outdoor

outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

05 | 2023

Die 22 schönsten Hüttentouren der Alpen

LESERWAHL
Mitmachen und Produkte im Wert von **19 000 €** gewinnen!

SONNIGE DOLOMITEN
Grandiose Wanderungen rund um Alta Badia

BAYERNS BERGE
Die Highlights des Chiemgaus genießen

NORWEGENS WEITEN
Wildnistrekking auf dem Nordkalottleden

TEST

Die besten Isomatten
Leicht, warm und komfortabel: Die Top-Neuheiten im Vergleich

TEST

WANDER-HOSEN
Das können die aktuellen Modelle

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

4 198510 406903 05

VICTORIA®

SUV E-BIKES

Allroad. Comfort.



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

Entdecke jetzt unsere wahren Multitalente unter victoria-bikes.com

BOSCH *Connected Biking*



KURZ NOTIERT

Was uns in diesem Monat bewegt

Für viele schöner als das schickste Hotel: mit einem Zelt in den Bergen.

PatitucciPhoto



Liebe Leserin, lieber Leser!

Auch wenn so manche vielleicht eine andere Vorstellung von Ruhe und Erholung haben: Für viele von uns gibt es nichts Schöneres, als eine Nacht im Zelt oder sogar ganz unter freiem Himmel zu verbringen. Durfte man dabei noch vor 20 Jahren den harten Boden der Tatsachen nicht scheuen, gibt es mittlerweile Schlafunterlagen für Outdoorer, die selbst einer wahren Prinzessin auf der Erbse traumhafte Nächte bereiten. Grade gibt es wohl kein Ausrüstungssegment, in dem die Innovationskraft der Outdoor-Branche so hoch ist wie bei den Isomatten. Die Hersteller überbieten sich förmlich mit neuen Lösungen in puncto Schlafkomfort. Eine Übersicht findet sich in unserem großen Test ab Seite 102. Wer trotzdem auf ein festes Dach über dem Kopf nicht verzichten will, dem sei unsere Titelgeschichte ans Herz gelegt: Bei den schönsten Hüttentouren im Alpenraum dürfte vom Genusswanderer bis zum Höhenmeterfresser für jeden etwas dabei sein. Und gleich, ob ihr lieber im Zelt oder in der Hütte nächtigt: Wir wünschen euch viel Spaß unterwegs!



Alex Krapp Chefredakteur

Titelfoto: Norbert Eisele-Hein Ort: Sextner Dolomiten (I)

Der Weg zur *outdoor*-Community:

FACEBOOK facebook.com/outdoormagazin

INSTAGRAM instagram.com/outdoor_magazin

TWITTER twitter.com/outdoor_magazin

AUS DER REDAKTION



Leserwahl Wir sind neugierig, und zwar auf eure Meinung. Mitmachen und an der großen Verlosung teilnehmen! Ab Seite 74.



Boris Gnielka

Das Weite gesucht (und auch gefunden) haben Boris Gnielka und seine Fau Katleen auf dem Fjell – gegen alle Widerstände. Seite 32.

INHALT 5|2023

Die Themen dieser Ausgabe



94| Geht schon, Jungs!

Immer mehr Frauen greifen im Bergsteigen nach den Sternen – was sich gerade tut.



44| Bayerns Berge

Wandern im Chiemgau ist reiner Genuss – und die Ökobilanz stimmt dabei auch.

102| Die besten Isomatten

12 aktuelle Modelle im großen Check. Plus: Was ihr über Schlafsäcke wissen müsst.





18| Hüttentouren

Über alle Berge: die schönsten Langstrecken der Alpen von genussreich bis abenteuerlich.



54| Sonnige Dolomiten

Rund um Alta Badia kann man sich vor lohnenden Gipfelzielen kaum retten.



80| Der große Schuh-Guide

Egal für welche Tour: Mit unserem Kaufberater findet ihr das passende Modell.



32| Norwegens Weiten

Wildnistrekking auf dem Nordkalottleden – zwei Wochen Abenteuer in Lappland.

TOUREN & ABENTEUER

06 Augenblick mal
Geniale Fotos von Outdoor-Momenten, in denen einfach alles stimmt.

18 Hüttentouren
Von der Dreitageswanderung bis zum Alpencross: 22 Traumwege.

32 Norwegens Weiten
Wenn ein kaputtes Zelt in der Wildnis noch das kleinere Problem ist.

42 Fahrkarte ins Glück
Wie ihr das 49-Euro-Ticket am besten für eure Wanderpläne nutzt.

44 Bayerns Berge
Beim Wandern am Geigelstein gehen Tradition und Ökologie Hand in Hand.

54 Sonnige Dolomiten
Die Gipfel von Alta Badia wirken wie Festungen – aber man kommt hinauf.

94 Geht schon, Jungs!
Im Extrembergsteigen sorgen immer mehr Frauen für Schlagzeilen.

TEST & EQUIPMENT

62 Nehmerqualitäten
Robuste Dufflebags mit einem großen Herzen für jede Menge Gepäck.

64 Tested on Tour
Diesmal im Dauertest: Leichtrucksack, Gaskocher, Multifunktionsschuh.

70 Dauerbrenner
Die Norønna Trollveggen war die erste Gore-Tex-Jacke – und ist bis heute top.

74 Leserwahl
Wählt eure Top-Marken und gewinnt Preise im Wert von 19000 Euro!

80 Der große Schuh-Guide
Ob Tagestour oder Trek: Worauf es bei der Schuhwahl wirklich ankommt.

88 Wander- und Trekkinghosen
Unser Test zeigt, in welchen Modellen es auf Tour am besten für euch läuft.

102 Die besten Isomatten
Mit der richtigen Unterlage wollt ihr nicht mehr zurück in euer Bett.

OUTDOOR-COACH

66 Ins Netz gegangen
So baut ihr euch eine handliche Fischreuse, die mit auf Tour kommen kann.

68 Der Natur auf der Spur
Warum Raufußhühner immer seltener werden. Und warum Dill rockt.

72 Unterwegs mit Hund
Wuff! So fühlen sich auf Tour im Campervan alle Reisenden wohl.

SZENE-NEWS

10 Hoch hinaus in Franken
Das Nürnberger Land hat jetzt seine ganz eigenen Seven Summits.

11 One-Night-Camps
Jutta Ulrich vom Schwarzwald Tourismus über eine neue Camping-Form.

16 Grünes Band
Hessen erklärt die ehemalige deutsch-deutsche Grenze zum Naturmonument.

Fachmarkt **69** Vorschau/Impressum **114**

TEST



88| Beinhart
23 Wander- und Trekkinghosen im Test.



74| Leserwahl
Wählt eure Marken und gewinnt Top-Ausrüstung!

Ryan Creary



KANADA

Ein Morgen am Pazifik

Noch ist es kühl im Regenwald, aber langsam setzt sich die Morgensonne an diesem Frühlingstag gegen den Nebel durch. Glücklich, wer dann die Wege im Hinterland von Sombrio Beach auf Vancouver Island erkunden kann, der wilden Insel vor der Küste British Columbias. Es duftet nach Kräutern und Moos, in der Nähe rauscht ein Wasserfall, und unten am Strand gibt es bei Ebbe viel zu entdecken. Nicht weit entfernt beginnt auch der 47 Kilometer lange Juan de Fuca Trail, und ein guter Surfspot stünde auch zur Wahl. Aber eins nach dem anderen und lieber in Ruhe – so wie die Morgensonne an einem Frühlingsmorgen am Pazifik.

ÖSTERREICH

Frühlingserwachen

Murmeltiere sind ganz schöne Penner: Im Hochgebirge, so wie hier im Nationalpark Hohe Tauern, kann ihr Winterschlaf bis zu neun Monate dauern. Sie schmiegen sich in ihren gut gepolsterten Bauten aneinander, nur noch vier bis sechs Mal in der Minute schlägt dann ihr Herz, die Körpertemperatur fahren sie auf wenige Grad herunter. Am Ende des Winterschlafs wiegen sie nur noch halb so viel wie davor. Kein Wunder also, dass sie sich sofort auf Nahrungssuche begeben, wenn sie im Frühling erwachen. Und da kommen ein paar frische Blumen gerade recht.

Huber Images



KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



SIEBEN SECHSHUNDERTER Die Seven Summits auf sieben Kontinenten zu besteigen ist der Traum von vielen. Aber mehrfaches Gipfelglück geht auch ganz ohne weite Flugreisen, und zwar eine Nummer kleiner im Nürnberger Land: Sieben kurzweilige Touren führen zu den sieben höchsten Gipfeln der Region – alle sind um die 600 Meter hoch. Zur illustren Runde gehören Arzberg, Dom, Hochberg, Hohenstein, Houbirg, Leitenberg und Windburg. Franken at its best! urlaub.nuernberger-land.de

Nürnberger Land Tourismus/Thomas Geiger

DOMETIC PICO FTC 2X2 TC

LUFTSCHLOSS FÜR DEN KOFFERRAUM

Mit Dachzelten und Kühlboxen hat sich die schwedische Marke Dometic einen Namen gemacht. Nun wendet sie sich mit den kompakten Aufblas-Zelten der Pico-FTC-Serie erstmals auch an Reisende mit kleinem Pkw. Als Besonderheit verfügen sowohl die Ein- als auch Zweipersonen-Version (siehe Foto) über eine integrierte, aufblasbare Isomatte sowie einen breiten, aufstellbaren Eingang mit integriertem Mückennetz. Für prima Klima in der Kabine sorgt atmungsaktiver Polycotton-Stoff. Preis: ab 500 Euro.





F1 online

NUR NOCH MIT GUIDE In Nepal dürfen Touristen seit April nur noch mit einem lokalen Bergführer im Himalaja auf Tour gehen. Die neue Regelung soll die Sicherheit der Wanderer erhöhen und Jobs für Einheimische schaffen, so ein Sprecher des Tourismusministeriums. Gipfel-Expeditionen sind ausgenommen, da für die Genehmigung derzeit bereits 11 000 Dollar pro Teilnehmer anfallen.



NATURNAH FÜR EINE NACHT

Jutta Ulrich von der Schwarzwald-Tourismus GmbH über ein neues Camping-Format.

Sie bieten im Schwarzwald »One-Night-Camps« an. Was ist das?
Mit dem Angebot »One-Night-Camps« können Landwirte, Privatpersonen sowie Gemeinden im Schwarzwald ihre Wiese für ein Zelt oder einen befestigten Reisemobil-Platz für eine Nacht zur Verfügung stellen und optional Zusatzleistungen wie sanitäre Anlagen, eine Grillstelle oder auch ein Frühstück anbieten. Das ist absolut naturnahes Campen!

Weshalb das neue Angebot? Es gibt doch Camping-Plätze.
Wir wollen zusätzlich ein Netz an einfachen und naturnahen Übernachtungsmöglichkeiten für Wanderer, Radfahrer und Camper schaffen, das Angebot trägt dem Camping-Boom Rechnung und soll zugleich dem zunehmenden Wildcampen entgegenwirken, das wir im Schwarzwald beobachten.

Wie viele Camps sind buchbar?
Über www.one-night-camps-schwarzwald.info sind aktuell 28 »One-Night-Camp«-Zeltplätze und 10 »One-Night-Camp«-Reisemobilstellplätze buchbar. Die Preise starten bei 10 Euro pro Nacht und Person.

»IM FRÜHLING WACHSEN AUCH DIE TATEN.«

Aba Assa, Essayistin

RAUE SCHÖNHEIT

Kilt und Dudelsack sind typisch für Schottland. Doch der wahre Zauber liegt in unberührten Landschaften wie den Highlands.

25 000
Quadratkilometer groß sind die Schottischen Highlands. Sie zählen zu den letzten wilden Landschaften Europas und beheimaten seltene Tiere wie Birkhuhn oder Steinadler.

914,4
Meter hoch müssen schottische Berge sein, um als »Munros« bezeichnet zu werden. Die Besteigung der 282 Munros im Land ist inzwischen Volkssport.

3
offiziell anerkannte Sprachen haben die Schotten: Englisch, Scots und Schottisch-Gällisch – eine keltische Sprache, die sich aus dem Altirischen entwickelte.

790
schottische Inseln gibt es, wenn man alle kleinen Eilande mitzählt. Davon werden aber nur etwa 130 Inseln ganzjährig bewohnt.

3000–5000
Jahre alt ist die »Fortingall Yew« im Council Area Perth and Kinross. Die Eibe gilt als einer der ältesten Bäume Europas, ihr inzwischen gespaltener Stamm hatte im 18. Jahrhundert einen Umfang von 16 Metern.

Getty Images

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



Getty Images

SRI LANKA

ASIEN-ABENTEUER

Weitwandern auf Sri Lanka? Unbedingt! Der neue »Pekoe Trail« führt über 300 Kilometer durch das zentrale Hochland und ist der »erste seiner Art« auf der im Indischen Ozean gelegenen Insel. Auf 22 Etappen lädt der Fernwanderweg zu einer Abenteuerreise in eine der schönsten Berg- und Kulturlandschaften Südasiens ein – mit landestypischen Ceylon-Teeplantagen, weitem Grasland, tropischen Wäldern und bis zu 2500 Meter hohen Bergen. thepekoetrailsrilanka.com

outdoor HAUPTSACHE RAUS! DER OUTDOOR-PODCAST

Unser Podcast »Hauptsache raus!«: Hier findet ihr alle Folgen der letzten zwölf Monate im Überblick.

96: Antje von Dewitz über die Herausforderung Nachhaltigkeit
95: Wanderparadies Tessin – diese Wege lohnen ganz 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
89: Extrem-Kajaker und Filmer Olaf Obsommer: Meine »Sick Life Line«
88: Stirnlampen – Basiswissen und Einblick in den aktuellen Test
87: Timothy Olson über seinen Rekordlauf auf dem Pacific Crest Trail
86: Absolutely ausgesperrt: fünf Wochen lang dachlos durch England

DEN RÜCKEN FREIHABEN

Ob Sommerwanderung, Städtetrip, Laufrunde oder Anreise: Mit diesen Kleintransportern hast du deine Essentials immer griffbereit.

› LEICHTGEWICHT

Nur 125 Gramm bringt der aus wasserdichtem Recycelnylon gefertigte High Coast Hip Bag von Fjällräven auf die Waage – bei 1,5 Liter Volumen. Die in acht Farben erhältliche Hüft- und Bauchtasche bietet drei Fächer und kostet 50 Euro.





‹ DIGITALER NOMADE

Die klimaneutral aus Bluesign-zertifiziertem Material produzierte Vaude Mineo hält mit vielen kleinen Innenfächern elektronische Kleingeräte wie Kabel, Powerbank, USB-Stick & Co an ihrem Platz. Daten: 250 Gramm, 2,5 Liter, 35 Euro.

› VERPFLEGUNGSSTATION

An Läufer und Wanderer wendet sich Osprey mit der neuen Duro Dyna Belt. Weiche, luftige Meshpolster und breite Hüftflügel sorgen für festen Sitz, für Energie-Gels, -Riegel und Faltflaschen gibt es Steckfächer. Preis: 45 Euro.





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

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



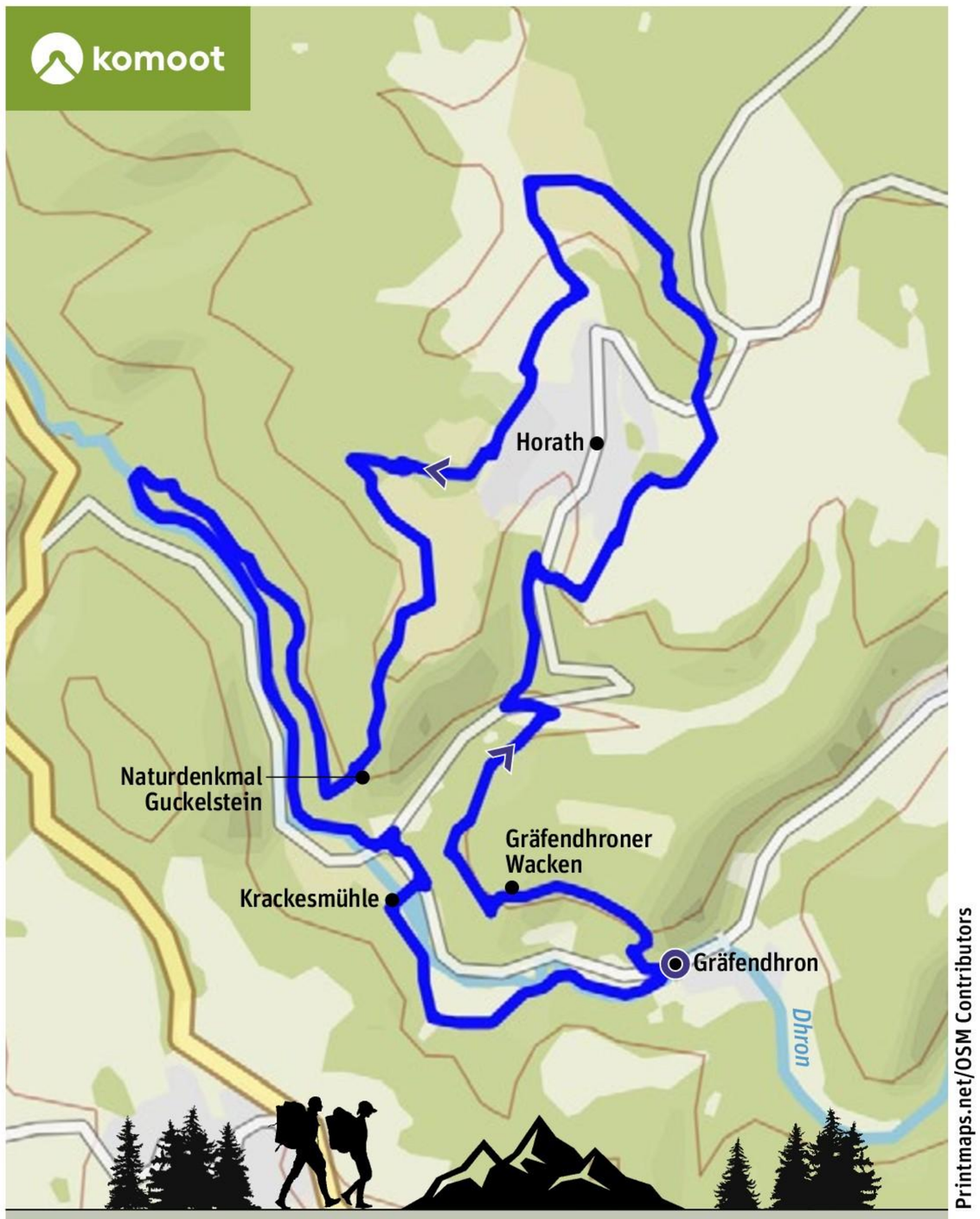
HELLO SIMPLE heißt die Marke, die sich auf plastikfreie, tier- und umweltfreundliche Kosmetik spezialisiert hat – etwa die feste Sonnencreme in Stickform mit LSF50. Interessant für Grammzähler: die aluminiumfreie Deocreme zum Selbstanrühren. So lassen sich auch kleine, auf die Länge der Tour angepasste Mengen herstellen und abfüllen. Die Deocreme basiert auf Kokosöl und Natron, ist frei von Aluminiumsalzen und in drei Duftnoten zum Preis von 26,45 Euro erhältlich.



9. OCEAN FILM TOUR

DAS MEER KOMMT INS KINO!

Monsterwellen an der Südspitze Australiens, die Liebe zu Buckelwalen und drei Umweltaktivistinnen, die sich mit ihren Projekten für den Schutz der Meere einsetzen: Die Ocean Film Tour geht in eine neue Runde und bringt sechs ganz unterschiedliche Filme rund um das Thema Ozeane auf die große Leinwand. Bis Ende Mai in vielen Städten Deutschlands zu sehen. Alle Infos unter oceanfilmtour.com



Printmaps.net/OSM Contributors

TOUR DES MONATS

Der Hunsrück zählt zu den Geheimtipps unter Deutschlands Mittelgebirgen. Auf unserer Route lernt ihr seine Reize kennen.

Eine Wanderung, die auf einsamen Pfaden die Zeit vergessen lässt: Abwechslungsreich leitet die Dhrontal-Wackentour über die Höhen und durch die Bachtäler 30 Kilometer östlich von Trier. Los geht es ab Gräfendhron mit einem knackigen Anstieg. Glasklare Bäche säumen den Weg, bald genießt ihr die erste Aussicht über die Hunsrückhöhen. Weiter schlängelt sich der Weg an bemoosten Felsformationen, den »Dhrontalwacken« entlang, und immer wieder öffnet sich der Blick bis hinüber zur Eifel. So steil es bergauf ging, geht es dann bergab. Nach rund 14 Kilometern, 4,5 Stunden und 386 Höhenmetern erreicht man Gräfendhron wieder. Ihr habt Lust auf mehr? Dann folgt *outdoor* einfach auf Komoot! Mit dem Code OUTDOORMAG23 erhält jeder Komoot-Neukunde Daten zu einer Region im Wert von 8,99 Euro. Unter komoot.de/g anmelden, Code eingeben – und ins nächste Abenteuer!

Direkt zur Traumtour
Lust auf diese Hunsrück-Felsen-Runde? Der QR-Code führt euch zuverlässig genau dorthin.

MOUNTAIN EQUIPMENT

CLASSIC ECO 500

Der 100% recycelte Daunenschlafsack
für große Abenteuer und einen
kleineren CO_2 Fußabdruck.



Das Mountain Equipment Team beim Schlafsack-Test in den Dolomiten.

KOMPASS

Nachhaltig auf Tour – neue Trends und Produkte



NATURMONUMENT Mitten in Deutschland reihen sich am Grünen Band wertvolle Lebensräume wie Perlen aneinander – dank BUND Naturschutz ist die ehemalige innerdeutsche Grenze heute Ausgangspunkt für den längsten Biotopverbund der Welt. Nun hat das Land Hessen als erstes westliches Bundesland die einzigartige Lebenslinie auf knapp 260 Kilometer Länge als Nationales Naturmonument mit besonderem Schutzstatus ausgewiesen.

Florian Manhardt



MITNAHMEEFFEKT Mit der ReCycle Shopper (130 €) präsentiert Vaude eine clevere, in Deutschland gefertigte Einkaufstasche fürs Rad. Dank des Uniklip-Adapters lässt sie sich an den meisten Gepäckträgern befestigen und mit einem Griff abnehmen. Das robuste, wasserdicht verschweißte Material, die große Ladeluke und der edle Look machen sie zum stylischen Begleiter auf dem Bio- oder Wochenmarkt.

BUCHTIPP

EIN FEINER ZUG

Bahnfahren spielt in Sachen Nachhaltigkeit eine immer wichtigere Rolle. Der neue Lonely-Planet-Band springt voll auf den Zug auf und ist Inspirationsquelle wie auch praktisches Handbuch, Europa auf Schienen zu entdecken. 29,95 Euro, mairdumont.com



AUSGLEICHEN

CO_2-Ausstoß kompensieren? Diese Anbieter lohnen einen Blick.

nachdenken • klimabewusst reisen
atmosfair

TESTSIEGER
atmosfair schnitt aktuell bei Stiftung Warentest als Testsieger für CO_2-Kompensation ab. Das Unternehmen mit Schwerpunkt Reisen unterstützt Projekte in Entwicklungsländern mit dem Bau von Kleinbiogas- und Solaranlagen. atmosfair.de

KLIMA KOLLEKTE
Kirchlicher Kompensationsfonds

KIRCHLICH
Die Klima-Kollekte ist ein CO_2-Kompensationsfonds christlicher Kirchen, über den Personen, Organisationen und Gemeinden unvermeidliche Emissionen ausgleichen können. Auf klima-kollekte.de gibt es einen guten CO_2-Rechner.

myclimate
shape our future

GLOBAL & LOKAL
myclimate ist eine gemeinnützige Stiftung, die 2006 in der Schweiz gegründet wurde. Zum Kundenkreis gehören Unternehmen wie auch Privatpersonen. Es werden Projekte in der ganzen Welt unterstützt und entwickelt.myclimate.org

PRIMA KLIMA

WALDPROJEKTE
Primaklima engagiert sich seit 30 Jahren für den Klimaschutz. Im Gegensatz zu den anderen Anbietern unterstützt die Organisation ausschließlich Waldprojekte, wie etwa Aufforstung in Deutschland, Nicaragua oder Indonesien. primaklima.org

ANZEIGE



BIKE-ABENTEUER IM ERZGEBIRGE

Weite Wälder, wilde Spuren: Auf der BLOCKLINE erleben Fahrrad-Fans ursprüngliche Abenteuer und rustikalen Charme.

Ob auf 15 Etappen, in drei Loops oder als Gesamtstrecke: Mit der BLOCKLINE erwartet euch auf 140 Kilometern Wegenetz mit 2750 Höhenmetern ein Bike-Abenteuer. Die Gegend stellt ein ideales Terrain für Entdecker dar – ob mit klassischem Mountainbike, dem E-Bike oder Gravelbike. Steigt auf, genießt Naturidylle und fantastische Ausblicke. Erkundet das Tal der Mühlen und lasst euch von imposanter Kettensägekunst in Blockhausen sowie der traditionellen Holzkunst rund um Neuhausen und Seiffen verzaubern.

Die Route zwischen dem internationalen Wintersportzentrum Altenberg und dem Spielzeugdorf Seiffen im Erzgebirge ist komplett beschildert und verläuft entgegen dem Uhrzeigersinn. Entlang der Strecke weisen imposante Holzportale, Infotafeln, Meilensteine und liebevoll gestaltete Tiere als Meilensteine den Weg. Unterwegs laden idyllische Rastplätze, Einkehrmöglichkeiten und Freizeitspaß zum Verweilen ein. Eine Sommerrodelbahn, Spielplätze und das Walderlebnisdorf Blockhausen sorgen vor allem bei kleineren Radlern für Abwechslung. Mit dem Abenteuer-Paket und dem Routenpaket gibt es zwei Starterpaket-Varianten, die Fahrer auf der BLOCKLINE begleiten. Die Starterpakete ermöglichen außerdem Zugang zum Abenteuer-Log, wo die vielen Erlebnisse und Fotos geteilt werden können. Für Familien empfiehlt es sich, die BLOCKLINE auf 15 Etappen (zwischen 4 und 14 km) aufzuteilen. Ambitioniertere Fahrer können sich auf drei spannenden Loops (je zwischen 50 und 60 km) oder am Stück auf der Gesamtstrecke (140 km) austoben. BLOCKLINE Inns sind die offiziellen Gastgeber und heißen Radfahrer zur Einkehr oder für Übernachtungen herzlich willkommen. Plant euer BLOCKLINE-Abenteuer also ganz so, wie ihr es wollt.



Angebote & Termine 2023

30. Juni–2. Juli 2023
BLOCKLINE Women Weekend (Loop 1, Loop 2, Loop 3): drei geführte Tour-Tage mit Guide Katja.

7.–9. Juli 2023
BLOCKLINE Weekend mit geführter Tagestour (Loop 2), Grillabend und Ausflügen.

13.–15. Oktober 2023
BLOCKLINE Weekend mit geführter Tagestour (Loop 2), Grillabend und Ausflügen.

Kontakt & Informationen
Tourismusverband Erzgebirge e. V., Tel.: +49 (0) 3733 188 00 0
blockline@erzgebirge-tourismus.de, www.blockline.bike

BLOCKLINE

EPLR Entwicklungsprogramm für den ländlichen Raum im Freistaat Sachsen 2014 - 2020
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete

Am Nordrand 20
Auf unvergesslichen Wegen durch die schönsten Gebirgskulissen Deutschlands.

À la française 22
Vom Mont Blanc bis zu den Seealpen: Hier geht's ins französische Landschaftskino.

Das gute Leben 24
Südtirol verwöhnt mit mildem Klima, guter Küche und Panoramen zum Niederknien.

Reiz der Schweiz 26
Vier Traumtouren in urwüchsige Winkel und mit Blick auf die ganz großen Gipfellegenden.

Tirol & Co 28
Von mild bis scharf in Österreich: grandiose Hüttentrekkings für alle Ansprüche.

Schön cross 30
Ruhig rüberkommen: Hier genießt ihr die Alpenüberquerung abseits der Modetouren.

Nichts ist schöner als erschöpft, aber glücklich das Hüttenziel zu erreichen.

PatitucciPhoto

DIE OASEN DER BERGE

Die Alpen verwöhnen mit einer einzigartigen Hüttendichte. Wer jetzt fragt, welche Touren im Gebirge der unbegrenzten Möglichkeiten besonders lohnen, kriegt hier 22 Antworten.

