

# outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

04 | 2023

20  
OUTDOOR-  
HIGHLIGHTS  
FÜR  
ENTDECKER

## Traumhaft wandern in Deutschland

Allgäu • Schwarzwald • Pfalz • Eifel • Rügen ...

### BERGFRÜHLING IM TESSIN

Auf sonnigen Pfaden  
hoch über Bellinzona

### TRAILRUNNING

Was man wissen muss  
+ die richtigen Schuhe

## GUT & GÜNSTIG

Dieses Equipment kostet  
wenig und kann viel:

- ⌚ Rucksäcke ⌚ Schuhe ⌚ Zelte
- ⌚ Schlafsäcke ⌚ Bekleidung

### MAGISCHES IRLAND

Grandiose Wege an der  
wilden Westküste

TEST

### TROCKEN BLEIBEN

Regenjacken und -hosen  
im Labortest



D 6,90 € · CH 7,80 € · CH 11,00 SFR · BENELUX 8,20 € · I 9,50 €



VICTORIA®

SUV E-BIKES

# Allroad. Comfort.



Kräftige Motoren.  
Sinnvolle Ausstattung.  
Maximaler Fahrspaß  
auf allen Wegen.

 BOSCH Connected Biking

Entdecke jetzt unsere wahren  
Multitalente unter [victoria-bikes.com](http://victoria-bikes.com)





## KURZ NOTIERT

Was uns in diesem Monat bewegt



### Liebe Leserin, lieber Leser!

Habt ihr euch schon mal gefragt, wieso uns das Gehen so viel Spaß macht? Vielleicht liegt die Antwort in ferner Vergangenheit, denn die Geschichte des Gehens ist so alt wie die Menschheit selbst. Schon unserer direkter Vorgänger, der Homo erectus, definiert sich vor allem durch eins: den aufrechten Gang. Seitdem, immerhin etwa zwei Millionen Jahre lang, hat sich nicht mehr viel getan in der Geschichte des Gehens, irgendwann in der Steinzeit kamen wohl noch Schuhe hinzu – die

übrigens damals schon erstaunlich gut funktionierten, wie uns der Paläotechniker Markus Klek ab Seite 66 dieser Ausgabe zeigt. Was Ausrüstung im Jahr 2023 leistet und wohin wir damit gehen können, erfahrt ihr auf den übrigen Seiten. Von einem Trip durch die irischen Weiten über die schönsten Frühlingswanderungen in Deutschland hin zu den sonnigen Hängen des Tessins dürfte für jeden etwas dabei sein. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen!

Alex Krapp

Alex Krapp Chefredakteur



**Im Podcast** sprechen wir diesen Monat mit Vaude-Chefin Antje von Dewitz über Nachhaltigkeit. Zu Hören bei Spotify & Co ...



# INHALT 4|2023



Die Themen  
dieser Ausgabe



## 20| Allgäuer Traum

Schöner als auf der Himmelsstürmerroute kann man das Allgäu nicht erleben.



## 82| Alles über Trailrunning

Warum es so gut ist. Wie ihr in den Flow kommt. Und was ihr dafür braucht.

## 90| Gut & günstig

Gesucht, getestet und gefunden: Ausrüstung, die wenig kostet und viel kann.



## 28| Deutschland

Der perfekte Auftakt: Wo ihr den Frühling im eigenen Land so richtig genießt.





## 48| Bergfrühling im Tessin

Wandern in den Bergen über Bellinzona – auch bekannt als Tessiner Riviera.



## 66| Wie in sehr alten Zeiten

Von einem, der auszog, den Schwarzwald als Steinzeitmensch zu durchqueren.



## 38| Magisches Irland

In den Bergen von Mayo und Sligo genießt man irisches Westküstenflair noch in Ruhe.

## TOUREN & ABENTEUER

### 06 Augenblick mal

Wenn einfach alles stimmt: geniale Fotos von magischen Momenten.

### 20 Allgäuer Traum

Von Halblech nach Pfronten: vier Tage auf der Himmelsstürmerroute.

### 28 Deutschland

Außergewöhnliche Tipps für den Urlaub in heimischen Gefilden.

### 38 Magisches Irland

Von Tafelbergen und wilden Ebern: Wandern an Irlands Westküste.

### 48 Bergfrühling im Tessin

Auf Tour am Pizzo di Claro, dem Matterhorn von Bellinzona.

## TEST & EQUIPMENT

### 54 Schwebezustand

Federleicht unterwegs: aktuelle Multi-funktionsschuhe und Trailrunner.

### 56 Tested on Tour

Im Dauertest: Daunenschlafsack, Trekkinghose und Alpinrucksack.

### 62 Das gute Produkt

Robust, klein verpackbar und enorm vielseitig: das Tarp von Sea to Summit.

### 72 Trocken bleiben

Wasser marsch: die aktuellen Jacken und Hosen im großen *outdoor*-Test.

### 90 Gut & günstig

Preiswerte Outdoor-Ausrüstung, die in unseren Tests richtig gut abschneidet.

## OUTDOOR-COACH

### 36 An die Börse gehen

Ob für das Wochenende oder die Fernreise: Wo ihr Reisepartner/innen findet.

### 58 Volle Peilung

Kein Empfang? So bestimmt ihr mit Karte und Kompass euren Standort.

### 60 Der Natur auf der Spur

Das geheime Leben der Amphibien. Und wofür Huflattich gut ist.

### 64 Wandern mit Kind

Wie schwer der Rucksack sein darf. Und wie es allen Spaß macht.



**Extra|**  
**Green Issue**  
80 Seiten grüne  
Produkte, Tipps  
& Touren



**72|**  
**Trocken  
bleiben**  
Megatest  
Jacken &  
Hosen

Fachmarkt 65 Vorschau/Impressum 98



**BAYERN**

## Leichte Tage im Zwei-Seen-Land

Die Berge am Kochel- und Walchensee sind berühmt für ihre Wanderungen, laden aber auch zum Radfahren ein. Oft kann man es ganz entspannt rollen lassen, unter anderem auf dem grandiosen Bodensee-Königssee-Radweg, der auf seinen 450 Kilometern das Zwei-Seen-Land bei Kochel gleich mitnimmt. Im Frühling weht einem beim Radeln der Duft von frischem Bärlauch in die Nase, im Sommer lockt das Wasser zur Erforschung. Tipp: das Bike für einen Tag gegen die Wanderschuhe tauschen und auf den Herzogstand (1731 m) steigen – oben bietet sich ein Traumblick auf Kochel- und Walchensee. Info: [zwei-seen-land.de](http://zwei-seen-land.de)



## Auf dem Amazonas des Nordens

Bewegung in der Natur ist die schönste Art, sich Appetit fürs Abendessen zu holen. Die Biologin Mia Klatt, *outdoor*-Redakteur Gunnar Homann und der Bordercollie Hashtag haben den Tag im Kanu verbracht, auf der Peene in Mecklenburg-Vorpommern. Der friedliche Fluss führt seinen Beinamen »Amazonas des Nordens« zu Recht, denn wer Tiere beobachten will, fährt gut auf der Peene: Seeadler und Kraniche geben sich ein Stelldichein, Geduldige sichten Hirsche und sogar den seltenen Fischotter. Und paddelt man nach dem Abendessen noch mal los, entdeckt man ziemlich sicher ein paar neugierige Biber. flussinfo.net







A wide-angle photograph of a lush green forest valley. In the upper left foreground, a large, weathered rock formation is visible. The forest extends across the middle ground and fills the background, showing various shades of green and some yellow autumn foliage. A small, open clearing is visible in the center-left of the forest.

**PFALZ**

## **Das Spiel mit der Schwerkraft**

Je weiter Kletternde über den letzten Sicherungshaken hinaussteigen, desto tiefer fallen sie, sollten sie sich nicht mehr halten können. Die Rechnung ist leicht: Man fliegt immer das Doppelte dessen, was man an Höhe über dem Haken gewonnen hat. Besonders heikel ist die Situation beim Einhängen des Seils in den nächsten Karabiner - das sogenannte »Klinken«. Erfahrene Kletterer wie Johannes Ernst erledigen das wie beiläufig und beinahe ohne die Bewegung zu unterbrechen - an den kleinen Griffen und Tritten in der Route »Leberknödel« am Rötzensteinpfeiler in der Südpfalz eine echte Herausforderung.

## KOMPASS



Der Wegweiser  
durch die  
Outdoor-Welt

## MIT WEITBLICK

Wandern, Weitsicht und Wohlbefinden: So lautet das Motto des neuen Fernwanderwegs »Albtal.Aussichten«, der in vier Etappen durch den Nördlichen Schwarzwald führt. Ab diesem Frühling verbindet die Tour auf 101 Kilometern alle acht Orte des Tals zu einer Runde mit rund 2550 Höhenmetern im Aufstieg. Auf Mittelgebirgs-Fans wartet hier die perfekte Mischung aus romantischen Talauen und kargen Höhenzügen – mit spektakulären Weitblicken über das Rheintal bis zu den Vogesen und zum Pfälzer Wald. Der Weg besitzt keine eigene Beschilderung – Infos und GPS-Daten gibt es unter [albtal-tourismus.de](http://albtal-tourismus.de)

## HEIMKINO UND ACTION!

Drei Bergsteiger wollen die »großen Drei« bezwingen – das Matterhorn, die Eigernordwand und den Mont-blanc. Das Vorhaben entwickelt sich zum Kampf ums nackte Überleben. Der Spielfilm »Summit Fever« bietet spektakuläre, authentische Bergsteiger-Action, gedreht an Original-Schauplätzen. Exklusiv fürs Heimkino erschienen als Video-on-Demand, auf DVD und Blue-ray. 27,99 Euro.



Manuel Sulzer

## SÄGEZAHN

Mit seiner Klingenlänge von 18,5 Zentimetern schneidet das Klapp-Brotmesser von Rockfoxx nicht nur Baguette und Brötchen, sondern auch richtig dicke Laibe – und das gerade und sauber: Dafür sorgt die Wellenschliffklinge aus rostfreiem 7CR13-Stahl. Sie ruht in einem Griff aus beständigem Burmapadauk-Wurzelholz und arretiert im ausgeklappten Zustand. Eingeklappt misst der Picknick-Helfer 22 Zentimeter, Gewicht und Preis bleiben mit rund 300 Gramm und 60 Euro im Rahmen.





## DER WERT DER DUNKELHEIT

**Der Physiker Manuel Philipp hat in den Chiemgauer Bergen den ersten Sternenpark der Alpen gegründet.**

### Was erwartet Besucher auf der Winkelmoosalp?

Ein grandioser Nachthimmel mit 5000 Sternen. Dort ist die Nacht noch richtig dunkel. Wegen der stark zunehmenden Lichtverschmutzung ringsherum wird das ein immer kostbarerer Ort.

### Warum ist die Lichtverschmutzung so ein Problem?

Zu viel Kunstlicht zur falschen Zeit lässt tagaktive Lebewesen nicht zur Ruhe kommen und macht sie krank. Nachtaktive Tiere halten künstliche Lichtquellen von ihren Aufgaben ab. Pro Jahr sterben an Deutschlands Außenlichtern etwa 500 Milliarden Insekten. Das ganze Ökosystem gerät aus den Fu-

gen. Und dazu kommen noch der enorme Energiebedarf und das freigesetzte CO<sub>2</sub>.

### Welche Angebote gibt es vor Ort im Sternenpark?

Man kann jederzeit selbst in den Sternenpark. Dort gibt es einen Rundweg und spezielle Sternenliegen. Wer mehr als nur den atemberaubenden Anblick des Sternenhimmels genießen will, nimmt an einer der wöchentlichen Sternführungen teil, die wir wieder ab Mai starten. Mit mir als Physiker geht es dann »Einmal quer durchs Weltall«.

### Wo bekommen alpine Sternefans aktuelle Infos zum Park?

Auf der Website unter [sternenpark-winkelmoosalp.de](http://sternenpark-winkelmoosalp.de)

»NICHTS  
IST  
MÜHSAM,  
WAS  
MAN  
WILLIG  
TUT.

Thomas Jefferson (1743–1826)

## DER FRÜHLING IN ZAHLEN

Mit der ersten Wärme ändert sich nach und nach alles um uns herum. Überall summt und surrt es – und unsere Herzen hüpfen so hoch wie die Wiesenschaumzikaden.

**70** Zentimeter  
hoch kann die fünf bis sieben Millimeter kleine Wiesenschaumzikade springen – im Verhältnis zur Körpergröße das sprungstärkste Insekt auf unseren Frühlingswiesen.

**30**  
bis 40 Kilometer wandert das sogenannte phänologische Frühjahr pro Tag von Portugal Richtung Finnland – es bezeichnet den Beginn der Blütezeit in einer Region.

**50** Prozent – um so viel zurück geht die Zahl der Morgenmuffel wegen der vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen in März, April und Mai.

**80** Prozent  
aller Blüten werden durch Bienen bestäubt. Eine Bienenkönigin legt bis zu 1500 Eier am Tag – sie wiegen zusammen so viel wie die Königin selbst.

**13 000**

Kilometer legen Schwalben auf ihrem Weg von Afrika zurück nach Deutschland zurück – Rekord unter den Frühlingsheimkehrern. Insgesamt gibt es über 70 Zugvogelarten in Deutschland.

## KOMPASS



Der Wegweiser  
durch die  
Outdoor-Welt



### GRILLGEHILFE

Brot- und Allroundmesser, Zange, Gabel, Wender, Flaschen- und Dosenöffner: Das BBQ-Tool No. 1 von Dinggo beherbergt die wichtigsten Grillgerätschaften im Beintaschenformat (182 x 50 x 25 mm). Es kostet 100 Euro

## FEUER UND FLAMME

Mit steigenden Temperaturen wächst auch die Lust auf gemütliche Abende am Lagerfeuer. Diese drei sind dann gerne dabei.



### FEUERSTELLE TO GO

Der zusammenklappbare Kamato Openfire Pit von Primus schützt den Boden und eignet sich so gut fürs Picknick oder die Zeltwiese. Zum Grillen nimmt er Kohle und als Feuerschale genutzt Holz auf. Preis: 180 Euro.



### HEISSES EISEN

Ob im Backofen, auf dem Feuer oder in der Glut: Der gusseiserne Petromax Dutch Oven macht alles mit. Sein erhöhter Deckelrand erlaubt das Platzieren von Glut auf dem Topf – perfekt zum Backen. Zig Größen (0,6–11 l), ab 25 Euro.

## PATAGONIA PARK

Mit dem neuen »Patagonia Park Argentina« öffnen sich die Türen zu einer unbekannten, wilden Welt in Südamerika. Über 1800 Quadratkilometer erstreckt sich der Park von Portal Cañadón Pinturas in Argentinien bis an die Grenze zu Chile. Es wurden drei Campingplätze gebaut, etwa 100 Kilometer extra Wanderwege angelegt, und mit etwas Glück beobachtet man auf Exkursionen einen Puma oder Nandu. [parquepatagoniaargentina.org](http://parquepatagoniaargentina.org)



outdoor

HAUPTSCHE  
RAUS!  
DER OUTDOOR-PODCAST

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

- 95: Wanderparadies Tessin – diese Wege lohnen besonders
- 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

# Pferdeglück



## Pferdewissen

Zur richtigen Fürsorge für unsere liebsten Vierbeiner gehört auch die richtige Lektüre: in Cavallo steht alles, was die Pferdehaltung besser macht – und die Pferdeliebe intensiver.

The cover of Cavallo magazine features a close-up photograph of a horse's head and neck. The horse has a dark brown coat with a white blaze on its forehead. The magazine title "CAVALLO" is prominently displayed in large, white, serif capital letters at the top. Below the title, there are several text boxes and headlines:

- DOSSIER** Wo gibt's noch Hufexperten? Was rund um Pferdehufe schiefläuft
- Gleichgewicht gegen Angst: Sicherheits-Sitz für Reiter**
- AUSBILDUNG** Was Pferde im Duo leichter lernen
- GESUNDHEIT** So bleiben Pferde mit Spat mobil
- SATTEL-TEST** Neues Baum-Konzept überzeugt komplett
- FÜTTERUNGS-RATSCHLÄGE** Erstaunliche Tipps von früher
- Was Pferde leisten wollen**  
So trainieren Sie Ihr Pferd individuell & optimal
  - Für fitte, gesunde und zufriedene Pferde
  - Mit Check-Liste für Unter- oder Überforderung

Jeden Monat am Kiosk  
oder am besten gleich  
im Abo.

Web: [www.cavallo.de](http://www.cavallo.de)  
Telefon: 0781 6396659  
E-Mail: [cavallo@burdadirect.de](mailto:cavallo@burdadirect.de)



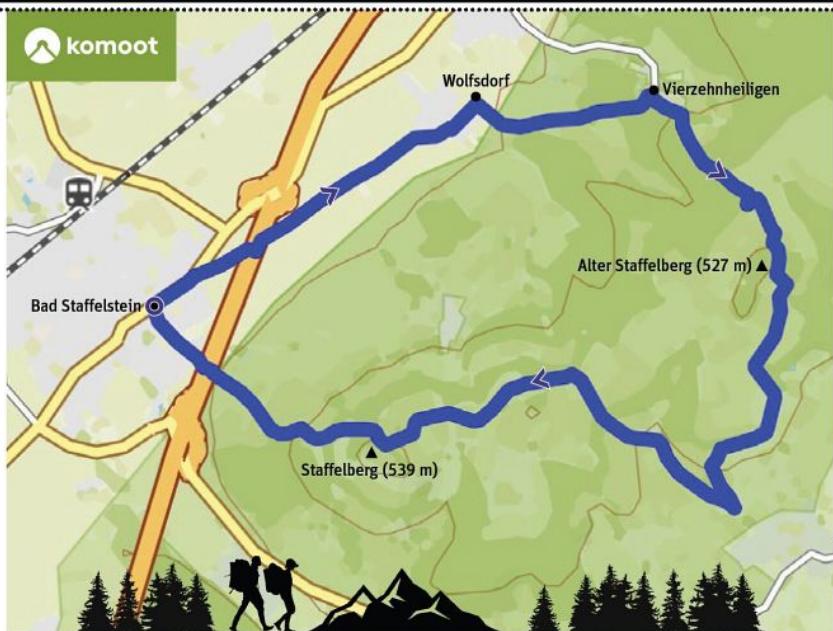
# KOMPASS



Der Wegweiser  
durch die  
Outdoor-Welt

## WÄRMEWICKLUNG

Umgelegt und zugeknöpft schützt der Expedition Pack Down Skirt von Fjällräven blitzschnell vor Kälte. Gefüllt mit hochwertigen Daunen, wiegt er trotz hoher Wärmeleistung wenig (320 g/Gr. S) und lässt sich klein zusammenpacken. Ideal fürs Camp, Picknick oder die Brotzeitpause. Erhältlich in Blau und Schwarz für 230 Euro.



## TOUR DES MONATS

Unsere Frühlingsrunde führt auf den »Berg der Franken«. Unterwegs bieten sich Traumblicke durch das Obermaintal.

»Gottesgarten am Obermain« nennt man in Bad Staffelstein die Gegend um den Staffelberg im Osten der Stadt. Unsere Runde (14 km, 4 h) erschließt euch die Schönheit der Landschaft. Vom Marktplatz mit dem historischen Rathaus geht es über Wolfsdorf nach Vierzehnheiligen. Dort laden die Wallfahrtsbasilika und die Brauerei Trunk zu einer Pause ein, ehe der Weg auf den Staffelberg (539 m) führt. Das Hochplateau am »Berg der Franken«

belohnt mit tollem Panorama, dann geht es zurück in die Stadt. 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 und den Code eingeben.

**Ohne Umweg zur Traumtour**  
Der QR-Code zur Komoot-Tour auf den Staffelberg.



**UNTER TAGE** Ins Schwitzen geraten kann man seit Kurzem im mittelschwedischen Erlebnisbergwerk von Tuna-Hästberg. Dort wurde in einer Tiefe von 80 Metern eine spektakuläre Sauna eröffnet. Schroffe Felswände und Grotten mit Bohrlöchern und Hackspuren, die an den Bergbau erinnern, bilden eine einmalige Kulisse. Ein Spa-Abenteuer der Extraklasse ist das »Saunaritual des Berggeists« mit einer Führung durch das Bergwerk, mehreren Saunagängen und Abkühlung im See vor der »Hütte«. [adventuremine.se/bastun](http://adventuremine.se/bastun)



**BUCH DES MONATS**  
**FUCHSTEUFELSGUT**

400 Seiten geballtes Fuchswissen und kein bisschen fade: Dieser Coup ist den Autoren Daniel Peller und Dag Frommhold gelungen. In »Die Weisheit der Füchse« taucht der Leser in die verborgene Welt der Rotrölke ein und erfährt, wie unglaublich schlau sie sind und was wir Menschen von ihnen lernen können. 22 Euro, penguinrandomhouse.de



**CAMELBAK®**

FILTERED BY  
LifeStraw®

**FRISCHES WASSER.  
ÜBERALL.  
JEDERZEIT.**

TRINKFLASCHE EDDY +  
FILTERED BY LIFESTRAW®

Besuche deinen Fachhändler oder  
CamelBak.eu für mehr Informationen.

## KOMPASS



Nachhaltig auf Tour – neue Trends und Produkte



### GORUMETREISE

Natur, exzellentes Essen, hervorragende Weine und grün zertifizierte Ziele: Das sind die Zutaten der neuen Radroute »Slovenia Green Gourmet Route«, die in 13 Etappen von der Hauptstadt Ljubljana durch das Soca- und Vipava-Tal bis nach Maribor führt. Auf der 470 Kilometer langen Tour laden etliche mit Sternen dekorierte Restaurants zu einem Halt ein. Ein Navigationspaket mit GPX-Track und E-Book steht auf [slovenia-green.si](http://slovenia-green.si) kostenlos zum Download bereit.



**FITZ ROY** heißt der erste Wanderschuh des Sneaker-Spezialisten Veja. Die auf Nachhaltigkeit, Fair Trade und Design getrimmte Marke fertigt in Brasilien, von wo auch das Kautschuk für die Schuhsohlen und das aus Flaschen recycelte Polyester fürs Obermaterial stammen. Innen- und Zwischensohle des dank griffigem Profil geländetauglichen Paars bestehen zu rund der Hälfte aus Zuckerrohr. Das alles hat seinen Preis: 215 Euro.

### STÖRCHE AUF REISEN VERFOLGUNGSJAGD

Seit 2009 hat der Naturschutzbund Deutschland (NABU) im Rahmen des Projekts »Störche auf Reisen« 15 Vögel mit einem Spezialsender versehen, um mehr über ihre Zugrouten zu erfahren. Auf [blogs.nabu.de/stoerche-auf-reisen](http://blogs.nabu.de/stoerche-auf-reisen) kann der Flug der Weißstörche »bildnah« und fast in Echtzeit verfolgt werden.



## MIETMARKT

Ausrüstung mieten statt kaufen – das sind die besten Anbieter.



### DEUTSCHER ALPENVEREIN

Einen Verleihservice bietet die DAV-Sektion München & Oberland. Das Equipment wird online bestellt und dann in einer der drei Servicestellen am Isartor, Marienplatz oder in Gilching abgeholt. [alpenverein-muenchen-oberland.de](http://alpenverein-muenchen-oberland.de)



### GLOBETROTTER

Der Leihservice ist noch jung, daher steht nur ein Teil des Sortiments zur Auswahl. Der Verleih funktioniert online oder vor Ort in folgenden Filialen: Berlin, Dresden, Frankfurt, Hamburg, Karlsruhe, Köln, München und Stuttgart. [globetrotter.de](http://globetrotter.de)



### RAUS&WEG

Hier sind Fahrradtaschen, Rucksäcke, Kindertragen, Schlafsäcke, Isomatten und Zelte im Portfolio. Wie erfolgt der Verleih? Man fordert ein Angebot an und erhält ein Buchungsformular mit Angabe des Mietpreises. [outdoorverleih.com](http://outdoorverleih.com)



### IRENTIT BY VAUDE

Der Mietservice »iRentit by VAUDE« läuft über zwei Kanäle: Die Produkte können entweder online oder vor Ort in einer der Mietstationen in den Vaude-Stores als auch im Vaude-Fabrikverkauf in Tuttlingen gemietet werden. [vaude.com](http://vaude.com)



# SOUNDS LIKE: **ADRENALINE**

CHRISTIAN ZIMEK



**ALLES IST FAHRBAR –  
DER MOUNTAINBIKE-PODCAST**

Von der innovativsten Produktempfehlung über MTB-Tech-Talks, von der Philosophie des Bike-Flows in den Bergen bis zum faszinierenden Hintergrund einer Reise-Reportage. Die MTB-Experten der Redaktion erklären und diskutieren die spannendsten Themen und erzählen fesselnde Geschichten rund um den Spaß auf zwei Stollenreifen unter [www.mountainbike-magazin.de/podcast](http://www.mountainbike-magazin.de/podcast)



**MOUNTAIN  
BIKE**



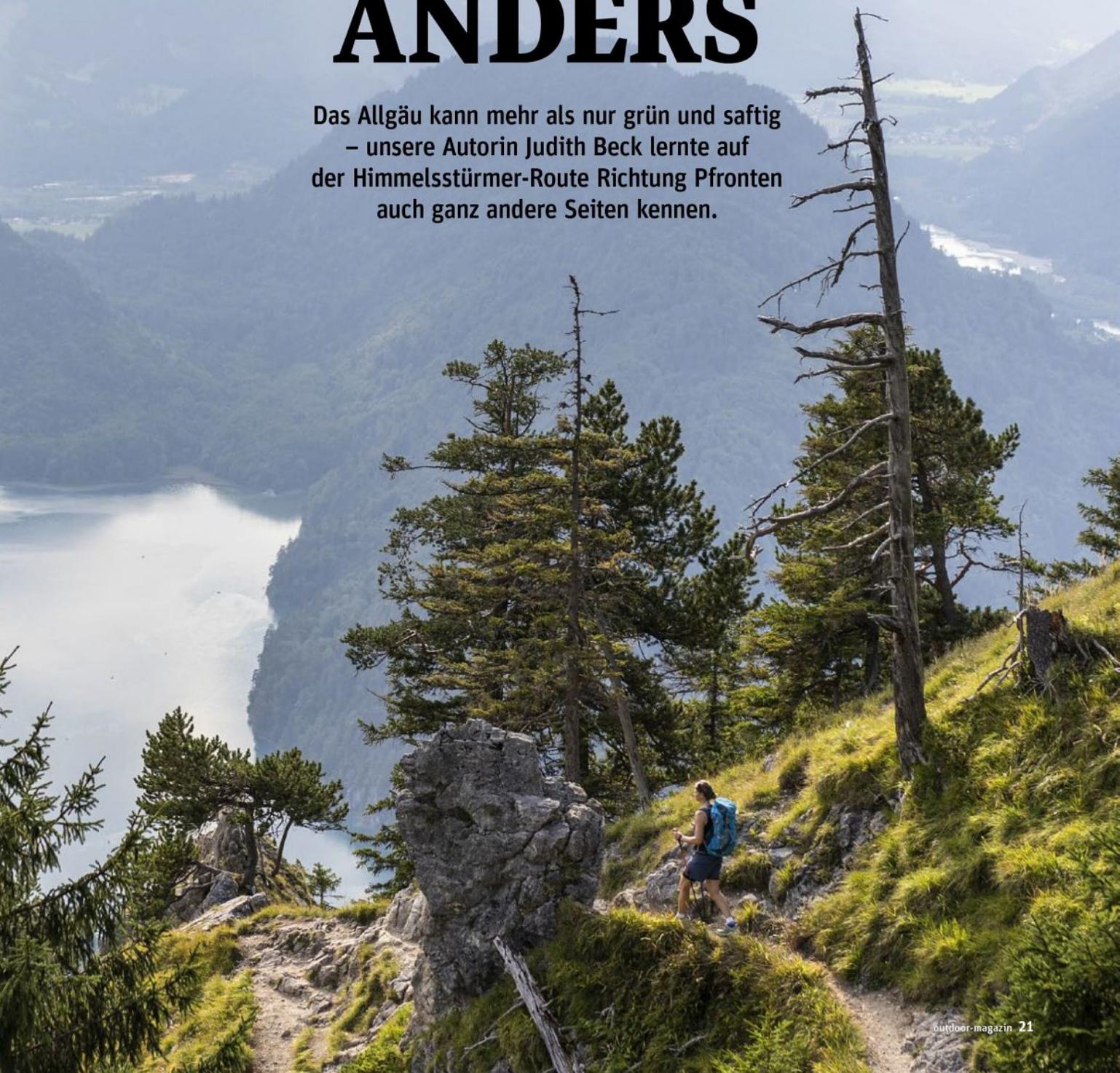


Eine Kulisse wie aus  
dem Märchen zwischen  
dem Alpsee und  
den Allgäuer Alpen.

TEXT: JUDITH BECK | FOTOS: JESÚS TENA

# IMMER ANDERS

Das Allgäu kann mehr als nur grün und saftig  
– unsere Autorin Judith Beck lernte auf  
der Himmelsstürmer-Route Richtung Pfronten  
auch ganz andere Seiten kennen.





Der Wasserfall unweit der Kenzenhütte ist ein perfekter Fotospot unterwegs.



Am Gipfelkreuz der Hochplatte schwebt man gefühlt ein wenig in den Wolken.

**B**eim Gedanken an das Allgäu haben viele dieses liebliche Bild im Kopf: »A bissla a Kuhgeläute hier, a paar Kässpatzn da.« Und wirklich: Wenn man im moderaten Auf und Ab des Voralpenlandes mit dem Zug in die Region fährt, fühlt sich das an wie eine Reise in der Modelleisenbahn. Geranien hängen an den Balkonen, saftige Wiesen wellen vorbei, Seen funkeln, Schlösser grüßen. Ich trage dieses Bild auch noch am Startpunkt meiner Tour in Halblech mit mir, in den Allgäuer Ausläufern des Ammergebirges. Da ahne ich noch nicht, dass ich zwei Tage später mit weichen Knien in Abgründe schauen werde.

Ich habe mir einen Teil der Himmelsstürmer-Route vorgenommen, einer Fernwanderrunde von 365 Kilometern und 17 000 Höhenmetern, die in die felsig-kargen Gipfel des Hochallgäus führt. Für ihre 24 Etappen fehlt mir die Zeit, also beschränke ich mich auf die ersten vier, von Halblech über Füssen bis Pfronten. So viel sei schon gesagt: Wer mental nicht völlig abgehärtet ist, erlebt unterwegs eine Gefühlsachterbahn von tiefenentspannt über muskelverkatert bis schockverliebt. Und bekommt alle Seiten des Allgäus mit - nicht nur die liebliche, sondern auch die alpine, oder so wie ich gleich am Anfang, die unbehagliche: Wir schreiben zwar Ende August, aber über Halblech hängen dunkle Wolken auf Halbmast. Soll ich doch den Wanderbus zum ersten Tagesziel nehmen, der Kenzenhütte? Er steht am Startpunkt meiner Tour bereit, dem Kenzenparkplatz, ein paar Leute in Gore-Tex-Montur steigen gerade ein. Andererseits sagt der Busfahrer: »Des duat hait nix« - soll heißen: Heut regnet's nicht. Ob er irgendeine Bauernregel kennt, à la »Hängen Wolken über den Wegen, kommt bestimmt kein starker Regen?« - »Wetter.com«, sagt er, und vielleicht sind die Allgäuer ja wirklich so einsilbig, wie man es ihnen nachsagt. Jedenfalls verzichte ich auf den Wanderbus und ziehe Schritt für Schritt ins Ammergebirge.

### Hüttenidylle: »Einfach mal raus«

Mein Weg führt entlang des munter sprudelnden Halblechs, eines Zuflusses des Lechs. Tannenduft liegt in der Luft, gut, dass ich mich gegen den Bus entschieden habe. Nach rund dreieinhalb Stunden Gehzeit erreiche ich den Wankerfleck, einen saftig grünen Talboden auf 1100 Metern, umrahmt von zahlreichen Gipfeln. Eine Kapelle spitzt dort in den Himmel, dahinter ragt der Geiselstein auf, bekannt als »Matterhorn des Allgäus«. Es leuchtet sofort ein, dass man auf diese stolze, knapp 1900 Meter hohe Pyramide hinaufwill - was aber nicht so leicht zu sein scheint: Die Wankerfleck-Kapelle dient dem Gedenken an die Bergsteiger, die in der Umgebung



Ein geteilter Kaiserschmarrn auf der Salober-Alm hat nur halb so viele Kalorien.

starben. So viel zum Thema liebliches Allgäu. Und morgen wird es auch auf meiner Tour rauer zugehen, wenn der Weg mich in die Gipfelwelt führt. Ich bin mir noch nicht sicher, wie rau ich es will: Zur Auswahl stehen auf der Himmelsstürmer-Route der Standardweg und eine ausgesetztere Alternative, für die ich aber gerne besseres, stabiler wirkendes Wetter als heute hätte.

Viel Zeit zum Grübeln bleibt mir jedoch nicht, eine halbe Stunde später erreiche ich mein Tagesziel, die Kenzenhütte. In der Stube serviert Hüttenwirtin Franzi Schlögel gerade Gröstl und Kaiserschmarrn. Die Wanderer sitzen am Kamin, darüber baumeln Schuhe und Socken. Ansonsten ist die Rustikalität der Kenzenhütte einem neuen Glanz gewichen, den die 24-jährige Wirtin und ihr Team mitbrachten. »Ich habe einen Fünfjahresvertrag unterschrieben, da will ich mich auch wohlfühlen«, sagt Franzi Schlögel und blickt stolz auf die frisch abgeschliffenen Sitzbänke und die von ihrem Freund gebauten Deckenleuchten aus Holz. Den Traum von der Berghütte hatte sie schon lange. »Mit zwölf war ich auf einer Hütte von Bekannten und habe zwei Wochen mitgeholfen. Das hat mir riesigen Spaß gemacht«, erzählt sie.

»Ich bin glücklich hier oben, die Natur ist gesund und traumhaft schön. Auch wenn wir nur Satelliten-Internet haben und eine E-Mail selbst bei gutem Wetter eine Minute zum Verschicken braucht.« Hier oben ist man wirklich raus - ein erstaunlich befreientes Gefühl.

Morgens spüre ich gleich beim ersten Schritt vor die Tür die Sonne im Gesicht. Wolkenlos und klar präsentiert sich der Himmel über der Hochplatte (2082 m) - mich packt die Abenteuerlust. Und so dringe ich auf der Alternativroute ins alpine Gelände Richtung Gipfel vor. Wer zu Schwindel neigt und wem die nötige Erfahrung für ausgesetzte Gratpassagen fehlt, der wählt den Normalweg zum Etappenziel, dem Tegelberghaus, und erlebt auch auf dieser Variante das Allgäu in Hochform.

#### Wer braucht hier Dolomiten?

Immer felsiger und steiler wird der Weg. Wind und Wetter haben sich hier wie Künstler ausgetobt und den Fels ganz nach ihrem Gusto geformt. Ein bisschen fühle ich mich wie in den Dolomiten. Warum also über den Alpenhauptkamm reisen? Markante Spitzen und senkrechte Felswände, die geradewegs ins Tal abfallen, gibt's auch hier.

**»Ich bin  
glücklich hier  
oben«, sagt  
Franzi. »Die  
Natur ist  
traumhaft  
schön.«**



## **Erstaunlich, wie wild die Kulisse ganz in der Nähe von Füssen sein kann.**



Ich erreiche das Kreuz der Hochplatte mit noch recht frischen Beinen, doch entspannen kann ich nicht. Denn eigentlich habe ich jetzt nur die »Reiseflughöhe« erreicht, der schwierige Teil kommt noch. Die Umgebung wirkt hier, unweit von Füssen, so schroff wie im Hochallgäu. Kaum ein Gräschchen hält sich an den grauen Gipfeln ringsum, was für ein Kontrast zu den Wäldern und Weiden weiter unten und dem königsblauen Forggensee im Flachland. Ich würde gerne noch länger hier sitzen und schauen, doch ehe ich vor lauter Verliebtheit zu blauäugig werde, starte ich lieber auf den Grat.

700 Meter lang geht es mal links, mal rechts senkrecht hinunter. Manchmal erweist sich der Pfad auch beidseitig als so schmal, dass er keinen Fehlritt zulässt. Mit Modelleisenbahn-Landschaft hat das nichts mehr zu tun. Nur ab und zu wage ich einen Blick in die Tiefe. Graue Wolken ziehen Richtung Grat herauf, dahinter strahlt der blaue Himmel. Wetter.com hatte nur von ihm berichtet und das Kleingedruckte wohl weggelassen. 700 Meter können ganz schön lang sein, stelle ich fest.

Erst, als ich das Ende des Grats erreiche, lösen sich die dunklen Wolken langsam wieder auf. Am sogenannten Fensterl schaue ich durch ein Fels-

loch in die Tiefe und kriege kurzzeitig weiche Knie. Schon erstaunlich, wie rau und wild sich die Bergkulisse hier zeigt. Es mag sein, dass die Einsamkeit und Stille hier oben das etwas mulmige Gefühl verstärken – aber als ich mich dem Tegelberghaus näherte, vermisste ich die Ruhe schnell wieder: Am Gipfelplateau geht es zu wie in einem Ameisenhaufen. Hier verkehrt die Bergbahn nach Schwangau, Paraglider starten und Familien wandern.

### **Märchenhaft statt Massenhast**

Es tut gut, morgens auf schmalen Pfaden schnell im Wald zu verschwinden und den Duft der Fichten, Kiefern und saftigen Bergkräuter einzusaugen. Allmählich rückt der Alpsee in den Blick. Wie ein blaues Auge leuchtet er unten im Tal und zieht mich hinab zu den berühmten Königsschlössern. Immer weiter geht es bergab, hinein in eine Märchenwelt zwischen Seen und Summits, der König Ludwig II. mit seinem Schloss Neuschwanstein noch den letzten Schliff verliehen hat.

Unten angekommen, verkehren ab den Königsschlössern regelmäßig Busse nach Füssen. Wer noch Schmackes in den Beinen hat, erklimmt aber noch im kurzen Gegenanstieg den Kalvarienberg.



Der Hügel zählt zu den besten Aussichtspunkten über die Stadt mit ihrem mittelalterlichen Kern und den eisgrauen Windungen des Lechs.

Die Himmelsstürmer-Route würde ihren Narnien nicht verdienen, ginge es am letzten Tag nicht noch einmal kräftig auf und ab. Unter anderem führt die Strecke kurzzeitig durch Österreich, da darf bei der Einkehr auf der Salober-Alm der standesgemäße Kaiserschmarrn nicht fehlen. Idyllisches Kuhgeläute deutet an, dass man die hochalpinen Gefilde verlassen hat. Durch den Wald führt der Pfad weiter hinauf zum Zirmgratweg. Doch Grat ist nicht gleich Grat. Wo vorgestern noch jeder Schritt mit Vorsicht gesetzt werden musste, wird es auf dem Weg zum Salober (1288 m) entspannt, fast schon meditativ. Weitwanderfeeling kommt auf, denn ich bewege mich ein Stück auf dem Europäischen Fernwanderweg E4, der violetten Route der Via Alpina und dem Maximiliansweg. Als ich hinab nach Pfronten komme, mit seiner barocken Pfarrkirche, den Bauernhäusern und Kapellen, erinnere ich mich wieder an die Modelleisenbahn. So lieblich wirkt das Allgäu - hätte man nicht selbst erlebt, wie wunderbar rau es hinter der idyllischen Fassade sein kann. ▲



Die Krähe mit der steilen Nordwand hat sogar eine begehbarer Höhle zu bieten.



Printmaps.net/OSM Contributors

[outdoor-magazin.com/himmelsstuemer](http://outdoor-magazin.com/himmelsstuemer) Wer Lust auf die ersten Himmelsstürmer-Etappen bekommen hat, lädt sich auf der outdoor-Webseite die Karten und GPX-Daten herunter: einfach den Link eingeben oder den QR-Code scannen.



## TOUREN FÜR HIMMELSTÜRMER

### 1 ZUR KENZENHÜTTE

**14 km, 4 Std., 620 Hm↑, mittel**

Ab dem Kenzenparkplatz (Halblech, Ortsteil Bruckschmid) orientiert man sich an der blau-roten Markierung »Himmelstürmer-Route«. Rechts hältend führt der Weg erst durch spärlichen, dann dichten Wald mäßig bergauf. Zwischendurch bieten sich großartige Ausblicke auf den Forgensee, Geiselstein und ins Ammergebirge. Leicht bergab weiter hinein ins Röthenbachtal, erst entlang des Röthenbachs, dann des Halblechs. Nach zwei Brückenquerungen verlässt man das Halblechtal und passiert drei Stauseen und den Wankerfleck. Von da nur noch ein kurzes Stück weiter zur Kenzenhütte.

### 2 ZUM TEGELBERGHAUS

**10 km, 5 Std., 780 Hm↑, 400 Hm↓, schwer**

Dem Weg folgend, geht es bald links weiter zur Alternativroute über die Hochplatte, die am Gabelschrofen wieder auf die reguläre Strecke trifft. Der Normalweg verläuft rechts durch Wald, Wiesen und Geröll zum Kenzensattel. Unterhalb der Hochplatte wandert man auf ihm zum Oberen Gumpen. Weiter nach links kommt das »Fensterl« in Sicht. Nach dem Gabelschrofensattel in Kehren bergab, dann setzt sich der Pfad nach links fort und verläuft oberhalb eines Geröllhangs und an Felsen entlang.

Von da an bergauf Richtung Straußbergköpf. Man erreicht den Ahornsattel und wandert rechts durch Wald zum Tegelberg und zum Tegelberghaus.

### 3 NACH FÜSSEN

**12 km, 4 Std., 160 Hm↑, 1050 Hm↓, schwer**

Vorbei an der Bergbahnstation startet die Etappe berab Richtung Norden. Bald biegt man links in den Wald ab, wandert zunächst mit sanftem Gefälle, später steiler, Richtung Marienbrücke. Über die Brücke gelangt man nach Hohenschwangau, von hier fahren Busse nach Füssen. Wer zu seinem Quartier in der Stadt wandert, orientiert sich an den Schildern zum Alpsee. Option: die Aussicht vom Kalvarienberg.

### 4 NACH PFRONTEN

**17,5 km, 6 Std., 700 Hm↑, 630 Hm↓, schwer**

Vom Füssener Ortsteil Bad Fau- lenbach geht es auf den Kobel- weg. Durch den Wald verläuft der Pfad leicht bergauf und bald wieder hinunter zum Alatsee. Den See im Uhrzeigersinn umrundend, wandert man auf einem einfachen, aber steilen Forstweg zur Salober-Alm. An der deutsch-österreichischen Grenze entlang bringt einen der Zirmgrat westlich zum Salober. Bergab geht es weiter zur Burgruine Falkenstein und über einen teils steilen, schmalen Waldweg hinab nach Pfronten.



Verträumt innehalten  
im Märchenwald Rich-  
tung Neuschwanstein.

## MEINE TIPPS



JUDITH BECK  
REISEAUTORIN

### VON BERG ZU SEE

Wer im Füssener Land ist, sollte auch in den Genuss der vielen Seen kommen. Beispielsweise bei einer Schiffsroundfahrt auf dem Forggensee ab dem Bootshafen Füssen (Saisonzeiten: 01.06.–15.10.). [forggensee-schifffahrt.de](http://forggensee-schifffahrt.de)

### ALTSTADTFLAIR

Besteht die Chance auf einen Stadtbummel in Füssen: machen! Der schmucke historische Kern lädt zum Verweilen ein, das Stadtmuseum erzählt die lange Geschichte der Siedlung. [museum.fuessen.de](http://museum.fuessen.de)

### AM LECHFALL

Mit seiner gletscherähnlichen Farbe gehört der Lech zu den Wahrzeichen Füssens. Besonders schön ist der Lechfall. Tipp: Auf dem Maxsteg kommt man am nächsten ran. [lechweg.com](http://lechweg.com)

## PLANEN

### Hinkommen

Einfach gestaltet sich die Anreise nach Füssen im Zug: über München (2:20 h) oder Augsburg (2:10 h), bis zu 20x täglich. Mit dem Auto erreicht man Füssen, das direkt an der A7 liegt, ebenfalls bequem.

### Herumkommen

Vor Ort bestehen Bus- oder Bahnverbindungen zwischen den Start- und Zielpunkten der Etappen. Von Halblech bis Nesselwang fahren Besucher mit der Füssen Card gratis im ÖPNV. Ausgenommen sind Bergbahnen und der Kenzenbus. Infos: [schlosspark.de/allgaeumobil](http://schlosspark.de/allgaeumobil)

### Informieren

Die Himmelsstürmer-Route verläuft bis in die hohen Lagen der Allgäuer Alpen. Sie erfordert Trittsicherheit, Kondition sowie abschnittsweise alpine Erfahrung. Unter [allgaeu.de](http://allgaeu.de) findet ihr Infos zu allen Touren der Wandertrilogie, auch der Himmelsstürmer-Route. Infos zu Transportfragen liefern [schlosspark.de](http://schlosspark.de) und [fuessen.de](http://fuessen.de) – letztere Webseite bietet auch Infos zu speziellen Wandergastgebern im Ort.

### Orientieren

Eine grobe Übersichtskarte und das Serviceheft zur Wandertrilogie Allgäu sind bei der Touristeninformation Füssen kostenlos erhältlich. Der Wanderführer »Wandertrilogie Allgäu« aus dem Kompass Verlag mit Extra-Tourenkarte 1:85 000 kostet 14,99 Euro. Alternativ für die Etappen Halblech bis Pfronten: die Zumstein Wanderkarte Füssen, Maßstab 1:30 000, 6,90 Euro.

### Beste Zeit

Die beste Zeit für Wanderungen in der Gegend ist von Juni bis September. Am schönsten zeigt sich die Region im Frühsommer, wenn die Alpenrosen in voller Blüte stehen.

## UNTERKUNFT

Die Wanderung bis Pfronten kann von Hütte zu Hütte erfolgen, mit Übernachtung in Kenzenhütte und Tegelberghaus sowie einer dritten Nacht in Füssen. Aber die Tour ist auch mit festem Quartier in Füssen und Bus- oder Bahnverbindung zum jeweiligen Ein- und Ausstiegspunkt möglich. In Füssen und dem Ortsteil Bad Faulenbach gibt es zertifizierte Wandergästegeber:



## ÜBER DEN GIPFELN

Blicke über die Füssener Berge, Schlösser und Seen gefällig? Bei einem Tandemflug vom Tegelberg aus erlebt man das vielfältige Allgäu aus einer ganz neuen Perspektive. Weitere Infos gibt es unter: [paragliding-academy.com](http://paragliding-academy.com)

### Königlich erholen

Im schicken Hotel Schlosskrone im Zentrum von Füssen erholen Gäste sich von anstrengenden Wanderungen unter anderem im Spa-Bereich, das vielfältige Frühstück spendet Kraft für die nächsten Etappen. DZ ab 179 Euro, [schlosskrone.de](http://schlosskrone.de)

### Klein und beschaulich

Fast direkt an der Himmelsstürmer-Route liegt das Gästehaus Sankt Ulrich in Bad Faulenbach, eine sehr ruhige Unterkunft mit einfachem Charme. Die geräumigen Zimmer sind preiswert. Ab 100 Euro/DZ, [gaestehaus-sankt-ulrich.de](http://gaestehaus-sankt-ulrich.de)

## ESSEN

### Italien-Flair mit Charme

Man munkelt, die Leute kommen nicht nur wegen des guten Essens in die Pizzeria La Perla in Füssen, sondern auch wegen des besonders heiteren Personals, das einem das Gefühl vermittelt, im Kabarett zu sein. [ristorante-la-perla.de](http://ristorante-la-perla.de)

### Bayrisch kreativ

Im Altstadt-Gasthaus zum Schwanen erwarten Wandernde in Füssen Traditionsgesichte wie Allgäuer Käsespätzle. Wer möchte, lässt sich von ausgemalten Interpretationen wie Spinatknödel an Senfrahmssoße mit sautiertem Fenchel überraschen. [schwanen-fuessen.de](http://schwanen-fuessen.de)

### Biergarten-Feeling

Laue Sommerabende verbringt man im Biergarten des Hotels Frühlingsgarten in Bad Faulenbach besonders schön. Gute bayrische Küche inkl. [hotel-fruehlingsgarten.de](http://hotel-fruehlingsgarten.de)

**LOWA**  
100 YEARS

# GIPFELSTÜRMER SEIT 1923

**LOWA setzte früh auf innovative Techniken und die Expertise von Alpinisten – und stieg so schnell zur führenden Berg- und Wanderschuhmarke auf.**

Dass es um LOWA einmal schlecht bestellt war? Kann man sich heute kaum vorstellen, immerhin zählt die bayerische Schuhmarke zu den erfolgreichsten am Markt. Doch als die Jetzendorfer nach dem Zweiten Weltkrieg durch stark schwankende Lederpreise und -verfügbarkeiten in finanzielle Not gerieten, war es ein ehemaliger Lehrling, der die Firma wieder auf Kurs brachte: Josef Lederer. Bereits in den 50er Jahren ging er neue Wege, setzte auf die Zusammenarbeit mit Bergsteigern, stattete Expeditionen auf die schwierigsten Berge der Erde aus und konzentrierte sich auf die Entwicklung moderner Berg- und Skischuhe. Als einer der ersten investierte Lederer 1964 in innovative Techniken wie Vulkanisierungsmaschinen und Polyurethan-Spritzanlagen. Damit gelang es LOWA, Sohlen wasserdicht zu verkleben und Skischuhe aus Kunststoff statt aus Leder zu fertigen. Die Jetzendorfer stiegen damit zum Vorreiter der Branche auf – und tüftelten, durch den Erfolg beflogelt, fleißig weiter. Der nächste Meilenstein folgte 1972 mit dem LOWA AIR, einem per Luftkissen individuell anpassbaren Skischuh, der rasch zum Bestseller avancierte.

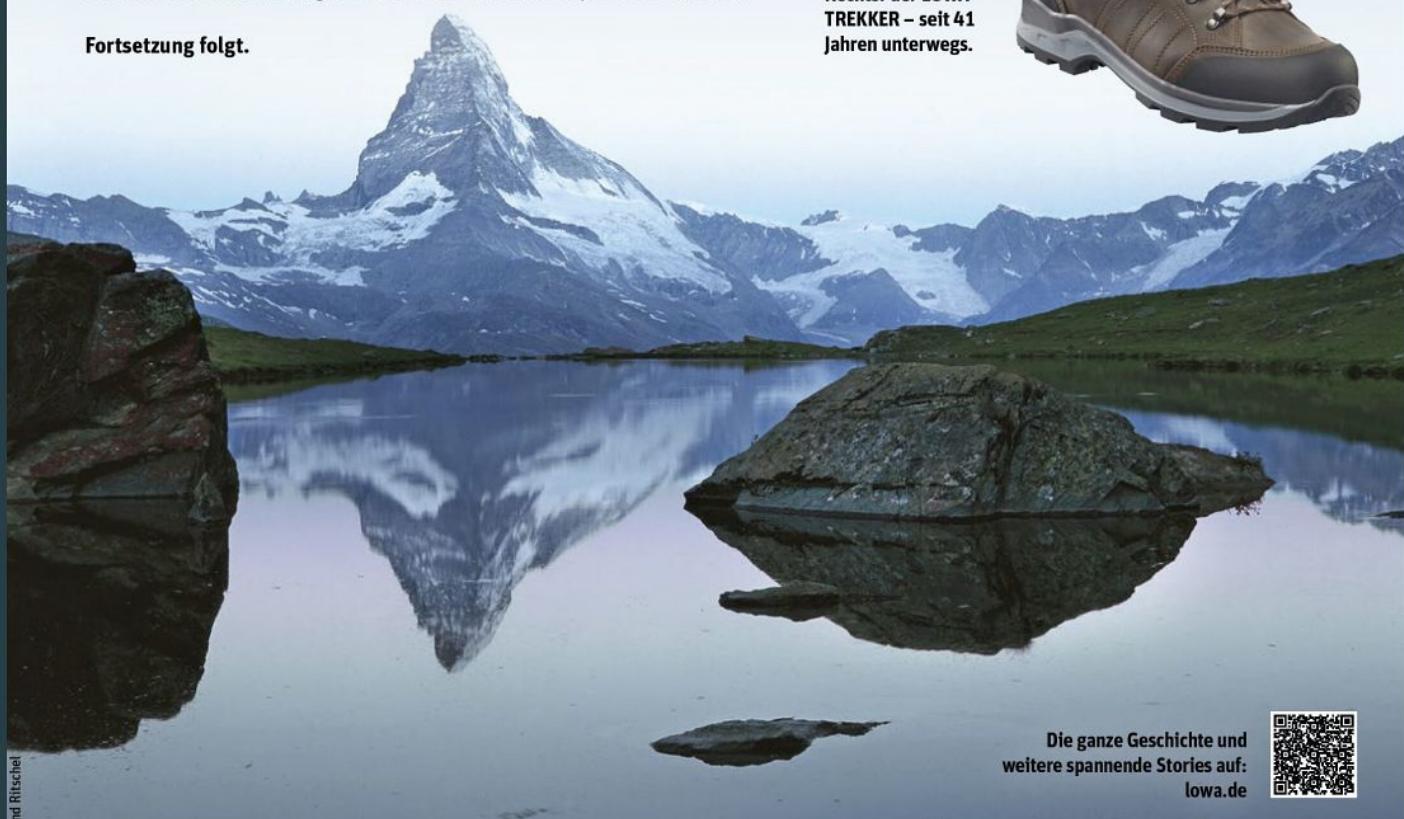
Parallel nutzt LOWA seine Expertise auch für die Entwicklung von Wanderschuhen – und landete 1982 mit dem Modell TREKKER einen Volltreffer. Das LedermodeLL wurde zum Synonym für bequeme Trekkingstiefel – und zur Legende. Für die Sommersaison gibt es ihn in einer nochmals optimierten Version.

**Fortsetzung folgt.**



ETH-Bibliothek Zürich, Bildarchiv

**Oben:** Alpinisten  
nach der Besteigung  
der Eigernordwand  
– mit LOWA-Schuhen.  
**Rechts:** der LOWA  
TREKKER – seit 41  
Jahren unterwegs.





# Endlich Frühling!

---

Wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht,  
schnüren sich die Stiefel fast von alleine – und hier  
wandert man dann in Deutschland am schönsten.

