. mullerthal-trail.lu

4| Über das Estergebirge

Auf der Fahrt zu bekannteren Alpenzielen weiter südlich lassen viele das Estergebirge links liegen – zu Unrecht, denn das nur am Rand mit Seilbahnen erschlossene Massiv punktet mit großem Panorama abseits der Massen. Zwei Tage dauert die Überschreitung (25,5 km, 1685 Hm) von Eschenlohe nach Garmisch-Partenkirchen. Dabei geht es erst über die Hohe Kisten (1922 m) zur Weilheimer Hütte unterhalb des Krottenkopfs (2086 m), ehe sich auf Etappe zwei noch der Hohe Fricken (1940 m) mitnehmen lässt. Buch: Von Hütte zu Hütte, die schönsten Mehrtagestouren und Panorama-wege in den Bayerischen Hausbergen, J. Berg 2018, 19,99 Euro

PEBAX
POWERED

FREE THE FUTURE



VANGUARD

CARBON REINFORCED

Der Skitourenstiefel, der großartige Technik mit unvergleichlichem Komfort verbindet. Leicht auf dem Weg nach oben, leistungsstark auf dem Weg nach unten. Der ideale Verbündete für Pulverschneeliebhaber.

Vanguard: Freiheit für die Zukunft.



LA SPORTIVA® is a trademark of the shoe manufacturing company "La Sportiva S.p.A." located in Italy (TN) CIBF: [www.gbf.it]



LA SPORTIVA®
innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

Wilder Westen

**Herb und authentisch:
die besten Touren in Irland
und Großbritannien.**



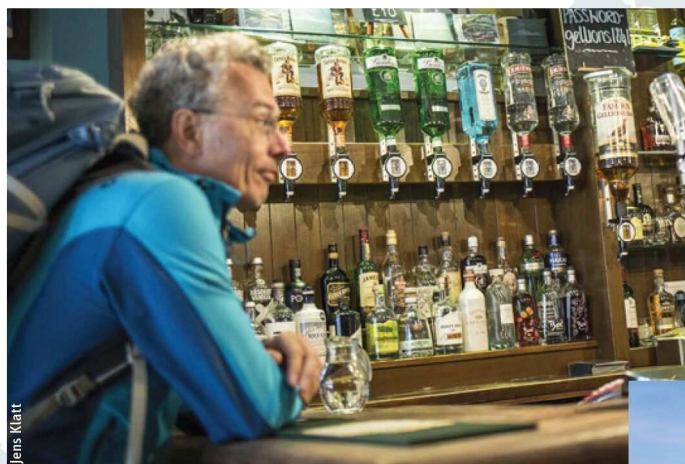
2| Wales

Rund 50 Kilometer nördlich von Cardiff verzaubert der Brecon-Beacons-Nationalpark mit rauer Schönheit. Den besten Überblick verschafft man sich bei einer ausgedehnten Rundtour vom Pontar-Daf-Parkplatz über den Bergkönig Pen y Fan (886 m) sowie drei weitere Gipfel (7,5 Std., 23 km, 1060 Hm). Zu den malerischen Seen Llyn y Fan Fach und Llyn y Fan Fawr leitet eine Wanderung (4,5 Std., 14 km, 630 Hm) mit Start/Ziel bei Llanddeusant. komoot.de/guide/504767



3| Irland

Von weißen Stränden über verträumte Heide bis hin zu über 700 Meter hohen Bergen: Nirgends sieht Irland irischer aus als in der westlichen Region Connemara. Zu den besten Tagestouren an der Küste gehört die Wanderung (4.20 Std., 14,5 km, 440 Hm) von Roundstone über den Errisbeg (300 m) zur »Dogs Bay«. Deutlich knackiger geht es etwa auf dem »Glencoaghan Horseshoe« (9 Std., 16 km, 1590 Hm) über sechs Gipfel der wilden Bergkette »Twelve Bens« zu. Buch: Irland, Rother 2018, 14,90 Euro



1| Schottland

Wanderer mit einer Vorliebe für edle Tropfen kommen im Nordosten Schottlands in doppelten Genuss: Der Speyside Way leitet zwischen Buckie und Kinraig durch die bedeutendste Malt-Whisky-Region der Welt. In einer Woche ist die rund 120 Kilometer lange Hauptstrecke gut zu schaffen, dabei geht es entlang von Flussufern und alten Eisenbahnlinien und auf angenehmen Waldwegen vorbei an zwanzig Destillerien. Buch: Speyside Way – Whisky Trail, Conrad Stein 2018, 14,90 Euro





4| Cornwall

Der South West Coast Path zwischen Minehead in Somerset und Poole Harbour in Dorset kommt auf satte 1014 Kilometer - Großbritanniens längster markierter Wanderweg. Sechs Tage reichen, um einen seiner eindrucksvollsten Abschnitte (110 km, 3500 Hm) in der Grafschaft Cornwall zu gehen: Zwischen der charmanten Künstlerstadt St. Yves und der wilden Lizard-Halbinsel warten zerklüftete Steilklippen, feinsandige Strände und versteckte Buchten, an Land's End steht man am westlichsten Punkt Englands. hiking-navigator.com

Die Brandung liefert
den Soundtrack bei
Radtouren an der
Küste Madeiras.

Abenteuer- Inseln

Biken, Wandern, Bouldern, Paddeln:
vier Outdoor-Spielplätze im Atlantik,
der Ostsee und dem Mittelmeer.



1| Rund um Madeira

Rund 700 Kilometer westlich der marokkanischen Küste schimmert die »Perle des Atlantiks«: die von üppiger subtropischer Vegetation geprägte Vulkaninsel Madeira. Wer in einer Woche möglichst viel aus eigener Kraft sehen möchte, umrundet das Eiland am besten per Rad. Eine selbstgeführte, rund 195 Kilometer lange Tour organisiert zum Beispiel der Veranstalter Eurobike, inklusive Übernachtungen, Gepäcktransport, Infomaterial sowie Bustransfers an den steilsten Anstiegen. Ab 949 Euro, eurobike.at

2| An Kretas Südwestküste

Eine Natur, die von malerischen Küsten über grüne Weinberge und Olivenhaine bis hin zu fast 2500 Meter hohen Bergen reicht, dazu über 300 Sonnentage im Jahr – kein Wunder, dass Kreta zu den Wanderparadiesen des Mittelmeers gehört. Besonders intensiv erlebt man die »Insel der Götter« auf einem Abschnitt des Fernwegs E4: Wer es abenteuerlich und anspruchsvoll mag, nimmt die Südwest-Strecke (8–10 Tage, 120 km, 6300 Hm) von Paleochora in die »Weißen Berge« in Angriff. Infos: der-eskapist.de

3| Multisport auf Åland

Vor der finnischen Küste umspült die Ostsee eine Welt aus duftenden Wäldern, rotem Granit und bunten Holzhäusern: die über 6700 Eilande des Åland-Archipels. Auf der Hauptinsel wartet auf Wanderer die Königstour Sadelinleden (3 Tage, 63 km) von Skarpnätö nach Höckböle, ein Stück nördlich locken traumhafte Boulderreviere wie Djupviksgrottorna. Wer dann im Seekajak die Schärenlandschaft erkunden möchte, bricht am besten von kleineren Inseln wie Föglö oder Kökar auf. visitaland.com

4| Hebridean Way

Karibisch anmutende Strände und mystische Moore, saftige Wiesen vor nebelverhangenen Bergen, dazwischen Relikte aus der Steinzeit, der Zeit der Wikinger und der alten Clans – die Äußeren Hebriden verzaubern mit einem einzigartigen Mix aus Natur und Kultur. Alle Facetten der Inselkette vor der Westküste Schottlands lernen Wanderer auf dem Hebridean Way von Vatersey im Süden nach Stornoway im Norden kennen, dabei kommt zweimal die Fähre zum Einsatz (12 Etappen, 254 km, 2600 Hm). walkhighlands.co.uk

KOMPASS



Der Wegweiser
durch die
Outdoor-Welt

WANDERN IN FLANDERN

Ausgedehnte Heideflächen, wunderschöne Moore, große Seen, weite Dünenlandschaften und duftende Kiefernwälder: Das sind die feinen Zutaten des neuen Fernwanderwegs »National Park Trail«, der in einer 110 Kilometer langen Schleife durch den belgischen Nationalpark »Hoge Kempen« führt. Auf fünf Etappen erleben Wanderer auf der Runde ab Kattevennen eindrucksvolle flämische Landschaften, die schon Van Gogh und viele seiner Zeitgenossen so sehr inspiriert haben. Auf 90 Prozent der Pfade gibt es keinen Asphalt, insgesamt kommen 900 Höhenmeter zusammen. Infos zum Trail und GPX-Download auf nationaalparkhoge Kempen.be/de/national-park-trail

Lookphotos



SMARTE KISTE

Campinglampe, Radio-Empfänger, Musikstreamer, Powerbank und Solarlader: Das Albrecht Radio DR114 DAB+ (10,6 x 10,1 x 20 cm, 810 g, 120 €) deckt ein breites Einsatzspektrum ab – vom Campingurlaub bis zur Gartenparty. Der Radioempfang klappt über UKW und DAB+, oder man streamt die Playlist vom Handy. Die Lampe leuchtet mit ordentlichen 80 Lumen. Sollte dem integrierten Akku (5000 mAh) der Saft ausgehen, lässt er sich auch mittels Solarpanel oder Handkurbel laden.

ELBSANDSTEINGEBIRGE

DESIGNERHÜTTEN IM NATIONALPARK

Lange wurde geplant, dann kam Corona, und jetzt sind sie endlich im Bau: In der Sächsischen Schweiz entstehen derzeit an den Biwakplätzen Zehrborn und Quirl zwei Schutzhütten, die Studenten der TU Dresden konzipiert haben – einen der Entwürfe für den Wettbewerb sieht man unten. Forstbezirksleiter Uwe Bormeister ist begeistert: »Wir schaffen neue Attraktionen an unserer 100 Kilometer langen Trekking-Route Forststeig Elbsandstein.« Buchungen sind nach Fertigstellung unter forststeig.sachsen.de möglich. Preis pro Nacht: Erwachsene zehn, Kinder ein Euro.



Markus Kirchner



BANFF MOUNTAIN FILM FESTIVAL

Die berühmte Filmtournee kommt nach Deutschland. Mitorganisator Felix Mederer gibt Einblicke.

Was steht auf dem Programm?

Insgesamt zeigen wir sechs Filme. Wir sind in Island, Kanada, Mexiko, Frankreich, Griechenland und dem Balkan, und das skifahrend, mountainbikend, kletternd und surfend. Outdoor-Fans kommen garantiert auf ihre Kosten. Drei Stunden voll mit Abenteuer und Action pur!

Hast du einen Lieblings-Film?

Ganz klar »To the Hills & Back«. Der Film bringt eine nachdenkliche Note ins Programm, die nicht nur das Abenteuer feiert, sondern auch die Frage nach dem »Wie« und den Gefahren stellt. Sehr bewegend, eindrucksvoll und extrem aufwühlend!

Wie lange und wo läuft die Tour?

Wir sind bis Mitte Mai mit über 80 Veranstaltungen in Deutschland, Österreich, der Schweiz, den Niederlanden, Belgien und Luxemburg unterwegs. Alle Infos gibt es unter banff-tour.de

Gibt es wieder ein Streaming-Programm wie 2022?

Ja, es ist bis zum 31. Dezember unter outdoor-cinema.net/de abrufbar. Auch hier laufen tolle Filme wie »A Baffin Vacation 2: Der macht richtig viel Lust auf die kanadische Wildnis.

»NICHTS IST MÜHSAM, WAS MAN WILLIG TUT.«

Thomas Jefferson (dritter Präsident der USA, 1743–1826)

GEWALTIGES GEBIRGE

Die Alpen entstanden vor etwa 130 Millionen Jahren und sind heute das höchste und flächenmäßig größte Gebirge Europas.

4808

Meter hoch ist der höchste Berg der Alpen: Der Mont Blanc befindet sich auf der Grenze zwischen Frankreich und Italien.

14

Millionen Menschen aus acht Ländern leben in oder entlang der Alpen: Italien, Frankreich, Schweiz, Monaco, Deutschland, Österreich, Liechtenstein und Slowenien.

585

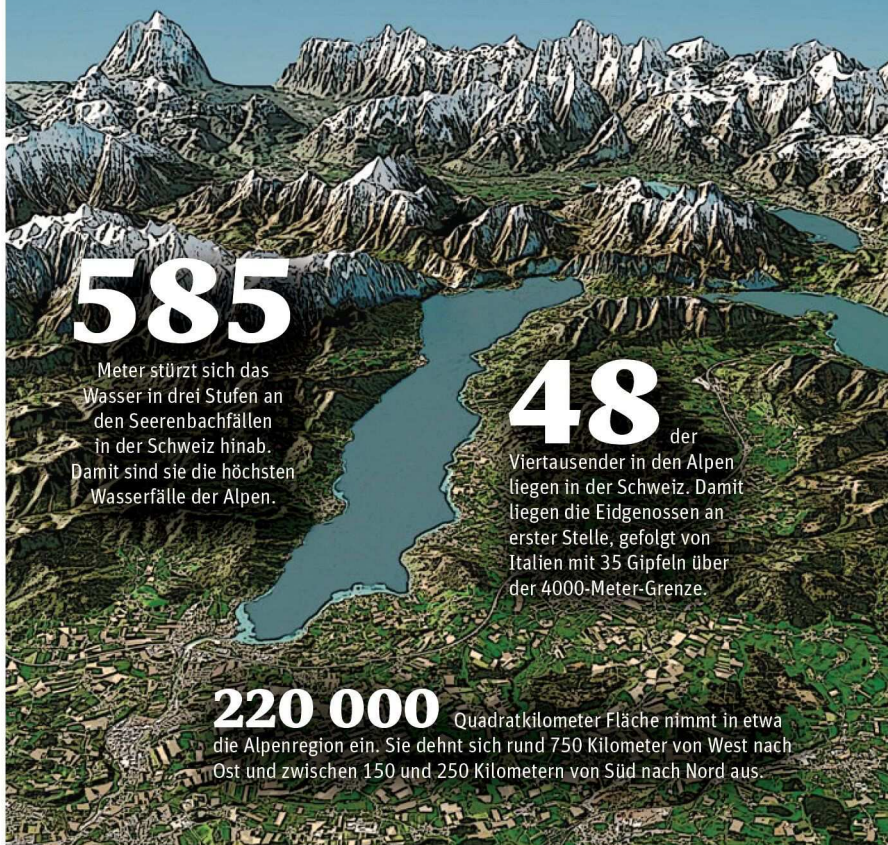
Meter stürzt sich das Wasser in drei Stufen an den Seerenbachfällen in der Schweiz hinab. Damit sind sie die höchsten Wasserfälle der Alpen.

48

der Viertausender in den Alpen liegen in der Schweiz. Damit liegen die Eidgenossen an erster Stelle, gefolgt von Italien mit 35 Gipfeln über der 4000-Meter-Grenze.

220 000

Quadratkilometer Fläche nimmt in etwa die Alpenregion ein. Sie dehnt sich rund 750 Kilometer von West nach Ost und zwischen 150 und 250 Kilometern von Süd nach Nord aus.



Getty Images

KOMPASS



Der Wegw
durch

WÄRMEBOOSTER

Leicht und klein verpackbar, erweisen sich diese Westen als tolle Kälteschutzreserven auf Tour.



WOLLWARM

Eine besonders hochwertige Weste bietet der schwedische Hersteller Klättermusen an: Die Skoll wärmt mit Hochflor-Fleece (63 % Recycelwolle) und hält mit ihrem überlappenden Frontzip Kälte draußen. Robust: die Aramid-Verstärkungen auf der Schulter. Preis: 359 Euro.

SPARPROGRAMM

Günstige 85 Euro verlangt Craghoppers für seine Weste Mercer. Der aus Polyester-Fleece und Baumwolle gefertigte Wärmebooster lässt sich mittels Knopfleiste schließen und bringt noch eine praktische Handy-Brusttasche mit. Das Gewicht liegt bei 520 Gramm.

LEICHTGEWICHT

Mit 340 Gramm sehr leicht und dazu klein verpackbar, eignet sich die Superflux Vest von Mountain Equipment bestens für Touren mit kleinem Gepäck. Das in vier Farben erhältliche Modell hält mit Nylon-Oberstoff und Synthetikfüllung Wind und Kälte draußen. Preis: 240 Euro.



MPS Fotostudio

ROADMOVIE

Der beliebte Radiomoderator Achim Bogdahn hat sich auf eine Reise durch Deutschland gemacht, um die höchsten Berge aller 16 Bundesländer zu erklimmen. Begleitet haben ihn bekannte Menschen aus den jeweiligen Regionen. Herausgekommen ist ein lesenswerter Roadmovie in typischer Bogdahn-Manier! 22 Euro, penguinrandomhouse.de



Die aktuellsten Folgen unseres Podcasts »Hauptsache raus!« im Überblick.

- 94:** Mobile Office: Wie es mit Leben und Arbeiten von unterwegs klappt
- 93:** Einmal quer über die Alpen: Männerding oder Frauensache?
- 92:** Abenteuer Trekking. Ausrüstung, Vorbereitung, Lieblingswege
- 91:** Faszination Dolpo: Peter Hinze über das ursprüngliche Tibet
- 90:** Spaß im Winter – Frank Wacker gibt heiße Tipps für kalte Tage
- 89:** Extrem-Kajak und Filmer Olaf Obsommer: Meine »Sick Life Line«
- 88:** Stirnlampen – Basiswissen und Einblick in den aktuellen Test

OSTTIROL

KLETTERSTEIGHAMMER

Das Unwetter in der Tiroler Galitzenklamm in Amlach 2018 hat zumindest eine gute Sache gebracht: Im Zuge der Aufräumarbeiten beschloss das Bundesheer, eine Ferrata einzurichten. Das Ergebnis ist der Hammer – der Weg der 24er-Hochgebirgsjäger bietet 700 Meter Kletterei (D) direkt über den Fluten des Klammabaches. Noch mehr Nervenkitzel bietet die E-Variante »Mountain Warrior Route«. Topo auf bergsteigen.com



Axel Jentzsch-Rabl

Freedom
is the
**EVOLUTION OF
ADVENTURE**

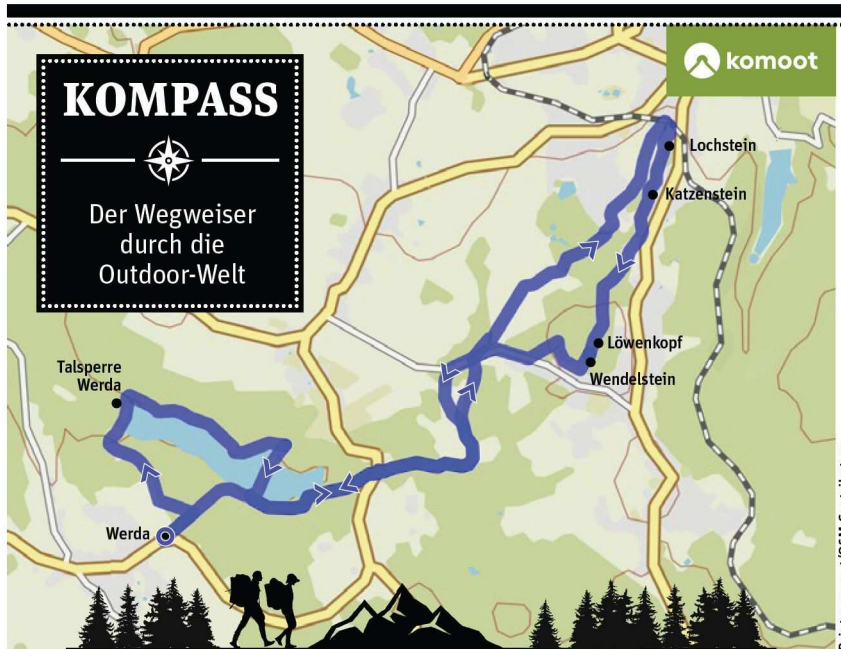


Pushing the limits of innovation and design: the brand new fully submersible and ultra-durable Hydraulic Pro Dry Pack. Take the road less adventured.

**HYDRAULIC PRO
DRY PACK**



seatosummit.eu



Printmaps.net/OSM Contributors

TOUR DES MONATS

Diesmal lernst du einen langen See und bizarre Felsenwelten im sächsischen Teil des Vogtlands kennen. Auch im Winter!

Felsklippen öffnen Blicke auf tiefe Wälder und den 1,6 Kilometer langen Stausee bei Werda – die Runde ab dem Sportplatz des Ortes zwischen Hof und Zwickau führt um das Wasser, über die Staumauer und dann auf den Klippenzug bei Falkenstein. Doch auch von Loch- und Katzenstein, Löwenkopf und Wendelstein schaut man über das Vogtland – vom Wendelstein soll man einst sogar bis zum Frankenwald geschaut haben. Bis die Bäume zu hoch

dafür wuchsen (16 km, 4,5 h, 250 Hm). Lust auf mehr? Dann folgt *outdoor* auf Komoot! Mit dem Code OUTDOORMAG23 erhält jeder Komoot-Neukunde Daten zu einer Region im Wert von 8,99 Euro. Einfach unter komoot.de/g anmelden, den Code eingeben – und auf ins Abenteuer!

Ohne Umweg zur Traumtour

Der QR-Code führt zur Wendelstein-Runde bei Komoot.



GUTEN APPETIT

Mit dem Reisebesteck Coco/Bamboo bietet Baghi eine nachhaltige Alternative zu Messer, Löffel, Gabel und Trinkhalm aus Plastik oder Einmal-Esstäbchen. Das Besteck und der Trinkhalm aus Bambusholz stecken in einer zusammenrollbaren Biobaumwolltasche, die es einfarbig in fünf verschiedenen Varianten oder mit einem von drei Mustern gibt. Auch eine Reinigungsbürste mit Kokosborsten gehört zum Lieferumfang. Preis: 33 €.



KINOFILM »DIE EICHE«

OHNE KOMMENTAR

Eine irre Idee: Im Mittelpunkt des Films von Laurent Charbonnier und Michel Seydoux steht die titelgebende Eiche – ein alter, knorriger Baumriese irgendwo in Frankreich. Hauptdarsteller sind all die tierischen Bewohner, die in und um den Baum leben. Es gibt laute Konzerte, Naturkatastrophen und actiongeladene Verfolgungsjagden. Ein großartiger Naturfilm, der ohne jeglichen Kommentar auskommt. Kinostart: 9. März



300

QUADRATMETER
GROSS IST DIE
KLEINSTE BEWOHNTE
INSEL DER WELT:
»JUST ROOM ENOUGH
ISLAND« LIEGT IM
ST.-LORENZ-STROM IM
NORDEN DER USA.

Egal wohin, egal wie lange – einfach loslegen!

Microliner auf Mercedes-Benz | Fiat Ducato | Renault Trafic

YUcon



Geh raus,
mach dein Ding!



Mein Offroad-Buddy



Meine Komfortzone



Mein Lieblingsplatz

NEU Yucon in drei Grundrissen auf Renault Trafic | NEU Yucon 6.0 BD mit Aufstelldach

Offroad-Fun: Allradantrieb in allen Microlinern auf Mercedes-Benz-Basis möglich

yucon.frankia.com

KOMPASS



Nachhaltig auf
Tour – neue Trends
und Produkte

AUF EIN NEUES

Recycelwolle gehört zu den nachhaltigsten Materialien. 70 Prozent der Sasta Anton Pants (285 €) bestehen daraus, nur an Knien, Knöchelinnen-seiten und am Bund wird ein sehr robuster Polyester-Kevlar-Mix verarbeitet. Die Walkwolle hält Wind und Niesel ab, wärmt auch unter null Grad und klimatisiert gut. Taschen: je zwei zum Händewärmen und an den Oberschenkeln.



ENTSPANNT DURCH DIE NACHT Mit dem Nachtzug nach Venedig – das und noch viel mehr geht jetzt auch von Stuttgart aus! Täglich fährt künftig ein Nightjet aus der baden-württembergischen Landeshauptstadt über Göppingen und Ulm in die italienische Lagunenstadt und führt auch Wagen nach Wien, Budapest, Zagreb, Ljubljana und saisonal nach Rijeka mit sich. Ein super Angebot, um klimafreundlich in den Outdoor-Urlaub zu starten! Nightjet-Tickets gibt es in allen Reisezentren der DB sowie über bahn.de

Getty Images

BLUME DES JAHRES 2023 KLEIN UND WILD

Schön anzusehen, robust und trotzdem gefährdet: Die Kleine Braunelle ist die »Blume des Jahres 2023«. Mit ihrer Wahl möchte die Loki-Schmidt-Stiftung auf den schleichenden Verlust heimischer Wildpflanzen aufmerksam machen und zum Erhalt artenreicher Weiden, Wiesen, Rasen und Wegränder aufrufen. loki-schmidt-stiftung.de



Adobe Stock

WAS IST DRIN?

Diese drei Apps wissen, welche Inhaltsstoffe in Lebensmitteln und Kosmetika stecken.

UMFANGREICHE INFOS



Mit CodeCheck könnt ihr euch umfangreich über Produkte informieren. Dabei ist es egal, ob es sich um Kosmetik, Lebensmittel oder Babyspielzeug handelt. Außerdem lässt sich gezielt nach Produkten suchen – zum Beispiel, ob sie vegan oder laktosefrei sind.

SIEGEL ÜBERPRÜFEN



Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) hat eine App entwickelt, die den Durchblick im Labeldschungel erleichtern soll. Der NABU-Siegel-Check zeigt Nutzern sofort, welche Kennzeichnungen für ökologisch empfehlenswerte Lebensmittel stehen – und welche eher nicht.

KONTAKT ZUM HERSTELLER



Die App ToxFox des Bundes für Naturschutz Deutschland (BUND) gibt sofort detaillierte Infos zu Schadstoffen in mehr als 250 000 Kosmetik- und Pflegeprodukten. Eine besondere Funktion ist, dass man direkt über die App mit den Herstellern in Kontakt treten kann.



Welcome to nature



Die trollveggen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



Erhältlich bei: Norrøna Flagship Store München, Norrøna Pro Store St. Moritz, Norrøna Pro Store Verbier, Norrøna Pro Store Zermatt, Transa, Sportler, Gigasport Graz, Gigasport Innsbruck

Unsere Mission ist es, die besten Outdoor-Produkte zu entwickeln. Seit 1929 in vier Generationen mit Fokus auf Qualität, Funktion, Design und Nachhaltigkeit gefertigt.

NORRØNA 

norrøna.com

A wide-angle landscape photograph showing a deep blue lake nestled between steep, rocky mountains. In the foreground, there are green, forested hillsides with some patches of brown earth. The sky is bright blue with scattered white clouds. The title 'STRESS LASS NACH' is overlaid in large white letters.

STRESS LASS NACH

In den Bergen nördlich des Gardasees ticken die Uhren eine Spur langsamer. Judith Beck ließ sich auf Wanderungen im italienischen Rhythmus ein.