Gestärkt zum Zugspitz-Gipfel: Energienachschub in der Wiener Neustädter Hütte.

Daniel Hug

Weite Wege in der Nähe

Vom Alpenvorland bis ganz nach oben: Auch Deutschland bietet Berghütten-Treks vom Feinsten.

Wetterstein-Runde

Zwar reichen zehn Minuten, um mit der Seilbahn auf die Zugspitze (2962 m) zu schweben, doch wer sich vier Tage Zeit lässt und von Hammersbach auf Umwegen zum Gipfel steigt, erlebt den Wetterstein und das Dach Deutschlands erst so richtig. Dabei laufen auf 34 Kilometern 3500 Höhenmeter auf, neben einer guten Ausdauer braucht man Schwindelfreiheit, einen sicheren Tritt sowie ein Klettersteigset samt Helm für den Schlussanstieg über den sogenannten »Stopselzieher« (Grad A/B). komoot.de/collection/2000591

Wasserläufer-Tour

Von Marktoberdorf leitet die Wasserläufer-Tour in einer weiten Runde (26 Etappen, 406 km, 11 335 Hm) durch das Allgäuer Voralpenland – vorbei an plätschernden Flüssen und idyllischen Seen. Auf dem Abschnitt (5 Tage, 66,5 km, 2440 Hm) zwischen Lechbruck am See und Pfronten nimmt sie aber auch Berge mit: Erst geht's gemütlich an Uferwegen entlang, dann über das steil bis auf 1881 Meter aufragende Tegelberg-Massiv und vorbei an den Königsschlössern von Füssen zum Ziel. Im Netz: allgaeu.de

Große Reibn

In den Berchtesgadener Alpen bilden Wellen aus Dachsteinkalk und Karst das »Steinerne Meer«, eine Hochebene, aus der sich fünfzig Zweitausender erheben. Der schönste Weg hindurch heißt »Große Reibn« (5 Tage, 57,5 km, 4525 Hm) und leitet vom Königssee durch den mit einigen Hütten erschlossenen westlichen Teil. Bis auf ein paar seilversicherte, ausgesetzte Passagen wandert man auf gut zu gehenden Bergpfaden, zwischen dem Schneibstein (2276 m) und Seeleinsee bieten sich beste Chancen, Steinböcke zu sehen. berchtesgaden.de

Blauberg-Runde

1863 Meter weit reckt sich die Halserspitze in den Himmel – die Königin der Tegernseer Berge und einer der besten Aussichtsgipfel der Voralpen. Sie bildet den Höhepunkt einer traumhaften viertägigen Rundtour (84,4 km, 3764 Hm) von Bad Wiessee aus, dabei muss man aber bei Puste sein: Nach einem gemäßigten Auftakt zur Tegernseer Hütte stehen auf dem Weiterweg über die Gufferthütte und das Bleckensteinhaus zurück zum Startpunkt täglich gut sieben bis knapp neun Gehstunden auf dem Programm. Infos: fischbachau.de



Allgäu GmbH/Marc Oeder

Die Wasserläufer-Route bildet zusammen mit der einfachen Wiesengänger- und der knackigen Himmelsstürmer-Route die Wandertrilogie Allgäu.

Französische Delikatessen

Vom Geheimtipp bis zum Klassiker: vier Traumtouren im südwestlichen Alpenbogen.

Durch den Vercors

Südlich vor den Toren Grenobles erhebt sich der Vercors wie eine gewaltige Festung aus schroffem Kalk. Am intensivsten erleben Wanderer den rund 60 Kilometer langen und bis zu 40 Kilometer breiten Gebirgsstock bei einer Nord-Süd-Durchquerung auf dem GR 91 (80 km, 6 Tage, 3400 Hm). Auf dem ersten Abschnitt von Saint-Nizier-du-Moucherotte nach Corrençon-en-Vercors übernachtet man in bewirtschafteten Herbergen, beim Weiterweg nach Châtillon en Diois enden die Etappen an Selbstversorgerhütten. Alle Infos: montourenvercors.com

Lookphotos/Hemis.fr

Tour du Mont Blanc

Der Aufstieg auf sein schneeweißes Haupt bleibt Bergsteigern vorbehalten, doch auch auf einer Umrundung lässt sich der Alpenmonarch Mont Blanc (4808 m) ausgiebig bewundern. Sportliche sieben bis gemütlichere zehn Tage sollte man für die »Tour du Mont Blanc« (170 km, 10 000 Hm) einplanen, die meisten starten im französischen Les Houches und gehen gegen den Uhrzeigersinn durch Italien und die Schweiz zurück zum Ausgangspunkt. Die Kondition muss stimmen, aber die technischen Ansprüche sind moderat. autourdumontblanc.com

Große Écrins-Rundtour

In der Provence türmt sich das »Karakorum der Alpen« auf: das wilde, von rund 150 Dreitausendern und fast 300 Gletschern geprägte Écrins-Massiv. Als Königsweg durch das als Nationalpark geschützte Gebiet gilt die »Tour de l'Oisans et des Écrins« (GR 54), einer der anstrengendsten Fernwege Frankreichs. Für die grandiose Rundtour mit Ausgangspunkt zum Beispiel in Bourg d'Oisans brauchen die meisten elf bis dreizehn Tage, am Ziel hat man 195 Kilometer Strecke, vierzehn Pässe und fast 12 000 Anstiegsmeter geschafft. grand-tour-ecrins.fr

Mercantour-Nationalpark

Die südlichsten Dreitausender der Alpen, über 2000 Pflanzenarten und eine Tierwelt, zu der 53 bedrohte Arten gehören: Der Nationalpark Mercantour in den französischen Seealpen ist eine Schatzkammer der Natur. Durch sein Herz leitet etwa die »Balade de 3 refuges« (3 Tage, 36,5 km, 2023 Hm) mit Start und Ziel an der Bayasse-Hütte. Dabei geht es mal durch lichtdurchflutete Lärchenwälder, mal durch karge Felswüsten, zu den Blickfängen gehören der Mont Pelat (3051 m) und Le Trou de l'Aigle. Alle Infos: destination.marittimemercantour.eu

Als Wahrzeichen des Vercors gilt der wuchtige Felsklotz Mont Aiguille (2087 m).

Unter dem Himmel Italiens

Von mediterran und mild bis hochalpin und wild: Südtirol bietet Hüttentouren für jeden Geschmack. Diese Strecken zählen zu den reizvollsten.

Rieserfernergruppe

Zwischen der Venedigergruppe, den Zillertaler Alpen und den Dolomiten ragt separiert die Rieserfernergruppe auf – ein ungezähmtes, steiles Massiv aus rund 30 teils vergletscherten Dreitausendern. Bis zu sieben davon können alpinistisch versierte Bergwanderer auf der anspruchsvollen Hütten-Durchquerung (5 Tage, 56,5 km, 5565 Hm) zwischen Antholz und dem Staller Sattel mitnehmen. Den Weg würzen große Blockfelder, leichte Klettersteigpassagen sowie auch im Spätsommer oft noch Schneefelder – sind sie vereist, wird es ohne Steigeisen heikel. Infos: alpenverein.de

In Vinschger Höhen

Weite Blicke hinab in den Vinschger Talkessel und zu den Gletschern der Ortlergruppe, federnde Pfade, die mal entlang alter Bewässerungsläufe, mal durch artenreiche Steppengräser führen, dazu fast Schönwettergarantie: Damit trumpft der Vinschger Höhenweg (6 Tage, 108 km, 4693 Hm) zwischen der Etschquelle am Reschenpass und Staben im unteren Vinschgau. Zwar kommt die Strecke ohne technische Schwierigkeiten aus, doch auf bis zu acht Gehstunden mit gut tausend Höhenmetern muss man sich einstellen. vinschgau.net



Laif/Franziska Gilli

Tipp im Naturpark Fanes-Sennes-Prags: die Schupfnudeln der Fojedöra-Alm.

Fanes-Sennes-Prags

Bleicher Karst, weite Almen und glitzernde Seen, gerahmt von erhabenen Dolomitengipfeln: Der Naturpark Fanes-Sennes-Prags im äußersten Westen Südtirols lockt mit einem Bilderbuchpanorama, das man etwa auf einer dreitägigen Tour (46 km, 3174 Hm) von St. Vigil in Enneberg zur Capanna Alpina durchschreitet. Die Strecke zieht auf Aussichtslogen wie den Piz da Peres (2507 m) und den Sas dla Para (2460 m), an den Etappenenden stehen insgesamt vier gemütliche Hütten zur Wahl. suedtirol.info

Hufeisenrunde

Dass auch im Herzen Südtirols noch wenig begangene Langstrecken warten, beweist die Hufeisenrunde durch die Sarntaler Alpen: Auf sieben bis acht Etappen (97 km, 5460 Hm) leitet sie beispielsweise von Sarnthein aus durch urwüchsige Bergregionen und gibt dabei Prachtblicke auf die Dolomiten, die Brentagruppe und das Ortlergebiet frei. Der Abschnitt zum Sarntaler Gipfelkönig Hirzer (2781 m) bildet den technischen Knackpunkt der Tour, lässt sich aber auf einer familienfreundlichen Variante leicht umgehen. sarntal.com



Ein Kleinod aus Bruchstein auf 2798 Metern Höhe: die urige Rieserfernerhütte.

Getty Images/Philartphace

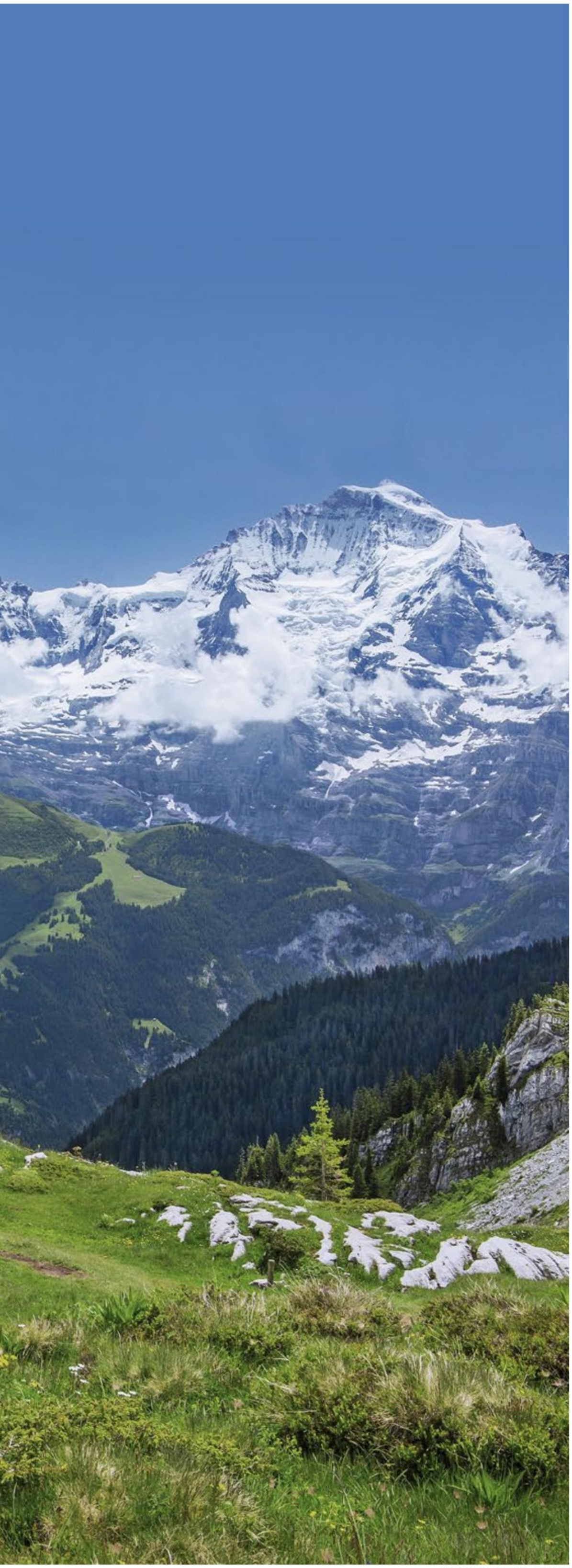
Die Naturschätze der Eidgenossen

Von paradiesischen Tälern über sprudelnde Quellen bis zu weltberühmten Gipfelpanoramen: An diesen Strecken zückt die Schweiz ihre Asse.



Die Lobhornhütte (1955 m) hat Stars als Nachbarn: Eiger, Mönch und Jungfrau.

Mauritius Images/Günter Gräfenhain



Am Dreigestirn

Zwischen grüner Voralpenidylle auf der einen und der Bergprominenz des Berner Oberlandes auf der anderen Seite verläuft die achttägige Passwanderung »Hintere Gasse« von Meiringen nach Gsteig. Ein langes Wochenende reicht, um auf einer Kurzvariante (3 Tage, 32 km, 2900 Hm) von Saxeten zur Griesalp die besten Blicke auf das berühmte Dreigestirn von Eiger (3970 m), Mönch (4107 m) und Jungfrau (4158 m) einzusammeln. Knackigster Abschnitt: die sehr steile, teils ausgesetzte Sefinenfurgge. huettenwandern.ch

Vier-Quellen-Weg

Im Gotthardmassiv starten die Flüsse Rhein, Reuss, Ticino und Rhone ihre Reise in alle Himmelsrichtungen. Zu ihren Ursprüngen leitet der Vier-Quellen-Weg (5 Tage, 81 km, 4600 Hm) zwischen dem Oberalppass bei Andermatt und der Bushaltestelle Belvédère am Rhonegletscher. Dabei geht es mal durch saftige Almwiesen und vorbei an blumengerahmten Hochmoorseen, mal zu Aussichtskanzeln wie dem Piz Giübin (2776 m), dem höchstgelegenen Punkt der Strecke. Info: vier-quellen-weg.ch

Matterhorn-Trek

Prachtvolle Alpenflora und idyllische Seen, gerahmt von gewaltigen Riesen aus Fels und Eis – der Matterhorn-Trek besticht mit Landschaftskino im Breitbandformat und verläuft an der vergleichsweise ruhigen Nordostseite der namensgebenden Berglegende. Fünf Tage brauchen Wanderer für die gut 46 Kilometer lange Hüttenrunde von Zermatt aus, insgesamt kommen dabei 3030 Aufstiegsmeter zusammen. Sie gipfeln am höchstgelegenen Schlafplatz der mittelschweren Tour: der Hörnlihütte auf satten 3260 Metern. zermatt.ch

Urner Alpenkranz

Vom fjordartigen Urnersee bis zu den Gletschern am Gotthard erstreckt sich der Kanton Uri. Seine ganze Landschaftsvielfalt erschließt der Paradeweg »Urner Alpenkranz« (40 Etappen, 360 km, 27 800 Hm). Fünf Tage reichen für ein Filetstück der Route: den Abschnitt (39,5 km, 3380 Hm) durch das Maderanertal, eines der ursprünglichsten der Schweiz. Von Bristen verknüpft der Kranz hier alle Hütten des Gebiets, die Querung des Brunnigletschers kann man durch einen Zusatztag umgehen. alpen-kranz.ch



PatitucciPhoto

Allein der Schweizer Alpen-Club SAC unterhält 153 Hütten im Land, sie versorgen insgesamt rund 9000 Bergwandernde mit einem Platz für die Nacht.

Hoch über Austria

Zwischen Ötztal und Salzburg, von moderat bis ganz schön schwierig: die schönsten Mehrtagestouren durch das Land der 979 Dreitausender.

Ötztal-Trek

In den Ostalpen hält das Ötztal gleich zwei Rekorde: die größte Vergletscherung und die höchste Dichte an Dreitausendern. Kein Wunder also, dass die komplette Umrundung auf dem Ötztal-Trek (22 Tage, 246 km, 18 900 Hm) hochalpine Erfahrung und Ausrüstung voraussetzt. Die Strecke ist in sechs Abschnitte (2–6 Tage) eingeteilt, als Einsteigerroute gilt der Auftakt vom Ötztal-Bahnhof zur Hochstubaihütte (5 Tage, 56,5 km, 4770 Hm). Auch hier geht es ab der vierten Etappe ins ewige Eis, doch davor ist der Talabstieg problemlos möglich. oetztal.com

Peter-Habeler-Runde

Zum 70. Geburtstag bekam der Everest-Bezwinger Peter Habeler ein Überraschungsgeschenk: eine ihm gewidmete Traumtour durch den westlichen Teil seiner geliebten Zillertaler Alpen. Vom Start/Ziel zum Beispiel im Bergsteigerdorf Vals im Wipptal umrundet der mittelschwere Höhenweg (6–7 Tage, 56 km, 4230 Hm) die mächtige Pyramide des Olperer (3476 m), die Strecke verläuft meist oberhalb der Zweitausend-Meter-Marke und begeistert mit atemberaubenden Blicken auf den Zillertaler Hauptkamm, die Dolomiten und die Stubaier Alpen. tirol.at

Gastein-Trail

Im Salzburger Land erstreckt sich zwischen der Ankogel- und Goldberggruppe das rund 40 Kilometer lange Gasteinertal. Einen ausgedehnten Streifzug vorbei an sattgrünen Kessellandschaften, durch verwunschene Bergwälder und auf luftige Gipfel ermöglicht der Gastein-Trail (6 Etappen, 75 km, 4642 Hm) von Dorfgastein nach Bad Hofgastein. Der schweißtreibendste Abschnitt wartet an Tag fünf: Die Strecke über den Zittrauer Tisch (2463 m) schlägt mit satten acht Gehstunden und rund 1540 Aufstiegsmetern zu Buche. gastein.com



Gemütlichkeit auf 2842 Metern: die Schöne-Aussicht-Hütte beim Hochjoch.

PatitucciPhoto



Tirol Werbung/Jens Schwarz

Die Route 6 des Ötztal-Treks führt über die Erlanger Hütte auf gut 2500 Metern. Weiter geht es auf dem schönen Forchheimer Weg.

Bergans OF NORWAY

Y LIGHTLINE



HANS KRISTIAN KROGH-HANSSEN

LightLine

Einen Schritt voraus

Dank ultraleichter Materialien mit außergewöhnlicher Atmungsaktivität und erstklassigem Komfort sind diese Produkte wie geschaffen für erfahrene Outdoor-Fans, die mit möglichst wenig Gewicht zur Höchstform auflaufen wollen.



Believe in **Tomorrow.**
Explore **Today.**

Über alle Berge

Einmal zu Fuß über die Alpen zu kommen steht bei vielen ganz oben auf der Wunschliste. Wer sich den Traum abseits der ausgetretenen Pfade erfüllen möchte, findet auf diesen Strecken sein Glück.

Berchtesgaden-Lienz

Ähnlich kurz wie die klassische Strecke von Oberstdorf nach Meran auf dem E5, aber deutlich ruhiger ist der 139 Kilometer lange Weg vom Königssee durch die Berchtesgadener Alpen, die Salzburger Schieferalpen und die Hohen Tauern zur »Sonnenstadt« Lienz. Dabei wechseln sich Abschnitte durch wildromantische Täler mit langen Aufstiegen hoch in die Gebirgswelt ab, an neun Tagen kommen so fast 10 000 Höhenmeter zusammen. Sie kulminieren am Gipfel des Spielmann (3027 m) mit einem sagenhaften Blick auf Österreichs Bergmajestät, den Großglockner (3798 m). Weitere Informationen: berchtesgaden-lienz.de

Kufstein-Verona

Von den schroffen Kalkwänden des Kaisergebirges über die Kitzbüheler Grasberge und die Felsbastionen der Dolomiten bis zum schwarzen, rötlichen und grünlichen Porphyr der Lagoraikette: Die wenig frequentierte Alpentraverse von Kufstein nach Verona (442 km, 23 480 Hm) besticht mit Landschaftsvielfalt. Ihre 32 teils leichten, aber meist mittelschweren Etappen lassen sich gut in vier einwöchige Abschnitte aufteilen, übernachtet wird mal in Orten im Tal, mal in Berghütten. alpentrek.de

Bodensee-Gardasee

Als aufgehender Stern unter den Alpendurchquerungen gilt die recht neue Route vom »Schwäbischen Meer« zum größten See Italiens. Zwischen Bregenz und Riva schlängelt sich die rund 410 Kilometer lange Strecke fern des Trubels durch sieben Gebirgsgruppen und etwa 24 000 Aufstiegsmeter hinauf, der überwiegende Teil der 28 Etappen führt durch mittelschweres oder anspruchsvolles Terrain. Alles zur Planung: Alpenüberquerung Bodensee-Gardasee, Bergverlag Rother 2020, 16,90 Euro



Wer seinen Alpencross am Königssee startet, erlebt gleich ein blaues Wunder.

Klaus Fengler

DER SCHÖNSTE WEG NACH NORWEGEN

Color Line



Foto: Shutterstock

AUTO-SPARPAKET
2 P. + 1 Pkw ab
127 €











MIT COLOR LINE INS WANDER-PARADIES

Endlich wieder wandern im Land der Fjorde? Wir bringen Sie hin. Mit perfekten Routen und Verbindungen sowie mehr als 60 Jahren Tradition und Erfahrung. Für mehr Planungssicherheit bieten wir Ihnen im hinzubuchbaren Flex-Tarif die Möglichkeit der gebührenfreien Umbuchung. Entscheiden Sie sich jetzt für Ihre Überfahrt mit Color Line.

HIRTSHALS-KRISTIANSAND/LARVIK

Unsere zwei SuperSpeed-Schiffe bringen Sie ab Hirtshals ans Ziel. Schön schnell dank Überfahrt in rund dreieinhalb Stunden und schön erlebnisreich dank Buffet-Restaurant, Taxfree Market, Color Shop, Fashion und Deli-Shop, Bistro, Lounge & Bar.

2 P.+ 1 Pkw ab
127 €

KIEL-OSLO-KIEL

Auf der Route Kiel-Oslo-Kiel (übrigens die einzige Direktverbindung ab Deutschland) bietet Color Line an Bord von Color Magic und Color Fantasy die Überfahrt mit Kreuzfahrtambiente.

2 P.+ 1 Pkw ab
459 €

Reisezeitraum: Juni – September

Optional Flex-Tarif hinzubuchen und gebührenfreie Umbuchung sichern.

Jetzt buchen! colorline.de 0431-7300 100*

Color Line GmbH, Norwegenkai, 24143 Kiel * zzgl. 19,50 € Buchungsgebühr, online kostenfrei

TEXT & FOTOS: **BORIS GNIELKA**

FJELLFIEBER

Der Nordkalottleden zählt zu den großen Treks durch die Wildnis Lapplands. *outdoor*-Redakteur Boris Gnielka und seine Frau Katleen gingen ihn mit dem Zelt an – gegen alle Hindernisse.

Zeltfans finden auf dem Nordkalottleden viele traumhafte Plätze.



1|

**1| Rund drei Stunden braucht der Bus von Tromsö nach Kilpisjärvi.
2| Steinmännchen markieren den Weg, Steintürme die Passhöhen.
3| Furt durch den Riksoelva (auf der 9. Etappe). Die in der Karte eingetragene Brücke existiert nicht.**



2|



3|

Damit Müsliriegel so richtig super schmecken, muss einiges schieflaufen. Frierend kauere ich im Windschatten eines meterhohen Felsblocks, von Kopf bis Fuß in Gore-Tex gehüllt, die Kapuze tief im Gesicht – und mampfe genüsslich einen Müsliriegel. Neben mir sitzt meine Frau Katleen auf ihrem nassen Riesenrucksack, sie findet ihren Riegel auch super. Wir hocken und kauen und blicken stumm auf einen grünen Klumpen aus geschmolzenem Stoff. Verkohlte Alustangen ragen aus dem nassen Etwas, das einmal ein Zelt war. »Ein Helsport-Tunnel, stabiler und teurer als unser Zelt«, sage ich fachmännisch. »Hat auch nicht gehalten«, erwidert Katleen. Wurde wohl vom Sturm plattgedrückt, als gerade der Kocher brannte, vermuten wir. »Dagegen haben wir ja noch richtig Glück gehabt letzte Nacht«, sagt Katleen, und ich meine, Sarkasmus darin zu hören. Gischtfontänen fliegen waagerecht über unsere Köpfe und seitlich am Felsblock vorbei. Natürlich kommen sie genau aus der Richtung, in die wir weitermüssen. Das Wetter lässt so richtig die Sau raus. Doch es hilft nichts, wir müssen diese spektakulär wilden, gerade sehr düsteren Berge durchqueren, uns gegen die Böen besser behaupten als das Helsport-Zelt. Und auch besser als das unsere, das letzte Nacht zusammenfiel, Gestängebruch inklusive.

Unglücklicherweise passierte das ziemlich am Anfang auf unserer Tour über den Nordkalottleden. Der rund 800 Kilometer lange Weitwanderweg startet im norwegischen Kautokeino, quert ein Stück Finnland und schlängelt sich dann in südwestliche Richtung entlang der schwedisch-norwegischen Grenze bis zum Örtchen Sulitjelma. Dabei überquert er rund 15 Mal die Grenze, die sich durch gelb angemalte Steinhaufen oder Betonklötze offenbart. Allerdings wollen wir nur von Kilpisjärvi in Finnland bis nach Abisko in Schweden gehen, den Rest kennen wir schon. Zehn Tage, so die Planung, sollten für das 180 Kilometer lange Teilstück locker reichen, denn der gut ausgetretene Pfad führt vorwiegend über sanft hügeliges Terrain, bleibt meist oberhalb der Baumgrenze auf einer Höhe zwischen 600 und 1000 Metern. Zeit kostet nur das Durchwaten der vielen Flüsse. Brücken gibt es kaum, Handyempfang selten und Proviant auch erst wieder in Abisko. Eigentlich schön: Trekking wie früher – ohne Netz und doppelten Boden, ohne Einkehrmöglichkeiten, weiche Betten und Social-Media-Geposte. Ohne Wetterbericht, Google Earth oder Sprachnavigation. Dafür mit 25-Kilo-Rucksack, knittriger Papierkarte und der Prise Ungewissheit, die eine Tour in rauen, einsamen Regionen ausmacht. Kurz: ein nettes kleines Abenteuer. Dummerweise wächst es sich schon am dritten Tag zu einem großen aus, denn neben regenbedingt vielen Watstellen, stürmischem Gegenwind und kaputtem Zelt ärgern uns seit letzter Nacht auch noch Coronaviren mit Kopfschmerz, Husten, Schlappheit und Fieber. »Was machen wir, wenn das erst der Anfang ist und wir es morgen nicht aus dem Zelt schaffen?«, fragt Katleen. Ich weiß es nicht. Noch halten wir uns ja auf den Beinen, was auch an der faszinierenden Kulisse liegt. Wie ein irrer Traum zieht sie uns in ihren Bann – mit surreal wuchtigen, grünschwarzen Riesenbergen, hundert Meter hohen Wasserfällen und knalligen Regenbögen – wir fühlen uns in ein Fantasy-B-Movie versetzt und hätten uns über fliegende Einhörner nicht gewundert. Fiebernd stolpern wir mit Puddingbeinen aus dem stürmischen Gebirge auf eine schier endlose, von Wasserläufen durchzogene Grasebene. Regentropfen glitzern aus dem Grün, immer öfter blitzt die Sonne nun durch dunkle, hastig ziehende Wolken. Noch eine Watstelle, dann, endlich, erblicken wir den ersten windgeschützten Platz des Tages, wie geschaffen für unser notdürftig zusammengeflicktes Zelt. Wie gut das tut, endlich zu liegen! In warme Schlafsäcke gekuschelt gucken wir aus der Apsis, reißen zwei Fertigfuttertüten auf und freuen uns auf eine heiße Mahlzeit mit Blick auf das schier endlose Grün und die gut sichtbare Rostahütte.

Hüttenzauber – leider ohne uns

Die Rostahytta gehört wie alle neun Hütten auf unserem Weg dem Norwegischen Wanderverein DNT, steht aber nur jenen offen, die sich im Vorfeld einen Schlüssel besorgt haben. Uns also nicht, wir hatten ja die sexy Idee mit dem netten kleinen Abenteuer - und Bedenken, mit Schlüssel dem Lockruf weicher Sofas und warmer Betten zu erliegen. Jetzt, mit Viren im Gepäck, wäre es zudem nicht höflich, schließlich übernachten in den Hütten auch andere. Zum Beispiel Arne. Ihn treffen wir nach einer fiebrigen Nacht vor der Rostahütte. Der erste Mensch seit Tagen! Ausführlich berichtet der drahtige Norweger von seinen unzähligen Touren im ganzen Land und den Vortei-

Oben: Ein ergiebiges Feld mit Moltebeeren wartet an den Seen der 4. Etappe.