---

## Schwarzwald-Perlen rund um Ottenhöfen

Ihr habt Lust auf eine Prise Alpin-Feeling, doch der Winter hat das Gebirge noch fest im Griff? Abhilfe lockt beim Mühlendorf Ottenhöfen im Nordschwarzwald: die rassige Tour über den Karlsruher Grat, eine rund 400 Meter lange Rippe aus griffigem Quarzporphyrr (4,5 Std., 12,5 km, 664 Hm). Das teils ausgesetzte, nicht versicherte Terrain erfordert einen sicheren Tritt und manchmal auch Handeinsatz, bei Nässe wird es heikel. Gemäßigter, aber ebenfalls steinig und aussichtsreich geht es auf dem Ottenhöfer Felsenweg (4,5 Std., 15,5 km, 610 Hm) zu, [touren-schwarzwald.info](http://touren-schwarzwald.info)

 Gemütlichkeit zentral in Ottenhöfen bietet die Pension Heimat, [pension-heimat.de](http://pension-heimat.de)  
 Urig und fein: die Bosensteiner Musikanten-Schanke, Zieselstatt 18, Ottenhöfen



## 1| Eifel

Auf seiner 313 Kilometer langen Strecke von Aachen nach Trier verknüpft der Eifelsteig viele der schönsten Winkel der Region (15 Etappen, 7750 Hm). Wer nur fünf Tage Zeit hat, pickt sich etwa den südlichsten Abschnitt heraus. Von Daun im Herzen der Vulkaneifel geht es fünf Tage lang durch eine Welt aus wildromantischen Tälern, stillen Wäldern, bizarren Felsen und geheimnisvollen Burgruinen, die längste Etappe schlägt mit sportlichen 29 Kilometern zu Buche. [eifelsteig.de](http://eifelsteig.de)

- Schlicht und ruhig: die barocke Klosterherberge Himmerod. [abteihimmerod.de](http://abteihimmerod.de)
- Gutbürglerisch speist man im Restaurant der Burg Ramstein. [burgramstein.de](http://burgramstein.de)



## 2| Spreewald

Wenn im brandenburgischen Spreewald der Frühling erwacht und die Störche ihre Nester bauen, beginnt eine der reizvollsten Zeiten für Kanutouren durch die verwunschene Auen- und Moorlandschaft. Ein Labyrinth aus Hunderten von Wasserläufen lädt zum Erkunden ein, für ein langes Wochenende empfiehlt sich zum Beispiel eine Rundfahrt (3 Tage, 55–60 km) von Lübbenau nach Burg und weiter durch den urwüchsigen Hochwald. Infos und Ausrüstung: [bootsverleih-richter.de](http://bootsverleih-richter.de)

- Entspannung im Grünen bietet z. B. der idyllische Zeltplatz Erleninsel. [erleninsel.de](http://erleninsel.de)
- Herzhaft und süße Plinsen (Eierkuchen) gibt es im Café Kleinod in Burg.



2|

### 3| Sächsische Schweiz

Märchenhafte Schluchten, lotrechte Steintürme, erhabene Tafelberge: Die Sächsische Schweiz verzaubert mit einer Kulisse wie aus dem Fantasy-Roman. Eine Wanderung der Superlative leitet von Königstein auf den Pfaffensteine (435 m), am Weg liegen die größte Höhle und höchste Felsnadel der Region (3 Std., 9,2 km, 420 Hm). Ebenfalls Pflicht: die Tour von Krippen auf den 560 Meter hohen Gipfelkönig Großer Zschirnstein. 5,5 Std., 21 km, 620 Hm. Buch: Elbsandsteingebirge, Rother, 16,90 Euro

➲ Landhotel Sennerhütte in Gohrisch, land-hotel-saechsiche-schweiz.de  
101 Für Schnitzelfans: die »Kleine Einkehr« bei Königstein.kleine-einkehr.de



3|

Mauritius/Max Bauerfeind





## 1| Kocher-Jagst-Radweg

Nur wenige Kilometer voneinander entfernt winden sich die Zwillingsflüsse Kocher und Jagst durch die idyllischen Täler zwischen der Schwäbischen Alb und dem Neckar. Radfahrer, die ihnen zum Beispiel von Aalen aus erst flussab-, dann flussaufwärts folgen, genießen auf dem meist asphaltierten Kocher-Jagst-Weg eine Landschaft aus Weinbergen, Wältern und Hochebenen, zwischen denen urige Dörfer zu Einkehr und Übernachtung laden. Gesamt: 6 Tage, 332 km, 1920 Hm. [kocher-jagst.de](http://kocher-jagst.de)

💡 In Sindringen punktet die »Krone am Fluss« mit Privat-Spa. [krone-sindringen.de](http://krone-sindringen.de)

💡 Regional & gut: die Küche der Weintenne in Schwäbisch Hall. [zur-weintenne.de](http://zur-weintenne.de)

## 2| Thüringen

Mit einer Atmosphäre fast wie in Norwegen begeistert das oft fjordartig eingeschnittene »Thüringer Meer«: der rund 27 Kilometer lange Hohenwarte-Stausee, einer der größten Europas. Durch dichte Uferwälder und Steilhänge, vorbei an malerischen Buchten und auf felsige Aussichtskanzeln leitet die rund 75 Kilometer lange Umrundung mit Start/Ziel an der Staumauer Hohenwarte, dabei kommen an vier Wandertagen fast 1800 Höhenmeter zusammen. [thueringer-wald.com](http://thueringer-wald.com)

💡 Kommt mit Sauna: Das Hotel »Am Schlossberg«, Paskaer Str. 1, Ziegenau

💡 Bei schönem Seeblick speist man im Restaurant Saalestrand in Unterwellenborn.



Thüringer Wald/Florian Trykowski

2|

## 3| Spessart

Er liegt im Herzen Deutschlands und wartet mit einem ungewöhnlich hohen Anteil an Laubwald auf. Dass nicht nur uralte Buchen und knorrige Eichen das Bild bestimmen, erfahren Wanderer etwa auf dem Premiumwanderweg Spessartbogen zwischen Langenselbold und Schlüchtern: Immer wieder verlässt der genussvolle Weg das dichte Grün, um durch blühende Wiesen, an plätschernde Bäche und auf aussichtsreiche Bergkuppen zu leiten. 4 Tage, 90 km, 2275 Hm, [spessartbogen.de](http://spessartbogen.de)

💡 Wandergastgeber im Etappenort Bad Orb: z. B. [sonnenhuegel-bad-orb.de](http://sonnenhuegel-bad-orb.de)

💡 Sehr zu empfehlen: die Burgschänke in Jossgrund. [die-burgschaenke.eatbu.com](http://die-burgschaenke.eatbu.com)



Wolfgang Elm

3|

## 1| Fichtelgebirge

Im Nordosten Bayerns ragt das »Hufeisen aus Granit« auf: das von verwunschenen Bergmischwäldern und gewaltigen Steinblockmeeren geprägte Fichtelgebirge. Sportliche zwei oder gemütliche vier Tage reichen aus, um es auf dem klassischen Höhenweg zwischen Wunsiedel und Schwarzenbach an der Saale zu überqueren (47,5 km, 1540 Hm). Dabei geht es über alle wichtigen Gipfel – auch den Schneeburg (1051 m), die höchste Erhebung im Frankenland. [fichtelgebirge.bayern](http://fichtelgebirge.bayern)

1| Das Seehaus wartet in herrlicher Lage

auf 922 Meter Höhe. [fgv-seehaus.de](http://fgv-seehaus.de)

1| Appetit auf Griechisches stillt die Taver-

ne Syrtaki in Wunsiedel. [asv-wunsiedel.de](http://asv-wunsiedel.de)

## 2| Schwäbische Alb

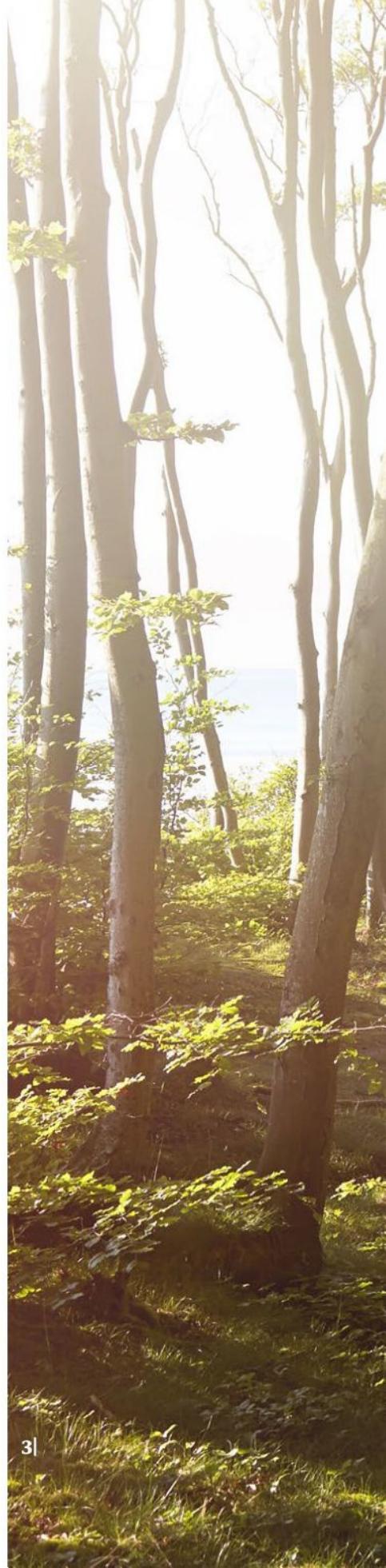
Wegen seiner umwerfenden Aussicht trägt der Albtrauf am Nordrand der Schwäbischen Alb auch den Beinamen »Traumbalkon im Süden«. Zu den besten Tageswanderungen zählen die zehn Traufgänge rund um Albstadt, die Krone gebürtigt dem Felsenmeersteig (6 Std., 17 km, 725 Hm) mit Weitblicken bis zum Schwarzwald und den Vogesen. Ganz im Zeichen des majestätischen Wahrzeichens der Region steht hin gegen die Tour Zollernburg-Panorama (6 Std., 16 km, 410 Hm). [traufgaenge.de](http://traufgaenge.de)

1| Drei idyllisch gelegene Ferienhäuser in

Traufgangnähe: [ferienhaus-albzeit.de](http://ferienhaus-albzeit.de)

1| Gute schwäbische Kost kommt im Zol-

lersteighof in Albstadt auf den Tisch.





### 3| Rügen

Verträumte Buchenwälder an gleißend hellen Kreideklippen, die am Königsstuhl 118 Meter tief in die Ostsee stürzen: Im Nationalpark Jasmund spielt Rügen seine größten Trümpfe aus. Wanderer genießen sie etwa auf dem Themenweg »Weißes Rügen« (7,15 Std., 26 km, 340 Hm) mit Start/Ziel in Sassnitz. Wer danach einen weniger bekannten Winkel erkunden möchte, trifft mit dem Bodden-Panoramaweg (23 km, 5,5 Std., 80 Hm) eine gute Wahl: Zwischen Neuenkirchen und Mukran leitet er durch die ursprüngliche Landschaft am Großen und Kleinen Jasmunder Bodden. [ruegen.de](http://ruegen.de)

-  Ein Kleinod: das Hotel »Gastmahl des Meeres« in Sassnitz, Strandpromenade 2
-  In Lietzow lockt seit 1910 Rügens älteste Fischräucherei, [raeucherei-lietzow.de](http://raeucherei-lietzow.de)

TEXT: NADINE REGEL



# Bergfreunde

Lieber gemeinsam auf Tour gehen als allein? Wir geben Tipps, wie ihr neue Bekanntschaften macht und eine Community findet.

Zugegeben, manchmal tut es richtig gut, allein draußen unterwegs zu sein. Mal den Kopf frei bekommen, sich der Natur hingeben, den Alltag hinter sich lassen. Was dabei aber auf der Strecke bleibt? Der Austausch mit anderen, die Vorfreude auf eine gemeinsame Unternehmung, das gegenseitige Motivieren, wenn die Beine schwer werden, die geteilten Momente, die glücklichen Umarmungen am Gipfel, die größere Sicherheit, weil man sich im Notfall gegenseitig helfen kann. Keine Sorge, niemand muss auf ewig allein wandern.

Das Internet, aber auch Events bieten vielfältige Möglichkeiten, neue Leute kennenzulernen: ob über Facebook, einen 50-Kilometer-Marsch, Freiwilligenarbeit in den Bergen oder während eines Wanderkurses. Bevor man gemeinsam zu etwas Längerem aufbricht, empfiehlt es sich, ausführlich

über Erwartungen an eine Tour oder einen gemeinsamen Urlaub sowie die mitgebrachte Erfahrung zu sprechen. Trifft man sich zu einer anspruchsvollen Tour und besteht ein großes Leistungsgefälle, dann muss außerdem klar sein, dass trotzdem alle Parteien eigenverantwortlich unterwegs sind.

## Wichtig: gesunde Selbsteinschätzung

Eine gewissenhafte Tourenplanung, die sich am schwächsten Glied der Gruppe orientiert, versteht sich von selbst. Dazu gehört aber auch eine gesunde Selbsteinschätzung, die man offen und ehrlich kommuniziert. Ein anderes, aber gar nicht so seltenes Missverständnis: Wenn Frauen jemanden für eine gemeinsame Tour suchen, geht es tatsächlich meist um die Sache und nicht um ein romantisches Date. Viel Erfolg!





# FINNVEDEN TRAIL STRETCH JACKET



## ➲ FACEBOOK, WEBSITES, FOREN

Facebook-Gruppen wirken wahre Wunder, wenn es um den Austausch mit Gleichgesinnten und das Finden von Bergfreunden geht. Beliebt sind zum Beispiel »Bergsüchtig« oder »Single Wandern«. Auch Apps und Websites wie GemeinsamErleben, Bumble (BFF-Modus), Buddyme, Wanderpartner gesucht oder Outdoorpartner bringen Suchende zusammen. Auf Meetup können sich Einzelpersonen Outdoor-Gruppen anschließen oder selbst Ausflüge organisieren.

## ➲ ANALOGE OPTIONEN

Rausgehen, Leute ansprechen, Initiative ergreifen? Das klingt etwas oldschool, aber wer Menschen treffen will, geht dahin, wo viele Gleichgesinnte zusammenfinden. Gut geht das zum Beispiel bei einem Wanderkurs einer Bergschule oder des DAV, bei Freiwilligeneinsätzen wie dem Wegebau in den Bergen, der Bergbauernhilfe oder indem man sich DAV-Wandergruppen anschließt. Davon gibt es für alle Altersgruppen und Affinitäten in den meisten Sektionen einige zur Auswahl. Nur Mut!

## ➲ OUTDOOR-EVENTS

Unternehmen und Veranstalter verstehen es inzwischen sehr gut, outdooraktive Menschen zusammenzubringen. Auf Festivals probieren Sportler\*innen nicht nur Ausrüstung aus, sondern treffen auch Leute mit denselben Interessen. *outdoor* hat übrigens ein eigenes Event zum Connecten: den

*outdoor*-Summit ([outdoor-magazin.com/outdoor-summit](http://outdoor-magazin.com/outdoor-summit)). Sportspezifische Events zum Mountainbiken, Traillaufen oder Skitouren ermöglichen Kontakte entsprechend der liebsten Aktivitäten. Für Wanderer gibt es noch ein besonderes Event-Konzept: 24-h-Wanderungen oder Megamärsche, die mittlerweile in ganz Deutschland stattfinden ([24h-trophy.de](http://24h-trophy.de) oder [megamarsch.de](http://megamarsch.de)).

## ➲ FRAUEN-COMMUNITYS

Frauen bleiben auch in den Bergen gerne mal unter sich, zumal der Bergsport immer noch recht männlich dominiert ist. Gruppen wie die »Munich Mountain Girls« (MMG, deutschlandweit aktiv) stellen sich auf die speziellen Bedürfnisse der Frauen ein, betreiben Facebook-Gruppen, einen Blog und veranstalten Events. Zudem gibt es auch verschiedene MMG-WhatsApp-Gruppen, um sich verabreden zu können. Treffmöglichkeiten und Reisen für Frauen bieten auch spezielle Veranstalter wie »Sporting Women Events« oder »Ladventure« an.

## ➲ REISEN FÜR SINGLES

Der Urlaub ist beantragt, nur der Reisepartner fehlt? – Auch hier gibt es Möglichkeiten. Denn die meisten Veranstalter von Wanderreisen bieten auch Trips für Einzelpersonen an (z. B. Wikinger-Reisen oder Asi-Reisen). Ob unterwegs auf Madeira oder in Nepal: Auf einer Gruppenreise trifft man vielleicht den Bergfreund, der auch im Alltag erhalten bleibt.



Shutterstock/Julianna Brykova

Leicht, luftig, schnell trocknend und mit sehr hohem Tragekomfort – die Finnveden Trail Stretch Jacke wird Sie begeistern. Gefertigt aus hoch atmungsaktivem Material trägt sich die Jacke gerade bei höheren Temperaturen äußerst angenehm und ist dennoch wasserabweisend. Die feste, verstellbare Kapuze hält Ihren Kopf trocken und warm und für einen optimalen Sitz ist die Jacke am Saum verstellbar.

UVP: 99,95€

 **Pinewood®**  
SCANDINAVIAN OUTDOOR LIFE

[WWW.PINEWOOD.EU](http://WWW.PINEWOOD.EU)



Der Bangor Trail führt auf  
einem uralten Karrenweg durch  
den Ballycroy Nationalpark.

# Grüne Wellen

Irlands Nordwesten wartet mit einsamen Mooren, grandioser Küste und belebten Städtchen auf – ideales Terrain für Wanderer, die wilde Weiten lieben.

TEXT: ALEX KRAPP | FOTOS: CHRISTOPHER PFROMM





Malerisch führt der Sligo Way ein Stück am Ufer des Lough Gill entlang.

Unten: Das Städtchen Westport lockt mit georgianischem Flair und gemütlichen Pubs.



## Dichtung oder Wahrheit? In Irland werden Mythen gerne mit dem Ernst von historischen Tatsachen erzählt.

**E**in bisschen Wind, ein bisschen Möwengeschrei, der Horizont eine Linie, die das Bleigrau des Atlantiks von dem helleren des Himmels trennt - mehr ist hier nicht los, am Moyteoge Head, ganz im Westen des irischen County Mayo. Und trotzdem sind es Orte wie diese, für die Wanderer in den äußersten Nordwesten der grünen Insel kommen. Vielleicht ist es die Übersichtlichkeit der baumlosen Hügel, die das Gemüt beruhigt, vielleicht das Graugrün der wolkenverhangenen Tage, in denen jeder Sonnenstrahl wie eine Offenbarung wirkt und die ganze Szenerie in Sekundenbruchteilen in Heiterkeit hüllt.

»Kommst du?«, fragt Christopher, der Fotograf, der anscheinend noch etwas vorhat. Stimmt, der Croaghhaun steht heute auf dem Plan, keine 1500 Meter entfernt erhebt er sich 664 Meter über das Meer, sein Haupt in einer Wolke verborgen, ähnlich wie das der Insel Claire, die man von hier aus in der Ferne sehen kann. Wie eine Kuppe aus Schnee liegt Bodennebel über dem 20 Kilometer entfernten Inselberg. Keine guten Aussichten für gute Aussichten, denke ich, erhebe mich aber von meinem Stein und trotte meinen Reisebegleitern Christopher und Dorothee hinterher, bergauf, in den Nebel hinein.

### Ein grünohriges Wildschwein

Noch vor ein paar Tagen strahlte der Himmel, als wir uns mit Samuel Brett in Sligo trafen, etwa 150 Kilometer östlich von hier. Der Wanderführer nahm uns auf eine Wanderung an der Flanke des Ben Bulben mit. Dieser Tafelberg erhebt sich im Norden der Stadt. Jäh fällt sein Plateau nach Westen hin ab, die zerklüfteten Steilwände ziehen die Blicke der gesamten Region auf sich. Der irische Nationaldichter William Butler Yeats zeigte sich so beeindruckt, dass er sich am Friedhof von Drumcliff, am Fuße des Berges, beerdigen ließ - die Gegend wird deswegen mitunter auch »Yeats Country« genannt. Wer auf den 526 Meter hohen Berg steigen möchte, muss sich einerseits auf

dem weglosen Sumpfgelände des Gipfelplateaus orientieren können, andererseits die Zugänge kennen, die über privates Land führen. Das darf man in Irland, anders als in Deutschland, auch dann nicht gegen den Willen des Eigentümers betreten, wenn es nicht eingezäunt oder speziell ausgeschildert ist. So kann man von Glück sagen, wenn Ortskundige wie Samuel dabei sind. Er parkt sein Auto an einem in Auflösung befindlichen Asphaltsträßchen, das von der Straße am Ufer des Glencar Loch abzweigt und sich am Hang des Ben Bulben hinauf in den Wald windet. Ein paar Kehren nur, und weiter geht es zu Fuß mit Blick nach Westen, die markante Kante des Gipfelplateaus immer im Blick. »Irgendwo hier hat Diarmuid mit dem grünohrigen Wildschwein gekämpft«, sagt Samuel. Hat man richtig gehört? Hat man. Wer den Wanderguide bucht, der darf sich auf ein paar Geschichten aus der irischen Mythologie gefasst machen. Der Mittdreißiger betreibt

eine Reiseagentur namens Shanakee, was so viel wie »Geschichtenerzähler«, aber auch »Historiker« bedeutet. Diese Kombination kann allerdings nur Nicht-Iren verwundern, werden Geschichten in Irland doch gerne mit dem Ernst von historischen Tatsachen erzählt. Samuel greift in seine Ledertasche und zeigt uns das Bild eines sich umarmenden Liebespaars, das er auf ein Holzbrett eingebrannt hat - Diarmuid und Gráinne. Ihnen war der alternde Held Finn McCool auf den Fersen. Ähnlich wie bei »Tristan und Isolde« brannte Diarmuid, der jugendliche Vasall Finns, mit dessen Braut durch, nachdem ein Liebeszauber seine Loyalität gebrochen hatte. Das hatte eine über Jahre dauernde Flucht des Paares vor dem gehörnten Bräutigam zur Folge, die der Sage nach am Ben Bulben mit Diarmuids Tod ein Ende fand - er wurde, nachdem er sich mit Finn versöhnt hatte, von ihm in einen Kampf mit besagtem grünohrigen Wildschwein von Ben Bulben hineingezogen.



Samuel Brett verbindet seine Wanderungen mit den passenden Mythen.

Tödlich verletzt, verweigerte Finn McCool ihm die rettende Arznei. Uncool.

Dass die Moorlandschaft wie auf dem Ben Bulben auch ganz ohne grünohrige Wildschweine nicht ohne Gefahren ist, zeigt Samuel uns an einem unscheinbaren Gewächs, dem Torfmoos. Man erkennt es an dem leuchtenden Grünton, durch den es sich vom torfigen Braun abhebt. »Die Stellen, an denen ihr dieses Grün seht, solltet ihr meiden«, sagt er. »Die Pflanze schafft sich selbst ein saures Milieu, und das Wasser frisst sich langsam in den Kalkstein des Ben Bulben. So entstehen über die Jahrtausende metertiefe Kuhlen, in denen schon Pferde und Menschen ertrunken sind.«

Ums Ertrinken müssen sich Wanderer auf dem 80 Kilometer langen Sligo Way keine Sorgen machen, auch wenn es über Moore und Hochflächen geht. Hier wandert man meist auf gut markierten, ausgetrete-

nen Wegen. Samuel hat uns die erste Etappe ans Herz gelegt, die von der bei Sligo gelegenen Ortschaft Dromahair 25 Kilometer ostwärts nach Colloney führt. Die Tour beginnt stimmungsvoll mit der Ruine des Klosters Creevelea, die, wie oft in Irland, heute als Begräbnisstätte dient. »Friedhöfe können sie«, sagt Dorothée anerkennend. Man wandelt ein bisschen durch die heiligen Hallen, denen mittlerweile das Dach fehlt. Es grünt zwischen den Säulenresten des Kreuzgangs, Raben sitzen auf den Streben gotischer Fenster, als ob sie vom Tourismusbüro dafür bezahlt würden. Der Weg führt am Ufer des Lough Gill entlang und bald auf die offene Heidefläche am Slieve Dargan. Es ist jedes Mal erstaunlich, wie in Irland nur 200 Höhenmeter die Vegetation und die Stimmung einer Landschaft komplett verändern. Eben noch wanderte man im Schutz von großen Bäumen an einem

See entlang, 20 Minuten später steht man auf einer offenen Hochfläche und betrachtet skeptisch das Wolkenspiel. Abseits des Weges ist auf der Wanderkarte in Rot ein »megalithisches Grab« eingezeichnet. Kein Weg führt dorthin, und wir fragen uns, ob es einen Abstecher wert ist, wissend, dass ein Kilometer im weglosen Gelände schnell eine Stunde dauern, wenn nicht sogar in einer tödlichen Kuhle enden kann. Wir stehen noch und diskutieren, ob sich eine Unternehmung erst ein Abenteuer nennen kann, wenn der Ausgang ungewiss ist, als eine Gestalt mit Hund den Weg entlangkommt – ein Wanderer aus Ballysadare, Kenneth, wie er sich uns vorstellt. Sein Hund dreht Kreise um uns, immer wieder steigen wir über die Leine, um nicht zu stolpern. Nein, da drüben sei er noch nie gewesen, aber wenn wir wollten, könnte er uns später nach Sligo fahren, er wolle sowieso noch mal ins Pub, und da kä-



**Ein Kilometer im weglosen Gelände kann zuweilen lange dauern, vor allem, wenn man in einem Hochmoor unterwegs ist.**



Am Moyteoge Head im Westen von Achill Island blicken Wanderer über die Clew Bay.

**Das einstige Franziskanerkloster von Creevelea liegt am Ende des Sligo Ways.**

**Rechts: Steinig und steil: die Route auf den Gipfel des Croaghaun (664 Meter).**



## MYTHEN

**Die irische Kultur ist reich an Überlieferungen.**

Da Irland nie von den Römern besetzt wurde, konnten Erzählungen viel länger von Barden ungestört weitergegeben werden als in anderen keltischen Gebieten, bis sie im 6. Jahrhundert verschriftlicht wurden. Viele dieser Schriften wurden allerdings von den Wikingern geplündert, sodass Zeugnisse wie das »Book of Ulster« erst aus dem Hochmittelalter stammen. Eine Sammlung von Mythen ist »Gods and Fighting Men« von Lady Gregory, einer irischen Dramatikerin und Mitstreiterin Yeats'. Kostenlos im Netz bei Projekt Gutenberg.

\*\*\*\*\*

men wir ihm als Ausrede gegenüber seiner Frau grade recht. Erleichtert, dass unsere Unternehmung eine so glückliche Wendung nimmt, nehmen wir das Angebot an und folgen ihm ins Tal. Am Ende fährt er uns noch die gesamten 20 Kilometer bis zum Ausgangspunkt in Dromahair zurück, was uns eine Taxifahrt spart. »Wünscht mir Glück«, sagt er zum Abschied, »heute Abend spielen die Sligo Rovers gegen Shelbourne ...«

Am Abend gewinnen die Rovers mit eins zu null, wie wir am nächsten Morgen aus dem Radio erfahren, aber das interessiert Roisin Doherty nicht, als wir sie mittags treffen, ihres Zeichens Rangerin im Ballycroy Nationalpark, etwa 100 Kilometer südwestlich von Sligo gelegen. Es ist gar nicht so einfach, sich mit ihr zu verabreden, denn ihr Mobiltelefon hat nur an wenigen Stellen im Park Empfang. »Wenn ich ehrlich bin, finde ich das aber nicht so schlimm«, sagt sie, zieht dabei das o in die Länge und schmunzelt. Sie genießt die Ruhe sichtlich, die Wild Nephin verströmt, eine der einsamsten Gegenden Irlands. Neben einem der in Irland seltenen Wälder, der hier in einem Zeitraum von 100 Jahren wieder in seinen Urzustand zurückversetzt werden soll, erstreckt sich ein ausgedehntes Hochmoor, wie man es sonst eher

aus Norwegen oder Schweden kennt. Wanderer, die es nach Einsamkeit gelüstet, begeben sich auf den 59 Kilometer langen Bangor Trail, der den Park einmal in Nordsüdrichtung durchquert. Auf halber Strecke befindet sich, wo es aus dem Wald ins Moor hinausgeht, ein einfacher Unterstand.

Aber auch Tageswanderer kommen auf ihre Kosten. Unterschiedlich lange Rundwege finden sich auf der Landkarte am Parkplatz der Brogan-Carroll-Hütte am Eingang des Parks. Das Gebiet kennen eher einheimische Wanderer – genauso wie den Croaghaun, den sie uns für den nächsten Tag empfiehlt.

Nun, im dichten Nebel, auf dem Gipfel dieser Meeresklippe, wäre ein wenig Ortskenntnis nicht schlecht. Denn so leicht es ist, im Nebel den höchsten Punkt zu finden (immer bergauf), so schwer wird es, im weglosen Gelände von dort wieder zurück zu einem bestimmten Punkt (Auto) zu kommen. Wenn dann auch noch irgendwann die Batterie des Mobiltelefons schlappmacht, kommt zum ersten Mal der Kompass zum Einsatz, den man für diesen Fall seit 30 Jahren im Deckelfach seines Rucksacks mit sich schlept. Und was bewegt sich da im Dunst? Es wird doch nicht der grünohrige Eber sein? Am Ende ist es dann doch nur ein Schaf ... ◀



## FÜNF TOUREN IN SLIGO UND MAYO

### 1 AUF DEN CROAGHAUN

**10 km, 4 Std., 800 Hm ↗↘, mittel**

Die weglose Wanderung startet am Strand von Keem, ganz im Westen des durch eine Brücke mit dem Festland verbundenen Achill Island. Bei gutem Wetter links auf den Moyteoge Head (20 min), an den Klippen entlang bis zum höchsten Punkt und dann über einen kleinen Bach auf den Gipfel des Croaghaun (664 m). Von dort gradewegs zum Auto zurück (1–1,5 h). Nicht im Nebel gehen!

### 2 BANGOR TRAIL

**40 km, 2 Tage, 500 Hm ↗↘, mittel**

Der Bangor Trail verläuft auf einer uralten mittelalterlichen Verbindung von Newport in Mayo nach Bangor. Dabei durchqueren Wanderer Wild Nephin beziehungsweise den Ballycroy Nationalpark. Die erste Hälfte des Weges von Newport bis zum Nationalparkeingang in Letterkeen verläuft dabei großteils auf Teer bzw. dem Western Way. Wer die Zweitagetour abkürzen will, lässt das Auto am Parkplatz in Letterkeen und

wandert von dort 26 Kilometer nach Bangor (Rückfahrt muss organisiert werden). Wanderer, die die ganze Tour gehen, übernachten im Unterstand Lough Avoher Shelter. Für Proviant und Wasser muss man auf der gesamten Strecke selber sorgen.

### 3 SLIGO WAY

**80 km, 3–4 Tage, 880 Hm ↗, mittel**

Der Sligo Way führt als 80 Kilometer lange, markierte Weitwanderroute von der westlichen Countygrenze am Lough Talt zunächst durch die Ox Mountains zum Lough Archree, Irlands jüngstem See. Auf dem weiteren Weg liegen Attraktionen wie das Giant's Grave, die Mill Falls bei Collooney sowie die Ballygawley Mountains. Mit der Ruine der Creevelea Abbey endet der Weg in Dromahair, 15 Kilometer östlich von Sligo. Übernachtungsmöglichkeiten bestehen auf dem Weg nur in Form von B & B und sollten vorher gebucht werden. Alternativ geht man den Weg von einer festen Unterkunft aus und fährt mit dem Bus zu den Startpunkten der Etappen.

### 4 BEN BULBEN LIGHT

**2,7 km, 1 Std., 170 Hm ↗↘, leicht**

Nur ein Spaziergang, aber mit einer schönen Sicht auf den Lough Glen-car: Von der zweiten Kehre des Sträßchens, das von der Straße am Lough abzweigt, zunächst auf einem Trampelpfad, dann durch Moor auf das Plateau und im Bogen zurück.

### 5 GLENIFF HORSESHOE

**10 km, 4 Std., 400 Hm ↗↘, schwer**

Die spektakuläre Wanderung führt an der Westseite des »Gleniff Horseshoe« entlang auf den Benwiskin. Wasserdichte Schuhe, GPS, Karte und Erfahrung im weglosen Gelände sind notwendig. Nicht im Nebel gehen & Betretungsrechte abklären!



Printmaps.net/OSM Contributors

[outdoor-magazin.com/sligo&mayo](http://outdoor-magazin.com/sligo&mayo) Die GPX-Daten zu den im Artikel vorgestellten Wanderungen sind sowohl auf unserer Website als auch auf Komoot zu finden. Einfach die Adresse eingeben oder den QR-Code scannen!





Ein bisschen Geduld beim Autofahren schadet nie, auch in Irland nicht ...

## Westport Coast Hotel

Mit vier Sternen, aber recht günstigen Preisen wartet das Westport Coast Hotel gleich am Hafen von Westport auf. Den »Economy Small Room« gibt es für zwei Personen schon ab 78 Euro, das reichhaltige Frühstück ist inklusive. Im Netz: [westportcoasthotel.ie](http://westportcoasthotel.ie)

## ESSEN & TRINKEN

### Langs Bar & Restaurant

Eine rustikale Einkehr nach einer anstrengenden Tour am Ben Bulben oder am Gleniff Horseshoe bietet Langs Bar in Grange an der Küstenstraße zwischen Sligo und Dundoren an. Solides Kneipenessen und eine Auswahl an Craftbieren warten. [langs.ie](http://langs.ie)

### Yeats Tavern

Quasi direkt gegenüber von Yeats' Grab in Drumcliff ist man in »Daves Restaurant & Yeats Tavern«. Aufgrund der prominenten Lage sollte man einen Tisch buchen und rechtzeitig kommen, die Küche schließt nach 20 Uhr. [yeatstavernrestaurant.com](http://yeatstavernrestaurant.com)

### The Everest

Authentische nepalesische und indische Küche gibt es im »Everest« in Westport. Die Location ist für ein Restaurant exotisch: eine ehemalige Kirche. [theeverest.ie](http://theeverest.ie)

### Matt Molloy's

Ein Abend in einem Musik-Pub sollte auf keinem Irlandbesuch fehlen. In den Räumen des Matt Molloy's in Westport gibt es gleich mehrere Bühnen. [mattmolloy.com](http://mattmolloy.com)

## PLANEN

### Hinkommen

Die vorgestellten Touren liegen in den Countys Sligo und Mayo, ganz im Westen. Wer sich nicht ohnehin auf einer Irlandreise befindet, reist mit dem Flugzeug nach Dublin (Tickets hin und zurück ab 80 Euro, etwa 500 kg CO<sub>2</sub>; Kompensation bei Atmosfair 11 Euro). Von dort Mietwagen (ab etwa 300 Euro pro Woche).

### Herumkommen

Vor Ort sind Wanderer auf ein Auto oder Taxi angewiesen, Busse fahren oft nur einmal am Tag. Zum Beispiel mit [busireann.ie](http://busireann.ie).

### Karten

Wanderungen in Irland verlaufen oft weglos, beziehungsweise unmarkiert. Umso wichtiger sind die Karten der »OSI Discovery Series« (Maßstab 1:50000), die es ab 8,50 Euro vor Ort oder online zu kaufen gibt. Für Wanderungen am Ben Bulben braucht ihr das Blatt Nr. 16, für den Sligo Way 24, 25, für die Cliffs of Croaghaun Nr. 30. Für den Ballycroy Nationalpark die Karte Wild Nephin (1:25000) bei [eastwestmapping.ie](http://eastwestmapping.ie) oder im Bookshop von Seamus Duffy in Westport (9,99 Euro).

### Equipment

Regenschutz und Sonnencreme gehören ins Gepäck, Gamaschen helfen beim Gehen im Moor. Im Nebel Kompass und Karte sowie geladenes Handy/GPS-Gerät dabeihaben!

### Geführte Touren

Der Ire Samuell Brett bietet bei [shanakee.ie](http://shanakee.ie) maßgeschneiderte Touren

für Gruppen an, führt aber auch Wanderungen für Einzelne durch.

### Informationen

Allgemeine Hinweise auf [ireland.com](http://ireland.com), eine Auswahl der 40 schönsten Wanderungen auf [outdoor-magazin.com/irland](http://outdoor-magazin.com/irland)

## UNTERKUNFT

### Pier Head Hotel

Ein guter Ausgangspunkt für Wanderungen am Ben Bulben beziehungsweise am Gleniff Horseshoe ist das Pier Head gleich am Hafen von Mullaghmore. Vom Frühstücksraum sieht man direkt in die Bucht. Übernachtungen mit Frühstück gibt es pro Doppelzimmer ab 130 Euro. Im Netz: [pierheadhotel.ie](http://pierheadhotel.ie)



### SURF IS UP

Die Sandstrände rund um die kleinen Halbinseln Mullaghmore zählen zu den besten Surfrevieren im County Sligo, wenn nicht in ganz Irland. Diverse Surfschulen bieten ihre Dienste an, ein halbes Dutzend davon gibt es allein im Ort Bundoran.

## MEINE TIPPS



ALEX KRAPP  
CHEFREDAKTEUR

### DRUMCLIFF

Wer von Sligo die Küstenstraße Richtung Norden fährt, kann dem Grab von William Butler Yeats in Drumcliff seine Aufwartung machen. Auch die neugotische St. Columba's Church ist sehenswert.

### BURRISHOLE ABBEY

Es gibt viele pittoreske Friedhöfe in Irland, die in Klosterruinen liegen, aber Burrishole Abbey dürfte definitiv zu den Top Ten zählen. Sie liegt an der N 59 nördlich von Newport.

### DRUMLINS

In der Clew Bay bei Westport gibt es über 100 eiszeitliche Inselchen, ähnlich einem Schären Garten. [clewaybайkehire.ie](http://clewaybайkehire.ie) in Westport unternimmt geführte Kajaktouren dorthin.

2-3 Stunden, 60 Euro p. P.



# Lust auf Reisen

**ADAC Reisemagazin**

**Das Besondere erleben & genießen**

Jetzt im Handel oder hier bestellen:

[reise-magazin.com/heft](http://reise-magazin.com/heft) | +49 781 639-6659

[adacreisemagazin@burdadirect.de](mailto:adacreisemagazin@burdadirect.de)

**ADAC**



# RIVIERA AM BERG

Im Tessin gibt es zwar kein Meer, aber eine Riviera genießen Wandernde dort trotzdem. Sie müssen nur den Pizzo di Claro hinaufsteigen, gleich bei Bellinzona.

TEXT & FOTOS: IRIS KÜRSCHNER

**M**ächtige Tannen krallen sich in den Steilhang. Wie alt sie wohl sein mögen? - 200 Jahre, vielleicht sogar mehr, schätzen Dieter und Lorant, und setzen den Aufstieg fort, froh, bei der Hitze im Schutz des Waldes unterwegs sein zu dürfen. Es fehlt ihnen noch etwas an Höhe für den erfrischenden Bergwind über der Waldgrenze. Den könnten sie jetzt im Juli gebrauchen: Der Weg zur Capanna Brogoldone zieht sich, auch wenn die Seilbahn einem bereits fast 1000 Höhenmeter abgenommen hat: von Lumino auf 305 Metern zu den Monti di Sau-rù auf 1328 Metern. Ein paar andere Wanderer ziehen ihrer

Wege, manchmal trifft man hier oben auch Gleitschirmflieger, die von der nahen Alp Parusiana in die Riviera schweben wollen. Riviera, richtig gelesen - so heißt das von Norden nach Süden verlaufende Tal zwischen Biasca und Bellinzona. Der Name, der sich für außergewöhnlich schöne Küsten eingebürgert hat, passt durchaus auch ohne Meer: Die wilden Bergfluchten links und rechts des vom Ticino durchflossenen Talgrunds bergen manch traumhaftes Hochplateau und archaische Alphütten. Und Kämme, die sich zum Panoramawandern eignen, so wie am Pizzo di Claro, dem markanten, gut 2700 Meter hohen Gipfel auf der Ostseite des Tals. »Visagnoc nennen ihn die Einheimischen, weil man ihn so gut sieht. Bei jeder Tessin-Fahrt stach er Lorant und Dieter ins Auge, sodass der Wunsch immer stärker wurde, diese majestätische Pyramide einmal zu besteigen. Es ist schon ihr zweiter Versuch diesmal, beim ersten hatte ihnen oben das Wetter einen

Wenn auf der Capanna Brogoldone auf den Abend hin die Lasagne vorbereitet wird ...





... dann gibt es etwas, worauf sich die müden Wanderer freuen können, die sich der Hütte nähern.

Strich durch die Rechnung gemacht. Die Schönheit des Berges ist so augenfällig, dass man ihn auch als das »Mattherhorn von Bellinzona« preist. Er markiert den Anfang jenes Gebirgskammes, der sich Richtung Norden hoch über der Riviera bis zum Rheinwaldhorn aufschwingt, mit 3402 Metern das Dach des Tessins. Der Grat trennt messerscharf das Tessin vom östlich gelegenen Graubünden.

### In die Stühle sacken lassen

Gute zwei Stunden benötigen Dieter und Lorant von der Bergstation der Monti di Saurù zur Brogoldonehütte auf 1900 Metern. Oben sacken sie in die Liegestühle. Den Schweiß trocknen lassen, eine Apfelschorle gegen den Durst und den Ausblick genießen – herrlich. Die Capanna Brogoldone liegt auf einer ausladenden Geländeterrasse und war mal ein Stall, in dem gemolken und Käse hergestellt wurde. Hüttenwirt Michel Borner zeigt den beiden seine jüngste Renovierung: eine Suite aus Fichtenholz. Von

Beruf ist Michel Schreiner. Seine größte Leidenschaft aber gilt dem Kochen und den Bergen. Deshalb ergriff der 45-Jährige 2019 die Chance, die Brogoldonehütte zu bewirtschaften. Auch ein kleines Gewächshaus hat er errichtet, um den Anbau von Gemüse zu probieren. Keine so einfache Sache in dieser Höhe. Doch mit einem wirksamen Wind- und Kälteschutz funktioniert es: Tomaten, Zucchini und Kürbis sehen prächtig aus, und Michel verarbeitet sie zu köstlichen Ragouts, Polentaschnitten, Kürbisgnocchi und anderen feinen Speisen. Dazu ein Merlot von des Vaters Reben – es gibt nichts Besseres nach einer Wanderung.

Michel stammt aus Claro, einem Dorf am Fuß des Pizzo di Claro. Er erzählt von dem verrückten Berglauf, dem Corso Claro-Pizzo, der einmal jährlich im Oktober stattfindet. Auf 9,2 Kilometern muss ein Höhenunterschied von 2500 Metern bewältigt werden, was dem Besten bisher in einer Stunde und 35 Minuten gelang. Unglaublich. Vielleicht beflogt vom Gebet der Nonnen? »In meinem Dorf steht ei-

Der Piz de Molinera ist der Hausberg der Capanna Brogoldone.  
Man nimmt ihn auf einer kleinen Runde mit.



ne Benediktinerabtei, in der elf Ordensschwestern leben, das älteste Kloster des Tessins, gegründet 1490«, erzählt Michel mit einem gewissen Stolz. Er strahlt Ruhe und Zufriedenheit aus. Kein Wunder, dass die Gäste gerne länger bleiben und die Wandermöglichkeiten nutzen.

Eine wunderbare etwa zweistündige Runde wartet gleich oberhalb der Hütte: Der Südgrat des Pizzo di Claro bietet kilometerlanges Panoramawandern, dabei lässt sich der Piz de Molinera (2288 m) überschreiten. Oder man wendet sich Richtung Osten ins Calancatal drüber in Graubünden - so wie Dieter und Lorant vor einem Jahr, als das Wetter die Besteigung des Pizzo di Claro verhinderte. Ihr Weg führte sie ins sechs Stunden entfernte Landarenca, ein Dörfchen fernab der Welt, nur zu Fuß oder mit der Seilbahn erreichbar. Früher lebten an die hundert Menschen in dem Nest, heute sind es noch zwölf ganzjährige Bewohner. Grün überwuchert die Ackerterrassen. Aus der Schule ist ein Ostello geworden, eine Wanderherberge, aus der ehemaligen Post eine Osteria. In der urigen Gaststube hängt das Foto einer Schulklassen. Es zeigt 17 Schüler und Schülerinnen der unterschiedlichsten Jahrgänge, die sich artig vor der Lehrerin postieren. Eine Tafel in der Hand eines Buben verrät das Jahr 1913/14. Die Schule in Landarenca war die erste im Calancatal, die schließen musste, weil sich die

Landflucht durch das Tal fraß und es kaum noch Kinder gab. Anfang der 1960er Jahre war das, erfuhren Dieter und Lorant von der Lehrerin Noemi Negretti. Jedes Dorf der Talschaft hatte seine eigene Schule. Geblieben ist heute nur noch eine einzige in Castaneda, dem Dorf über dem Taleingang. Noemi Negretti hat dort 26 Jahre lang unterrichtet. Ihren Beruf hat sie zwar nicht aufgegeben, doch vor ein paar Jahren kam die Idee auf, mit ihrem Partner Valentino Borgonovo die ehemalige Wirtschaft der Großtante wieder zu beleben. Gekocht wird nach alten Rezepten und mit Produkten aus den eigenen acht Gärten.

Doch diesmal geht es für Dieter und Lorant nicht nach Landarenca, sondern auf den Pizzo di Claro. Noch etwas verschlafen steigen sie zum Passo di Mem auf. Die ersten Sonnenstrahlen kitzeln die Bergspitzen. Weit reicht der Blick: ins Calancatal, wo sich die Gipfel gen San Bernardino aufreihen, und in den tiefen Graben des Ticino, wo sich Richtung Süden der Lago Maggiore hinter dem Häusermeer von Bellinzona im Dunst versteckt. Im sanften Auf und Ab quert der Wanderweg Richtung Landarenca die weiten Alpflächen unter der Ostflanke des Pizzo di Claro, bis ein unscheinbarer Pfad abzweigt, als würde er in den Himmel steigen. Es folgt eine Steilpartie. Der Pizzo di Claro glänzt gleich mit zwei Gipfeln, dem Süd- und dem mit

An der Tessiner Riviera  
servieren sie Bier und Aperol  
auf 1900 Meter Höhe.

Eine weitere Köstlichkeit  
auf der Speisekarte: Gnocchi  
mit Safran und Pilzen.





**Arvigo liegt schon drüber im Kanton Graubünden, im schönen Calancatal:**  
**Einwohner: 72, tolle Steinbrücken: 1.**

sieben Meter höheren Nordgipfel. Wobei der Südgipfel zwei Gipfelkreuze trägt. Man kann sich dort ins Gipfelbuch eintragen und genießt zudem einen besseren Tiefblick in die Riviera. Aus ihrer Westflanke glitzert 500 Meter unterm Gipfelkamm ein dunkles, geheimnisvolles Seeauge herauf. Der Lago di Canée wechselt seine Farbe je nach Wetter und Einfall des Sonnenlichts. Das trifft auf alle Gewässer zu, doch hier fasziniert das Schauspiel besonders. Wissenschaftler begründen das mit der Tiefe des Sees, die sie 1985 mit 23 Metern ausloteten.

Jede Menge Geschichten und Legenden ranken sich um den Canée, zum Beispiel die eines Burgherrn, den ein Missverständnis zur Tötung der Mutter seiner Braut trieb. Zur Strafe sperrte man ihn in einen Sack und übergab ihn den Tiefen. Bei Stürmen soll der Herr noch heute seine wütenden Hände herausrecken. Eine andere Legende berichtet, die Tiefe berge wilde Wasserstrudel, die selbst Kühe verschlingen – Wasserkraft, die man zur Stromerzeugung nutzen könnte, dachte sich eine Kraftwerksgesellschaft in den 1930er Jahren. Gottlob erwies sich der Lago di Canée für eine Stauung als ungeeignet.

Dieter und Lorant genießen die Aussicht und bleiben auch dann noch sitzen, als ein leichter Wind über den Blockrat bläst und sie frösteln lässt. Sie packen den Proviant aus und lassen den Blick über die Gipfel schweifen. »Und welchen machen wir als Nächsten?«, fragt Dieter. ◀

*Die Murmelis sind gut getarnt und schnell. Aber manche sind nett und lassen einen Zeit für ein Foto.*



Getty Images



## PLANEN

### Hinkommen

Leicht erreicht man Bellinzona per Zug. Von dort nimmt man die S 10 nach Castione-Arbedo und steigt ins Postauto um, das einen nach Lumino bringt. Von der Haltestelle Lumino Paese dauert es dann noch etwa 10 Minuten bis zur Talstation in der Via Monticello. Die Seilbahn befördert zu den Monti di Saurù und ist von März bis Oktober täglich in Betrieb. Infos und Fahrplan auf funiviapizzodilcario.ch

Wer mit dem Auto anreist, biegt von Norden kommend von der A 2 kurz vor Bellinzona Richtung San Bernardino ab und findet Lumino gleich am Taleingang ins Misox (Mesocco). Ein großer Parkplatz steht gratis gleich neben der Talstation der Seilbahn zur Verfügung.

### Herumkommen

Kaum ein Ort in der Schweiz, an den man nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommt. Im Tessin ist das sogar gratis für Übernachtungsgäste – ab einer Übernachtung erhält man das Ticino-Ticket.

### Orientieren

Die Wanderwege sind gut markiert. Am besten ist man außerdem mit der Wanderkarte von swisstopo, 1:25 000, Blatt 1293 Osogna und Blatt 1294 Grono unterwegs. Aber auch die Kompasskarte 1:50 000 Nr. 110 Valle Maggia Val Verzasca eignet sich für die Touren.

### Informieren

Auf der Website von Ticino Turismo findet man auf Deutsch alle wichtigen Informationen: [ticino.ch](http://ticino.ch). Eben-

## MEINE TIPPS



IRIS KÜRSCHNER  
REISEAUTORIN

### TIEF BLICKEN

270 Meter lang überspannt die Tibetische Brücke Carasc die Sementina-Schlucht und lockt Instagramer. Umso weniger Menschen wagen sich in den Klettersteig weiter oben am Berg nahe der Seilbahnstation Mornera. Die Via ferrata dei tre Signori bietet eine leichte und schwierige Route mit Traumblick zum Pizzo di Claro.

### KULTURSCHATZ

Ein Besuch des Dörfchens Claro lohnt sich. Dort befindet sich das älteste Kloster der Schweiz, mit Fresken aus dem späten 15. Jahrhundert. [monasterodilcario.ch](http://monasterodilcario.ch)

### IM WELTRAUM

Nicht nur Familien empfiehlt sich der Planetenweg auf den Monti di Saurù (Seilbahn ab Lumino). Jede der 10 Infostationen ist einem Himmelskörper gewidmet.



kostet AV-Mitglieder 20 CHF, Nicht-Mitglieder 25 CHF, HP 40 CHF, Tel. +41/91/8 29 43 50, brogoldone.ch

### Wohnen in einer Schule

Weil das Dorf Landarenca stark von der Abwanderung betroffen ist, musste bereits Anfang der 1960er Jahre die Schule geschlossen werden. Heute dient das Gebäude als Wanderherberge für Selbstversorger. Quasi nebenan befindet sich aber auch ein Restaurant. Infos: calanca.ch

## ESSEN

### Alpprodukte

Der Hüttenwirt der Brogoldonehütte sorgt für eine gute Auswahl an lokalen Käsesorten und Salami, dazu gibt es selbstgemachtes Brot und einen feinen Drink – der perfekte Aperitivo auf der Alp!

### Großmutters Rezepte

Köstlich speist man in der ehemaligen Post von Landarenca, wo Noemi und Valentino aus dem eigenen Garten schöpfen und die traditionelle Küche pflegen. Osteria da Valentino e Noemi, Tel. +41/78/6 17 45 22, andarena.ch

### In Bellinzona

Wer sich nach dem Wandern im Hochgebirge etwas gönnen will, findet im Zentrum von Bellinzona das Restaurant Moan. Es verwöhnt Gäste mit einer kleinen, aber feinen Auswahl an Speisen von Kastanien-Tiramisu bis Steinbuttfillet. Für den Aperitif bietet sich ein Besuch der hauseigenen Weinstube an. moanristorante.ch

so auf bellinzonavalli.ch. Anregende Tourenvorschläge bietet der Wanderführer »Gipfelziele im Tessin« von Daniel Anker und Thomas Bachmann, Rotpunktverlag, 30 Euro.

### Beste Zeit

Wanderungen rund um den Pizzo di Claro geht man am besten in der Zeit von Ende Mai bis Oktober an.

## UNTERKUNFT

### Wohnen im Stall

Das langgestreckte Gebäude der Capanna Brogoldone verrät seine frühere Nutzung. Nicht nur gemütliche Mehrbettzimmer und gar eine Suite laden zum Längerbleiben ein, auch die gute Küche von Hüttenwirt Michel Borner. Die Übernachtung



**EIN BURGFRÄULEIN** gibt es zwar keines mehr in Bellinzona, doch immer noch drei stattliche Castelli, die ebenso zum Flair beitragen wie die von einer wuchtigen Mauer umringte Altstadt. Für Besichtigungen lohnt sich der Bellinzona Pass (28 CHF).



Printmaps.net/OSM Contributors

outdoor-magazin/bellinzona Dein nächster Trip ist für Tessin reserviert? Auf der outdoor-Website findest du interaktive Karten und GPX-Daten für deine Erkundungstouren. Einfach Alias eingeben oder den QR-Code scannen.



## DIE TOUREN AM PIZZO DI CLARO

### ① RÜNDE ÜBER DIE CAPANNA BROGOLDONE

7 km, 3.40 Std., 620 Hm↑, 620 Hm↓, mittel

Von der Bergstation Monti di Saurù steigt man bergwärts, bis links der Skulpturenweg abzweigt. Dieser führt, vorbei an 15 Holzskulpturen und Schautafeln zur lokalen Tier- und Pflanzenwelt, über die Alp Domas zur Brogoldonehütte (1904 m). Der Abstieg zurück zur Bergstation findet dann über die Alp di Pissadello statt.