TEXT: JUDITH BECK | FOTOS: JESÚS TENA

Vom Monte Stivo (2059 m)
aus erinnert der Gardasee
schwer an einen Fjord.

Rechts: mit Freundin Stefa-
nia unterwegs auf den Aus-
sichtsberg Monte Casale.



W

ie viel Zeit braucht man, um sich vom deutschen auf den italienischen Rhythmus umzustellen? Bei mir waren es zehn Stunden – und ich bin ein schwerer Fall. Es ist acht Uhr morgens in Ponte Arche, 25 Kilometer nördlich von Riva del Garda. Der 750-Einwohner-Ort bildet das Zentrum der Streugemeinde Comano Terme, die 20 Dörfer im Hochtal Bleggio umfasst. Namensgeber ist die Therme, die früher hauptsächlich wegen ihres Heilwassers bekannt war und sich heute der Wellness verschrieben hat. Ich aber bin wegen der Berge hier, die für mich zwei gleichermaßen faszinierende Welten vereinen: schroffe Felsen und liebeliche Almen; das Klima eine Mischung aus Alpenluft und mediterranem Flair. So einige Traumgipfel umrahmen Comano, versprechen spektakuläre Aussichten auf den Gardasee und die Brenta-Dolomiten.

Entsprechend erwartungsfroh finde ich mich frühmorgens vor dem Outdoor-Geschäft von Marco in Ponte Arche ein. Auf dem Programm steht eine Wanderung zur Cima Sèra, die einem stolze 840



1| Rango mit seinen mittelalterlichen Bauten wird als »schönstes Dorf Italiens« gehandelt.

2| Der Monte Casale erlaubt traumhafte Ausblicke in die Gardaseeberge und die Brenta-Dolomiten.

3| Zeit für Dolce Vita: mit Marco (rechts) in der Weinprobierstube seines Kumpels Luca (Mitte).

Höhenmeter abverlangt und oben auf 1908 Metern mit schönen Ausblicken belohnt, und vielleicht sogar eine zweite zum Monte Misone. Bis zum Wanderparkplatz am Passo Duron wollen wir mit Mountainbikes fahren. »Buongiorno!«, sagt Marco lächelnd. Nein, kein Englisch und auch kein Deutsch. Macht nichts, mit italienisch ausgesprochenem Spanisch kommt man in Italien meist auch recht weit. Marco hat es im Gegensatz zu mir überhaupt nicht eilig. Er checkt nochmals gründlich die Räder, trinkt seinen Espresso gar nicht mal so schnell und verabschiedet sich von jedem Familienmitglied einzeln. Dann fahren wir gemächlich los.

Als wir Ponte Arche hinter uns lassen und auf einen Feldweg abbiegen, liegen die westlichen Bergflanken des Hochtals Bleggio vor uns, mit dem langgezogenen Kamm der Cima Sèra. Wolken hüllen den Gipfel ein, während die Steilhänge in der Sonne glänzen. Ich werde bei dem herrlichen Anblick nervös, weil ich am liebsten schon dort oben wäre. Mein Kopf rechnet wieder: Wir sollten die Cima Sèra bis 13 Uhr geschafft haben, um weiter südlich und damit deutlich näher am Gardasee später noch den Monte Misone besteigen zu können. Hoch und runter dauert das noch mal vier Stunden. Plus der Zeit, die man vielleicht in Ruhe auf der Tenno-Hochalm verträumen möchte. Ich kann nicht genau sagen, warum der Misone diese ge-

waltige Anziehungskraft auf mich hat. Vielleicht, weil er vom Hotel Casariga aus im Morgennebel so mystisch aussah: der dunkel bewaldete Rücken, der sich Richtung Gardasee streckt und am höchsten Punkt einfach abbricht, mit weitem Blick hinein nach Italien.

Marco weiß von meinem Plan, war nicht abgeneigt – oder genauer gesagt hat er sich gar nicht dazu geäußert. Plötzlich bremst er ab. Der Feldweg steht unter Wasser. Wenig scheint hier auf Touristen ausgelegt, die Landwirtschaft hat Vorfahrt. So kommen von links wie rechts Fontänen, die eigentlich die Felder bewässern. Und wir ohne Schutzblech. Im Zeitlupentempo krieche ich über den nassen Schotter. Gerade schnell genug, damit mich die Sprinkler nicht beim Zurückschwenken vom Feld erwischen. Danach kurze Schadensbilanz: blauer Wanderrucksack mit braunem Mittelstreifen; auch die Hose sieht aus, als hätte man es nicht rechtzeitig aufs Klo geschafft. Egal.

Kurz bin ich zeitlos glücklich

Die Morgenstimmung ist so intensiv, dass man nicht anders kann, als sich hineinfallen zu lassen. Obst und Gemüse duften ringsumher, die Trauben hängen prall an den Rebstöcken. Langsam versammeln sich Bauern und Arbeiter auf den Feldern, es ist Erntezeit. Ein Mix aus extensiver Landwirtschaft und ursprünglichen Dörfern prägt das Bild des Hochtals. Rango beispielsweise zählt mit seinen Stein- und Holzhäusern, den Tonnengewölben und dem Viereckbrunnen zu den schönsten Dörfern Italiens. Oder Balbido, wo farbenfrohe Wandmalereien die Häuserfassaden schmücken. In Madice ist das Aushängeschild wiederum die Walnuss. Im 18. Jahrhundert war das Hochtal in ganz Italien bekannt dafür. Das Revival kam erst mit Rodolfo vom Bauernhof Maso Pra Cavaì, der auf sechs Hektar Land neue Sorten anpflanzte. Den Altbestand aus dem früheren Reich der Walnuss findet man entlang des Sentiero della Noce, einem sieben Kilometer langen, leichten Wanderweg durch die Dörfer auf der Westseite des Tals.

Unweit des Walnusswegs winkt uns eine Frau von Weitem zu. »Manuela macht den besten Ziegenkäse von Comano«, erzählt Marco. Ob wir in den Stadel schauen möchten? Natürlich! Am Eingang der Scheune gackern die Hühner. Drinnen duftet das Heu, die Ziegen weiden draußen. Manuela zeigt uns stolz ihr kleines Paradies. Den Käse macht sie wie anno dazumal. Kurz vergesse ich die Zeit, tauche ein in den italienischen Rhythmus, bin zeitlos glücklich. Aber ich scheuche mich selbst wieder auf, sobald wir Manuela hinter uns gelassen haben. Zack, zack, rauf auf den Passo Duron, den Ausgangspunkt für die Wanderung auf die Cima Sèra.

Wir parken die Räder und folgen den Alpenvereinschildern SAT Nr. 463 durch den frisch duftenden Wald Richtung einer Alm. Wir erreichen sie nach etwa zwei Stunden. In südöstlicher Richtung führt der Pfad über Weideflächen erneut hinein in den Wald. Von der Lichtung des Piazzola-Passes guckt man kurzzeitig wie durch ein natürliches Panoramafenster hinab ins Val Marcia. Wir halten uns links und verschwinden im lichten Buchenwald. Die Sonne blitzt durch das Blätterdach, und warme Luft weht vom Gardasee herauf. Ganz leise sollen wir sein, sagt Marco. Denn hier oben seien Ziegen, Auerhähne und Wölfe zu Hause. Als wir aus dem letzten Waldstück hinausgehen und entlang des Grats wandern, reicht der Blick hinüber zu »meinem« Monte Misone.



Zwei Stunden lang quatschen wir statt der zweiten Tour bei Wein, Weißbrot und Manuelas selbst produziertem Ziegenkäse. Das Leben kann so einfach sein.





KNACK DIE NUSS

Im Hochtal Bleggio erlebt die Walnuss eine Renaissance.

Längliche Form, leicht zerbrechliche Schale – die Walnuss-Sorte vom Gardasee, die Noce del Bleggio, wird hier schon seit der Antike angebaut. Die »Confraternità della Noce del Bleggio« hat sich ihr verschrieben, hegt in einer Baumschule junge Bäumchen und fördert die Verwendung der Früchte. Walnuss findet man jetzt wieder in vielen regionalen Produkten von Kuchen über Brot bis hin zur Walnuss-Salami. Dank nachhaltigem Anbau wurde die Bleggio-Nuss auch als »Presidio Slow Food« ausgezeichnet, als Projekt mit besonderem Augenmerk auf lokalen Ökosystemen. Teilnehmende Betriebe über gardatrentino.it, Suche »Noce«.



Uns gegenüber steht auf der Ostseite des Tals der Monte Casale, auf den ich am Tag zuvor zusammen mit meiner Freundin Stefania gewandert bin. Auch dort geht es lange Zeit teilweise steil durch den Wald, ehe man gegen Ende der Wanderung auf nahezu flache Wiesen gelangt. Selbst das letzte Stück zum höchsten Punkt des Casale ist kein schmaler Gipfelzustieg, sondern gleicht eher einem schiefen Fußballfeld. Das Verrückte: Auf der Rückseite geht es 1400 Meter nahezu senkrecht hinab in die Ebene des Sarcatal. Und durch die Wand führt einer der längsten Klettersteige der Alpen, die Via Ferrata Che Guevara. Welch ein Ausblick auf die Brenta-Dolomiten und hinunter zum Gardasee. Welch eine dramatische Stimmung.

Mein Gipfel rückt in weite Ferne

Heute hingegen schrumpft der Ausblick mit jedem Höhenmeter. Die Wolke vom Morgen scheint sich am einfachen Holzkreuz oben auf der Cima Sèra festgebissen zu haben. Im Gipfelbuch schwärmen Wanderer von der spektakulären Aussicht. Die ist erst so recht im Anmarsch, als wir schon wieder hinunterwandern zum Piazzola-Pass. Hier gibt es das verspätete Gipfelbrot, garniert mit Panoramablick auf das Marcia-Tal und die Gipfel Dòss della Torta, Gavardina und Cogorna – und mit Manuelas Käse. Aber Formaggio ohne Vino, das ist in Italien ein Fauxpas. Also ruft Marco seinen Freund Luca an, von Beruf Winzer, und kündigt uns zur Weinprobe an. Ich sehe meinen zweiten Gipfel in weite Ferne rücken. Zurück im Tal fahren wir nicht nur gefühlt, sondern tatsächlich kreuz und quer durch die Dörfer bis Rango, dem »schönsten Dorf Italiens«. »Hier komme ich her«, erwähnt Marco so nebenbei und ergänzt: »Ich habe auch den Weihnachtsmarkt ins Leben gerufen.« Der sei bis Milano bekannt.

Gerade als ich denke, wir stoppen am Weingut, ruft Marco: »Mamma!« Mamma winkt aus dem Fenster. Caffè? Nein, danke. Leider keine Zeit. Ich bin wieder im Masterplan-Modus und setze mich dieses Mal durch. Die Uhr zeigt drei, und wir bewegen uns noch nicht mal in der Nähe des Monte Misone. Im leichten Auf und Ab fahren wir weiter durch eine Landschaft wie von der Modelleisenbahn, der warme Fahrtwind kitzelt an der Nasenspitze.

Am Weingut Cavic wirft Lucas Sohn Christian mit einer Gabel kiloweise Trauben in die Maschine und sieht dabei aus wie ein Rockstar. Seine Bar für die Weinverkostungen entspricht einem Zeitgeist, der Ursprung, Moderne und Nachhaltigkeit zusammenbringt. Zwei Stunden quatschen wir bei Wein, Weißbrot und Manuelas Käse.

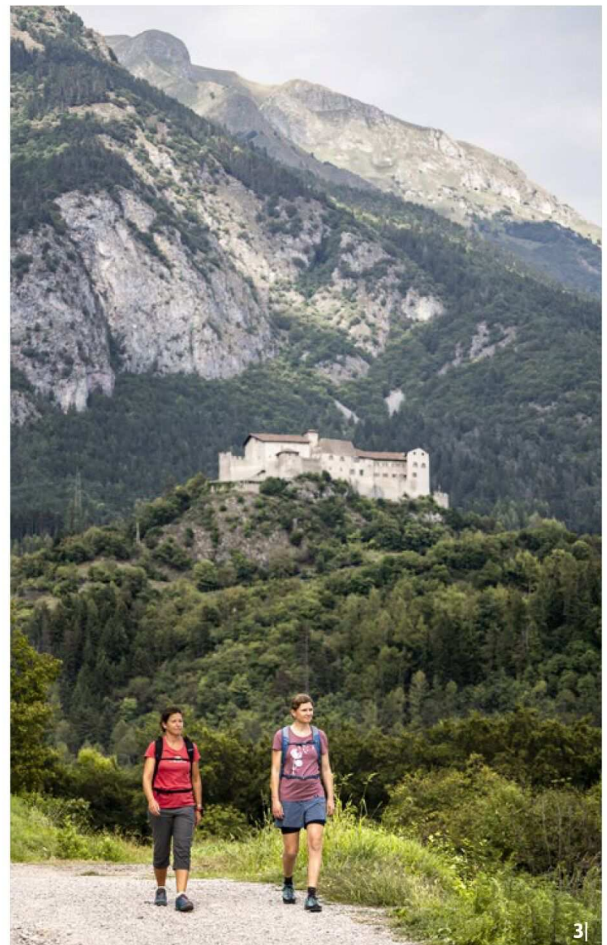
Mein Stress-Schalter hat sich klammheimlich umgelegt. Statt auf den nächsten Berg fahren wir noch bei einer Frau vorbei, die laut Marco die beste Marmelade der Gegend einkocht. Dann lassen wir es hinunterrollen Richtung Ponte Arche und genießen die Freiheit, die nie weit ist, sondern einem auf einem Schotterweg irgendwo in Italien begegnen kann. Marco bremsst wieder an der Fontäne, während ich im vollen Galopp durchs kühle Nass düse. Durch meine Sonnenbrille sehe ich nichts mehr, meine Zähne sind braun gesprenkelt. Perfektionismus ist jetzt irgendwie egal und das Leben schön, gerade wegen der spontanen Wendungen. Zurück in Marcos Laden schenkt er mir einen Wein und ein Buch. Es ist sein Buch. »Deine Macke. Anleitung zum Aufspüren und Beseitigen. Von Marco Riccadonna«. Meine zehnstündige Therapiesitzung ist beendet. ◀

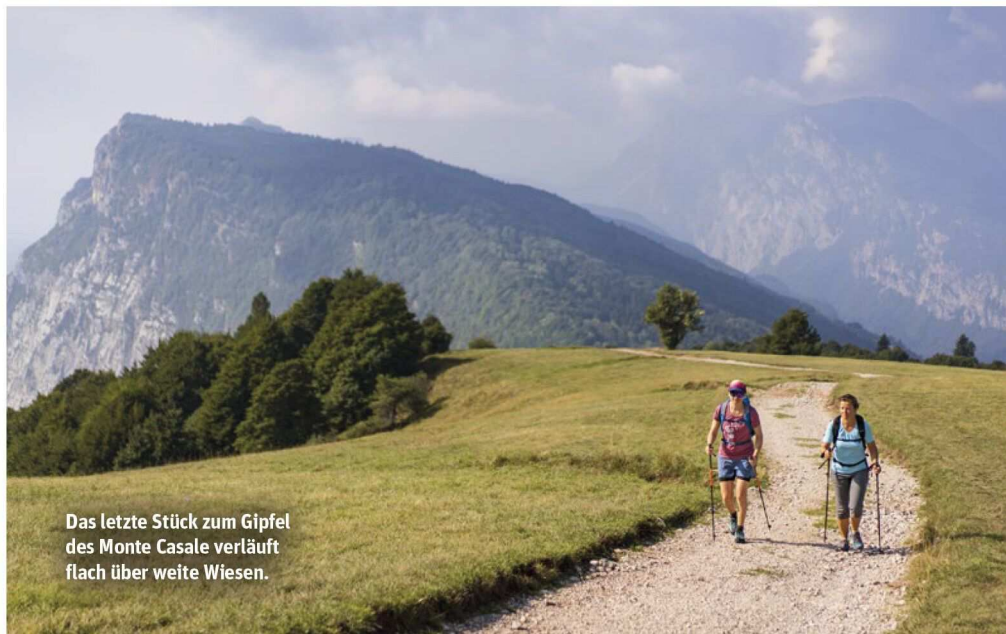


1| Fast senkrechte 1400 Meter fällt die Rückseite des Monte Casale ins Sarcatal hinab.

2| Angela vom B & B auf dem Bergbauernhof Maso Pra Cavai backt unglaublich leckere Tartes.

3| Über den Dörfern des Hochtals von Comano Terme wacht das mittelalterliche Castel Stenico.





Das letzte Stück zum Gipfel des Monte Casale verläuft flach über weite Wiesen.

MEINE TIPPS



JUDITH BECK
REISEAUTORIN

FEINE ZIEGE

Manuela Iori stellt in ihrer Azienda Agricola Fantasia im Örtchen Bivedo Ziegenkäse her. Unbedingt probieren! iorifantasia@yahoo.it

GUTE TROPFEN

Cavic ist ein kleines Familienweingut, das »weiße Bergweine« produziert. Trotz des Klimas und der Höhe des Plateaus widmen sich Luca und seine Söhne mit Leidenschaft ihren Weinen mit dem unverwechselbaren Charakter. Verkostungen mit Anmeldung: cavic.it

DORF-BESUCH

Ein Spaziergang durch Rango, eines der schönsten Dörfer Italiens, ist während des Aufenthalts in Comano Terme Pflicht. Um die Weihnachtszeit bezaubert der Weihnachtsmarkt »Mercatini di Natale di Rango«. mercatinidirango.it

PLANEN

Hinkommen

Comano Terme liegt in einem Hochtal etwa 25 Kilometer nördlich des Gardasees. Touristisch ist Comano im Verhältnis noch wenig erschlossen und beherbergt hauptsächlich italienische Gäste. Die Anreise erfolgt am besten mit dem Auto. Es besteht eine Busverbindung von Riva del Garda nach Ponte Arche.

Rumkommen

Die Dörfer von Comano Terme besucht man am schönsten mit dem Rad. Ein Ausflug an den Gardasee ist mit dem Bus Nr. 211 hin und zurück möglich. Die Strecke ist landschaftlich reizvoll, Stopps zum Beispiel am Tennosee, Canale di Tenno oder an den Pfahlbauten in Fivè. Aktuelle Informationen unter gardatrentino.it/de/planen/mobilitaet-vor-ort

Orientieren

Die Wanderkarte Garda Trentino, Maßstab 1:25 000, kann man in den Tourist-Infos, zum Beispiel in Ponte Arche, für sieben Euro kaufen.

Informieren

gardatrentino.it

Beste Zeit

Die beste Zeit fürs Wandern reicht von April bis Oktober. Am meisten bezaubert die Gegend im Frühling, wenn wilde Orchideen, Lilien und viele andere Blumen blühen.

Anspruch

Die teils ausgedehnten Touren erfordern eine gute Kondition. Technisch sind die Gipfel einfach zu bezwingen, verlangen an den weni-

gen ausgesetzteren Stellen jedoch unbedingt Trittsicherheit.

UNTERKUNFT

Beim Walnuss-Bauern

Rodolfo hat seinen Bauernhof Maso Pra Cavai auf den Walnussanbau spezialisiert und damit das Revival der Walnuss in Bleggio ermöglicht. Einfache Zimmer, Walnuss in allen Varianten und gute Küche mit riesiger Auswahl an selbstgebackenen Tarts von Schwiegertochter Angela. Übernachtung mit F ab 42 Euro pro Person. masopracavai.com

Modernes B & B

Das recht neue Klimahaus, das Casariga, ist in den Berg gebaut, von der Straße nicht sichtbar und von

der Talseite eine schmale Linie. Das B & B ist hell, modern und duftet nach Holz. Schöne Zimmer, Frühstück für Schleckermäuler. Übernachtung mit F ca. 140 Euro pro DZ. casariga.com

Vom Feinsten

Wer sich so richtig etwas gönnen möchte, der checkt im Grand Hotel Terme di Comano ein. Spa, Außenpool, Thermalwasser – hier werden alle Wellness-Enthusiasten glücklich. Ab nicht ganz günstigen 100 Euro/Person im DZ, mit Halbpension und Thermal-Spa. ghtcomano.it

ESSEN

Typisch italienisch

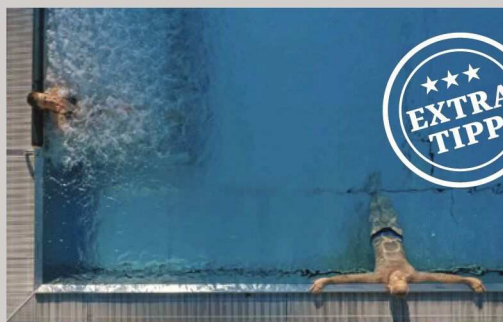
Recht unscheinbar im Örtchen Pioa gelegen, ist die Osteria Fiore ein echter Geheimtipp. Gäste genießen hochwertige italienische Küche, eine Prise Kreativität und große Gastfreundschaft. albergofiore.it

Auf dem Berghof

Das Maso Limarò, ein altes Bergbauernhaus, liegt inmitten von Felsen in der Nähe der Limarò-Schlucht. Das Restaurant ist nicht nur bekannt für typisch italienische Gerichte, sondern auch für seine Brotsorten. Und das Gemüse für die meisten Gerichte liefert der eigene Garten. masolimaro.net

Typische Osteria

Im sehr ursprünglichen Dorf Rango serviert das Ristorante al Catenaccio regionales Fleisch, lokalen Käse und Weine möglichst aus der Gegend. Auch Walnusskuchen steht auf der Karte. catenaccio-rango.it



HEILENDE WASSER Das Comano-Tal wird wegen seiner langen Bädertradition auch Valle Salus genannt. Nach anstrengenden Wanderungen gönnt man sich eine Auszeit in der Terme oder bucht einen Waldbaden-Kurs. termecomano.it

TOPTOUREN UM COMANO DI TERME

1 CIMA SÈRA

12 km, 5 Std., 840 Hm, schwer

Vom Parkplatz an der Bar am Passo Duron (10 km von Ponte Arche) dem SAT-Weg Nr. 463 durch den Wald Richtung Malga Stabio folgen. In südöstlicher Richtung quert man die Wiesen und erreicht erneut den Waldrand. Nach etwa 20 Minuten kommt man auf eine Lichtung, den Piazzola-Pass (1572 m). Blick auf das Val Marcia mit den umliegenden Gipfeln Döss della Torta, Gavardina und Cogorna. Links haltend durch den Buchenwald hinauf zum Gipfelkamm. Diesem etwa 500 m bis zum Gipfelkreuz (1908 m) folgen: relativ schmal, aber nicht ausgesetzt. Auf gleichem Weg zurück.

2 MONTE CASALE

12 km, 5 Std., 980 Hm, schwer

In Comano beginnt die Tour. Du wanderst links an der Kirche und am Hotel »La Panoramica« vorbei und weiter auf der »Strada Panoramica«. Vorbei an einem Parkplatz mit dem Schild »Weiterfahrt nur mit Erlaubnis« auf den Weg SAT 411; die Stra-

ße geht über in einen Schotterweg, und man erreicht die »Paghera-Madonnina« (1300 m). Steil auf Pflaster nach oben, der Wald öffnet sich auf die Wiesen von »Le Quadre«. Jetzt sind es noch etwa 15 Minuten bis zum Gipfel des Monte Casale. Am höchsten Punkt gibt es einen Rastplatz mit Rundum-Panorama. Von oben schaut man auf die Trentiner Dolomiten, die Adamello-Gruppe, den Toblino-See, den Lago di Santa Massenza und den Gardasee. Rück- identisch mit Hinweg.

3 MONTE MISONE

9 km, 4 Std., 820 Hm, schwer

Der Monte Misone (1803 m) thront einsam über dem Nordwesten des Gardasees. Vom Parkplatz von Calino folgst du der Forststraße und biegst nach einem kurzen Stück links in den SAT-Weg 412 ab. Der erste Teil des Anstiegs bis zum Sella di Castiol (1350 m) ist recht steil und anspruchsvoll. Später verläuft der Weg flacher mit Blicken auf den Tenno-See. Von der Tenno-Alm Richtung Cima Caminacol/Misone. Der Rück- verläuft auf dem Hinweg.



outdoor-magazin.com/comano Auch Lust, am und um den Gardasee zu wandern? Auf der *outdoor*-Website findest du die interaktiven Karten und GPX-Daten zu den Touren. Einfach die Adresse eingeben oder den QR-Code scannen.



4 SENTIERO DELLA NOCE

8 km, 2 Std., 170 Hm, mittel

Der »Sentiero della Noce« (Themenweg zur Walnuss) verläuft durch Bleggio. Vom Rathaus Santa Croce (freie Parkplätze) führt der Sentiero nach Bivedo. Dort an der Kirche vorbei bergab Richtung Larido. Rechts

geht es auf einen Feldweg, vorbei an der Baumschule der »Confraternità della Noce del Bleggio«. An Wiesen mit Walnussbäumen entlang nach Marcè und Cavrasto. Dort passiert man die Piazza, Bauernhäuser und eine Walnussplantage unterhalb der Straße. Im weiteren Verlauf den Schildern über Maton zurück nach Santa Croce folgen.

REISE
+ CAMPING



22.–26.02.23

Ich bin dann mal weg.

www.reise-camping.de



MESSE
ESSEN



NORDOSTEN

1| MONTE STIVO

Recht frei ragt der Monte Stivo (2059 m) am nordöstlichen Ende des Gardasees hinter dem Ort Ronzo-Chienis auf. Dadurch öffnet sich oben ein wunderbarer Rundblick. Hinauf wanderst du am schönsten auf einer Runde ab dem Passo Barbara (14 km, 6 Std., 800 Hm), die zuerst durch Wald und über Almwiesen zur Malga Stivo führt. Knapp unterhalb des Gipfels wartet dann eine feine Einkehr im Rifugio Prospero Marchetti, bevor es auf die Spitze geht und sich der Kreis über den Sattel Bassa Madonnina schließt. Infos liefert dir: Gardaseeberge, Bergverlag Rother, 16,90 Euro.