Unten: Der Naturpool kurz vor dem Láirevággi-Pass lädt zum Bad. Ein Zelt kann man gleich daneben aufbauen.

len seiner speziellen Ausrüstung. Er trägt ein langärmeliges Netzhemd auf blanker Haut und Fahrradhandschuhe. »Als Schutz bei Stürzen – da oben wird's gefährlich«, sagt er mit dramatischem Unterton und zeigt in Richtung des Weiterweges. Dort lauere ein kilometerlanges Geröllfeld, wir sollten gut aufpassen. Na, das kann in unserer Verfassung ja lustig werden.

Arne macht sich auf den Weg ins Tal, wir queren die Hängebrücke über den tosenden Rostaelva und husten dahinter im Zeitlupentempo den heidekrautbewachsenen Hang hinauf. Zwei deutlich flottere Gestalten kommen entgegen. Unverletzt, ohne Handschuhe. Auch sie warnen uns. Nicht nur vor Geröll, sondern vor der Sumpfetappe dahinter. Dort hätten sie einen Holländer aus dem Schlamm gezogen, der bis zur Hüfte versunken gewesen sei. Wir sollten gut aufpassen! Sie gucken betroffen und wünschen zum Abschied ganz viel Glück. Ich kann mich täuschen, aber ich glaube, sie hätten uns um ein Haar die Rucksäcke abgenommen, zur Hütte zurückbegleitet, ins Bett gestopft und Tee gekocht. Viel Zutrauen erweckt unser Anblick offenbar nicht. Sollten wir uns Sorgen machen? Sechs Kilometer haben wir heute, am vierten Tag, geschafft – wenn das so weitergeht, reicht der Proviant nicht.

Proviant zum Selbstpflücken

Aber es geht nicht so weiter: Wir schlafen viel, und als wir am nächsten, warmen Morgen im Sonnenschein den zweiten Kaffee schlürfen, fühlen wir uns schon fast wieder gesund. Die moderate Bewegung an frischer Luft und die unglaublich weite, stille und liebliche Landschaft wirken offenbar Wunder. So meistern wir nicht nur die kilometerlange Gerölletappe sturzfrei, sondern kommen anderntags auch trockenen Fußes durch

den Sumpf, indem wir den schlammigen Pfad meiden und etwas abseits gehen, wo das Sumpfgras besser trägt. Prompt stoßen wir auf ein großes Feld mit Moltebeeren. Und auf Ingrid, die schon hockt und pflückt und mampft. »Die meisten rennen hier vorbei, so schnell, als wollten sie Rekorde brechen, sagt die Solotrekkerin. Zum zweiten Mal wandert sie den ganzen Nordkalottleden, von Sulitjelma bis nach Kautokeino – und wundert sich »über den Ansturm an Leuten«. Vor zehn Jahren gab es kaum Wegspuren. Da musste sie sich über weite Strecken allein an den roten Steinmarkierungen orientieren. Es hat sich offenbar herumgesprochen, dass es hier ganz hübsch ist. Doch Ansturm? Mehr als fünf Menschen trafen wir bislang an keinem einzigen Tag. Die Nordkalottruta, wie der Weg in Norwegen heißt, zählt immer noch zu den weniger besuchten Trails Lapplands und gilt vielen als einsame Alternative zum Kungsleden. Kurioserweise lockt sie vor allem Soloisten – die meisten Frauen und Männer, die wir treffen, wandern allein.

»Das wäre Ihr Preis gewesen!«, witzelt Katleen. Wir drücken die Nasen an die Fenster der Vuoma-Hütte und staunen nicht schlecht über die verlockend gemütliche Einrichtung: gusseiserner Ofen, gediegene Sofas, verspielte Holzküche, Messinglampen – wie von Ikea, nur in schön. Wir ziehen Isolationsjacken über und nehmen vor der verschlossenen, aber überdachten Tür Platz. Das Wetter hat sich gedreht, seit zwei Tagen regnet es. Und es ist kalt geworden, nicht ungewöhnlich für Ende August. Fünf Grad zeigt das Hüttenthermometer, die Berge tragen weiße Neuschneemützen, Heidekraut und die hier nur in den Tälern wachsenden Bäume färben sich fast über Nacht gelb. Sie gehören wie die Hütte zum Nationalpark Øvre Dividalen. Nirgendwo in

FAST ÜBER NACHT SCHLÜPFT DAS FJELL IN SEIN GOLDGELBES HERBSTKLEID – DER SOMMER IST DAMIT VORBEI.

Allein auf weiter Flur: Der Weg zur Gappohütte bietet eine top Aussicht (Etappe 2).



1|



2|

1| Mit einem Gaskocher und etwas Vorsicht kann man bei Schlechtwetter auch in der Apsis kochen.

2| Zutritt nur mit Schlüssel: Die Hütten am Weg sind alle verschlossen, bewartet ist keine.

3| Etappe 9: Blick auf den See Torneträsk und das Felstor Lapporten (Bildmitte, im Regen).



Norwegen leben so viele Vielfraße auf so engem Raum wie in dem nur 770 Quadratkilometer kleinen, wenig besuchten Park. Die Abgeschiedenheit lockt auch Wölfe und Bären an, die hier in den tieferen Lagen umherstreifen sollen.

Das Schönste kommt am Schluss

Gestärkt von Kaffee und Riegel folgen wir dem Weg zum 30 Kilometer langen Stausee Altevatnet. Als wir direkt am Ufer unser Zelt aufbauen, blitzt wie zur Begrüßung die Sonne durch die Wolken. Kreischende Möwen und das rhythmische Plätschern der ans Ufer schlagenden Brandung verleihen dem Platz ein maritimes Flair. Mit dampfenden Teetassen sitzen wir vorm Zelt, blicken auf die Schaumkronen der Wellen und in Richtung der nächsten Etappe. Sie folgt dem Ufer bis nach Innset, einer kleinen Siedlung unter dem Staudamm. Der deutsche Auswanderer Björn Klauer betreibt dort eine Huskyfarm, bietet im Winter Schlittenhundetouren an. Eigentlich wollten wir vorbeischauen, doch aus Rücksicht auf unsere immer noch wackeligen Beine sparen wir den Umweg, die extra Höhenmeter – und unsere Kräfte für die letzten drei Tage. Sie gehören zu den schönsten der Tour, was nicht nur an den mittlerweile fast leergefutterten Rucksäcken liegt, sondern auch an der herbstlich leuchtenden Vegetation, den vielen tiefblauen Seen und der immer häufiger durch die Wolken brechenden Sonne. Vor allem der finale Abstieg aus dem Fjell, hinunter zur schwedischen Grenze, erweist sich als ganz großes Kino. Ein Meer aus goldgelben Birken liegt einem hier zu Füßen – und dazu der siebtgrößte See Schwedens, der 70 Kilometer lange Torneträsk. An seinem Westufer führt der Nordkalottleden von hier in knapp zwei Tagen bis nach Abisko. Wir setzen uns ins warme Gras, kramen die letzten Riegel raus und genießen den Sonnenschein, die Aussicht auf das goldene Blätterdach und glitzernde Wasser. Auch Abisko können wir sehen und gleich dahinter die Berge Tjuonatjåkka und Nissuntjårro. Mit ihren geschwungenen Flanken formen sie ein markantes U-Tal: Lapporten. Das »Tor zu Lappland« gilt als Wahrzeichen von Abisko und ist ein Sehnsuchtsziel vieler Nordland-Fans. Vor 27 Jahren beendete ich dort meine erste Trekkingtour. Allein, lausig vorbereitet, viel zu spät im Jahr – es schneite bereits – kam ich damals in Abisko an. Durchgefroren, erschöpft, abgemagert und glücklich wie nie. Seitdem zog es mich immer wieder in den hohen Norden: im Winter, im Sommer, allein und zu zweit, mit und ohne Hund – egal. Wer sich hier einmal das Nordlandvirus eingefangen hat, dem können auch andere Viren nicht die Tour verderben.



MOLTEBEERE

Die rotgelbe Frucht ist eines der Wahrzeichen Lapplands.

Sie riecht und schmeckt erdigfruchtig, wird Ende August orange und reif und bereichert dann jedes Müsli. Die zu den Rosengewächsen zählende Frucht firmiert auch unter der Bezeichnung Multebeere, Multbeere, Schellbeere, Sumpfbrombeere, Torfbeere oder Nordic Berry. So zahlreich ihre Namen, so rar macht sie sich, wächst sie doch nur in wenigen nördlichen Gefilden Amerikas, Europas und Asiens. Doch auch hierzulande kann man sie sehen: auf der finnischen Zwei-Euro-Münze oder beim Möbel-Riesen Ikea, der sie zu Marmelade verarbeitet anbietet – sehr lecker!



PACKLISTE

- Trekking-Rucksack (nicht im Bild)
- Zelt mit Gestänge-Reparaturhülse
- Schlafsack (Komfort-Temp.: ca. 0 °C)
- aufblasbare Isomatte
- Wärme- & Regenjacke, Regenhose
- Handschuhe, Mütze, Stirnband
- Wechselwäsche (2. Paar Socken!)
- Necessaire mit Synthetikhandtuch
- Flick-, Nähzeug, Tape
- Powerbank, Ladekabel
- Geldbeutel
- Kocher und Brennstoff
- Müsli, Fruchtpulver, Riegel, Schokolade
- Fertigtüten, Kaffee, Tee
- Becher, Besteck, Müslischale
- Stativ und Kamera (nicht im Bild)
- Toilettenpapier
- faltbare Wasserflasche(n)
- Wat-/Zeltschuhe
- Wanderkarte, Notizbuch, Lesebrille

MEINE TIPPS



BORIS GNIELKA
REDAKTEUR

REISE INS LICHT

Die Aurora Skystation oberhalb von Abisko lockt mit fantastischer Küche und bester Aussicht auf das Fjäll und in den (Sternen-)Himmel. Rauf und runter geht es bequem mit dem Sessellift. Infos: auroraskystation.se

AUF ZEITREISE

Im Polarmuseum in Tromsö erfährst du viel über historische Polarexpeditionen sowie über das Forschungstreiben von Fridtjof Nansen und Roald Amundsen.

UNTER DER ERDE

In Kiruna lohnt sich eine Besichtigung des weltgrößten Eisenerzbergwerks. Hier wird seit Anfang des 20. Jahrhunderts Magnetit gefördert, dafür geht es rund 1300 Meter unter die Erde. Buchungen unter: kirunalapland.se/en/

PLANEN

Hinkommen

Flug nach Tromsö (ab Frankfurt ca. 230 €, 3 h) und von dort mit dem Bus nach Kilpisjärvi (liput.matkahuolto.fi, ab 30 €, 3 h). Wer lieber fährt: via Stockholm nach Kiruna (von Hamburg ab 115 €, ca. 28 h). Von dort mit dem Bus nach Kilpisjärvi (2 x umsteigen, ca. 50 €, 6 h).

Zurückkommen

Am einfachsten und schönsten mit der Bahn oder dem Nachtzug von Abisko via Kiruna nach Stockholm (sj.se/en). Am schnellsten mit der Bahn nach Kiruna und von dort mit dem Flugzeug via Stockholm nach Deutschland (mehrmals täglich).

Informieren

Allgemeine Infos zu Hütten (und einer Mitgliedschaft im Norwegischen Wanderverein DNT): visitnorway.de. Für Schweden: visitsweden.de. Eine gute Übersicht über alle Etappen und Varianten des Nordkalottleden bietet die Seite fjaellwanderung.de

Orientieren

Die doppelseitig bedruckte, wasserfeste Karte von Calazo deckt die gesamte Tour ab (Fjällkarte C14: Treriksröset, Abisko & Kiruna, 20 €, 1:100 000, Art.: 9789188335241).

Mitnehmen

Neben üblicher Trekking-Ausrüstung mit Zelt, Kocher und Proviant (siehe Foto oben) empfehlen sich vor allem Trekkingstöcke und leichte, schnelltrocknende Schuhe für die Watstellen (Tipp: Meindl Pure Freedom, 130 €, 250 g/Paar).

UNTERKUNFT

Hotels in Tromsö

Das »Paris des Nordens« hält viele schöne Hotels bereit.Relativ günstig, empfiehlt sich das zentral gelegene und ökozertifizierte Comfort Hotel Express (comfort-hotel-xpress-tromso.hotel-mix.de). Preis pro DZ für 2 Personen zur Hauptsaison etwa 150 Euro. Zum Busterminal geht es von hier in vier Minuten.

Selbstversorger-Hütten

Für die Selbstversorgerhütten am Weg benötigt man einen Schlüssel vom norwegischen Wanderverein DNT (deutsch.dnt.no/die-htten). Offen steht nur die Palnostugan auf der letzten Etappe (in Schweden).

Abisko Turiststation

In der Fjällstation des schwedischen Wandervereins STF (Svenska Turistföreningen) treffen sich Kungs- und Nordkalottledenwandernde. Eine Übernachtung lohnt allein wegen der guten Küche (auch vegan). Es gibt einen Wasch- und Trockenraum sowie einen kleinen Shop.

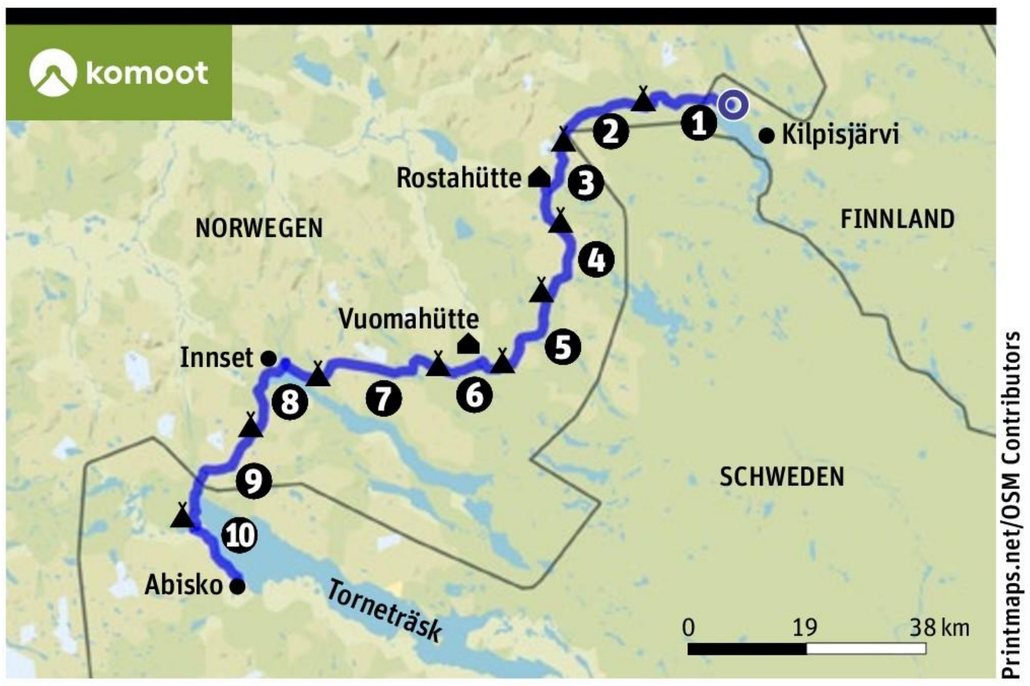
ESSEN

Tromsö

Wer gerne Fisch isst, kommt in der pittoresken Hafenstadt auf seine Kosten, ebenso Pizza- und Pasta-Fans. Guten Kaffee, leckere vegane Kuchen und Snacks gibt es im schönen Frø Cafe (frobytnt.com).



ÜBER DEM MEER Der 418 Meter hohe Storsteinen bietet eine prächtige Aussicht auf Tromsö und die Schärenlandschaft. Rauf und runter geht es über 1200 Steinstufen (»Sherpatrappa«) oder bequem mit der Fjellheisen-Seilbahn. Infos: fjellheisen.no



outdoor-magazin.com/nordkalottleden Du willst den Trek von Kilpisjärvi bis Abisko nachwandern? Auf der *outdoor*-Website findest du interaktive Karten und die GPX-Daten dafür. Einfach Alias eingeben oder den QR-Code scannen.

KILPISJÄRVI–ABISKO IN ZEHN TAGEN

❶ NACH NORWEGEN

15 km, 5 Std., 200 Hm↗, mittel

Von der Straße geht es durch den Mallan-Nationalpark, vorbei an einem hohen Wasserfall zum Dreiländer-Eck. Zeltplatz am See.

❷ HOCH AUFS FJELL

16 km, 5 Std., 350 Hm↗, leicht

Durch kleinen Birkenwald auf das weite Fjell mit fantastischer Aussicht. Heikle Flussquerung an der Gappohütte (Brücke fehlt). Zelten vor der Njearrejohka-Watstelle.

❸ DURCH DIE BERGE

18 km, 6 Std., 450 Hm↗, schwer

Der Weg entlang der steilen Berge Njearrecazagaisi und Moskkugáisi ist spektakulär. Dahinter weites Grünland, zwei Watstellen, vorbei an der Rostahütte und hinauf zum Åslatjohka (durchwaten, zelten!).

❹ GERÖLL UND SUMPF

16 km, 5 Std., 220 Hm↗, mittel

Steil hinauf über Geröll an schönen Seen, später über Gras und Kraut an der Daertahütte vorbei. Am Unnar Nannas sumpfig. Zelten hinter der Skaktaelva-Watstelle.

❺ IM ØVRE DIVIDALEN

27 km, 8 Std., 200 Hm↗, mittel

Die längste Etappe führt durch viel Wald und betört mit schönen Ausblicken auf den tief eingeschnittenen, rauschenden Anjavasselva. Schöner Zeltplatz vor dem Zulauf des Vuomajohka (Brücke).

❻ ZUR VUOMA-HÜTTE

13 km, 4 Std., 260 Hm↗, mittel

Es geht aus dem Wald hinauf aufs Fjell und vorbei an der prächtig gelegenen Vuomahütte. Einige Kilometer weiter schöne Zeltplätze.

❼ ZUM ALTEVATNET-SEE

19 km, 6 Std., 40 Hm↗, leicht

Der Abstieg zur Gaskashütte und weiter zum See belohnt mit feinen Ausblicken und geht sich einfach. Guter Zeltplatz direkt am Ufer.

❽ DER LETZTE PASS

20 km, 7 Std., 420 Hm↗, mittel

Weiter am See entlang, durch den Ort Innset und über die Staumauer geht es aufs Fjell. Schöne Zeltmöglichkeiten oben auf dem Pass.

❾ ÜBER DIE GRENZE

17 km, 6 Std., 100 Hm↗, mittel

Abstieg zum Riksoelva (Watstelle, Brücke fehlt), nach kurzem Gegenanstieg geht's mit wunderschöner Aussicht hinunter nach Schweden, durch Wald und bis vor die Brücke über den Njuoreanunjálbmi.

❿ NACH ABISKO

18 km, 5 Std., 20 Hm↗, leicht

Nach Querung der E10 führt der alte Eisenbahnweg »Rallarvegen« fast steigungslos bis zum Ziel.

CL COMPANION
DIE FREIHEIT,
MEHR ZU ERLEBEN
SWAROVSKI OPTIK
SEE *THE* UNSEEN

TEXT: **NADINE REGEL**

AUF GEHT'S

Am 1. Mai startet das 49-Euro-Ticket – eine gute Möglichkeit für Entdeckungstouren in Deutschland. Der Überblick.

Das Neun-Euro-Ticket war ein großer Erfolg: Erhebungen zeigen, dass deutlich mehr Menschen auf die Bahn und den öffentlichen Nahverkehr umgestiegen sind. Darauf deutet auch hin, dass das Stauaufkommen in deutschen Großstädten im vergangenen Jahr abgenommen hat. Ab 1. Mai folgt nun das Deutschlandticket. Es erleichtert nicht nur den Alltag, sondern ermöglicht es, unser Heimatland günstig und nachhaltig zu entdecken.

Mit dem Ticket reist man unbegrenzt für 49 Euro durch Deutschland. Es kann monatlich gekündigt werden und gilt in allen Verkehrsmitteln des öffentlichen Nahverkehrs. Wichtig für die Planung: Unter dem Begriff Nahverkehr versteht die Bahn den Interregio-Express (IRE), den Regional-Express (RE), die Regionalbahn (RB) und S-Bahn (und weitere Zugkategorien anderer Eisenbahnen im Nahverkehr). In allen anderen durch die DB Fernverkehr AG betriebenen Zügen (zum Beispiel IC, EC, ICE) gilt das 49-Euro-Ticket dann allerdings nicht.

Fahrradmitnahme nicht inklusive

Der Vorverkauf hat am 3. April 2023 begonne, übergangsweise soll es das Ticket auch in Papier-Form geben. Das 49-Euro-Ticket wird automatisch verlängert, sofern keine Kündigung vorliegt. Bestehende Bahn-Abos können zudem umgebucht werden. Wer eine Reise mit dem Fahrrad plant, muss ein Extra-Ticket lösen. Mo-



Getty Images

mentan beträgt der Tagespreis bei der Deutschen Bahn sechs Euro. Arbeitgeber haben auch bald die Möglichkeit, ihren Angestellten das 49-Euro-Ticket als Jobticket bereitzustellen. Arbeitnehmende könnten auf diese Weise bis zu 30 Prozent auf den Kaufpreis des Tickets sparen.

Bleibt es bei dem Preis?

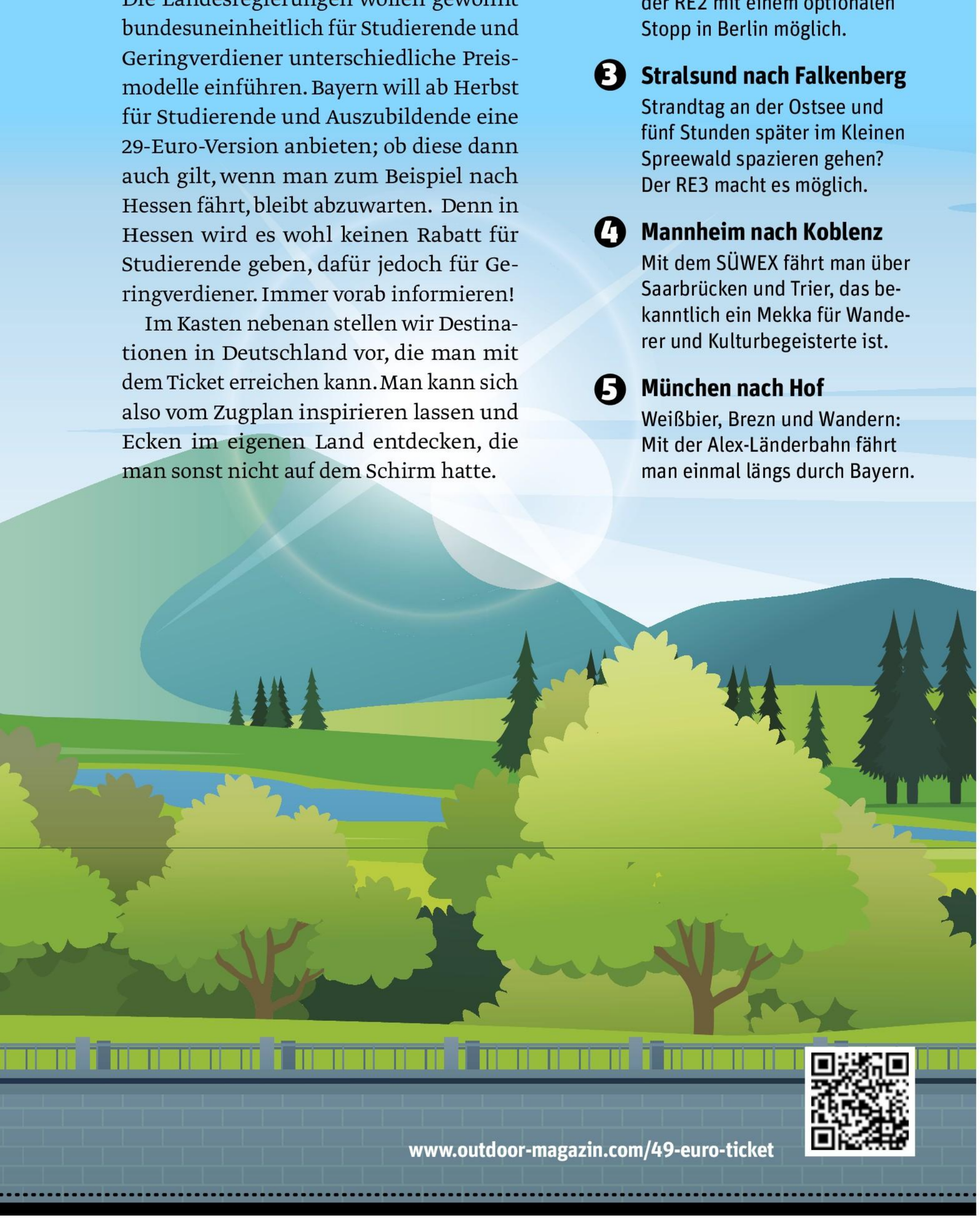
Geplant wird aktuell mit einer Einführungsphase von zwei Jahren, in denen das Ticket für 49 Euro angeboten wird. Danach könnte das Deutschlandticket teurer werden und der Preis automatisch mit der Inflation steigen. Was nun aber feststeht: Die Landesregierungen wollen gewohnt bundesuneinheitlich für Studierende und Geringverdiener unterschiedliche Preismodelle einführen. Bayern will ab Herbst für Studierende und Auszubildende eine 29-Euro-Version anbieten; ob diese dann auch gilt, wenn man zum Beispiel nach Hessen fährt, bleibt abzuwarten. Denn in Hessen wird es wohl keinen Rabatt für Studierende geben, dafür jedoch für Geringverdiener. Immer vorab informieren!

Im Kasten nebenan stellen wir Destinationen in Deutschland vor, die man mit dem Ticket erreichen kann. Man kann sich also vom Zugplan inspirieren lassen und Ecken im eigenen Land entdecken, die man sonst nicht auf dem Schirm hatte.

SO WEIT DAS TICKET GILT

Die fünf längsten 49-Euro-Strecken in Deutschland.