### ② PIZ DE MOLINERA

9 km, 5 Std., 1150 Hm↑, 460m↓, schwer

Ab der Bergstation Monti di Saurù über die Capanna Brogoldone auf den Kamm. Diesen nach rechts südöstlich entlang zum Gipfel des Piz de Molinera. Entweder auf gleichem Weg zurück oder dem Grattrücken bis zu seinem Ende folgen, dann beim Steinmann vorbei steil absteigen, bis man wieder auf einen rot-weiß markierten Wanderweg trifft. Dieser leitet an der Alp de Martum (1845 m) vorbei zur Brogoldonehütte zurück.

### ③ PIZZO DI CLARO

16,5 km, 8.40 Std., 1480 Hm↑, 1480 ↓, schwer

Der Weg zum Pizzo di Claro beginnt an der Bergstation Monti di Saurù. Von hier zur Brogoldonehütte (wer es sich leichter machen will, übernachtet hier) und nörd-

lich zum Passo di Mem (2191 m), dann über die weiten Alpflächen des Pian del Baitel nordöstlich. Kurz nach dem großen Stein bei P. 2280 zweigt links der Gipelpfad ab. Vom Südgipfel des Pizzo di Claro leiten Markierungen durch die Westflanke Richtung Lago di Canée. Man quert dann oberhalb des Sees auf ein Wiesenplateau und zurück zum Südhang des Pizzo di Claro. Am Kamm entlang zum Passo di Mem und auf dem gleichen Weg retour.

### ④ NACH LANDARENCA

13 km, 6.30 Std., 1040 Hm↑, 1070 ↓, schwer

Ab der Bergstation Monti di Saurù führt der Weg zur Capanna Brogoldone. Nun nördlich zum Passo di Mem (2191 m), dann über die weiten Alpflächen des Pian del Baitel nordöstlich zu einem Geländerücken. Von dort hinunter zur Alp di Rossiglion mit Trinkbrunnen und weiter nach Landarenca (1280 m).

### ⑤ LANDARENCA-SELMA

5,5 km, 2 Std., 120 Hm↑, 450 Hm↓, mittel

Diese kinderfreundliche Runde führt von der Seilbahnstation in Landarenca über die Capella San Gottardo nach Arvigo (820 m) in den Talgrund hinunter (1 Std.). Man überquert die Brücke über die Calancasca und folgt dem Fluss vorbei an hübschen Badeplätzen nach Selma (977 m).

## BASIS LAGER



Produkte, die auf Tour überzeugen

### ► EISMEISTER

Vom Boa-Schnellverschluss über die integrierte Gamasche bis hin zu nachrüstbaren Spikes (Zubehör) für vereiste Wege: Der La Sportiva Cyklon steckt voller feiner Details für Bergläufe, Skyraces und ähnlich anspruchsvolle Runs (595 g, 185 €).

### ► PREMIERE

Zur neuen, drei Modelle umfassenden Trailshuh-Kollektion von Lowa gehört der Allrounder Amplux mit Carboneinlage in der Sohle. Sie gibt einen Teil der Aufprallenergie zurück an den Sportler, der so mehr Tempo machen kann (550 g, 160 €).

### ► WELLNESSPAKET

Anziehen und wohlfühlen: Der neue Terrex Soulstride Flow von Adidas schmiegt sich förmlich um den Fuß, dämpft extra stark und rollt dank vorne hochgezogener Sohle harmonisch-rund ab. Das Multitalent eignet sich für Asphalt wie fürs Gelände (630 g, 140 €).



# LAUFPA

Ob zum Speedhiking oder Laufen:  
versprechen Komfort und Grip auf

### ► BERGLÄUFER

Hohe Laufeffizienz verspricht Scott beim Supertrac 3: Eine im Vorderfußbereich stark nach oben gewölbte Sohle unterstützt die Abrollbewegung. Der Bestseller spielt seine Vorteile besonders in alpinem Terrain aus (605 g, 150 €).



#### ◀ GELÄNDEGÄNGER

Die groben, tief profilierten Stollen mit hoher Selbstreinigung, der stabile Schaft und die wasserdichte Gore-Tex-Membran machen Salomons Klassiker Speedcross 6 GTX zum idealen Offroader. Mit an Bord: die bewährte Schnellschnürung (605 g, 170 €).

#### ◀ LANGLÄUFER

Wettkämpfer und ambitionierte Freizeitsportler finden im Scarpa Spin Ultra einen 535 Gramm leichten Trailshuh für die Langstrecke. Die Sock-Fit-Zungenkonstruktion steht für einen angenehm straffen Sitz, die bissige Vibram-Sohle für Traktion in jedem Gelände (160 €).

# RTNER

Diese neun Trailrunningschuhe  
allen Wegen – und abseits davon.

#### ◀ MINIMALIST

Wer auf Barfußschuhe steht, wird den Mesa Trail II von Xero Shoes mögen. Dank seiner dünnen Sohle ohne Sprengung läuft man bodennah und mit direktem Feedback zum Untergrund. Der breite Vorderfußbereich lässt den Zehen Platz für die natürliche Spreizbewegung (450 g, 140 €).

#### ◀ NÄSSESCHUTZ

Regen, Schlamm und Schnee? Der stabile Dynafit Feline SL GTX mit Gore-Tex-Membran und nässeoptimiertem, aggressivem Sohlenprofil kapituliert auch bei Schmuddelwetter nicht. Ein Diagonalband verhindert Schlupf an der Ferse (610 g, 170 €).

## BASIS LAGER



Ausrüstung im Praxistest

### DIE OUTDOOR-EXPERTEN

Mit Outdoor-Equipment per Du: die Testcrew.



**BORIS GNIELKA**

Testet Ausrüstung am liebsten beim Klettern sowie auf Trekking- und Bikepackingtouren.



**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](http://outdoor-magazin.com/tested)

## ALLE WETTER

Tatonkas Trekkinghose besteht den Dauertest – es gibt nur einen Kritikpunkt.

Ob Lappland-Trek oder alpine Hochtour, ob Schneegriesel oder Sommerhitze: Die Guide Pant Recco von Tatonka war die letzten zwölf Monate fast immer im Einsatz und erwies sich als äußerst vielseitig. Das liegt vor allem an ihrem gut mit Wachs imprägnierbaren, wind- und nieselregenfesten Polycottonstoff sowie an den Seitenzippern. Sie reichen fast bis zum Knie und lassen geöffnet kühlende Luft an die Haut. Auch der Sitz der mit elastischen Einsätzen bestückten Hose überzeugt. Am Gesäßbesatz bildeten sich mit der Zeit zwar Knötchen, doch die stören die Funktion nicht. Bund und Beinweite lassen sich per Klett verstehen, die Beintaschen bieten viel Stauraum, das Material trocknet fix. Erhältlich auch in Kurz- und Langgrößen. **bg**

#### TATONKA GUIDE PANTS RECCO

**DAUERTEST:** 12 Monate

**PREIS:** 200 € **GEWICHT:** 410 g (Gr. 23)

- ⊕ angenehmes Hautgefühl, sitzt perfekt, hält Wind und Niesel ab, trocknet flott, ist robust
- ⊖ Knötchenbildung an Besätzen



Katleen Richter



#### PAJAK RADICAL 8Z

**AUSPROBIERT:** 2 Monate

**PREIS:** 709 € **GEWICHT:** 1120 g

- ⊕ exzellentes Wärme-Gewichts-Verhältnis, beste Gänsedaune, hochwertige Materialien
- ⊖ Bedienung braucht Feingefühl

## GANS WARM

Polnischer High-End-Daunenschlafsack im Test.

Seit 40 Jahren stellt Pajak in Polen Daunenschlafsäcke her. Die aktuelle Toplinie heißt Radical und reicht vom dünnen Ultraleichtmodell bis zum superdicken Kältekiller für die Arktis. Der getestete 8Z liegt in der Mitte: Gefüllt mit 600 Gramm polnischer Daune (Füllkraft: superbe 950 cuin) aus artgerechter Haltung, lässt er sich unserer Erfahrung nach von kältefesten Schläfern bis minus 14 Grad einsetzen (Limit für Frostbeulen: -6° C) – top für diese Klasse. Die Hülle besteht aus superleichtem, angenehmem Nylon, ein mit Alu bedampftes Vlies reflektiert Körperwärme. Der auf der Oberseite verlaufende, zarte, durch zwei dicke Abdeckleisten isolierte Zip (3er YKK) lässt sich einfach bedienen, zu sehr zerren sollte man an ihm aber nicht. Auch die Justierung von Kapuze und Wärme-kringen braucht Fingerspitzengefühl, bis sie sauber sitzen. **fw**



### XERO XCURSION FUSION

**AUSPROBIERT:** 3 Monate

**PREIS:** 170 € **GEWICHT:** 840 g

- ⊕ bietet ein feines Gespür für den Boden, sehr niedriges Gewicht, wassererdicht
- ⊕ Sohlengrip im Matsch

## LEICHTGÄNGIG

Wie sich der Barfußwanderschuh von Xero in der Praxis schlägt.

Xero Shoes bietet Barfußschuhe für Läufer und Wanderer. Der Xcursion Fusion ist das stabilste Modell im Programm. Die dünne Sohle gibt mehr Gespür für den Untergrund als die herkömmlichen Wanderstiefel, ohne dass sich Steine ins Fußgewölbe bohren - klasse! In Kombination mit dem niedrigen Gewicht entsteht ein sehr natürliches Gehgefühl. Das Profil liefert ordentlich Grip und kommt nur im tiefen Matsch an seine Grenzen. Die Atmungsaktivität der wassererdichten Membran ist gut. **fw**

## ALPINER ALLESKÖNNER

Macht in den Bergen alles richtig: der Fast Alpine 40 von Montane.

Eiger, Mönch, Schreckhorn: Für unseren Test des Montane Fast Alpine 40 haben wir namhafte Berge erklimmen. Auf langen Hüttenzustiegen und Gletschertouren prüften wir auch die Wanderqualitäten des Einkammercucksacks - der hier geradezu brillierte: Sitz, Kontrolle und Flexibilität liegen auf Topniveau. Der laststabile Hüftgurt, der anpassbare Alu-bogen und das weiche, herausziehbare Rückenpolster sorgen für höchsten Tragekomfort bis rund 15 Kilo Beladung. Für Gipfelsprints mit weniger Last lassen sich Gurt, Bogen, Polster und Deckeltasche abnehmen, das Gewicht auf 810 Gramm drücken. Das Rückenpolster dient zudem als Biwakmatte (Maße: 55 x 80 cm). Auch die Ausstattung gefällt: Eine vier Liter fassende Deckeltasche mit extra Innentasche, vier Kompressionsriemen mit Steckschnallen, zwei Eisgerätehalterungen sowie insgesamt vier Materialschlaufen an Hüftgurt und Schulterträgern machen das Handling am Berg zum puren Vergnügen. **bg**



### MONTANE FAST ALPINE 40

**DAUERTEST:** 6 Monate

**PREIS:** 180 € **GEW.:** 1350/810 g

- ⊕ laststabil, sitzt super direkt und top kontrollierbar, robust, leicht, Deckeltasche/Biwakmatte ab-/herausnehmbar

Boris Gnielka

**robustes Veloursleder**

**7-fache Schnürung**

**waterproof**

**Vibram Laufsohle**

**Zehenkappe**



PASSIONE per lo SPORT

@jacalu.de  
www.jacalu.de

**UVP: 139,90€**

## BASIS LAGER



Bushcraft: Leben in  
der Wildnis

# ORTSKUNDIG

Die Orientierung mit dem Handy oder einem GPS-Gerät geht schnell und einfach. Doch in der Wildnis sollte man zur Not seinen Standort auch mittels Karte und Kompass bestimmen können: per Kreuzpeilung. Wie das in vier Schritten funktioniert, steht hier.

MATERIAL: Topografische Karte (idealer Maßstab: 1:25 000 bis 1:100 000) | Spiegelkompass | Bleistift



### 1 DEN DREH RAUS

Als erstes richtest du die Karte nach Norden aus, damit sie mit dem Gelände übereinstimmt. Dazu die Karte waagrecht auf dem Boden ausbreiten und den aufgeklappten Kompass so drauflegen, dass die Linien im Boden der Kompassdose parallel zu den senkrechten UTM-Linien verlaufen. Nun die Karte drehen, bis die rote Nordmarkierung der Nadel zur Nordmarkierung (rotes N) des Gradskalensrings zeigt.



### 3 AUF GANZER LINIE

Nun den aufgeklappten Kompass wie in Schritt 1 auf die Karte legen (rote Linien im Dosenboden verlaufen parallel zu den senkrechten Gitterlinien) und den Kompass so lange parallel verschieben, bis die Längsseite des Gehäuses am in Schritt 2 angepeilten Geländepunkt anliegt. Dann ziehest du einen Bleistiftstrich entlang der Anle gekante in Richtung deiner Position. Auf dieser Linie befindet sich dein Standort.



### 2 VOLLE PEILUNG

Als nächstes peilst du einen auf der Karte erkennbaren markanten Geländepunkt (Berg, Flussmündung etc.) an: Den Kompass mit gerade ausgestrecktem Arm waagrecht halten und den Spiegel so weit aufstellen, bis du die Nadel darin siehst. Den Geländepunkt über die Kerbe am Gehäuserand oberhalb des Spiegels anvisieren und den Gradring drehen, bis die Nordmarkierung von Nadel und Ring sich decken.

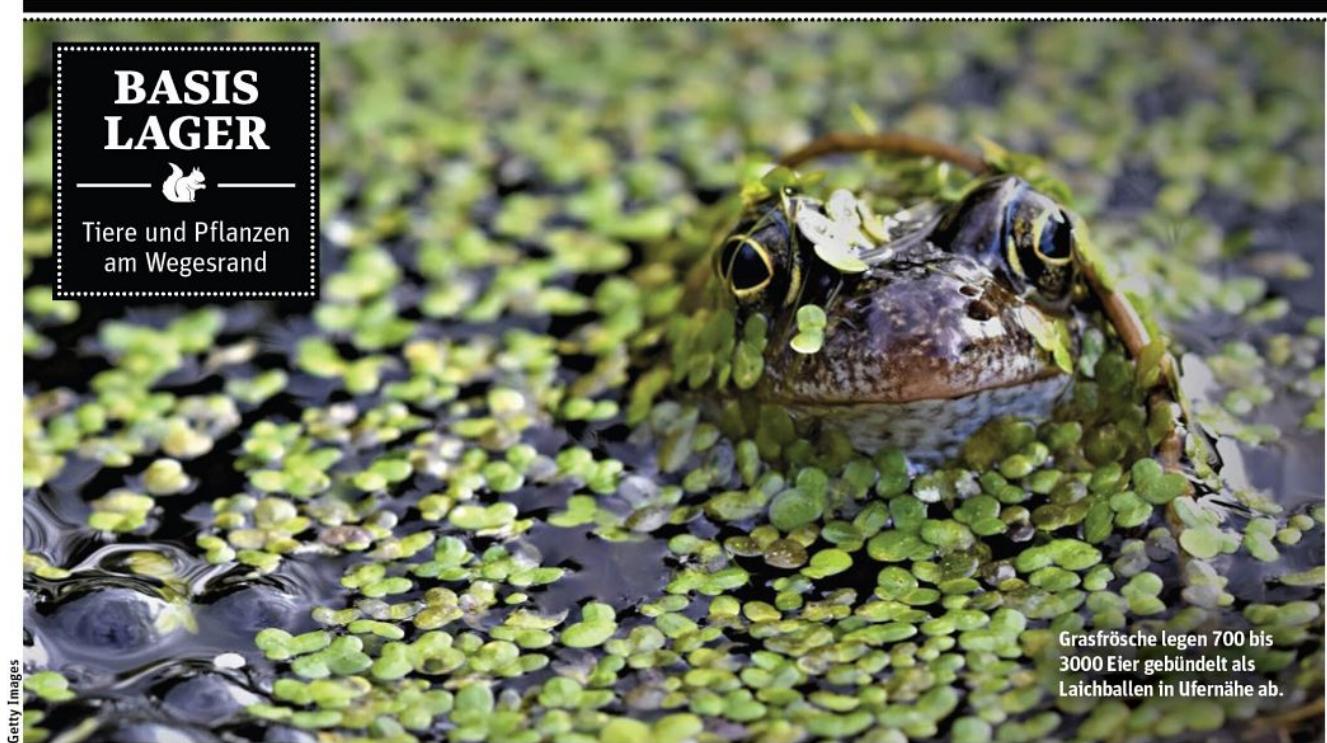


### 4 GESUCHT UND GEFUNDEN

Um deine Position möglichst akkurat zu bestimmen, peilst du zwei weitere markante Geländepunkte an (s. Schritt 2), die mindestens 60 Grad vom ersten abweichen – liegen sie zu dicht nebeneinander, leidet die Genauigkeit. Nach Ziehen der zweiten und dritten Linie (s. Schritt 3) entsteht auf der Karte ein Dreieck, das Profis auch als Fehlerdreieck bezeichnen. Darin befindet sich dein Standort.

Björn Hänsler

Benjamin Zöller (3)



## BASIS LAGER



Tiere und Pflanzen  
am Wegesrand

Getty Images

Grasfrösche legen 700 bis  
3000 Eier gebündelt als  
Laichballen in Ufernähe ab.

# Vom Land ins Wasser

Achtung, Gegenverkehr! – Diese drei Lurche gelangen über Straßen zu ihren Laichgewässern.



**Erdkröte**  
*BUFO BUFO*

**Merkmale**  
Beide Geschlechter weisen Warzen auf dem erdfarbenen Rücken auf. Die bis zu elf Zentimeter großen Erdkrötenweibchen überragen ihre Partner um wenige Zentimeter. Besonders erstrahlt ihre goldrote Iris.

**Lebensraum**  
Eine der größten und häufigsten Amphibienarten Europas findet sich fast weltweit. Nur im Norden Skandinaviens und Islands sowie in einigen Alpenregionen fehlt die Gattung der »Echten Kröten«.

**Wanderverhalten**  
An der »Tagwache« im Vorfrühling verlassen die Kröten ihr Erdloch. Nachts wandern alle zum Laichplatz und suchen sich einen Partner. Zum Schutz der Tiere gilt ein Tempolimit von 30 km/h auf Straßen.



**Teichmolch**  
*LISSOTRITON VULGARIS*

**Merkmale**  
Mit den dunklen Streifen und Punkten wirkt der braune »Gartenmolch« auf dem Land unscheinbar. Im Wasser zeichnen ihn knallig bunte Farben aus. Die männlichen Tiere erkennt man an ihrem Hautkamm.

**Lebensraum**  
Die häufigste Molchart hält sich von Frankreich bis Sibirien bevorzugt in stehenden Gewässern mit viel Sonne und Wasserpflanzen auf. Ab Herbst nutzt sie feuchte, kühle Verstecke wie unter Baumwurzeln.

**Wanderverhalten**  
Ende Februar hört mit dem Frost die Winterruhe auf. Danach wandern die ortstreuen Amphibien zu demselben Laichgewässer wie im Vorjahr. Je nach Region beginnt die Anwanderung früher oder später.



**Grasfrosch**  
*RANA TEMPORARIA*

**Merkmale**  
Grasfrösche zeichnet die gelb, rot bis schwarzbraune Farbe aus. Die dunkelbraunen Flecken an den Schläfen verbergen das Trommelfell. Von der Körperlänge entsprechen sie Erdkröte und Teichmolch.

**Lebensraum**  
Er ist von der Iberischen Halbinsel über Mitteleuropa bis nach Sibirien verbreitet. Stehende Gewässer wie Biberteiche nutzt der Grasfrosch besonders gerne als Laichplatz. An Land bevorzugt er Grünes.

**Wanderverhalten**  
Er befindet sich meist als eine der ersten Amphibien am Laichplatz. Grund: Im Herbst steigen die Hormone und der Grasfrosch möchte sich eine Partnerin suchen. Neue Gewässer erschließt oft diese Lurchart.

Adobe Stock (2)

Getty Images



## HUFLATTICH TUSSILAGO FARFARA

In der Erkältungszeit lohnt ein Blick auf den Allrounder: Blätter und Blüten wirken schleimlösend und entzündungshemmend.

### Allgemein

Der Korbblütler erreicht als robuste, mehrjährige Staude eine Größe von bis zu 30 Zentimetern. Besonders an Wegrändern, Böschungen und Dämmen leuchten im Frühjahr ganze Blumenteppiche gelb.



### Blätter

Die hufähnliche Form seiner 20 Zentimeter großen Blätter verleiht ihm die Namen Eselshuf und Huflattich. Auf der Blattunterseite und entlang der langen Blattstiele befindet sich ein dichter weiß-filziger Flaum.

### SAMEN

Weibliche Blüten an jeder Frucht entwickeln sich zu weißen Samenständen. Wind oder Tiere tragen die »Schirmflieger« fort und führen zur Verbreitung des Huflattichs. Hobbygärtner bringen das Saatgut zwischen April und Mai im Garten aus.



### Frucht

In der Blütenmitte sitzen etwa 40 männliche Röhrenblüten. Zusammen mit den rund 300 weiblichen Zungenblüten ergibt sich der gelbe Blütenkorb. Nicht zu verwechseln mit der etwas größeren Frucht des Löwenzahns.



### HUSTENVERTREIBER

Der Frühjahrsblüher trägt seine Früchte von Februar bis April. Bei Husten bewährt sich das alte Hausmittel Huflattichhonig. Übergieße hierfür ein Einmachglas voll Blüten mit Honig. Nach vier Wochen lässt sich der Huflattichhonig im Tee oder als Aufstrich genießen.

Getty Images (2)



High-Tech-Imprägnierer  
Erhält Atmungsaktivität



bionicdry.com  
get your sportswear ready  
shop now

## BASIS LAGER



Milestones of  
Product History

# Unterschlupf

**Das Sea to Summit Escapist ist unser top Leichttarp.**

Seit einigen Jahren sind ultraleichte Zeltplanen, auch Tarp genannt, im Kommen: Grammjäger nutzen sie anstelle eines Zeltes, unsere Ausrüstungsredakteure packen es sogar auf Tagestouren in den Rucksack. Mit zwei Trekkingstöcken und einer Handvoll Heringen aufgebaut, entsteht binnen Minuten ein trockener, zugfreier und kuscheliger Pausenplatz. Ihren Ursprung haben die schützenden Planen aber nicht an Land, sondern auf hoher See. Ab dem 17. Jahrhundert wickelten sich die Matrosen an Deck in mit Teer beschichtete, wasserdichte Canvasplanen, die sogenannten Tarpaulines – ein kunstvoll zusammengesetzter Begriff aus der damaligen Wetterschutzdecke der Seeleute, der Pall, und Teer (Englisch: tar). Rund 100 Jahre später kamen die Tarpaulines an Land zum Einsatz: anfangs, um auf Wagen transportierte Güter nassefest einzuwinkeln, danach als Verdeck für Planwagen oder als Zelt. Erst durch die Entwicklung moderner Trekkingzelte ab den 1960ern verlor das Tarp an Bedeutung – bis es Leichtwanderer im neuen Jahrtausend wieder entdeckten. Topmodelle wie das Sea to Summit Escapist bestehen heute aus mit Silikon beschichtetem Nylon, das verdammt wenig wiegt, aber dennoch dicht hält und sehr reißfest ist. In zwei Größen erhältlich: M (2 x 2,6 m, 300 g) und L (3 x 3 m, 440 g). Preis: 200/230 Euro.

SEASUMMIT

## 3 Ausgaben outdoor testen und Top-Extra sichern!

**MEPAL**

### MEPAL Lunchbox Bento midi

Für vielseitiges und abwechslungsreiches Essen und Snacks unterwegs.

- » Fassungsvermögen 900 ml
- » Maße (L x B x H) 185 x 120 x 65 mm
- Zuzahlung: 1,- €

**1 | 7 | 2 | 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

- Top-Extra zur Wahl
- Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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 Abonenten 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](http://shop.motorpresse.de/agb) abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

**Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdata 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 einem 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](http://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.

## BASIS LAGER



Unterwegs mit Kindern



# Rückendeckung

Irgendwann sind Kinder groß genug, um selbst einen Teil des Familiengepäcks zu tragen. Wie viel es maximal wiegen darf und worauf es sonst noch ankommt.

Es gibt viele Möglichkeiten, dem Nachwuchs die Lust am Wandern zu verderben. »Lässt man sein Kind einen unpassenden oder zu schweren Rucksack tragen, merkt es sich das«, sagt *outdoor*-Redakteur Ralf Bücheler. Die Motivation für weitere Touren dürfte danach bescheiden ausfallen. Außerdem kann ein zu schweres Modell gesundheitliche Folgen haben. Fachleute empfehlen, Kindern nicht mehr als zwölf Prozent ihres Körpergewichts aufzubürden. Daneben spielen der Zustand der Muskulatur, die Fitness und vor allem das Alter eine wichtige Rolle. Kinder zwischen drei und fünf Jahren sollten nach Expertenmeinung nicht mehr als ein Kilo tragen, zwischen sechs und acht Jahren liegt die Grenze bei drei Kilo und zwischen neun und zwölf Jahren bei fünf Kilo. Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren verkraften immerhin schon sieben Kilo.

Für die ersten Touren mit Gepäck empfiehlt es sich aber nicht, an diese Grenze zu gehen - vor allem, wenn längere Strecken auf dem Programm stehen. »Auf jeden Fall sollte man einplanen, den Kinderrucksack im Laufe des Tages selbst zu tragen«, so Ralf. Der zweifache Familienvater spricht aus Erfahrung. Er rät davon ab, sich beim Kauf von Farbe oder Gimmicks leiten zu lassen. »Ausschlaggebend sind Sitz und Passform«, betont Ralf. Kommt der Rucksack auch im Alltag zum Einsatz, lohnt sich ein Modell mit reflektierenden Besätzen für mehr Sichtbarkeit. Und: Im Zweifel lieber das kleinere nehmen, dann fällt das Weglassen leichter. Ralf: »Am besten belädt man den Rucksack anfangs gemeinsam - dann lernt das Kind auch gleich die richtige Packtechnik.«

### DEUTER CLIMBER 24

Mit einem Volumen von 24 Litern und einer Rückenlänge von 32 bis 44 Zentimetern wendet sich der Climber 24 an größere Kinder (130 bis 168 cm). Lastkontrollriemen, Brust- und Hüftgurt sowie ein belüfteter Rücken stehen für maximale Anpassbarkeit und viel Komfort. Er wiegt 680 Gramm und kostet 80 Euro.



### VAUDE PUCK

Zehn Liter Stauraum, Reflexpaspeln, wasserdichter Boden, Regenhülle: Vaudes Kinderrucksack Puck eignet sich auch für den Alltag. Dank gut gepolstertem Tragesystem mit Brustgurt verspricht er viel Komfort, wiegt mit 410 Gramm aber wenig. Mit an Bord sind eine Sitzmatte und eine Lupe. Preis: 50 Euro.



## AUSRÜSTUNG



# **SO GEBEN SIE EINE ANZEIGE AUF:**

Schicken Sie Ihren Text an

**Post** Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG,  
Anzeigenabteilung outdoor-Markt, 70162 Stuttgart

**online** über unseren elektronischen Bestellcoupon unter [www.bestell-coupon.de/Outdoor](http://www.bestell-coupon.de/Outdoor)

**Fax** 0711/182-1783 oder

**web** outdoor-ga@motorpresse.de

# outdoor

REISEMARKT



**Ferienhaus Bayerischer Wald.** Schönes ehemaliges Bauernhaus rustikal, ruhig und gemütlich nicht weit von Deggendorf, 2 - 6 Pers. - Tel. 06081/5872711, info@unser-bayernhaus.de, www.unser-bayernhaus.de ...wandern ab der Haustür

**Outdoor-Wochenende** für Jugendliche  
gibt's bei der Naturschutzjugend Ba-Wü  
0711-469092-50 [www.naju-bw.de](http://www.naju-bw.de)



**NEUSEELAND:** Natur-Erlebnisreise in kleiner Gruppe durch eines der schönsten Länder dieser Erde. Infos unter: [www.harrytours.de](http://www.harrytours.de)



**WILDNISWANDERN**  
  
 Touren, Seminare &  
 Ausbildungen in freier Natur  
 Deutschland, Europa  
 & weltweit  
[wildniswanderen.de](http://wildniswanderen.de) • 07071/256730

**Kontakt: Fax 0711/182-1783 oder outdoor-ga@motorpresse.de**

**SO GEBEN SIE EINE ANZEIGE AUF:** Coupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an:  
Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Anzeigenabteilung outdoor-Markt, 70162 Stuttgart  
oder auch über unseren elektronischen Bestellcoupon unter [www.bestell-coupon.de/Outdoor](http://www.bestell-coupon.de/Outdoor)

**PRIVATANZEIGEN  
GRATIS!**

**TERMINE:** Text bis: 06.04.2023 Erstverkaufstag: 09.05.2023 Ausgabe: 06/2023 Fax- und E-Mail-Aufträge am Tag des Anzeigenschlusses nur bis 16 Uhr

## **FOLGENDER TEXT SOLL UNTER DER RUBRIK ERSCHEINEN:**

- Fachgeschäfte**     **Reisemarkt**     **Kaufgesuche**     **Veranstaltungen**  
 **Ausrüstung**     **Verkäufe**     **Verschiedenes**     **Stellenmarkt**

Bitte schicken Sie mir \_\_\_\_\_ Exemplar(e) gegen Berechnung     **outdoor** (€ 6,90)  
Bitte für jeden Buchstaben, Wortzwischenraum und jedes Satzzeichen ein Kästchen verwenden und in Druckschrift schreiben.

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		



**Steinzeitlich:** Alles, was Markus Klek bei und an sich trägt, stellt er selbst her.

# WANDERN WIE ÖTZI

Markus Klek stellt Ausrüstung und Lebensmittel wie in der Steinzeit her. Im Januar testete er sein Equipment im hochwinterlichen Schwarzwald.

TEXT: NADINE REGEL | FOTOS: DANIEL GEIGER

**Wie kommt man darauf, im Winter wie ein Steinzeitmensch 100 Kilometer querfeldein durch den Schwarzwald bis nach Freiburg zu wandern?**

Ich wollte meine Ausrüstung im Winter testen. Vieles hatte ich schon vorher hergestellt: Mantel, Stiefel, Handschuhe, Schneeschuhe und einen Rucksack. Das war aber nicht als Survival-Tour geplant, das ist nicht mein Ding. Ein Steinzeitmensch verlässt mit guter Ausrüstung und Verpflegung sein Dorf und guckt, wie er im Wald damit klarkommt.

**Und wie hat es funktioniert?**

Sehr gut. Ich hatte Glück mit dem Wetter. Bis kurz vor meiner Tour Ende Januar gab es keinen Schnee, pünktlich vor meinem Start in Schramberg war alles weiß. Ansonsten wäre ich gar nicht losgegangen. Ich bin ein »Nordnerd«, ich

begeistere mich für das Klima in nordischen Ländern, vor allem im Winter. Nur mit den Schuhen hatte ich Probleme, nicht wegen des Materials, sondern weil ich einen Fehler gemacht habe. Ich habe meine Schuhe zu nah am Feuer getrocknet. Die fetthaltige Sohle hat gekocht und ist dann rissig geworden. Ich habe mir dann Überschuhe gebaut.

**Haben Sie sich wie ein Schwarzwald-Ötzi gefühlt?**

Ich war der, der ich immer bin, aber in einem anderen Modus, weil ich in einer anderen Realität unterwegs war. Das ist es auch, warum ich mir vorstellen kann, längerfristig so zu leben. Diese Lebensweise wird für einen nicht real, wenn man einen Film dazu guckt oder man darüber liest, sondern nur, wenn du es selbst machst und nachempfindest.

**Seit wann beschäftigen Sie sich so ausführlich mit dem Thema Steinzeit?**

Seit 25 Jahren. Schon als Kind hat mich das Leben der Native Americans fasziniert, wie sie im Einklang mit der Natur leben. Später bin ich mit meiner damaligen Frau in die USA gezogen, dort habe ich meine Leidenschaft wiederentdeckt. Ich besuchte Kurse in »Primitive Technology«, also in Urtechniken. In den USA gibt es eine lebendige Szene, doch auch in Deutschland sind viele Menschen von der Lebensweise in der Steinzeit fasziniert. Viel Wissen habe ich mir auch in archäologischer Fachliteratur angelesen.

**Wie nennt sich der Bereich, in dem Sie arbeiten?**

Ich bin ein Paläotechniker. Das ist ein Berufsbild, aber kein Ausbildungsberuf. Paläo-



1



2



3

**1 Feuer machen mit Markasit, Feuerstein und Zunderpilz – damals wichtige Handelsgüter.**

**2 Glück gehabt: Obwohl alles bis zum letzten Grashalm vereist war, entfacht Klek ein Feuer.**

**3 Der hochwinterliche Schwarzwald stellt die perfekte Kulisse für die Tour in die Steinzeit dar.**

**4 Trotz Minusgraden fror Markus Klek nicht. Ausrüstung und Feuer wärmen zuverlässig.**

technik ist ein Nebenzweig der Archäologie. Wir sind die Praktiker, die die historischen Handwerke ausprobieren. Die Erzeugnisse werden dann in Museen präsentiert oder auch als Filmrequisiten eingesetzt. Das gibt es für alle historischen Abschnitte.

**Auf welche Zeit beziehen Sie sich mit Ihrer Arbeit genau?**

Bei mir geht es um den modernen Menschen, nicht die Neandertaler oder andere Vorformen, sondern um den Homo Sapiens Sapiens. Dabei beziehe ich mich auf die Zeit von der letzten Eiszeit bis zu den Metallzeiten. Das Eis ist da schon zurückgegangen, die Flora und Fauna so wie bei uns heute. Die Menschen lebten als Jäger und Sammler, so

zwischen 10 000 bis 5000 vor Christus, die Mittelsteinzeit.

**Welche Materialien nutzen Sie vorrangig beim Arbeiten?**

Einiges sammle ich selbst, aber mein Fokus liegt auf der Leder- und Fellbearbeitung. Die Felle bekomme ich von Jägern und Züchtern. Ich bin sozusagen der Müllverwerter der modernen Jägerei, ich verwende das, was die anderen nicht mehr brauchen. Außerdem tausche ich mit anderen aus unserer Community oder bestelle mal was im Internet.

**Was ist die besondere Faszination an der Steinzeit?**

Der direkte Bezug zur Natur. Alles, was dich umgibt und womit du dich beschäftigst, kommt direkt aus der Natur,

von Anfang bis Ende überblickt man selbst die Produktionskette. So bist du nicht nur ein Rädchen im großen Ganzen, sondern bist selbstständig in der Natur unterwegs und produzierst alles selbst, was du brauchst.

**Wie haben Sie sich auf Ihrer Wanderung ernährt?**

Von getrockneten Lebensmitteln wie Dörrfleisch, Pflaumen und Äpfeln, von Nüssen, Pilzen, Vogelbeeren und Fladenbrötchen aus Eichelmehl. Am Ende hatte ich sogar zu viel dabei und musste einiges im Wald lassen. Auch von meiner Ausrüstung, zum Beispiel meinen Schlitten und die Schneeschuhe. Übrig blieb mein Rucksack, der wog dann elf Kilo. Wasser ist beim Trans-



4

port gefroren. Ich habe unterwegs Schnee gegessen und aus Bächen getrunken.

#### **Ernähren Sie sich auch zu Hause auf diese Weise?**

Nein, ich esse nicht ständig wie ein Steinzeitmensch, sondern ganz normal. Auf den Tisch kommt wenig Fleisch, insgesamt sind es meist Bio-Produkte. Aber ich lebe recht rustikal. Auf meinem Herd stehen zum Beispiel Kochtöpfe, in denen Gerbersoßen kochen. Nicht der Standard.

#### **Wie gerben Sie?**

Ich praktiziere Hirngerbung. Dabei nehme ich das Gehirn von Tieren und behandle das Fell und Leder mit den Fetten und zusätzlich mit Rauch. Dieser Bezug zur Jagdbeute

fasziniert mich. Die Beute liefert Fleisch, Material, Werkzeug und das Gehirn zum Gerben. Die Knochen verwende ich zum Beispiel zum Nähen, als Garn dienen mir Hirschrückensehnen. Sehr praktisch.

#### **Woher wissen Sie, dass Ihre Methoden denen der echten Steinzeitmenschen ähneln?**

Bei vielen Dingen weiß man gar nicht so genau, wie die Steinzeitmenschen gelebt haben, weil organisches Material kaum erhalten geblieben ist. In solchen Fällen wie zum Beispiel beim Garn wendet man sich an die Ethnologie und fragt: Wie haben es andere Völker gemacht? Indem man da vergleiche anstellt, kann man Rückschlüsse auf die Steinzeit ziehen.

#### **Was war die größte Herausforderung beim Wandern?**

Einige Dinge haben mich überrascht, weil sie so einfach waren. Zum Beispiel war die Kälte kein Problem, auch nachts nicht. Insgesamt habe ich sechs Nächte draußen übernachtet. Da ich immer viel draußen bin, habe ich mich an kalte Temperaturen gewöhnt. Wer sonst nie friert und nur mal schnell im Winter den Müll raus bringt, dem wird es schon anders ergehen. Andere Dinge waren schwierig. Mal war es sehr neblig, ich konnte nicht weit gucken, und da ich mich auf Sicht orientiert habe, war das dann kompliziert. Ich hatte vorher keine Reiseroute rausgesucht. Deswegen war ich auch im Schwarzwald unterwegs, wo

---

**Die Minusgrade waren kein Problem, auch nachts nicht, weil ich an das Immer-Draußensein gewöhnt bin.**



Bettzeit: Tannenzweige bilden die Grundlage, obenauf liegt eine Isomatte aus Fell.

ich mich auskenne. Ich war hier schon auf Tour.

#### **Was haben Sie dann gemacht?**

Ich habe auf mein Handy geschaut. Das hatte ich dabei, weil ich meiner Freundin täglich eine Nachricht geschickt habe, dass alles okay ist, und weil ich Fotos gemacht habe.

#### **Wie haben Sie übernachtet?**

Ich hatte eine selbstgemachte Isomatte aus Fell dabei und habe mir unter die Matte Tannenzweige gelegt. Ich bin

morgens immer gegen 8 Uhr gestartet und habe mir ab etwa 16 Uhr ein Nachtlager gesucht. Die Übernachtungen im Wald hatte ich vorher mit den Grundstückseignern abgesprochen. In Deutschland darf man ja nicht einfach auf Privatgrundstücken schlafen. Zum Glück hat auch das Feuer machen funktioniert. Alles war gefroren, jeder Grashalm und jeder Ast. Deswegen war alles nass. Ich habe mit Feuerstein und Markasit Funken geschlagen und den Zunder-

pilz zum Glimmen gebracht. Durch Anblasen entzündete sich das Brennmaterial.

#### **Was können wir uns von unseren Vorfahren anschauen?**

Die Reduzierung auf das Wesentliche und auch den direkten Bezug zur Natur. Man lernt die Prozesse kennen und verstehen, begreift auch die Abhängigkeit von der Natur besser. Das war in der Steinzeit sehr konkret. Jetzt eigentlich auch, aber man merkt es nicht, die Verbindung ist verloren-

**Was lehrt uns die Steinzeit? Wir sind von der Natur abhängig, und unser Handeln hat Folgen.**

gegangen. Die Folgen merken wir jetzt am Klimawandel. Vielleicht schon zu spät.

#### **Welche Projekte stehen zukünftig bei Ihnen an?**

Ich würde gerne beim nächsten Mal so eine Tour im hohen Norden in Skandinavien unternehmen. Das ist noch extremer, im Schwarzwald ist alles so zersiedelt, da kommt man ständig an Supermärkten, Dörfern, Höfen vorbei. Im Frühjahr 2024 planen wir etwas Neues: Steinzeit zum Miterleben. Auf einem wilden Privatgelände in Spanien lebe ich zwei Monate wie in der Steinzeit und lade Teilnehmer und Teilnehmerinnen für eine Woche ein, sich mit mir in die Steinzeit fallen zu lassen, das mal mit mir auszuprobieren. Dafür braucht man keine Vorkenntnisse. Das wird eine ganz besondere Erfahrung. ↗

**Mehr Informationen über Markus Klek, 53, und seine Projekte finden sich hier: [palaeotechnik.eu](http://palaeotechnik.eu)**

# LAUFEN IST DIE LÖSUNG.

Jetzt  
anmelden!



die LAUF  
AKADEMIE

powered by

**RUNNER'S**

Der Mensch ist zum Laufen geboren. Deshalb ist Laufen die Lösung, um den Menschen stark und widerstandsfähig zu machen. Und um zahlreiche körperliche und mentale Probleme zu vermeiden, zu mildern und zu beseitigen. Bei der LAUF-AKADEMIE lernen Sie, Menschen optimal zum Laufen anzuleiten, um damit ihr Leben zu bereichern und ihre physische und psychische Gesundheit zu verbessern. Dazu bietet Ihnen die LAUF-AKADEMIE zertifizierte Ausbildungsgänge in verschiedenen Modulen.

Intensive Kompaktseminare in Kleingruppen | Renommierte Dozenten mit jahrzehntelanger Erfahrung  
Attraktive Seminar-Standorte | Offizielles Zertifikat der LAUF-AKADEMIE | Vorteilhafte Frühbucher-Konditionen

Jetzt anmelden: [www.dielaufakademie.de](http://www.dielaufakademie.de)

A large photograph of a man and a woman in a rainy outdoor setting. The man in the foreground is smiling, wearing a red Marmot waterproof jacket with a hood up, a black backpack, and black pants. The woman in the background is also smiling, wearing a blue Columbia waterproof jacket with a hood up, a black backpack, and black pants. They are both holding trekking poles. The background shows a grassy hillside under a cloudy sky.

## DIE MODELLE IM ÜBERBLICK

### Regenjacken S. 76

- ARC'TERYX** Alpha Lightweight Anorak
- COLUMBIA** Mazama Trail Shell
- HAGLÖFS** Spitz GTX Pro Jacket
- MARMOT** Precip Eco Pro Jacket
- NORRÖNA** Falketind Gore-Tex Paclite Jkt
- ORTOVOKS** 2,5L Civetta Jacket
- RAB** Latok Extreme Gore-Tex Pro Jacket
- SCHÖFFEL** 2,5L Jacket Tegelberg

### Regenhosen S. 79

- FJÄLLRÄVEN** Keb Eco-Shell Trousers
- JACK WOLFSKIN** Rainy Day Pants
- MOUNTAIN EQUIPMENT** Makalu Pants
- NORRÖNA** Falketind Gore-Tex Pants
- RAB** Latok Gore-Tex Pro Pants
- SCHÖFFEL** 2,5L Pants Tegelberg

# SINGING IN THE RAIN

**Mit einem nässefesten Outfit geht die gute Laune trotz schlechter Witterung nicht verloren.  
Wir haben aktuelle Regenjacken und -hosen getestet.**

TEXT: FRANK WACKER

**I**ch hätte nicht gedacht, dass man sich im Regen so wohl fühlen kann», sagt Andrejs, als er mit der outdoor-Crew wandert und dicke Tropfen auf die Gruppe herunterprasseln. Normalerweise trägt der Lette in die Jahre gekommene Sachen, die nicht mehr dem Stand der Technik entsprechen. Um ihm zu zeigen, was sich so alles getan hat, lud ihn einer unserer Ausrüstungsredakteure zum aktuellen Test von 15 Regenjacken und 11 -hosen für Damen und Herren ein. Die Jacken kosten 180 bis 600 Euro, die Hosen 80 bis 479 Euro. In beiden Kategorien reicht die Spanne von ultrarobusten Allroundern, die sich für Zelttreks in Skandinavien genauso eignen wie fürs Bergsteigen, bis zum federleichten, kleinst-

verpackbaren Wetterschutz. Ihn wirft man meist nur bei einem Schauer oder eisigem Wind über und verstaut ihn danach wieder im Rucksack – ideal für Tages- und Hüttenwanderungen im Sommer.

## HART IM NEHMEN: DREILAGENJACKEN

Bei den Allroundern verarbeiten die Hersteller sogenannte Dreilagelamine – »der beste Kompromiss aus Strapazierfähigkeit, Wetterschutz, Komfort und verhältnismäßig niedrigem Gewicht«, erklärt Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka. Durch Verkleben des Außengewebes mit der hauchdünnen wasserdichten, atmungsaktiven Membran und dem Futter entsteht selbst mit Leichtstoffen ein haltbares Materialsandwich (s.

Kasten), denn die drei Lagen verstärken sich gegenseitig. Außerdem schützen die außenliegenden Stofflagen die dazwischen eingebettete, empfindliche Membran optimal.

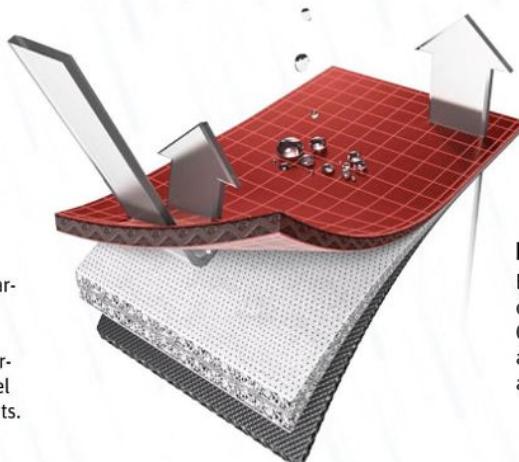
Die leistungsstärksten Dreilagenjacken kommen von Rab und Haglöfs – was man bei einem Preis von 600 Euro auch erwarten darf. Sie halten bei widrigster Witterung dicht, super funktionelle Sturmkapuzen und hohe Kragen schützen das Gesicht vor eisigem Wind. Außerdem bieten große, oberhalb des Rucksackhüftgurts platzierte Taschen viel Stauraum. Bei ihnen handelt es sich um die langlebigsten Modelle im Feld – was die Hersteller auf unterschiedlichen Wegen erreichen: Während Rab bei der Latok Extreme sehr robustes, höchst dampfdurchlässiges

## Imprägnierung

Damit Wasser abperlt, wird der Oberstoff imprägniert. Lässt die Imprägnierung (Fachbegriff: DWR) nach, bleibt das Material dicht, doch die Atmungsaktivität sinkt um bis zu 80 Prozent.

## Obermaterial

Der Außenstoff schützt die darunterliegende, empfindliche Membran. Dickere Gewebe, erkennbar am höheren Denier-Wert (D), steigern in der Regel die Langlebigkeit des Laminats.



## Futter

Es verhindert, dass die Membran auf der Haut klebt. Bei Dreilagelaminaten wird es aufgeklebt, bei 2,5-Lagenmaterialien ersetzt eine Beschichtung den Stoff. Solche mit Struktur sind meist komfortabler als ganz glatte.

## Membran

Erst eine hauchdünne Folie (Membran) oder ein Film (Beschichtung) macht ein Gewebe wasserundurchlässig und atmungsaktiv. Beides wird in der Regel innen auf dem Außenstoff aufgebracht.

Gore-Tex Pro Most Breathable mit einem zähen Oberstoff aus 80D-Recycelnylon kombiniert, setzt Haglöfs bei der Spitz GTX Pro auf einen Materialmix: Sie besteht größtenteils aus geschmeidigem Gore-Tex Pro Most Breathable, dessen 40D-Nylonaußenhülle nur die Hälfte des Rab-Gewebes wiegt. An den stark beanspruchten Schultern, Hüften und Armaußenseiten kommt die robusteste Pro-Variante Most Rugged zum Einsatz. Doch welches Konzept funktioniert besser?

Heißsporne wie Boris Gnielka bevorzugen die Rab, weil sie durch den großen Anteil des Most-Breathable-Laminats effektiver abdampft, und über lange Achselreißverschlüsse (Pitzips) zusätzlich Kühlluft einströmen kann. Wer dagegen auf anschmiegende, raschelarme Jacken steht, dem gefällt die Haglöfs Spitz Pro mehr - Andrejs und viele Testerinnen gehören in diese Gruppe.

Die Precip Eco Pro von Marmot folgt mit etwas Abstand auf das überragende Spitz-

duo und schneidet in allen Kriterien sehr gut ab - vom Wetterschutz über den Trage- und Klimakomfort bis hin zur Robustheit. Und das, obwohl sie weniger als ein Drittel kostet (180 €). Zusammen mit der Patagonia Torrentshell (S. 95) zählt sie zu den besten Dreilagenjacken unter 200 Euro. Auch beim federleichten, schlanken Arc'teryx Alpha Lightweight Anorak (205 g) handelt es sich um ein Dreilagenmodell. Sein superleichter 20D-Oberstoff ist haltbarer als andere Materialien in dieser Klasse, da sein chemisches Bauprinzip dem der Spinnenseide ähnelt - die für ihr Gewicht irre stabil ausfällt.

## KOMFORTABLE FEDERGEWICHE

Die weiteren Leichtjacken im Feld bestehen dagegen aus 2,5-Lagenlaminaten. Bei ihnen wird statt des Futterstoffs eine hauchzarte Beschichtung aufgetragen, die »0,5«-Lage. Sie verhindert, dass die Membran auf der Haut klebt. Durch geschmeidige Materialien und das geringe Gewicht spürt man die 2,5-Lagenmodelle kaum, wenn man sie trägt. Im Innern entsteht aber etwas mehr Kondens als bei der Dreilagenkonkurrenz, und aufgrund eingeschränkter Ventilmöglichkeiten läuft man in den meisten schneller heiß. Idealer Einsatzbereich: Tages- und Hüttenwanderungen im Sommer sowie Klettersteigtouren. Am besten schneidet die Norrøna Falketind Gore-Tex Paclite (250 g, 349 €) ab. Dank erstklassiger Sturmkapuze und guter Belüftung vereint sie top Wetterschutz mit Komfort und funktioneller Ausstattung. Ihr Paclite-Plus-Material (Außenstoff: 20D-Recycelnylon) gefällt mit starkem Dampfdurchgang. Der Preis-Tipp geht an das Schöffel 2,5L Jacket Tegelberg (245 g, 220 €), das eine sehr solide Performance ab liefert. Und wer jedes Gramm zählt, greift zur ultraleichten Ortovox 2,5L Civetta (175 g, 300 €).

Eine Sonderstellung unter den 2,5-Lagenjacken nimmt die Columbia Mazama Trail ein, gleicht sie in puncto Gewicht, Packmaß und Features doch den Dreilagenmodellen - denen sie sich aber trotz guter Leistungen geschlagen geben muss. Somit holt die Marmot Precip Eco Pro den begehrten outdoor-Kauftipp. Sie eignet sich für anspruchsvolle Wanderungen auch querfeldein oder für Zelttreks. Einen Testsieger küren wir nicht, weil es drei Topperformer gibt - die sich dennoch unterscheiden: Die äußerst robusten Dreilagenjacken von Haglöfs und Rab sind perfekt für Wildnistouren und zum Bergsteigen das ganze Jahr über. Will man hingegen ein leichtes, klein verpackbares 2,5-Lagenmodell für Sommertouren, heißt der Favorit Norrøna Falketind Gore-Tex Paclite. Und der Regenhosen test? Den findest du auf Seite 78/79. ◀

## DER TEST UNTER DER LUPE

### Waschmarathon

Alle Jacken und Hosen wurden vor dem Test zehn Mal gewaschen. Das entspricht dem Dauergebrauch vieler Monate. Danach sieht man, ob die zum Abdichten der Nähte aufgebrachten Bänder (Tapes) halten und wie gut der Außenstoff imprägniert ist. Wenig strapazierfähige Gewebe zeigen Abriebsspuren oder ziehen Fäden.

### Wetterschutzprüfung

Auf alle Jacken und Hosen prasselt die outdoor-Powerberegnung herunter. Sie gleicht einem mehrstündigen, stürmischen Wolkenbruch. Meistert ein Modell die Tortur, hält es auf Tour garantiert trocken. Die bei den Materialien angegebene Wassersäule in Millimeter gibt an, welchem Druck ein Laminat standhält, bevor es leckt. Häufig werben Hersteller mit Werten von über 20 000 Millimetern, unsere Tests und die der Eidgenössischen Materialprüfanstalt (EMPA) in St. Gallen zeigen aber, dass 4000 Millimetern selbst für härteste Beanspruchung reichen, solange dieser Wert erhalten bleibt - der deutlich über den von der DIN-Norm geforderten 1300 Millimetern liegt. Materialien halten übrigens auch dann noch dicht, wenn sich der Oberstoff aufgrund einer schwächeren Imprä-

gnierung vollsaugt. Es steigt aber das Risiko, dass Nässe über sogenannte Saugeffekte am Kragen, dem Saum oder an den Bündchen nach innen wandert. Im Praxiseinsatz kontrollieren wir, wie gut Kragen und Kapuzen vor eisigem Wind schützen.

### Der Klima-Check

outdoor misst den Dampfdurchgang der Lamine und prüft, wie viel Kondens innen anfällt (je weniger, desto besser). Diese Werte und der Grad der Luftdurchlässigkeit der Membran ergeben die Atmungsaktivität. Auch die Imprägnierung beeinflusst das Klima: Saugt sich der Oberstoff mit Wasser voll, sinkt der Dampfdurchgang um bis zu 80 Prozent. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist, wie gut sich die Temperatur im

Innern über Pitzips, Ärmelbündchen oder Beinreißverschlüsse regulieren lässt. Und je weniger Tapes verarbeitet werden, desto besser fürs Klima, denn Nahtbänder sind dampfdicht.

### Im Praxiseinsatz

Auf Tour beurteilt die Testcrew den Tragekomfort und die Bedienung der Zips und Züge und wie praxisgerecht die Ausstattung ausfällt.