NORDOSTEN

2| MONTE ALTISSIMO AB NAGO

Weinberge, Wald und über zweitausend Meter hohe Gipfel – wer von Nago nach Süden auf den Monte Altissimo (2079 m) steigt, überwindet satte 1800 Höhenmeter (12 km). Der Weg quert sonnige Almen und passiert die Kirche Madonna del Faggio. Am besten übernachtest du oben im Rifugio Altissimo und wanderst am nächsten Morgen zur Bergstation der Monte-Baldo-Bahn. Von dort geht es ganz entspannt mit der Gondel hinab nach Malcesine. Zurück nach Nago: Bus 484. Info: komoot.de/tour/598787390



NORDWESTEN

3| LEDROTREK

Auf und ab leitet der Alpiedi di Ledro Trek um den Ledrosee, den kleinen Nachbarn des Gardasees. Ein geheimes Highlight der 100 Kilometer langen Runde ab dem Dorf Storo ist die Ruhe, in der man hier die Berge genießt – unter anderem auf dem Monte Cadria (2254), dem höchsten Gipfel der Gardaalpen. Den besteigt man als einen von sechs Bergen am vierten und vorletzten Tag des Weges. Es ist zugleich die Königsetappe der anstrengenden Runde. Abends warten gemütliche Hütten auf die Wandernden. Gesamt: 103 km, 5970 Hm. Info: komoot.de/collection/1669430



NORDWESTEN

4| KLETTERSTEIG

Auch (beginnende) Ferratisti kommen am Lago auf ihre Kosten: Die Cima Capi (909 m) ragt über dem Gardasee auf, auf ihren Gipfel führt direkt über dem tiefblauen See die Via Ferrata Fausto Susatti (Schwierigkeit B, mäßig). Der Weg beginnt in Riva: Von dort leitet der Sentiero Ponale am Seeufer entlang zum Einstieg des Klettersteigs, gut zweieinhalb Stunden später steht man auf der Cima Capi. Über die Cima Rocca und die Scharten Bocca Passumer und Enzima geht es zurück nach Riva (gesamt: 9 km, 900 Hm, 6–7 Std.). Wer noch mehr klettersteigen will, kann die F. Susatti auch mit den Vie Ferrate Mario Foletti und Laste (Abstieg nach Biacesa) verbinden. Info: Klettersteigführer Dolomiten, Südtirol, Gardasee, Alpinverlag, 39,95 Euro.

7

TOP-WANDERUNGEN AM GARDASEE

Der größte See Italiens ist sicher kein Geheimtipp. Doch er bietet eine einzigartige mediterran-alpine Kulisse und viele traumhafte Touren. Wir stellen die schönsten vor.





WESTEN

5| AUF DEN MONTE CARONE

Feinstes Berg- und Seepanorama: Der Monte Carone (1621 m) markierte einst die Grenze zu Österreich und bietet mit die beste Aussicht der westlichen Gardaseeberge. Die ausgedehnte Tour leitet von Limone (Weg 101) erst ins Val de Singol und zur Cima di Mughera (1162 m). Über die Wege 421 und 105 weiter zum Gipfel. Zurück über Bocca die Fortinu durch das Val Piana nach Limone (17 km, 8 Std., 1610 Hm).

NORDEN

6| DIE LOOPS

Wem eine Tageswanderung am Gardasee nicht reicht, der findet dort auch Trekkingtouren. Etwa die Loops: drei unterschiedlich lange Runden ab Riva del Garda, auf denen man die typische Mischung von alpinem und mediterranem Flair ausgiebig genießen kann. Der Low Loop führt auf 33 Kilometern über Arco, Nago und Torbole, der Medium Loop rund um das traumhafte untere Sarcatal (73 km, 3275 Hm). Noch anspruchsvoller gestaltet sich der einwöchige Top Loop (90 km, 6990 Hm): von Hütte zu Hütte über den Monte Altissimo, Ende an der Bergstation Malcesine-Monte Baldo. Infos: gardatrentino.it/de/outdoor/wandern/gardatrek. Komoot-Tour zum Top Loop: komoot.de/collection/1284649/gardasee-trek-top-loop



OSTEN

7| DURCH DIE WESTLICHEN GARDASEEBERGE

Sechs Tage lang Bergeinsamkeit, Hüttennächte hoch oben und immer wieder Aussichten auf Garda- und Idrosee bietet der Trek von Limone durchs See-Hinterland nach Toscolano-Maderno (Start und Ziel am See; 80,5 km, 3500 Hm). Der erste Teil folgt dem »Sentiero Antonioli«, benannt nach einem Priester und Schriftsteller, über Pässe und an Rifugi vorbei, Richtung Idrosee. Bei der Alm Malga Tombea biegt die Route wieder ab, zurück zum Gardasee. Retour per Schiff oder Bus. Info: Gardaseeberge, Bergverlag Rother, 16,90 Euro.

Blau und Berge, so weit das Auge reicht: Wer dem Ufer-Trubel ausweicht, findet am Lago noch Ruhe.



PARTNER MIT FELL

Wandern mit Esel kann eine Geduldsprobe sein, aber auch herzerwärmend schön. *outdoor*-Autorin Lena Jauernig hat es in der Südpfalz probiert – mit Callison.

TEXT: LENA JAUERNIG | FOTOS: ROBERT BACHMANN/DER BRECHER



Links: Weit reicht der Blick vom Eulenfels – bis hinüber in die Nordvogesen.

»Callison«, so heißen süße französische Küchlein in Schiffsform. Oder eben Esel.

Führungsqualitäten: Die Leine sollte locker bleiben, so läuft es sich entspannt.

Rechts: Esel sind ursprünglich Wüstentiere. Deswegen suchen sie ständig Nahrung.



Während ihr wandert, soll Callison nicht fressen!«, mahnt Eselpflegerin Barbara und krautl ihrem Schützling zärtlich das Fell. Packesel Callison wird den Fotografen Robert und mich auf einer zweitägigen Wanderung durch den Pfälzerwald begleiten. Ich bin gleich doppelt gespannt auf die Tour. Zum einen auf üppige Mischwälder, romantische Wiesen, mystische Felsen und tolle Fernblicke. Und zum anderen auf unseren tierischen Begleiter.

Callison ist nahe der französischen Grenze, auf der Eselfarm »Anekdote« im Örtchen Eppenbrunn zu Hause. Outdoorer können ihn und seine 12 langohrigen Kollegen als Packesel für Tagesausflüge oder mehrtägige Treks mieten. »Esel sind sehr gesellig und unternehmungslustig«, sagt Barbara. »Sie lieben es, mit Menschen unterwegs zu sein.« Eine kleine Schulung gibt es aber trotzdem: Wie lege ich Halfter und Sattel an, wie befestige ich die Packtaschen? Was gibt es bei der Fell- und Hufpflege zu beachten? Wie führt man den Esel und wie nutzt man das Führseil, um Kommandos zu geben? »Noch Fragen?«, erkundigt sich Barbara zum Abschluss. Eine habe ich:

»Warum darf Callison unterwegs nichts fressen?« – »Esel stammen aus kargen Steppen. Als Wüstentiere suchen sie ständig nach Nahrung. Wenn ihr das nicht konsequent unterbindet, kommt ihr nicht voran. In den Wanderpausen und abends auf der Weide darf Callison natürlich nach Herzenslust fressen.« Ok, verstanden.

Die Welt nach Callison

Barbara drückt mir das Führseil in die Hand. »Denk dran: Esel achten genau auf Körpersprache. Bist du unsicher, bewegt Callison sich keinen Zentimeter. Gibst du entschlossen die Richtung vor, folgt er dir gerne.« Ich marschiere los – extrem entschlossen. Der Esel folgt gehorsam. Genau fünf Meter weit. Dann hält er an, senkt den Kopf und grast. »Der Esel darf nicht fressen!«, ruft Robert. Ich interveniere mit einem schnellen Seilimpuls. Callison mampft unbeeindruckt weiter. »Dranbleiben. Er testet dich«, mahnt Barbara. Ich ruckele noch vier, fünf Mal. Callison rupft weitere vier, fünf Grasbüschel aus. Schließlich hebt er seelenruhig den Kopf. Wir ziehen weiter. Zum nächsten Grasbüschel. Wieder wan-



dert der Kopf nach unten. Diesmal reagiere ich schneller und platziere das Kommando, noch bevor der Schlawiner einen Grashalm zu fassen bekommt. Tatsächlich lässt Callison von seinem Plan ab. Wir wiederholen das Spiel noch ein paar Mal. Ich bin hochkonzentriert. Fotograf Robert amüsiert sich köstlich.

Barbara winkt uns zum Abschied zu, wir zuckeln Richtung Eppenbrunner Weiher. Esel können, wenn es darauf ankommt, zwar über 20 Stundenkilometer schnell rennen, doch sie bevorzugen meist ein gemächliches Wandertempo. Callisons Gemütsruhe färbt ab, ich fühle mich im Nu entschleunigt. Zeit zum Trödeln haben wir genug: Bis zum Naturfreundehaus Niedersimten, unserem heutigen Etappenziel, sind es nur 14 Kilometer. Laut Wander-App vier Stunden.

In der ersten Stunde schaffen wir einen Kilometer, im Stop-and-go-Modus durchs Schlaraffenland. Saftige Gräser, knusprige Rinde, zarte Blätter: Seit wir den Wald betreten haben, hält Callison alle paar Meter an, um zu naschen. Ihn zum Weitergehen zu überreden kostet jedes Mal enorme Mühe. Da! Jetzt reckt dieser Lump den

Hals schon wieder nach einem Ast! »Du darfst nicht fressen! Hast du denn bei der Einweisung nicht zugehört!«, schreie ich ihn entnervt an. Callison stellt sich taub und zermalmt eine Portion Buchenblätter. Der lässt mich und meine Wut einfach auflaufen! Typisch Esel: Mit Druck kommt man bei den feinfühligsten Tieren nicht weit. Sie arbeiten freiwillig mit oder gar nicht. Eine Wesensart, die sie zu guten Lehrmeistern in Sachen Führungsstil und Kommunikation macht. Gelernt: Emotionale Ausbrüche verfehlen das Ziel.

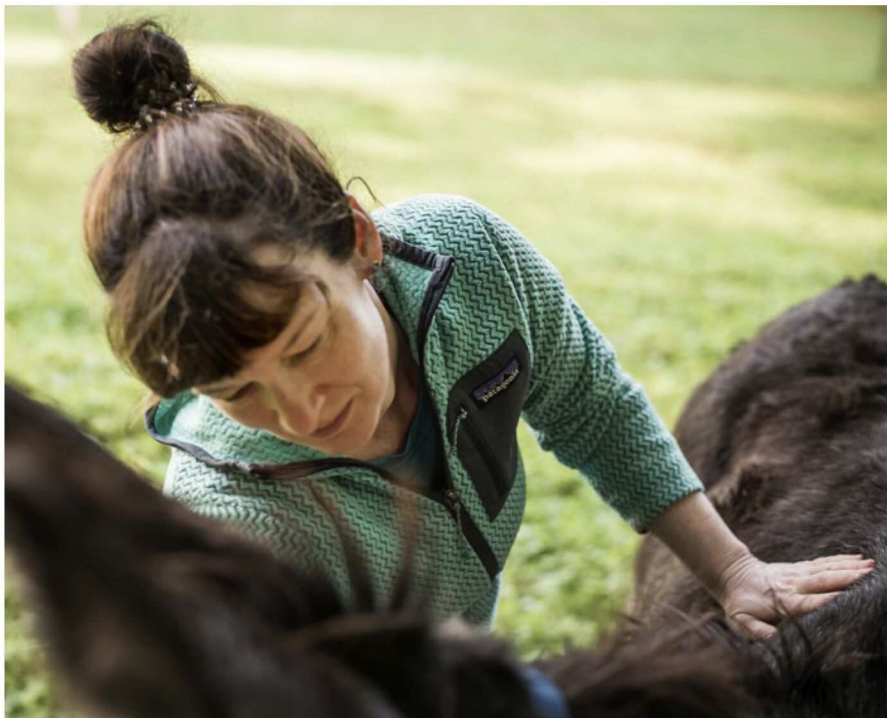
Eine neue Herangehensweise

Ich atme ein paar Mal tief durch, finde mein inneres Gleichgewicht wieder und versuche es erneut: »Du darfst nicht fressen«, sage ich freundlich, aber bestimmt, ruckle am Seil und marschiere los. Und siehe da: Callison folgt. »Bravo mein Freund! Und jetzt machen wir Strecke.« Aber daraus wird nichts, und das hat diesmal nichts mit Callison zu tun, oder nur indirekt. »Äh. Ich glaube, wir sind falsch abgebogen. Vor einer ganzen Weile schon.« Robert studiert verwirrt die Karte. Wir waren offenbar so konzentriert auf

»Du musst Eseln nur entschlossen die Richtung vorgeben, dann folgen sie dir gern«, sagt Barbara. Ich gehe los – extrem entschlossen.

Auf der Farm Ânecdote leben dreizehn Esel. Jeder hat seinen ganz eigenen Charakter.

Unten: Die morgendliche Fell- und Hufpflege gehört zum Pflichtprogramm.



Callison, dass wir nicht auf den Weg geachtet haben. Macht aber nichts. Ich bin inzwischen im Esel-Groove, die Ruhe selbst. »Kein Problem, gehen wir einfach zurück.« Ich mache kehrt. Callison nicht. Er bleibt wie angewurzelt stehen. Schon wieder typisch Esel: Passiert etwas Merkwürdiges, halten die Tiere inne und analysieren erst einmal die Situation. Völlig zu Unrecht wird ihnen diese kluge, besonnene Art oft als Sturheit ausgelegt. Nach kurzer Bedenkzeit kommt Callison zum Schluss, dass wir ihn nicht ins Verderben stürzen wollen. Er setzt sich in Bewegung. »Danke, dass du uns vertraust«, flüstere ich ihm ins Ohr. Ich fühle mich geehrt.

Der richtige Weg führt zum »kleinen Teufelstisch«, einem Sandsteinfels, der aussieht wie ein überdimensionaler Pilz. Bizarren geformte Felstürme wie diesen kann man hier in der Südpfalz vielerorts bestaunen. Vom Teufelstisch steigen wir hinauf zum Eulenfels. Inzwischen kommt die kleine Karawane ganz ordentlich voran, also bleibt oben Luft für eine Pause mit Vesperbrot und Blick über den endlosen Wald. Callison labt sich an einem Strauch, dann geht es einen schmalen, wurzelüberwucherten Pfad bergab. An einer Steinstufe blockiert Callison plötzlich. Alle Versuche, ihn an dem hohen Absatz vorbeizulotsen, scheitern. Jetzt muss ich einen Vertrauens-

beweis bringen. Ich lasse das Führseil los, damit Callison seinen eigenen Weg finden kann. Es klappt. Mit traumwandlerischer Sicherheit arbeitet er sich die steile Böschung hinunter. Dank ihrer harten, steilen Hufe sind Esel sehr geländegängig. Deswegen werden sie im Gebirge viel öfter als Lasttiere eingesetzt als Pferde. Noch etwas unterscheidet Esel und Pferd: Pferde sind Fluchttiere. Esel nicht. Obwohl ich Callison freigegeben habe, läuft er nicht weg, sondern bleibt ein paar Meter weiter stehen, bis wir aufholen. Die Wartezeit überbrückt er mit einem kleinen Imbiss.

Ab in den Dschungel

Wir queren eine Straße und tauchen erneut ab unter hohe Baumkronen. Der Pfälzerwald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands und steht als Biosphärenreservat unter besonderem Schutz. Gegen Ende des Tages wird der Wald zu einem richtigen Dschungel: Der »Teufelspfad« leitet vorbei an einem romantischen, moosüberwucherten Brunnen zu den 50 Meter hohen Teufelsfelsen. Auf, über, zwischen und neben den beeindruckenden Buntsandsteinformationen wuchern Farn, Moos und Efeu – eine Orgie in Grün.

Nach gut sechs Stunden rückt das Naturfreundehaus Niedersimten in den Blick, idyllisch an einem See im Wald gelegen. Auf einer eingezäunten Weide steht Heu und Wasser für Callison bereit. Wir versorgen den Esel, gönnen uns etwas Zünftiges zum Abendessen und fallen in die Betten. Ich bin ganz schön erledigt!

Morgens weckt mich ein lautes »I-ah«. Callison. Ob er uns vermisst? Als wir nach dem Frühstück auf die Weide gehen, freue ich mich richtig, ihn wiederzusehen. Wir schmusein ein wenig, dann striegele ich ihn. Die Fellpflege ist wichtig, damit später keine Steinchen unter dem Sattel scheuern. Callison genießt das Wellnessprogramm. Sogar die Hufe lässt er sich bereitwillig auskratzen.

Zurück zur Esselfarm nehmen wir eine andere, kürzere Route als gestern. Callison und ich sind jetzt zu zweit. Robert musste heute Morgen abreisen. Ob ich es schaffe, den kleinen Vielfraß alleine im Zaum zu halten? Wir folgen eine Weile dem idyllischen Gersbach, kraxeln eine steile Anhöhe hinauf und erreichen eine Siedlung, von der es über einen Höhenkamm Richtung Eppensbrunn geht. Die Sonne scheint. Die Aussicht ist herrlich. Der Esel frisst nicht.

»Hast dich ein bisschen verliebt«, stellt Barbara lachend fest, als Callison und ich am Mittag pünktlich und in friedlichem Einvernehmen ins Ziel einlaufen. Ja, dieser sanftmütige Dickschädel ist mir ans Herz gewachsen. Und auch ich selbst bin ein bisschen gewachsen, an ihm und dieser besonderen Wanderung. ◀

Durch ihre Trittsicherheit eignen sich Esel besser für das Gebirge als Pferde.



TIERISCH NETT UNTERWEGS

Eselwandern ist ein Entschleunigungsprogramm für jedermann. Und man braucht noch nicht einmal Vorkenntnisse.

Anbieter

Eselwandern liegt im Trend, Anbieter gibt es vielerorts in Deutschland. Die Eselfarm Ânecdote nahe der französischen Grenze bietet Touren von zwei Standorten aus an: Eppenbrunn in der Pfalz und Obersteinbach im Elsass. Ânecdote ist übrigens ein Ableger der französischen Farm Gentiâne. Am Stammsitz im Nationalpark Cevennen werden seit 1984 Eselwanderungen angeboten. eselwandern-pfalz.de

Pakete

Mit Guide oder auf eigene Faust, als kurzer Spaziergang, Tagesausflug, Sternwanderung oder mehrtägiger Esel-Trek – Eselwandern umfasst bei Ânecdote das ganze Spektrum.

Außerdem organisiert das Team Kindergeburtstage, Fotoshootings, Therapiestunden und sogar Managerseminare mit Eseln. Kinder bis zu 30 Kilogramm dürfen auf den Eseln auch reiten. Eine Tagestour mit Esel kostet 65 Euro, für zwei Tage beträgt die Gebühr 133 Euro.

Vorbereitung

Erfahrung mit Eseln braucht man nicht. Voraussetzung ist nur die Bereitschaft, sich auf das Tier und seine Bedürfnisse einzulassen. Das Ânecdote-Team sendet seinen Gästen vorab ein ausführliches Video-Tutorial. Vor Ort gibt es eine persönliche Einführung. Tipp: Einen Vorgeschmack auf die Herausforderungen des Eselwanderns gibt

die französische Komödie »Mein Esel, ihr Liebhaber und ich«. Die Story ist Geschmacksache, der Esel wunderbar authentisch.

Gepäck

Ein Packesel darf bis zu 30 Kilogramm tragen. Wichtig: Das Gepäck absolut gleichmäßig auf die beiden Packtaschen verteilen. Neben einer Waage gehören zur Ausrüstung, die Ânecdote stellt, auch Utensilien für die Fell- und Hufpflege. Die Menschen benötigen festes Schuhwerk, Regenkleidung und Verpflegung (die dann in die Satteltaschen kommt).

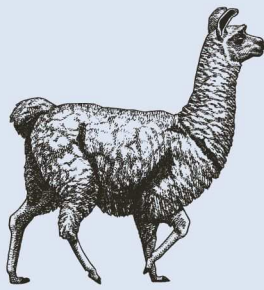
Verpflegung für den Esel

Esel kommen lange ohne Wasser aus. Meist reicht es, wenn das Tier

vor und nach der Tour ausgiebig trinkt. An den Partner-Herbergen steht Wasser und Krafffutter bereit.

Wandergebiet Pfälzerwald

Der Pfälzerwald ist mit 180 000 Hektar das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands und ein Eldorado für Wanderer und Biker. Von Eppenbrunn, dem Standort der Eselfarm Ânecdote, starten viele lohnende Touren. Unbedingt einplanen, ob mit oder ohne Esel: Knapp drei Kilometer von Eppenbrunn entfernt befinden sich die berühmten Altschlossfelsen. Das aussichtsreiche Buntsandsteinmassiv mit seinen bizarren, rostroten Felsformationen bietet einen faszinierenden Anblick.



Heidenspaß in Niedersachsen **LAMATREKKING**

Sie haben die Ruhe weg, und das überträgt sich bei einer Genusswanderung mit Lamas auch auf die Menschen. Für dieses gute Gefühl muss man nicht in ihre ferne Heimat Südamerika reisen: In der Lüneburger Heide ziehen gleich vierzehn Lamas sowie zwei Guides bei Trekkingtouren durch die Gegend - und nehmen einem sogar noch das Gepäck ab. Zum Angebot stehen sowohl Schnupper- als auch Halbtags-, Eintages- und Mehrtagestouren. heide-lama-trekking.jimdo.com



Kurzerhand nach Thüringen **PFERDESTÄRKEN**

Ob bei einer Wanderung, auf einer Ferienfreizeit oder über eine Tierpatenschaft: Kinder lernen durch den Umgang mit Tieren, Verantwortung zu übernehmen. Die Erziehungswissenschaftlerin Rosalie Klaua und ihr Team setzen dafür unter anderem auf fünf Ponys - jedes von ihnen mit einer ganz eigenen Persönlichkeit. Geht ihnen etwas gegen den Strich, bleiben die temperamentvollen Tiere stur, und man muss sich etwas einfallen lassen. Kleiner Tipp: Shetlandpony Wohlrosi etwa beharrt auf kleinen Leckerlis. ponywanderung-thueringerwald.de



TIERISCHE BEGLEITER

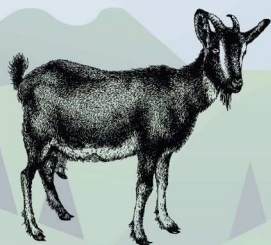
Raus aus dem Alltag und rein ins Abenteuer:
Diese acht Fellnasen sorgen auf Trekkingtouren für
Motivation, Abwechslung und Aha-Momente.

TEXT: LISA MÜHLTHALER



Auf leisen Sohlen in Bayern ALPAKATOUR

Bei einem Urlaub im Westallgäu lohnt ein Abstecher nach Maierhöfen: Dort betreibt Familie Link den Alpalama-Hof. Kuschelweiche Schwielensohler erwarten Groß und Klein für eine Trekkingtour. Die fünfstündige Panorama-Vespertour etwa bietet einen bunten Mix aus Wanderung und Kulinarik. Gemeinsam geht es durch Wald und Wiesen, in der Pause gibt's ein typisches Allgäu-Vesper mit leckerem Käse. Neben privaten Kurztrips werden tiergestützte Therapien in Kooperation mit Kliniken, Kureinrichtungen, Verbänden und Schulen angeboten. alpalama.de



Im Zickzack durch Hessen ZIEGENALARM

Die Landwirtin Lea Bergmann wandert mit ihrer elfköpfigen Ziegenherde durch den Werra-Meißner-Kreis – und wer mag, darf sie begleiten. Länge und Schwierigkeitsgrad der Tour passt sie individuell an die Gruppe an. Um die Tiere besser kennenzulernen, empfiehlt sich eine Mehrtagestour. Ausgehend vom Nordbahnhof Witzenhausen dringt man bis zum Geopark Frau-Holle-Land vor. Ein Teil der Ziegen trägt Gepäck oder geht an der Leine, und für Abwechslung sorgen diese neugierigen, wanderfreudigen Vierbeiner alle. zikzakziegentrekking.wordpress.com

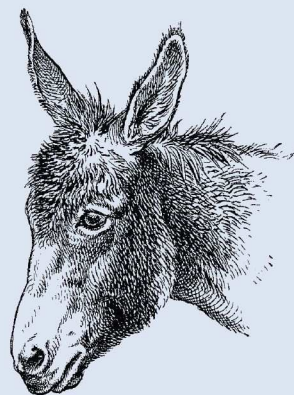


Winter in Schweden HUNDELAUF

Trekkingtouren mit Huskys motivieren selbst Sportmuffel. In Schwedisch-Lappland etwa wandern Nordlandfans sieben Tage mit den Energiebündeln von Hütte zu Hütte. Anfänger erhalten vom Veranstalter Moja Travel eine Einführung und die nötige Ausrüstung, dann geht es auf Schneeschuhen durch die Berge des Ammarfjäll. Hund, Mensch und Gepäckschlitten bilden dabei eine Zugkette, unterwegs durchstreift du verschneite Wälder und weite Täler eines der schönsten Naturgebiete Europas, des Vindelfjälles. Abends stehen Holzhacken, Feuermachen und Kochen an. moja-travel.net

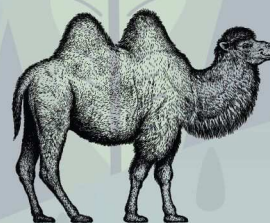
Schafe an die Mosel WANDERSCHAFT

Einen Kurztrip mit leinenführigen Tieren findest du langweilig? Dann begleite den Wanderschäfer Steffen Carmin einen Tag bei seiner Arbeit. Mit 250 Coburger Fuchschafen, einer Mitarbeiterin und zwei Altdutschen Hütehunden zieht er durchs Land – derzeit im Landkreis Cochem-Zell in Rheinland-Pfalz entlang der Mosel. Nebenbei lernst du einiges über Landschaftspflege und Hütehaltung sowie einen der ältesten Berufe der Welt. Ob Regen oder Sonnenschein, als Schäfer hütet du deine Herde zwischen fünf und zehn Stunden täglich. Wetterfeste Kleidung gehört auf die Packliste. Ablauf und Ort variieren je nach Tag. ovis-mosella.de



Aktiv reisen in Brandenburg PACKESEL

Stur, faul, lahm – Eseln werden viele negative Eigenschaften zugeschrieben. Auf einer Wochentour mit ihnen zeigen sie ihre gesellige, sanftmütige und friedliebende Seite – die Wandersachen gepackt und ab in die Uckermark. Dort gibt es unter anderem eine sechstägige Route durch das Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin. Tierfreunde lernen den Umgang mit den Eseln und bleiben in Bewegung. Für Unterkunft und Verpflegung ist gesorgt. celine-aktiv-reisen.de



Im Gleichschritt durch die Sahara KAMELKARAWANE

Für eine Tour durch die Sahara gibt es keinen besseren Partner als das genügsame Kamel. Wikinger Reisen bietet achttägige Wüstentrekkinge in Tunesien mit ihnen an, in Karawanen von maximal sechzehn Teilnehmern. Beduinen begleiten den Trip als Kamelführer, abends kochen sie Couscousgerichte mit Zutaten wie Kichererbsen, frischem Gemüse und getrocknetem Fisch. Die Nacht verbringen die Abenteurer in Beduinenzelten unter Sternen, und nebenbei erfährt man eine ganze Menge über das Leben mit Kamelen in der größten Wüste der Erde. wikinger-reisen.de

SCHÖN WILD

Mehr Steinmänner als Wegweiser: Die Picos de Europa in Nordspanien haben sich ihre Ursprünglichkeit bewahrt. Ein Streifzug durchs Reich der Zweitausender.