1. **Rostock nach Elsterwerda**
   Wandern im Naturpark Niederlausitzer Heidelandschaft in Elsterwerda? Die RE5 durch den Nordosten macht es möglich.
2. **Cottbus nach Wismar**
   Ein spannender Städte-Hopping-Trip im Nordosten wird mit der RE2 mit einem optionalen Stopp in Berlin möglich.
3. **Stralsund nach Falkenberg**
   Strandtag an der Ostsee und fünf Stunden später im Kleinen Spreewald spazieren gehen? Der RE3 macht es möglich.
4. **Mannheim nach Koblenz**
   Mit dem SÜWEX fährt man über Saarbrücken und Trier, das bekanntlich ein Mekka für Wanderer und Kulturbegeisterte ist.
5. **München nach Hof**
   Weißbier, Brezn und Wandern: Mit der Alex-Länderbahn fährt man einmal längs durch Bayern.



www.outdoor-magazin.com/49-euro-ticket

DEIN OUTDOOR PODCAST
BERGMOMENTE BY LOWA

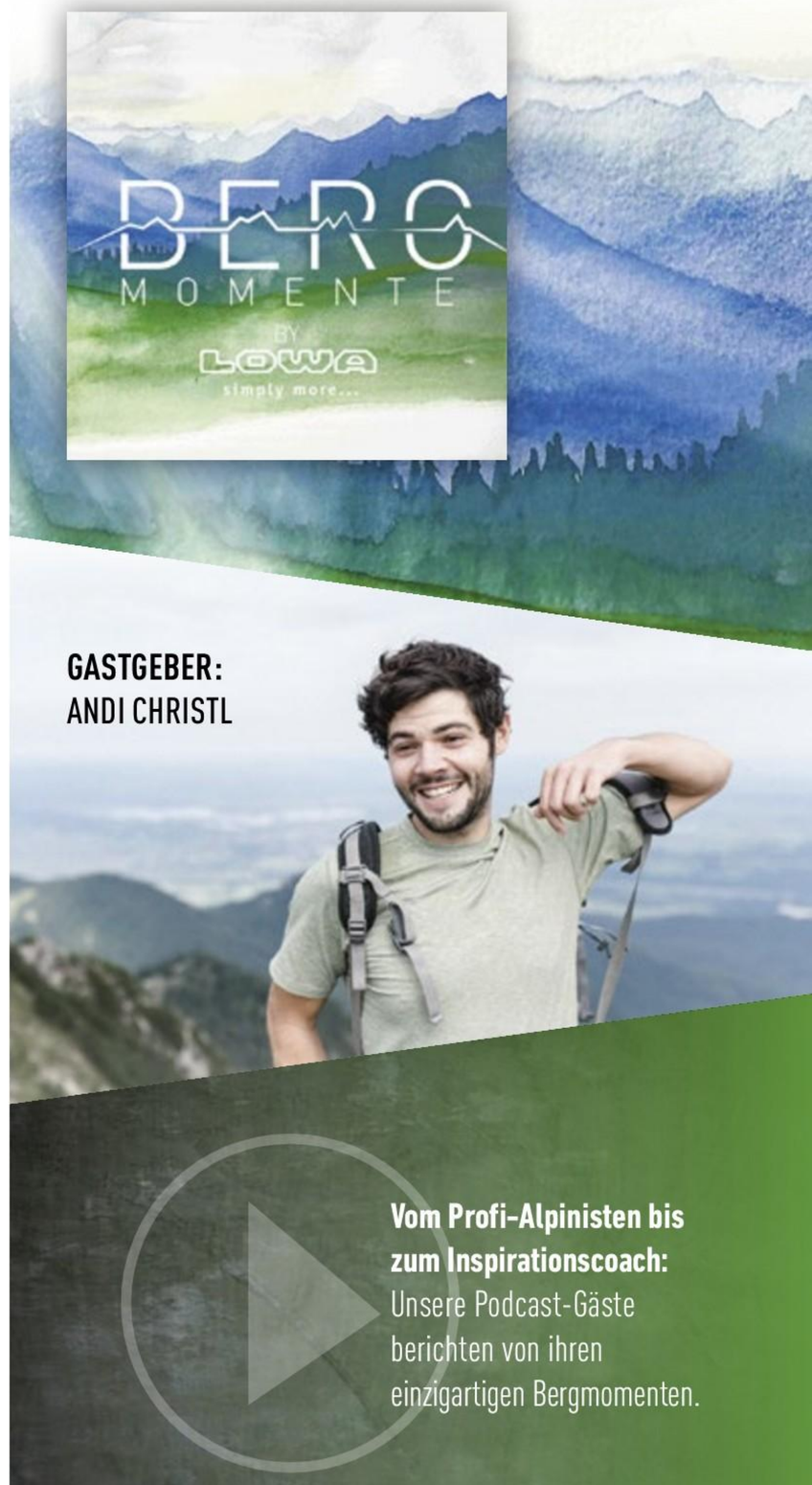
AUF DEN SPUREN VON ABENTEURERN UND BERGMENSCHEN

Eintauchen in eine Welt, in der Berggipfel majestätisch in den Himmel ragen, die Natur sich in all ihren Facetten zeigt und Menschen von ihren ganz persönlichen Bergmomenten erzählen – genau dieses Hörvergnügen bietet der Outdoor-Podcast von LOWA. Moderator Andi Christl spürt in Gesprächen mit Alpinisten, Abenteurern und Bergmenschen einzigartigen Geschichten nach.

JETZT ANHÖREN UND ABONNIEREN:

Spotify · Apple Podcast · Amazon Music · Deezer

www.lowa.com



GASTGEBER:
ANDI CHRISTL

Vom Profi-Alpinisten bis zum Inspirationscoach:
Unsere Podcast-Gäste berichten von ihren einzigartigen Bergmomenten.

Kurz vor dem Gipfel ist klar, warum der Geigelstein auch »Aussichtswarte« heißt.

Einheimisch auf Zeit

Im Chiemgauer Achental gehen Naturschutz und Tourismus Hand in Hand – zur Freude von Wandernden, die das Ursprüngliche schätzen.

TEXT: **ASTRID DÄRR** | FOTOS: **WOLFGANG EHN**

Schlendern am Flussbett der Tiroler Ache, dahinter grüßt der Geigelstein. Diese Kombination macht das Achental besonders.



Im Gasthof Zellerwand speist man in denkmalgeschützter Umgebung.

Ein Murmeltier stellt sich neugierig auf seine Hinterpfoten und hält nach den herannahenden Wanderern Ausschau. Kurz darauf verschwindet es pfeifend in einem Loch. Die Erdlöcher der »Mankeis« säumen den Weg an den steilen Hängen oberhalb der Haidenholzalm in Richtung Geigelstein. Der Alpbach rauscht, die Vögel zwitschern, zahllose Bergblumen zieren die Wiesen. Vorbei am schattigen Schneegraben, wo bis in den Frühsommer schmutzige Schneeflecken überleben, geht es auf die riesige Hochfläche der Rossalm. Schon von Weitem erklingt das Glockengebimmel der Rinder, die auf den Almwiesen in rund 1700 Metern Höhe weiden. Die Rossalm, eine der höchstgelegenen Almen Deutschlands, zählt zu den wenigen unerschlossenen in Oberbayern. Früher wurden hier vor allem Rösser aufgetrieben, heute leben im Sommer insgesamt 38 Jungviecher und zwei Milchkühe auf den Almflächen, zu denen kein Fahrweg führt. »Für mich ist das der schönste Arbeitsplatz, den man sich vorstellen kann«, erzählt Sepp Gröbmeyer, seit 1975 Pächter der Rossalm im Naturschutzgebiet Geigelstein. Der 68-jährige Landwirt lebt im Winter auf seinem Hof bei Bad Aibling im Voralpenland, im Sommer kommt er hoch auf die Alm. »Natürlich gehört viel harte Arbeit dazu, aber wir haben auch viel Freude hier oben«, sagt er. Für den Viehauftrieb im Juni braucht Sepp vierzig Helfer, um die Tiere zwei Stunden lang durchs Gelände nach oben zu begleiten. Im Frühjahr bringt der Helikopter die wichtigsten Versorgungsgüter. Alles, was während der Saison zusätzlich gebraucht wird, muss die Familie zu Fuß oder mit dem Moped auf Bergpfaden nach oben transportieren. Mit der Hilfe seiner Kinder und wechselnder Sennerinnen führt Sepp Gröbmeyer den Almbetrieb fort, den seine Schwiegereltern vor über 70 Jahren begannen. In erster Linie geht es auf der Rossalm um die Bewirtschaftung der Weideflächen, doch Sepp und sein Team heißen auch Wanderer auf der Terrasse vor der urigen Almhütte willkommen. Die Butter und der Quark für Käsekuchen, Topfenstrudel, Käse- und Speckbrot stammen aus eigener Herstellung. Ideal, um vor dem Gipfelaufschwung zum Geigelstein noch eine verdiente Verschnaufpause einzulegen. »Man braucht schon viel Idealismus, um die Tiere hier raufzubringen«, sagt Sepp. »Aber das Almvieh lebt viel gesünder als die Rinder im Stall«, erzählt er weiter. »Außerdem ist die Almwirtschaft ganz wichtig, um die Flora und Fauna in diesem Gebiet zu erhalten. Ohne die Rinder würde rundum alles zuwachsen«, erklärt er. Tatsächlich bleiben die Almflächen nur durch beständige Beweidung und das Entfernen von Gehölzen als Lebensraum für lichtbedürftige Arten wie Enziane und Orchideen erhalten. Auch die wassergefüllten Trittlöcher der Kühe bilden – ebenso wie die von Algen rotgefärbten »Blutseen« – ein besonderes Biotop für Bergmolche und Gelbbauchunken. Das Gebiet der Rossalm ist zu-

»Für mich ist das der schönste Arbeitsplatz Deutschlands. Natürlich harte Arbeit, aber auch viel Freude.«

Hier geht es beschaulich zu. Es gibt keine Seilbahnen, Hotelburgen oder große Wintersportanlagen. Dafür jede Art von Outdoor-Sport.



1

dem ein wichtiger Lebensraum für Birkhühner und Alpenschneehühner. Seit 40 Jahren nisten sogar Steinadler in der Umgebung.

Von der Rossalm führt der Wanderweg weiter über den Geigelsteinsattel zur markanten Gipfelpyramide des Geigelsteins. Noch ein kurzer Steilaufschwung durch die Latschen, dann eröffnet sich ein grandioses Panorama: von den Berchtesgadener Alpen über die Loferer Steinberge, die Glocknergruppe und den Wilden Kaiser bis hin zu den Zillertaler, Tuxer und Stubaier Alpen. Hinter der Kampenwand und Hochplatte zeichnet sich der Chiemsee im Norden ab. An sonnigen Wochenenden drängen sich Dutzende Bergsteiger auf der langgezogenen Aussichtskanzel am zweithöchsten Berg der Chiemgauer Alpen. Beim Abstieg zur Wirtsalm fällt wieder die unglaubliche Blumenpracht auf den Wiesen ins Auge. Biologen dokumentierten über 700 Farn- und Blütenpflanzen rund um den Geigelstein, den viele liebevoll als den »Chiemgauer Blumenberg« bezeichnen. Die Artenvielfalt resultiert aus den vielfältigen Lebensräumen in verschiedenen Höhenlagen: Bergwälder, Bäche, Almen, Latschengürtel und felsige Bereiche. Seit 1991 – nach einem jahrzehntelangen Konflikt zwischen Almbauern, Naturschützern und Behörden – steht das Gebiet unter Naturschutz. Der 1808 Meter hohe Geigelstein bildet den Hauptgipfel im 3132 Hektar großen Schutzgebiet, das im Westen bis hinunter ins Priental, im Osten bis ins Achental reicht. Im gipfelgesäumten Almengebiet locken trotzdem noch zahlreiche Wanderwege mit tollem Blick auf die Alpen und bis zum Chiemsee. Als zertifizierte »Bergsteigerdörfer« engagieren sich sowohl Schleching auf der Ostseite als auch Sachrang auf der Westseite für einen nachhaltigen Tourismus, bei dem der Schutz der alpinen Landschaft und heimischen Traditionen im Vordergrund steht.

Achentaler Almschmankerl

Zur Vielfalt des Achentals trägt auch die Tiroler Ache bei, die sich, von Österreich kommend, zwischen Geigelstein und Hochgern durchschlängelt und weiter nördlich ins »Bayerische Meer« fließt. So gilt das Gebirgstal im südlichen Chiemgau als ideales Terrain für viele Outdoor-Aktivitäten: etwa Paddeln, Alpinklettern, Mountainbiken, ruhige Almwanderungen oder anspruchsvolle Gipfeltouren.

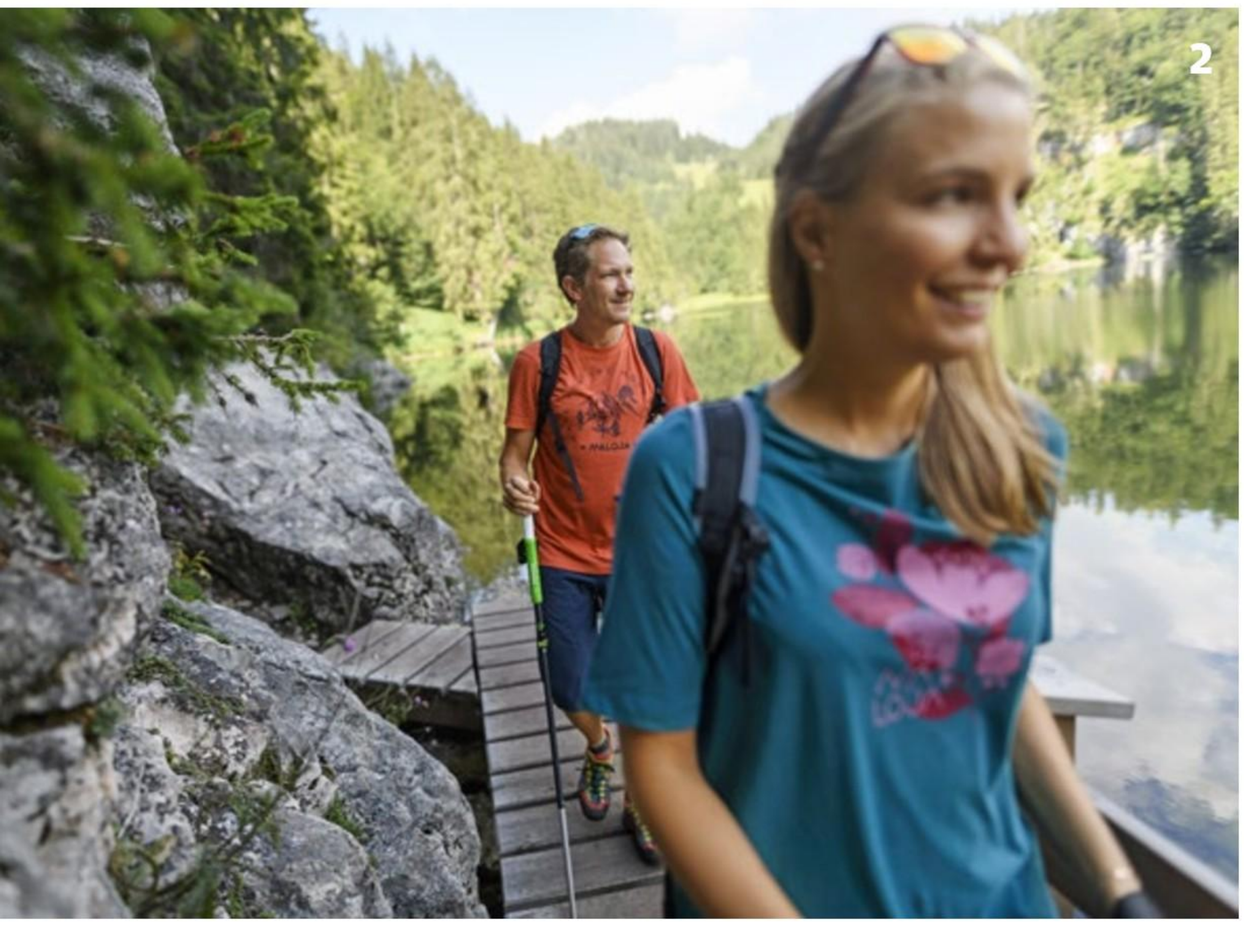
Im 1900-Seelen-Ort Schleching im südlichen Achental geht es beschaulich zu. Hier gibt es keine Seilbahnen, Hotelburgen oder große Wintersportanlagen. Touristen kaufen regionale Produkte im Dorfladen ein, wohnen in einer Ferienwohnung oder im traditionsreichen »Gasthof zur Post« mit opulenter Geranienpracht an den Balkonen. Räucherfisch, Rindfleisch, Obst, Honig und Schnaps gibt's auch direkt beim Erzeuger in den Hofläden der Umgebung. Zahlreiche Almen bewirten hungrige Urlauber in den umliegenden Bergen. Die meisten sind wirtschaftlich erschlossen und servieren almtypische Brotzeiten und Kuchen. Unterhalb des Gipfels der Hochplatte bei Marquartstein bietet etwa die Piesenhausener Hochalm (1340 m) besondere Schmankerl. Sie ist seit mehr als 550 Jahren im Familienbesitz des Naderbauer Hofs. Zwei Sennerinnen verbringen dort jedes Jahr zusammen mit Kühen und Schweinen den Almsommer. Die Milch verarbeiten sie zu Berg-Schnittkäse. Familien mit Kindern und gemütliche Wanderer fahren mit der Sesselbahn bis zur Hochplatten-Bergstation. Von dort läuft man nur noch etwa 45 Gehminuten über saftig grüne Wiesen bis zur Hochalm. Ambitionierte Bergsteiger können stattdessen eine Elf-Stunden-Überschreitung der Chiemgauer Alpen von Grassau im Priental bis nach Schleching im Achental in Angriff nehmen. Sie erreichen die Piesenhausener Hochalm dann auf einsameren Pfaden. Mit Blick auf den Chiemsee und bis zum Großglockner schmeckt die Alm-Brotzeit mit Käse und Speck doppelt gut – und spendet Kraft für den weiteren Aufstieg zur Kampenwand. Hat man den bekannten Gipfelkamm und Trubel passiert und das Achental erreicht, kehrt die Stille schnell wieder ein. Unterbrochen wird sie auf dem Weiterweg nach Schleching vielleicht noch von den Murmeltieren rund um die Haidenholzalm.

Denn das Ziel der Region liegt auf dem Einklang von Natur und Tradition, von Genuss- und Bergerlebnis. »Die Menschen, die zu uns kommen, brauchen keine große Infrastruktur. Sie wollen einfach die Natur genießen«, bestätigt Elisabeth Keihl, Vorstand von Achental Tourismus. »Bei uns fühlen sich Urlauber wie Einheimische auf Zeit.«



1 Von der Gescheuerwand bei Unterwössen blickt man wunderbar weit durch das Achental.

2 Grenzerfahrung: östlich der Ache verläuft die Tiroler Grenze mitten durch den Taubensee.





Printmaps.net/OSM Contributors

outdoor-magazin.com/achental Wer nun auch ins idyllische Achental starten möchte, kann sich auf der *outdoor*-Webseite die Karten und GPX-Daten herunterladen: Dazu einfach die Linkadresse eingeben oder den QR-Code scannen.

TOUREN RUND UM SCHLECHING

① GEIGELSTEIN (1808 m)

15,5 km, 7 Std., 1180 Hm↗↘, schwer

Die Runde beginnt am Geigelstein-Parkplatz in Ettenhausen (611 m) bei Schleching: zunächst auf der Forststraße zur Haidenholzalm (1340 m), dann auf Weg Nr. 8 zum Rossalm-Plateau (1683 m). Wer möchte, nimmt den nahen Gipfel des Weitlahnerkopfs mit. Von der Rossalm weiter nach Süden über den Geigelsteinsattel zum Gipfelaufbau. Der Abstieg erfolgt über den teils steilen Südhang zur Wirtsalm (1421 m), von dort auf einer Forststraße runter ins Wuhrstein-Almengebiet und auf Weg Nr. 8 wieder zurück.

② WEITLAHNERKOPF (1615 m)

14,5 km, 6 Std., 1020 Hm↗↘, schwer

Auf dem Weitlahner herrscht weniger Betrieb als auf dem Geigelstein, der Ausblick ist genauso schön. Vom Parkplatz in Mühlau bei Schleching auf der Forststraße ins Dalsenalm-Gebiet hoch starten. Weiter wandert man auf einem Steig in Richtung Süden zum Weitlahnerkopf (Seilversicherung an kurzer, felsiger Steilstufe). Der Abstieg erfolgt auf gleicher Route oder nach Südwesten bis zum Rossalm-Abzweig bzw. zur Haidenholzalm. Via Weg Nr. 8 und Forststraße hinunter zum Parkplatz Schleching. Von dort zurück nach Mühlau.

③ BREITENSTEIN (1661 m)

12 km, 5.15 Std., 1000 Hm↗↘, schwer

Die panoramareiche Gipfelrundtour startet am Parkplatz Ettenhausen: auf dem Forstweg Richtung Rudersburg, dann auf einem Steig Richtung Grießelberg (Gamsweg) abbiegen. Über das Karl-Almgebiet mit vielen Murmeltieren und interessanter Flora führt der Steig zum Breitenstein-Gipfel. Zurück über das Käferl Schneid zur Wirtsalm (1421 m) und ins Wuhrstein-Gebiet. Eine Forststraße führt zum Startpunkt.

④ ACHENTAL-QUERUNG

25 km, 11 Std., 1710 Hm↗, 1810 Hm ↘, schwer

Für die anspruchsvolle Überschreitung von Grassau (Priental) bis nach Schleching (Achental) sollte man früh starten – sehr gute Kondition vorausgesetzt. Mit einer Übernachtung auf der Sonnenalm oder in der Priener Hütte lässt sich die Strecke zu einer Zweitagestour entzerren. Vom Wanderparkplatz Grassau geht es zur Bergstation der Hochplattenbahn und zur Staffn-Alm. Weiter über einen Sattel zur Piesenhausener Hochalm, vorbei am Hochalpenkopf, in Richtung Kampenwand. Der Gipfel erfordert Kraxelkenntnisse. Von dort über die Sonnenalm nach Süden zum Weitlahnerkopf und Geigelstein. Der Abstieg von dort nach Ettenhausen erfolgt wie in Tour (1).



MEINE TIPPS



ASTRID DÄRR
REISEAUTORIN

KLETTERN

Das Klettergebiet Zellerwand bietet 220 Routen in Schwierigkeiten von 4c bis 8a. Hier kommen sowohl Anfänger als auch ambitionierte Sportkletterer voll auf ihre Kosten. Danach lockt ein kühlendes Bad im Zellersee.

KOCHEN

Beim Knödelkurs im Restaurant Lickei in Unterwössen lernst du verschiedene Variationen und bereitest dein eigenes 4-Gänge-Menü zu. Infos liefert Achental Tourismus: Tel. 0 86 41/59 79 10, achental.com

KRÄUTERTOUR

Schlechings Altbürgermeister Fritz Irlacher weiß zu jeder Blume auf den Almwiesen seiner Heimat eine Geschichte. Eine Kräuterwanderung mit dem 82-Jährigen ist garantiert unterhaltsam. Infos unter achental.com

PLANEN

Hin- und herumkommen

Mit dem Auto auf der A 8 Richtung Salzburg bis zur Ausfahrt Bernau am Chiemsee, dann weiter über die B 308 ins Achental. Mit dem Zug: Zuerst nach Übersee, Bernau oder Prien, dann weiter per Bus nach Schleching. Mit der Gästekarte können die Linienbusse nach Reit im Winkl, Prien und Traunstein sowie die Achental-Linie kostenlos genutzt werden. rvo-bus.de

Informieren

Auf achental.com und chiemsee-chiemgau.info gibt es jede Menge Infos zu Aktivitäten, Events und Unterkünften. Auch die Touristen-Information in Schleching (Schulstraße 4, schleching.de) hilft bei Fragen immer gerne.

Orientieren

Chiemgau Tourismus und Achental Tourismus bieten auf ihren Webseiten chiemsee-chiemgau.info und achental.com detaillierte Toureninfos inklusive GPX-Daten zum Download an. Auf der Alpenvereinskarte »Chiemgauer Alpen West – Hochries, Geigelstein« (Maßstab 1:25 000, 11,50 €, Blatt BY 7) kann man die Routen der vorgestellten Gipfeltouren gut nachvollziehen.

Beste Zeit

Die beste Zeit für Wanderungen im Achental beginnt Mitte Mai und reicht oft bis in den Oktober hinein. Besonders im Frühjahr, nachdem die letzten Schneereste auf den Gipfeln und Hängen geschmolzen sind, blühen zahlreiche Alpenblumen auf den Almwiesen.

UNTERKUNFT

Zelten am See

Der Campingplatz Zellersee liegt im Schlechinger Ortsteil Mettenham, direkt am gleichnamigen See. Egal ob Baden, Klettern, Wandern oder Radfahren – in direkter Umgebung locken viele Abenteuer. Stellplatz ab 10 €, Zeltplatz ab 8 €, zzgl. Kurtaxe 1,50 €. camping-zellersee.de

Traditionell komfortabel

Der Landgasthof zur Post in Schleching verfügt über ein Restaurant mit Biergarten und bayerischen Schmankerln und eine E-Bike Ladestation. Die 29 gemütlichen Zimmer im Landhausstil bieten teils Bergblick vom Balkon. Zimmer ab 80,10 €. Tel. 0 86 49/12 14, land gasthof-post-schleching.com

Auf der Hütte

Die gut besuchte Priener Hütte befindet sich zwar auf der Prientaler Seite des Geigelsteins, stellt aber ein lohnendes Etappenziel bei mehrtägigen Touren in den Chiemgauer Alpen, wie der Überschreitung vom Prien- ins Achental, dar. Außerdem gibt's hier Kaiserschmarrn mit Blick auf das Kaisergebirge. Preise p. P.: Zimmer 30 € (AV-Mitglied 15 €), Lager 22 € (AV-Mitglied 11 €). alpenverein-prien-prod.de/priener-huette

ESSEN

Unter Denkmalschutz

Der Gasthof Zellerwand befindet sich in einem denkmalgeschützten Gebäude im Schlechinger Ortsteil Mettenham. Die regionale, alpenländische Küche des Familienbetriebs erhielt schon mehrere Auszeichnungen. gasthof-zellerwand.de

Ausgezeichnet bayrisch

Beim Rait'ner Wirt im Schlechinger Ortsteil Raiten stehen vor allem bayerische Gerichte auf der Speisekarte. Die traditionellen Speisen interpretiert Sternekoch Martin Rehmann immer wieder neu und überraschend. raitnerwirt.de

Tausendjährige Tradition

Der Hofwirth zur Post in Alt-Marquartstein wurde im 11. Jahrhundert erstmals erwähnt und gilt dadurch als eines der ältesten Wirtshäuser im Chiemgau. In der Gaststube oder im Biergarten unter Kastanien kommt bayerische und mediterrane Küche auf den Tisch. Dabei werden möglichst regionale Zutaten verwendet. hofwirth.de



Michael Neumann

KLAMM-PADDELN Südlich von Schleching erkunden Urlauber das Naturschutzgebiet »Durchbruchstal der Tiroler Achen« wandernd oder vom Wasser aus, etwa raftend. chiemsee-chiemgau.info/entenlochklamm-durchbruchstal-tiroler-ache

ANZEIGE

LOWA
100 YEARS

VORREITER SEIT 1923

Mit dem Modell RENEGADE etablierte LOWA im Jahr 1997 eine neue Schuhgattung – die für Wanderfans bis heute zu den beliebtesten zählt.





Oben: Giancarlo Zanatta und Werner Riethmann beim Techtalk.

Links: der im Jahr 1997 entwickelte LOWA RENEGADE GTX MID.

Wer heute einen leichten Wanderschuh für einfache Tagestouren sucht, kann sich vor Angeboten kaum retten. Bis in die 1990er Jahre sah das anders aus, da gab es vor allem in klassischer Machart gefertigte Lederstiefel – für hartgesottene Bergfexe und Trekking-Fans. Leichtmodelle für Genusstouren waren hingegen Mangelware, viele wanderten deshalb in Turn- oder Freizeitschuhen. Mit der Markteinführung des LOWA RENEGADE im Jahr 1997 änderte sich das schlagartig. Der Schuh war eine Sensation – und das Ergebnis der Zusammenarbeit von LOWA und Tecnica, einem italienischen Familienunternehmen, das sich ab 1930 aus einer Schusterwerkstatt entwickelte und 1992 Mehrheitseigner von LOWA wurde. Nach dem Zusammenschluss forschte das italienische Unternehmen am »Wanderschuh der Zukunft«. Giancarlo Zanatta, Sohn des Tecnica-Gründers, präsentierte die Designstudie LOWA, und Geschäftsführer Werner Riethmann war sofort begeistert. Zusammen mit seinen Technikern schuf Riethmann daraufhin den RENEGADE. Seine Sohle wurde wie bei Turnschuhen angespritzt und nicht wie üblich verklebt. Das revolutionäre Leichtmodell wirbelte den traditionellen deutschen Bergschuhmarkt mächtig durcheinander, der RENEGADE wirkte hier wie ein Paradiesvogel – dem die Konkurrenz kaum Chancen einräumte. Doch es lief anders. Bis heute ging das mehrfach optimierte Erfolgspaar über zwölf Millionen Mal über die Ladentheke. Damit zählt es zu den meistverkauften Modellen Europas! Auch im Trekking- und Alpinbereich gab LOWA Gas, etwa mit den Klassikern TIBET und CEVEDALE, die bis heute zu den besten Schuhen ihrer Kategorie zählen. Dank ihnen und vieler weiterer Highlights verkaufte LOWA 2022 erstmals mehr als drei Millionen Paar im Jahr – pünktlich zum Jahrhundert-Jubiläum.



Die ganze Geschichte und weitere spannende Stories auf: lowa.de

Frank Kretschmann

ANZEIGE



Tanke Kraft im Vinschgau

zwischen Sonnenberg und Waalweg

Kontraste sind typisch für den Vinschgau in Südtirol, doch in keiner anderen Jahreszeit sind diese deutlicher zu erleben als im Frühling: Schon ab März kannst du im Tal eine gemütliche Wanderung bei milden Temperaturen unternehmen – wenn du magst, direkt nach dem Skifahren in der Höhe! Denn Skifahren ist in Sulden am Ortler bis Anfang Mai möglich. In der sonnenverwöhnten Region warten unzählige Wander- und Radrouten, aber auch einsame Kraftplätze auf dich.

KOMM IN SCHWUNG

Im Vinschgau beginnt die warme Jahreszeit deutlich früher als nördlich des Alpenhauptkamms: Das Tal liegt gut geschützt zwischen der **Ortlergruppe** und den Ötztaler Alpen und hat ein ganz eigenes Klima. Während auf den Bergen noch Schnee liegt, herrschen in der aufblühenden Talsohle schon ab März milde Temperaturen. Perfekt zum Rausgehen und Auspowern; auf einer ausgedehnten Frühlingswanderung, einem **MTB-Trail** oder bei deinem ersten Gipfelsturm der Saison!