### Auf die harte Tour

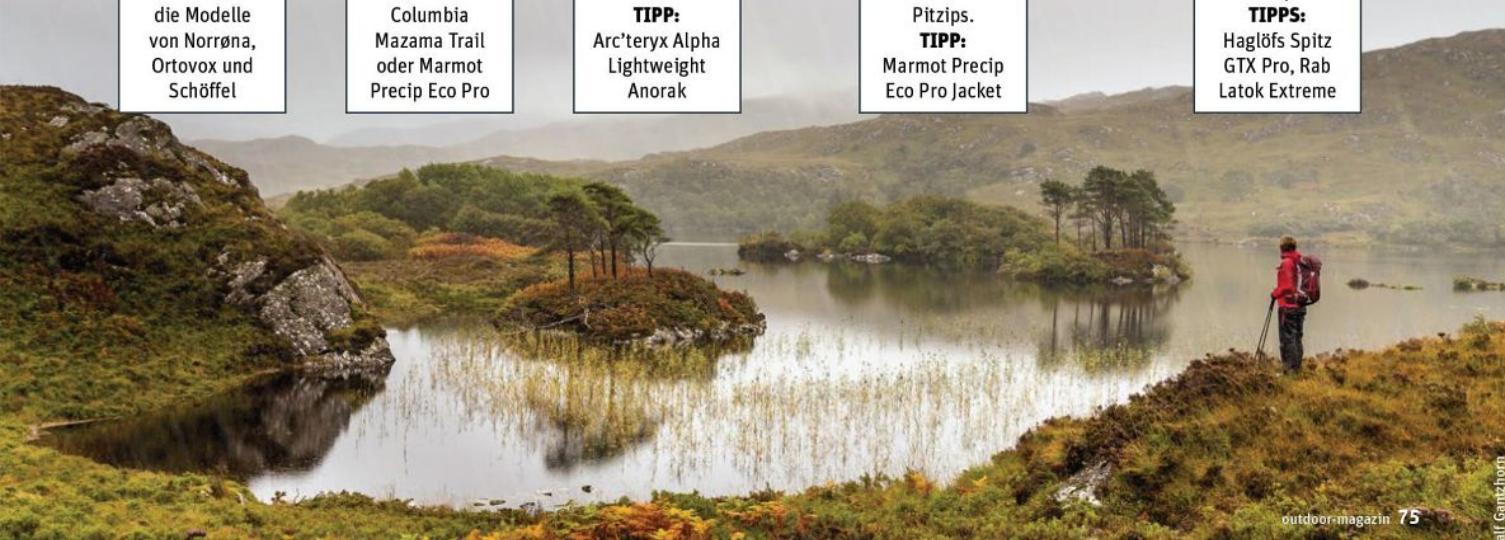
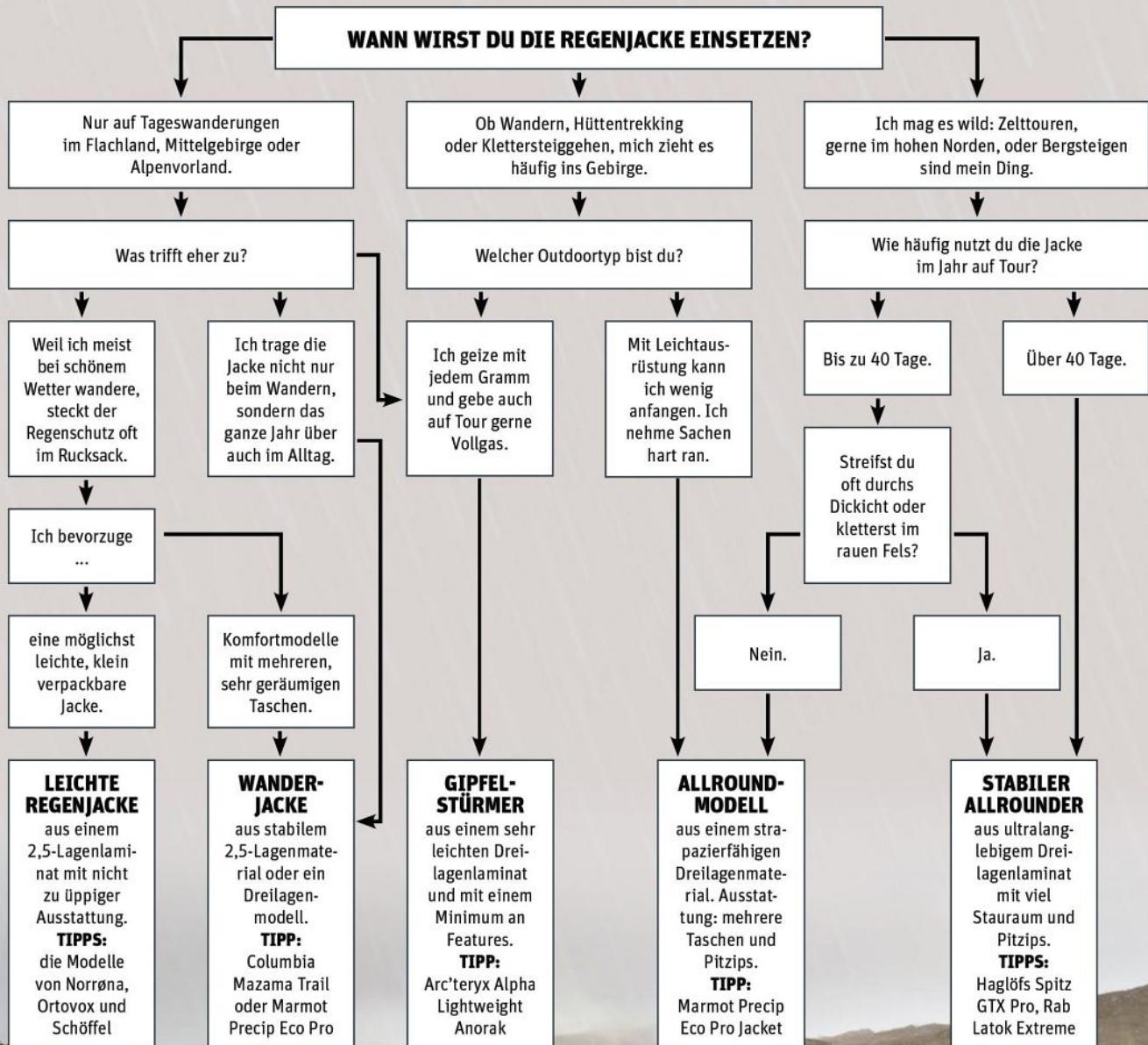
Die Abriebfestigkeit der Materialien prüfen wir auf rauen Granitplatten. Einen Anhaltspunkt für die Haltbarkeit gibt das Fadengewicht in Denier: Je höher der Wert, desto dicker und meist auch zäher ist das Gewebe. Robuste Materialien liegen zwischen 40 und 80D, Leichtstoffe unter 20D.



Die Länge der Nahtbänder wird exakt vermessen.

# EINSATZPLAN

Ob gemütliche Mittelgebirgswanderung, anspruchsvolle Bergtour oder wochenlanger Wildnistrek durch die einsamen Weiten Skandinaviens: Hier findest du die richtige Regenjacke.



## ARC'TERYX ALPHA LIGHTWEIGHT ANORAK



PREIS 400 €

MATERIAL 3-Lagen Gore-Tex Hadron

GEWICHT/PACKMASS 205 g/0,6 l

SONSTIGES 1 Brusttasche, Frontzip endet knapp über dem Bauchnabel, helmtgl. Kapuze, sehr körpernaher, mittellanger Schnitt. Tapes: 0,09 m<sup>2</sup>

WETTERSCHUTZ

Jacken/Taschen: dicht. Der Kapuzenschild fällt jedoch recht klein aus.

TRAGEKOMFORT

Macht jede Bewegung mit, bequeme Kapuze, einfache Bedienung. Das Material raschelt aber recht hörbar.

KLIMA

Atmungsaktiv.

Ventilation

Tapefläche

Imprägnierung

GEWICHT/PACKM.

QUALITÄT

**outdoor TESTURTEIL** SEHR GUT



### ROBUSTER MINIMALIST

Wem minimales Gewicht und hohe Strapazierfähigkeit wichtig sind, liegt mit dem Lightweight Anorak von Arc'teryx richtig. Er spielt in der gleichen Klasse wie die 2,5-Lagenmodelle im Feld, ist durch das Dreilagennaminat aber langlebiger und höchst atmungsaktiv. Die Herstellung des leichten 20D-Außenstoffs basiert auf der Technik von Spinnenseide, was ihn robuster macht als klassische Gewebe. Auch die schlichte Ausstattung ohne durchgängigen Frontzip passt voll zum Konzept.

## HAGLÖFS SPITZ GTX PRO JACKET



PREIS 600 €

MATERIAL 3-Lagen Gore-Tex Pro

GEWICHT/PACKMASS 520 g/1,8 l

SONSTIGES Belüftungszips (Rumpf/Oberarme: 17/16 cm), Taschen: 3 außen, 2 innen; helmtgl. Kapuze, eher kurz und körpernah. Tapes: 0,22 m<sup>2</sup>

WETTERSCHUTZ

Jacken/Taschen: dicht. Kapuze und Kragen schützen hervorragend.

TRAGEKOMFORT

Raschelarm und geschmeidig, lässt Bewegungsfreiheit, komfortable Kapuze, einfachste Handhabung.

KLIMA

Atmungsaktiv.

Ventilation

Tapefläche

Imprägnierung

GEWICHT/PACKM.

QUALITÄT

**outdoor TESTURTEIL** ÜBERRAGEND



### NEUAUFGELEGTE IKONE

Vor rund 15 Jahren war die Spitz Deutschlands meistverkaufte Dreilagenjacke. Mittlerweile gibt es die dritte Generation. Bei ihr verarbeitet Haglöfs sehr robustes, höchst atmungsaktives und recht geschmeidiges Gore-Tex Pro Most Breathable mit 40D-Oberstoff. Schultern, Hüften und Unterarminnenseiten sind aus Most Rugged, der haltbarsten Pro-Ausführung. Das macht die Spitz GTX Pro enorm langlebig und komfortabel zugleich. Auch top: Wetterschutz, Ausstattung und Verarbeitung.

## COLUMBIA MAZAMA TRAIL SHELL



PREIS 230 €

MATERIAL Omni-Tech 3D

GEWICHT/PACKMASS 430 g/1,7 l

SONSTIGES 2 recht große Brusttaschen mit Netzfutter, Pitzips (Länge: 29 cm), eher körperbetont und kurz geschnitten. Tapes: 0,12 m<sup>2</sup>

WETTERSCHUTZ

Jacke/Taschen: dicht. Aber recht kleiner, weicher Kapuzenschild

TRAGEKOMFORT

Raschelarmes Material. Die weiche Innenseite gleitet aber nicht so gut über die Haut oder Bekleidung.

KLIMA

Atmungsaktiv.

Ventilation

Tapefläche

Imprägnierung

GEWICHT/PACKM.

QUALITÄT



### WETTERFESTER NEWCOMER

Das Laminat der neuen Columbia Mazama Trail ist eine Mischung aus 2,5- und Dreilagenmaterial, denn das Polyesterfutter wird in großmaschigen Sechsecken aufgedruckt. Die weiche Innenseite nimmt Feuchtigkeit auf und reduziert Kondens, über Pitzips und Taschen kann zudem stickige Luft entweichen. Weil die Innenseite nicht so gut gleitet, spannt die Jacke aber etwas, wenn man mit den Armen nach vorne oder oben greift. Wind und Wetter hält die Mazama Trail zuverlässig ab.

**outdoor TESTURTEIL** SEHR GUT



## MARMOT PRECIP ECO PRO



PREIS 180 €

MATERIAL 3-Lagen Nanopro

GEWICHT/PACKMASS 420 g/1,6 l

SONSTIGES 2 recht geräumige Brusttaschen, Pitzips (23 cm), eher körperbetont und kurz geschnitten. Fläche der Tapes: 0,10 m<sup>2</sup>

WETTERSCHUTZ

Dichte Jacke. Der Kapuzenschild fällt allerdings recht klein aus.

TRAGEKOMFORT

Außen weiches, raschelarmes Material, engt nicht ein. Nur die Kapuze spannt bei Kopfdrehungen minimal.

KLIMA

Atmungsaktiv.

Ventilation

Tapefläche

Imprägnierung

GEWICHT/PACKM.

QUALITÄT

### FUNKTIONELLER PREISTIPP

Marmot schickt die günstigste Jacke ins Rennen. Abstriche muss man aber keine in Kauf nehmen. Das Dreilagenmaterial aus Recycelpolyester fällt zwar nicht ganz so robust aus wie das der Topmodelle im Feld, ist aber langlebiger als die leichten 2,5-Lagenlamine. Somit eignet sich die Precip Eco Pro auch für Zelttouren mit dickem Rucksack. Sie hält einem Wind und Wetter vom Leib und trägt sich auch bei Anstrengung komfortabel. Nur die Achselzips könnten noch etwas länger sein.

**outdoor TESTURTEIL** SEHR GUT

## NORRÖNA FALKETIND GORE-TEX PACLITE JACKET ♂

**PREIS** 349 €

**MATERIAL** 2,5-L. GTX Paclite Plus

**GEWICHT/PACKMASS** 250 g/0,6 l

**SONSTIGES** 1 große Brusttasche links, Ventilationszip (30 cm) auf rechter Brustseite, körpernaher, mittellanger Schnitt. Tapes: 0,14 m<sup>2</sup>

**WETTERSCHUTZ** ★★★★★

Dichte Jacke. Kapuze und Kragen schützen top vor eisigem Wind.

**TRAGEKOMFORT** ★★★★★

Trägt sich wie ein Hauch von Nichts, raschelarm, sehr bequeme Kapuze. Insgesamt problemlose Bedienung.

**KLIMA** ★★★★★

Atmungsaktiv.

Ventilation

Tapefläche

Imprägnierung

**GEWICHT/PACKM.** ★★★★★

**QUALITÄT** ★★★★★



### ÜBERRAGENDER GRAMMSPARER

Keine andere Regenjacke im Feld verbindet niedriges Gewicht und Packmaß mit top Wetterschutz und Tragekomfort so gekonnt wie die Norrøna Falketind Gore-Tex Paclite. Sie besteht aus sehr dampfdurchlässigem Paclite Plus, das durch die strukturierte Innenseite nicht auf der Haut klebt. Als Oberstoff kommt 20D-Recycelnylon zum Einsatz. Über den auf Brusthöhe parallel zum Frontzip verlaufenden Belüftungszip kann man erstaunlich gut abdampfen. Links sitzt eine große Brusttasche.

**outdoor TESTURTEIL**

**ÜBERRAGEND**

## RAB LATOK EXTREME GORE-TEX PRO JACKET ♂

**PREIS** 600 €

**MATERIAL** 3-L. GTX Pro M. Breath.

**GEWICHT/PACKMASS** 560 g/2,0 l

**SONSTIGES** 4 geräumige Brust-, 2 Innentaschen, Pitzips (36 cm), helmtgl. Kapuze. 2-Wege-Zip, mittellanger Schnitt. Tapes: 0,22 m<sup>2</sup>

**WETTERSCHUTZ** ★★★★★

Jacke/Taschen: dicht. Die Kapuze und der Kragen schützen optimal.

**TRAGEKOMFORT** ★★★★★

Engt selbst beim Klettern nicht ein, bequeme Kapuze, top Bedienung. Das Material raschelt jedoch.

**KLIMA** ★★★★★

Atmungsaktiv.

Ventilation

Tapefläche

Imprägnierung

**GEWICHT/PACKM.** ★★★★★

**QUALITÄT** ★★★★★



### STRAPAZIERFÄHIGES BOLLWERK

Gefertigt aus super robustem Gore-Tex Pro Most Breathable mit dickem 80D-Recycel-Außenstoff, geht die Rab Latok Extreme auch bei härtester Beanspruchung nicht in die Knie. Der Nacken besitzt ein extra Futter, das die Membran im Dauereinsatz vor Verschmutzung durch Sonnencreme schützt. Außerdem hält die Dreilagenjacke selbst bei widrigster Witterung dicht, das Material glänzt mit erstklassiger Atmungsaktivität. Vier schluckfreudige Außentaschen bieten Stauraum.

**outdoor TESTURTEIL**

**ÜBERRAGEND**

## ORTOVox 2,5L CIVETTA JACKET ♂

**PREIS** 300 €

**MATERIAL** 2,5-Lagen Dermizax NT

**GEWICHT/PACKMASS** 175 g/0,4 l

**SONSTIGES** 1 Brusttasche, Bündchen mit Elastikband, körperbetont und eher kurz geschnitten. Fläche der verarbeiteten Tapes: 0,13 m<sup>2</sup>

**WETTERSCHUTZ** ★★★★★

Jacke/Taschen dicht, kaum Saugeffekte (Bündchen/Saum/Kragen).

**TRAGEKOMFORT** ★★★★★

Sehr geschmeidig, raschelarm, weiches Futter, lässt Bewegungsfreiheit, bequeme Kapuze, top Handhabung.

**KLIMA** ★★★★★

Atmungsaktiv.

Ventilation

Tapefläche

Imprägnierung

**GEWICHT/PACKM.** ★★★★★

**QUALITÄT** ★★★★★



### KOMFORTABLES FEDERGEWICHT

Die Ortovox Civetta wiegt nur 175 Gramm und passt mit 0,4 Liter Packmaß sogar in die Hosentasche. Dank hochelastischem, angenehm auf der Haut liegendem 2,5-Lagenmaterial Dermizax NT spürt man die Jacke kaum. Die Atmungsaktivität ist sehr gut – und besser als angegeben. Auch stark: der Witterungsschutz, die saubere Verarbeitung sowie die schlanken, praktischen Features. Die 2,5L Civetta macht nicht nur beim Wandern Spaß, sondern auch beim Klettersteiggehen.

**outdoor TESTURTEIL**

**SEHR GUT**

## SCHÖFFEL 2,5L JACKET TEGLBERG ♂

**PREIS** 220 €

**MATERIAL** 2,5-L. Venturi mit S.Cafe

**GEWICHT/PACKMASS** 245 g/0,9 l

**SONSTIGES** 3 Außentaschen, die unteren zwei haben ein Netzfutter. Ärmelbündchen mit Elastikband, kurz geschnitten. Tapes: 0,14 m<sup>2</sup>

**WETTERSCHUTZ** ★★★★★

Dichte Jacke, kaum Saugeffekte (Taschen). Weicher Kapuzenschild.

**TRAGEKOMFORT** ★★★★★

Macht Bewegungen mit, bequeme Kapuze, einfache Bedienung. Aber glattes, etwas rascheliges Material.

**KLIMA** ★★★★★

Atmungsaktiv.

Ventilation

Tapefläche

Imprägnierung

**GEWICHT/PACKM.** ★★★★★

**QUALITÄT** ★★★★★



### LEICHTER WANDERPARTNER

Trotz des geringen Gewichts lockt das Schöffel 2,5L Jacket Tegelberg mit solidem Wetterschutz, voll verstellbarer Kapuze und drei Taschen. Die auf Brusthöhe lässt sich auch dann nutzen, wenn ein Rucksackhüftgurt die unteren verdeckt. Durch wiederaufbereitete Kaffeepartikel klebt die Innenseite des dampfdurchlässigen 2,5-Lagenmaterials kaum auf der Haut, und es entsteht wenig Kondens. Unterm Strich die ideale Regenjacke für Tages- und Hüttenwanderungen in den Sommermonaten.

**outdoor TESTURTEIL**

**SEHR GUT**

# AUF DIE BEINE GEKOMMEN

**Erst mit einer funktionellen Regenhose ist das Schlechtwetter-Outfit perfekt.  
Wir haben 11 Modelle getestet: vom Leichtgewicht bis zur robusten Trekkinghose.**

**W**ie wichtig die Regenhose ist, wird oft unterschätzt. Sie schützt nicht nur vor Regen und dem von der Jacke rinnen- den Wasser, sie verhindert auch, dass Nässe über die Beine in die Stiefel läuft. Letzteres spielt selbst nach einem Schauer noch eine große Rolle, wenn die Unterschenkel Tropfen vom Gras oder Gebüsch abstreifen.

Die gute Nachricht: Eine Regenhose, die zuverlässig dicht hält, gibt es schon für 80 Euro - das zeigt die Jack Wolfskin Rainy Day

Pants. Mit ihrem minimalen Gewicht und kleinen Packmaß (165 g, 0,4 l) kann man die 2,5-Lagenhose immer mitnehmen. Aber da Beinzips fehlen, musst du zum Rein- oder Rausschlüpfen die Wanderschuhe ausziehen. Das geht bei der 2,5L Pants Tegelberg von Schöffel dank durchgängiger Reißverschlüsse einfacher. Doch dringt an ihnen mit der Zeit etwas Nässe ein - bei einem Schauer kein Problem, regnet es den ganzen Tag heftig, wird es aber unangenehm.

Wer den Komfort langer Beinzips und bestmöglichen Wetterschutz will, muss zu einer der Dreilagenhosen von Fjällräven, Rab oder Norrøna greifen. Jede von ihnen überzeugt, hat aber unterschiedliche Stärken. Die Fjällräven Keb Eco-Shell (450 €) trägt sich herrlich geschmeidig, während die Rab Latok Gore-Tex Pro (400 €) laut raschelt, aber das stabilste, atmungsaktivste Material bietet. Und der Testsieger von Norrøna (479€) ist bequem und trotzdem sehr robust.



## Fjällräven KEB ECO-SHELL TR.

So geschmeidig und raschelarm wie die Keb Eco-Shell Trousers von Fjällräven (450 €, 580 g) trägt sich keine andere Testhose. Der Wetterschutz liegt auf einem hohen Niveau, nur die Imprägnierung lässt schnell nach. Durch das Dreilagenmaterial entweicht viel Feuchtigkeit, die Beinzips und Taschen dienen der Belüftung. Auch stark: ein verstellbarer Beinabschluss mit Haken. Idealer Einsatzbereich: Trekkingtouren.

Wetterschutz/Robustheit	★★★★★
Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**



## Mountain Equipment MAKALU PANTS

Trotz robustem, dreilagigem und gut dampf-durchlässigem Gore-Tex liegt die Mountain Equipment Makalu Pants (200 €, 355 g) im preislichen Mittelfeld. Fürs Wandern und Trekking reicht die Bewegungsfreiheit voll aus, nur beim Klettern spannt die Hose. Die fast bis zum Saum reichenden Beinzips sorgen für Frischluftzufuhr. Der Wetterschutz ist gut, entlang der Beinzips dringt mit der Zeit etwas Nässe ein.

Wetterschutz/Robustheit	★★★★★
Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

**outdoor TESTURTEIL GUT**



## Rab LATOK GORE-TEX PRO

Rab setzt bei der Latok (400 €, 500 g) auf dreilagiges Gore-Tex Pro Most Breathable mit zähem 80D-Recycelaußenstoff. Das feste Material raschelt laut, glänzt dafür aber mit top Dampfdurchgang und Robustheit. Durch den superben Schnitt macht die Latok jede Bewegung mit, der Wetterschutz überzeugt ebenso. Ihr Saum lässt sich zwar nur grob verstauen, aber mittels Ösen und Reepschnur wie eine Gamasche fixieren.

Wetterschutz/Robustheit	★★★★★
Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**



## Jack Wolfskin RAINY DAY PANTS

Nur 80 Euro kostet die Jack Wolfskin Rainy Day Pants. Trotzdem hält sie dicht und trägt sich angenehm – was auch am niedrigen Gewicht (165 g, Packmaß: 0,4 l) liegt. Das 2,5-Lagenmaterial Texapore Core bietet eine gute Atmungsaktivität. Beinzips oder Taschen gibt es keine. Und falls der Bund rutscht, ersetzt man den Elastikzug durch einen festen. Alles in allem eine klasse Regenhose zum Immer-Dabeihaben.

Wetterschutz/Robustheit	★★★★★
Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

**outdoor TESTURTEIL GUT**



## Norrøna FALKETIND GORE-TEX

Ob lange Tageswanderungen bei wildem Wetter, Zelttreks im hohen Norden oder Bergtouren, die Norrøna Falketind Gore-Tex Pants (479 €, 475 g) macht alles mit. Sie besteht aus strapazierfähigem, hoch atmungsaktivem Dreilagen-Gore-Tex, ihr körpernaher Schnitt engt selbst beim Klettern nicht ein. Auch der Wetterschutz und die Ausstattung sind top: Es gibt lange Beinzips, drei Außentaschen und einen verstellbaren Bund.

Wetterschutz/Robustheit	★★★★★
Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

**outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND**



## Schöffel 2,5L P. TEGELBERG

Dank durchgängiger Beinzips kann man die Schöffel 2,5L Pants Tegelberg (170 €, 250 g) schnell an- und ausziehen. Zur Belüftung sind die Zips dagegen weniger ideal, weil bei geöffneten Schiebern der Bund rutscht und der Saum flattert. Dafür überzeugt die Atmungsaktivität des 2,5-Lagenmaterials. Und der Wetterschutz? Der ist gut, nur entlang der Zips wird es etwas feucht. Einsatzbereich: Tageswanderungen.

Wetterschutz/Robustheit	★★★★★
Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

**outdoor TESTURTEIL GUT**

» VORTEILSABO



**€ 30 Amazon.de-Gutschein**

1 | 3 | 5 | 4

**€ 35 Globetrotter-Gutschein**

1 | 7 | 0 | 6

Weitere tolle Prämien  
auch in unserem Online-Shop!



**ProfiCare Elektrische Massagepistole**

1 | 7 | 7 | 4

*Individuelle und effektive Behandlung aller Muskelgruppen.*

- » Reduktion von Muskelverhärtungen
- » Förderung der Durchblutung und der Muskelregeneration
- » 3 Intensitätsstufen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten
- » Akkulaufzeit ca. 4 Stunden

Zuzahlung: 25,- €

**PROFI CARE.**



# 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,- €



DR. WACK



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 6654  
online: [outdoor-magazin.com/angebot](http://outdoor-magazin.com/angebot)

### Abo-Vorteile:

- Preisvorteil gegenüber Kioskauf
- 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

0 D 1 P R E

Aboart 0 0

als Geschenk

0 D 1 P R G

Aboart 1 0

Aboherkunft 2 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 12 Ausgaben. Mein Dankeschön erhalten Sie umgehend nach Zahlung der ersten Rechnung, bei Erteilung von Bankierzug 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/agb](http://www.shop.motorpresse/agb) abrufen.

\*inkl. gesetzlicher MwSt. und Versand

Meine Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau

Herr

Anrede

Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail (Pflichtfeld für Gutscheincode) 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 Abmeldelink in der E-Mail, widersprechen.

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

SEPA-Latschriftmandat: 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 gezeigten Latschriften 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, Leuschenerstraße 1, 70174 Stuttgart  
Gläubiger-ID: DE48ZZZ0000026750, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Angebot der Abonnements 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 und Uplift GmbH & Co. KG, Leuschenerstr. 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 Kontaktdata 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](http://shop.motorpresse.de/datenschutz).

X

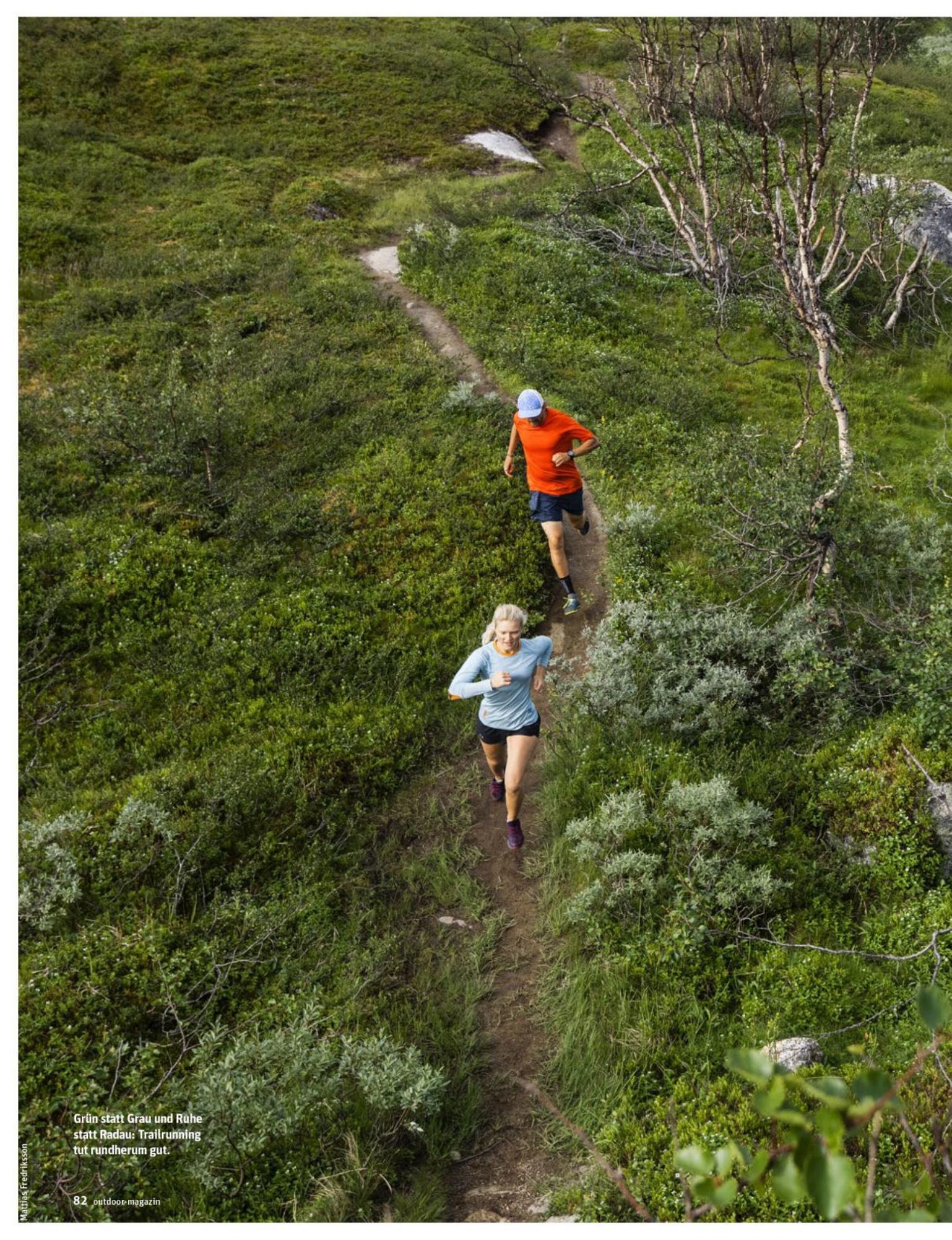
Datum, Unterschrift des Rechnungsempfängers

(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen

siehe 4-stellige Nr. neben Ihrer Wunschrämie, 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 Uplift GmbH & Co. KG, Leuschenerstr. 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 Kontaktdata 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](http://shop.motorpresse.de/datenschutz).



Grün statt Grau und Rühe  
statt Radau: Trailrunning  
tut rundherum gut.



# VOLL IM FLOW

**Warum Trailrunning so ein guter Sport ist und  
worauf es ankommt, wenn ihr kreuz und  
quer durch Wald und Wildnis rennen wollt.**

TEXT: TOBIAS WIRTH

**D**as Rascheln der Blätter in den Ohren und die frische, kühle Luft in der Nase - wenn wir uns in der Natur bewegen, passiert etwas mit uns. Wir lassen den Alltag hinter uns, fühlen uns ausgeglichen. Energiegeladen. Wenn man dabei im dynamischen Laufschritt einen Fuß vor den anderen setzt, über Wurzeln und Pfützen springt und mit schnellen, trippelnden Schritten Felsen oder Ästen auf dem Weg ausweicht, dann ist das Endorphin-Ausschüttung auf dem höchsten Level, ein natürlicher Laune-Booster, der

nicht nur entschleunigt, sondern für die Dauer des Laufs alles andere um einen herum vergessen lässt.

Trailrunning bedeutet Freiheit, Unbeschwertheit, aber auch Adrenalin. Das Naturerlebnis und der Spaß am Laufen stehen an erster Stelle, und das Schöne ist: Traillaufen kann jeder, und zwar (fast) überall. Immer mehr Läufer und Naturenthusiasten entdecken seit einigen Jahren den Reiz natürlicher Untergründe für sich. Was den Sport ausmacht und wie ihr optimal startet, erklären die folgenden Seiten.

# »TRAILRUNNING SOLL BEFREIEND UND GANZ EINFACH SEIN, KEINE BESCHWERLICHE MATERIALSCHLACHT. ALSO SCHUHE AN UND LOSLAUFEN!«

Dan Patitucci

## Was bedeutet »Trail« eigentlich?

Trails sind Trampelpfade und besitzen stets einen natürlichen Untergrund. Sie präsentieren sich schmal, kurvig, manchmal verschlungen und bieten mal mehr, mal weniger natürliche Hindernisse wie Steine, Wurzeln, Löcher oder Pfützen. Manche Extremläufer kommen nicht ohne ein paar tausend Höhenmeter aus, für andere wiederum reichen schon Wurzelpfade in urbanem Umfeld. Bergläufe, vor allem als Wettkampfform, gibt es für hartgesottene Pferdelungen schon lange, doch mit der neuen Trailmentalität haben die leistungsorientierten Strapazen nicht viel gemein. Für die meisten der inzwischen zahlreichen Trailläufer geht es nicht um Bestzeiten oder möglichst große Distanzen. Sie integrieren das (kurze) Abenteuer auf dem Trail in den Alltag. Kommen mal raus, schalten ab. Das Naturbewusstsein und die erlebte Leichtigkeit sind es, die viele Trailläufer anziehen. Selbst für einige Extremläufer wie Dan Patitucci (54) ist das die größte Motivation: »Beim Trailrunning geht es für mich darum, mich selbst und meine Umgebung zu spüren. Ohne Ballast unterwegs zu sein und einfach Spaß zu haben«, sagt er. Und Dan muss es wissen. Ihn und seine Frau Janine kann man gewissermaßen als Pioniere der heute boomenden Sportart sehen: Anfangs eher ein Mittel zum Zweck denn bewusstes Trailrunning, legte der passionierte Klette-

rer bereits in den 1990er Jahren in seiner Heimat Kalifornien die Zustiegswege zu Kletterrouten einfach gern laufend zurück. Heute sind Dan und Janine gefragte Bergsport- und Reisefotografen und haben zwei Trailrunning-Tourenführer herausgebracht.

## Freilauf in der Natur

Die Vorteile von Trailrunning beschränken sich nicht nur auf das Gefühl, sondern liegen auch ganz konkret auf der Hand: Das Laufen in der Natur erhöht den Sauerstoffanteil im Blut und im Gehirn, das schärft die Sinne. Anders als beim Wandern fliegt man dank leichtem Gepäck (siehe Seite 88) förmlich über Stock und Stein, anders als beim Mountainbiken bleibt das Tempo beim Trailrunning jedoch ideal, um alles, was einen umgibt, noch genauestens zu registrieren. Und mit der Zeit passt der Körper sich an das Laufen über Stock und Stein

optimal an: »Die Muskulatur in den Beinen, der Gesäß- und Hüftregion und dem ganzen Rumpf wird beansprucht und trainiert, der Fettstoffwechsel wird aktiviert und das Immunsystem gestärkt«, sagt Dan. Über die Jahre stählte er seinen Körper auf immer längeren Trails, zog mit seiner Frau aus den USA erst nach Südtirol, mittlerweile wohnen beide in Janines Heimat, der Schweiz. Dort laufen sie fast täglich. Nur so lassen sich ihre Projekte, etwa Läufe über Bergpässe in Nepal oder Tibet, realisieren. Vor zwei Jahren konzipierten die beiden gemeinsam mit ihrer Kollegin Kim Strom die Via Valais, einen Hochgebirgstrail mitten durch die Schweizer Alpen mit insgesamt 225 Kilometern Länge und 14 000 Höhenmetern: die erste mehrtägige Trailrun-Route. Mit ihrer Arbeit möchten sie andere Menschen für das Trailrunning begeistern.

Dass solche Extrem-Projekte erst nach langem Training möglich werden und nicht für alle geeignet sind, ist klar. »Die krassen Trails im Himalaja oder am Mont Blanc haben Strahlkraft. Doch für die meisten Trailläufer ist das weit weg. Die Natur in der Umgebung hat auch viel zu bieten«, sagt Victorine Kulier (30). Die Österreicherin arbeitet als Sportwissenschaftlerin und Laufcoach und ist ebenfalls großer Traillauf-Fan – aber nicht so extrem unterwegs wie Dan Patitucci. Sie baut Trailläufe gern in ihr wöchentliches Trainingsprogramm



## DIE SPORTLICHE: VICTORINE-ANNA KULIER (30)

Die Sportwissenschaftlerin kombiniert am liebsten Triathlon mit Trailtraining.

»Als ich nach Innsbruck gezogen bin, hat mich das Trailfieber gepackt.« Die gebürtige Grazerin verschlug es zum Studium ins bergige Tirol, dort ist Victorine auch nach dem Abschluss glücklich. Während eines USA-Aufenthalts entdeckte sie das Laufen auf der Tartanbahn für sich, in Tirol dann die Trails. Victorine arbeitet als Sportwissenschaft-

lerin, Lauf- und Fitnesscoach, zudem betreibt sie ambitioniert Triathlon. Zu ihrem Trainingsplan schwört sie weiterhin auf regelmäßige Traillauf-Einheiten. »Die sind super für Stabilität und Koordination – und für die Seele. Auf dem Trail kann ich die Pace außer Acht lassen, unterwegs sprudle ich vor Kreativität und Tatendrang. Bei Trailrennen schaue ich mittler-

weile lieber zu, mit meinem Ehrgeiz habe ich mir da immer zu viel Druck gemacht – aber als Trainingsform liebe ich Trailrunning. Es macht immer Spaß und bereichert die anderen Einheiten ungemein.« Im Herbst wird Victorine auf Fuerteventura als Laufcoach arbeiten, sie freut sich schon, die Trails dort zu erkunden.

**Trailumfang: 20–25 km/Woche.**



## TOUREN- UND EVENT-TIPPS

Wie ihr Trails findet, wo ihr Gleichgesinnte kennenlernen und welche Events sich für welches Level eignen.

### Wo finde ich Trails?

Für schöne Trails muss man sich nicht ins Flugzeug setzen. Vor allem die Wander- und Wegenetze, die Deutschland, Österreich und die Schweiz durchziehen, sind weltweit einmalig und zum Traillaufen bestens geeignet. Einige Apps lassen auch gezielt nach Strecken in der Nähe suchen: Oft reicht schon ein Blick in Google Maps, auch Portale wie komoot, AlpenvereinAktiv oder Strava werden darüber hinaus gern zur Inspiration genutzt. Zudem liefern die Sportämter vieler Städte mittlerweile Infos zu urbanen Traillauf-Optionen.

### Einstiegerfreundliche Events

Lust, in der Gruppe zu laufen? Für Neulinge eignen sich Community Runs oder Trail-Camps: Erfahrene Begleiter geben Tipps, und beim Laufen in der Gruppe lernt man schnell Gleichgesinnte kennen. Der Sportartikelhersteller Salomon etwa bietet immer wieder geführte Läufe mit der Möglichkeit zu Schuhtests an ([salomon.com](http://salomon.com)). Ein weiterer Tipp: das

RUNNER'S WORLD Camp Trail-Special. [runnersworld.de](http://runnersworld.de)

### Mountainman-Serie für Fortgeschrittene

Ob ambitioniert oder genussorientiert: Die Mountainman-Events begeistern Trailliebhaber mit ihrem Flair. Zur Auswahl stehen der 4-Seasons-Cup und sechs Einzel-Events zum Trailrunning und Trailhiking, die überwiegend in den Alpen stattfinden. Bei vielen Teilnehmern steht das gemeinsame Traillebnis im Vordergrund, die Strecken sind zwischen 10 und 42 Kilometer lang. [mountainman.de](http://mountainman.de)

### UTMB: für Extrem-Läufer

Er zählt zu den bekanntesten Traillauf-Wettbewerben der Welt: der Ultra-Trail du Mont-Blanc. Die rund 170 Kilometer und 10 000 Höhenmeter ab Chamonix verlangen den weltbesten Trailrunnern alles ab. Die rund 2000 Startplätze sind heiß begehrte. 2022 gewann der Spanier Kilian Jornet in Rekordzeit (19:49:30 h).

## DER GEMÜTLICHE: TOBIAS WIRTH (27)

Der *outdoor*-Redakteur ist gern auf Feierabend- und Wochenendrunden unterwegs.

»Lockere Runden in der Natur, den Kopf freikriegen und dabei nicht in monotonen Asphalt-trott verfallen – ich liebe die Vielfalt und Leichtigkeit von Trailrunning«, sagt *outdoor*-Redakteur Tobias Wirth und nutzt das hügelige Terrain rund um seinen Wohnort Stuttgart für abwechslungsreiche Feierabendrunden und längere Trail-abenteuer am Wochenende.

Dann ist er auch gern in den Bergen unterwegs und genießt das Alpenpanorama. Zum Traillauf kam er als Fußballer durch unzählige Platzrunden auf buckeligen Rasenplätzen. Über das Fußballfeld und den Straßenlauf entdeckte er bald die Wald- und Wiesenwege für sich. »Auf dem Trail bin ich ganz bei mir selbst. Die Konzentration auf Schritt und Tritt lässt den

Alltag bald vergessen, ich kann wunderbar abschalten und auftanken. Wettkämpfe bestreite ich keine, doch mehrtägige Trailtouren, wie sie immer mehr entstehen, reizen mich. Allerdings ohne Tempoambitionen, ich liebe es einfach, draußen unterwegs zu sein. Im Sommer möchte ich mal versuchen, einen Zwei-Tage-Trail zu laufen. **Traulumfang: ca. 10 km/Woche.**



Pulsvergleich nach dem letzten Anstieg? Auf Trails geht es auch mal steil bergauf.



ein: »Quasi zur Haustür raus und los.« Was aber nicht fehlen dürfe, seien gute Schuhe. Die machen im Gelände den Unterschied zwischen Energiekick und Rutschpartie. Ob Berg- oder Wiesentrail, Tempo- oder Dauerlauf, mittlerweile gibt es viele verschiedene Modelle (siehe Seite 54/55). Der Kompromiss

ist dabei immer jener zwischen Stabilität und Flexibilität: Auf harten, felsigen Böden bieten festere Schuhe mehr Trittsicherheit, bei weicherem Geläuf sind flexiblere Schuhe komfortabler. Fortgeschrittene Läufer greifen obendrein eher zu reaktiveren Schuhen, mit direktem Feedback, für Ein-

steiger bieten sich stärker gedämpfte, weichere Modelle an, die gut abfedern.

#### Vorsprung durch Technik im Gelände

Hat man dann den richtigen Grip unter den Sohlen, ist Trailrunning erst mal gar nicht so kompliziert. Die unebenen Wege fördern



## DER EXTREME: DANIEL »DAN« PATITUCCI (54)

Der Fotograf gilt als Trailrun-Pionier und liebt es bergig: Extrem-Runs sind sein Ding.

Mit seiner Kamera ist Dan Patitucci schon beruflich viel draußen unterwegs. Aber auch die Freizeit verbringt der Kalifornier am liebsten in der Natur: auf den Trails dieser Welt. Dan ist schon Trails in Patagonien, Nepal, Tibet, Island oder Indien gelaufen und hat mit der Via Valais von Verbier nach Zermatt ein Trailrun-Äquivalent zur Haupte-Route mitgeschaffen. Mittler-

weile lebt er in der Schweiz, im Berner Oberland. Letzten Sommer nutzte Dan die schneefreie Gunst der Stunde, um auf das 4193 Meter hohe Aletschhorn zu laufen. Auch an zwei Trailguide-Büchern hat Dan mitgewirkt. »Ich mache schon immer mein Ding. Wettbewerbe zählen da nicht so dazu. Stattdessen liebe ich die Freiheit und das Gefühl, nur mit dem Nötigsten auf ei-

nem Gipfel zu stehen: Unbeschreiblich. Mein nächstes Ziel ist es, in Nepal ohne Unterbrechung über drei Gebirgspässe zu laufen.« Doch bei allen Extremen steht für ihn nach wie vor der Spaß im Vordergrund, daraus hat sich alles entwickelt. Für Interessierte haben Dan und sein Team eine Übersichtsseite erstellt: [alpsinsight.com](http://alpsinsight.com)  
**Trailumfang: 70+ km/Woche.**

## DIE ERSTEN TRAILSCHRITTE

Die Schuhe an und los? – Klar, aber ein paar Dinge solltet ihr beachten. Mit diesen fünf Tipps gelingt der Einstieg ins Trailrunning ganz leicht.

### 1 Zeit nehmen

Miss deinen Trailrun nicht in Kilometern, sondern nur in Minuten beziehungsweise Stunden. Auf einem schwierigen, bergigen Trail können fünf Laufkilometer schnell das doppelte Zeitpensum bedeuten.

### 2 Die Last verteilen

Achte darauf, nicht ein Bein übermäßig zu belasten. Viele Läufer haben ein Sprungbein, mit dem sie sich gewohnheitsmäßig abdrücken (über Pfützen, Löcher etc.), und ein Landebein. Beide Beine sollten jedoch abwechselnd zum Abdruck und Landen dienen.

### 3 Langsam angehen

Es müssen nicht sofort die Routen mit über 1000 Höhenmetern sein. Urbane Trails, etwa die Münchener Isartrails, sind oft eine gute Einstiegsmöglichkeit. Auch Tempo und Intensität sollten moderat gewählt und gesteigert werden. Wechsel zwischen Lauf- und Gehpassagen machen für Anfänger gerade am Berg Sinn. Keine falsche Scheu! Einfach mal die Umgebung genießen.

### 4 Gelenke stärken

Ob beim Zähneputzen, beim Einkaufen oder beim Krafttraining: Übungen, die

Fuß- und Kriegelenke stärken, helfen Einsteigern, sich schneller an die Belastungen zu gewöhnen. Unebene Untergründe und schnelle Tritte bergen immer das Risiko, umzuknicken. Starke Bänder und Sehnen beugen Verletzungen vor.

### 5 Laufpartner

Trailrunner laufen nicht nur alleine. Zusammen werden die Trailerlebnisse noch abwechslungsreicher, der innere Schweinehund hat weniger Chancen, und gerade auf einsamen, ausgesetzten Trails sind Mitlaufende in Notsituationen Gold wert.

PatitucciPhoto (3)



Polen bereisen mal anders und zwar mit dem Hausboot, Kreuzfahrtschiff, Segelboot, Kajak & Co.: Diese Geschichten und Reportagen regen zum Nachmachen an – mit Ausflugstipps, tollen Fotos und Übersichtskarten.

208 Seiten, 180 Abb., 17 x 24 cm  
€ 19,95 | ISBN 978-3-613-50941-2



Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer: Das How-to-do-Buch für 50 persönliche Mikroabenteuer mit Beispielen und Ideen. 256 Seiten, 355 Abb., 17 x 24 cm  
€ 19,95 | ISBN 978-3-613-50900-9



Faszinierende Entdeckungsreise quer durch ganz Deutschland: Ein einzigartiger Überblick über rund 350 Süßwasserquellen, inkl. Lagebeschreibungen, Unterwasserfotografien und geologischen Hintergrundinformationen.

192 Seiten, 250 Abb., 30,5 x 24 cm  
€ 29,90 | ISBN 978-3-613-50928-3

Leseproben zu allen Titeln  
auf unserer Internetseite



Überall, wo es Bücher gibt, oder unter  
[WWW.MOTORBUCH-VERSAND.DE](http://WWW.MOTORBUCH-VERSAND.DE)  
Service-Hotline: 0711 / 78 99 21 51

[pietsch\\_outdoor\\_adventure](http://pietsch_outdoor_adventure)

# MATERIALKUNDE

Ein guter Schuh ist das wichtigste Stück Ausrüstung beim Trailrunning. Auf welche Details es ankommt und was ihr sonst noch im Gelände braucht.



## TRAILSTÖCKE

Wer sie nicht dabeihat, wird sie sich womöglich wünschen: Faltstöcke sind mittlerweile sehr leicht, klein verpackbar und reduzieren die Anstrengung bei Steigungen. Leki Evotrail FX.One TA, 130 €.



## WETTERSCHUTZ

Auf längeren Touren und am Berg gehört eine leichte Jacke zum Schutz vor Wind und eventuell auch Regen ins Gepäck – praktisch verstaut in der Weste. Adidas Terrex Agravic 2,5 Layer, 149 €.



## LAUFWESTE ODER -RUCKSACK

Für die optimale Versorgung auf (langen) Läufen und um das nötige Equipment angenehm zu verstauen, empfehlen sich Laufwesten oder -rucksäcke. Größen ab rund 5 Litern. Dynafit SKY 6, 64 €.



## GPS-UHR

Auch wenn man auf dem Trail die Zeit nicht im Blick haben muss, GPS-Uhren helfen im Zweifelsfall, wieder aus dem Dickicht zu finden – und außerdem bei der Planung. Garmin Fenix 7, 750 €.



## SOFTFLASK

Im Vergleich zu den voluminöseren Trinkblasen schwören viele Trailläufer auf die handlichen Softflasks, die perfekt vorne in die Weste passen. Volumen von 125 bis 700 ml. Salomon Soft Flask 400 ml, 35 €.



## HILFE-SET MIT RETTUNGSDECKE

Die Rettungsdecke ist wichtig und auf vielen Ultra-Rennen sogar Pflicht, weil sie im Notfall etwas Kälteschutz bietet. Pflaster gegen blutende Kratzer schaden auch nicht. Mammut First Aid light, 35 €.

## LESER-EXPERIENCE

# DER SCHWARZWALD RUFT

Bewerbt euch zur großen *outdoor*-Leser-Experience und veröffentlicht eure Fotos bei *outdoor*!

Ihr wandert gerne, habt ein gutes Auge für Fotos und die nötige Ausrüstung? Dann habt ihr jetzt die Chance, dass die Schwarzwälder Wanderorte euch zu einem Traumwochenende inklusive Unterkunft und Verpflegung einladen. Probiert es aus: Der Schwarzwald begeistert mit einer unvorstellbaren Vielfalt. 24 Fernwanderwege führen längs und quer durch Deutschlands höchstes Mittelgebirge, dazu kommen vier Weinwanderwege mit mehr als 300 Kilometern Länge ([www.fernwanderwege-schwarzwald.info](http://www.fernwanderwege-schwarzwald.info)). Wer es kürzer mag, findet über 50 »Schwarzwälder Genießerpfade«: als Premiumweg ausgezeichnete Touren mit dem besonderen Genuss-Plus und Längen zwischen 6 und 18 Kilometern: [www.geniesserpfade-schwarzwald.info](http://www.geniesserpfade-schwarzwald.info)

Wenn ihr die Schönheit und das gute Essen im Schwarzwald genießen wollt, dann bewerbt euch für eine der vier Leser-Experiences. Exklusive Unterkünfte, Nervenkitzel und interessante Stunden mit Schwarzwälder Originale und Spezialitäten warten auf euch. Außerdem veröffentlicht *outdoor* eure Fotos und interviewt euch zu euren Erlebnissen.

Alles Weitere auf: [outdoor-magazin.com/leserexperience](http://outdoor-magazin.com/leserexperience)

#### EXPERIENCE 1: Albtal, 5.–7. Mai

Ihr übernachtet in Ettlingen im Stadthotel Engel und wandert die erste Etappe der ALBTAL.Aussichten von Ettlingen bis Frauenalb. Der Schwarzwald-Guide Martin Hämerle leitet euch zu den schönsten Blickpunkten, auch auf eine Führung durch die Klosterruine Frauenalb und das Essen im Restaurant König von Preussen könnt ihr euch freuen. Rückfahrt nach Ettlingen mit der Bahn. Bewerbung bis 15. April.

#### EXPERIENCE 2: Belchen, 16.–18. Juni

Am vierthöchsten Berg des Schwarzwaldes (1414 m) habt ihr zwei verschiedene Unterkünfte. Erst seid ihr im Belchenhotel Jägerstüble untergebracht, von dem ihr einen Abstecher auf den Gipfel zum Sonnenuntergang macht. Am nächsten Tag wandert ihr ab dem Wiedener Eck zum Besucherbergwerk Finstergrund und weiter zum Almgasthaus Knöpflesbrunnen (1100 m), wo ihr nach einem Hüttenabend die zweite Nacht verbringt.

#### EXPERIENCE 3: Nördlicher Schwarzwald, 14.–16. Juli

Bei dieser Experience dürft ihr eine Begleitperson mitbringen, ihr seid im 4-Sterne-Enztalhotel im Heidelbeerdorf Enzklösterle untergebracht. Outdoor geht es mit Förster Stephan Waidelich, der euch an die geheimen Heidelbeerplätze führt und euch die Besonderheiten dieses einzigartigen Waldes zeigt. Wer mit dem ÖPNV anreist, bekommt vor Ort ein E-Auto gestellt. Alternative: mit dem eigenen Auto anreisen.

#### EXPERIENCE 4: Kinzigtal, 28.7.–30. Juli

Im Kinzigtal mitten im Schwarzwald übernachtet ihr im Vier-Sterne-Superior-Hotel Adler St. Roman. Bei der Ankunft esst ihr bei Webers Esszeit in Gutach und stattet der Freilichtbühne Hornberg einen Besuch ab. Anderntags geht es zum Wandern auf den Genießerpfad »Wolfacher Schlossblick«. Ihr saust mit der Zipline Schiltach zu Tal und checkt am Sonntag aus dem Wellnesshotel Wolfach aus.



Eine Aktion von

**outdoor** und





# DER PREIS IST HEISS

**Outdoor-Produkte, die wenig kosten, aber viel können, sind rarer denn je. Aber es gibt sie, wie unsere Tests und die drei Sets auf den nächsten Seiten zeigen.**

Billig waren Outdoor-Markenprodukte noch nie. Inflation und steigende Materialkosten machen sie nun noch teurer, wie die Preissteigerungen zu Beginn des Jahres zeigen. Trotzdem konnten wir noch Schnäppchen ausfindig machen. Nicht jedes davon überzeugte, vor allem Schuhe rasseln reihenweise durch unsere Wasserdichtigkeitstests. Am Ende blieben 17 leistungsstarke Kandidaten übrig, aus denen wir drei Sets gebildet haben: zum Campen, für Tageswanderungen und für mehrtägige Treks. Einige scheinen auf den ersten Blick zwar immer noch recht teuer, etwa die Patagonia-Torrentshell-Regenjacke für 180 Euro oder der 280-Euro-Daunenschlafsack von Mountain Equipment. Doch bringen sie dank robuster Materialien und sauberer Fertigung das Potenzial mit, jahrzehntelang gute Dienste zu leisten. So machen sie sich mit der Zeit mehr als bezahlt. Was die 17 Produkte im Detail leisten, steht auf den nächsten sechs Seiten.

TEXT: BORIS GNIELKA | FOTOS: BENJAMIN ZÖLLER



# CAMPINGSPASS ZUM SPARTARIF

Komfort kostet? Dieses sechsteilige Set schlägt gerade mal mit 545 Euro zu Buche - und eignet sich sowohl für wetterwilde wie für sonnenverwöhlte Zeltplätze wunderbar.