TEXT: NADINE REGEL | FOTOS: JANA MARGARETE SCHULER

**Das Kalkgestein reflektiert
das Licht. Sonnenschutz ist
hier dringend empfohlen.**





1

1 Perfekter Ausgangsort für Wanderungen: Das pittoreske Potes liegt im Osten der Picos und lädt zum Verweilen ein.

2 Das Kloster Santo Toribio de Liébana findet sich in der Nähe von Potes. Im Innenhof kommt man zur Ruhe.

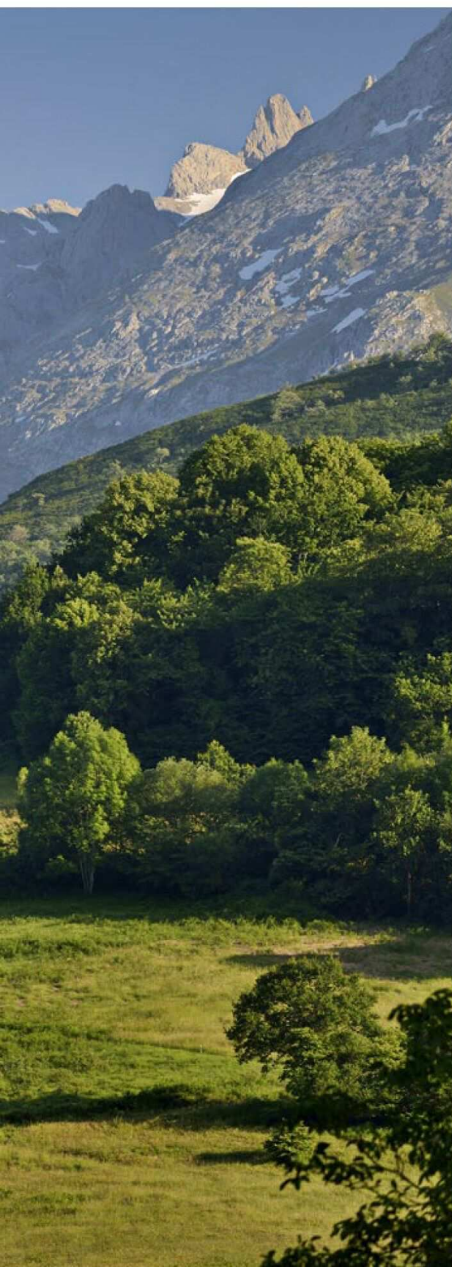
3 Da steht es, das Wahrzeichen der Picos: der Naranjo de Bulnes oder auch Picu Urriellu genannt. Ein Traumberg!



2



3



Die Böen rauschen an mir vorbei wie Düsenjets. Selten habe ich so ein Spektakel in den Bergen erlebt, die Wolken hängen in Fetzen am blauen Himmel. Aber ich will ihn sehen, den markantesten Gipfel der Picos de Europa, den Picu Urriellu, einen Monolithen mit Gipfelplateau, dessen Flanken 500 Meter steil in alle Richtungen hinabfallen. Seine Besteigung bleibt nur erfahrenen Kletterern vorbehalten, ich wäre schon mit einem Foto zufrieden. Wenn nur dieser Wind nicht wäre. Die Picos schenken einem nichts, das merke ich sehr schnell hier oben, ganz im Norden Spaniens.

Über drei Provinzen erstreckt sich das Gebiet der Picos de Europa, das zum Kantabrischen Gebirge gehört: Asturien im Norden, Kantabrien im Süden und Kastilien-Léon im Südwesten. Der Golf von Biskaya, eine stürmische Bucht des Atlantiks, liegt nur etwa 20 Kilometer entfernt. Ihren Namen verdanken die Berge ihrer Nähe zur Küste zwischen Santander im Osten und Gijón im Westen: Die grauen Zacken der Picos waren es, die Seemänner bei ihrer Rückkehr nach Europa einst als Erstes von dem Kontinent erblickten, die Gipfel Europas.

Seit 100 Jahren streng geschützt

Auf einem Gebiet nur halb so groß wie das der Dolomiten ragen 200 Berge mit über 2000 Metern in die Höhe. Ihr höchster Gipfel, der Torre Cerredo, misst 2648 Meter. Als ältester Nationalpark des Landes und UNESCO-Biosphärenreservat steht ein Teil der Picos seit bald 100 Jahren unter strengem Naturschutz. Auf diese Weise konnte sich das Gebirge seinen ursprünglichen, wilden Charakter bewahren und bietet Braunbären, dem iberischen Wolf, Steinadlern und Bartgeiern eine Heimat. Auf Wanderungen durchstreift man in den niedrigeren Lagen Rotbuchen- und Eichenwälder mit Stein- und Korkeichenbeständen.

Was das Wetter angeht, teilt sich das Gebirge in zwei Teile: Im Norden, in Asturien, sind die Picos wilder und grüner als in Kantabrien, weil sie das stürmische Wetter vom Ozean direkter zu spüren bekommen. Die aufgesogenen Wolken regnen sich am Zentralmassiv im Norden ab. Mit Wind, Nebel und Niederschlag muss man rechnen, zumal ich auf meiner Campervan-Reise erst Ende Oktober hier angekommen bin.

Die stürmische Seite Asturiens bekomme ich gerade so richtig zu spüren. Der Wind peitscht mir ins Gesicht. Von den Alpen bin ich das in dieser Vehemenz nicht gewöhnt. Aber ich hatte so viel von den Picos gehört,

dass ich mich unbedingt umschauchen wollte. Sie seien eines der am meisten unterschätzten Urlaubsgebiete Europas, hatten mir Freunde immer wieder von der Region vorgeschwärmt. Bis Deutschland hat sich das noch nicht herumgesprochen, denn Landsleute sehe ich hier nur selten, dafür umso mehr Einheimische und Franzosen.

Es gibt nur eine Handvoll Dörfer im Nationalpark, in denen insgesamt nicht mehr als 1000 Menschen leben. Bulnes, ein Ort von kaum 50 Einwohnern, lässt sich bis heute nicht mit dem Auto erreichen, nur mit einer Standseilbahn. An der Talstation in Poncebos startet auch die Ruta del Cares, eine spektakuläre Wanderung durch die tiefe Schlucht des gleichnamigen Flusses. Dort war ich auch schon und habe mir den ersten Sonnenbrand des Urlaubes geholt.

Eines der unterschätztesten Urlaubsgebiete Europas? Aus meiner Sicht stimmt das.

Heute steht mein Van eine Etage weiter oben auf dem Wanderparkplatz in Pantébones, den man nur über einen holprigen Schotterweg erreicht. Ein Einheimischer gab mir am Vortag den Tipp, von dort Richtung Refugio Vega de Urriellu zu wandern, einer der zehn Berghütten in den Picos. Vorbei an Eseln und Kühen, sanft ansteigend durch weinrot gefärbten Farn wandere ich hinauf, bis ich auf eine Almlandschaft mit Steinhäusern treffe. Vor und neben mir bauen sich gewaltige Felswände auf, weiter geht es durch Schuttreißen, bis ich eine Stunde später links in ein Felslabyrinth abbiege.

An dessen Ende wartet der lang ersehnte Ausblick auf mich: Da steht er, der 2518 Meter hohe Picu Urriellu, der auf Kantabrisch Naranjo de Bulnes genannt wird – der Orangenbaum von Bulnes. Diesen Namen hat er der orangenen Färbung seiner steilen Felswände zu verdanken. Schnell zückte ich die

Kamera, bis mir die nächste Böe das Gerät fast aus der Hand pustet. Das war's, ich drehe um, die Hütte erreiche ich heute nicht.

»Mittel« in den Alpen ist hier schwer

Auf dem Rückweg treffe ich Eva aus Köln. Die junge Frau wandert schon seit ein paar Jahren in den Picos de Europa, früher kam sie nur zum Surfen nach Nordspanien. Wild, das beschreibe für sie die Region am besten. Wegmarkierungen seien rar, Steinmänner häufiger als Hinweisschilder, Wege meist steil, eine ausführliche Tourenplanung sei essenziell. Gewöhnungsbedürftig seien auch die Angaben zum Anspruch der Wege: Auf einem in Wanderführern als »mittel« eingestuften Weg finde man sich in den Picos schon mal in abschüssigem, weglosem Geröllgelände wieder, sagt Eva. Ich stimme ihr zu: Im Vergleich zu den Alpen erregen die Wege hier teils einen ganz schönen Schwindel, auf Stahlseile wird da oft verzichtet.

Tage später bin ich im südöstlichen, also kantabrischen Teil der Picos unterwegs, auf der Sonnenseite des Gebirges, wie Bergführer Mario Gutiérrez sagt. 230 000 Besucher jährlich kommen in diesen Teil der Picos,

im asturischen Teil dürften das weit mehr sein, weil sich dort die Hauptattraktionen der Picos befinden. Mit den Alpen kann man das freilich nicht vergleichen, dort tummeln sich jährlich 100 Millionen Touristen. Der junge Mann liebt seine Heimatberge, von seinem Wohnzimmerfenster sieht er morgens bei Sonne den höchsten Gipfel des östlichen Teils der Picos rot aufleuchten, den Peña Vieja (2613 Meter). Mario lebt in Potes, einem der beliebtesten Aus-

Zwei Seilbahnen führen in den Picos hinauf ins Hochgebirge. Den Rest entdeckt man zu Fuß.

gangsorte für Ausflüge in die Picos. Wir treffen uns an einem sonnigen, windstillen Morgen in Fuente Dé etwa 20 Kilometer westlich von Potes an der Talstation der Seilbahn, neben der Bahn in Bulnes eine von zwei Transportmöglichkeiten ins Hochgebirge der Picos. Die Seilbahn fährt bis auf rund 1800 Meter Höhe zur Bergstation »El Cable«. Zu Fuß dauert die Strecke mit ihren 840 Höhenmetern etwa drei Stunden. Oben reihen sich hellgraue Riesen aneinander. Zu ihren Füßen öffnet sich ein Kessel aus Geröll einer Moräne, Überreste eines großen Gletschers, der sich komplett zurückgezogen hat. Das helle Kalkgestein reflektiert die Sonne, die bald hoch am Himmel steht. Sonnenbrille auf!

Nach dem ersten Aufstieg höre ich Stimmen durch die Wände hallen. Mario zeigt nach oben zu einer steilen, orangefarbenen Zinne, die sich vom Rest der gewaltigen Felswände absetzt. Zwei Kletterer arbeiten sich, mit zwei Halbseilen miteinander verbunden, den Fels nach oben. Die Picos eignen sich nur für Kenner: In den meisten Routen befinden sich keine oder nur spärlich gesät Bohrhaken, und man muss sich mit mobilen Sicherungsgeräten selbst absichern. Bergab öffnet sich das Karstgelände wieder, hellbraune Kühe mit nach oben gebogenen Hörnern grasen auf den mit Felsbrocken gespickten Almwiesen, den Puertos de Áliva, Namensgeber für die Tour, auf der wir unterwegs sind.

Das Hotel Áliva liegt eingerahmt von den Gipfeln der Picos de Europa wie auf dem Silbertablett serviert. Wanderer aus allen Richtungen finden im Hotel ein Nachtlager und gute Küche. Hinter dem Steinhaus mit grünem Dach befindet sich eine Sonnenterrasse, im Restaurant duftet es nach Bohneneintopf, der Wirt zapft Bier. Wir entscheiden uns für eine Käseplatte und Wein. Zum Abschied empfiehlt mir Mario einen Besuch beim Weingut in Cabezón de Liébana.

Guter Tipp, wie sich herausstellt! Nach einer Führung durch das Weingut fahre ich mit Jaime Parra, einem der Chefs, auf seine Ländereien. Unterwegs erzählt er, dass er im Jahr 2000 mit drei Freunden beschloss, »die alte Weinbautradition ihrer Familien wieder aufleben zu lassen«. Die Region Liébana, an den östlichen Ausläufern der Picos gelegen, »eignet sich durch ihr Mikroklima hervorragend dafür«, sagt der Mittsechziger. Mit dem Jeep fahren wir den steilen Hügel nach oben, die letzten Meter gehen wir zu Fuß. Stolz überblickt Jaime Parra seine Reben, sonnenverwöhnt stehen sie da, herbstlich bunt gefärbt. Ich staune, wie lieblich die Picos de Europa sein können. Und ahne, dass es hier noch viel zu entdecken gibt. ◀

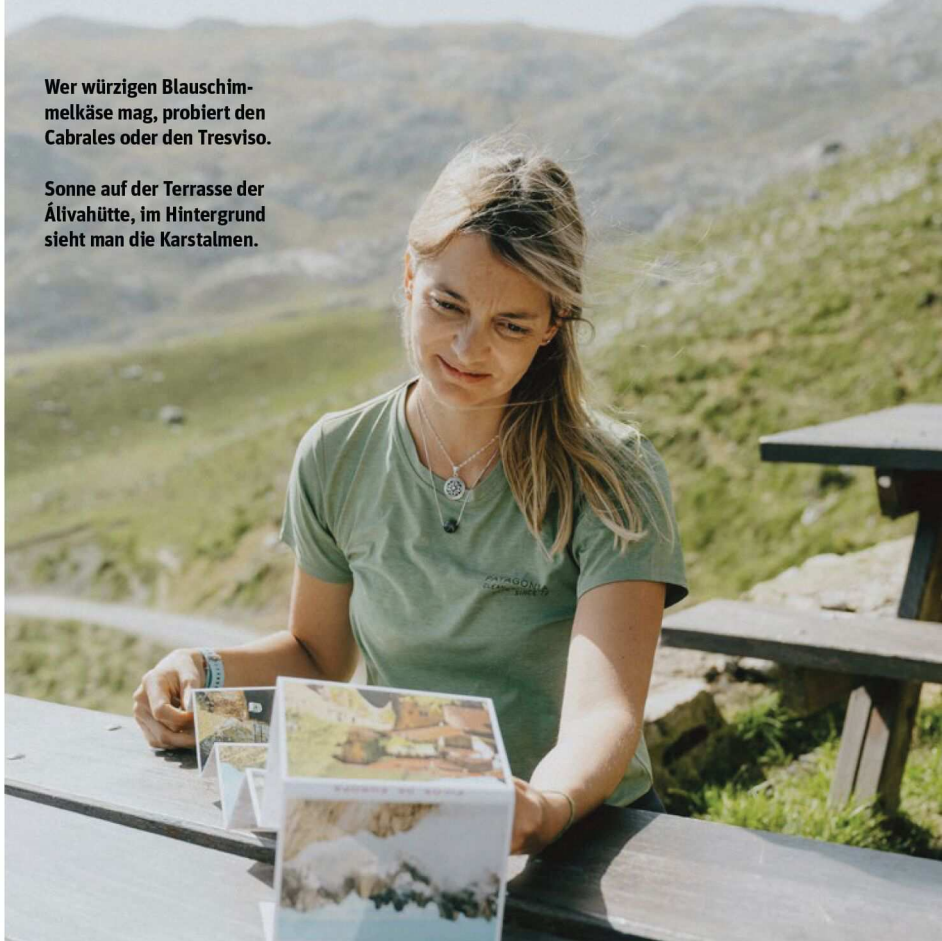
Landwirtschaft prägt die
Dörfer rund um die Picos – hier
das schmucke Mogrovejo.





Wer würzigen Blauschimmelkäse mag, probiert den Cabrales oder den Tresviso.

Sonne auf der Terrasse der Álivahütte, im Hintergrund sieht man die Karstalmen.



BESONDERE TOUREN IN DEN PICOS

1 RUTA DEL CARES

22 km, 7 Std., 780 Hm ♂, schwer

Der spektakuläre, in Kalkstein gehauene Weg windet sich entlang des Río Cares durch eine Schlucht, umgeben von 2000 Meter hohen Bergen. Teilweise fällt der Weg zur Schlucht sehr steil ab. Los geht es in Poncebos, Parkmöglichkeiten entlang der Straße. Ziel ist der Ort Caín, auf dem Hinweg geht es auch zurück. Unbedingt genügend Wasser mitnehmen, selbst im Herbst heiß!

2 RAUF NACH BULNES

9 km, 3,5 Std., 460 Hm ♂, schwer

Auf einer Wanderung nach Bulnes taucht man in eine andere Welt ein. Der kleine Ort kommt ganz ohne Autos aus, lediglich ein paar Mini-Traktoren erleichtern den Menschen das Leben. Der Weg startet und endet in Poncebos und führt durch ein Tal recht steil hinauf, teilweise auch auf ausgesetzten, aber recht breiten Passagen. Restaurants und kleine Hotels befinden sich in den Steinhäusern und sind Teil des Dorfidylls.

3 GIPFELTOUR

5,5 km, 3 Std., 730 Hm ♂, schwer

Hoch hinaus führt die Tour auf einen Klassiker in den Picos: den Torre de Horcados Rojos (2506 m). Höhenmeter spart man sich, indem man mit der Seilbahn in Fuente Dé bis auf 1800 Meter fährt. Der Gipfel gehört zu den einfacheren in den Picos, ist gut ausgeschildert und bietet einen grandiosen Blick auf den schönsten Gipfel des Gebirges: den Picu Urriellu/Naranjo de Bulnes.

4 BAJO LOS PICOS

9 km, 4 Std., 380 Hm ♂, mittel

Mehr Idyll findet sich wohl kaum in den Picos de Europa: Die Tour »Bajo los Picos«, das heißt so viel wie Wanderung zu Füßen der Picos, startet und endet in Mogrovejo, einem Dorf geprägt von Steinhäusern und einem Turm vor gewaltiger Felskulisse. Auf dem Weg hinauf durch Buchenwald und vorbei an Almwiesen genießen Wandernde den Blick hinauf zu den Picos genauso wie hinunter ins Tal. Restaurants im Ort.

5 KÜSTE UND KLOSTER

67 km, 20 Std., 2200 Hm ♂, schwer

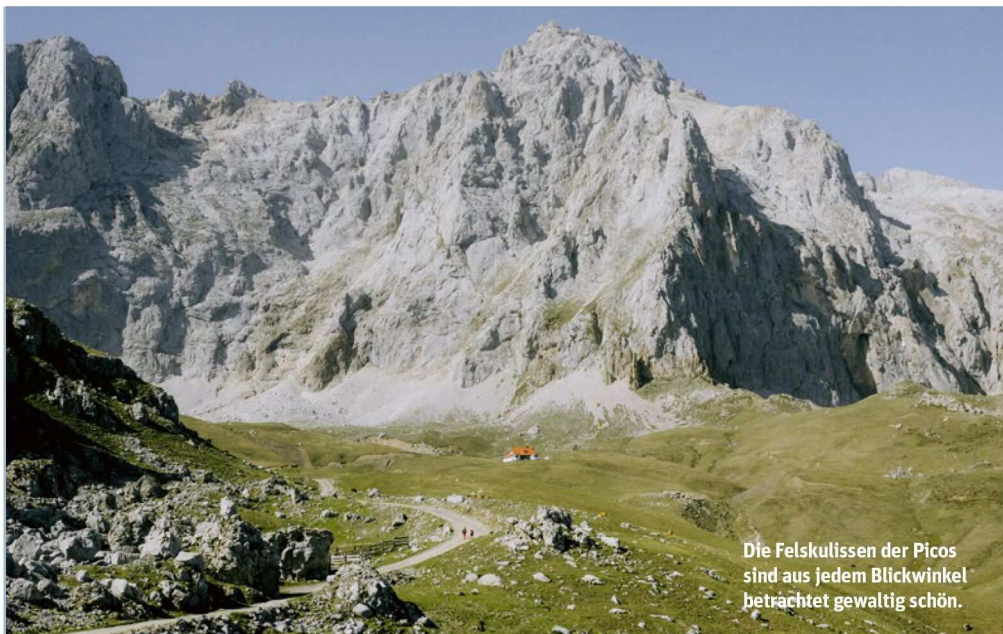
Von der Küste in Kantabrien an den südöstlichen Rand der Picos wandern, das hält die Vier-Tages-Tour auf dem Pilgerweg Camino de Lebaniego (UNESCO-Weltkulturerbe) für einen bereit. Angepriesen als Alternative zum berühmten Jakobsweg

entlang der nordspanischen Küste, endet auch dieser Weg an einer heiligen Stätte: dem Kloster Santo Toribio de Liébana. Los geht es im schönen Küstenort San Vicente de la Barquera, an den Etappenzielen in Cades, Cabanes und Potes, das man vom Kloster mit dem Bus erreicht, übernachtet man in gemütlichen Pilgerherbergen. Besser vorab buchen.



outdoor-magazin.com/picos Dein nächster Urlaub ist für die Picos reserviert? Auf der outdoor-Website findest du interaktive Karten und GPX-Daten für deine Erkundungstouren. Einfach Alias eingeben oder den QR-Code scannen.





Die Felskulissen der Picos sind aus jedem Blickwinkel betrachtet gewaltig schön.

MEINE TIPPS



NADINE REGEL
REISEAUTORIN

WEINGUT

Wein in den wilden Picos? Ja, und dazu stellt das Team der Compañía Lebaniega De Vinos Y Licores auch Whisky, Gin und Sherry selbst her. Im Gutsladen gibt es Käse und Wurst aus der Region. vinosylicorespicos.es

HIKE & SURF

Am morgen Höhenmeter sammeln, nachmittags mit Fernsicht auf die Picos in die Fluten des Atlantik stürzen? Kein Problem in Asturien. Surfspots: Santa Marina/Vega in Ribadesella und San Antolín in Llanes.

HÖHLENKÄSE

Der salzig-würzige Cabrales-Blauschimmel-Käse aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch durchläuft den Reifeprozess in natürlichen Karsthöhlen. Eine Schaukäserei befindet sich in Las Arenas. fundacioncabrales.com

PLANEN

Hinkommen

Flexibel reisen Wanderer mit ihrem eigenen Auto oder Campervan, für die An- und Abfahrt sollte man jeweils mindestens zwei Tage einplanen. Zwischenstopps: die Dune du Pilat in Frankreich und die Küstenstädte Biarritz und San Sebastián. Alternative: Flug nach Bilbao (non-stop mit Lufthansa von München, Preis Hin- und Rückflug/August: 270 €) und weiter mit dem Mietwagen in die Picos. (Potes: 2,5 Std.)

Rumkommen

Mit einem Auto, ob gemietet oder dem eigenen, bleibt man flexibel. Da direkt durch die Picos keine Straße verläuft, legt man gewisse Distanzen zurück, um von einem in den nächsten Ort zu kommen.

Orientieren

Mehr Steinmänner als Hinweisschilder: Wer die Picos erkunden will, braucht gutes Kartenmaterial und die Route auf dem Handy. Einen Wanderführer gibt es von Rother (14,90 €), eine Wanderkarte mit dem Maßstab 1:25 000 von Editorial Alpina (14,95 €).

Informieren

Tourismusbüros befinden sich in Potes und Fuenté De. Recherche via: spain.info, asturia.info, reisen-nach-spanien.com, cantur.com

Beste Reisezeit

Grundsätzlich ergeben die Picos zu allen Jahreszeiten ein schönes Reiseziel, weil man im Winter je nach Schneelage auch Schneeschuhtouren unternehmen kann.

Zum Wandern/Bergsteigen eignet sich die Zeit von Juni bis Oktober.

Guide

Touren kann man über den Anbieter »El portal de los Picos« buchen. Mehr Info: elportaldepicos.com

UNTERKUNFT

Basislager in Potes

Gut ausgestattete Ferienwohnungen (75 €/Nacht/2 P.) im Herzen von Potes halten die Apartamentos Villa de Potes bereit. Pool mit Sonnenterrasse. Buchung via: alojamientoencantabria.com

Hotel Áliva

Das familiäre Hotel, das man von der Bergstation »El Cable« der Seil-

bahn in Fuenté De erreicht, bietet 70 Schlafplätze, ein Restaurant und eine Sonnenterrasse mit herrlichen Ausblicken. (DZ: 88 €, HP: 21,95 €/p. P.) Buchungen unter: cantur.com/instalaciones/7-hotel-aliva

El Caprichu de Bulnes

Mitten in den Picos schlafen? Dann bietet sich eine Übernachtung in den Appartements »El Caprichu de Bulnes« an, die sich in einem denkmalgeschützten Steinhaus befinden. Preis pro Wohnung/Nacht zwischen 160 und 360 € je nach Saison. elcaprichudebulnes.com

ESSEN

La Barrica de Potes

Typisch kantabrische Küche servieren die Gastgeber im Restaurant »La Barrica«. Unsere Empfehlung: Cocido lebaniego (Kichererbseneintopf), Wolfsbarsch vom Grill und Canónigo (Karamellpudding). Info unter: restaurantelabarrica.com

Hostal Remoña

Seit mehr als 35 Jahren bietet das Hostal Remoña in Espinama kantabrische Gerichte an. Auch Veganer und Vegetarier finden etwas auf der Karte. Übernachtungen im Hostal oder in Ferienwohnungen möglich. turismoruralremoña.es

Bar las Vegas de Sotres

In der gemütlichen Tapas-Bar mit Restaurant in Sotres lässt es sich nicht nur herrlich asturisch essen, auch die Weinkarte kann sich sehen lassen. Sitzplätze gibt es innen und außen. Reservierungen unter: barlasvegasdesotres@gmail.com



Adobe Stock

COVADONGA Die Basílica de Santa María la Real de Covadonga präsentiert sich vor den nordwestlichen Ausläufern der Picos de Europa in Asturien. Zwölf Kilometer entfernt warten zudem die legendären Covadonga-Seen, erwandert zu werden. spain.info

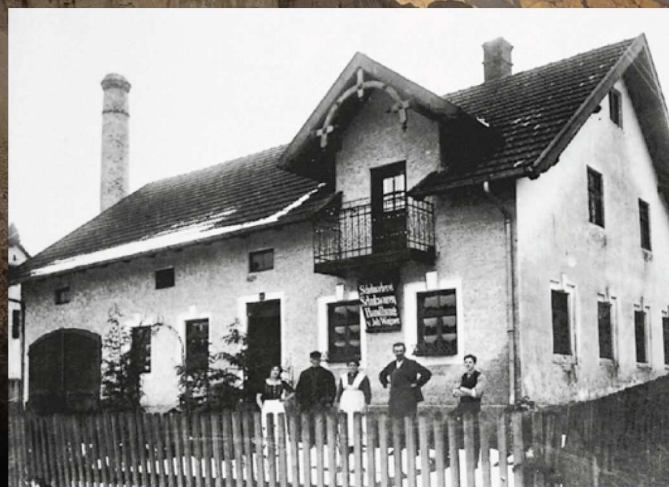
LOWA
100 YEARS

100 JAHRE LOWA FIRMENCHRONIK

Es waren einmal drei Brüder.

Kein Märchen, sondern eine wahre Geschichte: Lorenz, Hans und Adolf Wagner lebten vor mehr als hundert Jahren in der bayerischen Gemeinde Jetzendorf – an der Ilm gelegen und nördlich von München. Sie erlernten das Schuster-Handwerk von ihrem Vater und schrieben danach Alpenschuh-Geschichte: als Gründer der Marken LOWA, Hanwag und Hochland.