Im Frühling locken besonders die sonnigen Nordhänge, etwa zu einer Wanderung auf einem geschichtsträchtigen **Waalweg** entlang uralter Bewässerungskanäle oder auf den aussichtsreichen **Vinschger Höhenweg** mit der neu errichteten Hängebrücke zwischen Schlanders und Latsch. Am Sonnenberg, der sonnenverwöhnten nördlichen Talseite des Vinschgaus, startet im März eine der längsten Bikesaisonen der Alpen: Auf den knackigen MTB-Trails am **Vinschger Sonnenberg** und in Schlanders kommst du garantiert in den Flow.

GENIESSE IN ALLER RUHE

Gemütlich in die Pedale treten kannst du auf der **Etschradroute** entlang der antiken Via Claudia Augusta. Der Radweg startet in Reschen, wo auch die Etsch, der zweitlängste Fluss Italiens, entspringt und führt durch das gesamte Tal, vorbei am versunkenen Turm im Reschensee, an den schneeweißen Felsblöcken aus Laaser Marmor sowie an zahlreichen Vinschger Kulturstätten, zum Beispiel dem mittelalterlichen **Städtchen Glurns**. Du suchst Ruhe, um deine Batterien aufzuladen? Dann sind die ursprünglichen und beschaulichen Seitentäler des Vinschgaus, etwa das Rojental, Langtaufers, Matsch, Martell oder Schlinig ein Geheimtipp für dich.

Sobald die ersten Sonnenstrahlen durch die Schneedecke dringen, sprießen im **Nationalpark Stilfserjoch** der Gletscherhahnenfuß und das lilafarbene Alpenglöckchen. Bei einer Wanderung durch das Schutzgebiet erlebst du das Erwachen der einzigartigen Flora und Fauna hautnah. Wie wäre es mit einer **Almwanderung**? Im Frühling öffnen die ersten Almwirtschaften wieder ihre Sonnenterrassen. Frühlingsgenuss gibt es auch im Tal, beim Verkosten der **lokalen Produkte** oder den köstlichen Gerichten der Vinschger Gastbetriebe.



© TV Obervinschgau / Benjamin Pfitscher, Tiziana Scisci, IDM Südtirol / Frieder Blickle

TIZIANAS WANDERTIPPS

Tiziana Scisci ist ausgebildete Wanderleiterin im Vinschgau. Sie liebt es, den Leuten die Schönheit der Natur und die Eigenheiten des Tales näherzubringen.

WOHIN FÜHRT DEINE ERSTE WANDERTOUR IM FRÜHLING?

Auf den **Sonnensteig**: Eine einfache Wanderung für Familien und Kulturliebhaber, die in Burgeis oder Mals startet und auf Waalwegen bis nach Schluderns führt. Begleitet vom Rauschen des Wassers hat man beim Wandern einen schönen Blick über den Vinschgau; die Orte Mals, Glurns, Tartscher Bühel sind zu sehen. Aber man sieht auch Berggipfel wie den Ortler, die Königsspitze und von der Tschenglser Hochwand bis zum Hasenohr – toll, wenn es oben noch weiß ist und unten im Tal blüht! Das Besondere dieser Wanderung sind die uralten Waalwege, man kommt aber auch an der prähistorischen Ausgrabungsstätte Ganglegg vorbei, eine schöne Stelle zum Verweilen. Bei der Churburg lohnt sich eine Führung: Sie ist eine der besterhaltenen Burgen Südtirols, mit der größten privaten Rüstungskammer Europas. Von Schluderns aus kann man bequem mit dem Zug zurückfahren.

Schwierigkeit: mittel

3:00 h 392 hm 10,3 km

VERRÄTST DU UNS DEIN LIEBLINGSPLÄTZCHEN ZUM KRAFT TANKEN IM FRÜHLING?

Mein persönlicher Kraftplatz ist das Matschertal, ein Bergsteigerdorf. Im Frühjahr ist speziell der **Ackerwaalweg** ein Geheimtipp. Da gibt es noch eine große Artenvielfalt an Blumen, das ist unbeschreiblich: Türkenbund, Feuerlilie und Enzian, soweit das Auge reicht, außerdem Ausblicke über das ganze Tal bis zum Ortler.

Schwierigkeit: leicht

2:30 h 244 hm 7,5 km

Meine absolute Lieblingstour führt auf die **Spitzige Lun** (2.324 m), ein herrlicher Aussichtsberg und im Frühjahr ideal, weil er meist früh schneefrei ist. Aber auch im Martelltal kann man die Natur in Ruhe genießen: Eine schöne Almwanderung führt zur Lyfialm (2.165 m), das Gebiet ist im Frühjahr übersät mit Blumen, die das Herz höherschlagen lassen – umgeben von den Gletschern und Dreitausendern der Marteller Bergwelt.

Schwierigkeit: leicht

1:50 h 383 hm 4,5 km

Eine weitere super Frühlingsrunde führt von Prad am Eingang des Suldentals über den **Archaikweg** bis nach Stilfs und dann über den **Agumser Waalweg** wieder zurück nach Prad. Das ist eine angenehme Wanderung, nur anfangs sind gleich rund 300 Höhenmeter zu bewältigen. Unterwegs sieht man über den Talboden von Prad bis runter nach Laas, aber auch in den oberen Vinschgau bis Burgeis. „König Ortler“, mit 3.905 m der höchste Berg Südtirols, ist hier zum Greifen nah.

Schwierigkeit: mittel

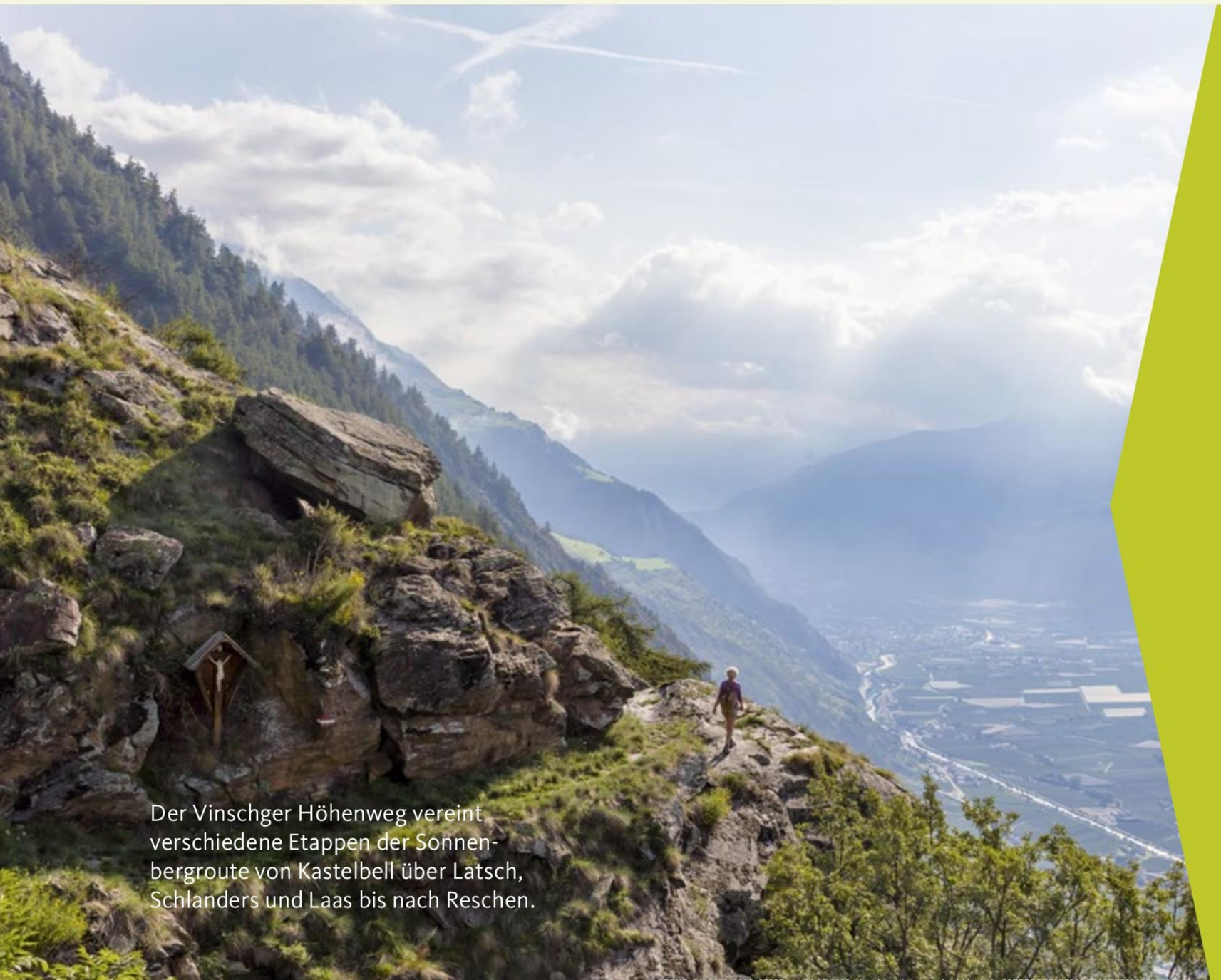
4:45 h 608 hm 13,6 km

HAST DU EINEN TIPP FÜR DIE, DIE SCHON HÖHER HINAUFWOLLEN?

Gipfelstürmern kann ich eine Wanderung zum **Tscharser Wetterkreuz** (2.444 m) am Vinschger Sonnenberg empfehlen. Ausgangspunkt zu diesem schönen Aussichtsgipfel oberhalb von Kastelbell ist der Pardatschhof am Trumsberg und man folgt dem Steig Nr. 4 bis zum Gipfel. Es ist eine lohnende Tour im Frühjahr mit einem fantastischen Rundblick über den Vinschgau nach Meran und von der Ortlergruppe zu den Dolomiten. Auf dem Rückweg lädt die Stierberg Alm zu köstlichen Südtiroler Spezialitäten ein.

Schwierigkeit: technisch ist die Tour nicht schwierig, sie verlangt aber etwas Kondition und Ausdauer

2:15 h 660 hm 5 km



Der Vinschger Höhenweg vereint verschiedene Etappen der Sonnenbergroute von Kastelbell über Latsch, Schlanders und Laas bis nach Reschen.

KULINARIK IM FRÜHLING

Kastelbeller Spargelwochen: Von Mitte April bis Ende Mai 2023 dreht sich alles um den frischen Spargel und den lokalen Wein.

NACHHALTIG MOBIL IM VINSCHGAU

Urlaub ohne Auto: Mit der Gästekarte VinschgauCard kannst du die öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos nutzen, weitere Attraktionen sind ermäßigt.



Alle Frühlingserlebnisse findest du unter

vinschgau.net

SÜDTIROL

Steil gehen

Rund um Alta Badia im Südtiroler Gadertal stehen Berge wie Festungen in den grünen Weiden. *outdoor*-Autorin Judith Beck hat sich an sie herangewagt.

TEXT: **JUDITH BECK** | FOTOS: **JESÚS TENA**

Die Geislerspitzen im Rücken, die Fanesgruppe voraus: großes Alpenkino am Sassongher.





1| Morgenstimmung Richtung Heiligkreuzkofel: kurz innehalten und einfach genießen.

2| Auf der 4-Peaks-Challenge schaut man immer wieder mal nach der nächsten Klettersteigpassage.

3| Viele Kletterer haben sich am Heiligkreuzkofel mit Routen verewigt – auch Reinhold Messner.

Bun dé.« Bergführer Andrea Oberbacher nagt an einer Zitronenscheibe, ehe er sie mitsamt Schale aufisst. Er verzieht keine Miene – oder man sieht sie nicht, unter dem Bart, den er seit 1994 wachsen lässt und nur ab und an zurechtstutzt. Damals war er im Himalaja, hat den Achttausender Cho Oyu im Alleingang bestiegen. »Der Bart ist das beste Mittel gegen Fieberbläschen«, erklärt er pragmatisch. Er sieht damit aus wie eine Art Urtyp des Alpenmenschen. Und im Grunde zählen die Ladiner, wie er einer ist, ja auch zu den ältesten Völkern der Alpen. Funde in Alta Badia im Gadertal, um die 35 Kilometer südlich von Bruneck, zeugen von Siedlungen um 1700 vor Christus. Mit der römischen Eroberung der Alpengebiete mischten sich hier im Herzen der Dolomiten die Sprachkulturen. Es entstand das rätoromanische Ladinisch, das trotz der Germanisierung Südtirols immer noch von 30 000 Menschen in entlegenen Gebirgstälern der Dolomiten gesprochen wird.

Bun dé – guten Tag. Für uns beginnt er in Andreas Heimatort Colfosco, dem höchstgelegenen Dorf im südlichen Gadertal (auf Italienisch: Val Badia): auf 1645 Metern. Die steil anmutende Nordwand hinter Colfosco führt auf den 2664 Meter hohen Sassongher, den Südostpfeiler der Puezgruppe. Die mittelschwere Bergtour zählt zu den Klassikern von Alta Badia, entsprechend viel kann hier los sein. Doch sie lohnt wegen des Panoramas. Pünktlich um halb neun geht es los – viel zu spät, findet Andrea: »Am Nachmittag ziehen im Gebirge Gewitter auf, das muss man einkalkulieren.« Die Tour startet sanft, wer möchte, kann mit dem Col-Pradat-Lift das erste Stück abkürzen. Bald führt der Weg aus dem mit Latschen bewachsenen Hang hinaus, Geröll löst die Grasflächen ab. Hinter den nahezu vertikalen Felsen der Puezgruppe kommt langsam die Sonne hervor. Immer wieder hält Andrea an, damit die schönsten Stellen »seiner Berge« nicht unbeachtet bleiben. Doch erst oben, nach einem verseilten Stück Weg auf den breiten Gipfelgrat, öffnet sich das große Panorama: der Sellastock im Süden, der Alpenhauptkamm im Norden und im Westen die Geislerspitzen, eine der schönsten Dolomitengruppen mit auffälligen Felsgipfeln, deren tiefes Grau sich beim Alpenglühen rosa und orange färbt.

Savoir-vivre auf 2050 Metern

Der Himmel zieht zu, innerhalb weniger Minuten fällt die Temperatur von 18 auf 8 Grad. Manche brauchen jetzt Anfang September Mütze und Schal, andere tragen einen knapp dreißigjährigen Bart. Erst am Rifugio Gardenacia kehrt die Sonne zurück – gerade rechtzeitig, damit wir auf der Terrasse Spinatknödel und Schlutzkrapfen genießen können. Immer mal wieder schwebt ein beschwingter Wanderer im weißen Bademantel über die Sonnenterrasse, auf dem Weg in die Zirbenholzsauna. Savoir-vivre auf 2050 Metern.

Der Abstieg führt hinunter in den Ort La Villa sechs Kilometer nördlich von Colfosco.



UNSER BERGFÜHRER HAT IN DIESEN WÄNDEN KLETTER-TOUREN ERÖFFNET. WIR SIND FROH, AUF DEN PFADEN BLEIBEN ZU DÜRFEN.

Die Felswände kontrastieren in der Nachmittagssonne mit dem saftigen Gras der Weiden, bis wie aus dem Nichts nahezu schwarze Wolken aufziehen. »Genau deshalb muss man für eine Bergtour früh los«, brummt Andrea. Eine halbe Stunde prasselt das Gewitter runter. Glücklich, wer dann schon im Bus zur Unterkunft sitzt.

Im Hotel Diamant in San Cassiano, ein kleines Stück südöstlich von La Villa, lockt die Sauna und anschließend die Dachterrasse zum Runterkühlen. Hier hat man den Sassongher im Rücken und blickt auf die spektakuläre Fanesgruppe im Osten. Gerade noch im Verwöhnmodus, rauscht jetzt das Adrenalin in den Adern – allein vom Anblick der Vertikalen und der Vorfreude auf die 4-Peaks-Challenge an diesen beeindruckenden Felsen. Die Challenge steht für einen 11-Stunden-Marsch mit vier Gipfeln des Fanes-Gebirges, alle um die 3000 Meter hoch: Kreuzkofel, Zehnerspitze, Lavarela und Conturines. »Das kann man machen«, sagt Hotelchef Roman Rudiferia. »Ich bin die Stiege danach drei Tage rückwärts runtergegangen.« Er lacht.

Wer die Mammut-Aufgabe an einem Tag durchzieht, hat am Ende 25,4 Kilometer auf dem Tacho, 1969 Meter im Aufstieg und 2293 im Abstieg. Manche gehen die Tour alleine, andere melden sich beim Veranstalter der 4-Peaks-Challenge an. Dann gibt es ein Starter-Set und nach erfolgreicher Tour eine Trophäe. Wem vier Gipfel zu viele sind, der teilt die Strecke auf. Was ist besser? »Besser ist beides«, sagt Bergführer Andrea.

Am nächsten Morgen steht er um 7.15 Uhr vor dem Hotel. Gerade noch früh genug, findet er, obwohl letztendlich nur zwei Peaks auf dem Programm stehen. Mit dem Lift geht es zur Heilig-Kreuz-Hütte (2045 m), eine der ältesten Berghütten von Alta Badia. Mystisch steht sie im Morgendunst, direkt daneben die Wallfahrtskirche aus dem Jahr 1484. Im Osten der Hütte ragt die glatte Felswand des Heiligkreuzkofels, des ersten Gipfels, 900 Meter kerzengerade in die Höhe.

Vielleicht doch lieber erst noch einen Cappuccino bei Erwin. Der Senior-Hüttenwirt sitzt beim Frühstück in der Stube. »Bun dé«, nuschelt er mit einem verschämten Lächeln in sein riesiges Weißbrot. Dann macht er sich an der Siebträgermaschine zu schaffen und setzt sich mit an den Tisch. Aus den zwei wortkargen Ladinern sprudeln die Erzählungen plötzlich nur so heraus, Geschichten von gemeinsamen Reisen mit Ski-Kunden, die sie bis nach Kanada begleitet haben. Über die viel zu späte Uhrzeit schimpft Andrea nicht mehr.

Hinauf auf das Pferd

Hinter der Hütte wandert der Blick ehrfürchtig hinauf zum 2907 Meter hohen Heiligkreuzkofel. Die Einheimischen nennen ihn »Ciaval«: Pferd. Der gelbe Felsriegel ist so bekannt wie die, die ihn erklommen haben – freilich nicht auf dem Normalweg. Reinhold Messner war gleich mehrfach an der vermeintlich unbezwingbaren Wand unterwegs und hinterließ Ende der Sechzi-

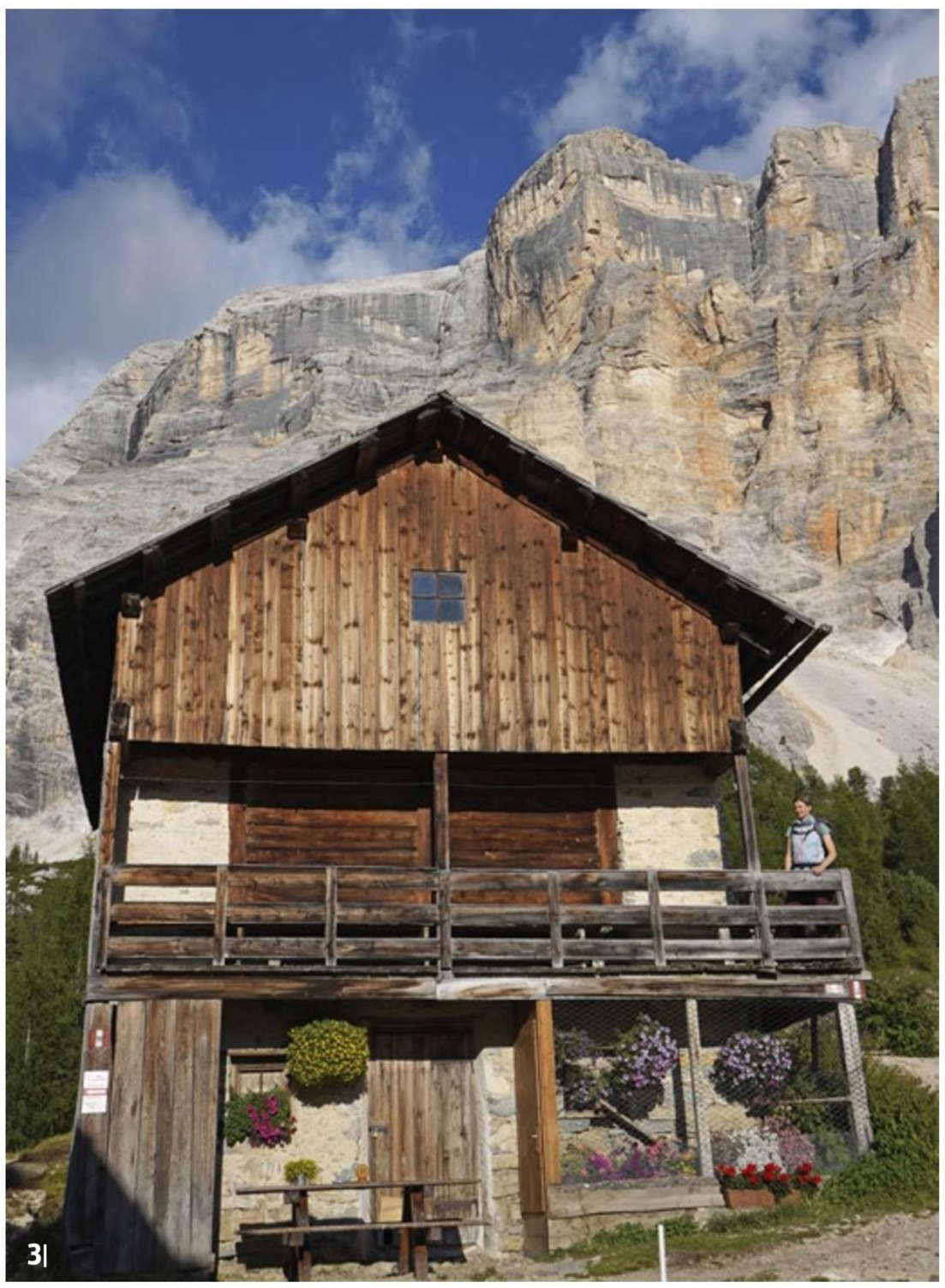
1| Späße alter Berggefährten: Andrea und Hüttenwirt Erwin.

2| Immer wieder steil bergauf führen die Wege sowohl bei der 4-Peaks-Tour als auch der Sassongher-Tour. Inklusive Klettereien.

3| Hinter der Hütte ragt die Felswand des Heiligkreuzkofels 900 Meter kerzengerade in den Himmel empor.


1|


2|


3|

MANCHE SCHAFFEN DIE LEGENDÄRE 4-PEAKS-CHALLENGE AN EINEM TAG, ABER DAS SIND STOLZE 2000 HÖHENMETER IM AUFSTIEG UND 25 KILOMETER.

gerjahre die Kletterrouten »Mittelpfeiler« und »Große Mauer«. Auch Andrea hat sich mit vier Kletterrouten verewigt. Dagegen muss ihm die Normalroute wie ein Spaziergang vorkommen – obwohl sie eine ganz zünftige Wanderung ist.

Schnell wird das Terrain karger, steiler. Teilweise verläuft der Pfad mit Drahtseilen gesichert über Felsstufen, aber nicht ausgesetzt. Unterhalb der berühmten Kletterwände führt ein Stahlseil entlang der Geröllhalde bis zur Kreuzkofel-Scharte. Wer sich unsicher fühlt, legt hier sein Kletterset an.

Oben sonnt sich der Bergführer am Rand des Abgrunds der 900-Meter-Wand wie eine Meerjungfrau im steinernen Meer, ganz in der Nähe seiner Route »Stigmata« die er mit dem Profi Simon Gietl erstbegangen hat.

Die letzten Meter auf den breiten Rücken des Ciavals fallen leicht, doch das Gipfelglück währt nur kurz, dann packt Andrea schon wieder seinen Rucksack – die Zehnerspitze wartet etwa eine Dreiviertelstunde entfernt. Für den ausgesetzten Südwestgrat des Gipfelaufbaus muss das Klettersteigset dann nochmals herhalten. Oben ein Juchzer, ein Berg heil und ein Landschaftsfilm, der so großartig wie prominent besetzt ist: Hohe Gaisl, Marmolata, Piz Boè und Langkofel – um nur die Hauptrollen zu nennen.

Der Nachteil, wenn man sich die 4-Peaks-Challenge aufteilt: Man muss anderntags erst einmal wieder Höhe gewinnen. Auf dem Weg zur Lavarelaspitze, am Joch Ju dal'Ega, schlägt ein Murmeltier lautstark Alarm, das Pfeifen hallt stereo von den Bergwänden wider. Einen Augenblick später flitzt es in zwei Meter Entfernung vorbei. Die gelben Zähne stehen hervor, der dicke Bauch wabbelt. Die Begegnung beflügelt auf dem Weg hinauf.

Später müssen auf dem mittelschweren Conturines-Steig nochmals die Klettersteig-Kenntnisse bewiesen werden – der Schweiß kommt nicht nur von der wohligen Temperatur. Dann kraxelt man über Leitern aus den letzten Felsen heraus und steht auf dem höchsten Gipfel der Fanesgruppe. Aus 3064 Metern geht es am Conturines in drei Himmelsrichtungen in die Tiefe. »Complimenti per la barba«, ruft ein junger Italiener Andrea zu: Kompliment für den Bart! »Nur für den Bart?«, fragt Andrea und zückt sein Fernglas, auf der Suche nach neuen Kletterrouten an den Vertikalen der Dolomiten.



Die einen ratschen, der andere hält lieber Ausschau nach neuen Kletterrouten.



So klein mit Hut ist man in der Dolomiten-Gipfelwelt, wie hier am Sassongher.

MEINE TIPPS



JUDITH BECK
AUTORIN

TÖRGGELEN

So heißt Südtirols fünfte Jahreszeit. Sie beginnt, wenn im Herbst der neue Wein verkostet und in den Buschenschenken mit Kastanien gereicht wird. So erlebt man die urige Seite Südtirols und seiner Bewohner. suedtirol.info

ALPEN-SHOPPEN

In den Werkstätten und Läden von Alta Badia finden sich handgearbeitete Stoffe, Tischlereiarbeiten oder Schnitzereien. Tipp: Die Kunstweberei »Gaidra« in Pederoa. gaidra.it

ZEITREISEN

Der Themenweg »Tru dles Viles« führt durch die ältesten Siedlungen des Gadertals. Vom Dorf La Villa aus geht es auf einem Spazierweg 2,5 Stunden zu den Dörfern und Gehöften in ladinischer Architektur.

PLANEN

Hinkommen

Mit der Bahn bis Bruneck und weiter mit dem Linienbus bis Alta Badia. Mit dem Auto über die Brenner-Autobahn A22 bis Ausfahrt Brixen. Weiter über die Pustertaler Straße SS49 bis S. Lorenzen und auf der Gadertaler Straße SS 244 nach Alta Badia. Fahrpläne: sii.bz.it

Herumkommen

Öffentliche Busse verkehren regelmäßig zwischen den Dörfern des Tals. Das ist besonders hilfreich, wenn Start- und Zielpunkt einer Wanderung nicht derselbe sind. suedtirolmobil.info

Orientieren

Wanderungen und Klettersteige finden sich auf den kostenlosen Apps »Südtirol Trekking Guide« (suedtirol.info/en/information/mobile-apps/south-tyrol-sudtirol-trekking-guide) und »Alta Badia App« (altabadia.org/de/info-service/reise-planen/alta-badia-app.html) Auf 4peaks.it gibt es eine Karte für die 4-Peaks-Challenge sowie die GPX-Daten zum Download.

Beste Zeit

Die beste Zeit für Touren um Alta Badia ist von Juni bis Oktober.

Informieren

Unterkünfte und allgemeine touristische Informationen auf suedtirolerland.it und altabadia.org

Anspruch

Die Routen erfordern Bergerfahrung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Alle beschriebenen Touren beinhalten verseilte Wegabschnitte. Wer die 4-Peaks-Challenge an einem Tag machen möchte, benötigt außer den genannten Voraussetzungen eine außerordentliche Kondition. Die Challenge kann aufgeteilt und an zwei Tagen erwandert werden. Die Gipfel Zehnerspitze und Conturines sind nur über ausgesetzte Passagen sowie Grad-2-Klettersteige (B) erreichbar.