## 1| EOE Cobaltum KOMPAKTER KOCHER

Okay, er ist nicht der schnellste, doch dafür sparsam und leicht: 13 Gramm Gas braucht der standsichere Kocher EOE Cobaltum (160 g), um einen Liter zehn Grad kaltes Wasser zum Sieden zu bringen – viele andere Modelle ziehen mehr als 15 Gramm. Er lässt sich klein falten und mit seiner niedrigen, aber stabilen Topfauflage sogar in kleinen Zeltapsiden benutzen – gute Belüftung vorausgesetzt. Der niedrige Preis von 50 Euro überzeugt einem die mit acht Minuten recht lange Kochzeit für den Liter Wasser locker.

Praxis/Handling	★★★★★
Leistung/Verbrauch	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

**outdoor TESTURTEIL GUT**

## 2| Quechua MH-100 Bergtrekking BEWÄHRTER BRÜTER

Edelstahl ist robust, geschmacksneutral, leicht zu reinigen und daher für Campingfans das Topfmaterial der Wahl. Quechua verpasst seinem MH-100 einen Boden mit Alukern, dadurch erhitzt der Inhalt des 2,6-Liter-Potts gleichmäßig und zügig. Clever: Der am Topf befestigte Klappgriff lässt sich über den Deckel schieben und hält ihn damit fest. Ein ausklappbares Griffstück gegenüber dem Klappgriff erleichtert das Handling, und ein vierteiliges Teller-Besteck-Set ist auch mit an Bord des 35-Euro-Angebots.

Praxis/Handling	★★★★★
Ausstattung	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★☆

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**

## 3| Origin Outdoors Luftmatratze BEQUEMES BETT

Vorweg: Für frostige Nächte eignet sich die Luftmatratze Comfort von Origin Outdoors nicht. Doch wer ein breites (59 cm), flott aufgepustetes Bett für Sommernächte sucht, liegt hier richtig – und bequem. Das Kopfteil lässt sich separat aufblasen, was dank ergonomischem Ventil einfach klappt. Auch bei Packmaß und Gewicht (575 g) überzeugt die mit 50 Euro sehr günstige Unterlage. Klasse: Durch die Wabenform bleibt das typische, »wabbelige« Luftmatratzen-Feeling aus.

Liegekomfort	★★★★★
Isolation	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

**outdoor TESTURTEIL GUT**

## 4| Highpeak TR 350 SCHWERER SCHLAFSACK

Ein guter Schlafsack für 50 Euro? Ja, den gibt's, und zwar von Highpeak. Gefüllt mit zwei Lagen Polyesterfleece, hielt er wenig empfindliche Tester sogar bis um den Gefrierpunkt warm, die Frostköttelfraktion noch bis zu einer Temperatur von 6 °C. Gut: Ober- und Unterseite bieten gleiche Isolationswerte. Packmaß und Gewicht fallen mit 22 Liter und 1980 Gramm zwar üppig aus, doch spielt das beim Campen keine Rolle. Überzeugt haben uns auch das weiche Futter, die gut laufenden Zipper und der Wärmekragen.

Komfort	★★★★★
Wärmeleistung	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★☆

**outdoor TESTURTEIL GUT**

## 5| Wechsel Charger KLASSISCHES KUPPELZELT

Das Wechsel Charger ist ein alter Bekannter – aber noch immer das beste, komfortabelste Zelt seiner Preisklasse. 270 Euro kostet die geräumige Zwei-Personen-Kuppel – die in beiden Vorräumen, die sich weit öffnen lassen, viel Platz fürs Gepäck bietet. Auch der Wetterschutz stimmt: Im Test wehrte das Charger Bodennässe sowie Regen zuverlässig ab und stand selbst bei Starkwind stabil. Schön, dass auch die Materialqualität überzeugt – und sich das Zelt dank geringem Gewicht (2760 g) sogar zum Trekken eignet.

Wetterschutz	★★★★★
Raumangebot/Komfort	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★☆

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**

## 6| Basic Nature Powerbank-Leuchte STARKER STRÄHLER

Auf vielen Zeltwiesen gibt es keine Steckdosen. Hier springt die Powerbank-Solar-Campingleuchte von Basic Nature ein: Mit ihren drei USB-Ports kann sie drei Geräte gleichzeitig laden, und das mit bis zu zwei Ampere auch flott. An Bord des 20000-mAh-Stromspeichers befindet sich eine großflächige LED-Campingleuchte und auf der Rückseite ein Solarpanel. Damit lässt sich der im Test regendichte, stoßgeschützte Akku zumindest ein wenig aufrischen. Preis: 90 Euro. Gewicht: 540 Gramm.

Performance	★★★★★
Ausstattung/Handling	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★☆

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**

# WANDER-FREUDEN

Viel braucht man nicht,  
um die Natur zu erkunden:  
**Wanderschuhe und -hose,**  
**Rucksack, Regenjacke und**  
**ein Paar Stöcke reichen**  
**locker.** Das alles gibt es  
schon für 500 Euro - hier.





## 1| Quechua MH 500 20 Liter TOLLER TRANSPORTER

50 Euro kostet der MH 500 von Quechua – und bringt dafür sogar Regenhülle, Hüftgurtäschchen, Seitenfächer und Netzrücken mit. Letzterer hält allerdings kaum Abstand zum Packsack, was die Ventilationswirkung einschränkt. Dafür liegt der Daypack wunderbar weich an, trägt sich flexibel und mit bis zu 8 Kilo beladen komfortabel. Der mit gemessenen 19 Litern Volumen (davon 1 l im Deckel) kleine Rucksack punktet mit robustem Material und gutem Handling, außerdem gelangt man über einen Frontreißverschluss unterwegs leichter an das Gepäck.

Tragekomfort	★★★★★
Ausstattung/Handling	★★★★★
Volumen/Gewicht	★★★★★

outdoor TESTURTEIL GUT

## 2| Patagonia Torrentshell 3-L-Jacke ROBUSTE REGENJACKE

Dreilagige Funktionsjacken sind robust und langlebig, wodurch sich der oft hohe Preis relativiert. Doch es gibt auch günstige wie die Patagonia Torrentshell – für 180 Euro. Im Test hielt sie zuverlässig dicht, dampfte klasse ab und ließ viel Bewegungsfreiheit. Auch kann die Kapuze für einen guten Sitz exakt angepasst werden. Dass die Taschen etwas tiefer sitzen, stört nur beim Tragen eines Trekkingrucksacks mit dickem Hüftgurt, fürs Wandern mit Tagesgepäck ist die klein packbare, leichte Jacke hingegen ideal (385 g/Gr. L, Packmaß: 1,5 l).

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Wetterschutz	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

## 3| Nordmut Wanderstöcke STABILE STÜTZE

Mit 600 Gramm zählen die Nordmut Wanderstöcke zwar nicht zu den leichtesten Modellen, punkten dafür aber mit hoher Stabilität. Die dreiteiligen Teleskopmodelle gefielen im Test auch mit einer einfachen Längenverstellung, die selbst mit Handschuhen keine Probleme bereitete. Weil sie sich bis 135 Zentimeter Länge ausziehen lassen, eignen sich die Nordmuts

sogar für große Personen. Nur schwingen sie aufgrund des hohen Gewichts nicht ganz so locker und vibrieren beim Aufsetzen spürbar. Doch dafür kosten sie auch nur 40 Euro.

Tragekomfort	★★★★★
Stabilität	★★★★★
Gewicht/Packlänge	★★★★★

outdoor TESTURTEIL GUT

## 4| Maier Sports Natit M WEICHE WANDERHOSE

Leicht, weich auf der Haut und dazu angenehm elastisch: Die neue Natit von Maier Sports überzeugte die Testcrew vor allem bei zweistelligen Plusgraden – auch mit ihrer nässeschützenden, PFC-freien Imprägnierung sowie mit ihrer kurzen Trockenzeit. Die zu 88 Prozent aus Recycelpolyester gefertigte Wanderhose markiert Maier Sports' Einstieg in die Kreislaufwirtschaft: Sollte die Natit verschlossen sein, nimmt sie das schwäbische Unternehmen zurück, recycelt sie zu Garn und stellt damit neue Modelle her. Sie kostet 100 Euro und wiegt leichte 315 Gramm.

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Wetterschutz	★★★★★
Robustheit	★★★★★

outdoor TESTURTEIL GUT

## 5| Jack Wolfskin Refugio Texapore Mid PRIMA PAAR

Wanderschuhe müssen nicht nur bequem sein, sondern die Füße auch trocken halten – und das dauerhaft. Vielen Modellen gelingt das nicht, vor allem günstige lecken oft nach kurzer Zeit, wie unsere Tests zeigten. Eine Ausnahme macht der Jack Wolfskin Refugio Texapore für 130 Euro. Er überstand als einziger von vier getesteten Paaren die Prüfung im Gehsimulator, der sie 24 Stunden lang im Wasserband bewegte. Gut, dass sich das leichte Paar (1050 g/Gr. 42,5) auch geschmeidig trägt und eine satt dämpfende, weiche Sohle mitbringt – ideal für einfaches Terrain.

Tragekomfort	★★★★★
Stabilität/Halt	★★★★★
Wetterschutz	★★★★★

outdoor TESTURTEIL GUT

# FÜR DIE GROSSE TOUR

Ein komplettes Trekking-Set, das wenig wiegt, sich klein verpacken lässt und viel aushält, kostet oft über 2000 Euro. Dass man auch mit rund der Hälfte auskommen kann, zeigt unsere Auswahl.





## 1| Alpin Loaker Kocher System KOMPLETTE KÜCHE

Systemkocher bestehen aus Brenner und darauf abgestimmtem Topf. Die meisten kosten über 130 Euro, der von Alpin Loaker liegt bei 79 Euro. Zwar lässt sich der Topf manchmal nur hakelig vom Brenner lösen, doch dafür wiegt das Set mit 415 Gramm wenig. Die Flammenregulierung klappt super, außerdem geht der Brenner sparsam mit Kartuschengas um: Für einen Liter kochendes Wasser braucht er nur 10,5 Gramm Gas – und 6:30 Minuten Zeit. Mit an Bord sind Topfdeckel, Klappgriffe und ein Kartuschenstandfuß.

Praxis/Handling	★★★★★
Leistung/Verbrauch	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

outdoor TESTURTEIL GUT

## 2| Vaude Asymmetric 48+8 TOP TRÄGER

Den Vaude-Trekkingrucksack gibt es sowohl für Frauen als auch für Männer (Asymmetric 52+8). Beide überzeugten im Test – nicht nur mit geringem Gewicht (1600/1680 g). Am meisten gefiel die üppige Ausstattung mit Frontöffnung, Bodenfach, vielen Fächern und einer sechs Liter großen, einfach abnehmbaren Deckeltasche. Das höhenverstellbare Tragesystem punktet zudem mit viel Flexibilität, starker Kontrolle und einer guten Lastübertragung (Grenze: 20 Kilo). 200 Euro sind dafür ein mehr als fairer Preis.

Tragekomfort	★★★★★
Ausstattung/Handling	★★★★★
Volumen/Gewicht	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

## 3| Mammut Sapuen High GTX BEWÄHRTER BERGSCHUH

190 Euro hören sich erst einmal nach viel an. Doch kosten wasserdichte Trekkingstiefel nicht selten fast das Doppelte. Mammut bezeichnet den Sapuen High zwar als Wanderschuh, doch im Test überraschte das Leichtmodell (1130 g / Paar Gr. 42) mit so starkem Seitenhalt und stabilen, sehr gut führenden Sohlen, dass wir ihn eher für Berg- & Trekkingtouren als für einfache Wanderungen empfehlen. Auch die schwache Dämpfung spricht für den kernigen Einsatz mit Rucksack, der hohe Gehkomfort natürlich auch.

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Stabilität/Halt	★★★★★
Wetterschutz	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

## 4| Mountain Equipment Olympus 450 DRALLES DAUNENBETT

Daunenschlafsäcke bieten nicht nur ein trockenes Schlafklima, sondern auch ein top Wärme-Gewichts-Verhältnis, sie halten viele Jahre lang und lassen sich klein packen. Der Haken: Dreijahreszeitenmodelle kosten oft weit über 300 Euro. Ausnahme: der Olympus 450 von Mountain Equipment für 280 Euro. Nach unseren Labor- und Praxistests hält er bis 0 °C warm, Schnellfrierer immerhin noch bis 8 °C. Sein Gewicht liegt mit Packsack bei 970 Gramm – und die Bezugsstoffe sind angenehm kuschelig.

Komfort	★★★★★
Wärmeleistung	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

## 5| Robens Zigzag Slumber LEICHTE LIEGE

Auch wenn ihr Komfort nicht an selbstaufblasende Isomatten heranreicht: Bequemer als klassische Schaummodelle sind Matten mit Eierkartonstruktur allemal. Die Robens Mat Zigzag Slumber (24 €, 370 g) glänzt in diesem Segment mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis. Zum Verpacken faltet man sie, was zwei Vorteile hat: Erstens besitzt der Quader ein kleineres Packmaß (48 x 15 x 12 cm oder 8,6 l) als ein Mattenzylinder, zweitens wird so verhindert, dass die Unterseite die Oberseite verschmutzt.

Liegekomfort	★★★★★
Isolation	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

## 6| Tambu Natuna TOUGHES TUNNELZELT

Ein leichtes Zelt für 250 Euro? Der junge Hersteller Tambu hat es im Programm. Das Natuna besteht überwiegend aus Recycelpolyester – bei Zelten eine Seltenheit – und lässt sich so klein stopfen, dass es auch zum Bikepacking taugt. Zwar geht es innen eng zu (max. Breite 115 cm, nutzbare Länge 178 cm), aber es gibt Sitzhöhe, eine kleine Apsis und zwei Eingänge. Der Tunnel lässt sich flott aufbauen, wiegt nur 2,5 Kilo und eignet sich sogar für stürmische Regionen. Top: die vielen Reflexleinen und -einfassbänder.

Wetterschutz	★★★★★
Raumangebot/Komfort	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★

outdoor TESTURTEIL GUT



## VORSCHAU 5|2023

Die Themen des  
nächsten Hefts

**Hüttentouren** Schöner als auf einem Hüttentrek kann man die Alpen nicht erleben. Die Einschränkungen der letzten Jahre fallen endlich weg, und wir geben eine Fülle guter Tourentipps.

**Dolomiten** Rund um Alta Badia im Gadertal erheben sich wuchtige Gipfel. Sie wirken wie Festungen, doch es gibt Wege auf sie hinauf – ein wunderbares Bergerlebnis der Südtiroler Art.



### Wander- und Trekkinghosen

Ob im Mittelgebirge oder auf einem Nordlandtrek: Für jeden Einsatz gibt es die richtige Hose. Unser Test hilft bei der Wahl.



**Norwegen** *outdoor*-Redakteur Boris Gnielka hat die menschenleere Wildnis Laplands auf einem grandiosen Zelttrek erlebt: Er war zwei Wochen auf dem Nordkalottleden unterwegs.

### +++ AUSSERDEM +++

+++ CHIEMGAU Wandern rund um Schleching +++  
SCHUHKAU So findet ihr das perfekte Modell +++  
LESERWAHL Wählt eure Lieblingsmarken +++



### Gut gebettet

Mit der richtigen Kombi von Schlafsack und Isomatte werden Zeltnächte unschlagbar. Die aktuellen Modelle im *outdoor*-Test.

## IMPRESSUM

**VERLAG UND REDAKTION:** Motorpresse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Tel. 07 11/182-2283, Postfach: 70162 Stuttgart  
**E-MAIL:** Info@outdoor-magazin.com  
**INTERNET:** www.outdoor-magazin.com

**CHEFREDAKTEUR:** Alex Krapp  
**GESCHÄFTSFÜHRER 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 Hellig (ltg. Produktion)  
**BILDMANAGEMENT:** Alexandra Gutierrez  
**REDAKTIONSSISTENZ:** Sonja Schlesinger

**PUBLISHER:** Barbara Groscurth

**GESCHÄFTSFÜHRUNG:**  
Dr. Andreas Geiger, Jörg Mannspurger

**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: 126,00 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. 41,14 €. Mitglieder der DERA e.V. erhalten 12 Ausgaben *outdoor* mit einem Rabatt in Höhe von 25 %

**UNIT SALES DIRECTOR PRINT + DIGITAL:**  
Kirsten Brodersen, Tel. 07 11/182-15 45,  
E-Mail: kbrodersen@motorpresse.de

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

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

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

### VERZELHEFTBESTELLUNGEN UND ABONNEMENT

Abonnenten Service Center GmbH  
Telefon Inland: 0 81/6 39 66 57  
Telefon Ausland: +49 917 81/6 39 66 58  
E-Mail: motorpresse@budadirect.de

**HERSTELLUNG:** Michael Wandler  
**LITHOS:** Otterbach Medien KG GmbH & Co., 76437 Rastatt  
**DRUCK:** Vogel Druck, 97204 Höchberg  
**SYNDICATION:** Telefon 0711/182-23 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 Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 1b) bzw. f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 f) 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 81/6 39 61 02, E-Mail: outdoor@datenschutzanfrage.de



**DIE AUSGABE 5|2023 GIBT ES AB 4. APRIL**

**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](http://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.

# CAMPINGBUSSE

*Mit Leidenschaft für Technik, Tests und Reisen.*

**CAMPINGBUSSE** EINS 2023

Test · Zubehör · News · Reise

EXKLUSIV!  
Fahrbericht Bürstner  
Lineo Electric

Test: Duncan 545

Test: La Strada Regent

**Malibu Dauertest**

41323 km auf Achse. So schlägt sich der Komfort-Bus von Malibu im Dauereinsatz: viele Stärken, wenig Schwächen.

+++++ 10 BUSSE MIT BAD – DIE TOPSELLER DER GROSSEN HERSTELLER ++++++

DACHZELTE: Typenübersicht, Test Decathlon, Thule & Lazy Tent

FUKON REISE MIT DEM DACHZELT

SELBSTAUSBAU TEIL 3: Heizung & Strom für 15

Service

MIETEN Deutschland, Europa, Übersee. Tipps, Preise, Anbieter

BESSERES LICHT LED-Tuning für Fiat-Ducato-Scheinwerfer

Frühjahrsneuerungen 2023

Albanien so fern & doch ...  
Ferntreise mit dem Camper in Europa

4 152268 100000

**Wir reden  
kein Blech.  
Wir testen es.**

Frei, unabhängig, flexibel – reisen mit einem Camper Van ist besonders. Genau wie das Magazin CAMPINGBUSSE. Mit der besten Mischung aus kompetenten Tests neuer Modelle und top Zubehör. Und inspirierenden Reisen. Moderner Journalismus mit Liebe zum Unterwegssein! CAMPINGBUSSE gibt's auch im Abo.

**Jetzt**  
**5 Ausgaben  
pro Jahr**



promobil-Bestellservice, Telefon 07 81/6 39 66 59,  
E-Mail [promobil@burdadirect.de](mailto:promobil@burdadirect.de), [www.promobil.de/campingbusse](http://www.promobil.de/campingbusse),  
Einzelausgabe 6,90 € inkl. MwSt. zzgl. 2,00 € Versandkosten

**Jetzt am Kiosk.  
Oder einfach bestellen!**



MADE WITH



# Welcome to nature

## Die trollveggen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



Erhältlich bei: Norrøna Flagship Store München, Norrøna Partner Store St. Moritz, Norrøna Partner Store Verbier, Norrøna Partner Store Zermatt, Biwakschachtel Tübingen, Bergfreunde, Sporthaus Schuster

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**   
norrona.com



# THE GREEN ISSUE

04 | 2023

## outdoor



### AUF DEM WEG IN DEN WANDEL

Der Natur zuliebe – Wie Outdoor-Marken nachhaltiger werden  
Grüner reisen – Klimafreundlich auf Tour  
Internet & Co. – So surfen wir umweltschonender

*Dieses Gratis-Extra entstand mit Unterstützung der »outdoor Green Friends«*

## RICHTIG GEPFLEGT HÄLT LÄNGER

bluesign®  
APPROVED



[www.fibertec.info](http://www.fibertec.info)

Verlängere die Lebens- und Funktionsdauer  
deiner Bekleidung und Ausrüstung mit den  
umweltfreundlichen Pflegemitteln von Fibertec.  
Entwickelt und hergestellt im Rheinland.



Ortlieb/Lars Schneider

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ob Wohnen, Arbeiten, Feierabendvergnügen oder Urlaub: Wer sein Leben umweltfreundlicher gestalten will, kommt nicht umhin, seinen CO<sub>2</sub>-Verbrauch zu reduzieren. Das ist schon anspruchsvoll genug für jeden Einzelnen, doch um so mehr für die Hersteller: Sie stehen vor der Aufgabe, ressourcenschonend zu produzieren, umweltschädliche Chemikalien zu vermeiden und den Lebenszyklus von Produkten zu verlängern. Die nächsten 80 Seiten geben einen inspirierenden Einblick in die Nachhaltigkeitsbestrebungen der Outdoor-Industrie. Manche Firmen sind schon ein gutes Stück vorangekommen, manche erst aufgebrochen. Sie alle eint der Wille, die Zukunft nachhaltig zu gestalten. Dass das angesichts der globalen Herausforderungen nur ein Tropfen auf den heißen Stein sein kann, steht außer Frage, andererseits begann schon manche große Veränderung mit den Bemühungen weniger.



**ALEX KRAPP**  
Chefredakteur

Alex Krapp



## MEHR ALS EIN MAUERBLÜMCHEN

Moos erfreut sich derzeit ungeteilter Aufmerksamkeit.

Ohne Moos nix los: In der grünen Kulisse gesunder Wälder nimmt das flauschige Polster einen großen Raum ein. An Bäumen, Sträuchern, ja sogar an Steinen wächst es, allein in den deutschen Wäldern kommen knapp 700 Moosarten vor. Sie halten Feuchtigkeit im Wald und filtern Wasser. Wissenschaftlern dient das weiche Geflecht als Indikator bei der Überwachung der Luftqualität. In der Aufmerksamkeit von Waldbesuchern spielten Moose bisher eher eine Nebenrolle, in Japan und Skandinavien boomen derzeit jedoch »Mooswanderungen«, bei denen die Pflanzen ganz bewusst in Augenschein genommen werden. Das weckt das Verständnis für biologische Zusammenhänge – und hilft beim Abschalten.





## ABTAUCHEN IM HERZ DES NORDENS

Die Fjäll-Regionen locken mit intakten Naturräumen.

Weite, Stille, Wildnis – das Funäsfjäll in Westschweden lädt zum Wandern, Trekken und Entspannen ein. Die Gegend südlich von Åre und knapp vor der norwegischen Grenze gehört zur historischen Provinz Harjedalen. Wer auf Ökotourismus steht, liegt hier richtig: Die höchstgelegene Provinz Schwedens ist ähnlich dünn besiedelt wie Lappland und daher idealer Lebensraum für viele Tiere: Neben Bären oder Polarfüchsen beheimatet die Region auch die einzige frei lebende Herde Moschusochsen Schwedens. Dank gut beschichteter Wege und Schutzhütten lassen sich leicht hunderte Kilometer Fjell durchstreifen. Hartgesottene erfrischen sich in einem der zahlreichen Gewässer. Am 22. März ist übrigens Weltwassertag – auf saubere Bäche und Seen!







## EIN KÖNIGREICH FÜR EINEN FROSCH

Kleine Tümpel sind Feuchtbiotope mit großer Wirkung.

Was für uns nur nach einem gewöhnlichen Wasserloch aussieht, stellt für einen Frosch unter Umständen den idealen Lebensraum dar. Fakt ist: Frösche und andere Amphibien haben immer mehr Probleme, geeignete Feuchtgebiete zum Laichen und zur Nahrungssuche zu finden. Intensive Waldnutzung und immer stärkere Trockenperioden machen es den stimmgewaltigen Lurchen schwer – mit Folgen für ganze Ökosysteme. Denn nur, wo Frösche und Kröten herumspringen, fliegen auch Libellen und andere Insekten herum, die wiederum Nahrung für andere Tiere darstellen, etwa für Fledermäuse. In immer mehr Gegenden werden daher seit Jahren Feuchtbiotope zum Artenschutz angelegt.

# Aus Alt wird Neu

Aus Kunststoffabfällen produzierte Ausrüstung schont die Ressourcen und gewinnt Marktanteile. Wie alles begann – und wo die Reise hingehet.

TEXT: FRANK WACKER

Die Entwicklung hochleistungsfähiger Kunststoffe gehört zu den großen Errungenschaften im letzten Jahrhundert und ist einer der Gründe für unseren Wohlstand. Doch die Herstellung verbraucht wertvolles Rohöl und viel Energie, unvorstellbar große Mengen an Plastikmüll landen auf Deponien oder im Meer - laut Umweltbundesamt wachsen allein die im Wasser treibenden Abfallteppiche jährlich um rund 10 Millionen Tonnen. Weltweit liegt die Recycelquote laut einer aktuellen OECD-Studie aber nur bei neun Prozent. Somit spricht viel dafür, Outdoor-Ausrüstung verstärkt aus Recycelmaterien herzustellen, schließlich besteht sie größtenteils aus Kunstfasern.

Neu ist die Idee der Wiederverwertung indes nicht. Weil der Müll in der Antike kaum Glas und Metall enthielt, gehen Forscher wie die renommierte österreichische Archäologin Sabine Ladstätter davon aus, dass die Menschen damals schon die wertvollen Materialien sammelten und neu einschmolzen. Im Mittelalter tüftelten findige Köpfe daran, das teure und rare Papyrus mehrfach nutzen zu können. Auch in den Nachkriegsjahren spielte Recycling eine wichtige Rolle. Doch aufgrund des Wirtschaftswunders mit seiner Flut an immer preiswerteren Produkten ver-

lor das Thema ab den 1960ern schnell an Bedeutung. Erst die in den 80er Jahren wachsende Umweltbewegung rückte es wieder stärker in den Fokus, die Abfallverwertung beschränkte sich jedoch vor allem auf Glas, Papier und Kunststoffverpackungen.

Die erste Jacke aus Recycelfleece kam 1993 auf den Markt - ein Ergebnis der Zusammenarbeit von Fleecerfinder Polartec und Patagonia. Ein Jahr später startete Vaude das Ecolog-Projekt, ein System zur Rücknahme und Wiederverwertung von Outdoor-Ausrüstung. Zum Konzept gehörte auch die Entwicklung einfacher recycelbarer Kleidung, die nur aus Polyester bestand. Einer, der damals eine Ecolog-Dreilagenjacke kaufte, war der spätere outdoor-Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka. Das Modell funktionierte so gut, dass er unter einem seiner Fotos von damals vermerkte, die Atmungsaktivität sei erfreulich hoch. Allgemein muss die Zufriedenheit und Lebensdauer hoch gewesen sein - es kam jedenfalls nicht genügend Material zur Wiederverwertung zusammen, und so stellte Vaude das Projekt wieder ein.

Rund zwei Jahrzehnte köchelte das Thema auf Sparflamme. Laut einer Statistik des Umweltbundesamtes verarbeitete der Sektor Haushaltwaren, Sport und Freizeit gerade einmal 0,6 Pro-





**Links:** Aus geschredderten PET-Flaschen entsteht hochwertiges Recycelpolyester.

**Feiner als Haare:** Polyester- und Nylonfilamente bilden die Grundlage fürs Garn.

zent der in Deutschland 2017 eingesetzten Recycelkunststoffe – Spitzeneiter: die Baustoffbranche mit 42,9 Prozent.

Doch mittlerweile haben viele Outdoor-Hersteller das Ruder herumgerissen – was allerdings nicht von heute auf morgen passieren konnte. »Wir lernten schnell: Statt Neu- einfach Recycelfasern verwenden funktioniert nicht immer. Wir müssen jedes Produkt testen und bei Bedarf überarbeiten, damit es leistungsfähig und langlebig bleibt«, sagt Brad Boren, der Nachhaltigkeits- und Innovations-Chef von Norrøna. Der Textilingenieur arbeitet seit mehr als 30 Jahren in der Sport- und Outdoor-Branche und zählt zu den erfahrensten Köpfen. Heute liegt der Anteil an wiederverwerteten Materialien im Programm der norwegischen Marke bei über 80 Prozent, neben Polyesterstoffen gibt es mittlerweile auch viele aus Nylon, die aus alten Teppichen und Fischernetzen hergestellt wurden. Mit dieser Quote gehört Norrøna zusammen mit Patagonia zu den Spitzeneitern unter den Outdoor-Herstellern. Manchmal benötigt man allerdings einen Anteil

**Bei den führenden Herstellern bestehen heute schon mehr als 80 Prozent des Polyesters und Nylons aus Recycelmaterialien.**

an Neufasern, im Fachjargon Virgin Fibres genannt (jungfräuliche Fasern), um die Farbechtheit oder die Atmungsaktivität zu garantieren. Der Markt ist derzeit so dynamisch, dass sich die Materialzusammensetzungen schnell wieder ändern können.

Eine weitere große Herausforderung besteht darin, dass sich nur ein kleiner Teil des weltweiten Plastikmülls für leistungsfähige Outdoor-Ausrüstung nutzen lässt. »Wir verwenden derzeit nur PET-Flaschen als Ausgangsbasis für Polyesterfasern, weil mit

## EINKAUFSGUIDE

Die Outdoor-Hersteller legen sich mächtig ins Zeug und bieten jedes Jahr mehr Ausrüstung aus Recycelmaterialien. Hier zeigen wir dir, wo gerade am meisten passiert.



### Bekleidung

Ob Fleece, Baselayer, Regen- oder Kälteschutz, wer möchte, kann auf seinen Outdoor-Touren von Kopf bis Fuß Recycelmaterialien tragen. Patagonia und Norrøna verwenden mittlerweile über 80 Prozent davon in ihren Polyester- und Nylonstoffen. Manchmal stellen allerdings nur Mischgewebe aus Neu- und Altfasern eine optimale Funktion sicher. Auch top: wiederaufbereitete Naturmaterialien wie Wolle und Daune. Sie sparen Ressourcen und fördern das Tierwohl.

minderwertigem Plastikabfall die Langlebigkeit und Isolation nicht unseren hohen Standards entsprechen«, erklärt Florian Schneiderbanger von Primaloft. Der Marktführer in Sachen Kunstfaserfüllungen im Outdoor-Segment beliefert die wichtigsten Marken, zum Beispiel Adidas, Vaude, Schöffel, La Sportiva oder Norrona. Im Jahr 2021 konnte Primaloft durch den Einsatz von fast 90 Prozent Recycel- anstelle von Neufasern 66 Prozent Energie und 6400 Tonnen CO<sub>2</sub> einsparen. Zum Vergleich: Ein Bundesbürger verursacht jährlich im Schnitt 7,8 Tonnen des klimaschädlichen Gases. Dafür wurden fast 154 Millionen PET-Flaschen aufbereitet. Ihr Kunststoff ist hochwertig, weil für ihn strenge Lebensmittelstandards zählen. Das liegt an den chemischen Grundbausteinen, den sogenannten Polymeren. Je nach Zusammensetzung der Polymere gibt es spezifische Eigenschaften – was uns höchst leistungsfähige Kunststoffe beschert, aber auch deren Wiederaufbereitung erschwert. Denn derzeit werden Plastikabfälle geschreddert, anschließend eingeschmolzen und für die Faserherstellung in kleine Pellets gegossen, aus denen später die Fasern hergestellt werden.

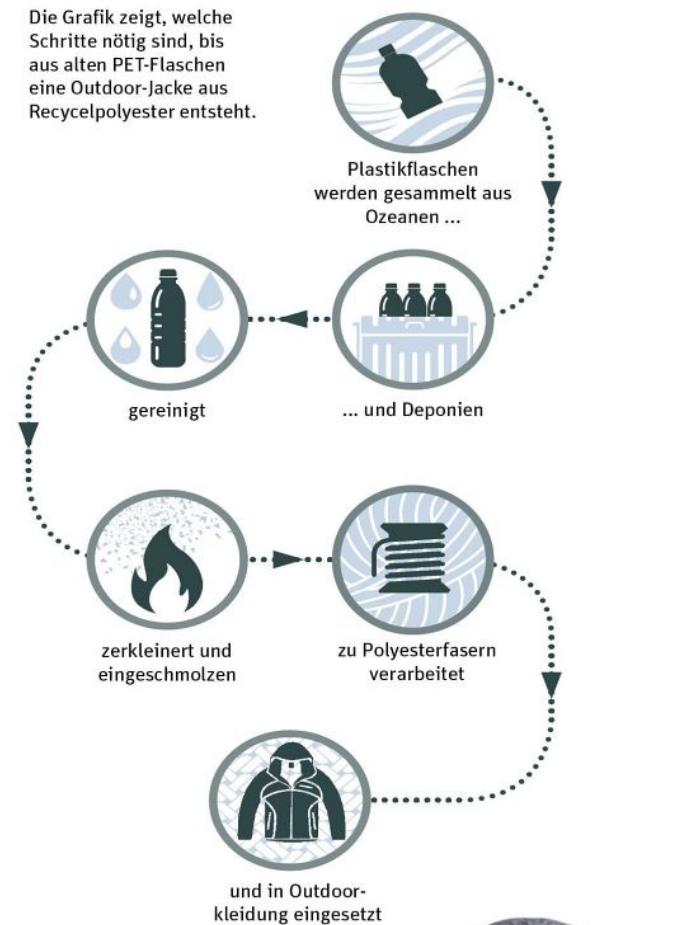
### Von entscheidender Bedeutung: die Abfallqualität

Die Gefahr bei diesem sogenannten mechanischen Recycling liegt darin, dass unterschiedlichste Polymere, weniger hochwertige Bestandteile und eventuelle Schadstoffe auch in der wiederaufbereiteten Faser stecken. Eine aufwendige, saubere Abfalltrennung, gründliche Reinigung und Qualitätskontrolle gehören somit zu den Grundvoraussetzungen, bei Billigangeboten vom Wühlisch sollte man vorsichtig sein. Zusätzlich Sicherheit geben Labels wie Bluesign und Ökotex, die Materialien auf Schadstoffe prüfen. Die Zukunft gehört allerdings dem chemischen Recycling. Dabei werden Kunststoffe in großen Chemiewerken in ihre Polymere zerlegt und je nach Bedarf wieder neu zusammengesetzt. So lassen sich auch Mischgewebe aufbereiten – was derzeit kaum möglich ist. Doch erste Erfolg versprechende Ansätze gibt es schon: Das Nylon der Farley-Stretchhosen von Vaude besteht zu Teilen aus chemisch aufbereiteten Altreifen.

Wie viele Jahre es noch dauert, bis chemisches Recycling die Oberhand gewinnen wird, kann derzeit jedoch niemand sagen. Deshalb geht es darum, dass Outdoor-Ausrüstung – und jedes andere Produkt auch – möglichst einfach wiederverwertbar ist. Das trifft zu, wenn nur ein Materialtyp verwendet wird – so wie es Vaude schon in den 90ern mit Ecolog geplant hatte. Bei Fleecebekleidung und Funktionswäsche könnte das schon funktionie-

## RECYCLING-ZYKLUS

Die Grafik zeigt, welche Schritte nötig sind, bis aus alten PET-Flaschen eine Outdoor-Jacke aus Recycelpolyester entsteht.



### Rucksäcke

Alle bedeutenden Rucksackhersteller folgen dem Trend und verarbeiten verstärkt nachhaltige Stoffe. Diese müssen sehr strapazierfähig sein, da sie stark beansprucht werden. Hier hat aus alten Teppichen und Fischernetzen hergestelltes Nylon im Vergleich zu weniger robustem Polyester die Nase vorn. Der bekannteste Markennname ist Econyl, große Hersteller wie Deuter, Osprey und Vaude verarbeiten hochwertige, nach eigenen Spezifikationen gefertigte Gewebe.



### Schlafsäcke/Isomatten

Hüllen und Füllungen aus Recycelfasern sowie aufbereitete Daune: Im Schlafsacksegment gibt es eine große Bandbreite an Modellen aus nachhaltigen Materialien. Führende Hersteller sind Mountain Equipment, Rab, Marmot und Vaude. Marktführer Primaloft bietet viele umweltfreundliche Kunstfaserfüllungen. Die größte Auswahl an Isomatten aus Recycelmaterial findet man bei Exped, dicht gefolgt von Vaude. Beide produzieren ihre Matten klimaneutral.



Illustrationen: Shutterstock

ren, bei Materialien für Regenbekleidung ist es dagegen schwieriger, denn fast jede wasserdichte, atmungsaktive Beschichtung oder Membran, die in der Regel innen auf dem Außenstoff aufgebracht ist, verunreinigt diesen bei der mechanischen Aufbereitung. Aus diesem Grund verarbeiten einige Hersteller, zum Beispiel Fjällräven, Houdini oder Puya, sogenannte Monomaterialien, bei denen neben dem Innen- und Außenstoff auch die Membran aus Polyester besteht. Außerdem benötigt man Sammelstellen für die ausgediente Bekleidung – auch daran scheitert es derzeit noch. Bis es eine funktionsfähige Kreislaufwirtschaft (s. Grafik rechts) gibt, in der Ausrüstung ressourcenneutral hergestellt werden kann, ist es noch ein weiter Weg. Auch hier führen viele kleine Schritte zum Ziel: Derzeit arbeitet die European Outdoor Group (EOG) an einer Vereinheitlichung von Plastikverpackungen, um deren Wiederverwertung zu vereinfachen.

### Langlebigkeit bleibt Trumpf

Somit gilt weiterhin: Die aktuell beste Möglichkeit, Ressourcen zu schonen, bleibt, hochwertige Produkte lange zu nutzen, zu pflegen und zu reparieren. Viele etablierte Hersteller bieten einen Wasch- und Reparaturservice oder geben auf ihren Internetseiten Tipps und Anleitungen zur DIY-Reparatur und -Pflege. Bei Bedarf einfach beim Fachhändler oder dem Hersteller nachfragen. Und wer gut erhaltene Ausrüstung selbst nicht mehr braucht, gibt sie am besten zur direkten Nutzung weiter, im Secondhandladen oder online – die ersten Online-Händler bieten bereits Secondhand in ihren Shops an.

Die größte Auswahl an Ausrüstung aus Recycelmaterialien findest du im Bekleidungssegment. Neben Kunstfasern lohnt es sich zudem, Naturprodukten ein zweites Leben einzuhauen. Denn während bei der Produktion von neuer Wolle durch die Tierhaltung und den Transport jede Menge schädlicher Treibhausgase

THEMA

## KREISLAUFWIRTSCHAFT

Das Ziel ist eine ressourcenneutrale Herstellung, unter anderem durch eine optimale Wiederverwertung von Produkten.

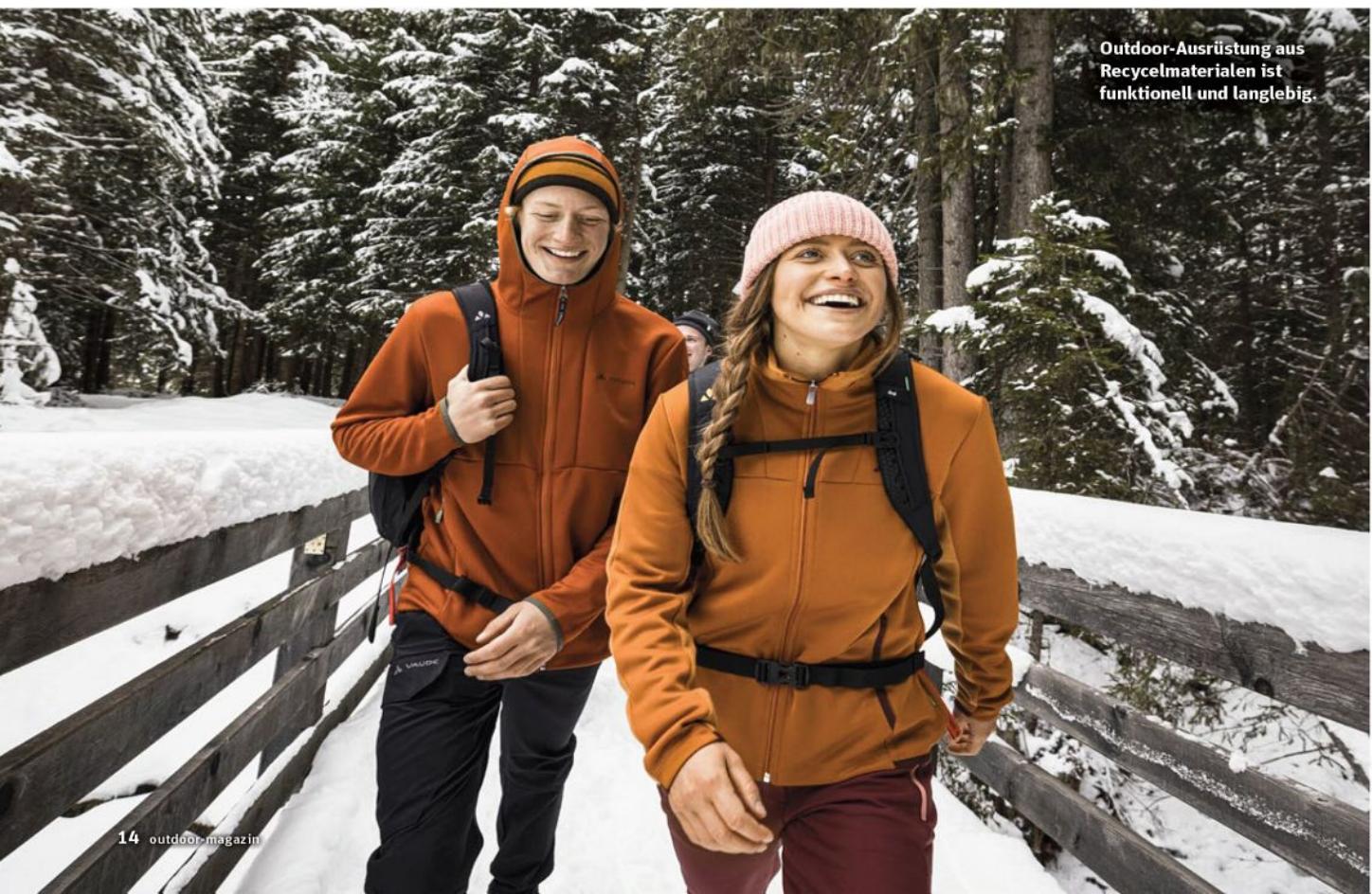


Shutterstock

entstehen, hat Recycelwolle eine ökologisch weiße Weste. Auch wiederaufbereitete Daune kommt verstärkt auf den Markt. Hochwertige Qualitäten können in Sachen Bauschkraft und Langlebigkeit mit sehr guter Neuware mithalten – das zeigen outdoor-Langzeittests. In der Kategorie der Rucksäcke und Schlafsäcke tut sich ebenfalls enorm viel, die Hersteller Exped und Vaude bieten seit diesem Jahr Isomatten aus wiederverwerteten Materialien.

Eine große Auswahl nachhaltiger Ausrüstung präsentieren wir hier in unserer Green Issue. Viel Spaß beim Lesen.

Outdoor-Ausrüstung aus Recycelmaterialien ist funktionell und langlebig.





# CLIMB SUSTAINABLY

THE ALPINE HEMP COLLECTION

AUTORIN: SABINE SCHLOSSER

# Kreativ unterwegs

Leicht, robust und praktisch muss sie sein. Mit cleveren Ideen für immer bessere Ausrüstung punktet das Tüftlerteam von Sea to Summit aus Westaustralien.



Westaustralien  
ist eine ideale  
Teststrecke für  
Produkte von  
Sea to Summit.



*Immer für eine Innovation  
gut: und wenn es »nur«  
einfache Campingteller sind.*

**O**hne Sauerstoffflaschen erreichten Tim Macartney-Snape und Greg Mortimer als erste Australier 1984 auf einer neuen Route über das Norton-Couloir der Nordwand den Gipfel des Mount Everest. Doch kaum daheim angekommen, hieß es im Pub: »Tolle Leistung, aber den gesamten Everest hat nur der bestiegen, der vom Meer aus startet!«

Sechs Jahre später tat Macartney-Snape genau das. Vom Ganges-Delta am Indischen Ozean zog er am 5. Februar 1990 los und stand 95 Tage später auf 8848 Metern, dem höchsten Berg der Welt. Mit dabei: die Ausrüstung seines Freundes Roland Tyson. Dieser hatte schon während seiner Highschool-Zeit mit 17 Jahren damit begonnen, für sich und andere australische Abenteurer auf einer alten Industriennähmaschine Outdoor-Zubehör zu fertigen. Für die Expedition seines Kletterkameraden Macartney-Snape modifizierte er bestehende Ausrüstung nach dessen Wünschen und stellte außerdem selbst ausgeklügelte Taschen, Notfallkits und andere Accessoires her.

Vom Meer bis zum Gipfel – die erste vollständige Besteigung des Everest sorgte weltweit für Schlagzeilen. Von Begeisterung getragen, entschieden die beiden, künftig gemeinsam bessere und vor al-



lem praktischere Outdoor-Ausrüstung zu entwickeln. Noch Ende des gleichen Jahres gründeten sie eine Firma und nannen sie Sea to Summit.

Bis heute fertigt das westaustralische Unternehmen raffinierte Produkte mit viel Liebe zum Detail, die das Leben für Wanderer, Bergsteiger, Kletterer, Wassersportler und Camper einfacher und angenehmer machen. Akribisch ausgetüfteltes, funktionelles Design zeichnet das Sortiment aus. »Die kleinsten, leichtesten und robustesten Produkte zu entwickeln ist die Herausforderung«, beschreibt es Roland Tyson. Faltbare Kochtöpfe und Küchenutensilien, ultraleichte Pack- und Schlafsäcke, Zelte und Isomatten oder auch hauchdünne Seifenblätter und schnell-trocknende Handtücher zählen dazu.

»Wir hatten nie eine Vision, wohin die Firma gehen soll. Es gab einfach immer eine neue Idee, der wir gefolgt sind«, sagt Tyson. Me-too-Produkte zu produzieren, um strategisch eine weitere Kategorie abdecken zu können, ist nicht sein Stil. Nur wenn eine Änderung an Konstruktion oder Material wirklich einen entscheidenden Vorteil bringt, verfolgt er eine Idee weiter.

Wasserdichte Packsäcke sind das beste Beispiel. Tyson hat sie nicht erfunden, ihnen aber Leichtigkeit und viele praktische Zusatzfunktionen verliehen. Das Gewicht der leichtesten Modellreihe, der Ultra-Sil Dry Bags, liegt zwischen 30 Gramm beim 3-Liter-Sack und 74 Gramm beim 35-Liter-Sack. Die etwas stärkeren, umweltschonend ausgerüsteten Lightweight Dry Bags kommen bei 35 Litern auf 115 Gramm. Ihre verschiedenen

Farben erleichtern die Suche im Gepäck. Die Schnalle, die den Rollverschluss zusammenhält, kann per Schraubenzieher ausgetauscht werden. Der ovale Boden verhindert das Wegrollen.

Oft sind es geniale Kniffe, die einen Ausrüstungsgegenstand auf ein neues Niveau katapultieren - wie bei den ultraleichten Zelten. Eine Kleinigkeit am Gestänge macht den großen Unterschied. Die Aluminiumstangen im First sind bei den Modellen Telos und Alto nach oben gerichtet: Dadurch vergrößert sich die Höhe des Eingangs und der gesamte Innenraum, der zugleich besser belüftet wird. Telos-Zelte können außerdem mit wenigen Handgriffen vom Schlafplatz zum halboffenen Unterstand umgebaut werden.

Robust, einfach zu reparieren und damit lange haltbar - diese Qualitätsansprüche hält Sea to Summit hoch. »Langlebigkeit ist für die Nachhaltigkeit eines Produktes entscheidend«, unterstreicht Valentin Jeiler, Head of Sales & Marketing der deutschen Niederlassung in Bielefeld. »Durch Umstellung auf umweltschonendere Materialien verkleinern wir darüber hinaus systematisch unseren ökologischen Fußabdruck.«

**»Oft tun wir Dinge, weil wir einfach wissen, dass es das Richtige ist - und vergessen dann zu erwähnen, was wir getan haben.«**

**»Wir testen ein neues Produkt manchmal jahrelang - aber nicht nur aus kommerziellen Gründen. Wir haben auch Spaß!«**

Vermehrt werden recycelte und Bluesign-zertifizierte Textilien verwendet. Bis 2030 sollen 90 Prozent der Primär- und 50 Prozent der Sekundärmaterialien recycelt, biobasiert oder anderweitig nachhaltig sein. PFC-frei wasserabweisend imprägniert sind bereits zahlreiche Produkte, spätestens in zwei Jahren wird nur noch fluorfrei beschichtet. Für alle Daunen erfolgt eine Zertifizierung nach Responsible Down Standard. Auch das Packaging ändert sich komplett. »Wir optimieren gerade alle Verpackungen und stellen auf kartonbasierte und leicht recycelbare Materialien um«, berichtet Jeiler.

Daneben unterstützt Sea to Summit die Umwelt- und Naturschutzorganisationen Australian Wildlife Conservancy, The Conservation Alliance, City Kids und die Bibbulmun Track Foundation. Zudem gehört die Firma zu den Gründern der Initiative Leave no trace Australia, die ver-

mittelt, wie man sich verantwortungsbewusst in der Natur verhält.

»Oft tun wir Dinge oder ergreifen Maßnahmen, weil wir einfach wissen, dass es das Richtige ist – und vergessen dann zu erwähnen, was wir getan haben«, präsentiert sich das Unternehmen bescheiden. Genau das zeichnet die Tüftler von Sea to Summit aus. Überzeugende Produkte liegen ihnen mehr als plakative Parolen. Das war schon immer so. Als Tim Macartney-Snape nach mehr als 700 Meilen vom Gipfel des Mount Everest zurückkam, wollten Reporter von Roland Tyson wissen, ob seine speziell konzipierte Ausrüstung gut funktioniert habe. »Es gab keine Beschwerden«, antwortete dieser in seiner gewohnt zurückhaltenden Art.

Noch immer ist der 56-Jährige als Chefentwickler viel im Outback unterwegs und kommt stets mit neuen Ideen zurück, auch wenn er im vergangenen Sommer den Großteil der Anteile an seinem dynamisch wachsenden Unternehmen mit mittlerweile rund 200 Beschäftigten verkauft hat. Sein Mitstreiter Tim Macartney-Snape ist bereits vor längerer Zeit ausgestiegen. Direkt vor Tysons soniger Heimatstadt Perth beginnt die Wildnis mit weiten Buschlandschaften, ausgedehnten Küsten sowie zahlreichen Nationalparks und Naturschutzgebieten, die ihn schon als Kind faszinierten. Es ist das beste Umfeld, um Prototypen auf den Prüfstand zu stellen. »Wir testen manchmal jahrelang, bis ein neues Produkt steht – aber nicht unbedingt nur aus kommerziellen Gründen«, schmunzelt Roland Tyson. »Wir wollen ja auch selbst damit draußen Spaß haben.«



## NACHHALTIG VERSTAUT

Leichte, wasserdichte Packsäcke begründeten vor über 30 Jahren den Erfolg von Sea to Summit. Heute zählt der australische Outdoor-Ausrüster, der mittlerweile auch in Europa, in Asien und Nordamerika vertreten ist, zu den führenden Marken für hochwertige Dry Bags, Stuff Sacks und Kompressionssäcke. Komplett überarbeitet und nachhaltig gestaltet präsentieren sich ab Frühjahr die Lightweight Dry Bags. Sie sind aus Bluesign-zertifiziertem, recyceltem 70D-Nylon gefertigt, das dem Recycled Claim Standard unterliegt und rückverfolgbar ist. Verpackt werden die PFC-frei imprägnierten Trockensäcke nur noch in Pappe. In sieben Größen von 1,5 bis 35 Liter mit leichten 34 bis 115 Gramm und in fünf Farben für 14,95 bis 34,95 Euro erhältlich.

Sea to Summit-Chef Roland Tyson (links) testet am liebsten immer noch selbst.





Fjord Norge/Sverre Hjørnevik

## ZU NEUEN HORIZONTEN

Seit 1929 steht Norrøna als Outdoor-Marke für hochwertige Ausrüstung. Vor knapp drei Jahren zeigten sich die Norweger erstmals auch in der Tourismusbranche – 2020 erwarben sie das Reiseunternehmen Hvitserk of Norway AS, 2022 dann den Reiseveranstalter Hvitserk & Eventyrreiser AS (heute Norrøna Hvitserk Adventure). Getreu der Devise »Niemand kennt Norwegen wie wir« liegt das Augenmerk auf nachhaltigen Outdoor-Abenteuern im eigenen Land, das Angebot reicht von der Fjell-Wanderung über die Kanutour in den Fjorden bis hin zur Spitzbergen-Durchquerung. [hvitserk.norrøna.com/en/](http://hvitserk.norrøna.com/en/)

# »DIE ART, WIE DU EINEN BERG BESTEIGST, IST WICHTIGER ALS DER GIPFEL.«

**Yvon Chouinard** (Gründer der Firma Patagonia)



## Bewusst reisen

Die Journalistin Clara le Fort stellt mit ihrem Buch »Slow Escapes« auf 288 Seiten ungewöhnliche Unterkünfte in aller Welt vor – oft an einsamen Orten, an denen engagierte Gastgeber alte Gebäude restauriert haben, seien es Windmühlen, Guts-höfe oder Klöster. So hauchen sie der Region neues Leben ein und tragen gleichzeitig zur Erhaltung der lokalen Kultur bei – genau wie ihre Gäste an diesen besonderen Orten auch. Die Gestalten Verlag, 45,00 €

## KLEINE BEITRÄGE

Fünf Apps, die uns für die Natur sensibilisieren und sie zu bewahren helfen.



### FLOWER-POWER

Mit »Flora Incognita« kann man über 4800

Pflanzenarten bestimmen: einfach Blatt oder Blüte fotografieren, Steckbrief und Bilder zu der Pflanze erhalten, Beobachtungen speichern und teilen. Ziel: Menschen für die Natur und Umwelt sensibilisieren.



### DER FRÜHE VOGEL

Informationen zu heimischen Vogelarten gibt die

App »NABU-Vogelwelt«. Die kostenlose Basisversion enthält Porträts, Fotos und europäische Verbreitungskarten. Durch In-App-Käufe gibt es etwa Vogelstimmen, Videos und Vögel in 3D dazu (gesamt: 24,99 €).