Wie zu dieser Zeit üblich, waren die drei Brüder zusammen mit dem Vater nicht nur Schuster, sondern auch Musiker und spielten in einer kleinen Musikkapelle. Lorenz Wagner verdiente sich durch die Auftritte das nötige Geld, um die ersten Maschinen für seine Schusterwerkstatt zu kaufen. Anfang der 1920er Jahre war der Bedarf an Schuhen groß, denn sie waren das wichtigste Fortbewegungsmittel. Die Menschen im ländlichen wie im urbanen Raum waren in erster Linie auf „Schusters Rappen“ unterwegs. Lorenz' Brüder ließen sich als selbstständige Schuhmacher nieder. Hans Wagner ging nach Vierkirchen und gründete dort die spätere Firma Hanwag, sein Bruder Adolf heiratete und übernahm in Weichs die dortige Schuhreparaturwerkstätte, die später zur Firma Hochland wurde und bis zum Jahr 1981 bestand. Als ältester Sohn übernahm Lorenz Wagner das Anwesen seiner Eltern mit Schusterei in Jetzendorf. Hier gründete er 1923 sein Unternehmen, welches später unter dem Namen LOWA weltweit bekannt werden sollte.



In der LOWA-Anfangszeit wurden in erster Linie Haferlschuhe aus Leder hergestellt. Bald jedoch entstanden in der Manufaktur auch „Sportschuhe“, also Berg- und Skistiefel. Diese waren ebenfalls aus Leder.

Ab Februar 1930 arbeitete ein tüchtiger Lehrling namens Josef, genannt „Sepp“, Lederer im Betrieb mit. Was Lorenz Wagner bei der Einstellung einer seiner ersten Lehrlinge noch nicht ahnen konnte: Dieser junge Mann wird später sein Unternehmen übernehmen, seine Tochter heiraten und mit ihr gemeinsam LOWA vor der Pleite retten.

Fortsetzung folgt.

BASIS LAGER



Produkte, die auf
Tour überzeugen

SCHNAPPER

Bequemer geht's nicht: Ein Knopfdruck genügt, und schon schnappt der Bügelverschluss der Nalgene-Trinkflasche OTF auf. Zum flotten Betanken der Bottle aus unverwüstlichem Tritan lässt sich der Deckel komplett abschrauben. Die Flasche passt in alle gängigen Fahrrad-Halter (650 ml, 132 g, 16 €). ♥

FLIEGENGEWICHT

Perfekt für Leichtgewichtsfreaks: die Aero Bottle von Soto. Gefertigt aus Titan, bringt sie äußerst minimalistische 150 Gramm auf die Waage – bei immerhin 300 Milliliter Fassungsvermögen. Ihre doppelwandige Vakuumbauweise sorgt bis zu sechs Stunden lang für wohltemperierte Getränke (150 €). ♥

FARBENSPIEL

In zwölf Farben gibt es die stilvolle Standard Mouth Cap von Hydro Flask, aus deren enger Öffnung sich leicht trinken lässt. Durch ihre kratz- und stoßfeste Pulverbeschichtung bleibt die spülmaschinenfeste Thermosflasche aus robustem Edelstahl auch optisch lange in Form (621 ml, 325 g, 40 €). ◀

► ISOLATOR

Die Dometic Thermo Bottle 66 macht nicht nur optisch einiges her. Auch die inneren Werte überzeugen, bleiben Getränke doch bis zu zwölf Stunden warm oder bis zu 24 Stunden kühl. Dank schlanker Form passt sie in die Seitentaschen der meisten Rucksäcke sowie in alle Standardgetränkehalterungen (660 ml, 350 g, 30 €).

► RELAUNCH

Die jüngste Generation der klassischen Sigg-Flasche, die Traveller My Planet, setzt voll auf Nachhaltigkeit. Sie wird klimaneutral aus recyceltem Aluminium gefertigt und hat einen Verschluss aus Zellulose. Eine Innenbeschichtung macht die Newcomerin geschmacksneutral und resistent gegen die Säure von Fruchtsäften (1 l, 150 g, 24 €).

PREISKNÜLLER

Für günstige sechs Euro wandert die Forclaz MH500 über die Ladentheke. Dafür bekommt man eine 135 Gramm leichte Kunststoffflasche mit dicht schließendem Schnellverschluss, der sogar kohlenensäurehaltige Getränke im Zaum hält. Eine eingeprägte Skala erleichtert das Mischen von Apfelschorle und Mineraldrinks (800 ml).

EDELMANN

Die US-Marke Klean Kanteen gilt schon fast als ein Synonym für hochwertige Trinkgefäße aus geschmacksneutralem Edelstahl. Das Modell Wide lässt sich dank großer Öffnung einfach befüllen und reinigen. Außerdem passt das Gewinde zu dem vieler Trinkwasserfilter (1,3 l, 270 g, 42 €).

TANKSTELLEN

Ob aus Edelstahl, Aluminium, Titan oder Plastik:
Mit diesen Flaschen hat der Durst auf Tour keine Chan-

► WASSERWERKER

Wer Wasser unterwegs aus Quellen und Bächen schöpft, geht mit der Go Stainless Steel Bottle von LifeStraw auf Nummer sicher. Ihre Filterkartusche eliminiert Bakterien, Protozoen, Mikroplastik sowie chemische Stoffe. Und ein doppelwandiger Edelstahl-Body hält das gefilterte Nass stundenlang frisch (700 ml, 485 g, 70 €).

▲ KOMFORTPROGRAMM

Isoliert bestens und wiegt nur 300 Gramm: die Microlite 710 Straw Top von GSI. Als Besonderheit verfügt die pulverbeschichtete Edelstahl-Thermoskanne über ein Mundstück mit Trinkhalm. Der Vorteil: Die Bottle muss beim Nuckeln nicht geneigt werden, was sich insbesondere auf dem Bike und im Auto bewährt (710 ml, 300 g, 40 €).

▲ TEELIEBHABERIN

Camelbaks vakuumisolierte Forge Flow begeistert mit einem praktischen Mundstück: Das Trinkventil lässt sich per Taste öffnen und außerdem in offener Stellung arretieren, falls man häufig nuckeln will oder zu heiße Getränke abkühlen sollen. Für Teetrinker gibt es ein passendes Sieb im Zubehör (500 ml, 355 g, 35 €).

BASIS LAGER



Ausrüstung im
Praxistest

DIE OUTDOOR- EXPERTEN

Mit Outdoor-Equipment
per Du: die Testcrew.



ULI BENKER

Unseren Experten für GPS-Geräte, Handys & Co trifft man oft beim Bergwandern und Biken.



KATLEEN RICHTER

Katleen testet Equipment meist beim Trailrunning und Klettern – sowie auf dem Weg zum Fels.



FRANK WACKER

Seit über 25 Jahren Tester aus Leidenschaft – im Labor und gerne auch auf der rauen Alb.

Mehr Produkte im Praxistest:
outdoor-magazin.com/tested

JACKE WIE HOSE

Berghaus liefert ein strapazierfähiges, recht preiswertes Dreilaggen-Outfit.



Boris Gnielka

Ende der 70er Jahre zählte Berghaus zu den ersten Herstellern, die eine Gore-Tex-Jacke auf den Markt brachten. Auch heute noch ist man eine der wichtigsten Marken in diesem Segment. Das aktuelle Flaggschiff heißt Mountain Guide GTX Pro Jacket. Bei ihm und der entsprechenden Hose kommen zwei Dreilaggen-lamine zum Einsatz: ultrarobustes Gore-Tex Pro Most Rugged und langlebiges, geschmeidiges Pro Stretch. Dadurch meistert die Kombi selbst härteste Beanspruchung und trägt sich angenehm. Der Klimakomfort liegt auf sehr gutem Niveau. Auch der Watterschutz überzeugt, die Ausstattung bietet alles Nötige fürs Bergsteigen oder Wildnistrekking – inklusive vieler großer Taschen (Jacken/Hose: 7/2). **fw**

BERGHAUS MTN GUIDE GTX

AUSPROBIERT: 2 Monate

PREIS: 550 € **GEWICHT:** 675 g

➤ enorm strapazierfähig, garantiert dicht, viele funktionelle Features, günstiger als vergleichbare Modelle

GUTES NEUES

Der frisch überarbeitete Daunenschlafsack-Bestseller Mountain Equipment Helium im Test.

Mountain Equipment hat seiner meistverkauften Daunenschlafsacklinie Helium eine Hülle aus Recycelnylon spendiert, den Schnitt etwas geräumiger gemacht und um eine extrabreite Version (Helium GT) ergänzt. Der Helium 800 (Füllgewicht: 795 g Daune aus artgerechter Haltung mit über 700 cuin Füllkraft) ist das dickste Modell. Er wärmte unsere Tester selbst bei klirrendem Frost – was Messungen mit der Wärmebildkamera untermauern (unteres Temperaturlimit für Frostbeulen/Hitzköpfe: -8/-16° C). Auch top: das niedrige Gewicht, die dicke, bequeme Kapuze und der selbsteinrastende Magnetverschluss am Wärmekragen. **fw**



MTN. EQUIPMENT HELIUM

AUSPROBIERT: 2 Monate

PREIS: 430 € **GEWICHT:** 1240 g

➤ warm und kuschelig, starkes Wärme-Gewichts-Verhältnis, top Bedienung, aus nachhaltigen Materialien gefertigt



VAUDE ASTRUM EVO 55+10

AUSPROBIERT: 3 Wochen

PREIS: 220 € **G/V:** 1860 g/52+6 l
 + bis 20 kg bequem, für die Größe leicht, üppige Ausstattung, einfaches Handling bis auf den: - fehlenden Kompressionsriemen

LADY LIKE

Machte auf Lappland-Zelttour fast alles richtig: der Frauenrucksack von Vaude.

»Wo habe ich noch mal ...?« - an die vielen Fächer und Taschen des Astrum Evo muss man sich erst gewöhnen. Auch an die herrlich große, weit zu öffnende Deckeltasche und praktische Frontöffnung - die abends vorm Zelt das Entladen erleichtert. Bei voll beladenem Hauptfach lässt sich der Deckel aber nur mühsam überstülpen. Mit einem extra Topkompressionsriemen könnte man das Volumen schrumpfen und das Gewicht näher an den Rücken bringen. Dann würde sich der ohnehin hohe Tragekomfort noch einmal verbessern. Der Rucksack sitzt nah und sicher am Rücken, engt bei Bewegungen nicht ein und lässt sich auch unterwegs schnell und einfach verstellen. Leicht ist er auch noch, zumindest leer. **hr**

GUT UND GÜNSTIG

Rejka Einpersonenzelt Arvid 1 überzeugt im Praxis-Check.

Gutes muss nicht teuer sein. Bestes Beispiel: das Einpersonenzelt Arvid 1 des fränkischen Zeltanbieters Rejka für faire 299 Euro. Die sauber verarbeitete Einbogenkonstruktion mit großzügiger Apsis bietet selbst kräftigen Zweimetermännern mit viel Gepäck genügend Platz - und dazu eine bequeme Sitzhöhe von über einem Meter. Richtig abgespannt - mit der steilen Seite im Wind - trotzte das 1,7 Kilo leichte Dreijahreszeitenmodell selbst stürmischen Brisen im norwegischen Fjord, auch dank eines robusten, beidseits silikonbeschichteten Außenmaterials und der stabilen Alustange. Regen und Bodennässe (gemessene Wassersäule des Bodens: 10 000 mm) blockt es ebenfalls ab. Öffnet man jedoch den Eingang ganz, rutschen die Planen von Innen- und Außenzelt aus den wenigen Halteschlaufen, was das Kochen in der (offenen) Apsis erschwert. Top dagegen: der flotte Aufbau und die gute Belüftung. **ub**



REJKA ARVID 1

AUSPROBIERT: 12 Monate

PREIS: 299 € **GEWICHT:** 1705 g
 + Wetterschutz, Platzangebot, einfacher Aufbau, Gewicht, Belüftung, fairer Preis
 - Fixierung der offenen Eingänge

Uli Benker



Gummisohle
rutschhemmend
profiliert

ausklappbare
Spikes



Weiches synthetisches
Wollfutter

J-Tex Membrane



PASSIONE per lo SPORT

Instagram Facebook @jacalu.de
 www.jacalu.de

UVP: 124,90€

Jacalu Aik & Aika

BASIS LAGER



Bushcraft: Leben in
der Wildnis

HEISSE SACHE

Ein Energieriegel ist auf Tour nie ein Fehler – aber gerade an ungemütlichen Tagen steht einem der Sinn eher nach etwas Warmem. Du brauchst dafür nicht unbedingt einen Gas- oder Benzinkocher: Mit unserer Topfhalterung kochst du dir dein Süppchen über dem offenen Feuer.

MATERIAL: Ein stabiler Ast mit circa 1 m Länge | zwei Astgabeln (ein fingerdicker Ast mit knapp 30 cm Länge sowie ein Stock mit doppelter Stärke und etwa 50 cm Länge) | Wasser | Asche | Topf mit Henkel | Taschenmesser



1 VORARBEITER

Die Stöcke für deine Topfhalterung findest du im Wald. Suche zuerst einen stabilen Ast von einem Meter Länge. Säge nahe der Schnittkante eine Kerbe in ihn – hier hängst du später den Topf ein. Außerdem benötigst du zwei Astgabeln, eine etwa 50 cm lang, die andere 30. Sammle zum Entzünden des Feuers Birkenrinde, trockenes Gras und dünne Äste.



2 STÜTZPUNKT

Brennt das Feuer und hast du genug Holz zum Nachlegen, arrangierst du die Topfhalterung. Stecke dazu die größere der beiden Astgabeln direkt hinter dem Feuer in den Boden – Gabel nach oben. Lege den einen Meter langen Ast so in die Gabel, dass sein Ende über die Mitte des Feuers ragt. Fixiere nun das hintere Ende des Astes mit der kleinen Astgabel (Bild).



3 HALTEGRIFF

Hänge deinen Topf mit der Henkelmitte in die Kerbe des langen Astes. Jetzt lässt du das Feuer seine Arbeit erledigen, gelegentlich solltest du dein Essen umrühren. Wenn es dir zu langsam geht, musst du eventuell noch einmal Holz nachlegen. Achte darauf, dass die Flammen möglichst am Topfboden angreifen und nicht zu viel Energie seitlich verpufft.



4 PUTZHILFE

Beim Kochen über einem Holzfeuer verrußt der Topfboden stark. Mit etwas Aschenlauge, die seit Jahrtausenden zusammen mit Fett die Basis für Seife bildet, lässt sich die Rußschicht aber leicht entfernen. Einfach einen Becher Wasser mit einer halben Handvoll Asche vermischen, Gras in der Lauge tränken und kräftig den Boden scheuern, bis er wieder blitzt.



High-Tech-Imprägnierer
Erhält Atmungsaktivität



IDEAL FÜR
SOFT- & HARDSHELL



bionidry.com

get your sportswear ready



shop now

BASIS LAGER



Alles über Touren
mit dem Hund

Boris Gniffler



LEICHTE WAHL

Singletrak Pack heißt die kleinste, leichteste Packtasche von Ruffwear (480 g, 4,7 l, 140 €). Sie trägt kaum auf und beherbergt zwei 0,6-Liter-Faltflaschen. Diese stillen nicht nur Hundis Durst, sondern können auch als Kühlakkus dienen, wenn man sie öfter mit kaltem Wasser füllt. Die Verarbeitung ist top.



Lastenausgleich

Mit Packtaschen kann der Hund auf Tour beim Tragen helfen – wenn er bestimmte Voraussetzungen erfüllt.

Liegematte, Leckerlis, First-Aid-Kit: Auch ein Hund hat unterwegs sein Päckchen zu tragen. Auf Mehrtageswanderungen kommen noch Futter, Decke und Trockentuch für die Zeltreinheit dazu. Je nach Größe der Fellnase und Länge der Tour macht das zusammen vier bis acht Kilo aus. »Mehr als 15 Prozent ihres Gewichts sollten aber selbst fitte und kräftige Exemplare nicht tragen«, sagt Hunde-Verhaltensbiologin Mira Klatt. Und das auch nur dann, wenn sie vorher an die Taschen gewöhnt wurden. Das gelingt am besten auf den täglichen Gassirunden: anfangs unbepackt, dann mit kontinuierlich zunehmendem Inhalt. Eine exakt gleich schwere Beladung beider Seiten verhindert, dass die Packtaschen Schlagseite bekommen.

Voraussetzung für das Tragwerk ist allerdings, dass der Hund nicht mehr in der Wachstumsphase steckt – und sich bester Gesundheit erfreut. Mira Klatt empfiehlt daher zuerst einen Tierarztbesuch. »So lassen sich versteckte Krankheiten oder Fehlstellungen wie Hüftdysplasie ausschließen.« Damit der Hund sich frei bewegen kann, sollten sich die Taschen für einen perfekten Sitz vielfältig anpassen lassen, was bei Modellen mit Y-Gurt auf der Brust am besten funktioniert. Auch die Position der Riemen muss stimmen – nicht, dass sie (bei Hündinnen) an der Gesäugeleiste scheuern. Doch auch wenn die Taschen exzellent sitzen, sollte man sie in Pausen abnehmen, sodass der Hund unbelastet dösen, spielen oder füttern kann.



SCHNÄPPCHENMODELL

Mit rund 65 Euro deutlich günstiger als die Taschen von Ruffwear sind die Baxter der Marke Kurgo. Es gibt sie in zwei Größen (3,7 & 7,5 l), beide lassen sich mittels vorderem Y-Riemen gut anpassen. Dank Griff und Leinenöse ersetzen sie das Geschirr und verfügen zudem über reflektierende Besätze.



SOUNDS LIKE: NATURE

MIT BORIS GNIELKA &
KERSTIN ROTARD

JETZT
REINHÖREN!



DER PODCAST RUND UM DIE WELT DES OUTDOOR-SPORTS



Expertengespräche vermitteln im Podcast „HAUPTSACHE RAUS!“ rund 40 Minuten geballtes Outdoor-Wissen. Gesprächsthemen sind all jene, welche die Szene bewegen: von allgemeinen Tipps und Trends über Camping und Wandern bis hin zur dafür am besten geeigneten Ausrüstung. Für unterwegs und Zuhause unter www.outdoor-magazin.com/od-podcast



outdoor





WILDES OBST

Die ungezähmten Verwandten unseres Obsts strotzen vor Vitalstoffen. Und sind für Selbstabholer kostenfrei.

IN BEQUEMER PFLÜCKHÖHE

Büsche und Sträucher verführen auf Augenhöhe, Beeren und andere Früchte zu sammeln. Vorsicht, einige piksen!



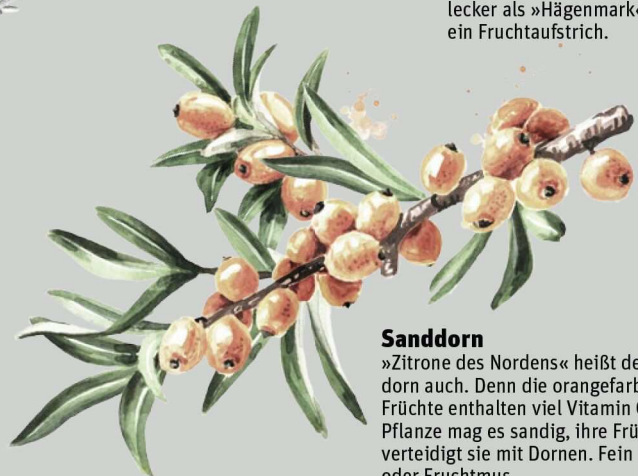
Schlehen

Sie säumen Waldränder oder bilden dichte Hecken. Ab Ende März blühen sie; die herben Früchte reifen im Herbst. Sie stecken voller Gerbstoffe, durch Frost werden sie milder. Perfekt für Likör oder Gelee.



Hagebutte

Die Früchte aller Rosen sind essbar. Wildrosen findet man in Hecken, dort kann man sich dann mit Vögeln um die vitaminreichen Früchte streiten. Besonders lecker als »Hägenmark«, ein Fruchtaufstrich.



Sanddorn

»Zitrone des Nordens« heißt der Sanddorn auch. Denn die orangefarbenen Früchte enthalten viel Vitamin C. Die Pflanze mag es sandig, ihre Früchte verteidigt sie mit Dornen. Fein als Saft oder Fruchtmus.

FRISCH VOM BAUM

Wer im Herbst den Kopf in den Nacken legt, entdeckt an Zweigen viele Früchte.

Kornelkirsche

Mit Gewürzen aufgekochte, unreife Kornelkirschen in Öl einlegen – fertig sind die heimischen Oliven. Oder man rührt sie reif in Butter. Der Baum ist aus dem Süden zu uns gekommen.



Felsenbirne

Die violette Färbung der Schale zeigt, dass die Früchte der Felsenbirne voller Anthocyane stecken, die gegen freie Radikale schützen sollen. Verwendung: Saft, Fruchtaufstrich, Essig aromatisieren.



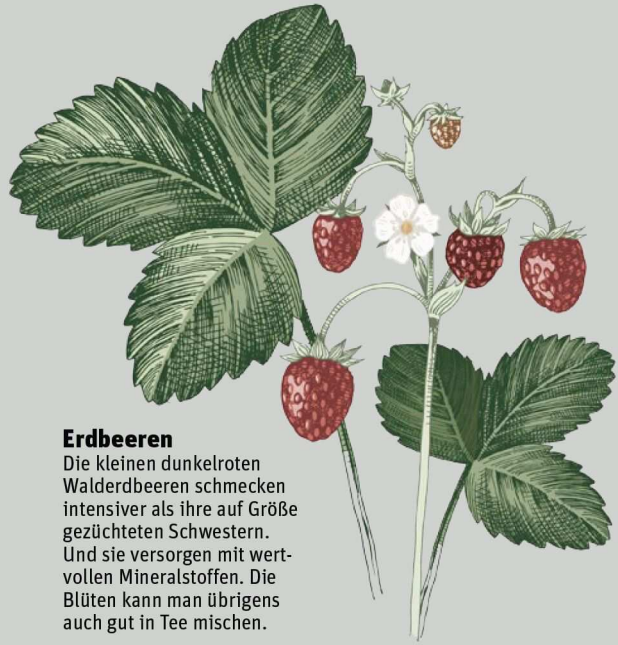
GUTES VOM BODEN

Selbst in Knöchelhöhe bietet die Natur gesundes Naschwerk: Auf die Knie und ran an die süßen Beerchen!



Preiselbeere

Kein Wildgericht ohne die süß-säuerliche Marmelade der Preiselbeeren – gut bei Harnwegsinfekten, heißt es. Sie zählen zu den Heidelbeeren und werden oft mit Cranberries gleichgesetzt, einer Moosbeere.



Erdbeeren

Die kleinen dunkelroten Walderdbeeren schmecken intensiver als ihre auf Größe gezüchteten Schwestern. Und sie versorgen mit wertvollen Mineralstoffen. Die Blüten kann man übrigens auch gut in Tee mischen.



Moltebeere

Nur im Norden Deutschlands findet sich eine kleine Population der Moltebeere. Entsprechend ist sie streng geschützt. In Skandinavien hingegen darf man sammeln. Die Beeren schmecken angenehm süß-herb.



Heidelbeeren

Hauptsächlich auf kargen Böden gedeihen Heidelbeersträucher in einer Symbiose mit Pilzen. So produzieren sie Gerb- und Mineralstoffe und Vitamine. Die Beeren genießt man roh, als Marmelade oder Likör.



Vogelbeere

Hartnäckig hält sich die Erzählung vom Gift der Vogelbeeren. Ja, sie kann roh Unwohlsein verursachen, sobald man sie kocht (Marmelade) oder trocknet, verliert sich das.

Elsbeere

Nur recht selten wächst die Elsbeere in unseren Wäldern. Früher setzte man die adstringierenden (zusammenziehenden) Früchte bei Ruhr ein, heute fertigt man einen guten Schnaps daraus.





Arbeiten mit Aussicht

Der klassische Bürojob war gestern. Heute streben viele nach dem Mobile Office, also der freien Wahl des Arbeitsortes. Wie das geht? Eine Annäherung in 11 Fragen.



Was sind die Vorteile von Mobile Work?

Aufwachen mit Bergblick, Kaffee in der Hand, die ersten E-Mails im Schlafanzug beantworten, eine Runde Yoga und frisch in die Morgenkonferenz starten: So stellen sich viele ihren Wechsel aus dem Büro ins Mobile Office vor. Grundsätzlich lässt sich das genau so umsetzen, ob im Van, in der Wohnung des neuen Partners aus Italien, beim Trekking in Nepal oder in einer Finca in Spanien. Das genau stellt auch einen der größten Vorteile dar: selbstbestimmtes Arbeiten. Das bedeutet, Leistungsspitzen gezielt ausnutzen, unproduktive Phasen für Wohnungputzen oder Freizeit aufwenden, seinen Alltag insgesamt mehr am Biorhythmus ausrichten. Diese Freiheit birgt aber auch Herausforderungen. Längst nicht jeder kann auf Anhieb mit so viel Flexibilität umgehen. Freiheit will also gelernt sein.



Van-Office: Kann das funktionieren?

Wenig Raum, viel zu tun: Seinen Arbeitsplatz in den Camper zu verlagern erfordert

Organisationstalent. Zunächst stellt sich die Frage: Was brauche ich für meinen Job? Laptop, Strom, Internet? Einen zusätzlichen Bildschirm, Drucker, großen Schreibtisch? Wie viele Arbeitsplätze sind nötig, nur einer für mich oder auch einer für meinen Partner? Die Bedürfnisse sind verschieden und müssen vor dem Busausbau bedacht werden. Noise-Cancelling-Kopfhörer bieten die nötige akustische Abgrenzung. Weitere Themen: Internetzugang (Punkt 4) und Stromversorgung (Seite 74) im Van.



Wie vermeide ich einen Vankoller?

Obwohl uns die Vanlife-Pärchen gerne einen anderen Eindruck vermitteln wollen: Leben, lieben und arbeiten auf drei Quadratmetern zehrt an den Nerven. Unbedingt Abwechslung einplanen: ab und zu in eine Ferienwohnung einmieten, am Wochenende Ausflüge unternehmen, den Arbeitstag strukturieren, Feierabend einplanen und auch mal Urlaub voneinander machen. Bei Alleinreisenden kommt noch das Thema Einsamkeit hinzu. Abhilfe verschafft da, belebte Stellplätze zu suchen oder mal Van-Docking auszuprobieren (Seite 70). Tipp:

Ein Hund als Begleiter vollbringt wahre Wunder (Sicherheit und Kuscheln), bedeutet aber auch zusätzlichen Organisationsaufwand. Und bevor man sich für einen Umzug in den Van entscheidet, sollte man es unbedingt ausprobiert haben. Vor dem Kauf eines Busses lohnt sich sogar das Ausleihen zur Probe – nicht jeder hält die räumliche Einschränkung aus. Zumal es bei schlechtem Wetter kaum Alternativen draußen gibt, und ständig nach Cafés zum Arbeiten, Schwimmbädern zum Duschen und dem perfekten Stellplatz zu suchen, kann auch belastend sein. Wenn man unterwegs ist, sollte man unbedingt auch Reisepausen einbauen, in denen man länger an einem Ort bleibt. Ruhelosigkeit tut auf Dauer nicht gut und kann zu Streit führen.



Wie komme ich im Van an Internet?