UNTERKUNFT

In San Cassiano

Eine Oase der Erholung ist das Viersterne-Hotel Diamant. Sauna und erstklassige Küche sind Gegenpole zu den Dolomiten-Touren. Übernachtung mit HP ab 127 €/Nacht/Person. hoteldiamant.com

Gardenacia-Hütte

Schöne Hütte auf der Alm oberhalb von Stern mit gutem Essen und Zirbenholzsauna. Erreichbar von La Villa. Ein Teilstück kann per Sessellift überbrückt werden, mindestens 40 Minuten zu Fuß. Mit HP 78 €/Nacht/Person. gardenacia.it

Heilig-Kreuz-Hütte

Diese Berghütte steht direkt unter der Steilwand des Heiligkreuzkofels. Besonders empfehlenswert sind der Kaiserschmarren und Cappuccino. ÜF 50 €/Nacht/Person. Info: lacrusc.com

ESSEN

Pizza e basta!

Gemütliches Ambiente, freundliches Personal und gute Pizza: In der Pizzeria Caterina in Corvara liegt der Fokus auf dem Wesentlichen. caterina-app.it

Schlemmen im Cocun

Cocun ist Ladinisch und heißt »Korken« – das verrät die Seele des Restaurants in San Cassiano, das in einem Weinkeller entstand. Zu den 1900 Weinsorten gibt es Gourmet-Gerichte wie Pasta mit geräuchertem Büffelmilch-Käse und Octopus-Sauce und Feines aus Schokolade. ciasasalares.it

Hohes Haus

Viele Berghütten in Südtirol bieten eine Speisekarte auf gehobenem Niveau. Beispielsweise das Bergrestaurant Piz Arlara, gelegen auf 2040 Metern (erreichbar mit dem Arlara-Lift). pizarlara.it



FARBENPRACHT Der Sonnenuntergang in den Dolomiten, Enrosadira genannt, ist ein unvergessliches Erlebnis. Besonders schön anzusehen in der Region Alta Badia ist er von der Heilig-Kreuz-Hütte oder vom Ort Sompunt aus, oberhalb von La Villa.



Printmaps.net/OSM Contributors

outdoor-magazin.com/altabadia Wer jetzt Lust aufs Wandern in der Bergwelt von Alta Badia bekommen hat, lädt sich die GPS-Daten über den Link oben oder den QR-Code rechts herunter. Viel Vergnügen auf euren Touren!

TRAUMHAFT WANDERN IN ALTA BADIA

❶ SASSONGHER (2664 m)

12 km, 6,5 h,1010 Hm↗, schwer

Ab Colfosco auf Weg Nr. 4 durchs Edelweißtal. An einem Bildstock vorbei an Abzweigung rechts ab auf Weg Nr. 7, dann recht steil hinauf zur Sassongher-Scharte. Kurz danach beginnt der gesicherte Weg mit Felsen und Geröll. Stahlseile und Eisenstifte sind vorhanden, Klettersteig-Ausrüstung ist empfehlenswert. Der Gipfelgrat erweist sich dann als flach und breit. Für den Abstieg zurück zur Scharte und auf Steig Nr. 5 nach Norden. Die Gardenacia-Hütte bietet sich an für die Mittagspause oder Kaffee und Kuchen. Über Weg Nr. 5 nach La Villa, alternativ nach etwa 20 Minuten Fußmarsch (ab der Gardenacia-Hütte) den Sessellift nehmen.

❷ KREUZKOFEL(2907 m) ZEHNERSPITZE (3026 m)

12 km, 7 h, 920 Hm↗, schwer

Von Badia aus per Lift zur Heilig-Kreuz-Hütte und auf Weg Nr. 7 teils über verseilte Passagen in Richtung Kreuzkofel-Scharte (2612 m). Der Weg Nr. 7B leitet zum Gipfel des Kreuzkofels (Sas dla Crusc, 2907 m). Von hier in 45 Min. zur Zehnerspitze (Piza da-les Diesc, 3026 m), die über einen kurzen Klettersteig (Kategorie 2) erreichbar ist. Abstieg zurück zur Gabelung an der Kreuzkofel-Scharte über den Weg 7B und ab der Scharte dann auf Weg Nr. 7 zurück zur Heilig-Kreuz-Hütte.

❸ LAVARELA (3055 m) CONTURINES (3064 m)

20 km, 10 h, 1420 Hm↗, schwer

Am Parkplatz der Capanna Alpina auf Weg Nr. 11 immer steiler zum Col de Locia. Durch ein Hochtal zum Ju dal'Ega (Tadegajoch, 2157 m). Links ab auf Weg Nr. 12B, entlang des ausgetrockneten Conturines-Sees zum Lavarela-Gipfel. Der 12B ist die kürzere, aber schwierigere von zwei Varianten: Bis zur Medesc-Scharte kann man nochmals durchatmen, dann wird die Route exponiert bis zum Gipfel. Auch der vierte Berg, der Conturines, will erarbeitet sein. Es geht nochmals über einen Klettersteig Grad 2 zum Gipfel, den man in einer Stunde vom Lavarela aus erreicht. Der Klettersteig zum Conturines ist der schwierigste Abschnitt. Rückweg zur Capanna Alpina identisch.

❹ FORCELA DL LECH

10 km, 5 h, 770 Hm↗, mittel

Vom Parkplatz Sciaré auf dem Weg Nr. 11 zum Col de Locia (2069 m). Taleinwärts bis zu einer großen Ebene und an Kreuzung rechts dem Weg Nr. 20B folgend zur Forcela-dl-Lech-Scharte (2475 m). Von hier Abstieg auf steilem, gut ausgebautem Steig zum Lagaciósee. Dem Steig Nr. 20 durch eine steile Schlucht bis zur Ütia-Scotoni-Hütte folgen. Dann entlang der Skipiste Armentarola, am Restaurant Capanna Alpina zurück zum Start. 10Min.).



Anthony Komarnicki/Carnets d'Aventures

SEIT 50 JAHREN fertigt Hilleberg Zelte und Wetterschutzlösungen höchster Qualität. Entworfen in Schweden, produziert in Estland und weltweit eingesetzt, bieten Hilleberg Zelte eine ideale Balance zwischen hoher Strapazierfähigkeit, geringem Gewicht, einfacher Handhabung und hohem Komfort.

HILLEBERG
THE TENTMAKER

CELEBRATING 50 YEARS 1971 2021

BESTELLE DEN KOSTENLOSEN KATALOG

HILLEBERG.COM +46 (0)63 57 15 50

Facebook.com/HillebergTheTentmaker

BASIS LAGER

Produkte, die auf Tour überzeugen

TRAGBAR

Von ultrarobust bis superleicht: sieben Reisetaschen für unterwegs und den Alltag, gespickt mit praktischen Details.

1 LADEMEISTER

Der Rucksack-Duffle Exped Cruiser 55 trägt sich dank seines vollwertigen, abnehmbaren Tragesystems mit Hüftgurt so bequem wie ein Trekkingmodell. Ein voluminöses Innenfach, viele Taschen für großen und kleinen Kram sowie ein Laptop- und ein Tabletfach runden die Ausstattung ab (55 l, 1500 g, 180 €).

2 TROCKENRAUM

Wer auf Reisen gerne Extreme auslotet – ob auf Expeditionen, beim Trekking oder beim Paddeln –, liegt mit der in Deutschland gefertigten Duffle 60 von Ortlieb richtig. Der wasser- und staubdichte Klassiker (IP67) aus kräftigem Planenmaterial hält den Inhalt garantiert trocken (60 l, 1180 g, 170 €).



3 DOKTORKOFFER

Klappst du die breite Öffnung des Dr Duffle 40 von Bach auf, steht er von selbst wie ein Doktorkoffer. So hast du nicht nur den Inhalt voll im Blick, auch sperrige Gegenstände sind im Nu eingepackt. Ebenfalls top: der unverwüstliche 1000er-Cordura-Stoff und das verstaubare Tragesystem (40 l, 1300 g, 170 €).

4 ALLROUNDER

Robustes Recycling-Gewebe, verstärkter Boden, diverse Fächer und ein Flaschenhalter machen Ospreys Daylite Duffle 45 zum idealen Begleiter für Reise und Alltag. Dank konturierter Gurte lässt sich die 630 Gramm leichte Tasche sogar schultern. Und der Preis? Er liegt bei günstigen 90 Euro (45 l).

5 UMWELTFREUND

Mit 65 Litern schluckt der Traveltopia Duffle 65 von Jack Wolfskin jede Menge Gepäck. Eine PFC-freie Beschichtung aus Synthetikwachs schützt nicht nur den Inhalt vor Nässe und Schmutz, sie verleiht der Bluesign-belabelten Tasche aus wiederverwertetem Polyester auch eine besondere Patina (65 l, 940 g, 140 €).

6 LEICHTGEWICHT

Gerade mal 650 Gramm bringt Deuters Bluesign-zerfizierter Aviant Duffel 50 auf die Waage – bei einem Volumen von 50 Litern! Auch sein Packmaß ist winzig. So kannst du den Aviant in ein Transporttäschchen packen, das sonst als Organizer im üppigen Hauptfach der Duffle fungiert. (50 l, 670 g, 85 €).

7 PRAKTIKERIN

Die Duffle Bag 45 von Tatonka aus stilvollem, textil anmutendem Material strotzt nur so vor nützlichen Features – etwa einem Hauptfach mit Kompressionsriemen und Flaps zur Klamotten-Fixierung, abschließbaren Reißverschlüssen sowie abdeckbaren, gepolsterten Tragegurten (45 l, 835 g, 115 €).

Foto: Studio Nordbahnhof Ort: Bootshaus der Stuttgarter Jugendhausgesellschaft (stjg)

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

RÜCKENSCHMEICHLER

Mit dem Quark 30 liefert Bach einen höchst leistungsfähigen Leichtrucksack.

Auf ein niedriges Eigengewicht getrimmte Rucksäcke erfordern oft Nehmerqualitäten in puncto Tragekomfort, Lastkapazität und Belüftung. Nicht so der Quark 30 von Bach: Dank seines flexiblen Rahmens sowie rechts und links der Wirbelsäule aufliegender luftiger Schaumpolster vereint er bequemen, kontrollierten Sitz mit effektiver Belüftung und top Bewegungsfreiheit. Die Last verteilt sich schön gleichmäßig auf den hinteren Beckenkamm und Rücken, was die Schultern entlastet und bis elf Kilo Zuladung funktioniert – stark. Der mittels des Rollverschlusses sehr gut komprimierbare Packsack aus leichtem, aber zähem Cordura fasst bis zu 37 Liter (2 davon im Deckel). Alles in allem macht das den Quark zum idealen Partner für Wanderungen, Hütten- und Bergtouren. ***fw***



Boris Gnielka (2)

BACH QUARK 30

DAUERTEST: 12 Monate

PREIS: 190 € **GEWICHT:** 960 g

⊕ ideale Mischung aus Komfort, Kontrolle, Belüftung und ergonomischer Lastübertragung; leicht, robust und vielseitig



DOPPELBEGABUNG

Der neue Garmont Hi-Ride soll zu Fuß wie auf dem Rad überzeugen. Macht er das?

Um beim Radeln viel Kraft aufs Pedal zu bringen, verpasst Garmont seinem Newcomer vorne eine schwach gedämpfte, steife und fein profilierte Sohle. Sie setzt sich im Matsch schneller zu als grobstollige. Sonst aber überzeugt das Paar beim Wandern, dank verwindungssteifer Sohle selbst im steileren Terrain. Auf harten Böden trägt es sich ebenfalls bequem, denn an der Ferse fallen Sohlenprofil und -dämpfung stark aus. Zwar ist der Hi-Ride nicht 100-prozentig wasserdicht, doch das recycelte Obermaterial hält Fahrtwind, kleine Spritzer sowie Schauer draußen. Verstaut man die Schnürsenkel, damit sie nicht ins Kettenblatt geraten, macht der Schuh auch beim Biken mit Flat- und Standard-Pedalen einen top Job. ***bg***

GARMONT 9.81 HI-RIDE

DAUERTEST: 8 Monate

PREIS: 140 € **GEW.:** 850 g (Paar)

⊕ Passform, Fersendämpfung, Sohlenstabilität, beim Biken und Wandern sehr bequem

⊖ auf Matschwegen nicht ideal



BERGANS Y LIGHTLINE AIR

AUSPROBIERT: 3 Wochen

PREIS: 300 € **GEW.:** 270 g (Gr. S)

⊕ Wetterschutz, Gewicht, Packmaß, Bewegungsfreiheit, Klimakomfort, (Kapuzen-)Sitz

⊖ Schnürzug ausgerissen

LEICHTE LAGEN

Eine Dreilagenregenjacke, die unter 300 Gramm wiegt? Kompromisse sind da programmiert.

Die Y Lightline Air von Bergans wurde für Trekkingtouren entwickelt, bei denen jedes Gramm zählt. Daher beschränkt sich die Ausstattung der kurz geschnittenen Jacke auf eine Brusttasche und eine mittels Schnürzug anpassbare Kapuze. Leider riss der Zug nach kurzer Zeit einseitig aus, was auf Tour nicht repariert werden konnte (vom Bergans-Service später schon). Ansonsten leistete sich das Fliegengewicht keine Schwächen: Auf einer Zelttour über den Nordkalottleden (S. 32) hielt es tagelang gegenwindgetriebenem Dauerregen stand, zeigte keine Saugeffekte und dampfte top ab. Auch Sitz und Bewegungsfreiheit der aus überwiegend recyceltem Polyamid gefertigten Jacke überzeugen. ***bg***

SCHNELLKOCHPLATTE

Begeistert auf ganzer Linie: der Fusion Trek von Soto.

Gaskocher mit Standfüßen gibt es einige, sie alle kosten weniger als 116 Euro - genau so viel verlangt Soto für den in Japan gefertigten Fusion Trek. Dass er dennoch jeden Euro wert ist, hat er nun im Dauertest bewiesen. Anders als die meisten Konkurrenzmodelle verfügt er über einen sehr gut arbeitenden Druckregulator, der die Leistung auch bei kalten/fast leeren Kartuschen aufrecht hält. Er bringt mit unter vier Minuten den Liter Wasser (10 °C) im Nu zum Sieden, trägt selbst Wokpfannen sicher und lässt sich fein dosieren. Gedrosselt verbraucht er weniger als Vergleichsmodelle, feuert zudem viel flächiger, was die Anbrenngefahr senkt. Ebenfalls top: seine geschmeidige Brennstoffleitung, der gute Windschutz und die top Verarbeitung. Verschleißerscheinungen nach zwei Jahren: keine. ***bg***

SOTO FUSION TREK

DAUERTEST: 24 Monate

PREIS: 116 € **GEWICHT:** 181 g

⊕ Leistung, Qualität, Handling, Flammenregulierung, Windschutz, Robustheit, Verbrauch (wenn nicht voll aufgedreht)





BASIS LAGER

Bushcraft: Leben in der Wildnis



Björn Hänssler

INS NETZ GEGANGEN

Mit einer Reuse lassen sich in Bächen Fische fangen*, ohne dass man ständig danebenstehen muss. Sie besteht aus einem durch Bögen gespannten Netz mit trichterartiger Öffnung, die Fische daran hindert, wieder hinauszuschwimmen. Wir zeigen, wie du eine transportable Reuse baust.

MATERIAL: Fünf biegsame Ruten aus Weide oder Hasel (4 x 60 cm und 1 x 30 cm) | Feste Schnur (wie Jutekordel oder Nylonschnur) mit 25 m Länge | Sehr stabiles, kleinmaschiges Netz (wie Laubnetz oder Volierennetz) | Taschenmesser





1 NETZWERK

Erst die Ruten für zwei Tage in Wasser einweichen – das macht sie geschmeidig. Dann jede vorsichtig zu einem Kreis biegen, ohne die Enden zusammenzubinden. Die Ruten im Netz (Maße: 1,6 x 0,9 m) fixieren, indem du sie durch die Maschen fädelst – Letztere haben so die gleiche Funktion wie der Gestängekanal eines Zeltes. Die Ruten verlaufen parallel zur kürzeren Netzkante.

2 TUNNELBAU

Beginne mit dem ersten der vier langen Bögen und fädle ihn in 35 cm Abstand zur kurzen Netzkante ein, bis das Netz an den Bogenenden gleichmäßig übersteht. Die weiteren Bögen folgen parallel (Abstand: 35 cm). Nun die Bogenenden zusammenbinden, das überstehende Netz übereinanderlegen und wie einen wasserdichten Packsack einrollen. Mit Schnur fixieren.





3 RUNDE SACHE

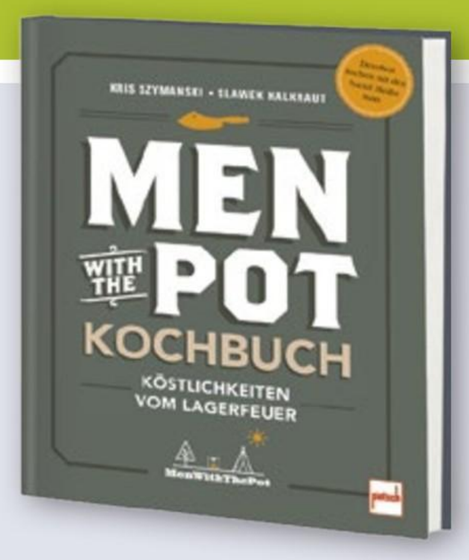
Jetzt hast du eine Röhre mit zwei offenen Enden, an denen das Netz noch übersteht. Den kurzen Netzüberstand wie ein Wurstpelle zusammenbinden und auf der gegenüberliegenden Seite die trichterförmige Öffnung formen: Dazu den kurzen Bogen ins Netz einfädeln (Abstand zur Kante: 5 cm), die Enden zusammenbinden und den Bogen komplett mit Schnur umwickeln – so wie im Bild oben.

4 SPANNUNGSVERTEILER

Der Trichter entsteht, indem der kleine Bogen mit drei gleichmäßig an ihm befestigten Schnüren im Reuseninnern mit dem zweiten großen Bogen verspannt wird. Um später Fische zu fangen, fixiert man das geschlossene Reusenende stromabwärts im Bach. Das vordere Ende spannen zwei Leinen. Damit Fische in die Reuse hineinschwimmen, muss zudem ein Netz oder Damm die ganze Bachbreite absperren.

*Fische fangen mit einer Reuse ist in Deutschland auch mit einem Angelschein verboten.

LECKER KOCHEN & BACKEN IM WALD



Nichts schmeckt besser als ein selbst zubereitetes Essen in der Natur, das beweisen Kris und Slawek, die **Men with the Pot**. Dort zaubern die Social-Media-Stars über dem Lagerfeuer die leckersten Gerichte. Ihr erstes Kochbuch lädt auf eine kulinarische Rundreise durch die Welt ein, vom Käse-Taco bis hin zu Tropischen Schweinerippchen. Bushcraft-Wissen gibt's inklusive.

208 Seiten, 182 Abb., 20,3 x 25,4 cm
€ 29,90 | ISBN 978-3-613-50943-6

GERÄUCHERTES SCHWEINEBAUCH-SANDWICH



Rezept gleich ausprobieren!

Zutaten

300 g geräucherter Schweinebauch (ca. 1 cm dicke Scheiben), 1 kleine Zwiebel (halbiert, in Scheiben geschnitten), 3 Knoblauchzehen (geschält), 2 frische Chilis (in Scheiben geschnitten), 355 ml Bier, 3 EL Honig, 2 EL Vollkornsenf, 50 ml Sojasoße

Zubereitung

1 Bringe Dein Feuer auf niedrige Temperatur. Bei Verwendung eines Grills eine Seite für geringe Hitze und eine Seite für mittlere bis hohe Hitze einrichten.

2 Stelle eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze aufs Feuer und brate den Schweinebauch auf beiden Seiten goldbraun an, dann schiebe ihn auf eine Seite der Pfanne.

3 Gib die Zwiebel und die gesamte Knoblauchmenge in die Pfanne. Gare das Gemüse, bis es anfängt braun und weich zu werden, dann verrühre alle Zutaten.

4 Füg Chilis, Bier, Honig, Senf und Sojasoße hinzu. Verrühre alles und lass es so lange kochen, bis die Soße reduziert und von marmeladenartiger Konsistenz ist (15–20 Minuten).

5 Halbiere ein Ciabatta der Länge nach und gib die Schweinefleischmischung auf die untere Hälfte. Lege die zweite Hälfte darauf und schneide das Sandwich durch.

Leseproben zu allen Titeln auf unserer Internetseite

Überall, wo es Bücher gibt, oder unter
WWW.MOTORBUCH-VERSAND.DE
Service-Hotline: 0711 / 78 99 21 51
pietsch_outdoor_adventure

pietsch



Auerhuhnküken sind typische Nestflüchter und gehen früh auf Entdeckungstour.

imago

Auf dem Rückzug

Raufußhühner trifft man bis in Höhen von 3000 Metern an – doch ihr Lebensraum schrumpft.



Birkhuhn

LYRURUS TETRIX

Merkmale
Männliche Tiere zeichnet ein blauschwarzes Federkleid mit weißen Unterschwanz-Deckfedern und rotem Hautteil aus. Die etwas kleineren Weibchen besitzen ein unscheinbares, braunes Tarnmuster.

Lebensraum
Das Birkhuhn lebt auf 1000 bis 2400 Metern Höhe, es bevorzugt Waldränder und kühle, feuchte Nordhänge. Im Tiefland bewohnt es insbesondere Moorgebiete und Heidelandschaften.

Gefährdung
Derzeit brüten nur noch zwischen 850 und 1300 Paare in Deutschland. Ihr Lebensraum schwindet unter anderem wegen der Rodung von Wäldern zugunsten einer intensiven Weidewirtschaft.



Alpenschneehuhn

LAGOPUS MUTA

Merkmale
Die taubengroßen Hühnervögel tragen im Sommer ein graubraunes Gefieder mit weißen Flügeln. Im Winter erstrahlt das gesamte Federkleid weiß. Männchen erkennt man an den roten Hautstreifen.

Lebensraum
Hoch hinaus geht es für das Alpenschneehuhn: Seine Heimat liegt zwischen 1800 und 3000 Metern, man erspäht es (mit Riesenglück) auf Almwiesen, in Schneetälern oder in der Nähe von Geröllfeldern.

Gefährdung
Alpenschneehühner gibt es noch seltener als das Birkwild – der NABU spricht von 150 bis 250 Brutpaaren in Bayern. Der Wintertourismus trägt zur Verkleinerung des Lebensraumes von Schneehühnern bei.



Auerhuhn

TETRAO UROGALLUS

Merkmale
Imposant wirkt das männliche Auerhuhn. Die Farben Schwarz, Blau, Grün, Braun und Weiß schmücken sein Gefieder. Besonders auffällig: der rote Hautstreifen, der weiße Schnabel und der fächerförmige Schwanz.

Lebensraum
Nur selten bekommen Menschen den scheuen Waldbewohner zu sehen. In Mischwäldern mit viel Nadelholz, luftigen Bereichen sowie Beerensträuchern fühlt sich das Raufußhuhn besonders wohl.

Gefährdung
Hierzulande leben 750 bis 1000 Brutpaare (Tendenz abnehmend). Man spricht von einer menschengemachten Ausrottung – die Tiere sterben durch die intensive Forstwirtschaft und Umweltgifte aus.

Getty Images (3)

AUSRÜSTUNG

TREKKING LITE STORE
DEIN AUSRÜSTER FÜR TREKKING ULTRALEICHT

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***

Fax **0711/182-1783** oder

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

outdoor

REISEMARKT

ERLEBNIS: DACHZELTBUS
außergewöhnliche Aktivreisen
Tel.04123/8543218
www.DALTUS.de

Moderne Ferienhütte in Südnorwegen/Telemark in Naturschutzgebiet am Badesee, wandern, biken, angeln, Beeren & Pilze sammeln, 110 qm, 2 - 8 Personen, 4 Schlafzimmer, Sauna, WLAN. Im Mai (Pfingsten) und ab 05.08. noch Termine frei. www.norgehytte.de. Sie haben Fragen? Anrufen genügt. Tel. 06195/901612 (Büro)

WILDNISWANDERN
Touren, Seminare & Ausbildungen in freier Natur
Deutschland, Europa & weltweit
wildniswandern.de • 07071/256730

Bücher:
www.motorbuch-versand.de



Outdoor-Wochenende für Jugendliche gibt's bei der Naturschutzjugend Ba-Wü 0711-469092-50 www.naju-bw.de

NEUSEELAND: Natur-Erlebnisreise in kleiner Gruppe durch eines der schönsten Länder dieser Erde. Infos unter: www.harrytours.de

VERSCHIEDENES

Sie, 52, aus BaWü, sucht sportl. Begleitung für Outdoor, Wandern, Rad. kiaora701@web.de

---

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***

PRIVATANZEIGEN GRATIS!

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

FOLGENDER TEXT SOLL UNTER DER RUBRIK ERSCHEINEN:

☐ **Fachgeschäfte** ☐ **Reisemarkt** ☐ **Kaufgesuche** ☐ **Veranstaltungen**
☐ **Ausrüstung** ☐ **Verkäufe** ☐ **Verschiedenes** ☐ **Stellenmarkt**
☐ **unter Chiffre** *(Chiffre-Gebühr € 10,–)*

☐ 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.

Zeile 1
Zeile 2
Zeile 3
Zeile 4
Zeile 5

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

BASIS LAGER

Meilensteine der Produktgeschichte

Klassiker

Die dienstälteste Gore-Tex-Jacke der Welt kommt aus Norwegen.

Am 28. Oktober 1969 fand der Amerikaner Bob Gore heraus, dass sich erhitztes Teflon strecken lässt und dabei wasserdichte, dampfdurchlässige Poren entstehen – die Grundlage für die nach ihrem Erfinder benannte Gore-Tex-Membran, das erste wasserdichte, atmungsaktive Material der Welt. Der norwegische Hersteller Norrøna zählte zu den ersten, der daraus eine Jacke herstellte. Sie hieß »Trollveggen« und kam 1978 auf den Markt. Mittlerweile in der zwölften Generation erhältlich, zeigt ihre Geschichte eindrucksvoll die Fortschritte bei der Herstellung von Regenbekleidung: vom Abdichten der Nähte mit Tape Anfang der 80er über voll verstellbare, exakt an den Kopf anpassbare Sturmkapuzen und Belüftungszips in den 90ern bis hin zur Verarbeitung regenfester Reißverschlüsse im neuen Jahrtausend. Parallel dazu entwickelten sich auch die Gore-Tex-Materialien weiter, wurden leichter, langlebiger und atmungsaktiver. Bei der neuesten Version Trollveggen Gore-Tex Pro Light Jacket (649 €, 490 g), unserem aktuellen Testsieger in der Kategorie Dreilagenjacken, verarbeitet Norrøna zudem umweltfreundlich gefärbte Stoffe aus Recycelnylon.

Studio Nordbahnhof

ADVENTURE UNLTD

RIDE UNLTD

Gibt es ein Bike, das alles kann? Mit dem Pathlite:ON 9 LTD SUV lautet die Antwort ganz klar: ja! Bosch ABS-Bremssystem, Diebstahlschutz und der wartungsarme, smarte Antrieb mit großzügiger Akkukapazität sind die Grundlage für grenzenlose Abenteuer. Einfach den Gepäckträger mit Ausrüstung und Verpflegung beladen und los geht's. Und deine Kids fahren im Anhänger mit. Mach das Außergewöhnliche zu deinem Alltag.

JOBRAD®
Dienstradleasing

canyon.com

CANYON

BASIS LAGER

Alles üb
mi



Getty Images

Urlaubsreif

Vanlife mit Hund? Davon träumen viele. Wir geben Tipps, wie das Abenteuer mit dem Vierbeiner ein Erfolg wird.

Ein Trip in die Dolomiten, Urlaub in Korsika oder gleich Trekking auf den Lofoten? Ein Campervan macht es möglich: Kein Flugstress für den Hund, und schon die Anreise wird Teil des Urlaubs. Vor dem Trip lohnt ein Blick in die Einreisebestimmungen (siehe Infobox). Hier gehört auch das Thema Prophylaxe für Mittelmeerkrankheiten dazu. Auch ein Check der Hundeversicherungen ist wichtig: Gelten Haftpflicht-, OP- oder Krankenversicherung auch im Ausland? Wenn die Anreise eine Fährüberfahrt beinhaltet, gelten je nach Land unterschiedliche Regeln. Auf Fähren in Norwegen dürfen Hunde zum Beispiel nicht mit an Deck, sondern müssen entweder im Auto bleiben oder in fixen Hundeboxen an Bord untergebracht werden. Je nach Reiseziel und Jahreszeit gehört für den Hund ein Sonnenschutz ins Gepäck.