### GRÜNER LEBEN

Nach dem Motto »Kleinvieh macht auch Mist!« konzipierte die Uni Potsdam die Android-App »Go Green Challenge«. Sie inspiriert Nutzer, ihr Leben nachhaltig zu gestalten, und stellt ihnen Tages- und Wochenaufgaben, die mitunter gar nicht so leicht sind.



### HALTMACHEN

Praktisch: Mit »Öffi« erfahren die User, wo und wann eine Linie in ihrer Umgebung sie an ihr Ziel bringt – in Echtzeit und mit Verspätungen, denn die App (nur Android) nutzt die offiziellen Daten vieler Verkehrsverbünde im In- und Ausland.



### RESTEKÜCHE

»Zu gut für die Tonne!« heißt die App des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Ob Reste-Rezepte, Tipps zur Lagerung und Haltbarmachung von Lebensmitteln oder der integrierte Portionsrechner – Wegwerfgesellschaft war gestern.



## Aufforsten

Die englische Kanalinsel Jersey widmet sich aktuell dem Aufforstungsprojekt »Green Grid«. Zentrales Element: Zu den schon vorhandenen dreiundvierzig Kilometern an Hecken sollen acht weitere hinzukommen. Sie speichern CO<sub>2</sub> und tragen zum Ziel einer klimaneutralen Insel bis 2030 bei. Zudem schaffen die Hecken Korridore für Wildtiere und sichern ihren Lebensraum. Gesponsert wird die Aktion von Strom- und Wasserversorgern, profitieren soll von ihr auch der Tourismus.



## Zwei statt vier Räder

E-Bikes haben viele Vorteile, aber vielleicht will man sich ja nicht gleich eines kaufen. Der Verleiher Ebike Abo bietet sie, der Name sagt es, im Abo an: City- und Trekking-E-Bikes, Hardtail- und Fully-E-Mountainbikes, S-Pedelecs sowie XXL- und Kinder-E-Bikes. Die Mindestmietdauer beträgt bei ihm drei Monate inklusive Service, Wartung, Reparatur, Verschleißteile, E-Bike-Versicherung und Sicherheits-Fahrradschloss. Die Preise beginnen bei 59 Euro und enden bei 219 Euro im Monat. ebike-abo.de



## Gemütlich durch die Nacht

Sie sagen Kurzflügen den Kampf an: Das Schweizer Start-up Twiliner will mit biodieselbetriebenen Nachtbussen ab Zürich und Genf durch ganz Europa fahren. Der Clou: Bisher einzigartige Liegesitze sollen das Reisen komfortabel machen und Nachtbusse als echte Alternative zum Fliegen etablieren. Erhält der Liegesitz eine Zulassung, soll es 2024 mit ersten Strecken losgehen. [twiliner.com](http://twiliner.com)

Symbolbild: Ridecabin  
Getty Images

## Alter Bekannter: Der Biber kehrt zurück

Es ist eine der größten Erfolgsgeschichten des deutschen Naturschutzes: Durch Jagd im letzten Jahrhundert fast ausgerottet, leben aktuell wieder gut 35 000 Biber in Deutschland. Und das tut der Umwelt gut: Die Bauten kurbeln die Selbstreinigung von Flüssen an, die Nager sorgen für Biodiversität.



## EUROPAS URSPRÜNGLICHE WILDNIS

Buchenwälder bedeckten unseren Kontinent einst im großen Stil – nun gelten sie als stark bedroht.

**66** Prozent der Fläche Deutschlands wären von Buchen bedeckt, wenn die hiesige Natur sich immer noch frei von menschlichem Einfluss entwickeln dürfte.

**7** Etappen hat der brandenburgische Weitwanderweg »Rund um die Schorfheide«. Er führt auch zum UNESCO-Weltnaturerbe Buchenwald Grumsin.

**800 000**  
Blätter trägt eine ausgewachsene Rotbuche im Sommer. Ihren Namen hat sie wegen der leicht rötlichen Farbe ihres Holzes.

**2** Zentimeter lang werden die Bucheckern, die Früchte des Baumes. Roh sollte man nur wenig davon essen, Rösten macht sie bekömmlicher.

**6700**  
Tierarten leben durchschnittlich in einem Buchenwald. Etwa 5000 davon sind Insekten, nur rund 100 Wirbeltiere.

**300**  
Jahre alt sind die ältesten Exemplare bei uns etwa. Besonders viele stehen in den »Heiligen Hallen«, einem Urwald in Mecklenburg-Vorpommern.

# OUT FOR 3 DAYS. SMELL LIKE DAY 1. I'M IN.

DANK DER POLYGIENE-TECHNOLOGIE IN DEINER KLEIDUNG BLEIBST DU AUF DEINEN ABENTEUERN LÄNGER FRISCH - AUCH WENN DU MAL ORDENTLICH INS SCHWITZEN KOMMST. SO KANNST DU DEINE KLEIDUNG LÄNGER TRAGEN, WAS AUCH WENIGER WASCHEN BEDEUTET, UND DU REIST MIT LEICHTEREM GEPÄCK.



**POLYGIENE®**  
FRESHNESS

MIT POLYGIENE  
AUSGERÜSTETE  
PRODUKTE FINDEN:





Mauritius Images/Volker Preusser

## NATIONALPARK WIRD GRÖSSER

Der Bayerische Wald wächst – jedenfalls das als Nationalpark ausgeschriebene Gebiet: Zum 50. Geburtstag hat die bayerische Regierung letztes Jahr 700 Hektar, die bisher von den Staatsforsten genutzt wurden, in Schutzareal umgewidmet. Deutschlands nun grösster Wald-Nationalpark (250 km<sup>2</sup>, so groß wie Frankfurt a.M.) möchte als Vorbild bei barrierefreiem Naturerleben, dem Artenschutz und sanftem Tourismus dienen. [nationalpark-bayerischer-wald.bayern.de](http://nationalpark-bayerischer-wald.bayern.de)

**UM 47% WAREN  
DIE EMISSIONEN  
DER ENERGIEWIRTSCHAFT 2021  
GERINGER ALS 1990.**



## Stromlose Hilfe am Herd

Was auf den ersten Blick wie ein überdimensionierter Magnesiumbeutel fürs Klettern anmutet, ist tatsächlich ein Küchenhelfer: Der Ecotoof dient als Isoliersack, in den man Töpfe stellt, nachdem das Essen kurz gekocht hat. So kann die Mahlzeit stromlos fertiggaren, was Energie spart. Preis: 99 Euro. [ecotoof.com](http://ecotoof.com)

## Gratis paddeln für die Natur

Kostenlos ein Boot ausleihen und noch etwas Gutes tun? Genau das ist das Angebot der NGO Green Kayak: Das dänische Projekt verleiht kostenlos Kajaks und fordert im Gegenzug lediglich, Müll zu sammeln und den Ausflug mit dem Tag #GreenKayak versehen in den sozialen Medien zu teilen. In Deutschland sind die grünen Boote derzeit in Berlin und Hamburg ausleihbar. Infos: [greenkayak.org](http://greenkayak.org)

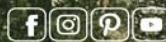




**LOWA**  
100 YEARS

100 JAHRE  
**RESPEKT**

#ForTheNextStep



TEXT: SABINE SCHLOSSER

# Sammlerstücke

Kultobjekte neu inszeniert: Aus Stoffresten fertigt die schwedische Traditionsmarke Fjällräven die limitierte Kollektion Samlaren.



**R**egale voller Stoffreste – nicht brauchbar für die normale Produktion, aber zu schade zum Wegwerfen. Nach einem Streifzug durch die Lieferbestände des schwedischen Outdoor-Ausrüsters Fjällräven kam Henrik Anderson mit seinem Team die zündende Idee. »Samlaren«, auf Deutsch »Sammler«, kritzelt der Global Creative Director in sein Notizbuch. Eine Kollektion aus angesammelten Stoffresten zu kreieren, die als Abfall aus der Herstellung, aufgrund von Farbabweichungen oder begrenzter Mengen unnütz im Lager herumlagen, lautete das Konzept.

»Ich mag das Sprichwort ‚One man's trash is another man's treasure‘ – was für den einen Müll ist, ist für manch anderen eine Kostbarkeit«, sagt der Designer. »Mit der Kollektion Samlaren verwandeln wir Abfall in Bekleidung, Rucksäcke und Taschen.« Flaggsschiffe wie der kultige Känken werden neu interpretiert. Aufgrund der überschaubaren Stoffmengen ist die Anzahl der Artikel limitiert. Seltene Modelle und Farbvarianten kommen manchmal auf nur rund 70 Stück weltweit. »Jacken, Hemden, Shorts und Latzhosen werden mit Hand nummeriert«, sagt Anderson. Die neuesten Kreationen sind ab 16. April im Online-Shop von Fjällräven und beim Outdoor-Filialisten Globetrotter erhältlich. Ab Juni folgen die Rucksäcke Samlaren Känken und Samlaren Haulpack dann auch über den Großhandel.

### Farbenfrohe Ikone aus Reststoffen

Samlaren ist zugleich eine Hommage an Unternehmensgründer Åke Nordin, der eine Ikone aus einer aussortierten Stoffbahn schuf: Das erste Fjällräven-Kleidungsstück, die legendäre Greenland Jacke von 1968, nähte er aus einer Rolle mit olivgrünem, robustem Canvas, die in seiner Garage lagerte. Vier Jahre zuvor, als er am Prototyp des leichten Thermo-Zelts tüftelte, hatte er das Gewebe bei Seitegelegt, da es ihm für diesen Einsatz zu schwer erschien.

Die strapazierfähige Jacke wird bis heute aus G-1000 hergestellt, seit 2011 in der Ökoverision aus recyceltem Polyester und Bio-Baumwolle. Sie ist ein Bestseller – auch als farbenfrohe Samlaren-Variation. Schon zur Premiere der ›Restekollektion‹ 2021 waren die Jacken rasch vergriffen.

Zero Waste – null Abfall – ist das große Ziel der Schweden. Auf diesem Weg ist Samlaren nur einer von vielen Ansätzen, die schon beim ersten Entwurf eines neuen Produkts beginnen. »Wir passen unsere Produktdesigns und Schnittmuster so an, dass der Verschnitt sowie Verbrauch von Materialien und Rohstoffen auf ein Minimum reduziert wird«, erläutert Aiko Bode, Operating Sustainability Director Fjällräven. Das entlastet die Öko- und Klimabilanz, denn die Herstellung von Stoffen ver-



Die Not zur Tugend machen: Bei der begrenzten Auswahl an Materialien entstehen frische Farbkombinationen.

schlingt viel Wasser, Energie und Chemikalien. »In der Textilindustrie sind bis zu 25 Prozent Schnittmusterabfälle keine Seltenheit«, konstatiert er. »Wir wollen solche Abfälle je nach Produkt auf ein bis fünf Prozent minimieren.«

In Pilotprojekten sondiert Fjällräven zudem, wie in einem möglichst effizienten Rohstoffkreislauf mit Abfällen aus der Produktion oder Webereien recycelte Materialien produziert werden können. Auch auf die Rücknahme von Textilien, die nach einer EU-Vorgabe ab 2025 einem Stoffkreislauf zugeführt werden sollen, bereitet sich das Unternehmen vor. »Mit einem finnischen Partner recyceln wir derzeit zellulosebasierte Produkte wie etwa Hemden und T-Shirts, um daraus viskoseartige Garne zu entwickeln«, berichtet Bode.

Nachhaltigkeit und Innovation gehen bei den Schweden seit jeder Hand in Hand. Das Designkonzept sieht vor, funktionale, langlebige und einfach zu reparierende Produkte zu entwickeln. Skandinavisch schlicht kommt der zeitlose Look daher. Bewusst werden nur wenige unterschiedliche Stoffe eingesetzt, um eine leichte Wiederverwertbarkeit eines Produkts zu ermöglichen. Recycelte, organische und erneuerbare Materialien werden dabei bevorzugt.

Irgendwann wird der Fortschritt die Resteverwertungskollektion überholen, ist Henrik Anderson überzeugt. »Es klingt vielleicht etwas merkwürdig, aber wir hoffen, dass Samlaren keine Zukunft hat. Wenn wir eines Tages so effizient und nachhaltig produzieren, dass uns die Stoffreste ausgehen, ist das Konzept obsolet.« Der ambitionierten Vision, einmal die nachhaltigste Outdoor-Marke zu werden, wäre Fjällräven dann einen großen Schritt näher gerückt.

### ERGONOMISCH MIT BIRKENRAHMEN

Wie schlaffe Birnen sahen Rucksäcke in den 1950ern aus, erzählte einmal Åke Nordin, der Gründer von Fjällräven. Mit 14 Jahren baute er sich daher einen Tragrahmen aus Holz, der schwere Last gut über den Rücken verteilte. Die Idee sprach sich in seiner Heimat Nordschweden herum und an der Singer-Maschine seiner Mutter nähte er seine ersten Aufträge. Der rückenschonende Rahmen aus Holz bewährt sich bis heute – beim neuen Kajka 35 ist er aus FSC-zertifizierter Birke gefertigt und lässt sich an jede Größe anpassen. Der Rucksack aus langlebigem Vinylon F mit verstärkendem Gewebe aus recyceltem Nylon bietet ein Volumen von 35 Litern und kann um zwei Seitentaschen erweitert werden. Der Deckel eignet sich auch als Umhängetasche.



# Rein in die Federn

Leicht und warm in einem: Die Leistung von Daunen ist unübertraffen.  
Mountain Equipment treibt das Recycling des langlebigen Materials voran.

AUTORIN: SABINE SCHLOSSER





## RECYCLETTER KOMFORT

Gut für die Umwelt und keine Abstriche bei der Qualität: So weit wie möglich stellt Mountain Equipment gerade auf wiederverwertete Materialien um. Dabei werden unter anderem zwei Schlafsack-Serien zu einer Öko-Version zusammengeführt: die beliebte Classic- und die nachhaltige Earthrise-Linie. Im Sommer kommt der Classic Eco, gefüllt mit etwa 300, 500, 750 oder 1000 Gramm recycelten Daunen mit 700 cuin und umhüllt von leichten Earthrise-20D-Bezugsstoffen aus Recyclingmaterial, in den Handel. Nur 990 Gramm wiegt der komfortabel geschnittene, klein verpackbare Classic Eco 500, der außen PFC-frei imprägniert ist und sich für die wärmeren drei Jahreszeiten eignet.

Kostenpunkt: 359,90 Euro.



Minuten werden sie danach bei 135 Grad Celsius getrocknet und damit sterilisiert.

Nur etwa fünf Prozent des Rohmaterials aus Alttextilsammlungen sind Enten- und Gänsedaunen von hoher Qualität, die sich für Outdoor-Produkte eignen. Die anderen Daunen und Federn, die die Hälfte des Sammelgutgewichts ausmachen, füllen aufs Neue Kissen und Bettdecken. Aus den 17 Prozent Staub und minderwertigen Federn entstehen Bio-Dünger oder Bio-Kunststoff.

Die Ökobilanz überzeugt. »Im Vergleich zu neuen Daunen wird 70 Prozent weniger Wasser benötigt, der CO<sub>2</sub>-Ausstoß verringert sich um 28 %«, erklärt Anke Schneider. »Bei unserer Lightline-Eco-Serie sind dies 5,57 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Jacke – fast das Zehnfache des Produktgewichts.«

Zehn Jahre Garantie gewährt Mountain Equipment auch auf Produkte mit dem recycelten Naturstoff. Wer für Extremtouren mehr Leistung bis zu 900 cuin braucht oder einfach nicht auf neue Daunen verzichten mag, dem verspricht der Down Codex, mit dem die Briten Branchenvorreiter vor anderen Gütesiegeln wie dem Responsible Down Standard und dem Global Traceable Down Standard waren, die Einhaltung strengster Tierschutzrichtlinien und Transparenz der Lieferketten. Jedes Produkt trägt einen 12-stelligen Code, mit dem der Käufer die Prüfberichte online einsehen kann.

Bis Sommer plant Mountain Equipment, mit Kooperationspartnern eine Logistik zur Sammlung von Daunenprodukten aufzubauen. »Dabei wollen wir keinen zusätzlichen Konsum ankurbeln oder mit Gutscheinen locken«, unterstreicht die Marketingleiterin. »Unser Bestreben ist, wirklich ausgediente und zerschlissene Stücke in den Kreislauf zurückzuführen.«

Weitaus wichtiger als Recycling bleibe es, weniger und bewusster zu konsumieren, Kleidung und Ausrüstung richtig zu pflegen sowie zu reparieren. Wer dabei Unterstützung braucht, kann den Reparatur- und Daunenwaschservice von Mountain Equipment nutzen. »Das nachhaltigste Produkt ist schließlich das, was man möglichst lange nutzt«, sagt Schneider – und zeigt stolz auf ihre Daunenjacke. »Die trage ich seit 14 Jahren, und sie sieht immer noch top aus.«

Voll, proppenvoll, mehr ging nicht mehr rein. Garagen und Lagerflächen waren zugestopft. Hauftenweise Federbetten und Kissen stapelten sich, dazwischen ein paar Jacken und Schlafsäcke. Die Jugend des Deutschen Alpenvereins hatte sich bei der Sammelaktion DownUpCycling selbst übertroffen. In 100 Tagen Rohmaterial für 100 Kilogramm beste recycelte Daunen zu sammeln war das Ziel, das Mountain Equipment 2019 zum 100-jährigen Jubiläum der Jugendorganisation des Vereins ausgerufen hatte. Aus dem stolzen Berg von fast drei Tonnen wurden am Ende 126 Kilogramm hochwertige Daunen für 1400 limitierte Earthrise-Westen gewonnen. Als Belohnung erhielten die eifrigsten zehn Sektionen insgesamt 5000 Euro für die Jugendarbeit, alle anderen nahmen an Biwak-Events teil.

»Mit der Sammelaktion kam richtig Schwung in unser Projekt Down Cycle, das wir 2018 als Ergänzung unseres Down Codex, der seit 2010 eine zertifizierte, artgerechte Tierhaltung garantiert, gestartet haben«, berichtet Anke Schneider, die bei beiden Projekten von Anbeginn dabei war. Zunächst sehr zurückhaltend seien die ersten Jacken der Öko-Kollektion Earthrise aus recycelten Daunen und Stoffen vom Handel beäugt worden, so die Marketingleiterin in der deutschen Niederlassung des britischen Outdoor-Ausrüsters. Seitdem steigt das Interesse deutlich an. Heute stammt bereits ein Zehntel der Daunen, mit denen Mountain Equipment Jacken und Schlafsäcke ausstattet, aus dem Recycling. Tendenz steigend.

Nur ein bis zwei tausendstel Gramm wiegt eine Daune – ein Hauch von Nichts. Trotzdem ist ihre filigran verästelte, wärmeisolierende Struktur hochelastisch und robust. Drückt man den Flaum zusammen, dehnt er sich wieder aus. Dank dieser Bauschkraft füllt zum Beispiel ein Gramm Daunen mit 700 cuin, das für 24 Stunden zusammengepresst wurde, erneut etwa 0,4 Liter.

Diese sehr gute Qualität erreicht der französische Recyclingspezialist ReDown. 32 Grad Celsius warm strömt das Thermalwasser aus der unternehmenseigenen Quelle in Ungarn, mit dem der Betrieb die Daunen mit milder Seife wäscht. Etwa 30



1919

# Die Zukunft ist jetzt

Die Alpen verändern sich. Im Interview mit einem Gletscher-Experten reden wir über den Klimawandel und das Schmelzen des ewigen Eises.



# 2019

**100 Jahre machen einen Unterschied: Der Klimawandel hat die Pasterze am Großglockner stark gezeichnet.**

## INTERVIEW: NADINE REGEL

### **outdoor: Hand aufs Herz: Wie steht es um unsere Gletscher in den Alpen?**

Dr. Tobias Hipp: Wir stecken in einer »Gletscherkrise«. Seit Jahrzehnten sind die Alpengletscher auf dem Rückzug, in Österreich im Schnitt um die 20 Meter pro Jahr. Die Temperatur in den Bergen steigt doppelt so schnell wie im globalen Mittel. Ende dieses Jahrhunderts wird es keine nennenswerten Gletscher mehr in den Ostalpen geben, nur noch Reste in den Höchstlagen der Ötztaler Alpen, Hohen Tauern und Stubaieralpen. Das

vergangene Jahr war schon beispielhaft, was auf die Alpen und uns zukommen wird. Der gesamte Verlauf war extrem. Der Winter war trocken, die Gletscher haben nur wenig Nachschub in Form von Schnee bekommen. Zudem verzeichneten wir in einem extrem heißen Sommer Rekordwerte. In dem Ausmaß ist das zunächst eine Ausnahme, aber ein eindeutiges Signal an uns.

### **Das ist sehr fatalistisch. Können wir diese Entwicklung wirklich nicht mehr aufhalten?**

Mit der aktuellen Klimapolitik steuern wir leider darauf zu, dass die Gletscher

verloren gehen. Die Politiker müssten international schon drastische Maßnahmen ergreifen, um zumindest das Zwei-Grad-Ziel zu erreichen. Wahrscheinlich würde auch das unsere Gletscher in den Alpen nicht mehr retten.

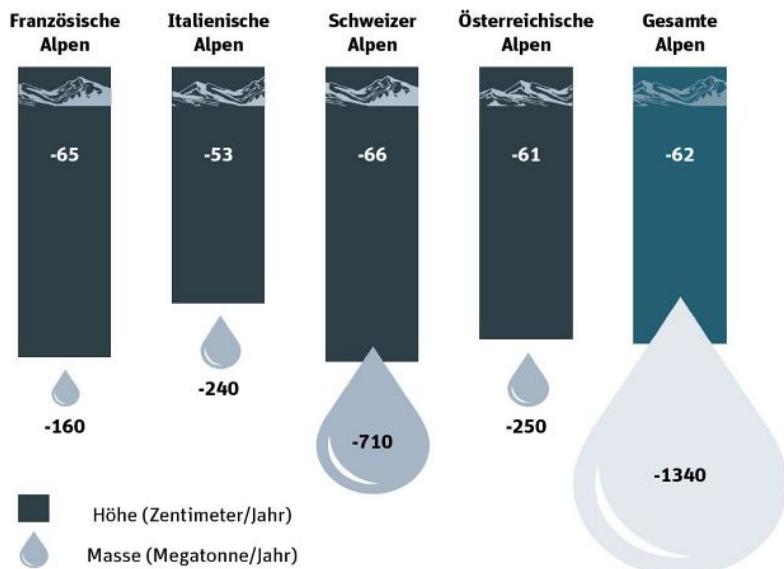
### **Sind wir Menschen selbst schuld an dieser Entwicklung?**

Der jetzige Klimawandel ist menschengemacht und nicht das Ergebnis einer natürlichen, klimatischen Schwankung, darin ist sich die Wissenschaft schon lange einig. Die CO<sub>2</sub>-Emissionen sind viel höher als vor der Menschheit. So viel CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre hat es in den

## THEMA

**GLETSCHER SCHMELZEN RAPIDE AB**

Die Grafik bildet die mittleren Änderungsraten von Höhe und Masse der etwa 4000 Alpen-gletscher zwischen 2000 und 2014 ab. Insgesamt verloren sie 17 Prozent ihres Eisvolumens, was 22 Kubikkilometern entspricht. Im weltweiten Vergleich besonders gravierend.



Quelle: Statista GmbH, Studie (Nature, 2020) »Rapid glacier retreat and downwasting throughout the European Alps in the early 21st century«, magazin.alpenverein.de/artikel/kampf-gegen-die-gletscherschmelze\_b55dac9e-d16b-409f-adf1-e8cc9a63b874

vergangenen 800 000 Jahren der Erdgeschichte nicht gegeben. Auch wenn wir jetzt von heute auf morgen alle CO<sub>2</sub>-Emissionen stoppen würden, könnten wir das CO<sub>2</sub>, das wir bisher emittiert haben, nicht mehr zurückholen. CO<sub>2</sub> hat eine Verweildauer in der Atmosphäre von 50 Jahren. Wissenschaftler warnen schon seit Jahrzehnten vor den Folgen, präventiv passiert ist leider kaum etwas.

**Wie zieht sich der Gletscher zurück?**  
Besonders augenscheinlich sind die Veränderungen zum Beispiel an der Pasterze am Großglockner, dem mit acht Kilometern längsten Gletscher der Ostalpen. Die Pasterze hat in der Höhe eine große Eisfläche, die die Gletscherzungе mit Eis speist, dazwischen ist ein Steilabbruch. Diese Verbindung zwischen Eisplateau und Zunge könnte bald abschmelzen, bald kommt kein Nachschub mehr. Die Gletscherzungе der Pasterze dürfte bis 2050 fast völlig verschwunden sein. Beschleunigt wird das durch die Zunahme von dunklen Flächen auf dem Gletscher, verursacht durch Schutt, Schmutz, Phänomene wie Saharastaub oder Schmelztümpel. Diese Entwick-

lungen lassen sich auch an anderen Gletschern beobachten, zum Beispiel am Mer de Glace im Mont-Blanc-Massiv. In Deutschland haben wir noch insgesamt vier Gletscher. Erst im vergangenen Jahr verlor der Südliche Schneeferner an der Zugspitze seinen Status als Gletscher. Zurück bleiben in den bayerischen Alpen der Nördliche Schneeferner, der Höllentalferner, das Blaueis und der Watzmann-gletscher.

**Ein Event wie das an der Marmolata ist in den Alpen neu in seiner Dimension, aber bleibt bei uns kein Einzelfall mehr.**

**Einige Regionen ergreifen Maßnahmen, um ihre Gletscher vor dem Abschmelzen zu schützen. Sinnvoll?**

Fast alle Gletscherskigebiete versuchen schon seit Jahren Teile des Gletschers mit weißem Vlies abzudecken und ihn so vor der Sonneneinstrahlung zu schützen. Auch in niedrigen Lagen versucht man auf diese Weise, Schneedepots aus Altschnee zu errichten. Im Himalaja begann man, sogenannte Eis-Stupas, also künstliche Gletscher in Form eines buddhistischen Bauwerkes, aufzubauen. Sie sollen als Wasserspeicher fungieren. Solche Maßnahmen sind eher ein Tropfen auf den heißen Stein.

**Wie wirkt sich der Klimawandel auf den alpinen Bergsport aus?**

Die Bedingungen für den Bergsport verändern sich jetzt, das liegt nicht mehr in der Zukunft. Vor allem Hochtouren, also Bergtouren mit Gletscherkontakt, werden zunehmend gefährlicher, das spürt man jeden Sommer aufs Neue. Die Gletscher ziehen sich zurück, übrig bleiben große Schuttflächen, die das Resteis überdecken, genannt Toteisflächen. Diese Flächen sind ideales Ausgangsgebiet für Murgänge und Schlammlawinen. Randklüfte zwischen Gletscher und Fels werden größer, der Zugang zum Berg ist teilweise nicht mehr möglich, Gletscher werden spaltenreicher. Zudem geht der Permafrost, also Dauerfrostboden, zurück, der durch die hohen Temperaturen auftaut. Dadurch können sich ganze Bergflanken oder Schutthänge destabilisieren, die Steinschlaggefahr erhöht sich, Felsstürze werden häufiger. Eindrücklich war zum Beispiel der Absturz der Nordflanke des Piz Cengalo im schweizerischen Bondo 2017, bei dem acht Menschen ums Leben kamen. Aktuell droht ein Felssturz am Piz Buin, dem dritthöchsten Berg der Silvretta im Gebiet zwischen Österreich und der Schweiz. An dessen Ostflanke sind knapp eine Million Kubikmeter Fels in Bewegung, der Felssturz eine Zeitfrage.

**Lässt sich der Gletscherabbruch an der Marmolata mit dem Klimawandel erklären – und droht uns das häufiger?**

Ja, das ist eine eindeutige Auswirkung des Klimawandels. Der Gletscher hat sich zurückgezogen, ist wegen der extremen Hitze im Sommer geschmolzen und dünner geworden. Das Schmelzwasser des Gletschers hat den sehr steilen Hängegletscher unterhöhlt, dieser Teil ist dann abgebrochen. Ein solches Event in der Dimension ist neu in den Alpen, aber so was bleibt bei uns kein Einzelfall.

### Kann man solche Events vorhersagen?

Die Gletscher sind in allen Alpenländern gut überwacht. An Stellen, an denen man von einem Eis- oder Felssturz ausgehen kann, finden Messungen statt, sie werden teils durch Satelliten überwacht. Eine genaue Vorhersage bleibt schwierig bis unmöglich, selbst wenn man weiß, dass der Gletscher instabil ist. Pauschale Sperrungen von Gletschern oder Bergen sind schwierig umzusetzen. Im Gelände ist grundsätzlich jeder eigenverantwortlich unterwegs, man muss die alpinen Gefahren kennen und entsprechend handeln. In Einzelfällen wie zum Beispiel am Hochvogel im Allgäu kommt es zu Wegsperrungen. Der Gipfel des Hochvogels droht auseinanderzubrechen. Wann das sein wird, kann bisher niemand vorhersagen. Vorsicht ist geboten.

### Inwieweit betreffen die Auswirkungen auch Wanderer, die sonst in niedrigeren Lagen unterwegs sind?

Wanderer haben den Vorteil, dass die Saison für sie länger wird. Auch höhere Gipfel werden für sie interessant, die ihnen aktuell wegen Schnee und Eis verwehrt bleiben. Dadurch nehmen auch für sie die alpinen Gefahren zu. Alpines Gelände erfordert eine spezielle Ausbildung und umfangreiches Wissen, um Gefahren zu erkennen und für sich mi-

nimieren zu können. Wanderer müssen sich nun auch mit schnellen Wetterwechseln, Extremwetter und Steinschlag auseinandersetzen, hinzu kommt die Höhe und die zunehmende Hitze, die sich negativ auf die Gesundheit und Kreislauf auswirken können.

### Inwieweit beeinflusst der Klimawandel in unseren Breitengraden auch unsere Wasserversorgung?

Deutlich mehr Hütten als üblich hatten im vergangenen Sommer mit Wasserknappheit zu kämpfen. Da sollten wir uns alle fragen, wie viel Luxus wir am Berg brauchen. Müssen wir zum Beispiel auf einer Berghütte wirklich duschen? In Trockentälern wie dem Ötztal oder Vinschgau nimmt auch die Konkurrenz zwischen der Landwirtschaft, dem Tourismus und der privaten Wassernutzung zu. Gletscherflüsse wie die Ötztaler Ache bei Sölden werden im Sommer bis zu 80 Prozent aus der Schmelze gespeist. Wenn hier kein Nachschub mehr kommt, sieht es schlecht um den Wasserstand aus. Ein anderer Fall ist der Po, er entspringt im Piemont, ist aber nicht so stark von den Gletschern abhängig. Hier schlagen eher die Folgen der zunehmenden Hitze und fehlenden Niederschläge zu, was ebenso Auswirkungen des Klimawandels sind.



### Dr. Tobias Hipp

DAV-Gletscher-Experte

Der Münchener und Bergsportler studierte Geografie, seine Doktorarbeit widmete er dem Thema Permafrost. Beim DAV setzt er sich für den Erhalt der alpinen Natur und Landschaft ein.



Die objektiven Gefahren bei Hochtouren mit Gletscherkontakt nehmen stetig zu.



**Diesen Winter bekommen wir den Klimawandel hart zu spüren. Über Weihnachten und im Januar fiel kaum Schnee. Neuer Normalzustand?**

Schnee ist ein guter Klimaindikator, und leider sind auch hier die Prognosen nicht besonders gut. Die Schweiz liefert da gute Daten. Die winterliche Schneegrenze lag Ende des 19. Jahrhunderts bei 500 Metern, heute schon bei 800 Metern, Mitte des Jahrhunderts wird sie auf 1500 Meter ansteigen. Da sind die Prognosen eindeutig. In Tallagen wird es bis zu 80 Prozent weniger Schnee geben, in Mittellagen um die 2500 Meter werden 30 bis 50 Prozent weniger Schnee fallen. Im Allgemeinen nimmt die Schneedecke gravierend ab.

**Klagen kamen vor allem vom Tourismussektor. Wie können die Winterdestinationen darauf reagieren?**

Die Entwicklungen der vergangenen Jahre zeigen, dass weiße Weihnachten noch seltener werden und der Schneefall sich auf Februar und März verschiebt. Die Touristiker müssen Alternativen schaffen, auf andere Aktivitäten ausweichen. Aktuell wird die Grundlage für die Saison im Dezember mit Kunstschnee gelegt oder aus Schneedeopps gespeist. Das klappt nur, weil es kalte Nächte im Dezember gibt. In diesem Winter war es im Verlauf dann aber so warm, dass der Schnee komplett weggeschmolzen ist. Das Fördern von Schneekanonen, Spei-

## **Das Fördern von Schneekanonen und des Ausbaus von Skigebieten auch in niedrigen Lagen ist nicht mehr zeitgemäß.**

cherteichen und des Ausbaus von Skigebieten in niedrigen und mittleren Lagen in den Alpen und Mittelgebirgen ist meines Erachtens nicht mehr zeitgemäß. Es braucht ein Umdenken in der Politik.

**Oft kam in den Medien die Frage auf, ob Kinder in Deutschland noch Skifahren lernen sollten. Was sagen Sie?** Wenn ich mein Patenkind so sehe, wie viel Spaß es hat, das Lachen im Gesicht bei der Bewegung draußen an der frischen Luft, dann wünsche ich mir, dass Kinder weiterhin Skifahren sollen. Das ist für mich als gebürtiger Münchner eine große Leidenschaft und wichtiger Bestandteil unserer Kultur in den Alpen. Es geht auch nicht darum, jemandem irgendetwas zu verbieten. Nur die An-

spruchshaltung sollte sich ändern: Skifahren und Skitouren gehen eben nur dann, wenn es genügend Schnee hat. Wir sollten nicht mit allen Mitteln versuchen, die Pisten weiß zu halten.

**Wie wird die Welt aus Ihrer Sicht im Jahr 2050 aussehen?**

Definitiv anders. Wie gesagt, werden wir das Element Gletscher in den Alpen verlieren. Für Bergsportler bedeutet das, dass sie ihre Hobbys an die veränderten Bedingungen anpassen müssen. In den Alpen erwarten uns aber zumindest keine Kriegszustände in Konkurrenz um Wasser und Lebensraum. Verwirrender ist die globale Situation, da stehen wir mit Themen wie Migration, Wasserknappheit und zunehmenden extremen Wetterphänomenen vor riesigen Herausforderungen. Entscheidend für uns alle ist die Entwicklung in der Arktis und Antarktis, wo sich riesige Eisflächen befinden. Wenn die abschmelzen, hat das schlimme Auswirkungen. Der Meeresspiegel steigt, die Erderwärmung wird beschleunigt, weil aus den weißen Flächen, die das Sonnenlicht reflektieren, dunkle Flächen werden, die das Licht absorbieren. Wir steuern global betrachtet auf einen so genannten Tipping Point zu, an dem wir aktuell nicht genau wissen, was im globalen Klimasystem passieren wird. Für unsere Gletscher in den Alpen ist es aber leider schon zu spät.

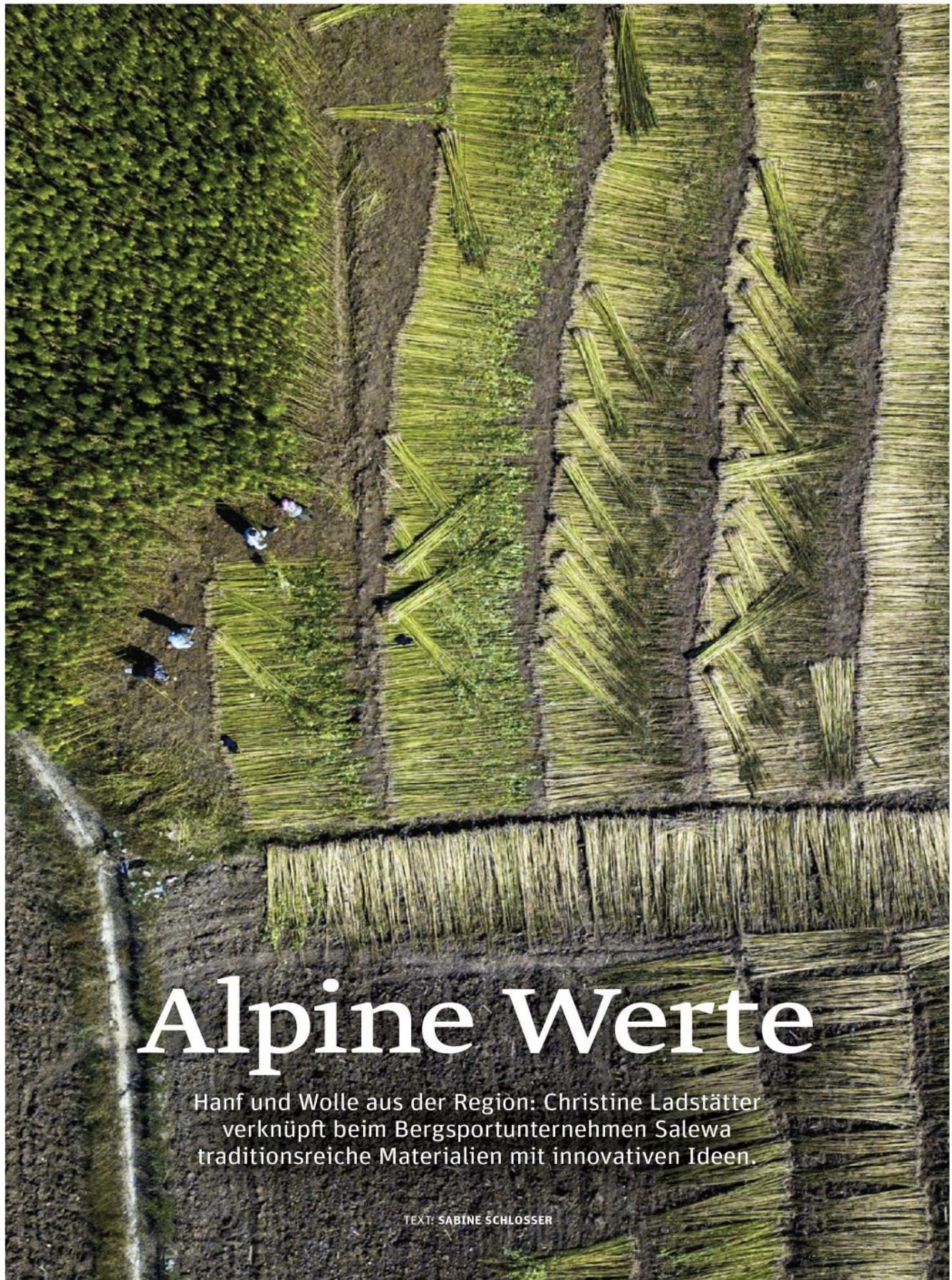
*... weil wir verantwortungsvoll  
denken & nachhaltig handeln!*



**GREEN**  
by Tatonka

**Unser Label GREEN by Tatonka hilft dir, Produkte auszuwählen, bei denen nachhaltige Materialien zum Einsatz kommen** – zwar je nach Stand der Technik nicht immer zu 100 %, aber die Produkte sind eine umweltbewusstere Wahl. Und sie werden durch fortlaufende Entwicklungen immer weiter verbessert. Unser Ziel ist es, unsere Produktpalette mit dem Label GREEN by Tatonka Schritt für Schritt zu vergrößern. Das verstehen wir unter verantwortlichem Denken & nachhaltigem Handeln.





# Alpine Werte

Hanf und Wolle aus der Region: Christine Ladstätter verknüpft beim Bergsportunternehmen Salewa traditionsreiche Materialien mit innovativen Ideen.

TEXT: SABINE SCHLOSSER



**Christine Ladstätter,**  
Innovation & Special  
Projects Manager,  
treibt schon seit mehr  
als 30 Jahren kreative  
Produktideen bei der  
Südtiroler Bergsport-  
marke voran.

### **outdoor: Salewa verfolgt die Vision, im Alpenraum Hanf anzubauen und damit Bekleidung herzustellen. Ist das romantisch oder realistisch?**

Christine Ladstätter: Es ist sicherlich ein bisschen Nischenromantik, aber das Ziel ist realistisch. Wir möchten nachhaltige Wertschöpfung wieder in unserer Heimat ansiedeln. Bevor Hanf in Verruf geriet, war Italien einer der größten Produzenten. Die Sorte Carmagnola lieferte die schönsten Fasern für Textilien.

### **Warum gerade Hanf?**

Hanf braucht kaum Bewässerung, weder Pestizide noch synthetische Düngemittel. Er ermöglicht mehr Biodiversität und schafft durch seine tiefen Wurzeln gesündere Böden. Blätter, Stiele, Blüten und Samen – alles kann verwertet werden, neben Bekleidung zum Beispiel auch für Backwaren, Thermoziegel, Sportcremes und therapeutische Mittel. Seit 2017 hat sich ein starkes regionales Netzwerk aus Landwirtschaft und Industrie entwickelt.

### **Sind die ersten Ernten schon eingefahren?**

Ja, es gibt inzwischen einige alpine Hanffelder, aber für Bekleidung sind die Garne nicht fein genug. Die weiche Qualität des nordchinesischen Textilhanfs, den wir in unserer Kletterkollektion verarbeiten, erreichen wir momentan nicht. Daher haben wir eine Kombination mit Hanf-Cellulose und Merinowolle für Baselayer-Prototypen ausprobiert. Die Haptik wird dadurch weicher und der Tragekomfort leicht. Vielversprechend ist die Entwicklung einer Jacke mit einer Wattierung aus deutscher Hanffaser gemischt mit Hanf-Cellulose. Die Isolierung ist sehr atmungsaktiv, thermoregulierend und angenehm zu tragen.

### **Ist diese Cellulose-Faser aus Hanf ökologischer als Tencel, das meist aus Eukalyptus, Buche oder Fichte gewonnen wird?**

Durch sein schnelles Wachstum liefert Hanf neben Hanfnüssen sehr viel Biomasse in wenigen Monaten. Der Cellulose-Anteil der Biomasse erreicht bis zu 70 Prozent. Holz wächst im Vergleich sehr viel langsamer. Hanf-Cellulose ist daher eine hochinteressante Zukunftsressource.

### **Eine regionale Wertschöpfungskette ist auch eine Frage des Preises. Ist die Zahlungsbereitschaft dafür vorhanden?**

Wir leben in einer Zeit, in der wir überlegen müssen, in welche Richtung wir uns als Wirtschaft und Gesellschaft weiterentwickeln wollen. Das Globale können wir im Wirtschaftsprozess nicht total verneinen. Aber wir sollten prüfen, was wir regional produzieren können. Die Frage ist auch: Brauchen wir quantitativ immer mehr oder sollte dieses Mehr nachhaltig sein? Wir brauchen Kostenehrlichkeit, denn letztlich bezahlen wir alle für die ökologischen Auswirkungen von Produktion und Konsum.

### **Mit TirolWool haben Sie bereits erfolgreich eine regionale Initiative etabliert. Wie kam es dazu?**

Wir wollen dazu beitragen, den alpinen Lebens- und Kulturräum zu erhalten. 2011 haben wir uns intensiv mit unseren Werten und unserem Zuhause in den Dolomiten beschäftigt. Salewa

gehört zur Oberalp-Gruppe, einem Familienunternehmen das seit Generationen mit Wolle arbeitet. Schafe haben die Täler geprägt. Damals war Wolle jedoch ein Nebenprodukt der Milch- und Fleischerzeugung und wurde meist entsorgt. Mit der Tiroler Bergrettung haben wir 2014 das Projekt aufgenommen und Jacken mit der Isolationstechnologie TirolWool Responsive entwickelt.

### **Warum nehmen Sie für die Isolierung keine reine Wolle, sondern mischen mit recyceltem Polyester?**

Die voluminöse Wolle der Tiroler Bergschafe und Villnösser Brillenschafe ist zu wenig packbar und nicht weich genug, daher geben wir recyceltes Polyester mit responsive (FIR) Technologie aus Deutschland hinzu. In Italien wird die Wattierung gefertigt. Zehn Tonnen Rohwolle beziehen wir jährlich von den Bergbauern für einen fairen Preis. Unsere Winterkollektion führt 29 Teile aus TirolWool.

### **Ist die Zukunftsdevise mehr Natur und weniger Synthetik?**

Nicht zwingend. Wenn ein Produkt ganz wiederverwertbar ist, können wir auch synthetische Materialien nutzen.

### **Mischungen aus Naturfasern und Synthetik lassen sich schwerer recyceln. Was bedeutet das für neue Kollektionen?**

Wir wollen künftig kreislauffähige Produkte entwickeln. Zirkuläre Wertschöpfung darf jedoch nicht nur die Vision einer Marke sein. Wir alle sollten diese Vision teilen – politisch, wirtschaftlich und gesellschaftlich. In Kreisläufen zu denken wird die Herausforderung der kommenden Jahre.

## **STARKE NATURFASER**

Hanf, Wolle, Tencel und Bio-Baumwolle: Nachwachsende Fasern sind in der Sommerkollektion von Salewa stark vertreten. Für eine ausgezeichnete Regulierung der Körpertemperatur sorgen zur warmen Jahreszeit vor allem zarte Merinowolle sowie Hanf, der als eine der strapazierfähigsten Naturfasern zudem durch seine hohe Reißfestigkeit überzeugt. 51 Hanf-Artikel führt der Bergsportausrüster ([salewa.com](http://salewa.com)), gemischt mit Bio-Baumwolle oder recyceltem respektive biobasiertem Polyester. Bei der Kletterhose Lavaredo Hemp Ripstop Pant sorgt das dehnbare Mischgewebe aus 53 Prozent Hanf, recyceltem Polyester und Elasthan sowie der komfortable Schnitt mit weicher Taille, die gut unter das Gurtzeug passt, für Bewegungsfreiheit. 130 Euro.





#### **PFLEGELEICHT**

Das Lauparen Zip Neck von Devold besteht aus reiner Merinowolle. Dadurch verliert es kein Mikroplastik und muss deutlich seltener in die Wäsche als Synthetikshirts – das spart Wasser und Energie. Außerdem lässt sich sortenreine Wolle am Ende des Produktlebens einfach recyceln. Das Zip-Neck-Shirt kostet 100 Euro.

# **Grüne Gefährten**

Von der Regenjacke bis zum Tourenfahrrad:  
Outdoor-Ausrüstung wird immer nachhaltiger. Welche  
Produkte uns am meisten überzeugen.

## BIKE-PENDLER

Kaum ein Hersteller steht so für Nachhaltigkeit wie Vaude. Zu Recht, wie auch das Cyclist Warm Rain Jacket zeigt. Das leicht gefütterte Modell trägt die Siegel Grüner Knopf und Bluesign, verzichtet auf PFC und besteht überwiegend aus Recycelpolyester, die Isolationsfüllung Heatsphere Eco vollständig aus PET-Flaschen. Lang geschnitten und mit Reflexstreifen für gute Sichtbarkeit ausgerüstet, eignet sich die Jacke super für Pendler. Preis: 250 Euro.



## HAUSGEMACHT

Tatonka produziert so gut wie alle Produkte unter hohen sozialen Standards in der eigenen Fabrik in Vietnam. Dazu zählt auch der City Rolltop Daypack. Der lässige Kurier-Rucksack punktet mit gepolstertem Laptopfach, verstärktem Boden für lange Haltbarkeit und besteht aus einem PFC-frei imprägnierten Mix aus Recycelpolyester und natürlicher Kapokfaser. Preis: 100 Euro.



## TRANSPARENT

Der Nativa Canvas von Aku zählt zu den sehr wenigen Schuhen, bei dem sich sämtliche Bestandteile bis zu ihrem Ursprung zurückverfolgen lassen. Innenfutter und Schnürsenkel des in Europa produzierten Freizeit- und Reisemodells sind aus recyceltem Material, das Fußbett ist aus Kokos-, Bambus- und Latexfasern gefertigt, und die Wildledereinsätze stammen von LWG-zertifizierten Gerbereien aus Italien. Preis: 165 Euro.



## FÜR DIE EWIGKEIT

Töpfe aus Edelstahl sind nicht nur geschmacksneutral und leicht zu reinigen, sondern auch so robust, dass sie mehr als ein Outdoor-Leben durchhalten. Dünnwandige Modelle wie der Sigma von Sea to Summit leiten die Wärme besser als dicke, zumal der 2,7-Liter-Topf mit seiner schwarzen Unterseite die Kocherhitze gleichmäßig über den Boden verteilt. Preis: 50 Euro.

## NACHWACHSEND

Statt aus Alu, Stahl oder Carbon fertigt die Kieler Marke MyBoo ihre Fahrradrahmen aus Bambus, Sisal und Harz – in Kiel wie auch in Ghana. Dort beschäftigt MyBoo 35 Arbeitskräfte und unterhält sogar eine eigene Schule. Geprüft und montiert werden die Rahmen in Deutschland, ebenfalls in Handarbeit. Eine gute Wahl für Radtouren ist das Modell MyTano, das es auch in Trapez- und Tiefeinsteigerform gibt – für 2500 Euro.



## GREEN PRODUCTS



### FRISCH GEFANGEN

Wer einen leichten, aber dennoch robusten und langlebigen Alpinrucksack sucht, trifft mit dem Norrøna Falketind 35 eine gute Wahl – die hilft, Plastik aus den Meeren zu fischen. Die Außenhaut des schlanken Einkammermodells besteht nämlich aus Econyl, einem Garn, das die italienische Firma Aquagill aus Nylonabfall, darunter auch gebrauchten Fischernetzen, herstellt. Der 830 Gramm leichte Rucksack kostet 199 Euro.

### DAMENWAHL

Durch seine Wickelrockkonstruktion lässt der Women's Abisko Midsommer Skort von Fjällräven eine Extrapolition Bewegungsfreiheit – und erhält einen lässigen Look. Als Material setzen die Schweden außen auf luftiges, flott trocknendes Polyamid, bei den Beinlingen auf einen Polyester-Elasthan-Mix. Der Preis des überwiegend aus Recyclingstoff hergestellten und mit Taschen bestückten Damenklassikers liegt bei 130 Euro.



### EVERGREEN

In Deutschland hergestellt, überzeugt die »Wolljacke Tailliert« des Pfullinger Unternehmens Engel Sports mit zeitloser Optik und einer ganz besonderen Merinowolle: Sie stammt von patagonischen Schafen aus kontrolliert biologischer Tierhaltung. Damit erfüllt die Jacke sowohl die strengen GOTS-Kriterien als auch die der Grüner-Knopf-Initiative. Der Preis des schwäbischen Kälteblockers liegt bei 200 Euro.



### PFLEGESTUFE

Regelmäßige Pflegeeinheiten halten Lederschuhe nicht nur geschmeidig, sie sorgen auch für ein langes Produktleben. Ideal dafür: das Bluesign-zertifizierte Shoe Wax Eco von Fibertec. Es wird hierzulande produziert, enthält weder Silikone noch Fluorverbindungen oder Lösungsmittel und kommt in einem Tiegel aus recyceltem Kunststoff. Der Preis für die 100-Milliliter-Dose beträgt 8 Euro.



### DAUERLÄUFER

Lowा hat seine Alpintrekking-Klassiker Ticam und Levana (Damenmodell) überarbeitet und ihnen einen geschmeidigeren Schaft sowie eine Aufnahme für Steigeisen spendiert. Geblieben sind der überragende Gehkomfort, der satte Halt und die stabile Sohle, die sich bei Verschleiß gegen eine neue wechseln lässt. Das überaus robuste, langlebige Modell gibt es in zwei verschiedenen Weiten – zu einem Preis von 300 Euro.

### TIERLEIDFREI

Gänse würden den Stivva 5 von Frilufts kaufen. Gefüllt mit nässeunempfindlichem Polyester statt mit Daunen, verspricht er mollige Wärme bis zu einer Temperatur von fünf Grad. Innen- und Außenstoff des mit 1050 Gramm leichten Drei-Jahreszeitenmodells bestehen ebenfalls aus Polyester, hier greift Frilufts auf recyceltes Material zurück und unterstützt durch sortenreines Material die Kreislaufwirtschaft. Erhältlich in drei Längen ab 140 Euro.



Vorbildlich hergestelltes Performance-Leder aus Deutschland

# Leder, wie es sein sollte



## überzeugend leistungsstark

terracare® Leder ist prädestiniert für den anspruchsvollen Einsatz, weil es durch seine technischen Eigenschaften überzeugt.



## umweltschonend hergestellt

terracare® Leder wird so umweltschonend wie möglich hergestellt: dank minimalem Verbrauch von Ressourcen, transparenter Herkunft und optimaler Recyclingquote.



## sozial verantwortungsvoll

terracare® Leder entsteht seit vier Generationen in einem deutschen Familienunternehmen: ökologisch optimal und sozial verantwortungsvoll.



Mehr Infos unter  
[terracare-leather.de](http://terracare-leather.de)



### LEICHE WAHL

La Sportiva stellt seinem Leichtwanderschuh TX Hike eine stabile Ledervariante an die Seite. Der TX Hike Mid Leather GTX verfügt über die neue, Bluesign-zertifizierte Gore-Tex-Extended-Comfort-Membran aus wiederverwertetem Plastik und sorgt mit der Eco-Step-Evo-Sohle von Vibram für guten Grip. PFC-frei imprägniert, nimmt das Leichtgewicht kaum Nässe auf und verspricht ein luftiges Klima. Preis: 210 Euro.



### ENERGIESPARER

Dank Windschutz und Wärmetauscher punktet der neue Primus Lite XL mit einem besonders niedrigen Verbrauch. Das reduziert CO<sub>2</sub>-Ausstoß wie Kartuschenbedarf und spart zudem Geld. Die Topfummantelung aus Kork und G-1000 ECO Lite hält den Inhalt lange warm. Primus' neue S.I.P.-Kartuschen werden übrigens CO<sub>2</sub>-neutral in Europa hergestellt und mit europäischem Gas gefüllt. Preis: 160 Euro.



### SAUBERE SACHE

Der norwegische Hersteller Helly Hansen setzt bei der Blaze 3 Shell Jacket auf Ocean-Bound-Material. Dabei handelt es sich um Kunststoff, der in Küstennähe aus dem Meer gefischt und zu Polyamid sowie Polyester verarbeitet wird. Dank ihrer dreilagigen Hellytech-Membran schützt die recht leichte (550 g) Funktionsjacke vor Wind und Wolkenbruch – und ist ab März zum Preis von 375 Euro erhältlich.