Wenn man sich nicht gerade eine Satellitenanlage in den Van baut, bleibt man vom mobilen Internet unterwegs abhängig. Bekanntlich lässt das Netz in Oberbayern einen gerne mal im Stich, in Norwegen hingegen findet man noch im entlegensten Fjord genügend Netzabdeckung. Um dir

**Mobil am Berg: Ein Basislager
mit solarer Stromversorgung
erleichtert den Alltag.**



Traumhaft arbeiten unter Palmen oder am Polarkreis

Mobile Work findet nicht nur im Camper statt, längst haben sich Urlaubsdestinationen auf den neuen Arbeitstrend eingestellt. Wir stellen vier privat geführte Coliving- und Coworking-Unterkünfte in Europa vor.

ARCTIC COWORKING LODGE

Oberhalb des Polarkreises wohnen und arbeiten? Auf den Lofoten hat das Lodge-Team ein Domizil für Norwegenliebhaber eingerichtet, die mit Gleichgesinnten arbeiten, leben und die Freizeit genießen wollen. Zwei Doppelzimmer und acht Schlafkajüten dienen der Übernachtung, die Gemeinschaftsräume mit Küche und Büroflächen überzeugen mit gemütlicher Einrichtung und Blick auf den Fjord. Kosten: Doppelzimmer in der Hochsaison etwa 1900 €/Monat. arcticcoworking.com

HOMEOFFICE MADEIRA

Ein Zuhause auf der paradiesischen Wanderinsel, das bietet das Team von Homeoffice Madeira. Die große Villa steht auf einem üppig bewachsenen Grundstück, im gepflegten Garten stehen Tische mit Sonnenschirmen. Bei ganzjährig

konstant milden Temperaturen bietet die portugiesische Insel beste Bedingungen für eine Officeflucht. Unterbringung in Einzel- und Doppelzimmern (ab 350 €/Woche), für den kleineren Geldbeutel steht auch ein Dorm (250 €/Woche) zur Verfügung. homeoffice-madeira.com

BERGBLICK IN SÜDTIROL

Arbeiten und Leben in Südtirol, das ist der Traum von vielen Menschen. Die Gastgeber von franz&mathilde erfüllen diesen Wunsch. In ihrem hübsch restaurierten Häuschen im Dorf Tisens in der Provinz Bozen übernachtet man in Doppel- und Einzelzimmern, der Blick in die umgebende Bergwelt inklusive. Zusätzlich kann man mit dem Van andocken: übernachten im Bus, tagsüber die Annehmlichkeiten der Gemeinschaftsräume nutzen. Preise: DZ ab 75 €, Van ab 35 €, jeweils mit veganem/



Sonne oder Schatten? Eine wichtige Frage im Office auf Madeira.

vegetarischem, selbstgemachtem Frühstück. Buchung unter: franzundmathilde.com

SEASPACE AN DER ADRIA

Abtauchen in Montenegro? Der Gründer Fabian Dittich bietet seit zwei Jahren Free-Diving-Bootcamps auf der Halbinsel Luštica an der Adriaküste an, ab Ende Mai 2023 eröffnet er auch Räumlichkeiten zum

Coworking und Coliving. Das Grundstück befindet sich auf einem Hügel mit bester Aussicht auf die Bucht und den Sonnenuntergang. Eine große, gemeinschaftlich genutzte Küche mit gemütlichen Sitzmöglichkeiten bildet das Herz der Villa, auf der Sonnenterrasse arbeitet man mit Meeresrauschen im Ohr. DZ 130 €/Nacht, Buchung unter: seaspace.me



PatitucciPhoto

unterwegs einen mobilen Internetzugang zu ermöglichen, kannst du entweder einen Hotspot über dein Smartphone/Tablet erstellen oder in deinem Van einen mobilen Router mit SIM-Karte installieren. Der Handy-Hotspot mit einem 5G-fähigen Handy ist schneller, denn viele der Router unterstützen das 5G-Netz noch nicht. Nachteil des Hotspots: hoher Akku- und Datenvolumenverbrauch. Als schonender erweist sich ein mobiler Router (Netgear, TP-Link, Huawei), den man mit lokaler SIM-Karte betreibt. WLAN-Router nutzen die langwelligen Frequenzbänder, die eine höhere Reichweite ermöglichen, allerdings auf Kosten der Geschwindigkeit. Seit 2017 entfallen zwar die Roaming-Gebühren in der EU, aber speziell in Deutschland kostet mobiles Internet auf dem Smartphone verhältnismäßig viel. Somit lohnt es sich, eine SIM-Karte im Zielland zu kaufen. Einige der Router lassen sich mit Antennen koppeln, die man aufs Dach stellt. Das verbessert den Empfang.



Was muss ich im Winter im Van-Office beachten?

Zum Winter-Office sollte man sich keine Illusionen machen. Richtig unangenehm ist es morgens, wenn man aufwacht, alles kalt und klamm ist. Das A und O sind daher Isolierung, Standheizung und regelmäßiges Lüften. Mit dieser Kombi kommt man über den Winter. Für die Fenster kauft man Thermomatten, für den Boden einen isolierenden Teppich, für die Pflege der Außengummis (zum Beispiel am Faltdach) nutzt man Silikonspray. Wenn man länger in den tiefsten Winter fährt, benötigt man neben den obligatorischen Winterreifen noch Schneeketten und eventuell Spikes für die Reifen. Kühlflüssigkeit und Motoröl sollten ebenso auf tiefste Temperaturen gewechselt werden. Ein Schlafsack mit entsprechendem Komfortbereich sowie warme Bekleidung und Winterstiefel sind Pflicht. Eiskratzer und Schaufel gehören sowieso in jedes Auto. Bei der Stellplatzsuche darauf achten, dass man bei nächtlichem Schneefall am nächsten Morgen wieder vom Parkplatz wegkommt. Frischwassertanks entweder ausleeren oder mit einem Tauchsieder eisfrei halten. In Grau- und Schwarzwasser Entei-



Nadine Regel Freie outdoor-Redakteurin

Seit zwei Jahren arbeitet Nadine Regel komplett ortsunabhängig, am liebsten reist sie mit ihrem Hund Ralfi im Bus durch Europa. Ihr Laptop schaffte es 2022 sogar auf eine Recherchereise mit ins Everest-Basislager. Wichtiges Learning bisher: Job und Freizeit unbedingt voneinander abgrenzen. Pausen gönnen!

ser füllen. Der Kühlschrank isoliert übrigens Lebensmittel und Getränke gegen Frost. Unbedingt Starterkabel einpacken! Immer auf einen gefüllten Tank achten: für die Standheizung und damit sich kein Kondenswasser im Tank bildet.



Wie funktioniert Mobile Work stationär?

Keine Lust, ständig mit dem Van auf Achse zu sein? Kein Problem! Nicht zuletzt die Pandemie hat den Coworking- und Coliving-Trend ungemein befeuert. Das sind Unterkünfte, die sich auf digitale Nomaden spezialisiert haben, also Menschen, die ortsunabhängig arbeiten und mit ihrem Laptop durch die Welt tingeln. Natürlich können auch Festangestellte diese Angebote nutzen, zum Beispiel in Form einer Workation, also einem Mix aus Urlaub und Homeoffice, das bedarf aber Absprachen mit dem Arbeitgeber (Punkt 7).



Darf ich auch in Festanstellung von unterwegs aus arbeiten?

Die Pandemie hat bewiesen, dass Homeoffice grundsätzlich funktioniert. Obwohl

an dieser Stelle zwischen Homeoffice und Mobiler Arbeit unterschieden werden sollte. Ersteres ist auf einen Ort festgelegt, der Arbeitgeber muss sicherstellen, dass der Arbeitsplatz bestimmten Normen entspricht und Arbeitszeiten eingehalten werden. Mobile Work wird flexibler gehandhabt und ist ortsungebunden. Einige Arbeitgeber ermöglichen schon heute ihren Mitarbeitern, für eine gewisse Zeit aus dem Ausland zu arbeiten. Geläufig ist zum Beispiel die Entsendung von Mitarbeitern über eine A1-Bescheinigung bis zu zwei Jahren innerhalb der EU. Seit 2021 gilt seitens der Sozialversicherungsträger, dass auch die Workation im Ausland als Entsendung zu sehen ist. Bei der Besteuerung greift die 183-Tage-Regelung: Das heißt, wenn ein Arbeitnehmer länger als 183 Tage im Ausland arbeitet, geht das Besteuerungsrecht auf den Staat über, in dem man überwiegend arbeitet. Viele Arbeitgeber scheuen sich noch davor, ihren Angestellten mehr Freiheiten einzuräumen, zu den Gründen zählen Datenschutz und Datensicherheit sowie die Furcht vor Kontrollverlust. Da muss Überzeugungsarbeit geleistet werden: Man könnte die Zusammenarbeit über Ländergrenzen zunächst für einen definierten Zeitraum testen. Klappt das gut, könnte die Grundlage für mehr Freiheit gelegt sein. Weitere Möglichkeiten: Jobsharing, also eine Stelle mit einer anderen Person teilen, um auf diese Weise mehr Unabhängigkeit zu erlangen, oder gleich den Job wechseln. Ein einklagbares Recht auf Homeoffice gibt es nämlich nicht, es sei denn, eine entsprechende Regelung ist im Arbeitsvertrag, Tarifvertrag oder einer Betriebsvereinbarung festgeschrieben.



Was muss ich als Freelancer im Mobile Office beachten?

Immer mehr Freelancer nutzen die Freiheit, sich ihren Arbeitsplatz auf der ganzen Welt aussuchen zu können. Viele stellen sich das so vor: Laptop schnappen und mal auf Bali, mal in den Alpen arbeiten. Ganz so einfach ist das nicht, weil für jedes Land unterschiedliche Einreisebestimmungen und Arbeitserlaubnisse eine Rolle spielen (Punkt 9). Hinzu kommen Themen wie Ver-

sicherungen, Rente und Steuern. Wer oft unterwegs ist, der benötigt eine Langzeit-Auslandsrankenversicherung inklusive Regelung zum Rücktransport. Die Künstler-sozialkasse (KSK) stellt eine gute Absiche-rung für Künstler dar, wobei die KSK wie ein Arbeitgeber fungiert und die Hälfte der So-zialabgaben inklusive Rente übernimmt. In den meisten Ländern ist die Steuerpflicht an den Wohnsitz geknüpft, das heißt, wenn der offizielle Wohnsitz in Deutschland ist, gelten Freelancer als unbeschränkt steuer-pflichtig. Auch als Freelancer sollte man die 183-Tage-Regel beachten. Wichtig: Details mit einem Steuerberater besprechen!

9

Welche Länder eignen sich am besten für Mobile Work?

In der EU herrscht Niederlassungsfreiheit, das heißt, dass man sich in EU-Ländern aufhalten und auch dort arbeiten kann. Besonders beliebt, auch wegen der guten Inf-rastruktur, für Mobile Work: Spanien, Por-tugal, Rumänien (sehr schnelles Internet), Kroatien und Italien. Außerhalb Europas ist die Trennung zwischen Visum und Arbeits-erlaubnis üblich, das heißt, wer ohne spezi-elles Visum arbeitet, macht sich strafbar. Ei-nige Länder haben spezielle Visa-Angebote

10

Wie organisiere ich meinen Alltag unterwegs?

Mobile Work erfordert Selbstdisziplin und Organisationstalent, weil man vieles unter einen Hut bringen muss, ohne sich selbst dabei aus dem Blick zu verlieren. In einen Terminkalender, ob online oder physisch, gehören nämlich nicht nur Calls und Abga-beterminen, sondern auch Pausen und zwei fette Kreuze, die das Wochenende markie-ren. Sonst vergisst man vor lauter Arbeit schnell mal, warum man das alles macht: nämlich eine bessere Work-Life-Balance hinzubekommen. Gute Anhaltspunkte zur zeitlichen Gestaltung: produktive Phasen kennen und nutzen, festen Arbeitsplatz de-finieren, Zeiten festlegen und den Auftrag-gebern kommunizieren, Ablenkung vermei-den und klare Grenzen zwischen dem Privatleben und der Arbeit ziehen. Termine am besten über Outlook oder Google einseh-bar machen, für die Familie einen Papier-plan aufhängen, damit jeder weiß, wann man gerade nicht ansprechbar ist. Auch hilft es, sich Tages-, mittel- und langfristige Ziele schriftlich zu definieren, damit sie zu einer verbindlichen Vereinbarung mit sich selbst werden. Ohne Selbstdisziplin geht nichts!

11

Wie überzeuge ich meine Fami-lie von diesem Lebensstil?

Seinen Partner oder die Partnerin von sei-nem Traum zu überzeugen, mal vom Strand oder Van aus zu arbeiten, dürfte gar nicht so schwierig sein. Vielmehr könnte das Timing problematisch werden, also dass beide zur gleichen Zeit eine Auszeit vom Büro neh-men können. Aber wo eine Wille ist, ist auch ein Weg. Mit Kindern funktioniert die-ser Alltag so lange, wie sie noch nicht in die Schule müssen, danach müssen die Ferien für die Auszeit herhalten. Ein ganz persön-licher Tipp: Träume nicht auf die lange Bank schieben. Mehr Selbstbestimmung in seinem Alltag tut sehr gut und kann auch das Familienleben ungemein beflügeln. ◀

Arbeiten mitten in herrlicher Natur: ein klarer Vorzug des flexiblen Van-Offices, oder?



3 Ausgaben outdoor testen und Top-Extra sichern!



MEPAL

MEPAL Lunchbox Bento midi

Für vielseitiges und abwechslungsreiches Essen und Snacks unterwegs.

1 7 2 1

» Fassungsvermögen 900 ml

» Maße (L x B x H) 185 x 120 x 65 mm

Zuzahlung: 1,- €



€ 10 Amazon.de-Gutschein

Ohne Zuzahlung

1 3 5 0

outdoor Abo-Vorteile:

- Über 28% Preisvorteil im Probeabo
- Pünktliche Lieferung frei Haus
- Exklusive Sammel-Edition nur für Abonnenten

Direkt
bestellen:



outdoor-magazin.com/testen

oder telefonisch: 0781 639 66 54

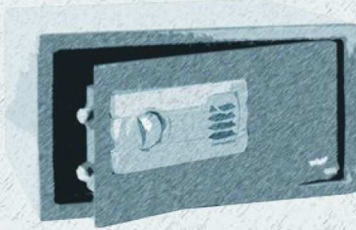
Bestell-Nr. OD1PRM – 3 Ausgaben outdoor für zzt. nur 14,90 € – ggf. zzgl. des jeweiligen Zuzahlungsbetrags für das Extra. Auslandspreise auf Anfrage.

Angebot der Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.motorpresse.de/agb abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: shop.motorpresse.de/datenschutz | Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandsbedingungen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht.

Das Büro für unterwegs: Tipps für den Van-Office-Ausbau

Solarstrom, warme Füße und Sicherheit: Wer seinen Arbeitsplatz immer dabei haben will, dem empfiehlt sich der gezielte Ausbau seines Camper-Vans. Fünf Anregungen, die das Leben unterwegs erleichtern.

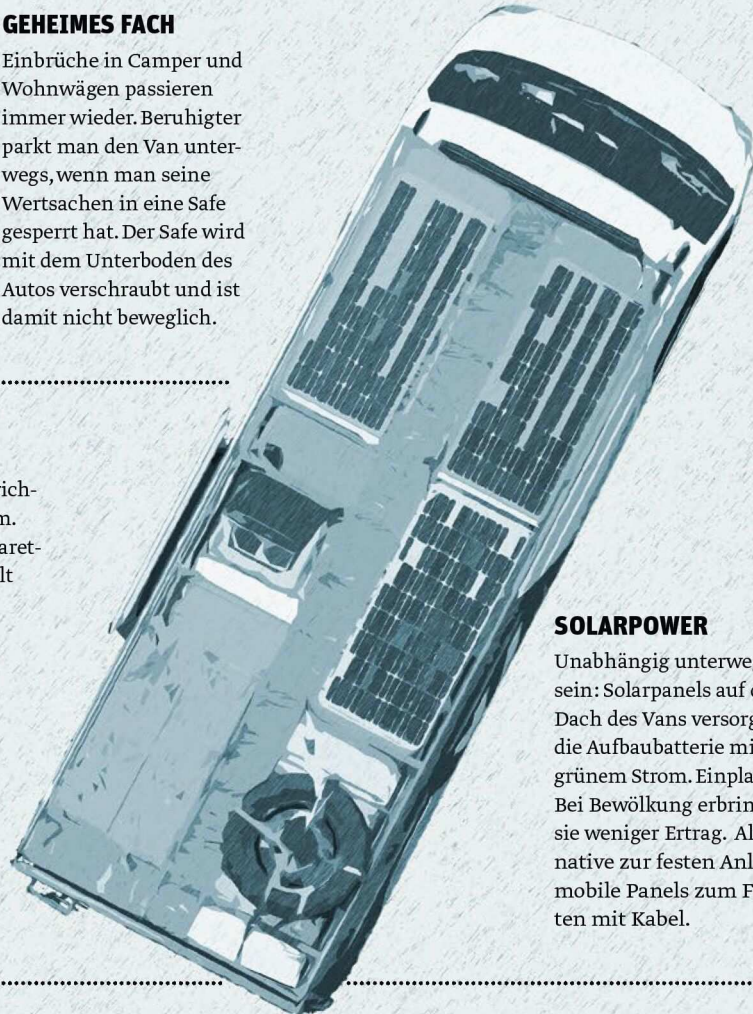


GEHEIMES FACH

Einbrüche in Camper und Wohnwägen passieren immer wieder. Beruhigter parkt man den Van unterwegs, wenn man seine Wertsachen in eine Safe gesperrt hat. Der Safe wird mit dem Unterboden des Autos verschraubt und ist damit nicht beweglich.

WECHSELRICHTER

Laptopladen leicht gemacht: Ein Wechselrichter wandelt Batteriestrom in Netzstrom um. Den Wechselrichter steckt man in den Zigarettenanzünder im Bus, der wandelt die 12 Volt in 230 Volt um, um etwa Geräte zu laden.

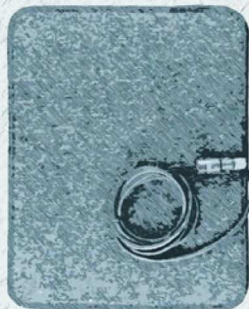


SOLARPOWER

Unabhängig unterwegs sein: Solarpanels auf dem Dach des Vans versorgen die Aufbaubatterie mit grünem Strom. Einplanen: Bei Bewölkung erbringen sie weniger Ertrag. Alternative zur festen Anlage: mobile Panels zum Falten mit Kabel.

WARME FÜSSE

Ob zu Hause oder unterwegs, gefühlt werden immer zuerst die Füße kalt. Eine Heizmatte mit 12-Volt-Ladekabel verschafft hier ganz einfach Abhilfe. Wem die Matte zu viel Strom verbraucht, dem hilft auch ein isolierender Teppich am Boden.



STARKE BATTERIE

Stromverbrauch und Geldbeutel entscheiden über die Aufbaubatterie. Tipp: Lithium-Batterien (LiFePo4). Keine Wartung, bis zu 80 % nutzbare Kapazität ohne Tiefenentladung, lange Lebensdauer. Ab 500 €/100 Ah (teuer!)

REISEMARKT



outdoor

www.motorbuch-versand.de



**PRIVATANZEIGEN
GRATIS!**

Fax- und E-Mail-Aufträge am Tag
des Anzeigenschlusses nur bis 16 Uhr

☐ **unter Chiffre** (Chiffre-Gebühr € 10,-)

Bitte für jeden Buchstaben, Wortzwischenraum und jedes Satzzeichen ein Kästchen verwenden und in Druckschrift schreiben.

[illegible]

Wenn Ihr Anzeigentext größer ist, senden Sie uns diesen bitte formlos zu.

Name	Vorname
Straße, Hausnummer	PLZ Ort
Telefon inklusive Vorwahl Mobil	Datum, rechtsverbindliche Unterschrift
E-Mail	



EDITORS' CHOICE

Einmal im Jahr vergibt die *outdoor*-Redaktion den Editors' Choice Award für herausragende Ausrüstung. Diese Produkte hat die neunköpfige Jury gekürt.

FOTOS: STUDIO NORDBAHNHOF



RALF BÜCHELER
Online-Redakteur



BORIS GNIELKA
Ausrüstungsredakteur



TOBIAS WIRTH
Reiseredakteur



ALEX GUTIERREZ
Bildmanagerin



GUNNAR HOMANN
Geschäftsführender Redakteur



CHRISTOPH HEILIG
Produktionsleiter



ALEX KRAPP
Chefredakteur



NADINE REGEL
Freie Redakteurin



FRANK WACKER
Ausrüstungsredakteur



THERM-A-REST NEOAIR XLITE NXT **STUMM GESCHALTET**

Irgendwas ist immer. Bei der Neoair Xlite von Therm-a-Rest war es dieses Knistern bei jeder Bewegung, das selbst Zeltneighbarn störte. Schade, denn die Neoair wog verdammt wenig und bot ein sensationelles Wärme-Gewichts-Verhältnis. Umso erfreulicher, dass es Therm-a-Rest beim Nachfolger mit viel Expertise gelang, das Rascheln auszuschalten. Die Xlite NXT schweigt nicht nur, sondern hat trotz vergleichbarem Gewicht und Packmaß (20 x 11 cm, 380 g) fast 10 Prozent an Isolation (R-Wert 4,5) und rund 20 Prozent an Höhe zugelegt. Mit 7,6 Zentimetern bügelt sie jede Unebenheit aus und lässt sich dank innovativem Ventil und Pumppacksack selbst mit Frostfingern binnen einer Minute aufpumpen. Preis: 240 €.

»Die weltweit leistungsfähigste Leichtmatte gibt nun endlich Ruhe.«

Nadine Regel, freie Redakteurin



BESTER SCHLAFSACK

RAB MYTHIC ULTRA 180

STRAHLENDER SIEGER

TILT - Thermo Ionic Lining Technology - nennt Rab seine Technik. Mit ihr entsteht ein Stoff, der die Wärmestrahlung des Körpers reflektiert; man kennt das von knisternden Rettungsfolien. Doch beim Daunenschlafsack Mythic Ultra raschelt nichts, hier liegt der silberne, sieben Denier dünne Innenstoff seidig-weich auf der Haut. Mit der Füllung aus 180 Gramm nässeabweisend imprägnierter, RDS-zertifizierter Daune (Fillpower: 900 cuin) wärmt der auf Kokosnussgröße komprimierbare Schlafsack nach unserer Erfahrung bis drei Grad. Dabei bringt er nur 420 Gramm auf die Waage - was auch am zarten, kurzen Seitenzipper (3er-YKK) liegt. Die Leistungsschau hat aber ihren Preis: 550 Euro kostet die in Europa gefertigte High-End-Mümmeltüte.

»Mit dem Mythic Ultra lotet Rab die Grenzen des Machbaren aus. Der perfekte Schlafsack für alle Leichtgewichts-Enthusiasten.«

Alex Krapp, Chefredakteur



GARMIN FENIX 7X SAPPHIRE SOLAR

ORIENTIERUNGSKÜNSTLERIN

Die Garmin Fenix gilt seit jeher als die GPS-Uhr schlechthin. Zu Recht, wie auch die jüngste Generation an Modellen zeigt, allen voran die Fenix 7X Sapphire Solar (ab 900 €): Der hochakurate GPS-Empfang, vielseitige Navigationsfunktionen wie bei Handgeräten und das spielerische Handling mittels Touchscreen machen die 7X zum perfekten, 95 Gramm leichten GPS-Guide für Wander-, Ski- und Trekkingtouren. Ein integriertes Solarpanel streckt (in praller Sonne) die ohnehin lange Akkulaufzeit. Zu den weiteren Stärken zählen eine üppige Auswahl auch kostenloser Karten, professionelle Trainingsfunktionen und die Schnittstelle zu Smartphones, über die sich etwa auf dem Handy geplante Touren an die Uhr senden lassen.

»Ob auf Touren oder beim Workout – die vielseitige Fenix macht alles richtig.«

Alex Gutierrez, Bildmanagerin



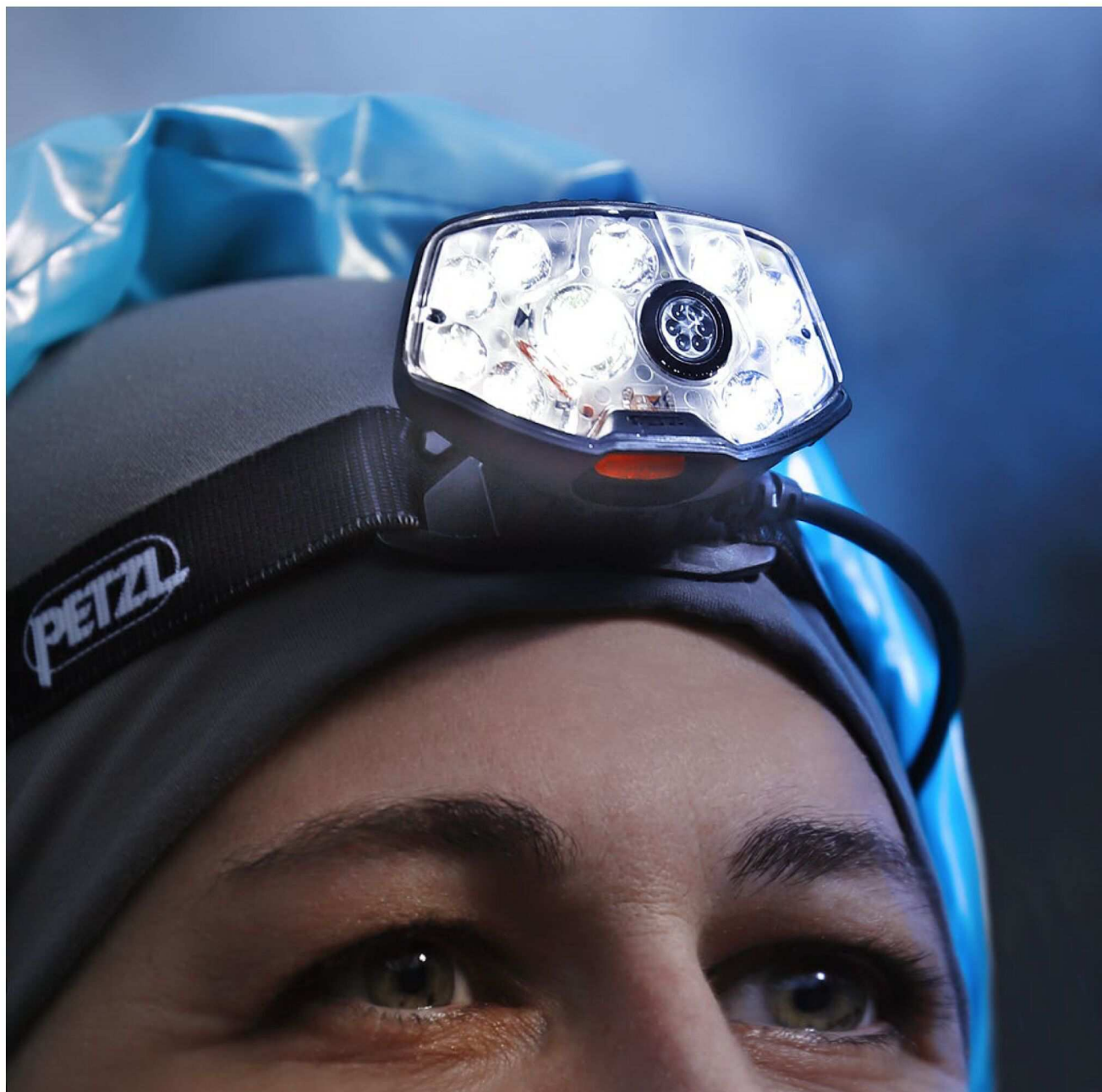
PETZL NAO RL

LICHT NACH MASS

Dank potenter LED liefern viele Stirnlampen heute mehr Licht als fürs Wandern nötig. Einige eignen sich sogar für Aktivitäten wie Joggen, Biken oder Skiabfahrten, bei denen ein weit reichender Schein Hindernisse rechtzeitig sichtbar macht. Dazu zählt auch die neue Petzl Nao (160 €). Sie bohrt bis zu 160 Meter tiefe Löcher ins Dunkle. Das macht sie aber nur - und das ist der Clou -, wenn man in die Ferne blickt. Fällt der Blick vor die Füße, auf die Uhr am Ärmel, die Karte in der Hand oder ragt plötzlich ein Ast ins Sichtfeld, dimmt sie rascher herunter, als man es merkt. Das schützt vor Ermüdung und schont den Akku, der nie mehr Energie liefert als nötig. So hält er eine ganze Nacht durch - und kann danach als Powerbank dienen.