Faltbare Futternäpfe lassen sich platzsparend verstauen. Unabdingbar: Hunde sollten bei der Fahrt im Auto gesichert werden, also entweder in einer stabilen Hundebox mitfahren oder auf dem Rücksitz mit Gurt angeschnallt sein. Abhängig von der Reisedauer stellt einen auch die Futterplanung vor Herausforderungen. Vorab sollte man kalkulieren, wie viel der Hund in etwa benötigt. Gute Fresser mit intaktem Verdauungssystem vertragen auch mal eine Futterumstellung unterwegs, falls das Futter auf langen Reisen doch ausgehen sollte. Anspruchsvolle Fresser sollte man früh an neues Futter gewöhnen. Reisen bedeutet trotz des Spaßes auch Stress für den Hund, was sich auf den Appetit auswirken kann. Was noch mitgehört? Eine Hundedecke mit Heimatgeruch. Dann fühlt sich der Hund überall wie zu Hause.

MIT HUND INS AUSLAND

Worauf man neben Mikrochip, Tollwutimpfung und Heimtierausweis noch achten muss.

Großbritannien

Reisende mit Hund benötigen die Bestätigung über eine Bandwurmbehandlung 24–120 Stunden vor der Einreise (Datum, Uhrzeit und Wirkstoff müssen im Heimtierausweis eingetragen sein). Infos: uk.diplo.de/uk-de/

Frankreich

Ein- und Durchreiseverbote sowie Maulkorb- und Leinenpflicht für bestimmte Rassen (u. a. Rottweiler). In den Kernzonen fast aller Nationalparks sind Hunde verboten (Ausnahme: Calanques, Cevennen). Info: randonneravecsonchien.com

Italien

Leinenpflicht gilt im ganzen Land, einen Maulkorb und Haftpflichtversicherungsnachweis sollte man immer dabeihaben. In den meisten Nationalparks sind Hunde erlaubt (Einschränkungen z. B. im Nationalpark Gran Paradiso). Mehr Infos unter: hundeurlaub-italien.de/einreise-hund

Norwegen

Nachweis über eine Bandwurmbehandlung 24–120 Stunden vor der Einreise (Datum, Uhrzeit und Wirkstoff müssen im Heimtierausweis eingetragen sein). Verbot einiger Rassen. In manchen Nationalparks können Einschränkungen bestehen (norway.no).

Schweden

Anmeldung beim Zoll (online), Leinenpflicht vom 1.3. bis 20.8. auf Feldern und im Wald. In Nationalparks gilt die Leinenpflicht immer. Wegen Verbotszonen vorab informieren. Infos: schwedentipps.se/urlaub-mit-hund

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). 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

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 Originalen und Spezialitäten warten auf euch. Außerdem veröffentlicht *outdoor* eure Fotos und interviewt euch zu euren Erlebnissen.

Alles Weitere auf: 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 Hämmerle 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 SCHWARZWALD Black Forest

DIE *OUTDOOR* LESERWAHL

Preise für über 19 000 € gewinnen!

MITMACHEN & GEWINNEN

Wähle deine Top-Marken des Jahres und gewinne mit etwas Glück eines der 19 wertvollen Equipment-Sets im Gesamtwert von über 19 000 €.

Ob Lieblingsmarke, Traumreiseziel oder bevorzugte Outdoor-Aktivität, deine Meinung ist uns wichtig. Durch sie können wir *outdoor* in Zukunft noch besser machen und die Artikel und Tests noch stärker an deinen Interessen ausrichten. Als Dankeschön für die Teilnahme an unserer Leserbefragung winken 19 Ausrüstungssets im Gesamtwert von über 19 000 Euro. Nicht nur wir fiebern den Ergebnissen entgegen, auch die Hersteller sind gespannt auf den Ausgang der Umfrage und feiern Top-Platzierungen. Aus gutem Grund: Du beschäftigst dich intensiv mit Ausrüstung, bist viel auf Tour und berätst Freunde. Deine Einschätzungen dienen der Industrie als Gradmesser für zukünftige Produktentwicklungen.

Die Befragung funktioniert ganz einfach über das Internet: Die rechts stehende www-Adresse aufrufen, Teilnehmercode eingeben und schon geht's los. Wir danken für deine Teilnahme und drücken die Daumen – wenn es die Glücksfee gut mit dir meint, kannst du bald mit einem der erstklassigen Preise loswandern.

SO MACHST DU MIT:

Rufe die unten stehende Internetadresse auf und gib den vierstelligen Code ein.

www.leserumfragen.de/outdoor

Teilnehmercode: P951

Teilnahmeschluss ist der 06.06.2023*

* Verlost werden 19 Ausrüstungssets wie ausgeschrieben im Gesamtwert von über 19 000 Euro. Teilnehmen kann jeder Leser ab 18 Jahre, ausgenommen sind Mitarbeiter der Verlagsgruppe Motor Presse Stuttgart sowie deren Angehörige. Eine Teilnahme per Liste ist ausgeschlossen. Rechtsweg, Barauszahlung und Umtausch sind ausgeschlossen. Teilnahmeschluss: 6. Juni 2023. Näheres zu den Teilnahmebedingungen und unserem Datenschutz findest du auf www.leserumfragen.de/outdoor



2020 € GESAMTWERT



CHAMPIONS LEAGUE

Seit Jahren belegen die Zelte der schwedischen Edelmanufaktur Hilleberg und die Rucksäcke von Gregory in den *outdoor*-Tests Spitzenränge. Zu gewinnen gibt es den top belüfteten, sturmfesten Leichttunnel Hilleberg Helags 3 (2,6 kg), die 3-Personen-Version unseres Testsiegers und Editors'-Choice-Gewinners Helags 2. Die Trekkingrucksäcke Gregory Baltoro 75 (Herren, 75 l) und Deva 70 (Damen, 70 l) sind die Testieger unseres Trekkingrucksacktests. Sie glänzen bis 25 Kilo Beladung mit bestem Trageverhalten. Mit dabei: zwei Trinkblasen 3D Hydro Pack.



1811 € GESAMTWERT

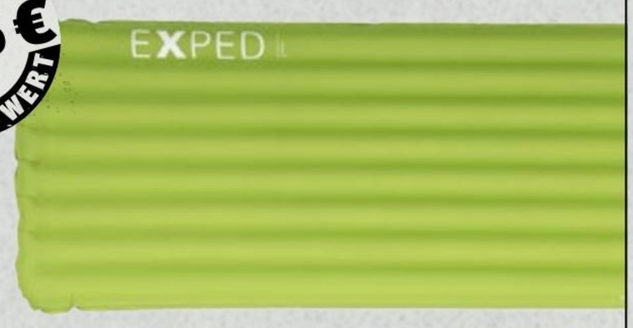
DAS VOLLE PROGRAMM

Dometic GO ist ein Sortiment einfachst verstaubarer, optimal aufeinander abgestimmter Campingausrüstung, mit der sich fast jedes Auto zum praktischen Camper aufwerten lässt. Der Gewinner erhält eine umfangreiche Grundausstattung: die leistungsfähige, kompakte Kompressorkühlbox CFX3 25 (25 l) und den genialen Wasserhahn GO Hydration Water Faucet mit 11-Liter-Tank und Akkupumpe (Kapazität: 150 l). Plus: Falttisch, -bank und -stühle (2x), Alubox Hard Storage (50 l) und mehr …





1735 € GESAMTWERT



SCHWEIZER GENIE

Hinter dem Schweizer Label Exped stehen geniale Tüftler. Auf ihr Konto gehen die Erfindung der Leichtluftmatratze mit Daunen und Kunstfasern, des Pumpsacks zum Befüllen der Matten oder des Daunenschlafsacks mit verschweißter Hülle. Das Gewinner-Paket beinhaltet unseren Schlafsacktestsieger, den Ultra -5° mit Daunenfüllung. Das ultraleichte, aber komfortable Kuppelzelt Mira II HL (1,3 kg) und die Synthetikmatte Ultra R3 gefielen unseren Testern ebenso. Zeltunterlage und Kissen (Ultra Pillow) ergänzen das Set.

NUR VOM FEINSTEN

Mit Accessoires fing alles an, heute bietet die australische Marke Sea to Summit eine Fülle innovativer, ausgefeilter Ausrüstung. Im Zeltsegment gelang vor zwei Jahren ein fulminanter Einstieg in den Markt, holte sich das zum Gewinn-Set zählende Telos 2 TR (1,6 kg) doch den *outdoor* Editors' Choice Award. Auch der prall mit Daune gefüllte Komfortschlafsack Ascent ACIII schnitt im Test klasse ab. Der neue Hydraulic Pro Dry Pack (75 l) ist eine wasserdichte, ultrarobuste Duffle Bag mit Tragesystem.

1530 € GESAMTWERT



1498 € GESAMTWERT



HART IM NEHMEN

Der Name Bach steht für äußerst langlebige, dennoch erfreulich leichte Rucksäcke – so wie den größtenteils aus Recycelstoff gefertigten Trekkingpack Daydream 65 (2030 g, 67 l). Auch die mittlerweile zum Sortiment gehörenden Zelte folgen dieser Prämisse: Die Außenhaut des Leichttunnels Asperyx 2 (2,4 kg) besteht aus zähem 30D-Silikonnylon. Er verbindet niedriges Gewicht mit Komfort und Wetterschutz. Im klein verstaubaren Stuhl Kiwi (990 g) kann man es sich gemütlich machen. Sitz: robustes Cordura-Eco-Gewebe.

TREKKINGFREUNDE

Rekja und Grüezi Bag stiften drei ihrer Highlights: das Rejka Hamra Light (2,6 kg), eine sturmfeste 2-Personen-Kuppel, den kuscheligen 3-Jahreszeitenschlafsack Grüezi Bag Biopod Down-woll Subzero mit einzigartiger Daunenwollfüllung und die Grüezi-Bag-Leichtluft-matratze Woll Mat Camping Comfort mit Wollisolierung.

1139 € GESAMTWERT











1114 € GESAMTWERT

HÜLLE UND FÜLLE

Mit dem Shocking Blue (1320 g) hob Valandré die Konstruktion von Daunenschlafsäcken auf ein neues Niveau: Vorgeformte Kammerstege schaffen eine rundherum gleichmäßig gefüllte, passgenaue Hülle, die bis -20° C isoliert. Die neue Daunenjacke Gonzo (520 g) holte dank dieser Technik den *outdoor*-Testsieg. Füllung: 192 Gramm höchst bauschkräftige Gänsedaune.

KOMFORT-CAMPER

Richtig angenehm wird es beim Campen mit der Ausrüstung von Tatonka und Helinox. Das Dreibogentunnelzelt Tatonka Alaska 3.235 PU (4,5 kg) verbindet ein großes Innenzelt mit einem geräumigen Vorraum und bietet drei Personen Platz. Von Helinox, dem Erfinder kleinst verpackbarer, leichter Outdoor-Möbel, stammen Tisch und zwei Stühle: Table One Hardtop Large und Chair Zero.





1030 € GESAMTWERT



GLORREICHES TRIO

Fjällräven, Primus und Hanwag haben ruhmreiche Wurzeln: Primus ist der Erfinder des Gaskochers, Fjällräven der der Trekkinghose, Hanwag steht für top Schuhhandwerk. Gewinn: der nachhaltige Touren-rucksack Fjällräven Kajka 35, der Leichtwanderschuh Hanwag Blueridge Low ES mit Eco-Shell-Membran und das Bikepacking-Kochset Primus Feed Zone.

870 € GESAMTWERT













790 € GESAMTWERT

GRAMMZÄHLER

Schon vor über 20 Jahren zählte Haglöfs mit der L.I.M-Serie (Less is more - weniger ist mehr) zu den Pionieren ultraleichter Ausrüstung. Zu gewinnen gibt es das L.I.M Rugged Jacket aus wasserdichtem, atmungsaktivem Gore-Tex, die Kunstfaserjacke L.I.M Mimic Jacket verspricht trotz niedrigem Gewicht starke Isolation. Plus: Leichtrucksack L.I.M Airak 24 (24 l).

KLIMANEUTRAL PRODUZIERT

Seit 2022 sind alle Vaude-Produkte klimaneutral. Der Trekkingrucksack Avox 65+10 (75 l) und die winddichte Softshelljacke Roccia II punkten zudem durch einen hohen Anteil an Recycelstoffen. Das Gewebe der Wanderhose Farley Stretch III enthält aus Altreifen hergestellte Fasern. Auch im Trekkingstiefel Skarvan Trech Mid STX stecken Recycelmaterialien.

780 € GESAMTWERT







765 € GESAMTWERT

LADEMEISTER

1974 als kleine Manufaktur gegründet, ist Osprey heute weltweit die führende Outdoor-Rucksackmarke. Diese Produkte helfen dir zukünftig beim Gepäcktransport – ob auf Tour oder beim Reisen: die aufgefrischten Tourenrucksäcke Kestrel 48 (Herren) und Kyte 48 (Damen, je 48 l), Duffle Bag Transporter 95 und je zwei Sets wasserdichte Packsäcke und Packing-Cubs-Ziptaschen.





758 € GESAMTWERT



GUTES NEUES

Top Produktneuheiten von Deuter hält dieser Gewinn bereit: Der deutsche Marktführer im Rucksackbereich überarbeitete seinen Bergsportklassiker Guide 44+8, der nun klimaneutral hergestellt wird. Die Trinkblase Streamer gibt es mit dazu. Weiteres Highlight: der Schlafsack Astro Pro 600. Seine dicke Daunenfüllung aus artgerechter Haltung macht ihn fit für frostige Nächte.



748 € GESAMTWERT



WEGBEREITER

Das Equipment von Rab und Lowe Alpine wird dir lange Freude bereiten. Der Schlafsack Rab Alpine 400 wärmt mit 400 Gramm wasserabweisender Daune aus artgerechter Haltung, hohen Liegekomfort garantiert die acht Zentimeter dicke, mit Kunstfaser gefüllte Matte Stratosphere 4.0. Im Tourenrucksack Lowe Alpine Sirac 50 (50 l) kannst du alles bequem transportieren.



620 € GESAMTWERT





RECYCEL-PIONIER

Mit fast 90 Prozent Recycelanteil bei den verarbeiteten Nylon- und Polyesterfasern liegt das norwegische Label Norrøna in Sachen Nachhaltigkeit weit vorne. Gewinn: der *outdoor*-Testsieger Falketind Gore-Tex Jacket (410 g) aus leichtem, robustem Dreilagenmaterial und der neue Trailrunningrucksack Senja Econyl70 7L Pack.

TREKKINGPARTNER

600 € GESAMTWERT

Für Zelttouren entwickelt, punktet diese Ausrüstung von Jack Wolfskin mit Robustheit. Die Zweilagenjacke Kammweg 2L Jkt aus wasserdichtem, atmungsaktivem Texapore Ecosphere Pro setzt auf Stoffe des Schweizer Gewebeprofis Schoeller. Der Mehrtagesrucksack Highland 55+5 (2100 g, 60 l) besitzt ein bequemes, einfach verstellbares und gut belüftetes Tragesystem.





MEGAMARSCH-SET

Megamärsche, so heißen die bis zu 100 Kilometer langen 24-Stunden-Wanderungen, die es in ganz Deutschland gibt. Columbia sponsort sie und spendiert passende Ausrüstung: Regenjacke Mazama Trail aus atmungsaktivem, wasserdichtem Omnitech 3D, sportive Stretchose Titan Pass Pant, Leichtwanderstiefel Facet Mid 75 Outdry und Rucksack Newton Ridge 24L.

590 € GESAMTWERT







520 € GESAMTWERT



TRADITIONSREICH

Lowa und Schöffel zählen zu den wichtigsten deutschen Outdoormarken: Der Lowa Renegade Mid GTX ist die Mutter aller modernen Leichtwanderschuhe und das meistverkaufte Modell seiner Klasse. Schöffel fertigte 1983 als erster deutscher Hersteller eine wasserdichte, atmungsaktive Jacke. Das 3L Jacket Rythen aus Dreilagen-Venturi-Material profitiert von diesem Know-how.



NÜTZLICHE HELFER

Vom 10-teiligen Campingkochset Alpha 4.2 für vier Personen und dem zusammenfaltbaren Wasserkessel X-Kettle über in Stautaschen verpackte Küchenutensilien (Camp Kitchen Utility Set/Clean Up Kit) bis hin zum Wassersack Watercell mit Duschkopf oder dem wasserdichten Müllbeutel Trash Dry Sack: Die Sea-to-Summit-Accessoires sind megafunktionell.

505 € GESAMTWERT





SO MACHST DU MIT:

Die Teilnahme an unserer *outdoor*-Leserwahl funktioniert ganz einfach über das Internet – und lohnt sich.

1. Rufe die unten angegebene Webadresse auf oder scanne den QR-Code. Teilnahmeschluss ist der 06.06.2023.

2. Zur Freischaltung benötigst du den vierstelligen Teilnehmercode P951 (siehe unten rechts).

3. Nach der automatischen Weiterleitung findest du alle zur Wahl stehenden Marken in neun Kategorien – und wenn du die Fragen im Anschluss beantwortest, hilfst du uns, *outdoor* für dich in Zukunft noch lesenswerter zu machen.

www.leserumfragen.de/outdoor

Teilnehmercode
P951

Als Dank für deine Teilnahme kannst du einen der Preise im Gesamtwert von über 19 000 € gewinnen. Wir wünschen dir viel Glück!

ANZEIGE



NORDISCHE WEITE

Die Region Ruka-Kuusamo in Finnisch Lappland gilt als »Land der Nationalparks«: Arktische Arten, Naturvielfalt und Mitternachtssonne sorgen für unvergessliche Sommer.

»Oma maa mansikka, muu maa mustikka.« (Mein Land ist eine Erdbeere, das Ausland eine Heidelbeere) – dieses finnische Sprichwort heißt so viel wie »Daheim ist daheim«. Den Finnen gefällt das eigene Land zu Recht sehr gut. Auch viele Outdoor-Urlauber lieben die wildromantische Natur der Polarkreisregionen. Zu den beliebtesten Gegenden zählt die Region Ruka-Kuusamo in Finnisch Lappland. Mit rund 15 000 Einwohnern steht hier die Rentierdichte der Bevölkerung in nichts nach, in fünf umliegenden Nationalparks leben die Herden in freier Wildbahn. Das Naturangebot ist riesig: In Ruka-Kuusamo warten 300 Kilometer Wander- und 180 Kilometer Fahrradwege. Die Gegend wird oft als »Land der Nationalparks« bezeichnet. Die Parks Oulanka, Riisitunturi, Hossa, Syöte und Salla ziehen Wanderer, Biker, Paddler und Fotografen an und eignen sich ideal, um vielfältige Naturlandschaften zu erkunden. Neben Rentieren leben auch Bären in der Region. Auf geführten Touren kann man sie aus sicherem Abstand beobachten. Es überrascht nicht, dass eine szenische Mehrtagestour durch den Oulanka-Nationalpark (50 km nördlich von Kuusamo) Karhunkierros Trail heißt, Bärenrunde. 80 Kilometer führt sie durch Wald- und Flusslandschaften, für die Nachtlager warten einfache Hütten und Zeltplätze in der Natur. Als Tagestour bietet sich die Pieni Karhunkierros an, die kleine Bärenrunde mit 12 Kilometern Länge.





Kanadier (oben), Kaffee aus der Kuksa und Korvapuusti (unten) – so geht Naturgenuss rund um Kuusamo. Ungestört, versteht sich.

Wer auf Bike-Action steht, für den sind die Trails von Ruka etwas: Der Rukankierros XC Circle Trail (9 km Länge) ist eine schöne Panoramarunde, der sechs Kilometer lange Pyhän jyssäys gestaltet sich schon anspruchsvoller. Wie auch immer man sich entscheidet, krönender Abschluss und Pflichtprogramm nach einem Outdoor-Tag in Finnisch Lappland ist ein Saunabesuch: besonders magisch zur Mitternachtssonne oder mit dem Spiel der Polarlichter (ab August). Auch dafür lieben die Finnen ihre Heimat. **ruka.fi/en/summer**

TEXT: **TOBIAS WIRTH**

Einer unter vielen

Wanderschuhe gibt es in Hülle und Fülle. Wir helfen euch, das richtige Modell zu finden, und geben euch Tipps, wie ihr den Komfort unterwegs noch erhöht.

Kaum etwas entscheidet so sehr über das Wohlbefinden auf Tour wie das Schuhwerk. Denn scheuernde Fersen, schmerzende Zehen, undichte Wetterschutzmembranen oder rutschige Sohlen können die Wanderlust ziemlich schnell zum Erliegen bringen. Doch wie findet man ein Modell, das wirklich passt? Bevor wir euch die besten Schuhe aus unseren jährlichen Tests vorstellen, erfahrt ihr auf den folgenden Seiten alles Wichtige zum Thema Schuhkauf. Darüber hinaus geben wir euch Tipps für unterwegs und zur Pflege.

Welcher Schuh wofür?

Von Leichtwanderschuhen bis zum steigeisenfesten Stiefel: Auf der nächsten Doppelseite zeigen wir euch verschiedene Outdoor-Terrains und geben euch eine Orientierung, welche Kategorie von Schuh sich für welches Gelände am besten eignet. Noch treffsicherer wird die Wahl, wenn ihr auf Seite 78/79 blättert. Dort stellen wir euch für jede Kategorie die Klassenbesten aus unseren harten Praxis- und Labortests vor. Etwa 50 Paare lassen wir jedes Jahr auf einem fordernden Prüfparcours gegeneinander antreten, da sollte für jeden etwas Passendes dabei sein.

Steife oder weiche Sohle?

Das Herzstück jedes Outdoor-Schuhs ist die Sohle, die Grip auf natürlichen Untergründen bietet. Harte, verwindungssteife Sohlen braucht man im unwegsamen Gelände, wenn die Schuhe etwa auf felsigem Untergrund stabil bleiben müssen. Solche direkten Sohlenkonstruktionen eignen sich besonders für trittsichere Outdoorsportler, die flott durchs Gelände pflügen. Weichere Sohlen mit stärkerer Dämpfung sind komfortabler, oft aber nicht so trittstabil. Sie glänzen auf Forstpisten und Asphalt.

Knöchel- und Seitenhalt?

Wie viel Knöchel- und Seitenhalt ein Schuh bieten muss, hängt vom Träger und dem Gelände ab. Erfahrene Bergfexe mit gefestigten Bändern brauchen weniger Stütze und können tendenziell zu einem leichteren Modell greifen. Doch je anspruchsvoller das Gelände wird, desto mehr sollte man auf Knöchelschutz bauen. Vor allem Gelegenheitswanderern hilft die seitliche Führung, sie wandern so meist kraftsparender. Ein hoher Schaft schützt vor dem Umknicken.



Hans Thurner

Membran: ja oder nein?

Eine Grundsatzfrage über alle Schuhkategorien hinweg ist die nach der Nässeschutzmembran. Viele Modelle gibt es inzwischen mit und ohne Membran, was ist sinnvoller? Kurz gesagt: Schuhe, die darüber verfügen, sind vielseitiger einsetzbar. Ob unerwartet nasses Gras, eine übersehene Pfütze oder plötzlicher Regen: Die Gefahr nasser Füße lauert fast überall. Auch in der kalten Jahreszeit eignen sich Gore-Tex-Schuhe (am Zusatz GTX erkennbar) besser. Der Klimakomfort muss sich dabei gegenüber »Nicht-Membran-Modellen« meist nicht verstecken. Klar, dünne Sommerschuhe, bei denen der Wind durch das luftige Mesh pfeifen kann, sind davon ausgenommen, aber im Allroundeinsatz bewährt sich eine Schutzmembran meistens.

Im Laden oder Onlinekauf?

Nicht nur eine Frage des Gewissens: Während es bei weichen Leichtwanderschuhen nicht allzu sehr um korrekten Sitz geht, entscheidet bei Wander-, Trekking- oder Alpinstiefeln ein guter Sitz jedoch über Wohl und Wehe einer Tour. Deshalb sollte man dazu das Fachgeschäft seines Vertrauens aufsuchen und ausgiebig probieren. Tipp: Wer schon konkrete Modelle im Blick hat, kann oft die Verfügbarkeit der gewünschten Größe im Laden vorab online prüfen.

Passformcheck und Anprobe?

In gut sortierten Fachgeschäften werden die Füße mittlerweile oft mit 3D-Scannern vermessen – ein weiterer Punkt, der für den lokalen Schuhkauf spricht. Ausgehend davon können Verkäufer schon viele Modelle ausschließen. Zu den wichtigsten Kriterien zählt, ob die Ferse gut sitzt, rutscht, reibt oder Schlupf hat. Auch die Fußgewölbestütze unten im Schuh muss zur Fußform passen, dann verschafft sie Trittsicherheit. Ebenso wichtig ist der Bereich um Sprunggelenk und Spann: Sitzt die Schnürung gut, schmiegt sich der Schuh angenehm an den Fuß. Ein passender Schaft sorgt für Stabilität, der Schaftabschluss darf nicht einschneiden. Bei den Zehen muss ein bisschen Luft bleiben, sonst stoßen sie bergab an, das wird schnell schmerzhaft.

Am besten probiert man die Modelle der engeren Auswahl im direkten Vergleich. Dazu bewegt man sich idealerweise mit realistischem Tourengewicht. Viele Läden verfügen über Rucksäcke mit Testgewichten und Testgelände, die ruppiges Terrain simulieren. So vorhanden, nutzt man beides und tobt sich ruhig bis zu 30 Minuten lang aus. Denn wie auch beim Wandern schwellen die Füße mit der Zeit etwas an, Druckstellen offenbaren sich oft erst dann. Der späte Nachmittag gilt übrigens als der perfekte Zeitpunkt zum Schuhkauf, denn dann sind die Füße ebenfalls etwas stärker geschwollen als noch am Morgen.

Wanderstiefel: (Mehr-)tagestouren im Mittelgebirge und gemäßigte Alpentouren sind ihr Metier. Dank recht stabiler Sohle, knöchelhohem Schaft und ausreichend Komfort sind klassische Wanderstiefel super Allrounder.

Trekkingstiefel: Ähnlich geformt wie Wanderstiefel, sind Trekkingstiefel robuster, die Sohle ist steifer. Ihr Einsatzgebiet sind Mehrtagestouren mit großem Rucksack: idealer Begleiter etwa bei Treks im nordischen Fjäll.

Feintuning – was geht noch?

Hat man den perfekten Schuh gefunden, sollte man ihn unbedingt mit einer guten Einlegesohle probieren (z. B. von Sidas). Das verbessert Stabilität und Kraftübertragung, fast immer sitzt er dann sogar noch eine Klasse besser als mit der dünnen Standard-Innensohle. Auch hochwertige Socken können einen deutlichen Unterschied machen: Ein hoher Wollanteil verbessert das Tragegefühl und Schuhklima spürbar.

Schuhe richtig schnüren?

Als Grundsatz gilt: Nach rund 30 Minuten die Schuhe noch mal nachschnüren. Darüber hinaus könnt ihr mit der sogenannten Stoppschnürung verschiedene Zonen unterschiedlich eng schnüren – einfach die Senkel mittig einmal mehr kreuzen.

Wie läuft man Schuhe ein?

Bei Leichtwanderschuhen ist es oft gar nicht mehr nötig, bei Trekking-, Bergstiefeln und allen Lederschuhen aber schon: unbedingt einlaufen. Zu Beginn trägt man sie ein paar Tage im Alltag. Kneift nichts (mehr), gewöhnt man sich auf kürzeren, einfacheren Touren im Gelände daran. Tipp: Blasenpflaster sollten in dieser Zeit stets griffbereit sein.

Und die Pflege?

Ein bisschen Zuwendung braucht es schon: Vor allem Leder trocknet durch Schmutz aus, regelmäßig imprägnieren hält die Schuhe geschmeidig. Verschmutzte Sohlen müssen gereinigt werden, sonst schaffen die Stollen keinen Grip. Werden die Schuhe innen feucht, am besten offen trocknen. Mit diesen Basics bleiben die Wanderschuhe lange fit.

Zustiegsschuhe: Vom Sohlenaufbau den Alpinstiefeln ähnlich, bieten Zustiegsschuhe viel Halt und Grip in alpinem Gelände. Meist ohne Knöchelschutz, sind sie aber leichter und weniger steif, deshalb für Klettersteige sehr gut geeignet.