### ÖKOTOURIST

Ausziehbare Schulterträger, Kleider-, Organizer- und Laptopfach: Der sortenreine, aus Recycelpolyester gefertigte Jack Wolfskin Cabinpack 34 ist wie geschaffen für Wochenend- und Geschäftsreisen. Die wasserabweisende Beschichtung enthält weder PVC noch PFC, der kräftige Stoff und reparierbare Zipper stehen für ein langes Leben. Auch ist der Reisebegleiter Bluesign- und Grüner-Knopf-zertifiziert. Preis: 190 Euro.



### ZWEITES LEBEN

Mit der Earthrise-Serie präsentiert der britische Hersteller Mountain Equipment Daunenprodukte, die bis auf den Reißverschluss komplett aus Recyclingmaterial bestehen. Das hält den Ressourcenverbrauch klein und freut auch die Daunenlieferanten. So besteht die Earthrise Weste aus Recyclepolyester, -polyamid und -daunen. Sie wiegt 270 Gramm und bleibt mit 150 Euro preislich im Rahmen.



### FRISCH IM SCHRITT

Eine geruchshemmende Polygiene-Behandlung und die langlebige, PFC-freie Imprägnierung machen die Puez 3 von Salewa zum pflegeleichten wie schnell trocknenden Begleiter für Wander-, Berg- und Kraxeltouren. Durch den 4-Wege-Stretchstoff stimmt auch die Bewegungsfreiheit der mit 180 Gramm (Gr. L) leichten und in drei Farben erhältlichen Outdoorshorts. Preis: 85 Euro.



# HALLO REGEN, TSCHÜSS FLUORCARBONE

In der Vergangenheit war es für die Outdooreindustrie ein Leichtes, wasserdichte Kleidungsstücke herzustellen. Man musste den Stoffen lediglich Fluorcarbone (PFC) zusetzen, und die Wasserdichtigkeit war garantiert. Um 2010 herum zeigten Studien jedoch, dass PFCs für alle lebenden Organismen schädlich sind. Damit war die Sache für uns erledigt und wir begannen, eine Alternative zu entwickeln. Im Jahr 2015 wurde die preisgekrönte Keb Eco-Shell-Jacke mit PFC-freier Imprägnierung geboren, und seitdem arbeiten wir an der Verbesserung und Weiterentwick-

lung unserer wasserdichten Produktpalette – schließlich kann Gutes immer noch besser werden.

2021 haben wir unsere leichte und kompakte High Coast Hydratic Kollektion auf den Markt gebracht und seit der Markteinführung unserer PFC-freien, wasserdichten Reißverschlüsse im Jahr 2022 kannst du den nassen und windigen Frühlingstagen entspannt entgegelnicken, denn deine Jacke ist sowohl wasserfest als auch schadstofffrei. Also, ab ins Freie, um die Natur zu genießen – wir sehen uns draußen!

 **FJÄLL  
RÄVEN**  
[www.fjallraven.com](http://www.fjallraven.com)

TEXT: SABINE SCHLOSSER

# Sicher frisch

Unnötiges Waschen schadet Umwelt und Kleidung.  
Höchste Zeit zum Umdenken, mahnt Technologiespezialist  
Polygiene. Die Lösung: ökozertifizierte Geruchshemmer.



Weniger Waschen, länger halten  
79 Prozent der Sportfreibenden waschen nach jedem Training ihre Shirts.

**W**enn es im Zelt oder in der Hütte müffelt und die Mitbewohner mehr oder weniger dezent zur Seite rücken, dann sind Mikroben in der durchschwitzten Ausrüstung sowie auf Haut und Haaren am Werk. Sie vernaschen gerne die Fettsäuren des körperfühlenden Drüsenskrets und vermehren sich im feuchtwarmen Klima besonders schnell. Die wenig apart duftende Buttersäure, die beim bakteriellen Stoffwechsel entsteht, steigt manchem Frischluftliebhaber unangenehm in die Nase.

Am Abend auswaschen oder neue Klamotten überziehen ist der Ausweg aus der Dunstglocke für viele, die statt Merinowolle lieber andere Naturstoffe oder schnell trocknende und kührende Kunstfaser tragen. Doch Waschen verbraucht nicht nur Ressourcen und belastet die Umwelt, sondern verkürzt durch Abrieb auch die Lebenszeit der Kleidung.

»Jeder kann beitragen, den ökologischen Fussabdruck von Bekleidung zu senken. Wichtig ist, als Verbraucher konkret zu wissen wie – und mit welchem Effekt«, konstatiert Ulrika Björk, Geschäftsführerin des schwedischen Technologieunternehmens Polygiene aus Malmö. Ab in die Wäsche, noch bevor es riecht und peinlich wird – dieser Reinlichkeitsdrang sei angesichts von Wassermangel und Dürre, gestiegenen Energiepreisen und der prekären Weltlage nicht zeitgemäß. Öfter tragen und weniger oft waschen sei das Gebot der Stunde.

### Eingewobene Nachhaltigkeit

Zwei Technologien, die Gerüche in Textilien hemmen und beseitigen, haben die Schweden entwickelt. Polygiene StayFresh sorgt dafür, dass verschwitzte Kleidung nicht unangenehm riecht. Der Geruchshemmer blockiert mit wasserunlöslichem Silberchlorid das Wachstum von geruchsbildenden Bakterien. Es genügt, die Kleidung zum Trocknen aufzuhängen und sie nur bei Bedarf bei niedrigen Temperaturen zu reinigen. Polygiene OdorCrunch wird auf der Basis von schwedischem Sand hergestellt. Körpergerüche, Küchendämpfe, Lagerfeuerrauch oder Zigarettenschwaden, die in der Kleidung hängen, werden durch modifizierte Siliziumdioxidpartikel absorbiert, zerkleinert und eliminiert.

Die eingesetzten Technologien sind Oekotex- und Bluesign-zertifiziert. Polygiene setze kein umstrittenes Nanosilber

## WENIGER WASCHEN, LÄNGER TRAGEN

70 Prozent der Sporttreibenden waschen nach jedem Training ihre Shirts. Die Lebenszyklusanalyse zeigt: Auf jede zweite Wäsche zu verzichten bringt viele Vorteile ...

### ... für die Umwelt: eine 1/3 geringere Belastung\*



weniger Wasser (-3800 Liter\*)



weniger Energie (-51 kWh/Jahr\*)



weniger klimaschädliches CO<sub>2</sub>



weniger Mikrofasern im Abwasser



weniger Waschmittel und Weichspüler

### ... für dich:



längere Lebensdauer der Kleidung



Kleidung bleibt optisch länger top



mehr Geld, da weniger Kosten (für Waschmittel, Energie, Abnutzung)



mehr Zeit für sinnvolle Aktivitäten



gutes Gefühl, einen Beitrag für die Umwelt zu leisten

ein, bestätigt die Firmenchefin. »Die Mikrometer großen Partikel von Polygiene werden in einem Arbeitsgang bei der Stoffherstellung fest in die Faser eingearbeitet. Sie sind für Haut und Körper 100 Prozent sicher. Und das ist von renommierten Instituten getestet.«

### Achtsam waschen

Marken wie Adidas, Montane, Mountain Equipment, Gregory, Salewa und La Sportiva nutzen Polygiene. Die behandelten Produkte tragen ein Hangtag, einen Aufdruck oder einen Hinweis am Pflegeetikett. In Online-Shops sind ausgerüstete Artikel über Suchfilter zu finden.

Doch wie wirkt es sich im Detail aus, wenn nur noch halb so viel gewaschen wird? Das wollte Polygiene genauer wissen und ließ über die Lebensdauer eines T-Shirts – von der Herstellung über die Nutzung bis zur Entsorgung – den Einfluss auf Umwelt und Klima analysieren. Das Life-Cycle-Assessment wurde vom Stockholmer Beratungsunternehmen Sweco durchgeführt und von Fishwick Environmental validiert. 27 Kategorien weist die Studie aus – von diversen Aspekten der Land- und Ressourcennutzung über Klimaeinflüsse bis hin zur Öko- und Humantoxizität.

Im Kernergebnis zeigt sich: Wer jede zweite Wäsche auslässt, reduziert negative Effekte um mehr als ein Drittel. Überdurchschnittlich sinken unter anderem die Werte für Überdüngung und Toxizität von Frischwasser bedingt durch weniger Waschmittel und Weichspüler. »Durch die Ausrüstung mit Polygiene steigt die Belastung im Durchschnitt zwar um rund drei Prozentpunkte, aber der potenzielle Gewinn für die Umwelt übertrifft bei Weitem die Kosten«, resümiert Björk. Zudem halte das Shirt länger, dessen Herstellung bereits stark an Ressourcen, Umwelt und Klima zehre.

»Polygiene – For Mindful Living«: Der neue Claim unterstreicht die Wichtigkeit eines achtsamen Lebensstils. »Kleidung ist kein Wegwerfprodukt. Wir sollten bewusst weniger, aber dafür bessere Qualität kaufen und unsere Lieblingsstücke gut pflegen«, sagt Björk. Sie besitzt kein Auto und ein Blick in ihren Kleiderschrank zeigt, dass sie es ehrlich meint: »Ich habe meine Ausstattung auf das nötige Minimum reduziert. Selbst als Geschäftsführerin muss ich nicht die neueste Kollektion tragen.«

\* Polygiene/Sweco: Life-Cycle-Assessment eines T-Shirts mit beziehungsweise ohne Polygiene (120 g/m<sup>2</sup>, 90 % Polyester, 10 % Elasthan) bei 156 Trainings pro Jahr

# Klimaschützer

Moore binden ungeheuer viel Kohlendioxid, wurden vom Menschen aber häufig trockengelegt. Nun gilt es, die Gebiete wiederherzustellen.

TEXT: FELICITAS BREITENEICHER

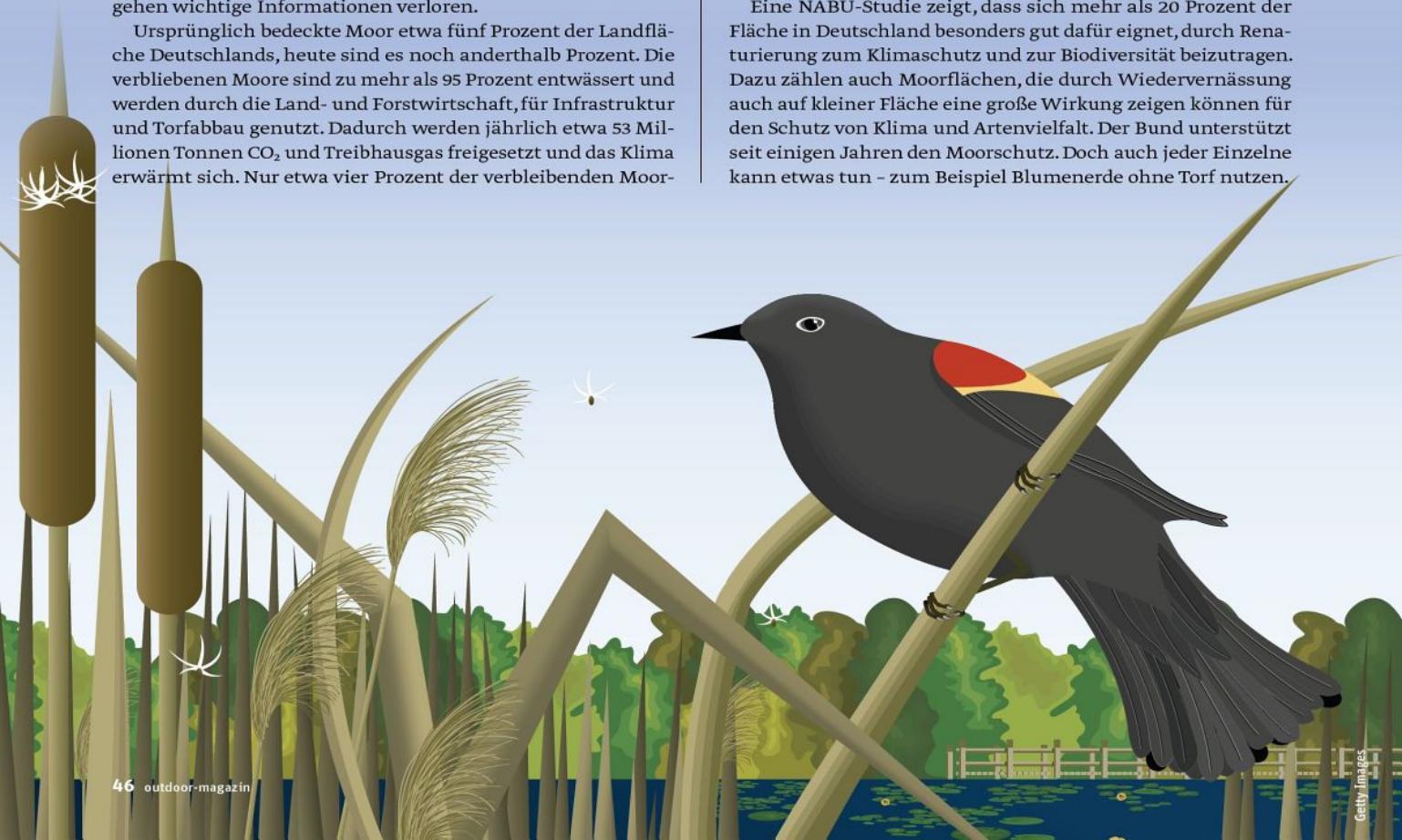
**M**oore gelten vielen als unheimlich, und manche Krimis schwelgen geradezu im Gruselfaktor der Sumpfgebiete. Dabei bieten intakte Moore einen wichtigen Lebensraum für seltene Tiere und Pflanzen, zusätzlich schützen sie das Klima, denn obwohl sie nur drei Prozent der weltweiten Landfläche bedecken, speichern Moore doppelt so viel CO<sub>2</sub> wie alle Wälder der Erde zusammen.

Bei Mooren handelt es sich um ständig nasses Gelände, permanent gespeist von Niederschlagswasser oder durch Zuläufe des Grundwassers. Ihr schwammartiger Boden entsteht durch Pflanzen, die nach dem Absterben nur unvollständig verrotten. Denn durch die Wassersättigung fehlt es an Sauerstoff, was die Abbauprozesse hemmt. Das Pflanzenmaterial bildet Torfschichten, die pro Jahr nur einen Millimeter wachsen. Torf speichert Informationen über die Zeit, in der er gebildet wurde. Mit Pollen- und Großrestanalysen rekonstruieren Archäologen in der Regel die Landschaftsgeschichte der letzten Jahrtausende. Legt man ein Moor trocken und nutzt den Torf als Düngemittel, gehen wichtige Informationen verloren.

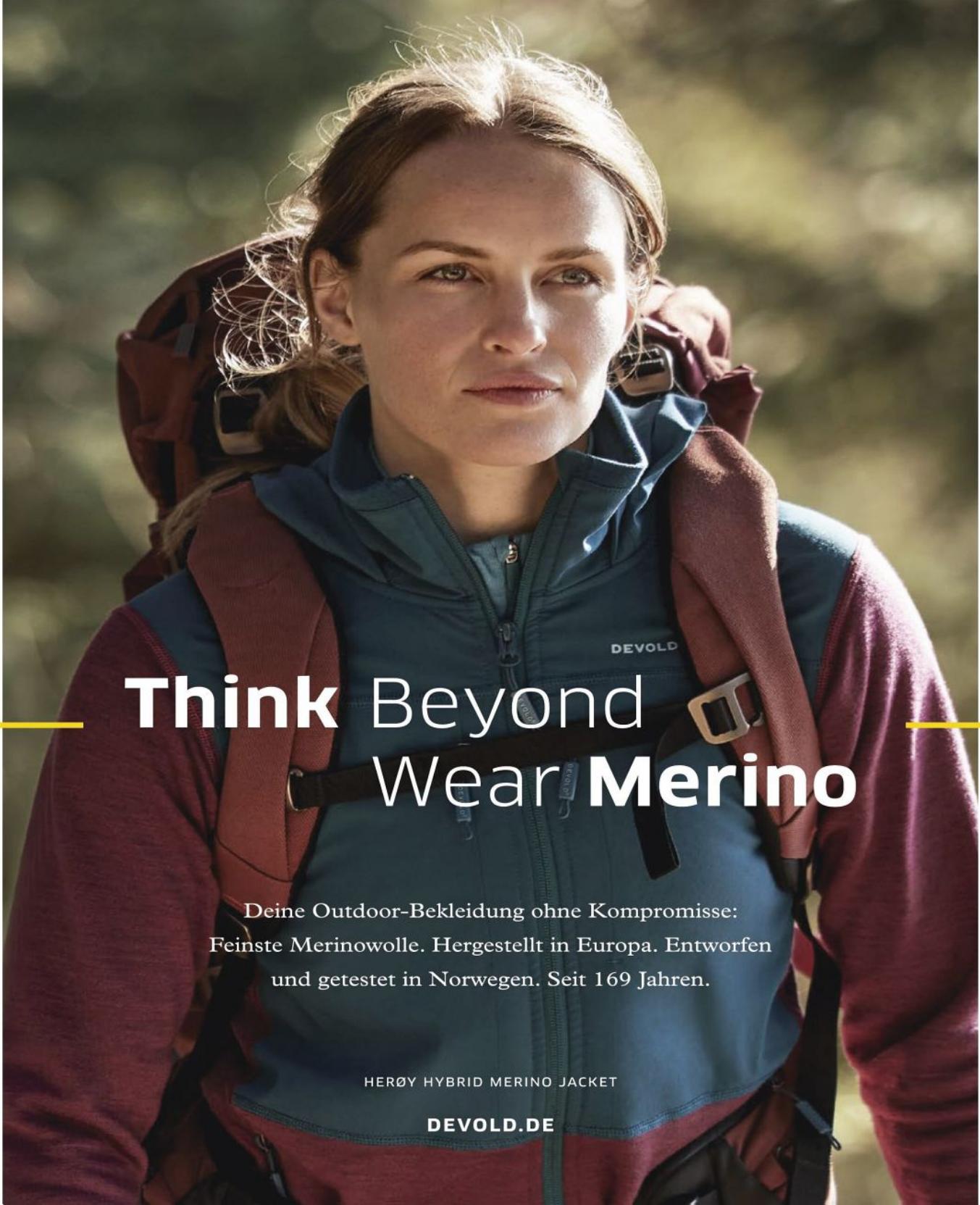
Ursprünglich bedeckte Moor etwa fünf Prozent der Landfläche Deutschlands, heute sind es noch anderthalb Prozent. Die verbliebenen Moore sind zu mehr als 95 Prozent entwässert und werden durch die Land- und Forstwirtschaft, für Infrastruktur und Torfabbau genutzt. Dadurch werden jährlich etwa 53 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> und Treibhausgas freigesetzt und das Klima erwärmt sich. Nur etwa vier Prozent der verbleibenden Moor-

fläche sind intakt und speichern CO<sub>2</sub>. Ihren Wert veranschaulicht der Moorexperte des NABU, Felix Grützmacher: »Wenn durch die Nutzung eine einen Meter mächtige Moorschicht verloren geht, müsste zum Ausgleich über das Sechsfache an Fläche aufgeforstet werden und 100 Jahre ungestört wachsen«, sagt er. Immer mehr Menschen begreifen, dass Moore nicht als Torflieferanten und bebaubarer Raum dienen sollten. Die trocken gelegten Flächen werden wiedervernässt und dienen als Biotopt sowie vereinzelt als Nutzfläche. Die land- und forstwirtschaftliche Nutzung nasser Moore, die Paludikultur, steckt noch in den Kinderschuhen, aber es gibt Ansätze: So bauen Landwirte wieder vermehrt Schilf für Dachreet an. Neue und nachhaltige Nutzungen sind etwa die energetische Verwertung von Biomasse oder die Kultivierung von Torfmoosen als Torfersatz für den Gartenbau. Außerdem liefern intakte und wiederhergestellte Moore Raum für Wasserreservoirs und Fischteiche. In Siedlungsnähe dienen sie als natürlicher Hochwasserschutz sowie als Wasserspeicher in Dürrezeiten.

Eine NABU-Studie zeigt, dass sich mehr als 20 Prozent der Fläche in Deutschland besonders gut dafür eignet, durch Renaturierung zum Klimaschutz und zur Biodiversität beizutragen. Dazu zählen auch Moorflächen, die durch Wiedervernässung auch auf kleiner Fläche eine große Wirkung zeigen können für den Schutz von Klima und Artenvielfalt. Der Bund unterstützt seit einigen Jahren den Moorschutz. Doch auch jeder Einzelne kann etwas tun – zum Beispiel Blumenerde ohne Torf nutzen.



**DEVOLD®**  
NORWAY 1853



Think Beyond  
Wear **Merino**

Deine Outdoor-Bekleidung ohne Kompromisse:  
Feinste Merinowolle. Hergestellt in Europa. Entworfen  
und getestet in Norwegen. Seit 169 Jahren.

HERØY HYBRID MERINO JACKET

[DEVOLD.DE](http://DEVOLD.DE)



# Auf ein Neues

Wegwerfen ist für sie tabu. Christiane Gawlik aus dem Reparaturservice des Outdoor-Händlers Globetrotter bringt Produkte wieder in Schuss.

TEXT: SABINE SCHLOSSER





#### **outdoor: Haben Sie jemals Kleidung in die Mülltonne gesteckt?**

Christiane Gawlik: Wegschmeißen ist für mich keine Option. Schon als ich klein war, hat mich meine Oma gelehrt, beschädigte Bekleidung zu reparieren. Meine ersten Nähversuche habe ich damals beim Sockenstopfen gemacht und dabei gelernt, dass jedes Teil, das defekt ist oder nicht mehr passt, mit einer kleinen Reparatur oder etwas Umnähen noch ein langes Leben vor sich haben kann.

#### **Was bedeutet es für Sie persönlich, Dinge länger zu verwenden?**

Es bedeutet für mich, respektvoll mit vorhandenen Gütern umzugehen. Wir sollten schätzen und schützen, was die Welt uns gibt. Doch leider leben wir in einer Wegwerfgesellschaft. Diesem Konsumrausch versuche ich entgegenzuwirken, indem ich Produkte möglichst lange nutze, repariere oder umfunktioniere.

#### **Dann haben Sie ja Ihren Traumjob bei Globetrotter in der Reparaturwerkstatt in Hannover gefunden.**

Seit ich hier arbeite und jeden Tag Produkte rette, wird mir immer bewusster, wie wichtig Nachhaltigkeit und wie

sinnstiftend mein Job ist. Das Schönste an meiner Arbeit ist, die Freude in den Augen der Kunden zu sehen, wenn eine Reparatur gut gelungen ist und sie ein Lieblingsteil auf ihrem Lebensweg weiter begleiten darf.

#### **Nehmen Sie auch Produkte an, die nicht bei Globetrotter gekauft wurden?**

Wir nehmen jedes Outdoor-Produkt an, das repariert werden kann – auch ohne Kassenbon. Nachhaltigkeit ist für uns bei Globetrotter ein sehr wichtiges Thema. Aus diesem Grund versuchen wir, so viel wie möglich zu reparieren und im Kreislauf zu halten.



## EIN ZWEITES LEBEN

Reparatur- und Pflegeservice, Verleih, Secondhand und das Eigenlabel „Eine grünere Wahl“ – mit kompetenter Beratung unterstützt Globetrotter seine Kunden bei der nachhaltigen Kaufentscheidung und sorgt dafür, dass Outdoor-Ausrüstung möglichst lange genutzt wird. »Wie neu, nur weit gereist« – unter diesem Motto ist 2022 die Online-Plattform [second-hand.globetrotter.de](http://second-hand.globetrotter.de) erfolgreich gestartet. Rund 270 Produkte sind dort derzeit zu finden. Für Kinderbekleidung und -ausrüstung gibt es seit Kurzem eine eigene Rubrik. Zwölf Monate werden angekaufte Produkte zum Verkauf angeboten. Danach wird eine Rücksendung oder die Verwertung etwa über I-Collect angeboten. Auch in allen 22 stationären Globetrotter-Filialen ist Secondhandware erhältlich.

**Aus gebrauchter Outdoor-Bekleidung entsteht eine modische, bunte Kollektion.**

### **Was sind die üblichen Arbeiten, die in der Werkstatt anfallen?**

Meistens geht es um Risse oder defekte Reißverschlüsse. Zudem kürzen wir oft Hosen. Für die Pflege von Funktionsbekleidung ist unser Wasch-, Imprägnier- und Wachsservice sehr gefragt.

### **Welche nicht alltäglichen Geschichten hören Sie, weswegen ein Teil kaputt gegangen ist?**

Ich kann mich noch gut an eine Rucksackreparatur erinnern, bei der der Boden von hungrigen Mäusen komplett durchlöchert war. Einen anderen Rucksack hatte eine Glühbirne durchgeschmort. Brandlöcher, die durch Feuer entstehen, oder zerrissene Ärmel, die in die Speichen gekommen sind, gibt es auch ab und zu. Und öfters nehmen Teile auch bei einem Fahrradunfall oder einem Sturz Schaden. Da bin ich immer froh, wenn die Knochen der Kunden heil geblieben sind.

### **Was können Sie direkt erledigen, was muss in die Reparaturzentrale nach Ludwigslust geschickt werden?**

Die zentrale Werkstatt von Globetrotter in Ludwigslust ist Gore-Tex-zertifiziert und verfügt über viel mehr Spezialgeräte, wie zum Beispiel eine Tape-Maschine zum Abdichten von Nähten oder eine Freiarm-Nähmaschine, die für Rucksäcke ideal ist. Größere oder auch spezielle Reparaturen schicken wir daher an das achtköpfige Care & Repair-Team nach Mecklenburg-Vorpommern. Prinzipiell versuchen wir aber in den Werkstätten der 14 Globetrotter-Filialen so viel wie möglich zu reparieren, damit unnötige Transportwege vermieden werden. Insgesamt 23 500 Reparaturen wurden 2022 von Globetrotter durchgeführt.

### **Stört Sie es, wenn Kunden Ihnen bei der Arbeit zuschauen?**

Im Gegenteil. Globetrotter hat ein tolles, offenes Konzept für die Werkstätten entwickelt, das ich sehr gut finde. Im besten Fall kann ich den Kunden so noch ein paar Tipps mit auf den Weg geben oder erklären, wie Reparaturen selbst durchgeführt werden können.

### **Welche wären das beispielsweise?**

Ein Riss in glattem Material ist schnell mit einem Klebeflicken repariert. Klei-

ne Löcher in Merino-Funktionsbekleidung lassen sich mit wenig Aufwand schließen, damit kein größerer Schaden entsteht. Regenjacken und -hosen können nachimprägniert oder nachgewascht werden. Im Globetrotter-Blog geben wir viele Anleitungen, die erklären, wie eine Reparatur und auch die richtige Pflege gelingt.

**»So wenig waschen wie möglich und so viel wie nötig - so bleibt Kleidung lange am Leben.«**

### **Haben Sie für die Pflege auch noch ein paar Tipps parat?**

So wenig waschen wie möglich und nur so viel wie nötig - das ist der wichtigste Aspekt, um Kleidung lange am Leben zu halten. Für Funktionsbekleidung sollte man immer spezielles Waschmittel verwenden und die Waschanleitung genau beachten. Membranbekleidung und Schuhe regelmäßig zu pflegen ist sehr wichtig, denn durch Fette, Schmutz und Salze verstopfen die Poren. Dies schadet dem Material, schränkt die Atmungsaktivität ein und beeinträchtigt die Wetterdichtigkeit.

### **Globetrotter verkauft in den Filialen und Online auch Secondhandware. Wie läuft der Ankaufprozess ab - und was passiert danach?**

Jeder kann gebrauchte Markenware, die voll funktionsfähig ist, in unsere Filiale bringen, wo sie dann überprüft und bewertet wird. Kommt es zum Ankauf, wird jedes Produkt genau kontrolliert und Defekte repariert. Bekleidung wird noch einmal gewaschen. Wasserdichte Produkte werden bei Bedarf nachimprägniert.

### **Nehmen Sie auch Schuhe an?**

Aus hygienischen Gründen nehmen wir keine Schuhe an. Diese können Kunden aber ebenso wie ausgediente Bekleidung in die I-Collect-Boxen in unseren Filialen werfen, die für eine bestmögliche Weiternutzung oder gegebenenfalls Recycling sorgen.

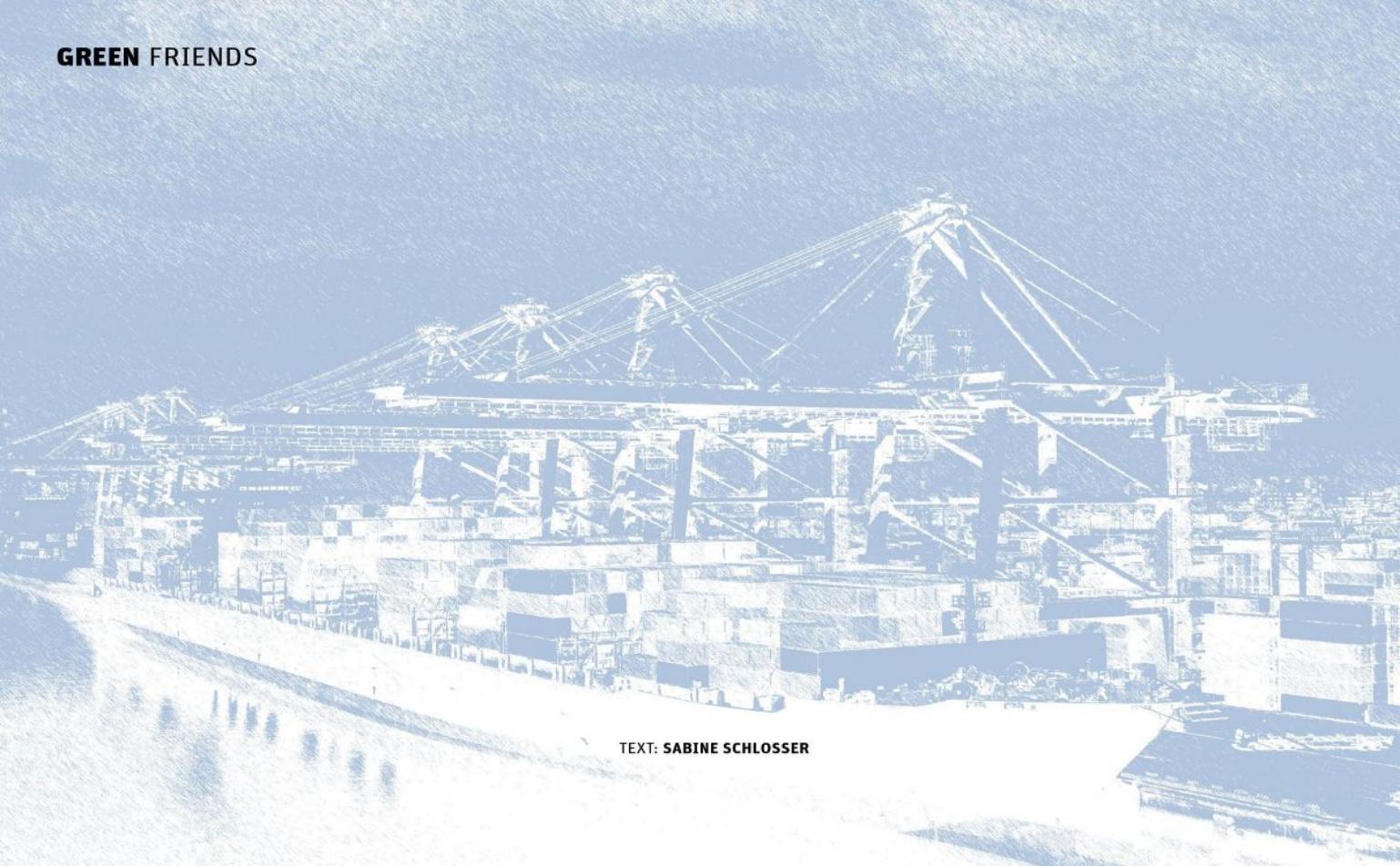
### **Sie haben die erste Globetrotter Secondhandkollektion kreiert. Wann kommt die nächste?**

Die positive Resonanz hat mich sehr gefreut, und ich habe schon viele neue Ideen. Momentan arbeite ich aber noch nicht konkret an Produkten.

### **Was möchten Sie mit dieser Kollektion bezwecken?**

Ich möchte zeigen, dass auch aus kaputten Teilen etwas Neues entstehen kann. Die Kollektion soll den Verbraucher zum Umdenken anregen und motivieren, vorhandene Dinge mit ein wenig Kreativität umzufunktionieren, um diese weiter zu nutzen.





TEXT: SABINE SCHLOSSER

# Auf der Spur

Transparenz par excellence: Tatonka eröffnet tiefe Einblicke in seine Lieferwege – vom Einkauf bis zur Distribution. Und zwar für jedes einzelne Produkt.



**D**eckel, Bodenfach, Seitentaschen, Tragesystem - was bei flüchtigem Blick nach nur wenigen zusammengenähten Stoffen mit Schnallen, Reiß- und Klettverschlüssen aussieht, ist bei genauerer Betrachtung ein hochkomplexes Werk. 117 Materialien sind im Trekking-Rucksack Yukon des Outdoor-Ausrüsters Tatonka verarbeitet. Allein zehn verschiedene Schäume sorgen in einer ausgeklügelten Polsterung für Tragekomfort. »Unsere Kunden sind oft überrascht, wenn sie erfahren, aus wie viel Materialien ein Produkt hergestellt ist«, sagt Andreas Schechinger, der das Familienunternehmen aus Dasing in zweiter Generation führt.

Und diese Überraschung ist noch steigerungsfähig. Wer genau wissen will, wer die verarbeiteten Materialien liefert, welche Wege sie zur Produktion nehmen und wie ein fertiger Artikel ins Verkaufsland transportiert wird, gibt einfach die Seriennummer auf dem Etikett auf der Website 'Traceability by Tatonka' (traceability.tatonka.com) ein. Alle Routen sind dann auf einer Weltkarte nachverfolgbar. Daneben werden die Hauptmaterialien gelistet - von Oberstoffen über Garne bis zu Verpackungen. Zu jedem Lieferanten sind wichtige Nachhaltigkeitszertifikate wie bluesign, Ökotex oder Global Recycled Standard und die Dauer der Geschäftsbeziehung aufgeführt. Bei der Auslieferung des fertigen Produkts wird jede einzelne Etappe mit Transportmittel genannt.

Rund 18 000 Datensätze ab Produktionsjahr 2016 haben die IT-Experten von Tatonka mit den Materialtabellen verknüpft. Aktuell stehen rund 720 000 Datensätze für alle genähten Artikel zum Abruf zur Verfügung. »Anders als andere Hersteller pflegen wir eine zentrale Datenbank, in der wir mithilfe unserer eigenen EDV alle Daten entlang der Lieferkette sammeln«, erklärt der Firmenchef. »Das gewährleistet eine hohe Transparenz, die wir nun auch unseren Kunden eröffnen.«

1,8 Millionen Produkte fertigt sein Unternehmen jährlich in Vietnam in den firmeneigenen Fabriken namens Mountech in Ho-Chi-Minh-Stadt und Anh Nhon in der Provinz Binh Dinh. Von 82 Zulieferern stammen die Materialien. Um die Transportwege zu verkürzen, kauft Tatonka zum Großteil in Korea



**Schon seit 30 Jahren legt Tatonka Wert auf eine transparente Produktion in Vietnam.**

und Vietnam ein. Materialien aus Südkorea werden beim Partner Danesfield gesammelt und dann erst verschifft.

### **Keine halbe Transparenz**

Auch die fertigen Produkte gehen erst auf Reise, wenn ein Container voll ist. »Insalata mista« nennt Schechinger intern die bunte Mischung aus Rucksäcken, Taschen, Bekleidung, Zelten, Edelstahlteilen und Accessoires, die vom Hafen Vũng Tàu nach Deutschland, Australien, Neuseeland oder andere asiatische Länder wie Japan, Korea, Hongkong und Taiwan in See sticht. »Durch die konsolidierte Produktion in unseren eigenen Fabriken und eine effiziente Logistik von Materialeinkauf und weltweiter Verschiffung sparen wir unnötige CO<sub>2</sub>-Emissionen ein.«

Nur in Ausnahmefällen ist das Flugzeug die Wahl. Auch solche unschönen Wahrheiten offenbart das Nachverfolgungstool. »Für uns gibt keine halbe Transparenz«,

unterstreicht der Firmenchef. »Wie bei unserer Open-Factory-Tour, zu der wir jeden eingeladen, der sich bei laufender Produktion einen eigenen Eindruck verschaffen möchte, legen wir natürlich auch bei der Nachverfolgung der Lieferwege Wert auf volle Transparenz. Wir haben schließlich nichts zu verbergen.«

30 Jahre gibt es nun schon die Marke Tatonka. Die Lakota aus der Stammsgruppe der Sioux nennen so den Bison. Majestätische Präsenz und Ruhe zeichnen den geselligen Koloss aus. »Der Bison als Markenzeichen charakterisiert den Einklang mit der Natur«, erklärt der Inhaber. Eine Eigenschaft des gewichtigen Herdentiers beschreibt zudem seinen Führungsstil besonders gut: In der Gruppe steckt die Stärke.

Langfristige Geschäftsbeziehungen, die teils bis in die Gründungszeit zurückreichen, langjährige Mitarbeiter, die wissen, wie das Unternehmen tickt, und langlebige, fair hergestellte, zunehmend grüne Produkte - auf nachhaltige Werte baut das schwäbische Familienunternehmen. Vertrauen ist entscheidend - insbesondere in der Beziehung zu den Konsumenten. Transparenz schafft Vertrauen. Aber lohnt sich der ganze Aufwand wirklich? »Ja«, sagt Schechinger überzeugt. »Transparenz, Ehrlichkeit und Fairness zahlen sich am Ende immer aus.«

## **KOMFORTABEL BELÜFTET**

Langjährige Lieferanten maßgeblich aus Korea und Vietnam liefern die robusten Hauptstoffe für die Hike-Pack-Wanderrucksäcke von Tatonka, unter anderem das Polyestergewebe reTex 6.6 mit einem recycelten Anteil von 40 Prozent. Die Toploader tragen daher das Label 'Green by Tatonka'. Das leichte Frame Vent-System mit flexiblem Abstandsnetz sorgt für Tragekomfort. Ebenfalls belüftet sind Hüft- und Schultergurte. Ideal für Wochentouren eignet sich der Hike Pack 27 mit Regenhülle, Deckelfach, zwei Seitentaschen und Reißverschlusstasche auf einer Hüftflosse. Exakt ein Kilo bringt er auf die Waage und ist zu 110 Euro erhältlich. Wer eine der Seriennummern wie 158066 auf traceability.tatonka.com eingibt, kann den Lieferweg nachverfolgen.





## KONSEQUENZ

Die Vision ist schon seit der Gründung klar: Fibertec aus Langenfeld verfolgt seit 2003 das Ziel, die umweltfreundlichsten Pflegeprodukte am deutschen Outdoormarkt herzustellen. Ob Waschmittel, Schuhpflege, Imprägnierung oder Körperhygiene für draußen, die Rheinländer sind in vielen Bereichen PFC-frei unterwegs und seit Jahren Bluesign-Systempartner.

[fibertec.info](http://fibertec.info)



## WERTERHALT

Seit 169 Jahren bietet der norwegische Wollspezialist langlebige und hochfunktionelle Bekleidung. Von Anfang an legte Devold viel Wert auf soziale Verantwortung und innovative Materialien, seit 2015 besitzen die Norweger eine eigene Fabrik in Litauen. Kleidung lässt sich bis zur Schaffarm zurückverfolgen, wo Wolle nach ethischen Richtlinien produziert wird.

[devold.no](http://devold.no)



## NORDISCH GUT

1960 benannte der Schwede Åke Nordin seine Firma nach dem Polarfuchs, dem er beim Wandern begegnete: Auf Schwedisch heißt das Tier Fjällräven. Heute setzt sich das Unternehmen für seinen Schutz ein und unterstützt weitere Umweltprojekte. Nachhaltige Produkte und zeitloses Design haben bei Fjällräven Tradition, der Verzicht auf PFC ist seit Jahren Gebot.

[fjallraven.de](http://fjallraven.de)

# Die grüne Bühne

Wofür stehen die »Green Friends«? Hier kurz das Wichtigste zur Firmengeschichte, Unternehmensphilosophie und zum Nachhaltigkeitsengagement.



## BESTE TRADITION

Die Firma, die 1923 mit handgefertigten Haferlschuhen begann, hat sich längst zum Unternehmen von Weltruf entwickelt. In der Kategorie Berg- und Outdoor-Schuhe ist Lowa im deutschsprachigen Raum Marktführer. Produkte möglichst sozial- und umweltverträglich sowie besonders langlebig herzustellen gehört ganz selbstverständlich zur Firmenphilosophie.

[lowa.de](http://lowa.de)



## ANGLEBIGKEIT

Bei Polygiene ist der Name Programm: Das schwedische Unternehmen hat sich nach den recycelten Silbersalzen benannt, mit denen es Schweißgerüche aus Textilien verbannt. Weniger Wäschensparen Energie und schonen den Lebenszyklus der Produkte. Zudem sind Material und Technologie nachhaltig. Die Firma ist Bluesign-zertifiziert und Teil der Öko-Tex-Liste.

[polygiene.de](http://polygiene.de)



## HEIMATAFFIN

Regionalität, Wertigkeit, Nachhaltigkeit: Dafür steht der Bergsport-Ausrüster Salewa. Tief in Südtirol verwurzelt, kombiniert das Familienunternehmen verstärkt natürliche Materialien wie Wolle und Hanf mit innovativer Funktionalität. Das Motto »Pure Mountain« heißt für Salewa nicht nur Leistung bringen, sondern die Natur zu spüren und gemeinsam zu erleben.

[salewa.com](http://salewa.com)



GLOBETROTTER

**STETIG GRÜNER**

Seit der Firmengründung vor über 40 Jahren hat sich Globetrotter zu einem der größten Outdoor-Händler Europas entwickelt. Mit einem umfangreichen Kriterienkatalog prüft Globetrotter sein Sortiment und kennzeichnet ökologisch empfehlenswerte Produkte als »Eine grünere Wahl«. Zudem gibt es Reparaturwerkstätten, Equipment-Verleih und Secondhand-Verkäufe.

[globetrotter.de](http://globetrotter.de)**Heinen**

Leather since 1891

**PIONIERLEISTUNG**

1891 gründete Joseph Heinen im niederrheinischen Wegberg eine kleine Gerberei, 130 Jahre später gilt Heinen unter Fachleuten als einer der besten und nachhaltigsten Lederhersteller weltweit. Seit 2017 erfüllt Heinen als erste vollstufige Gerberei für Schuhoberleder den Ökotex-Leather-Standard. Der Markenname »Terracare« steht für besonders nachhaltiges Leder.

[heinen-leather.de](http://heinen-leather.de)**TRANSPARENZ**

Bekannt für Schlafsäcke und Daunenjacken höchster Qualität, sind die Briten ein Big-Player im Outdoormarkt. Als Ausrüster von über 100 Everest-Expeditionen bewahrt die 1961 gegründete Firma den guten Ruf auch heute. Bemerkenswert ist die große Daunen-Transparenz. Durch den eigenen »Down Codex« von 2009 lässt sich die Herkunft via Code komplett zurückverfolgen.

[mountain-equipment.de](http://mountain-equipment.de)**GANZ FAMILIÄR**

Im Hause La Sportiva schreibt man Verantwortung groß. Das Familienunternehmen aus dem Trentino reicht mittlerweile in die vierte Generation der Delladios. Gründer Lorenzo begann 1928 mit der Fertigung technischer Bergsport-Schuhe, mittlerweile sind die Italiener absoluter Trendsetter. Sozialverantwortung und Recycling prägen heute stark die Firmenphilosophie.

[lasportiva.com/de](http://lasportiva.com/de)**AUSSIE-ALLROUND**

Ein australischer Junge mit einer Nähmaschine: Die Erfolgsgeschichte von Sea to Summit ist die von Roland Tyson. Mittlerweile produziert die Firma ein breites Portfolio an Outdoor-Zubehör von Drybags über Isomatten bis zum Outdoor-Shampoo – die der Gründer getreu seinen Leitlinien »großartiges Design« und »Liebe zur Natur« immer noch fleißig selbst testet.

[seatosummit.eu/de](http://seatosummit.eu/de)**FAIRPLAY**

Das Familienunternehmen Tatonka aus dem bayrischen Dasing legt großen Wert auf Fairness und Ehrlichkeit – gegenüber Kunden ebenso wie Mitarbeitern. Gefertigt wird in zwei eigenen Fabriken in Vietnam, die Vorzeigemodelle für hohe Sozialstandards sind. Seit dem Jahr 2020 setzt man in der Produktlinie »GREEN by Tatonka« immer mehr nachhaltige Materialien ein.

[tatonka.com](http://tatonka.com)**GRÜNER KNOPF**

100% Merinowolle  
(kbT) zert. von  
Ecocert Greenlife,  
Liz.Nr. 151702

[www.g-k.eu/engel](http://www.g-k.eu/engel)

*Das fühlt  
sich gut an*

Die hohe Qualität, durchdachte Details und die wunderbaren Eigenschaften von reiner, flauschiger Merinowolle machen diese Fleece-Jacken zu unentbehrlichen Outdoor-Begleitern. Hergestellt werden sie nach höchsten ökologischen Kriterien in Deutschland. Das fühlt sich gut an.

Engel GmbH

Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

Wörhrstraße 155

72793 Pfullingen

Tel. (0 71 21) 3 87 87-7

[www.engel-natur.de](http://www.engel-natur.de)



# Natürlich Leder

Mit Bio-Herkunfts-nachweis und kompostierbaren Produkten setzt die Lederfabrik Heinen Zeichen. Ihre Marke Terracare steht für verantwortungsbewusste Herstellung.

TEXT: SABINE SCHLOSSER

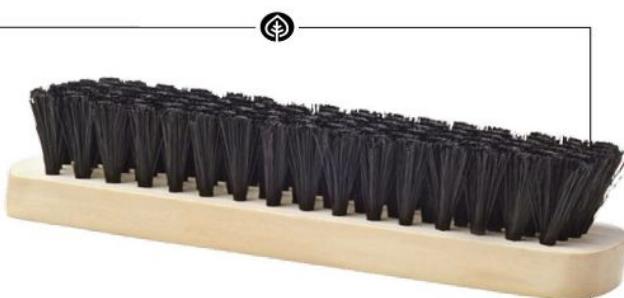
**M**it Extracten aus Rinden, Eicheln, Kastanien und anderen Pflanzenstoffen gerbte Joseph Heinen im Jahr 1891 seine ersten Leder aus Häuten, die bei der Fleischproduktion anfielen. »Upcycling nennt man dies heute«, erklärt sein Urenkel Thomas Heinen, der das Familienunternehmen in vierter Generation führt. »Aus einem natürlichen, nachwachsenden Rohstoff, der sonst im Müll landen würde, produzieren wir hochwertiges und langlebiges Material.«

Jährlich 200 000 Häute, rund 900 000 Quadratmeter, verarbeitet seine Fabrik im niederrheinischen Wegberg nach strengen ökologischen und sozialen Standards. Die Marke Terracare garantiert hochzertifiziertes, verantwortungsvoll produziertes Leder und kommt bei Wanderschuhen, unter anderem von Meindl, Mammut, Lowa, Hanwag, Vaude, Zamberlan und Haix zum Einsatz. 80 Prozent stammt von deutschen Rindern, 20 Prozent von dänischen, polnischen und niederländischen Tieren. Bio-Rind bezieht Heinen aus Oberbayern und dem Salzburger Land.

Weltweit landen rund 40 Prozent der Häute aus der Milch- und Fleischproduktion, insgesamt 120 Millionen Stück, auf Deponien oder werden verbrannt, schätzt eine Studie der US-amerikanischen Lederindustrie. Daraus könnten mehr als 2,5 Milliarden Paar Schuhe produziert werden. Leichte Outdoor-Schuhe seien heute oftmals aus erdölbasierten, kurzlebigen Kunststoffen, die zu Mikroplastik zerfallen, sofern sie nicht verfeuert werden. Die Verbrennung wiederum setzt klimaschädliches Kohlendioxid frei.

»Leder dagegen hält bei guter Pflege ein Leben lang«, betont Heinen. Wird ein Schuh jedoch so verschlissen, dass er irreparabel ist, soll er künftig kompostiert werden können. Dazu testet der Fabrikant verschiedene chromfreie Alternativen. Bei Wanderschuhen sei dies eine besonders große Herausforderung, denn die Gerbung mit Chromsalz gewährleiste, dass das Oberleder auf Dauer haltbar, stabil, reißfest und wasserabweisend bleibt. Leichter fällt der Schritt bei elastischer Kinderware. »Für die Lauflernschuhe von Ricosta haben wir ein kompostierbares Leder entwickelt, das mit biologisch abbaubaren Stoffen hergestellt wurde«, erklärt Heinen.

Bei Wanderschuhen könnten neue Verfahren zunächst für geringere Anforderungsprofile entwickelt werden, etwa für leichte Hiking-Touren. »Das ambitionierte Ziel eines komplett kompostierbaren Schuhs fordert letztlich alle Materiallieferanten



## RICHTIG PFLEGEN

Hochwertige Lederschuhe halten viele Jahrzehnte – vorausgesetzt, sie werden regelmäßig gepflegt. Wichtig ist: Schuhe, die nass geworden sind, langsam bei Raumtemperatur trocknen, sonst kann das Leder hart und rissig werden. Verschmutzte Schuhe immer erst trocken abbürsten und am besten mit einem feuchten Tuch oder etwas warmem Wasser reinigen, weder Seife noch Lösungsmittel verwenden. Anschließend Glattleder sparsam mit Pflegemittel einreiben – zu viel Fett oder Wachs schadet ihren Trageeigenschaften und ihrer Atmungsfähigkeit. Nubukleder sollte man mit einer Spezialbürste aufrauen und ab und zu mit speziellem Pflegespray leicht einsprühen. Außerdem brauchen Schuhe Tragepausen, um die Feuchtigkeit abzugeben und die Form zu erhalten.

heraus – vom Schnürsenkel-Hersteller bis zum Sohlenproduzenten«, so der Geschäftsführer.

Für Aktivitäten, bei denen High Performance und Strapazierfähigkeit unverzichtbar sind, garantierte dagegen die Chromgerbung derzeit noch immer die besten Ergebnisse. Vegetabil geerbte Leder seien schwerer, härter und nicht wasserabweisend. Die Herstellung verbrauche zudem mehr Wasser und mehr Gerbstoffe, die in der Kläranlage biologisch schwer zu entfernen seien. Chromsalz werde dagegen restlos ausgefällt.

Mehr nachgefragt, als seine Fabrik derzeit liefern kann, sind Leder vom Bio-Rind. Der Produktionsanteil hat sich auf zehn Prozent verdoppelt. Der Fleischkonsum bestimmt das Angebot: Nur etwa acht Prozent der Rinder werden in Deutschland ökologisch gehalten, in Österreich sind es 22 Prozent. Jedes Tier trägt eine individuelle Nummer, die der Salzburger Lieferant Alpenrind an die Gerberei Heinen übermittelt. Das Oberleder verarbeitet Meindl in seiner Identity-Linie und stanzt die Nummer in die Schuhzunge. So kann der Käufer genau rückverfolgen, woher das Bio-Rind stammt, wer das Leder produziert hat und wie das Modell gefertigt wurde.

»Glaubwürdigkeit geht nur durch Transparenz«, ist Thomas Heinen überzeugt. Nachverfolgbarkeit verursacht jedoch Zusatzkosten – vom Kennzeichnen bis zur Datenübertragung. Es zeigte sich aber, so der Unternehmer, dass Konsumenten bereit seien, für Tierwohl sowie verantwortungsbewusste und transparente Produktion etwas mehr zu zahlen. Überreiben dürfe man bei der Preisgestaltung aber nicht. »Ein Wanderschuh muss für den Endkunden bezahlbar bleiben, gerade in der jetzigen Wirtschaftslage. Das ist nur möglich, wenn Produzenten und Lieferanten sich an einen Tisch setzen, um gemeinsam auch weiterhin nachhaltige Produkte voranzutreiben.«

# Wieder richtig Grip

La Sportiva verleiht Zustiegschuhen ein zweites Leben.  
Eine neu entwickelte Technologie zur einfacheren Wiederbesohlung macht es möglich.

AUTORIN: SABINE SCHLOSSER

Inmitten von Bergen: die Ausläufer der Latemar-Gruppe der Dolomiten im Norden und die Lagorai-Kette der Fleimstaler Alpen im Süden. Idyllisch in Ziano di Fiemme auf 1000 Metern über dem Meer liegt die Firmenzentrale des italienischen Familienunternehmens La Sportiva. Bereits in vierter Generation werden hier hochwertige Outdoor-Schuhe entwickelt und die handwerklich anspruchsvollen Highend-Kletter- und -Bergschuhmodelle produziert.

Nur wenige Kilometer weiter westlich, in Tesero, gründete Schuhmacher Narciso Delladio vor 95 Jahren das Unternehmen, das heute sein Enkel Lorenzo leitet. Die meisten der 470 Mitarbeiter arbeiten im Fleimstal, auch seine Kinder, die einmal die Unternehmensführung übernehmen werden.

## Jetzt ist Schicht!

Lorenzos Sohn, Francesco Delladio, selbst leidenschaftlicher Kletterer, arbeitet im Produktmanagement für Schuhe bei La Sportiva. Besonders stolz ist er auf seinen jüngsten Clou: Die patentierte Resole-Platform-Technologie. »Wir haben mehrere Jahre nach der effektivsten Methode gesucht, um eine Sohle einfach, schnell und vor allem ohne Beein-



Die Resole-Plattform (rosafarbene Linie) sorgt für eine einfache Wiederbesohlung.



Neue Sohle bedeutet: längerer Lebenszyklus bei gleichen technischen Eigenschaften.

trächtigung der technischen Qualitäten des Produkts zu erneuern. Das ist uns nun gelungen.«

Die Außensohle wird mit einer speziell entwickelten Wiederbesohlungsplattform am Schuh befestigt. »Diese Schicht kann vom Schuster zusammen mit der abgenutzten Lauffläche leicht entfernt werden, ohne die darüberliegende weichere Zwischensohle aus EVA-Kunststoff zu beschädigen oder zu verändern«, erklärt Francesco Delladio. So erhält der Schuh für circa 70 Euro mit einer neuen Originalsohle von Vibram ein zweites Leben.