»Die Nao RL bietet die an jede Situation optimal angepasste Beleuchtung.«

Boris Gnielka, Ausrüstungsredakteur





BESTE DAUNENJACKE

NORDISK SOL

KLASSENBESTE

Die neue Nordisk Sol (500 €, 280 g) ist die leichteste nässefeste Daunenjacke, die wir bis dato getestet haben. Außerdem zählt sie zu den wärmsten Modellen in ihrer Gewichtsklasse (unteres Temperaturlimit: -10° C). Für die herausragende Leistung gibt es mehrere Gründe: erstens den Außenstoff, eines der leichtesten wasserdichten, atmungsaktiven Materialien auf dem Markt. Zweitens die Konstruktion: Statt die Innen- und Außenhülle miteinander zu vernähen, wird jede Steppnaht mittels eines Bandes wasserdicht mit dem Außenstoff verklebt. Gefüllt ist das Federgewicht mit 75 Gramm super bauschkräftiger Daune (900+ cuin) aus artgerechter Haltung – der dritte Grund für die top Performance. Auch die Ausstattung gefällt. Die exakt anpassbare Kapuze dreht mit, in zwei Taschen lassen sich die Hände aufwärmen.

»Ultraleicht, kleinst verpackbar, kuschelig warm und nässefest: Die Nordisk Sol ist ein Traum.«

Tobias Wirth, Reisedirektor





GEAR AID SILNYLON REPAIR PATCHES

GENIESTREICH FÜR SCHNELLE REPARATUREN

Leicht, aber dennoch enorm langlebig, garantiert dicht und UV-stabiler als viele andere Gewebe: Auf beiden Seiten mit Silikon beschichtetes Nylon ist das Nonplusultra in Sachen Außenzeltmaterial. Doch einmal beschädigt, ließ es sich jahrzehntelang nur mit Nadel und Faden reparieren, weil auf der glitschigen Beschichtung kein Klebeband hielt. Bis jetzt: Nach zig Jahren Entwicklung haben es die Reparaturprofis von Gear Aid geschafft und bieten mit den Silnylon Repair Patches selbstklebende Flicker zur dauerhaft wasserdichten Reparatur der High-End-Gewebe. Im Set enthalten sind zwei rechteckige, klare Stücke (Abmessungen: je 12,7 x 7,6 cm, 12,50 €). Tipp: Beim Zuschneiden die Ecken abrunden, dann hält das Tape besser.

»Endlich! Es gibt selbstklebende Reparaturflicken für Silikonstoffe.«

Gunnar Homann, geschäftsführender Redakteur



BLUE ICE STACHE 90

ABGESPECKTER TRANSPORTMEISTER

Ursprünglich als Expeditionsrucksack fürs anspruchsvollste Bergsteigen entwickelt, begeistert uns der Blue Ice Stache 90 (260 €, 90 l) auch als ultimativer Leichttrekkingpack. Trotz des geringen Gewichts von 880 Gramm trägt er sich mit Lasten bis 18 Kilo superb, sitzt wie festgeklebt, engt aber durch den flexiblen Rahmen und die schmalen, sehr bequemen Hüftflossen nicht ein. Das Gewicht wird größtenteils auf den Lendenbereich und Rücken übertragen, liegt damit nah am Körperschwerpunkt und ermöglicht so einen kräfteschonenden Gepäcktransport. Weiteres Highlight: die äußerst effektiven Kompressionsmöglichkeiten (sieben Riemen plus ein sehr variabel zu befestigender Deckel) und das ultrarobuste Ripstopmaterial.

»Der bis ins Detail ausgereifte Stache ist das Rucksack-Highlight des Jahres.«

Christoph Heilig, Produktionsleiter





ADIDAS TERREX TECHROCK LIGHT GORE-TEX JACKE

WETTERFESTES FEDERGEWICHT

Leistungsstarke Dreilagengarden, die weniger als 300 Gramm wiegen, gibt es einige. Doch die Adidas Terrex Techrock Light Gore-Tex Jacke (380 €, 280 g, 0,71 Packmaß) ist der Konkurrenz den entscheidenden Schritt voraus. Das liegt auch am innovativen Frontzip: Dessen Spiralen werden ohne steifes Trägerband eingeklebt, was ihn schön geschmeidig macht. Dadurch wirft die Jacke vorne kaum Falten. In Kombination mit dem superleichten, höchst atmungsaktiven Dreilagengardenmaterial (Gore-Tex Active) garantiert das erstklassigen Tragekomfort. Der Wetterschutz überzeugt ebenfalls, die schlichte Ausstattung (eine Brusttasche) passt voll zum Konzept. Idealer Einsatzbereich: Tages- und Wochenendtouren mit maximal 15 Kilo Gepäck.

»Wenn jedes Gramm zählt, gibt es derzeit keine bessere Regenjacke.«

Ralf Bücheler, Online-Redakteur



TECNICA SULFUR

KOMFORTABLES ALLROUNDTALENT

Mit dem neuen Zustiegsschuh Sulfur trifft Tecnica ins Schwarze: Ob Klettersteig, Zustieg oder ausgedehnte Tageswanderungen, der Newcomer schmeichelt mit traumhaftem Tragekomfort und hoher Trittpräzision – eine Mischung, die es selten gibt. Der Schaft schmiegt sich fest, aber komfortabel um den Fuß, mit der kantenstabilen Sohle steht man auch auf schmalen Tritten sicher. Gleichzeitig rollt sie rund ab und ist so gut gedämpft, dass harte Forstwege ihren Schrecken verlieren. Außerdem begeistert das grobstollige Profil auf den unterschiedlichsten Untergründen mit starkem Grip. Weiteres Plus: die durchdachte, leichtgängige Schnürung. Durch die Aufteilung in zwei Zonen lässt sie sich im unteren und oberen Teil unterschiedlich fest schnüren. Erhältlich mit und ohne Gore-Tex. Preis: 179/159 €.

»Einer für alles: Für Tagestouren brauche ich keinen anderen Schuh.«

Frank Wacker, Ausrüstungsredakteur



EINE WELT FÜR SICH



Niemand erlebt den Grand Canyon so intensiv wie Kanuten. Ein sechzehnköpfiges Team fuhr die ganze Schlucht: 280 Meilen Abenteuer.

TEXT: ANJA KLOTZ | FOTOS: ANDI KLOTZ

Nach der Mündung des Little Colorado ändert sich mit einem Mal die Wasserfarbe.



Am Anfang steht ein Sprung ins kühlende Wasser. Erst danach entladen wir in der sengenden Augusthitze den Kleinlaster, der uns an den Einstieg in Lees Ferry gebracht hat. Beth von den Professional River Outfitters weist uns ein in das Packsystem, das die Rafts stabilisiert und das Essen kühl lagert.

Tripleader Hans besitzt vom Grand-Canyon-Nationalpark die Erlaubnis für eine Befahrung mit bis zu 16 Personen. In den vergangenen Monaten hat er sich im Freundeskreis ein Team gesucht, die Reise geplant, Rafts und Verpflegung organisiert. Auch wenn wir fast alle im Herzen Kajakfahrer sind, braucht es die Schlauchboote als Stauraum: Der zwei Wochen und 280 Meilen lange Trip durch die Schlucht erfordert eine Menge Ausrüstung. Der Colorado verläuft durchschnittlich 1600 Meter unter den felsigen Rändern des Canyons – und es gibt kaum Möglichkeiten, vor Ende der Reise wieder rauszukommen.

Bye-bye Außenwelt

Vom Freizeit-Flachwasserfahrer bis zum Wildwasser-Experten, vom Jugendlichen bis zum Rentner setzt sich die Gruppe absolut heterogen zusammen. Das Gute: Wer sich eine Stromschnelle im Kajak nicht zutraut, wechselt einfach ins große und stabile Gummiboot.

Vor uns liegen lange Tage ohne Kontakt zur Außenwelt, einzig über das Satellitentelefon ließe sich Hilfe rufen. Als wir uns in die kleinen Boote setzen, freuen wir uns auf die einzigar-

tige Natur, und die Herzen schlagen schneller. Wie schwierig werden die Stromschnellen in diesem wuchtigen Wasser sein? Wie lenke ich ein Ruder-Raft? Werden wir tatsächlich auf Klapperschlangen treffen?

Geraftet wird immer abwechselnd, gleich am ersten Tag bin ich an der Reihe. Die Sache ist: Ich rudere zum ersten Mal. Auf ruhigem Wasser geht es bald ganz gut, aber in den ersten Rapids drücken die Wellen und Pilze mir die Ruder, wohin sie wollen. Immer wieder muss ich sie loslassen, kreisele unkontrolliert durch die wildeste Stelle. So ähnlich müssen sich Cowboys beim Rodeo vorkommen. Doch zwischen den Stromschnellen genieße ich den Blick auf die schroffen, ziegelroten Wände rechts und links des grünen Wassers, die Sonne und den tiefblauen Himmel.

Schon nach elf Meilen bauen wir unser erstes Camp auf einer Sandbank am Soap Creek auf, dankbar für Beths dicken Ordner mit dem Speiseplan und den Angaben, in welcher Box die Zutaten stecken.

Plötzlich zieht ein Sandsturm auf. Wir spüren den Sand in den Augen, in den Haaren, überall. Hastig spannen wir die Zelte gegen den Wind ab und verstauen, was wegfliegen will. Als der Sturm endlich weiterzieht, ist es dunkel. Die Hitze aber bleibt, nachts schwitzen wir in den staubigen Zelten, während es bis zum Morgen regnet und windet. »Na prima«, stöhnt es aus dem Nebenzelt. Zum Glück beruhigt sich das Wetter in den nächsten Tagen.



Das Ambiente beim Abendessen in Camp Nr. 4 kann sich sehen lassen. Die Vorräte fahren in den Rafts mit, jedenfalls, solange keines kentert.

Bei Meile 98 steht die Boom-Box mitten auf der Sandbank des Upper Crystal Camps. Die Mittagssonne knallt gnadenlos herunter, es erschallt der Song »Colorado« - »I try to push away the sorrow. But today it's too late, I try tomorrow«.

Sorrow, ja. Unsere Sorge heißt Crystal Rapid, eine der richtig großen Stromschnellen. Beim Scouten haben wir auf dem wild gewordenen Fluss keine machbare Linie für die Rafts gesehen und beschlossen, unser sechstes Camp heute schon nach wenigen Meilen auf dem Fluss aufzuschlagen. Die wendigen Kajaks könnten locker

rechts vorbeifahren an dem dicken Loch, das uns ins Gröbelen bringt, aber die trägen Rafts würde die Strömung von überall genau in die mittige, gefräßige Walze lenken.

Wir paddeln inzwischen auf einem ziegelroten und mit Sediment angereicherten Strom, denn die vielen Seitenbäche tragen bei jedem Gewitter dickflüssiges rotbraunes Wasser in die Schlucht. Auf den malerisch bunten, aber kargen Schotterbänken zwischen den unbezwingbaren Wänden wachsen mal mehr, mal weniger grüne Büsche. Hier und da öffnet sich die Schlucht für einen Seiten-

bach, der oft gar kein Wasser führt, manchmal etwas klares Nass bringt und nach einem Gewitter durch eine plötzliche Sturzflut eine Gefahr für uns sein könnte. Morgens und abends taucht das Spiel von Sonne und Schatten die Felswände in unglaubliche Farben und Stimmungen.

Während wir auf der Sandbank über die Optionen am Crystal Rapid diskutieren, leeren wir die eine oder andere Dose Bier, das heutige Küchenteam grillt Steaks. »Hoffentlich haben wir morgen weniger Wasser«, sagt Hans. »Oder noch mehr.« Satt und müde legen wir uns schon früh auf unsere Schlafmatten und lassen den nächsten Tag kommen.

Doch morgens tost das Wasser weiterhin braun und dickflüssig durch die Engstelle. Aber unsere Motivation hat sich verändert! Vier mutige Rafter machen kurzen Prozess und lenken die voll bepackten Gefährte knapp am fetten Loch vorbei durch den Rapid. Wir atmen auf: Es geht weiter.


Die Aufregung, das Glück

Die Schlucht verengt sich, und bei Meile 131 wartet Bedrock Rapid mit einer senkrechten Felswand am linken Ufer und einer übermannshohen, von der Hauptströmung angespülten Felsinsel in der Flussmitte. Sie teilt den Fluss in zwei Arme. Die linke Route ist im Raft sehr schwierig zu befahren, es könnte mit einer Kenterung enden. Die Herausforderung reizt. So wie auch Bergsteiger fühlen wir Kajaker uns leben-



Wolfgang Geis in Lava Falls
– wildwassertechnisch der
Höhepunkt des Trips.

**SOMMERGEWITTER SORGEN FÜR EINEN UNERWARTET HOHEN
WASSERSTAND, IM FLUSS TREIBEN ABGERISSENE KAKTEEN.**



Gewitterstimmung über
dem Camp 5 Below Pipe
Creek bei Meile 90.

A full-page photograph of a group of four people (three men and one woman) posing on a rocky waterfall. The waterfall is cascading over mossy, reddish-brown rock formations. The people are smiling and making celebratory gestures. The background shows more rugged rock walls and some greenery.

**ENDLICH MAL
WIEDER KLARES
WASSER, UM
DEN GANZEN
SAND RUNTER-
ZUWASCHEN –
UND SEI ES
AUCH NUR KURZ.**

Yes! Elves Chasm Creek bei
Meile 117,2 beschert uns
ein paar staubfreie Minuten.

dig, wenn wir die Schwierigkeiten gerade noch meistern können – einer der Gründe, warum wir hier sind. Erst die Aufregung, dann die Glückshormone. Eines der Rafts beschert uns allerdings Adrenalinschübe, bevor es in letzter Sekunde vor der Felsinsel doch noch in die Innenkurve abdreht.

Der Fluss führt inzwischen Hochwasser, abgerissene Kakteen und dicke Baumstämme schwimmen um uns herum. Die Strömung ist reißend, die Rapids haben enorme Wucht. Wir scouten nun vorsichtig jede schwierige Stelle, bevor wir in sie hineinfahren.

Später am Tag stoppen wir zum Entspannen am Deer-Creek-Seitencanyon. Endlich kaltes und klares Wasser! Wir kühlen uns ab und laufen trotz der Nachmittagshitze den steilen Pfad hinauf in den engen Canyon, der sich nach einigen luftigen, schmalen Passagen öffnet und eine felsige Oase mit zwei grünen Laubbäumen und einem Wasserfall preisgibt. Was für ein magischer Ort.

Nach einer unruhigen Nacht mit einem Himmel, der von tausend strahlenden Sternen wechselte in Wind, Wolken und Wetterleuchten, erwache ich müde. Es ist die zwölfte Nacht in der Schlucht, Meile 230. Gestern sind wir etwas wehmütig am ersten Ausstieg vorbeigefahren, dem Diamond Creek River Access. Der schönste Teil der Schlucht liegt hinter uns, auch die Rapids werden leichter. Die Strömung nimmt ab, die Tage werden noch heißer.

Markus konnte ebenfalls nicht schlafen und ist barfuß



Als alles noch sauber und ordentlich war: Start bei Lees Ferry Boat Ramp. Unser Equipment musste mit einem Kleinlaster gebracht werden.



Der Granit Rapid Mile bei 93, 9 ist einer der Big Five auf der Strecke. Wir schauen ihn uns vorher an und diskutieren, wie wir ihn fahren.



In der Milky Way wird es noch einmal lebhaft. Auch für die dicken Rafts ist die Walze eine Herausforderung – beziehungsweise für den Rudernden.

im Dunkeln im Sand herumgelaufen. Den schwarzen Skorpion hat er erst gesehen, als der schon zugestochen hatte. Das Bein wird sofort taub und ist es auch morgens noch. Wir überzeugen ihn, vom Kajak aufs Raft zu wechseln, was ihm so gar nicht gefällt, weil er dann die letzten Wildwasserstellen »verpasst«. In den kommenden Stunden spürt er das Gift auch in den Armen. Erst abends geht es besser, nur der Fuß schmerzt noch ein paar Tage. Flipflops und Sandalen sind ab sofort im Dunkeln sehr in Mode.

Die Schlucht weitet sich, Steilhänge aus Sand fassen den Colorado nun rechts und links ein. Die hohen Sandufer markieren die Höhe des ehemaligen Seebodens von Lake Mead, dem wichtigsten Wasserspeicher Nordwestamerikas. Er hat gerade den niedrigsten Stand seit seiner Befüllung Ende der 1930er Jahre. Durch die Hitzeperioden und Dürren der letzten Sommer und den Durst insbesondere von Las Vegas sinkt der Spiegel seit Jahren.

Hin und wieder bricht eine Sandlawine vom Ufer ab. Es ist unerträglich heiß. Wir wechseln die Flussseite für jeden Meter im Schatten. Immer wieder springen wir in das kakaofarbene, lauwarmer Wasser, um uns etwas abzukühlen.

Links kommt die Betonrampe von Pearce Ferry in Sicht, und unser Abenteuer in der ausgesetzten Wildnis Arizonas geht zu Ende. Ab morgen haben wir wieder Telefon, Internet und fließend Wasser. Aber wir könnten uns ja noch mal für einen Trip bewerben ... ◀

» VORTEILSABO



€ 30 Amazon.de-Gutschein

1 3 5 4

€ 35 Globetrotter-Gutschein

1 7 0 6



WMF Smoothie Mixer „Mix on the go“

1 5 8 4

Leistungsstarker Smoothie-Mixer zum Mitnehmen.

- » Blitzschnell: Mixt 300-ml Smoothie in 40 Sekunden
- » Mixbehälter aus BPA-freiem Kunststoff
- » Maße: ca. 8,2 x 9 x 18,5 cm

Zuzahlung: 1,- €



oder selbst lesen + tolle Wunsch-Prämie!

DR. WACK Bio-Fahrradreiniger-Set

1 4 6 0

Aus natürlichen und nachwachsenden Rohstoffen.

- » Fahrradreiniger mit Aktiv-Fettlöseformel und biobasiertes Kettenöl gemäß DIN EN 16807
- » Frei von Duft- und Farbstoffen
- » Flasche und Etikett aus umweltfreundlichem Recycling-Material

Zuzahlung: 1,- €



**BIO Fahrradreiniger
TOP für Natur & Rad**



NEU!

outdoor DIGITAL UPGRADE – Jetzt zum Heftabo die digitale Ausgabe schon ab nur 1 € (inkl. MwSt.) vergünstigt mitbestellen.

Coupon ausfüllen und einsenden:
Motor Presse Aboservice
Postfach 451, 77649 Offenburg

telefonisch: **0781 639 66 54**

online: **outdoor-magazin.com/angebot**

Abo-Vorteile: • Preisvorteil gegenüber Kioskkauf • Jede Ausgabe früher, bequem nach Hause
• Prämie zur Wahl • Exklusive Sammel-Edition nur für Abonnenten

Ja, ich bestelle

outdoor

4 5 1

Objekt-Nr. 8 1 5 0 4

(Berechnung 12 Hefte, zzt. 77,90 €*ggf. inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. jew. 6,49€*)

für mich

OD 1 P R E

Aboart 0 0

als Geschenk

OD 1 P R G

Aboart 1 0

Aboherkunft 2 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 12 Ausgaben. Mein Dankeschön erhalte ich umgehend nach Zahlung der ersten Rechnung, bei Erteilung von Bankeinzug sofort. Das Abo kann ich nach Ablauf der Bezugszeit jederzeit wieder schriftlich kündigen. Dankeschönversand nur innerhalb Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Auslandskonditionen auf Anfrage. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.shop.motorpresse.de/agb abrufen.

Meine Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau ☐ Herr ☐

Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail (Pflichtfeld für Gutscheincodes) Wir verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen aus unserem Haus anzubieten. Sie können dieser Verwendung jederzeit kostenlos, vorzugsweise über Abmelde-Link in der E-Mail, widersprechen.

Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhalte zusätzlich 2 Gratis-Hefte 0 9 9 9

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Motor Presse Stuttgart, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstraße 1, 70174 Stuttgart
Gläubiger-ID: DE48ZZ000000026750, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Angebot der Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.motorpresse.de/agb abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44f DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: shop.motorpresse.de/datenschutz | Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandskonditionen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht.

Das Geschenkaboo geht an: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau ☐ Herr ☐

Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen

siehe 4-stellige Nr. neben Ihrer Wunschprämie, evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige

☐ Ich bin einverstanden, dass mich die Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und ihre Beteiligungsunternehmen Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft und Upfit GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, telefonisch, per E-Mail oder Post für ihre Kunden auf interessante Medien-, Mobilitäts-, Freizeit-, Lifestyle-, Fitness- und Ernährungs-Angebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen finden Sie unter shop.motorpresse.de/datenschutz

Datum, Unterschrift des Rechnungsempfängers (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Fest am Rücken

Rucksäcke mit einem Volumen von rund 25 Litern eignen sich perfekt für Tageswanderungen. Manche können aber auch noch viel mehr.

TEXT: BORIS GNIELKA

Wandern erfreut sich auch deshalb so hoher Beliebtheit, weil es so einfach geht. Wer es ausprobieren will, muss weder besonders fit sein, noch spezielle Techniken lernen oder teures Sportgerät kaufen. Alles, was man braucht, sind Schuhe mit Profilsohlen sowie ein Rucksack für die Trinkflasche, Proviant, Erste-Hilfe-Set und eventuell Kamera, Sonnenschutz & Co. Ein Modell mit 20 bis 30 Litern Stauraum reicht dafür locker – und bietet sogar Reserven, um auch mal ein großes Picknickpaket oder die Ausrüstung für Wochenendtouren einzupacken. Mehr als sechs Kilo kommen selbst dann kaum zusammen. Ein Gewicht, das seriösen Wanderrucksäcken keine Schwierigkeiten bereitet.

Das zeigt auch unser Test von zehn zumeist frisch für die Saison überarbeiteten Modellen, die jetzt zu Preisen von 120 bis 199 Euro in die Läden kommen. Bei den meisten handelt es sich um Unisex-Rucksäcke, die Kandidaten von Deuter, Gregory, Lowe Alpine und Mammut gibt es auch in einer Version für Frauen: mit schmaleren Trägern, kürzerem Rücken und einem stärker angewinkelten Hüftgurt, der sich auf ausgeprägteren Taillen besser abstützen kann. Denn genau darum geht es: das Gewicht von den Schultern zu nehmen. Sie reagieren viel empfindlicher auf Druck als Rücken, Lenden und Hüfte. Doch Lastübertragung ist nicht alles. Ein komfortabler Rucksack zeichnet sich auch dadurch aus, dass er sich anschmiegt, federweich aufliegt, viel Bewegungsfreiheit bietet und Luft an den Rücken lässt. »Sonst kommt es vor allem bei Anstren-





DIE MODELLE IM ÜBERBLICK

BACH Shield 26
DEUTER Futura 25 SL
DEUTER Futura 27
GREGORY Jade 28
GREGORY Zulu 30
LOWE ALPINE Airzone Trail 30

MAMMUT Lithium 30 m/w
NORRØNA Falketind 28
OSPREY Hikelite 28
RAB Aeon Ultra 28
TATONKA Hike Pack 27
VAUDE Neyland 30

WELCHE FEATURES BEI WANDERRUCKSÄCKEN ZÄHLEN

Robuster Außenstoff

Wer seinen Rucksack auch im Alltag trägt oder damit öfter auf Tour zieht, sollte ein robustes (statt ultra-leichtes) Modell wählen.

Stauraum nach Bedarf

Größer ist nicht immer besser. Stehen nur Tagestrips auf dem Programm, reichen 20 Liter. Für Wochenend- und Picknicktouren sind dafür eher 30 Liter nötig.

Tragesystem

Verstellbar muss es nicht sein – aber passen. Deshalb vor dem Kauf immer mehrere Modelle im direkten Vergleich Probe tragen.

Frontöffnung

Meist braucht man immer das, was ganz unten im Rucksack liegt. Ein Rundbogen-Zipper erleichtert den Zugriff auf den Inhalt genauso wie auch das Packen.

Laststabiler Hüftgurt

Je besser er passt und je stabiler er ausfällt, desto mehr Gewicht kann er aufnehmen – und so die Schultern entlasten.

Regenhülle

Wer auch bei Schlechtwetter wandert, braucht ein wasserdichtes Modell (im Test von Rab) oder eines mit Regenhülle (alle bis auf Norrøna).

gung schnell zu Hitzestau und damit zu Leistungseinbußen, weil der Körper zur Kühlung Energie aufwenden muss, die dann woanders fehlt«, erklärt Ausrüstungsredakteur Frank Wacker.

WIE DER RUCKSACK AM RÜCKEN LIEGT

Für top Klimakomfort statten Deuter, Gregory, Lowe Alpine, Osprey und Tatonka die Tragesysteme ihrer Testkandidaten mit einem gespannten Netz aus. Es hält Abstand zum Packsack und lässt dadurch Luft an den Rücken. Außerdem liegt es federnd-weich an. Am trockensten blieben die Shirts der Testerinnen und Tester beim Kandidaten von Deuter. Netz und Packsack wahren hier viel Distanz. Doch je größer der Abstand, desto weiter liegt die Last vom Körperschwerpunkt entfernt. Mehr als sieben Kilo sollte man dem Deuter deshalb nicht aufbürden. Darunter trägt er sich dank ausgereiftem Tragesystem aber exzellent. Dieses Maß an Komfort erreicht von den fünf Netzrückenkandidaten sonst nur der von Gregory. Er lässt sich mittels kräftigem Hüftgurt und ausgeprägtem Lendenpolster sogar mit bis zu elf Kilo beladen und immer noch bequem tragen. Auch die Lastkontrolle überzeugt – wichtig in heiklem Terrain, wenn es auf Gleichgewicht ankommt. Das liegt auch daran, dass bei ihm Netz und Packsack weniger Abstand zueinander halten, die Last also näher am Körperschwerpunkt sitzt.

Noch direkter tragen sich nur die fünf Kontaktrückenmodelle im Test. Sie kommen von Bach, Mammut, Norrøna, Rab und Vaude. »In puncto Lastkontrolle haben sie die Nase vorn«, so Frank Wacker. Auch bringen die meisten von ihnen weniger auf die Waage: Mammut, Norrøna und Rab wiegen teils unter 700 Gramm. Mit schlanken Silhouetten wendet sich das Trio an Bergfexer, der Rab auch an Schnellgeher und Trailläufer. »Er sitzt durch die breiten Schulterträger und den weichen Rücken wie eine Weste«, so Tester Johannes Butscher.

Durch die flachen Auflagen bleibt allerdings kaum Platz für ausgefeilte Ventilationslösungen. Meist muss eine strukturierte Platte aus offenporigem Schaum den Luftaustausch meistern. Mammut und Bach statten ihre Tragesysteme zusätzlich mit einem breiten, entlang der Wirbelsäule verlaufenden Ventilationskanal aus. Damit bieten sie einen ähnlich hohen Klimakomfort wie viele Netzrückenmodelle, was vor allem dem superkomfortablen Bach bestens gelingt.

Neben dem Komfort prüfte die Testcrew auch Handling und Ausstattung der zehn Kandidaten – fand aber kaum Kritikwürdiges. Bei den Features hängt zudem viel von persönlichen Ausstattungswünschen ab – ein Blick in die Testbesprechungen gibt hier Aufschluss.

FAZIT: FÜR ALLE ANSPRÜCHE DAS PASSENDE MODELL

So hält der Test für jede und jeden das passende Modell bereit. Komfortorientierte Wander-Fans finden bei den Netzrückenkandidaten ihren Favoriten. Am meisten Punkte ergatterten hier der superluftige Deuter und der schwerlasttaugliche Gregory. Soll es günstiger sein, empfehlen sich auch die mit 140 und 130 Euro preiswerten Netzrücken von Lowe Alpine und Osprey. Speedhiker und Grammmähler sollten hingegen das anschmiegsame Kontaktrückenmodell von Rab anprobieren, Alpinisten die auf maximale Lastkontrolle und beste Bewegungsfreiheit getrimmten Rucksäcke von Mammut und Norrøna. Wer einen besonders vielseitigen Kleintransporter sucht, der sowohl beim Wandern, Biken und Bergsteigen als auch im täglichen Einsatz überzeugt, wird am ehesten mit dem Bach Shield glücklich. Das exzellent aus robusten Materialien verarbeitete Multitalent vereint mit seinem stark belüfteten Kontaktrücken das Beste aus den beiden Tragesystemwelten – und sichert sich so den Testsieg. ◀



DER TEST UNTER DER LUPE

Trageverhalten

Für das wichtigste Testkriterium beladen wir jeden Rucksack nach gleichem Muster mit identischem Gewicht (sechs Kilo) und gehen damit im Team auf Tour. Unterwegs tauschen wir die Modelle durch, dabei wird das Tragesystem eines jeden Rucksacks neu auf den Träger oder die Trägerin angepasst. Beim Wandern liegt das Hauptaugenmerk der Testcrew auf den Punkten Anschmiegsamkeit, Sitz am Rücken, Ventilation/Klimakomfort sowie Bewegungsfreiheit. Ebenfalls im Fokus liegen die Kontrollierbarkeit der Last bei hastigen Bewegungen, die Kopffreiheit nach hinten und die Lastüber-

tragung: Im Idealfall verteilt sich das Gewicht gleichmäßig auf den Beckenkamm, den Rücken und nur zu einem sehr kleinen Teil auf die Schultern.

Features/Praxis

Wichtiger als die schiere Anzahl der Features ist deren Praxistauglichkeit und Bedienbarkeit. Nicht fehlen dürfen Kompressionsriemen, Seitenfächer aus Stretchmesh und eine Regenhülle bei nicht wasserdichten Rucksäcken.

Volumen und Gewicht

Rucksackhersteller ermitteln das Packvolumen mit unterschiedlichen, meistens nur grob vergleichbaren Methoden. Deshalb messen wir das

Fassungsvermögen mit eigenen Volumensäcken. Außerdem wiegen wir alle Rucksäcke selbst – ohne Regenhülle, falls diese zum Lieferumfang gehört. So lassen sich die Werte gut vergleichen. Das Gewicht bewerten wir immer im Verhältnis zum Volumen des jeweiligen Rucksacks.

Robustheit

Je kräftiger und abriebfester die Materialien, desto besser schneidet ein Rucksack in diesem Kriterium ab. Grobzahnige Reißverschlüsse mit vernickelten Schiebern, eine extra saubere Verarbeitung (mit eingefassten Nähten etwa) und umweltfreundliche Materialien geben Bonuspunkte.



Die Tester beim Einstellen der Rückenlänge.

Boris Gmelka

BACH SHIELD 26 REGULAR

KONTAKTRÜCKEN

PREIS 160 €

VOLUMEN 27 l (davon 2 l im Deckel)

GEWICHT 1220 g (ohne Regenhülle)

SONSTIGES Auch mit kleinerer Rückenlänge erhältlich sowie in einer 22-Liter-Version (eine Rückenlänge).

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort ☐
Laststabilität ☐
Flexibilität ☐
Kontrolle ☐
Belüftung ☐
Lastgrenze: über 10 Kilo

FEATURES/PRAXIS ★★★★★

Zweikammerrucksack mit variablem Zwischenboden und großer Frontöffnung. Mit zwei Riemen komprimierbar, Deckel- und Seitentasche, Front- und Stretchseitenfach, Regenhülle. Problemloses Handling.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★

ROBUSTHEIT ★★★★★



DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Der Körperkontaktrücken des Bach bietet dank Ventilationskanal eine ähnlich gute Belüftung wie ein Abstandsnetz. Er liegt satt an, engt nicht ein und beeindruckt mit top Lastübertragung und -kontrolle. Damit vereint der Klassiker das Beste aus zwei Tragesystemwelten und zählt so immer noch zu den leistungsfähigsten Modellen am Markt. Und zu den solidesten: Grobe Stoffe und Zipper mit vernickelten Schiebern halten selbst bei täglichem Einsatz eine Ewigkeit. Eine top Wahl – für alle Fälle.

outdoor TESTURTEIL **ÜBERRAGEND**

MAMMUT LITHIUM 30

KONTAKTRÜCKEN

PREIS 140 €

VOLUMEN 30 l (davon 2 l im Deckel)

GEWICHT 850 g (ohne Regenhülle)

SONSTIGES In weiteren Größen erhältlich (15, 20, 25, 40, 50 l). Bluesign-zertifiz., >89 % Recycle-Anteil.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort ☐
Laststabilität ☐
Flexibilität ☐
Kontrolle ☐
Belüftung ☐
Lastgrenze: 8 Kilo

FEATURES/PRAXIS ★★★★★

Abnehmbarer Hüftgurt mit Taschen und Handy-Fach, 5 (!) Kompressionsriemen, Stretchseitenfächer, Frontfach & -tasche, zwei Eisgerätehalter, Deckel-/Deckelinnentasche, Regenhülle. Das Handling überzeugt.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★

ROBUSTHEIT ★★★★★



SCHLANKES MULTITALENT

Zwei Eisgeräte-Halterungen, der abnehmbare Hüftgurt und schmale Shape, dazu der rückennahe, extrem gut kontrollierbare Sitz – es ist klar, wo der Lithium sich am wohlsten fühlt: im alpinen Terrain. Dazu passen das geringe Gewicht und die abriebfesten Stoffe. Auch auf dem Bike schlägt sich der windschnittige Lithium klasse, Reflexpaspeln erhöhen hier die Sichtbarkeit, die Kopffreiheit genügt sogar ausladenden Aero-Helmen. Wandern kann man mit dem Lithium natürlich ebenfalls.

outdoor TESTURTEIL **SEHR GUT**

NORRØNA FALKETIND 28

KONTAKTRÜCKEN

PREIS 199 €

VOLUMEN 25 l (incl. 1 l in Vortasche)

GEWICHT 690 g

SONSTIGES Auch mit Deckeltasche (35 l) erhältlich. Aus Bluesign-zertifiziertem Recycle-Nylon gefertigt.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort ☐☐☐☐☐☐
Laststabilität ☐☐☐☐☐☐
Flexibilität ☐☐☐☐☐☐
Kontrolle ☐☐☐☐☐☐
Belüftung ☐☐☐☐☐☐
Lastgrenze: 7 Kilo

FEATURES/PRAXIS ★★★★★

Der Rucksack lässt sich weit öffnen und erleichtert das Packen, top Handling! Alpin ausgestattet mit Helmnetz, zwei Eisgerätehaltern, vier Kompressionsriemen, Innen- und Vortasche, keine Regenhülle.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★

ROBUSTHEIT ★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



BERGRUCKSACK FÜRS GANZE JAHR

Wie Mammut wendet sich auch Norrøna an Berg-Fans: Der Falketind wiegt nur 690 Gramm, bietet ein fest integriertes Helmnetz und Halterungen für Lawinensonde wie Schaufelschaft – praktisch für Wintersportler. Der flexible, dünn gepolsterte Rücken liegt direkt an, Bewegungsfreiheit und Kontrollierbarkeit liegen hier auf Top-Niveau. Mit bis zu sieben Kilogramm trägt sich der Falketind so wunderbar unauffällig – auch im Flachland. Der Preis ist deftig.

RAB AEON ULTRA 28

KONTAKTRÜCKEN

PREIS 140 €

VOLUMEN 27 l

GEWICHT 690 g

SONSTIGES Auch in einer (noch) leichteren 20-Liter-Version für 130 Euro erhältlich.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort ☐☐☐☐☐☐
Laststabilität ☐☐☐☐☐☐
Flexibilität ☐☐☐☐☐☐
Kontrolle ☐☐☐☐☐☐
Belüftung ☐☐☐☐☐☐
Lastgrenze: 5 Kilo

FEATURES/PRAXIS ★★★★★

Wasserdicht nahtbandversiegelter Rolltop-Rucksack mit Hüft- und Schultergurttaschen, Stretch-seitenfächern und Vorfach sowie Diagonal-Kompressionskordeln. Muss sehr sauber gepackt werden.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★

ROBUSTHEIT ★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



WASSERDICHTER LAUFPARTNER

Den zusammen mit Norrøna leichtesten Rucksack im Test hat Rab vor allem für (Berg-)Läufer und Schnellgeher entwickelt. Seine ultraflexible Auflage umschmiegt den Rücken förmlich, durch den ebenfalls sehr weichen Hüftgurt und die überbreiten Schulterträger sitzt das wasserdicht nahtverklebte Modell wie angegossen, macht jeden Move mit. Vorausgesetzt, es wurde sorgfältig und nicht zu stark beladen. Eine Klasse Wahl für alle, die gerne zügig und leicht unterwegs sind – auch bei Regenwetter.

VAUDE NEYLAND 30

KONTAKTRÜCKEN

PREIS 150 €

VOLUMEN 28 l (davon 3 l im Deckel)

GEWICHT 1060 g (ohne Regenhülle)

SONSTIGES Varianten: 18 l, 24 l sowie mit Zipp-Öffnung (also ohne Deckeltasche) mit 20 und 26 l.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort ☐☐☐☐☐☐
Laststabilität ☐☐☐☐☐☐
Flexibilität ☐☐☐☐☐☐
Kontrolle ☐☐☐☐☐☐
Belüftung ☐☐☐☐☐☐
Lastgrenze: 8 Kilo

FEATURES/PRAXIS ★★★★★

Problemloses Handling, einfache Beladung über die große Frontöffnung. Vier Kompressionsriemen, zwei Stretch-Seitenfächer, Regenhülle, Hüftgurttaschen und eine Deckeltasche mit Netzzinnenfach.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★

ROBUSTHEIT ★★★★★

outdoor TESTURTEIL GUT



UNAUFFÄLLIGER BEGLEITER

Den Neuling im Vaude-Programm gibt es in fünf Größen, er wendet sich mit seinem schlichten Design an alle, die ihren Rucksack auch im Alltag einsetzen. Dort wie auch auf Tour lässt er sich dank zusätzlicher Frontöffnung einfach und mit bis zu acht Kilo auch schwer beladen. Der Newcomer trägt sich rückennah und flexibel. Doch sitzt er recht unambitioniert und platt, schmiegt sich weniger an als seine Mitstreiter. Das ist zwar überhaupt nicht unbequem, aber eben auch nicht superkomfortabel.

DEUTER FUTURA 27/25 SL

NETZRÜCKEN

PREIS 145/145 €

VOLUMEN 24/21 l (incl. 2 l in Vorta.)

GEWICHT 1300/1250 g (ohne RH)

SONSTIGES Außerdem erhältlich mit 21, 23 Litern sowie in einer 29-Liter-Version für große Personen.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort ☐☐☐☐☐☐
Laststabilität ☐☐☐☐☐☐
Flexibilität ☐☐☐☐☐☐
Kontrolle ☐☐☐☐☐☐
Belüftung ☐☐☐☐☐☐
Lastgrenze: 7 Kilo

FEATURES/PRAXIS ★★★★★

Dank Frontöffnung bequem zu be-/entladen, einfaches Handling. Üppig bestückt: Regenhülle, Stretchseitenfächer, -frontfach, 4 Kompressionsriemen, Fronttasche mit Organizer & Innentasche, Hüftgurttaschen.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★

ROBUSTHEIT ★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



LUFTIGER WANDERFREUND

Für 2023 hat Deuter seine Futuras auf den neuesten Stand gebracht. Das NetZRücken-Tragesystem punktet dank weitem Abstand zum Packsack und Aussparung auf Steißbeinhöhe mit top Belüftung und maximaler Flexibilität. So wandert es sich nicht nur luftig, sondern herrlich unbeschwert, ja fast beschwingt. Dass die Last viel Abstand zum Rücken hat, fällt dabei nicht auf, doch verkleinert die starke Vorwölbung das Volumen auf magere 24/21 Liter, was für Tagestouren aber völlig ausreicht.

GREGORY ZULU 30/JADE 28

NETZRÜCKEN 

PREIS 170 €

VOLUMEN 29 l/27 l

GEWICHT 1430 g/1370 g (ohne Rh.)

SONSTIGES In zwei Rückenlängen und auch als Zulu 35, 40 und 55 sowie als Jade 33, 38 & 53 erhältlich.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort 
Laststabilität 
Flexibilität 
Kontrolle 
Belüftung 
Lastgrenze: über 10 Kilo

FEATURES/PRAXIS ★★★★★

Weite Frontöffnung, top Handling, üppig ausgestattet mit Regenhülle, 4 Kompressionsriemen, Innen- und Vortasche, Vorfach, Stretchseitenfächern, Hüftgurttaschen und län- genverstellbaren Schulterträgern.

VOLUMEN/GEWICHT ★★☆☆☆

ROBUSTHEIT ★★★★★

outdoor TESTURTEIL **ÜBERRAGEND**



LASTSTABILER WEEKENDER

Mit einem Volumen von 29 und 27 Litern eignen sich Zulu und Jade nicht nur für Tagestouren mit üppigem Gepäck, sondern auch für Hütten- und Wochenendtrips. Im Test trugen sie sich selbst mit zwölf Kilo beladen immer noch stabil und kontrolliert – und dank weicher, gut belüfteter Netz-Auflage äußerst bequem. Als einzige Testkandidaten kann bei ihnen die Schultergurtlänge an die Statur angepasst werden, außerdem gibt es beide in zwei Rückenlängen – für die perfekte Passform.

LOWE ALPINE AIRZONE TRAIL 30

NETZRÜCKEN 

PREIS 140 €

VOLUMEN 33 l (incl. 3 l in Deckelta.)

GEWICHT 1145 g (ohne Regenhülle)

SONSTIGES Gibt es auch als Damenmodell mit 28 und 33 Litern sowie für Herren mit 35 Litern Volumen.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort 
Laststabilität 
Flexibilität 
Kontrolle 
Belüftung 
Lastgrenze: 8 Kilo

FEATURES/PRAXIS ★★★★★

Regenhülle, Deckel- & Deckelinnen- tasche (3 l), zwei Seitentaschen (je 1 l), Stretchseitenfächer, zwei Hüft- gurttaschen, vier Kompressions- riemen, Netzaufgabe nah am Rücken, muss daher sauber gepackt werden.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★

ROBUSTHEIT ★★★★★

outdoor TESTURTEIL **SEHR GUT**



GÜTMÜTIGER LADEMEISTER

Mehr Stauraum als der für dieses Jahr frisch überarbeitete Airzone bietet kein anderer im Test: satte 33 Liter. Auch in puncto Ausstat- tung kann sich das NetZRücken- modell sehen lassen, sein Ge- wicht bleibt dennoch im Rahmen. Im Test punktet der Airzone mit einer ausgewogenen Lastverteil- ung auf Hüfte, Rücken und Schul- tern, wodurch er sich sehr harmo- nisch trägt. Mehr als acht Kilo sollte man ihm aber nicht zumu- ten – für die allermeisten Einsät- ze ist das mehr als ausreichend.

OSPREY HIKELITE 28

NETZRÜCKEN

PREIS 130 €

VOLUMEN 25 Liter

GEWICHT 880 g (ohne Regenhülle)

SONSTIGES Weitere Hikelite- Unisexmodelle mit 18, 26 und 32 Litern ab 100 Euro erhältlich.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort 
Laststabilität 
Flexibilität 
Kontrolle 
Belüftung 
Lastgrenze: 6 Kilo

FEATURES/PRAXIS ★★★★★

Weite Frontöffnung, sehr einfaches Be- und Entladen. Kommt mit Regen- hülle, vier Kompressionsriemen, De- ckeltasche, Stretchseitenfächern und Vorfach. Netzaufgabe dicht am Rü- cken, muss sauber gepackt werden.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★

ROBUSTHEIT ★★★★★

outdoor TESTURTEIL **GUT**



LEICHTES NETZRÜCKENMODELL

Für ein NetZRückenmodell wiegt der Hikelite 28 nicht nur sehr wenig, er zählt mit 130 Euro auch zu den günstigeren Testmodellen. An der Ausstattung wurde nicht gespart, auch bedienen (und vor allem beladen) lässt sich das Uni- sexmodell klasse. Zwar verkraftet es nicht ganz so viel Zuladung wie seine teureren Geschwister Stra- tos und Sirrus, bietet dafür aber mehr Flexibilität. Wem sechs Kilo Gepäck reichen, kann mit dem Hikelite viel Geld sparen – und dennoch bequem wandern.

TATONKA HIKE PACK 27

NETZRÜCKEN

PREIS 120 €

VOLUMEN 27 l (davon 3 l im Deckel)

GEWICHT 940 g (ohne Regenhülle)

SONSTIGES Weitere Hike-Pack- Modelle mit 20, 22, 25 und 32 Litern erhältlich (100–130 Euro).

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort 
Laststabilität 
Flexibilität 
Kontrolle 
Belüftung 
Lastgrenze: 5 Kilo

FEATURES/PRAXIS ★★★★★

Hat mit drei Kompressionsriemen, Stretchseitenfächern, Vorfach, Re- genhülle, Deckeltasche & Hüftgur- taschen das Nötigste an Bord. Punktabzug gibt es nur für die teilweise schwergängigen Riemen.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★

ROBUSTHEIT ★★★★★

outdoor TESTURTEIL **GUT**



RÜCKENKÜHLER ZUM SPARPREIS

Tatonka schickt mit dem Hike Pack 27 seinen preisgünstigen Evergreen ins Rennen. Durch die kurze Tragesystemlänge und den Verzicht auf Lastkontrollriemen, die den Packsack näher an den Rücken bringen, kann er schwe- rer beladen etwas an den Schul- tern nach hinten ziehen. Mit bis zu fünf Kilo trägt sich das NetZRü- ckenmodell aber durchaus be- quem, luftig und vor allem flexi- bel. So richtet er sich vor allem an Preisbewusste, die gerne mit leichtem Gepäck wandern.

VORSCHAU 4/2023



Die Themen des
nächsten Hefts



Huber Images/Francesco Carvillano

♣ **Deutschland** Berge und Küsten, Auen und Moore, Schluchten und Zinnen: Das Wanderparadies Deutschland steckt voller Überraschungen. Wir zeigen euch die schönsten Wege.

♥ **Irland** »Für irische Verhältnisse super« sei das Wetter gewesen, sagt *outdoor*-Chefredakteur Alex Krapp – und war auch sonst hellauf begeistert vom Wandern in den Bergen von Mayo und Sligo.



Christopher Pfomm



Iris Kürschner

♣ **Tessin** Es gibt nichts, was es im Tessin nicht gibt. Unser Wanderteam hat dort ganz in der Nähe von Bellinzona sogar ein zweites Matterhorn entdeckt – und ist gleich mal hochgewandert.

+++ AUSSERDEM +++

+++ **ALLGÄU** Trekking auf der Himmelsstürmeroute
+++ **TRAILRUNNING** Worauf es dabei ankommt +++
+++ **GEHT SCHON, JUNGS** Frauenpower in den Bergen

Regen- kleidung

Von superleicht bis expeditionstauglich: die aktuellen Jacken und Hosen im harten Labor- und Praxis-Check von *outdoor*.



IM
TEST



Gut & Günstig

Wir haben gesucht, getestet und gefunden: Outdoor-Produkte, die zu erstaunlich niedrigem Preis erstaunlich viel bieten.

33%
SPAREN!

DIE AUSGABE 4/2023 GIBT ES AB 7. MÄRZ

JETZT PROBE LESEN! Lass dir die nächsten drei Ausgaben zum Sonderpreis von 13,50 € (inkl. MwSt. und Versand) mit über 33 % Ersparnis liefern! Einfach online bestellen unter outdoor-magazin.com/probe. Verantwortlicher: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Du hast ein gesetzliches Widerrufsrecht. Angebot nur online verfügbar.

IMPRESSUM

VERLAG UND REDAKTION: Motorpresse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Tel. 07 11/1 82-2283, Postfach: 70162 Stuttgart
E-MAIL: info@outdoor-magazin.com
INTERNET: www.outdoor-magazin.com

CHEFREDAKTEUR: Alex Krapp
GESCHÄFTSFÜHRENDER REDAKTEUR: Gunnar Homann
REDAKTION: Boris Gnielka, Katharina Hübner, Frank Wacker, Tobias Wirth
ONLINE-REDAKTION: Ralf Bücheler
FREIE MITARBEIT: Nadine Regel
GRAFIK: Elke Zepezauer (Ltg.), Christoph Heilig (Ltg. Produktion)
BILDMANAGEMENT: Alexandra Gutierrez
REDAKTIONSASSISTENZ: Sonja Schlesinger

PUBLISHER: Barbara Groscurth

GESCHÄFTSFÜHRUNG: Dr. Andreas Gelger, Jörg Mannsperger

LEITER DES GESCHÄFTSBEREICHES SPORT & LIFESTYLE: Wolfgang Melcher

outdoor erscheint monatlich. Einzelheft: 6,90 €; *outdoor* im Abonnement: Preis für zzt. 12 Ausgaben (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 6,49 €) inkl. MwSt. und Versand Deutschland 77,90 € (A: 87,90 €, CH: 124,00 SFR, übrige Auslandspreise auf Anfrage). Studenten erhalten gegen Vorlage einer Immatrikulationsbescheinigung das Abo (zzt. 12 Ausgaben) mit einem Preisvorteil von 40 % gegenüber dem Kauf am Kiosk zum Preis von 49,68 € (Österreich: 56,16 €, Schweiz: 79,20 SFR; übrige Auslandspreise auf Anfrage) ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 4,14 €. Mitglieder der DEKRA e.V. erhalten 12 Ausgaben *outdoor* mit einem Rabatt in Höhe von 25 %

UNIT SALES DIRECTOR PRINT + DIGITAL: Kirsten Brodersen, Tel. 07 11/1 82-15 45, E-Mail: kbrodersen@motorpresse.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL: Ute Seibold, Tel. 07 11/182-21 47, E-Mail: useibold@motorpresse.de
Claudia Strauss, Tel. 07 11/182-10 11, E-Mail: cstrauss@motorpresse.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2023. Erfüllungsort und Gerichtsstand: Stuttgart

VERTRIEB: MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim, Tel. 0 89/3 19 06-0, E-Mail: info@mzv.de, Internet: mzv.de

EINZELHEFTBESTELLUNGEN UND ABONNEMENT
Abonnenten Service Center GmbH
Telefon Inland: 07 81/6 39 66 57
Telefon Ausland: (+49) 7 81/6 39 66 58
E-Mail: motorpresse@burdadiirect.de

HERSTELLUNG: Michael Wander
LITHOS: Otterbach Medien KG GmbH & Co., 76437 Rastatt
DRUCK: Vogel Druck, 97204 Hölchberg
SYNDICATION: Telefon 07 11/182-23 79, order@mpl.de
© by Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Für Bild und Text gelten die Honorarsätze des Verlages. Höhere Gewalt entbindet den Verlag von der Lieferungspflicht. Ersatzansprüche können nicht anerkannt werden. Alle Rechte vorbehalten.

DATENSCHUTZINFO:
Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 07 81/6 39 61 02. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungsvermittler und Dienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 i) bzw. f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 i) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Datenschutzanfragen: Telefon 07 81/84 61 02 E-Mail: outdoor@datenschutzanfrage.de

AWA 2022



ECHTER. BESSER. MÄNNER.

Entdecke jetzt das neue Men's Health. Dein Coach für Gesundheit, Ernährung, Power und entspannten Lifestyle.



Reportage:
Every Body is perfect

Interview:
Wotan Wilke Möhring über Männerrollen

Fitness:
Motivation macht Muskeln

Ratgeber:
Midlife ohne Crisis

Ernährung:
Nice to Meat you

Ab 15. Februar
NEU!

BLEIB TROCKEN BEI NASSEM WETTER - MIT NIKWAX

NASS?

Durch Schmutz
und ständiges
Tragen nimmt
deine Regenjacke
Feuchtigkeit auf

TROCKEN!

Dank Reinigung und
Imprägnierung mit
Nikwax bleibst du
warm und trocken

1 Reinige deine
Jacke mit Nikwax®
Tech Wash®

2 Imprägniere
anschließend mit
Nikwax® TX.Direct

Einfache, sichere
Anwendung zuhause
in der Waschmaschine



NIKWAX GRATISPROBEN

SPIEL MIT BEI UNSEREM WEBQUIZ! www.nikwax.de/2302NPOM

*"Tolle Produkte, hergestellt von einem Unternehmen, das für mich sorgt, für
meine Ausrüstung und für den Planeten." - Herr Button*



EASIER

| SAFER

| DRIER