Erstmals kommt die Resole-Platform beim leichten Zustiegsschuh TX2 Evo zum Einsatz. Mit möglichst vielen recycelten Materialien wurde er besonders umweltfreundlich konzipiert. Es gibt ihn in zwei Versionen mit verschiedenem Obermaterial: vegan aus recycelten Kunstfasern oder aus metallfrei gegerbtem Veloursleder. Mit der Sommerkollektion wird der TX4 in einer Sonderedition als TX4 R ebenfalls mit der innovativen Technologie ausgerüstet.

»Seit 1928 sind unsere Bergschuhe immer neu besohlt worden. Auch bei Skitourenstiefeln und Kletterschuhen ist das eine Selbstverständlichkeit«, betont der Produktmanager. »So verlängern wir den



Lebenszyklus unserer Produkte.« Eine bessere Reparaturfähigkeit und damit lange Nutzbarkeit zählen zu den wesentlichen Bausteinen auf dem Weg hin zu mehr Nachhaltigkeit. »Ecolution« nennt La Sportiva diesen Entwicklungsprozess, der seit Jahren alle Aktivitäten des Unternehmens prägt – vom Produktdesign bis zur Herstellung. Schrittweise werden CO<sub>2</sub>-Emissionen, Verarbeitungsabfälle und Verpackungen verringert sowie immer mehr biologisch abbaubare, recycelbare oder recycelte Rohstoffe eingesetzt.

#### Auf die Seilschaft kommt es an

»Ökologische Nachhaltigkeit ist das Herzstück unserer fünf Unternehmenssäulen: Forschung, Qualität, Leidenschaft, Menschen und Innovation. Sie ist der grundlegende Antrieb, der uns motiviert«, betont Giulia Delladio, Francescos älteste Schwester, die beim Bergsportspezialisten als Corporate Marketing Director arbeitet.

Auf umweltschonende Alternativen setzt La Sportiva daher nicht nur im Schuhsegment, sondern auch im Bekleidungssortefolio. Ein Großteil der Textilien wird aus Naturfasern, kompostierbarer Synthetik oder recycelten Materialien gefertigt. Der Einsatz von Monokompo-

nenten wie bei den Modellen mit Evo-Shell-Technologie und Primaloft-Füllung ermöglicht eine Rückführung in den Materialkreislauf. Mit dem Nature Down Jacket kommt im Winter eine biologisch abbaubare Daunenjacke auf den Markt, deren Polyamidgarn aus Amni Soul Eco sich binnen fünf Jahren zersetzt.

»In weniger als 20 Jahren haben wir uns von einer Nischenmarke für Bergliebhaber zu einer Marke entwickelt, die in über

70 Ländern vertrieben wird und bei der die ökologischen und sozialen Aspekte höchste Priorität genießen. Ein beispielhafter Weg für die nächste Familien- und Managementgeneration«, sagt Firmenchef Lorenzo Delladio, voll Zuversicht, die nächste Ecolution-Etappe erfolgreich zu meistern. »Wenn wir etwas vom Bergsteigen gelernt haben, dann ist es, dass kein Gipfel unmöglich ist, wenn man ihn gemeinsam als Seilschaft erklimmt.«



#### LEICHTFÜSSIG BERGAUF

Ein Schuh wiegt nur etwa 300 Gramm. Damit ist der TX2 Evo das leichteste Modell der Traverse-X-Approach-Serie. Die Zustiegsschuhe bieten bei minimalem Volumen maximalen Grip und Schutz. Das nahtlose Obermaterial mit integrierter Zunge sorgt für hohen Komfort. Bei der Entwicklung und Produktion des veganen Schuhs war ein möglichst kleiner ökologischer Fußabdruck das Ziel: Durch eine spezielle Zwischensohlen-Einheit, die Resole-Platform, kann die Vibram-IdroGrip-Lauffläche mit Climbing Zone einfach und schnell erneuert werden. Überwiegend recycelte Materialien wurden verarbeitet – vom Oberstoff über das Ortholite-Hybrid-Approach-Fußbett bis zu den Schnürsenkeln und einem Teil der EVA-Zwischensohle. Kostenpunkt: 165 Euro

**1** Stunde Videokonferenz ergibt laut M-net einen CO<sub>2</sub>-Ausstoß von 3200, eine Bitcoin-Transaktion 313 000 Gramm. 10 Kilometer Autofahren verursacht durchschnittlich 1500.

**50** Google-Anfragen am Tag verursachen laut Ökoinstitut im Jahr so viel CO<sub>2</sub> wie eine 100-Kilometer-Fahrt mit einem Auto.

**64 000 000**

Menschen ungefähr haben die Netflix-Serie »Stranger Things« gesehen. Das Vergleichsportal »Save on Energy« hat berechnet, dass das Streamen der Serie die gleiche Menge CO<sub>2</sub> verursachte wie etwa 56 700 Autofahrer und Autofahrerinnen in Deutschland pro Jahr.

TEXT: NADINE REGEL

# Klimakiller Internet?

Fast jeder besitzt ein digitales Gerät. Aber wie stark unser Internet-Konsum die Umwelt belastet, ist den wenigsten klar. Eine Zwischenbilanz.

**1** Milliarde E-Mails schreiben Deutsche pro Tag. Das ergibt insgesamt etwa 1000 Tonnen CO<sub>2</sub>-Ausstoß am Tag.

**11**

Prozent des jährlichen deutschen Stromverbrauchs von 490 Milliarden Kilowattstunden geht auf den Energiebedarf der etwa 50 000 deutschen Rechenzentren einschließlich der Server-, Speicher- und Netzwerktechnik zurück



# 75

Prozent weniger Strom verbrauchen Laptops und Tablets im Vergleich zum Desktop-Rechner.

# 100

Milliarden WhatsApp-Nachrichten verschicken Menschen weltweit am Tag. Wäre nur jede zwanzigste Nachricht ein Video (30 bis 56 Gramm CO<sub>2</sub>), würden daraus rund 50 000 Tonnen CO<sub>2</sub> am Tag resultieren. Das entspricht den jährlichen CO<sub>2</sub>-Emissionen von rund 20 000 Einfamilienhäusern.

# 2

Mal so viel CO<sub>2</sub> entsteht bei der Datenübertragung mit herkömmlichem Kupfer- gegenüber Glasfaserkabel.

# 10

Mal mehr Daten pro Stunde verursacht die Übertragung von Filmen in Ultra-HD-Auflösung im Vergleich zu einer einfachen HD-Film-Qualität.

# V

ormittags eine Videokonferenz, alle zwei Stunden ein Blick in die Wetter-App für die Wanderung am Wochenende, zehn WhatsApp-Nachrichten in die Familien-Gruppe und am Abend einen Film auf Netflix streamen, nebenher auf dem Smartphone Insta checken: So oder so ähnlich sieht unser digitaler Alltag aus. Vielen ist dabei gar nicht bewusst (die Autorin eingeschlossen), wie viel CO<sub>2</sub>-Ausstoß dieses Konsumverhalten im Internet verursacht. 1991 hätten wohl selbst die allergrößten Visionäre nicht vermutet, wie sich das damals gestartete World Wide Web mal entwickeln würde. Alles hat mit dem Versenden von Nachrichten von Computer zu Computer begonnen, später kam die Möglichkeit des Speicherns von Informationen hinzu. Ab 1993 hatte dann jede und jeder die Möglichkeit, auf das Internet zuzugreifen. Mittlerweile nutzen Menschen es weltweit, um sich zu vernetzen, Informationen zu teilen, für den Warenaustausch und zur Unterhaltung.

Das bleibt nicht ohne Folgen für unser Klima. Ein Mensch verursacht etwa 849 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Emissionen pro Jahr durch Informationstechnik in Deutschland, was schon knapp der Hälfte dessen entspricht, was wir an CO<sub>2</sub>-Budget überhaupt zur Verfügung haben. Denn um das 1,5-Grad-Ziel des Pariser Klimaabkommens noch zu erreichen, dürfte jeder Mensch nur 2,3 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Jahr ausscheiden. Das ergaben Berechnungen des UN-Umweltprogramms UNEP. Davon sind wir aber ohnehin weit entfernt: Deutsche verursachen aktuell rund zehn Tonnen CO<sub>2</sub>-äquivalente Emissionen im Jahr - diese Maßeinheit dient der Vereinheitlichung der Klimawirkung der unterschiedlichen Treibhausgase, zu denen neben Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) auch Methan und Lachgas gehören.

### »Grüner« Strom hilft der Bilanz

Etwa 24 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> im Jahr verursachen Deutsche allein durch das Nutzen von Handy, Laptop und Co. sowie das Surfen im Internet. Das entspricht etwa dem CO<sub>2</sub>-Verbrauch von Kroatien. Global betrachtet übertrumpft die IT- und Telekommunikationsindustrie mit 2,8 Prozent im Jahr 2019 den Flugverkehr, der nur für 1,7 Prozent der Treibhausemissionen verantwortlich ist. CO<sub>2</sub> fällt durch unseren Internet-Konsum deswegen an, weil bei jeder Google-Anfrage oder beim Video-Streamen viele Daten weltweit mit Hilfe von Strom in Bewegung gesetzt werden. Je nach genutztem Strommix in einem Land kann das mehr oder weniger klimaschädlich ablaufen. Ein Vergleich: Eine Stunde Streaming zum Beispiel in Polen verursacht rund 50 Mal mehr

Kohlendioxid als in Schweden, weil der Anteil von Kohle zur Strom- und Wärmeerzeugung in Polen etwa 73 Prozent beträgt. Im Jahr 2022 lag der Anteil der erneuerbaren Energien in Schweden bei der Nettostromerzeugung bei rund 63,6 Prozent. Deutschland liegt mit seinem Strommix im Mittelfeld, etwa 50 Prozent stammen aus nachhaltigen Quellen. Der individuelle CO<sub>2</sub>-Fußabdruck im digitalen Bereich errechnet sich dabei aus verschiedenen Komponenten. Los geht es bei den Endgeräten, die sowohl in der Herstellung als auch in der Nutzung Energie benötigen. Einen weiteren Anteil haben die Rechenzentren und Server, die ihrerseits Strom verbrauchen, aber auch energieintensiv klimatisiert werden müssen. Zudem werden Daten durch Telekommunikationsnetze geleitet, was wiederum Energie kostet. Allein das Rechenzentrum in Frankfurt am Main verbraucht so viel Strom wie eine Kleinstadt. Sparsamere Server würden die CO<sub>2</sub>-Bilanz verbessern, doch den stärkeren Effekt hätte es, Strom aus erneuerbaren Energien zu nutzen. In Deutschland laufen schon 30 Prozent der Rechenzentren komplett mit »grünem« Strom (mehr dazu siehe Grafik unten).

### Digitalisierung bietet auch Chancen

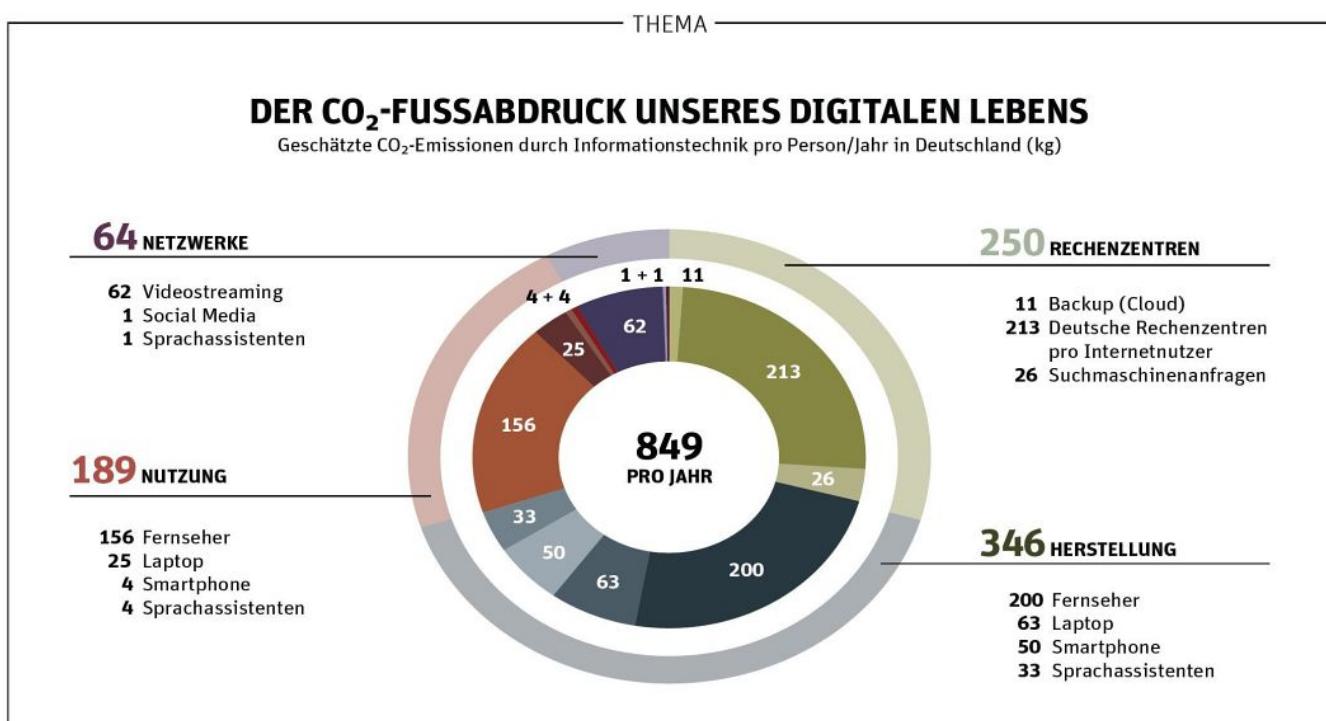
Der Stromverbrauch hängt von der übertragenen Datenmenge ab, hochauflösende Fotos und Bewegtbilder lassen die Datenmenge wachsen. Strom sparen kann man, indem man darauf achtet, wie man das Internet nutzt. Der Datentransfer über ein LAN-Kabel oder WLAN spart Strom und ist somit klimafreundlicher als die mobile Datenübertragung. Auch macht es einen Unterschied, welche Geräte der User zum Beispiel für das Streamen eines Filmes nutzt. Ein Tablet verbraucht wegen seines kleineren Displays weniger Energie als der große Flachbildfernseher (mehr Tipps zum Energiesparen: Kasten rechts).

Nicht nur der einzelne User trägt mit seinem Verhalten zum CO<sub>2</sub>-Abdruck des Internets bei, auch Unternehmen beeinflussen die digitale Bilanz. Online-Marketing mit großen digitalen Kampagnen schlägt aufgrund des hohen Energieverbrauchs zu Buche.

Einsparungspotenzial besteht auch hier. In Deutschland gibt es zudem Initiativen, um den CO<sub>2</sub>-Abrück von Kampagnen auszugleichen. Auf das Werbeverhalten von Unternehmen können Verbraucher nur bedingt Einfluss nehmen. Grundsätzlich stehen Regierungen in der Pflicht, digitale Unternehmen stärker zu regulieren. Aus welchen Quellen speisen sie ihren Strom, und arbeiten sie energieeffizient? Online-Unternehmen wie Facebook, YouTube oder Google veröffentlichen zwar regelmäßig ihre Energiebilanzen, überprüfbar sind die für Außenstehende nicht.

So weit, so ernüchternd – andererseits trägt die Digitalisierung auch zur CO<sub>2</sub>-Reduktion bei: Das fängt schon beim Einsparen von Flügen oder langen Autofahrten durch Online-Konferenzen an, ein Trend, der durch die Pandemie noch verstärkt worden ist. Das Internet der Dinge kann ebenso positive Effekte erzielen, indem es Geräte vernetzt. Jedes Objekt mit einer IP-Adresse, das Daten über ein Netzwerk überträgt, kann Teil des Internets der Dinge sein. Ein Beispiel aus dem Alltag ist das Smart Home, also ein vernetztes Zuhause, in dem durch intelligente Planung effizienter gewirtschaftet werden kann. Der Energieaufwand für diese Art der Vernetzung ist aber sehr hoch. Ob das Potenzial für Prozessoptimierungen und Einsparung von Ressourcen dies aufwiegen kann, zeigt sich noch. Auch das »Edge Computing«, die dezentrale Datenverarbeitung, könnte sich als nützlich erweisen. Dabei werden Daten nicht mehr quer durch Deutschland oder um den Globus verschickt, sondern werden gleich dort verarbeitet, wo die Anwendungen stattfinden.

Ist das Internet nun Klimakiller oder nicht? Ganz klar lässt sich diese Frage nicht beantworten, weil die Digitalisierung auch Potenziale entfaltet, um Energie und Ressourcen effizienter zu nutzen. Was halbwegs optimistisch stimmt: Jeder und jede Einzelne kann mit wenig Aufwand einen Beitrag leisten, den eigenen digitalen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck so gering wie möglich zu halten. Ob Ökostrom, WLAN statt mobilem Internet, weniger streamen oder gleich Digital Detox (eine Pause vom Internet): Die Möglichkeiten sind vielfältig, umsetzen muss sie jeder für sich.





**Total vernetzt mit Laptop und Handy:** Oft nutzen wir im Alltag mehrere Geräte gleichzeitig, um ja nichts zu verpassen.

## TIPPS ZUR KLIMAFREUNDLICHEN INTERNET-NUTZUNG

- Autoplay zum Beispiel bei YouTube abschalten
- Digitalfreie Tage/Abende einlegen, an denen man liest, Sport treibt, sich mit Freunden trifft
- Filme via WLAN (Glasfaser!) oder besser LAN-Kabel streamen oder herunterladen, falls man unterwegs gucken will; allgemein zum Surfen WLAN nutzen statt mobiler Handydaten
- Eher nicht in höchster Bildauflösung gucken (Ultra-HD verbraucht etwa zehnmal mehr Strom als Standardqualität)
- Kleinere Endgeräte verbrauchen weniger Strom
- Neue Router sind effizienter als ältere Geräte
- E-Mail-Anbieter ohne Spamordner nutzen. Dienste wie zum Beispiel posteo.de lehnen Spam ab, bevor er den Rechner erreicht
- Von den Newslettern abmelden, die einen nicht mehr interessieren
- Überflüssige Mails, Daten, Bilder und Apps identifizieren und vom Computer und aus der Cloud löschen
- Fotos besser auf dem Computer oder auf einer externen Festplatte speichern statt in einer Cloud. Clouddienste zählen zu den großen Stromfressern im digitalen Kontext
- Eher auf lokal auf dem Handy oder Rechner gespeicherte Musik zurückgreifen, statt alles über Spotify oder YouTube zu streamen
- CO<sub>2</sub>-neutrale Suchmaschinen wie Ecosia oder Gexsi nutzen, die für die Suchanfragen Bäume pflanzen oder nachhaltige Umweltprojekte unterstützen
- »Grünen« Strom aus erneuerbaren Energien beziehen

Axel Brunst

# V-LIGHT SERIE

LEICHT - RECYCLET - LEDERFREI



MADE IN  
ITALY

SUPRALP V-LIGHT GTX



SLOPE V-LIGHT GTX



BELLAMONT V-LIGHT GTX



LEICHT

RECYCLETE MIKROFASER  
30% LEICHTER  
ALS WILDELEDER



RECYCLET

- OBERMATERIAL
- ZWISCHENSOHLE & SCHNÜRENKEL
- GORE-TEX-LAMINAT

## LEDERALTERNATIVE

FREI VON TIERLEDER

**AKU**

trekking & outdoor footwear

NATURE IS  
CALLING  
REACT  
RESPONSIBLY

Wir fühlen uns als Teil eines einzigen Ökosystems, sozial und ökologisch. Wir fühlen uns für sein Gleichgewicht verantwortlich.

# Pionier mit Weitblick

Mit prallen Segeln voran: Mit innovativen und möglichst umweltfreundlichen Imprägniermitteln aus deutscher Produktion hält Fibertec den Kurs.

AUTORIN: SABINE SCHLOSSER



**W**indstille – mitten auf dem Atlantik. Keine Spur von dem sonst so beständig wehenden Nordostpassat. Guido Augustiniak und seine beiden Freunde saßen fest. Das knapp elf Meter lange Segelboot, mit dem sie von Gran Canaria in See gestochen waren, dümpelte vor sich hin.

Wie einst Christoph Kolumbus wollten sie sich vom Passatwind 3000 Meilen über den Atlantik tragen lassen. Doch es kam anders. »Auf die erste große Flaute folgte die zweite«, berichtet der Inhaber von Fibertec. »Wir hatten nur zwei Möglichkeiten: den Hilfsmotor anschmeißen auf die Gefahr hin, dass der Treibstoff nicht reicht, oder abwarten und dabei riskieren, dass Trinkwasser und Lebensmittel knapp werden. Auf dieser Segeltour habe ich intensiv erlebt, was es bedeutet, von Umwelteinflüssen abhängig zu sein und mit begrenzten Ressourcen haushalten zu müssen.«

Dabei gehört der Spezialist für Imprägnier- und Pflegeprodukte zu den Managern, die schon vor zwei Jahrzehnten, als der Begriff Nachhaltigkeit noch nicht in aller Munde war, den Schutz der Umwelt im Blick hatten. Seit seiner Kindheit ist er begeisterter Outdoorer. »Mir war immer wichtig, dass mein Abdruck, den ich in der Natur hinterlasse, so klein wie möglich ist.«

Und so klapperte er als junger Unternehmer aus dem Rheinland anfangs einen Verpackungshersteller nach dem anderen auf der Suche nach Recyclinggranulat ab. »Die haben mich ausgelacht«, erinnert er sich. »Aber als eines der ersten Unternehmen in der Outdoor-Branche konnten wir schließlich unser nachhaltiges Verpackungskonzept realisieren.«

## Es geht auch in Deutschland

Die Tiegel für Schuhwachs werden aus PET gefertigt, die Flaschen aus High-Density Polyethylen (HDPE). Nur für die Verschlüsse der Flaschen und die Folien der Nachfüllbeutel gebe es derzeit noch kein recyceltes Angebot.

Die innovativsten und umweltfreundlichsten Textil- und Lederpflegeprodukte in Deutschland zu fertigen, lautet die Maxime von Fibertec. Alle Imprägnier- und Waschmittel der Eco-Linie sind Bluesign-zertifiziert. Von der Entwicklung bis zur Logistik behält der Geschäftsführer alles unter Kontrolle. »Ökologisch und wirtschaftlich vernünftig in Deutschland Produkte zu gestalten und herzustellen, das ist durchaus möglich.«

**Auf einem kleinen Segelboot wird Nachhaltigkeit unmittelbar überlebenswichtig.**



Dabei ist die Entwicklung der Rezepturen in seinem Metier eine permanente Gratwanderung zwischen Funktionalität und Umweltschutz. In eine Eco-Linie und eine Pro-Linie hat er daher sein Portfolio für Imprägnierungen unterteilt. Die Profi-Produkte sind zugleich auch ölfreudig und schmutzabweisend. »Diese beiden Funktionen brauchen jedoch die wenigs-

ten«, betont Augustiniak und empfiehlt seine Eco-Imprägniersprays und Eco-Einwaschmittel, die ohne perfluorierte Kohlenwasserstoffe (PFC) auskommen. »Die Wasserabweisung der Eco- und Pro-Produkte ist auf unbehandelten Stoffen absolut identisch.«

Vor der Anwendung sollte Bekleidung gewaschen und zusätzlich gespült werden, um Waschmittelreste und Rückstände von vorherigen Imprägnierungen zu entfernen. Jacken und Hosen mit feuchtigkeitstransportierendem Innenfutter, einschließlich 3-Lagen-Laminate, werden am besten von außen eingesprüht, um die volle Funktionalität zu erhalten.

## Bügelfrei und nachhaltig

Die Rezepturen hat der Autodidakt im Laufe der Jahre immer weiter verbessert. Seine neueste Entwicklung sind wasserbasierte Imprägniermittel, die nicht mehr durch Erwärmung im Trockner oder mit Bügeleisen aktiviert werden müssen.

Eine ganzheitliche Unternehmensführung mit Weitblick, die sich nicht nur auf das Produkt und die Verpackung beschränkt, ist ihm wichtig. Seit Jahren engagiert sich Fibertec für Ärzte ohne Grenzen. Zudem plant der Inhaber, hierzulande lokale Aufforstungsprojekte zu unterstützen. Ob Wassernotstand im deutschen Wald oder Flauten des Nordostpassats – der Klimawandel mache sich weltweit bemerkbar.

Das Abenteuer der Atlantic Rally for Cruisers endete für Guido Augustiniak und seine Freunde glücklich. Nach 23 Tagen auf See erreichten sie am 12. Dezember 2022 den karibischen Inselstaat St. Lucia. »Ich seglete schon seit meinem 14. Lebensjahr. Aber das war bisher die längste und extremste Reise, die mir zu denken gegeben hat«, sagt der Globetrotter. »Wir leben hier in einer Welt des Überflusses. Aber wir sollten uns bewusst sein, dass unsere Ressourcen endlich sind, und sorgsam mit Natur und Umwelt umgehen.«

## EINFACH PRAKTISCH

Hochwirksame und gleichzeitig vollständig biologisch abbaubare Imprägniermittel für Bekleidung, Schuhe und Zelte klügelt Fibertec aus. Die lösungsmittel- und PFC-freien Eco-Produkte tragen seit Neuestem das Kürzel RT für Raumtemperatur im Namen und entfalten ohne Erwärmung durch Abtrocknen die wasserabweisende Wirkung. Das Imprägnierspray für Bekleidung, Textile Guard Eco RT, gibt es für 16,95 Euro in der 0,5-Liter-Flasche aus recyceltem HDPE-Kunststoff und für 15,95 Euro im Nachfüllbeutel, der 83 Prozent Verpackungsmaterial einspart. Ab Frühjahr gibt es erstmals 3- und 5-Liter-Gebinde als Bag-in-Box-System für den Handel, der damit Nachfüllstationen anbieten kann.





AUTORIN: SABINE SCHLOSSER

# Ein langes Leben

Robust, funktional und möglichst nachhaltig: Lowa legt Wert auf hochwertige Materialien, europäische Fertigung und überragende Haltbarkeit – und das seit 100 Jahren.

**D**irekt im Eingangsbereich steht eine kleine Schuhgalerie: Skischuhe aus den 1930er Jahren wie das Modell Kreuzeck, das für die Olympischen Winterspiele entwickelt wurde, bis hin zu Klassikern wie dem Trekker, mit dem das Bergwandern in den 1980er Jahren populär wurde, erinnern in der Jetzendorfer Zentrale an die traditionsreiche Geschichte und innovative Kraft des oberbayerischen Unternehmens, das in diesem Jahr sein 100-jähriges Bestehen feiert.

Einige ältere Modelle aber ruhen nicht in der Vitrine, sondern sind auch heute noch auf Trab. »Täglich erreichen unsere Reparaturwerkstatt Exemplare, die weit über 20 Jahre alt sind«, berichtet Lowa-Geschäftsführer Alexander Nicolai. »Diese wurden meist sehr gut gepflegt, und es sind häufig am Schaft fast keine Reparaturen nötig. Lediglich eine Erneuerung der Sohle steht von Zeit zu Zeit an.« Seit Gründung des Unternehmens werden Schuhe auch repariert. Sohlen und Absätze werden erneuert, Haken, Ösen oder auch Schlaufen ausgetauscht, abgenutzte Fersenfutter geflickt und aufgerissene Nähte neu fixiert. Danach stehen sie bereit für das nächste Abenteuer.

Langlebigkeit ist eine wichtige Säule der Unternehmensstrategie. Qualitativ hochwertige Materialien und sorgfältige Verarbeitung zeichnen Lowa-Schuhe aus. Sie sollen robust, hochfunktional, innovativ und modern sein und perfekt passen. Das verarbeitete Leder stammt von Rindern aus Europa und aus

europäischen Gerbereien, die eine ökologische und sozialverträgliche Produktionsphilosophie teilen.

Nach und nach steigt Lowa auf umweltverträglichere Materialvarianten um und bewahrt zugleich die lange Gebrauchsduer. Mit Hilfe von Lebenszyklusanalysen und Treibhausgasbilanzen für einzelne Produkte soll der ökologische Fußabdruck weiter reduziert werden. »Bei einem Schuh mit teilweise über 150 Einzelteilen ist dies aber ein langer Prozess«, stellt Nicolai fest. »Oft ist es eine Gratwanderung zwischen nachhaltigen Materialien, Haltbarkeit und Reparaturfähigkeit. Es ist ein ständiges Abwägen und Testen.«

## Eine Tradition mit Zukunft

Im hauseigenen Labor werden die Materialeigenschaften überwacht. Die Schadstofffreiheit – auch von Schnürenkeln, Klebern und Farbstoffen – wird in externen Laboren getestet. Mit anderen Herstellern und Lieferanten hat sich Lowa zu einer Kooperation für abgesicherte definierte Standards bei Schuh- und Lederwarenprodukten (cads) zusammengeschlossen, um freiwillig besonders hohe Anforderungen zu erfüllen. Nanotechnologien, Anti-Transpirantien, Biozide und Anti-Schimmelmittel sind tabu.

Nicht nur bei der Materialauswahl bleiben die Bayern am Puls der Zeit, sie haben auch innovative Ideen – und produzieren damit Bestseller: So sorgte etwa 1972 ein Skistiefel mit aufblasbaren Luftkissen für eine optimale Passform des Innenschuhs. Mit



angespritzter Sohle besonders leicht und trotzdem stabil, beeindruckte 1997 der Multifunktionsschuh Renegade – bis heute einer der meistverkauften Outdoor-Schuhe in Europa.

»Unsere Marke kommt aus der Tradition, aber wir entwickeln uns ganz klar in die Zukunft«, erklärt der Lowa-Geschäftsführer. »Über die Jahre wurden Outdoor-Schuhe leichter und athletischer. Dieser Trend setzt sich weiter fort.« So seien etwa funktionale Halbschuhe statt schwerer Stiefel zunehmend gefragt.

Mehr als drei Millionen Paar Schuhe will Lowa in diesem Jahr produzieren und sie in 80 Länder liefern. 2250 Mitarbeiter beschäftigt das Unternehmen, davon 285 in Jetzendorf, dem beschaulichen Ort an der Ilm, wo mit der Produktion von Haferschuhen vor 100 Jahren alles begann. 1923, im Jahr der Hyperinflation in Deutschland, gründete Lorenz Wagner dort seine eigene Schuhmacherwerkstatt.

Seit Bestehen meisterte das Unternehmen auch schwierige Zeiten – aber ist heute stärker denn je. Mit der Übernahme des langjährigen slowakischen Produktionspartners Riko Sports kontrolliert Lowa seit 2019 die gesamte Wertschöpfungskette. »Bei jedem Schritt der Produktion können nun Aspekte der Nachhaltigkeit geprüft und implementiert werden«, betont Alexander Nicolai. »Mit unserer Philosophie ›Made in Europe‹ stellen wir jeden Tag erneut die Weichen, auch in der Zukunft effizient und nachhaltig hochwertige Outdoor-Schuhe zu produzieren.«

Lowa zählt zu den ersten Unternehmen, die für das Bergwandern die passenden Schuhe entwickelten. Seit 1982 gibt es den »Trekker« – bis heute ein Bestseller für anspruchsvolle Touren quer durchs Gebirge. Mit Feingefühl neuinterpretiert wurden nun die Modelle Trekker LL (280 Euro) und – für weibliche Füße optimiert – Lady Sport LL (270 Euro), die ab Frühjahr erhältlich sind. Außen Nubuk-Leder, innen weiches Lederfutter sowie die innovative Vibram-Apptrail-Divo-Sohle mit zwei verschiedenen dämpfenden Schichten sorgen für Tragekomfort. Die Passform kann mit Zwei-Zonen-Schnürung und der Fixierung der Zunge durch X-Lacing justiert werden.

Robust und wiederbesohlbar, sind sie für lange Jahre zuverlässiger Begleiter. [www.lowa.de](http://www.lowa.de)





Der weltweit angewandte »Global Organic Textile Standard« (GOTS) verfolgt eine komplett umwelt- und sozialverträgliche Textilherstellung. Zertifizierte Produkte enthalten mindestens 70 Prozent Naturfasern aus kontrolliert biologischem Anbau.



Eines der strengsten Siegel ist das »Made in Green«-Label von Oeko-Tex. Es gewährleistet schadstoffgeprüfte Textilien und eine nachhaltige Produktion in allen beteiligten Betrieben. Dazu gehören auch faire Arbeitsbedingungen.



Bei »Responsible Wool Standard« stehen der Tierschutz und die schonende Nutzung der Böden im Fokus. Das Label tragen Textilien der Wollindustrie, die jene Aspekte in der Produktion beachten. Wichtig zudem: die Rückverfolgbarkeit der Arbeitsschritte.



Naturprodukte statt Chemikalien, lautet ein Kriterium bei »Naturleder IVN zertifiziert«. Im Detail zielt das Label auf eine natürliche Ledergerbung und -färbung ab. Zudem gelten Schadstoffgrenzwerte im Endprodukt sowie hohe Sozialstandards.



Der »Oeko-Tex Standard 100« garantiert, dass textile Endprodukte schadstoffgeprüft und in dieser Hinsicht unbedenklich sind. Er stellt aber keine Anforderungen an die verwendeten Materialien, die Herstellungsprozesse und faire Entlohnung.

# Gute Zeichen

Im Label-Dschungel verlierst du schnell den Überblick? Mit diesen elf Siegeln gelingt der nachhaltige Einkauf von Lebensmitteln, Kleidern und Textilien.



Wer unter fairen Bedingungen Baumwolle anbaut und handelt, kann mit dem Fairtrade-Cotton-Siegel ausgezeichnet werden. Es unterstützt vor allem Kleinbauern und untersagt gentechnisch verändertes Saatgut, garantiert aber keine Biobaumwolle.



»Naturtextil IVN zertifiziert Best« kennzeichnet Produkte, deren Material vollständig aus kontrolliert ökologischem Anbau oder ökologischer Tierhaltung stammt. Zudem verbietet es gesundheitsschädliche Chemikalien bei der Herstellung.



Die Organisation »Fair Wear Foundation« (FWF) engagiert sich für bessere Arbeitsbedingungen in der Kleidungs- und Textilindustrie. In dieser Hinsicht ist es derzeit das wichtigste Siegel auf dem Markt, ökologisch betrachtet jedoch aussagelos.



2019 vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung initiiert, soll der »Grüne Knopf« soziale und ökologische Nachhaltigkeit belegen – zertifiziert durch externe Institute. Kritiker fordern verbindlichere Vorgaben.



Eine umweltfreundliche Textilherstellung ohne Schadstoffe setzt sich »bluesign Standard« als Ziel. Vor allem der Chemikalieneinsatz ist detailliert geregelt. Alle Substanzen, Rohwaren und Arbeitsschritte werden vor Produktionsbeginn überprüft.



An Outdoor-Daunenkleidung findet sich immer häufiger das Zertifikat »Responsible Down Standard« (RDS). Es verspricht, dass das Material von artgerecht gehaltenen Tieren stammt. Lebendruf und Stopfmast zum Beispiel sind untersagt.



*Comfort*  
is the  
**EVOLUTION OF  
ADVENTURE**



Das neue Ikos Zelt mit Tension Ridge: mehr Platz zum Wohlfühlen,  
bessere Belüftung und unübertroffene Vielseitigkeit.  
Absoluter Komfort in der Natur.

**IKOS TENT** | **TENSION RIDGE**  
ARCHITECTURE BY JAKE LAH



**SEATOSUMMIT**  
[seatosummit.eu](http://seatosummit.eu)

# Perfekter Komfort

Wer reine Wolle in mehreren Kleidungsschichten trägt, ist für draußen gut gerüstet. Devold of Norway zelebriert die Kraft der Naturfaser.

**D**er Tod oder die Westküste!« Wild entschlossen stieg Polarforscher Fridtjof Nansen im Juli 1888 wenige Kilometer vor der Ostküste Grönlands ins Beiboot. Doch dann ging alles schief. Stürmisches Regen setzte ein, das Packeis türmte sich auf, und das sechsköpfige Expeditionsteam rettete sich samt Ausrüstung auf eine Eisscholle. Doch statt zur Küste trieb sie die Strömung 380 Kilometer gen Süden. Erst nach vier zermürbenden Wochen konnten sie vom Umiivik-Fjord ins Inland aufbrechen. Von dort aus manövrierten sich die Männer auf Skibern mit Schlitten über tückische Eisspalten und brüchige Schneabrücken. Minus 46 Grad trotzten sie auf dem Eisschild in 2719 Metern Höhe. Nach 42 Tagen und 560 Kilometern stiegen sie zum Fjord Ameralik hinab und schrieben Geschichte. Als weltweit erstes Team hatten sie das grönlandische Binneneis überquert. Ullundertøi, Islandstroier und Vadmelsjakker – drei Schichten aus Wollkleidung von Devold schützten den wagemutigen Fridtjof Nansen vor der eisigen Kälte: mollige Unterwäsche, ein robuster Isländer-Pullover und eine durch Walken winddicht und wasserabweisend gemachte Jacke.

Wolle – ein Wunderwerk der Natur. Die Proteinfaser wärmt bei Kälte und kühlte bei Hitze. Auf natürliche Weise ist sie schmutzabweisend, selbsteinigend, atmungsaktiv, antibakteriell und biologisch abbaubar. »Wolle ist nicht nur die beste Faser der Welt,

sondern auch die beste Faser für die Welt«, sagt Craig Smith, Geschäftsführer von Devold Wool Direct in Neuseeland, der den Rohstoff für das norwegische Unternehmen direkt von den Farmern bezieht. Er überprüft, dass die Qualität stimmt und es den Schafen gut geht. »Die Naturfaser bietet eine starke Leistung und schont die Umwelt. In einer Welt, die in Plastik ertrinkt, ist sie die beste Wahl.«



Mehr als ein Dutzend Familienbetriebe in Neuseeland, Argentinien und Uruguay liefern die Wolle für Devold-Produkte.



## FEIN UND WEICH

Leichte Merinowolle eignet sich ideal für Aktivitäten in den wärmeren Monaten. Ihre stark gekräuselte, dünne Faser von nur 16 bis 24 Mikron bietet viel Raum für isolierende Luft und transportiert zugleich Feuchtigkeit schnell ab. Zum Wandern hat Devold als leichtestes Baselayer aus 100 Prozent neuseeländischem Merino die Lauparen-Kollektion mit zusätzlichen Mesh-Einsätzen zur Belüftung entwickelt. Als Midlayer empfiehlt sich das neue Herøy Hybrid Merino Jacket. Innen ist es superweich und temperaturregulierend. Außen bietet sein dicht gewebtes, windabweisendes Material an Brust, Schultern und Kapuze hohen Wetterschutz. Die Jacke hat zwei Brust- und zwei Fronttaschen mit Reißverschluss und kostet 250 Euro.



Seit 170 Jahren fertigt Devold Bekleidung aus Wolle. Für seine hochwertigen, mulesingfreien Base-, Mid- und Shelllayer aus Merino ist die Marke bekannt. »Unsere Kollektionen sind so konzipiert, dass die unterschiedlichen Wollstrukturen der einzelnen Produkte kombiniert und übereinander getragen werden können, um den Körper optimal in der Komfortzone zu halten«, erklärt Christine Haraldstad-Sindum, die als Senior Designerin die Produkte entwickelt. »Nicht schwitzen und nicht frieren – das leistet das Schichtenprinzip.«

### Fridtjof Nansen wäre begeistert

Die unterste Schicht sollte eng auf der Haut anliegen, denn sie hat die Aufgabe, Feuchtigkeit schnell abzutransportieren. Bis zu 35 Prozent ihres Gewichts kann Wolle an Schweiß aufnehmen, ohne auf der Haut zu kleben. »Durch die unebene Oberfläche der Fasern bleiben Bakterien und Gerüche nicht haften«, so die Expertin. »Das ist ideal für warme Sommermonate.«

Je nach Strickart und -struktur können die Vorteile von Wolle gezielt verstärkt werden. »Lockeres Woolmesh wie bei der Lauparen-Kollektion fördert die Luftzirkulation, der weiche Jacquardstrick bei Kvitegga isoliert fantastisch, und der luftige Rippenstrick bei den wendbaren Tuvegga-Baselayern wärmt und

belüftet zugleich«, schildert Haraldstad-Sindum. Die mittlere Schicht hält warm, leitet aber dennoch überschüssige Körpertemperatur und Feuchtigkeit weiter nach außen. Sie sollte locker sitzen, damit die Luft zirkulieren kann und die Transportfunktion unterstützt wird. Die Designerin rät: »Mehrere dünne Lagen sind besser als eine dicke.«

Die äußere Schicht schützt vor Wind, Regen und Schnee. Gleichzeitig muss sie atmungsaktiv sein. So hat Devold für die Trollkyrkja-Jacke das wind- und wasserabweisende Material WoolShell entwickelt. »Jacken mit Membran verlangsamen den Feuchtigkeitstransport nach außen drastisch, da nur Wasserdampf passieren kann«, erläutert Haraldstad-Sindum. »Die Naturfaser dagegen nimmt Wasser auf und leitet die Feuchtigkeit ungebremst bis an die Oberfläche, wo sie verdunsten kann.« Ein kleiner Regenschauer durchdringt Wolle nicht, sie ist jedoch nicht wasserdicht. Aber sie hat einen großen Vorteil: Auch nass hält sie noch warm. Fridtjof Nansen, der bei seiner dreijährigen Nordpolarexpedition einmal kurzerhand ins Eismeer sprang, um sein losgerissenes Kajak zu retten, dürfte diese Qualität zu schätzen gewusst haben. Die Nansen-Kollektion von Devold aus dicker norwegischer Schurwolle erinnert an den tollkühnen Abenteurer.

# Einfach mal raus

Ob für ein paar Tage in Deutschland oder auch mal etwas weiter weg: sieben Urlaubsziele, die man gut mit Bus und Bahn erreicht. Ein Trip per Van. Und einmal Malle.

TEXT: LISA MÜHLHALER

Wer geschickt plant, benötigt in diesem Jahr nur wenige Urlaubstage für einen Trip ins Grüne – also schnell die feiertagsreiche Zeit gecheckt und möglichst viele Kreuze in den Kalender gesetzt. Je früher ihr damit anfangt, desto größer ist die Chance auf ein schönes Quartier, und desto länger hält auch die Vorfreude an. Vom verborgenen Trekkingcamp über die Komfortjürte bis zum Baumhaus und dem Ökohotel in den Bergen: Wir haben euch Ziele für eine entspannte Auszeit in der Natur zusammengestellt, ideal zum Wandern, Radfahren und Genießen. Alle Gastgeber legen Wert auf Nachhaltigkeit, die meisten bieten auch einen Abholservice vom Bahnhof an. Komplett emissionsfrei startet die Auszeit, wenn ihr euch den Rucksack direkt vor der Haustür aufsetzt oder euch dort aufs Rad schwingt – Übernachtungsverzeichnisse wie Dachgeber oder Velodach helfen bei der Suche nach einer Bleibe für die Nacht. Und soll es eben doch Mallorca sein, dann vergesst nicht, die Klimagase zu kompensieren.





Es gibt viele Möglichkeiten, Abstand zum Alltag zu kriegen. Ein Ausflug auf ein Eiland in Schweden ist nur eine davon.



# Kurz und gut

Vom Zeltabenteuer bis zum chilligen Chalet mit Sauna: drei Tipps für Kurztrips in Deutschland.

## 1| LEGAL WILD CAMPEN

Trekkingcamps finden sich derweil in fast allen deutschen Mittelgebirgen. Die Idee: Man zahlt beim lokalen Tourismusamt online eine kleine Gebühr und bekommt vor dem Wandern die GPS-Koordinaten von Kleinst-Zeltplätzen mitten im Wald – legal wild campen sozusagen. Vor Ort gibt es eine Holzplattform für das Zelt und eine Komposttoilette, mehr nicht. Stolze achtzehn solcher Trekkingcamps gibt es in der Eifel. Sie lassen sich zu schönen mehrtägigen Touren kombinieren, zum Beispiel ab der leicht per Zug erreichbaren Ortschaft Blankenheim. Tipp: Verbindet die Camps »Ich bin mal kurz weg«, »Großer Wagen« und »In der Wildnis« zu einem dreitägigen Abenteuer von 50 Kilometern. [trekking-eifel.de/de/](http://trekking-eifel.de/de/)

## 2| FERIEN IM LÄNDLE

Ob Tiny House, Zirkuswagen, Jurte oder Tipi: Das Hofgut Hopfenburg bietet außergewöhnliche Unterkünfte inmitten des Biosphärengebietes Schwäbische Alb bei Münsingen. Zu tun gibt es ringsherum eine Menge: Neben vielen anderen Touren verläuft hier auch der Fernwanderweg HW 5 ganz in der Nähe, man kann eine dreistündige Eselwanderung buchen oder die Große Albtour fahren – 50 Kilometer Radgenuss. Wer auf dem Hofgut im Voraus eine Unterkunft bucht, bekommt ab zwei Übernachtungen die AlbCard dazu und reist mit ihr vor Ort kostenlos mit dem öffentlichen Nahverkehr. Den Schäferwagen beispielsweise gibt es bei zwei Nächten in der Hauptsaison bereits für 80 Euro. [hofgut-hopfenburg.de](http://hofgut-hopfenburg.de)



1|

Fabian Weiss



### 3| EIGENE VIER WÄNDE

Im Chaletdorf 7 Sentidos im Bayerischen Wald erwartet jeden Gast ein voll ausgestattetes kleines Reich. Die Casita Siete etwa überzeugt mit einer Panoramaterrasse inklusive Hängematte und Grill sowie einer privaten Outdoorsauna. Kellner bringen vegetarische, biologische Kost direkt bis an die Haustür. Zur Entschleunigung tragen vom Hotel angebotene Massagen bei. Actionfans besuchen den Bikepark Geisskopf und testen die siebzehn verschiedenen Trails, Wanderer folgen dem Böhmweg eine Etappe. Umweltfreundlich Reisende holt das Team kostenlos vom Bahnhof ab. Das Chaletdorf gehört zu den Bio Hotels und ist ein klimapositiver Betrieb. Bei zwei Nächten fallen pro Person und Tag bis zu 151 Euro an. [7sentidos.de](http://7sentidos.de)

# Alpines Terrain

Ab in die Berge: per Van, als hüttewandernder Gourmet oder als Hotelgast in den Dolomiten.

2|

## 1| CLEVER CAMPEN

Kosten bei der Unterkunft sparen und nach Lust und Laune Orte besuchen? Mit dem Camper kein Problem. Bei der Suche nach dem geeigneten Platz hilft in ganz Europa die App [womo-stellplatz.eu](http://womo-stellplatz.eu) mit derzeit 25 000 Einträgen. Hier stößt man auf solche Juwelen wie den Platz unweit von Oberjoch im Allgäu. In der Nähe bietet The Over and Out im Ostertalobel Canyoning-Touren (70 Euro für 3,5 h) für Anfänger an. Als nächster Stopp bietet sich 45 Kilometer entfernt ein Parkplatz

am Ortsrand von Moos nahe Weitnau an. Hier kannst du mit dem Rad zum Niedersonthofener See fahren und unterwegs das Bergbauernmuseum Diepolz (8 Euro p. P.) besuchen. In der Pro-Version kostet die App einmalig 6,99 Euro.

## 2| GESCHMACKVOLLE HÜTTEN

Unter dem Label »So schmecken die Berge« haben sich 120 Hütten der Alpenvereine zusammengeschlossen, viele von ihnen finden sich in Österreich. Sie haben sich einem nachhaltigen Betrieb mit qua-

litativ hochwertigen und regionalen Produkten auf der Speisekarte verschrieben. Genießer verbinden die Hütten ihrer Wahl zu mehrtägigen Touren, zum Beispiel ab Lech durch das wilde Lechquellengebirge. Mit der Bahn geht es bis Langen am Arlberg, von dort per Buslinie 91 bis zum Start. Von hier wandert man über die Ravensburger (8,4 km, 672 Hm), die Freiburger (10,7 km, 682 Hm) und die Göppinger Hütte (12,8 km, 705 Hm) und schlemmt dabei nach Herzenslust. Info: [alpenverein.de/Huetten-Wege-Touren/Huetteninfo/So-schmecken-die-Berge/](http://alpenverein.de/Huetten-Wege-Touren/Huetteninfo/So-schmecken-die-Berge/)

## 3| NATÜRLICH WOHNEN

Lärchenholz, Zirbelkiefern und andere Materialien aus der Natur verbreiten in der Lagació Mountain Residence eine angenehme Atmosphäre. Benannt nach dem zweigipfligen Berg Lagazuoi, liegt sie idyllisch im Dolomitendorf St. Kassian. Mit dem Zug geht es in rund viereinhalb Stunden von München bis nach Bruneck. Von dort organisiert das Hotel den Transfer. Für ein gepflegtes Abendessen bietet sich das Restaurant La Stüa de Michil im Hotel La Perla in Corvara an. Als Hobbykoch empfiehlt es sich, Bio-Produkte auf das Apartment bestellen zu lassen. Wandertipp: über den Kaiserjägersteig auf den aussichtsreichen Kleinen Lagazuoi krameln. Bed & Breakfast in einer geräumigen Suite: 250 bis 530 Euro. [lagacio.com](http://lagacio.com)



Klaus Fengler

Vibram

# RESOLE RENEW REUSE



LA SPORTIVA® is a trademark of the shoe manufacturing company "La Sportiva S.p.A." located in Italy (TN)

  
**LA SPORTIVA®**  
innovation with passion

SHOP NOW ON [WWW.LASPORTIVA.COM](http://WWW.LASPORTIVA.COM)



3

# Hochgefühle

Länder zu Fuß oder per Rad zu entdecken macht unwahrscheinlichen Spaß. Manche tingeln dabei lieber, andere suchen sich ein festes Basislager.

## 1| DACH-geber

Wer beim Radfahren oder Wandern gerne neue Leute kennenlernen und zu Hause Besuch mag, für den bietet sich eine Mitgliedschaft bei Velodach an, einem Schweizer Übernachtungsverzeichnis mit 450 Gastgebern in der Schweiz und Österreich. Es gilt das Gegenseitigkeitsprinzip: Nur wer mindestens einen Schlafplatz in Haus oder Garten bereitstellt, darf sich registrieren und erhält die Adressen anderer Gastgeber. Der jährliche Mitgliederbeitrag beläuft sich auf 20 Euro, ein Adressverzeichnis der deutschen Organisation Dachgeber gibt es für 10 Euro dazu. Wer geschickt plant, folgt beispielsweise dem Radweg »Burgstraße« von Mannheim bis Bayreuth und findet kostenlos Unterschlupf bei weiteren Mitgliedern. [velodach.ch/de/](http://velodach.ch/de/)

## 2| INSELABENTEUER

Mallorca hat aktiv Reisenden eine Menge zu bieten. Zentral auf der Insel liegt das Hotel Rural Es Riquers. Sportliche fahren von dort die mittelschwere Mountainbike-Rundtour ab Cala d'Or im Südosten der Insel (42,5 km, 870 Hm). Unterwegs lohnt ein Stopp an der Burgruine Castell de Santueri und der ehemaligen Klosteranlage Santuari de Sant Salvador. Die unzähligen Weingüter, Märkte und Windmühlen Mallorcas nicht zu vergessen. Abends isst man im hoteleigenen Restaurant mit Blick auf unzählige Olivenbäume sowie die Werke des Künstlers Joan Bennàssar. DZ ab 126 Euro pro Nacht. Nutze Klimaschutzorganisationen wie atmosfair ([atmosfair.de/de/](http://atmosfair.de/de/)), um den CO<sub>2</sub>-Kompensationsbeitrag von vierzehn Euro zu spenden. [hotelesriquers.com](http://hotelesriquers.com)

## 3| HÖHEPUNKT

Auf sechs Metern Höhe erwarten Gäste im Baumhaushotel Islanna in Falköping ruhige Tage in der Natur Südschwedens. Vom ökologischen Wohnkonzept bis zur Verpflegung mit Bio-Produkten: Die Umwelt steht hier im Fokus. Das Selbstgebackene aus dem angrenzenden Café schmeckt besonders gut nach einer Radtour, zum Beispiel die Runde von Falköping über Asle bis nach Broddetorp (60 km) mit ihren Feldern und Wältern. Und eine Wanderung um das Waldgebiet Mösseberg (19 km, 5 Std.) westlich von Falköping in der Provinz Västra Götaland lohnt schon wegen des Besuchs des Naturschutzgebiets Bestorp. Das Baumhaus Andrum gibt es für zwei Personen ab 262 Euro/Nacht. Tipp: Mit dem Nachzug nach Stockholm. [islanna.com/om-oss/](http://islanna.com/om-oss/)



JETZT  
REINHÖREN!



## SOUNDS LIKE: NATURE

MIT BORIS GNIELKA &  
KERSTIN ROTARD

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/podcast](http://www.outdoor-magazin.com/podcast)



**outdoor**



IHR BRAUCHT KEINE  
NEUE KLEIDUNG,  
UM NEUE ERFAHRUNGEN  
ZU MACHEN.



GLOBETROTTER  
UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.



## WIE NEU, NUR WEITGEREIST!

Seit 2021 findest du in allen Globetrotter Filialen 2nd-Hand-Artikel, die in unserer Werkstatt geprüft, aufbereitet und mit 12 Monaten Gewährleistung ausgestattet wurden. Vom Trekking-Rucksack übers Retro-Fleece bis zum kaum benutzten Hightech-Kocher – sie alle sind mehr als bereit für ein zweites Outdoor-Leben.  
Freu dich auf zeitlose Ausrüstungsklassiker in Top-Qualität zu 2nd-Hand-Preisen.

WIR KAUFEN DEINE GEBRAUCHTE AUSRÜSTUNG – UND SO EINFACH GEHT'S:



1. Komm mit deiner gut erhaltenen Markenausrüstung in die Filiale.



2. Unser Fachpersonal überprüft deine Ausrüstung und macht dir ein faires Gutscheinangebot.



3. Du kannst deinen Globetrotter Gutschein gleich beim nächsten Einkauf einlösen.