Alpinstiefel: Steigeisenfest und kantenstabil, geben Alpinstiefel viel Halt und Sicherheit in steilem Gelände sowie in Fels und Eis. Die verwindungssteife, präzise Sohle macht auf Asphalt- oder Forstpisten aber keine Freude.

Leichtwanderschuhe: Sie punkten mit Komfort. Ob flach, oder knöchelhoch: Leichtwanderschuhe sind weich und bequem. Sie eignen sich für einfachere, kürzere Touren, oft aber auch zum Trailrunning und für den Alltag.

Lars Schneider, Mattias Fredriksson, Jens Klatt, Maren Krings, Getty Images, Shutterstock

Best of Boots

Vom Multifunktionsschuh bis zum Alpinstiefel: Welche Schuhe in unseren Tests überzeugt haben, verrät die Tabelle.

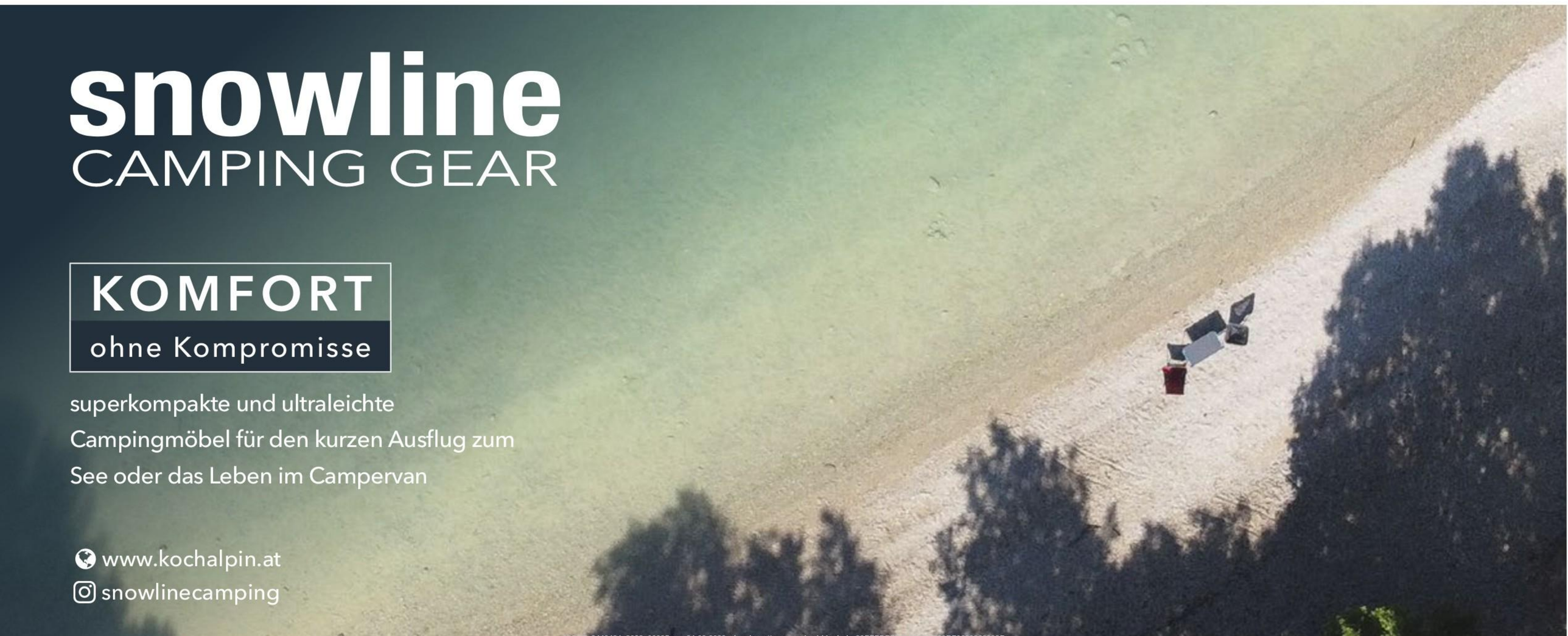


ZUSTIEGSSCHUHE

MARKE	MODELL / PRODUKT	AUSGABE	TESTURTEIL	GEWICHT	PREIS
Aku	Rock DFS	SEP 21	Überragend	800 g (Paar)	180 €
Dolomite	Velocissima	OKT 22	Ohne Endnote	710 g (Paar)	180 €
Meindl	Literock	SEP 21	Überragend	1015 g (Paar)	190 €
Salewa	Wildfire Edge	SEP 21	Sehr gut	860 g (Paar)	170 €

LEICHTWANDERSCHUHE

MARKE	MODELL / PRODUKT	AUSGABE	TESTURTEIL	GEWICHT	PREIS
Adidas	Agravic Flow 2.0	SEP 22	Sehr gut	740 g (Paar)	160 €
Jacalu	Akai	OKT 22	Sehr gut	800 g (Paar)	80 €
La Sportiva	Ultra Raptor II Leather	MAI 22	Sehr gut	800 g (Paar)	200 €
Lowa	Explorer II	MAI 22	Überragend	1030 g (Paar)	180 €
Salomon	Speedcross 5	MAI 22	Sehr gut	615 g (Paar)	150 €
Scarpa	Mojito Trail Leather	JUN 20	Überragend	880 g (Paar)	200 €



WANDERSTIEFEL

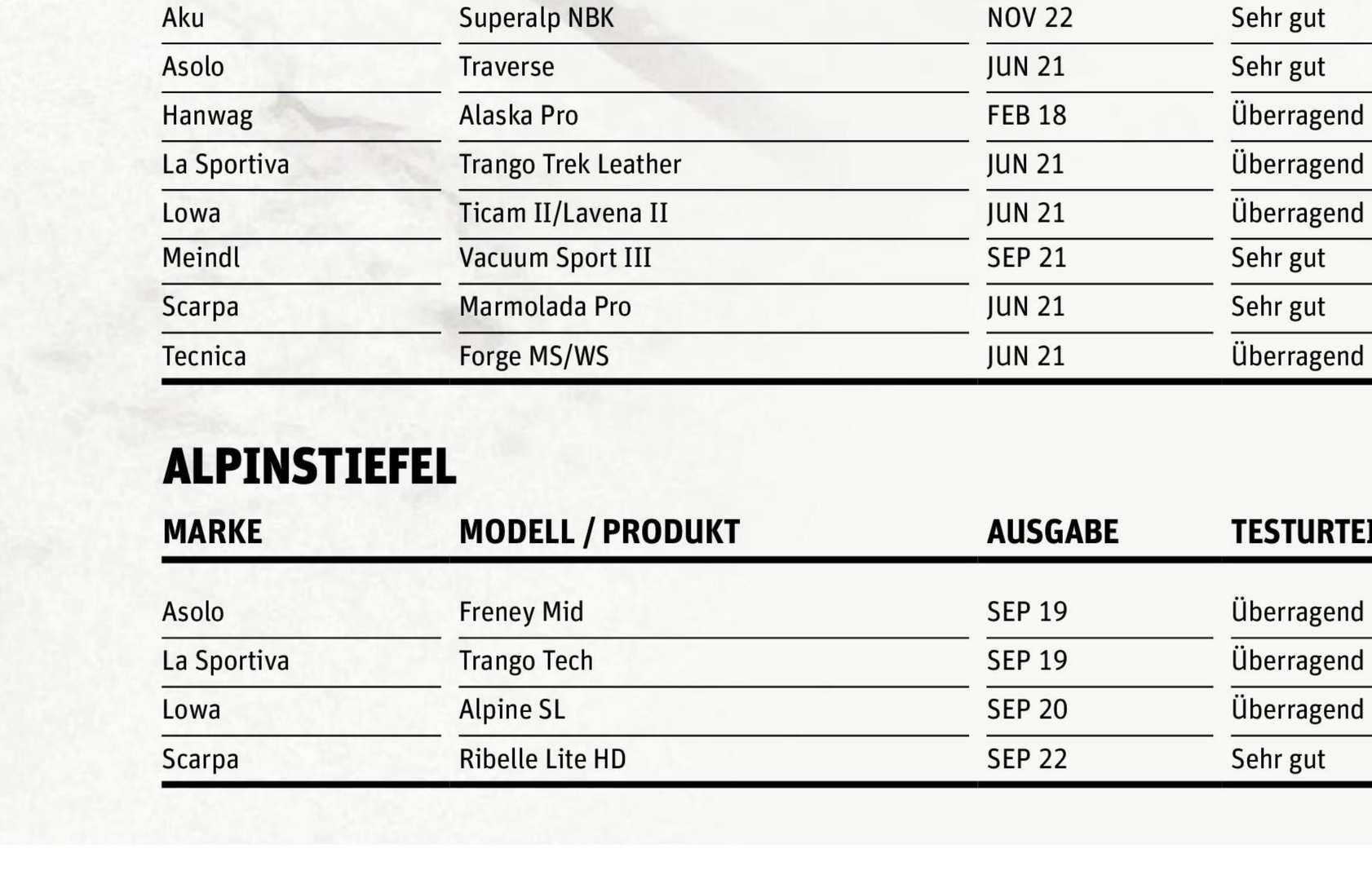
MARKE	MODELL / PRODUKT	AUSGABE	TESTURTEIL	GEWICHT	PREIS
Dachstein	Super Ferrata MC	SEP 21	Überragend	1065 g (Paar)	230 €
Garmont	Vetta Tech	MRZ 22	Sehr gut	1160 g (Paar)	200 €
Decathlon	Forclaz Trekkingschuhe MT500	FEB 23	Gut	1580 g (Paar, Gr. 42,5)	130 €
Meindl	Lite Hike GTX	FEB 23	Überragend	1105 g (Paar, Gr. 45)	200 €
Salomon	X Ultra Mid 4 GTX	FEB 23	Sehr gut	850 g (Paar, Gr. 45)	170 €
Scarpa	Rapid Mid GTX	FEB 23	Sehr gut	805 g (Paar, Gr. 45)	200 €
Asolo	Eldo Mid LTH GTX	FEB 23	Sehr gut	950 g (Paar, Gr. 45)	210 €
Aku	Alterra Lite Mid GTX	FEB 23	Sehr gut	1105 g (Paar, Gr. 45)	170 €

TREKKINGSTIEFEL

MARKE	MODELL / PRODUKT	AUSGABE	TESTURTEIL	GEWICHT	PREIS
Aku	Superalp NBK	NOV 22	Sehr gut	1690 g (Paar)	300 €
Asolo	Traverse	JUN 21	Sehr gut	1350 g (Paar)	270 €
Hanwag	Alaska Pro	FEB 18	Überragend	1820 g (Paar)	380 €
La Sportiva	Trango Trek Leather	JUN 21	Überragend	1370 g (Paar)	245 €
Lowa	Ticam II/Lavena II	JUN 21	Überragend	1630 g (Paar)	280 €
Meindl	Vacuum Sport III	SEP 21	Sehr gut	1440 g (Paar)	270 €
Scarpa	Marmolada Pro	JUN 21	Sehr gut	1300 g (Paar)	270 €
Tecnica	Forge MS/WS	JUN 21	Überragend	1250 g (Paar)	260 €

ALPINSTIEFEL

MARKE	MODELL / PRODUKT	AUSGABE	TESTURTEIL	GEWICHT	PREIS
Asolo	Freney Mid	SEP 19	Überragend	1380 g (Paar)	279 €
La Sportiva	Trango Tech	SEP 19	Überragend	1240 g (Paar)	269 €
Lowa	Alpine SL	SEP 20	Überragend	1140 g (Paar)	390 €
Scarpa	Ribelle Lite HD	SEP 22	Sehr gut	1400 g (Paar)	320 €



Transportprofis

Ob Wandern, Trekking oder Reisen: Gregory bietet für jeden Einsatz superbequeme Rucksäcke. So findest du das richtige Modell.

Alltag, Reisen und Backpacking

Brauchst du etwas für den täglichen Gebrauch oder steht ein längerer Trip an?

Reise

Alltag

Tageswanderungen und Bergtouren

Stehen Hüttentreks auf dem Programm?

Ja

Gehst du häufig Klettersteige?

Ja

Nein

Nein

Was trifft eher zu?

Ich will einen top belüfteten Rucksack mit vielen Features.

Ich liebe ein zügiges Tempo und zähle jedes Gramm.



BACKPACKING-RUCKSACK

Amber und Stout sind die günstigen Backpacking-Modelle von Gregory für Damen und Herren. Eine Regenhülle gehört zum Lieferumfang, bei den größeren Varianten lässt sich das Hauptfach auch von vorne öffnen. Inhalt: 34–70 l, ab 175 €.



EVERYDAY-RUCKSACK

Bei Gregory findest du eine große Auswahl an Rucksäcken für den Weg zur Arbeit, das Bouldern in der Halle oder anderen Sport. Das Spektrum reicht von der stylischen Nano Sling (3,5 l, 60 €) bis zum Rhune 25 mit 25 Litern (110 €).



ULTRALEICHTER ALPINRUCKSACK

Der Alpinisto LT ist die beste Wahl für Klettersteigtouren oder zum Bergsteigen. Er bringt nur ein gutes Kilo auf die Waage und lässt sich weiter abspecken. Der direkt anliegende Rücken weist Schnee ab. Größen: 28, 38 l, ab 160 €.



VOLL BELÜFTETER WANDERRUCKSACK

Ob Tages- oder Hüttentour, die Bestseller Zulu (Herren, 30–55 l) und Jade (Damen, 28–53 l) liegen luftig, weich und sicher an. Kein Wunder, dass *outdoor* sie mit einem überragenden Testurteil auszeichnete. Sie kosten 180–225 €.



SPORTIVER WANDERRUCKSACK

Auf niedriges Gewicht und einen kontrollierten, aber nicht einengenden Sitz getrimmt, eignen sich Miko (Herren) und Maya (Damen) für sportliche Wanderungen und zum Biken. Die Leichtmodelle gibt es mit 15 bis 30 Liter Inhalt. Preis: 125–155 €.

ANZEIGE



LEICHTTREKKING-RUCKSACK

Trotz niedrigem Gewicht glänzen der Focal (38 und 48 l) und das Damenmodell Facet (35/45 l) mit superbem Trageverhalten (Lastobergrenze: 14 kg) und starker Belüftung. Im *outdoor*-Test holten sie die Bestnote »überragend«. Preis: ab 200 €.

TREKKING-RUCKSACK < 80 L

Baltoro (65 oder 75 l) und die Damenversion Deva (60/70 l) sind *outdoor*-Testsieger. Sie bieten bis 23 Kilo top Tragekomfort. Für den Packsack werden Recycelmaterialien verarbeitet, am Tragesystem geruchshemmendes Polygiene. Preis: ab 320 €.

TREKKING-RUCKSACK > 80 L

Die Schwerlastmodelle Baltoro Pro (85 und 100 l) und die Damenvariante Deva Pro (80 l) basieren auf dem Testsieger Baltoro (s. links). Durch den stabileren Rahmen (Rohr mit 5 statt 4 mm) eignen sie sich aber für bis zu 34 Kilo Beladung. Ab 360 €.

SCHRITT MACHER

Eine Wanderhose muss nicht nur bequem sitzen, sie sollte auch vor Nässe schützen, flott trocknen und selbst raue Touren unbeschadet überstehen. Welchen Modellen gelingt das?

TEXT: **BORIS GNIELKA**

Was für ein buntes Teilnehmerfeld«, freut sich Testerin Katleen Richter beim Sichten der vielen Kandidaten für den Hosentest. Tatsächlich fällt die Auswahl breit gefächert aus: Leichte, dünne Stretchpants der Marken Columbia, Mammut und Schöffel finden sich hier ebenso wie die etwas kräftigeren Tourenmodelle von Haglöfs, Jack Wolfskin, Maier Sports, Ortovox und Vaude. Dazu gesellen sich die mit zig Taschen und Features bestückten Trekkinghosen aus dem bei Nordlandfans so beliebten Polycotton (Polyester-Baumwollmischgewebe), die Helly Hansen, Fjällräven und Tatonka ins Rennen schickten. Außerdem dabei: das auf maximale Robustheit ausgelegte Heavy-Duty-Modell von Norrøna. So hält das Testfeld für wirklich jeden Anspruch passende Kandidaten bereit – und für jedes Budget: Die Bandbreite reicht hier vom 100-Euro-Schnäppchen von Columbia bis hin zu soliden 220-Euro-Investitionen der norwegischen Marken Helly Hansen und Norrøna.

TEST IM LABOR UND AUF TOUR

In Anbetracht der vielen verschiedenen Materialen harrte die Testcrew gespannt der Ergebnisse: Wie gravierend zeigen sich die Unterschiede? Kann sich ein Material oder Hosenkonzept durchsetzen? Und was leisten die mittlerweile bei allen Prüflingen aufgetragenen PFC-freien und damit umweltfreundlichen Imprägnierungen? Immerhin gelten sie als weniger wirksam als die früher verwendeten Chemiekeulen. Um die letzte Frage zu klären, mussten alle Kandidaten in der *outdoor*-Beregnungsanlage zeigen, wie lange sie Sprühregenattacken trotzen, die Beine also trocken halten. Zuvor wurden sie drei Mal in der Maschine gewaschen. »Das simuliert einen definierten Gebrauch und stellt die Haltbarkeit der Imprägnierung auf den Prüfstand«, sagt *outdoor*-Aurüstungsredakteur Frank Wacker. Neben der Imprägnierung prüfte die Testcrew auch, wie flott sich der Stoff nach einem Schauer wieder trocken anfühlt und welche Spuren er nach einem Scheuertest mit grobem Sandpapier davonträgt.

Ergänzend zu den Labortests mussten sich alle Kandidaten im harten Outdoor-Einsatz beweisen: auf tagfüllenden Mittelgebirgswanderungen, auf der alltäglichen 20-Kilometer-Radtour ins Büro sowie beim Hallenklettern und Yoga. Das Hosenklima checkte die Testcrew zudem auf 10-Kilometer-Trailrunning-Runden.

Die Ergebnisse des rund vierwöchigen Tests können sich sehen lassen. »Kein Modell macht auf Tour Probleme«, sagt Frank Wacker. Viele tragen sich sogar ganz wunderbar – wenn man sie gemäß ihrer Stärken einsetzt. Von den aus dünnem Stretchgewebe gefertigten Kandidaten begeistern die von Mammut und Schöffel am meisten. Dank luftig-leichter Stoffe und legerer Schnitte tragen sie sich vor allem bei Wärme sehr angenehm. Niesel lässt nur die

DIE MODELLE IM ÜBERBLICK

♂

COLUMBIA Titan Pass Pants
FJÄLLRÄVEN Abisko Hike Trousers
HAGLÖFS Mid Slim Pants
HELLY HANSEN Verglas Tur Pants
JACK WOLFSKIN Activate XT Pants
MAIER SPORTS Naturno Slim
MAMMUT Aenergy Light SO Pants
NORRØNA Falketind Flex 1 Heavy Duty
ORTOVOX Brenta Pants M
SCHÖFFEL Circ Pants Looop
TATONKA Guide M's Pants Recco
VAUDE Scopi II Hose Herren

♀

COLUMBIA Titan Pass Pants
HAGLÖFS Mid Slim Pants
HELLY HANSEN Verglas Tur Pants
JACK WOLFSKIN Activate XT Pants
MAIER SPORTS Lana Slim
MAMMUT Aenergy Light SO Pants
NORRØNA Falketind Flex 1 Heavy Duty
ORTOVOX Brenta Pants W
SCHÖFFEL Circ Pants Looop
TATONKA Guide W's Pants Recco
VAUDE Scopi II Hose Damen



BUNDVERSTELLUNG
Eine per Klett verstellbare Bundweite ersetzt bei einigen Hosen den Gürtel. Andere Hersteller statten ihre Modelle mit einem fest integrierten Gürtel aus.

SCHUBTASCHEN
Haben sie einen Reißverschluss, fällt unterwegs nichts raus. Auf Gesäßtaschen verzichten hingegen viele Hosen, mit Rucksack kommt man da eh nicht ran.

BEINTASCHEN
Topokarte, Stirnband, Handy & Co. finden in der Beintasche Platz, die jede Testhose mitbringt. Helly Hansen und Tatonka haben sogar jeweils zwei.

STRETCHZONEN
Bei Hosen aus festem Stoff erhöhen Elasthaneinsätze an Knien und Gesäß die Bewegungsfreiheit. Im Test bei Haglöfs, Helly Hansen, Norrøna und Tatonka.

VENTILATIONS-ZIPS
Seitenreißverschlüsse lassen geöffnet kühlende Frischluft ans Bein – bei Hitze oder Poweraufstiegen ein Segen. Je länger die Zipper, desto effektiver.

SCHUHHAKEN
In die Schnürsenkel der Schuhe geklemmt, verhindern sie, dass die Hose über den Schaft rutscht – praktisch im Regen, im Tiefschnee und beim Furten.

BEINABSCHLUSS
Lässt er sich in der Weite verstellen, schlackert er nicht herum, kommt beim Radeln nicht in die Kette und hält zudem Insekten und Spinnentiere ab.

Getty Images, Benjamin Zöller



Mammut abperlen, beide Modelle trocknen aber blitzschnell. »Perfekt zum Wandern im heißen Süden, wo man sich über einen erfrischenden Schauer eher freut als ärgert«, sagt Katleen Richter. Sommerliche Regionen sind auch das Revier der Fjällräven Abisko Hike. Ihr dünner Polycottonstoff liegt bei Hitze besonders angenehm und natürlich auf der Haut. Nässe hält er aber nur dann ab, wenn man ihn vorher mit Wachs einreibt und -föhnt (Fjällräven Greenland Wax, 10 Euro) – eine Prozedur, die sich bei Touren in weniger wetterstabilen Gegenden lohnt.

Die Wachskur steigert auch den Nässeschutz der ebenfalls aus Polycottonstoff gefertigten Trekkingmodelle von Helly Hansen und Tatonka. Wobei das kräftige Duo bereits ab Werk über eine gute Imprägnierung verfügt. Eine noch bessere findet sich im Testfeld nur bei Norrøna. Die ebenfalls für Nordland-Abenteuer prädestinierte Falketind Flex 1 Heavy Duty hält als einziges Modell im Test die Beine selbst bei kräftigem Nieselregen trocken. Alle drei Hosen überzeugen zudem mit robusten Stoffen, starkem Schutz vor Auskühlung und praktischen Ausstattungsdetails: Große Beintaschen, per Klett verstellbare Bund- und Beinweiten sowie lange Ventilationsreißverschlüsse lassen hier Trekker-Herzen höher schlagen.

ZUM WANDERN WIE GESCHAFFEN

Berg- und Mittelgebirgswandernde finden ihre Favoriten hingegen bei den Allroundmodellen von Haglöfs, Jack Wolfskin, Maier Sports, Ortovox und Vaude. Sie lassen sich sehr vielseitig einsetzen, decken ein breites Temperaturspektrum ab.

Fazit: Mit jedem Testkandidaten macht man einen guten Fang – zumindest, wenn die Hose richtig sitzt und der Einsatzbereich passt. Dennoch ragen fünf Modelle heraus: für Abenteurer und Intensivnutzer die extrem robuste Norrøna Falketind Flex 1 Heavy Duty, für Sommerwanderer die leichte Mammut, für Bergfexe die topkomfortable Ortovox und für Nordland-Trekker die mit allen Finessen ausgestattete Helly Hansen. Wer aber ein Modell für alles sucht, egal ob Hitze oder Herbstwetter, Berg-, Wander- oder Trekkingtour, findet es in der Tatonka. Durch ihren klugen Materialmix, exzellenten Schnitt, starken Wetterschutz, ihre praktische Ausstattung und fantastischen Belüftungsmöglichkeiten überzeugt sie auf ganzer Linie – und verdient sich so den Testsieg.

AUSSTATTUNGSÜBERSICHT

Marke/Produkt	Taschen*	Weite verstellbar**	inklusive Gürtel***	Gürtelschlaufen	Bein-RV Belüftung	Schuhhaken
Columbia Titan Pass	2 / 1 / 0	– / –	– / √	–	–	–
Fjällräven Abisko Hike Trousers	2 / 1 / 0	– / √	– / √	–	√ (15 cm)	–
Haglöfs Mid Slim Pant	2 / 1 / 0	– / √	– / –	√	–	–
Helly Hansen Verglas Tur Pants	2 / 2 / 0	√ / √	– / –	√	√ (75 cm)	√
Jack Wolfskin Activate XT Pants	2 / 1 / 1	– / √	√ / –	√	–	–
Maier Sports Naturno/Lana Slim	2 / 1 / 0	– / √	√ / –	√	–	–
Mammut Aenergy Light SO Pant	2 / 1 / 0	– / √	– / –	–	–	–
Norrøna Falketind Flex 1 Heavy D.	2 / 1 / 0	√ / √	– / –	√	√ (38 cm)	√
Ortovox Brenta Pants	2 / 1 / 0	– / √	– / √	–	–	–
Schöffel Circ Pants Looop	2 / 1 / 1	√ / –	– / –	√	–	–
Tatonka Guide Pants Recco	2 / 2 / 0	√ / √	– / –	√	√ (55 cm)	–
Vaude Scopi Pants II	2 / 1 / 0	– / √	– / –	√	–	–

*Schub-/Bein-/Gesäßtaschen **Bund/Beinabschluss ***entnehmbarer/eingenähter Gürtel

Columbia

TITAN PASS PANTS



Mit einem Preis von 100 Euro ist die Columbia die günstigste Testhose. Der glatte, sehr dünne Stretchstoff eignet sich gut für milde Tage, denn er isoliert kaum. Allerdings könnte er besser imprägniert sein. Für Schmuddelwetter ist das eng anliegende Schnäppchen nicht geeignet, eher für Sommerwanderungen – und für Radtouren, bei denen die engen Hosenbeine nicht im Wind flattern oder in die Kette geraten.

Trage-/Klimakomfort	★★★☆☆
Wetterschutz/Trockenzeit	★★☆☆☆
Robustheit/Qualität	★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL GUT

Helly Hansen

VERGLAS TUR PANTS



Wie Tatonka setzt der norwegische Hersteller Helly Hansen bei der Verglas (220 €) auf einen Mix aus kräftigem Polycotton und Elastikbesätzen. Beide Gewebe sind abriebfest, gut imprägniert, liegen sehr weich auf der Haut und bieten viel Bewegungsfreiheit. So eignet sich die Hose auch dank trekkingtypischer Features wie Schuhhaken, großen Beintaschen, Belüftungszips & Co. vor allem für Wildnis- und Nordland-Fans ideal.

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★★☆
Robustheit/Qualität	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Fjällräven

ABISKO HIKE TROUSERS



Heißsporne und Wärmefans kommen bei der Abisko Hike auf ihre Kosten. Sie besteht komplett aus G-1000 Lite Eco, einem dünnen Polycotton-Stoff, der bei Wärme schön kühl auf der Haut liegt und blitzartig trocknet. Imprägniert ist er nicht, lässt sich aber mit Wachs super abdichten. Die Bewegungsfreiheit erreicht nicht das Niveau von Stretchhosen, genügt aber zum Wandern. Eine klasse Wahl für Sommer-Treks!

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★☆☆
Robustheit/Qualität	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Maier Sports

NATURNO/LANA



Hosen- und Passformspezialist Maier Sports schickt mit der Naturno einen überarbeiteten Wanderklassiker ins Rennen. Die eher günstige Hose (130 €, 450 g) deckt dank kräftigem, hochelastischem und top atmungsaktivem Stoff ein breites Einsatzspektrum ab, eignet sich sowohl für warme wie kühle Tage und macht auch auf Berg-, Trekking- und Speed-Touren Spaß. Leichten Niesel lässt der Allrounder abperlen.

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★★☆
Robustheit/Qualität	★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Haglöfs

MID SLIM PANTS



Haglöfs hat sein Hosenprogramm erneuert und schickt mit der Mid Slim Pants (170 €, 400 g) einen kräftigen Kandidaten ins Rennen. Trotz sehr abriebfestem, unelastischem Stoff trägt er sich bequem, für Bewegungsfreiheit sorgen Stretchbesätze an Knien und Gesäß. Niesel wehrt der Stoff gut ab – und trocknet im Nu. Die auch in Normalweite verfügbare Hose (Mid Pants) gibt einen soliden Allrounder ab.

Trage-/Klimakomfort	★★★☆☆
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★★☆
Robustheit/Qualität	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Norrøna

FALKETIND FLEX 1 HEAVY



Wildnistrekker und Bergsteiger sollten mal die Norrøna anprobieren. Ihr kräftiger, leicht rascheliger Stoff ist der abriebfesteste und zudem am besten imprägnierte im Test. Nieselregen und sogar kurze Schauer weist er ab und punktet zudem, auch dank langer Ventilationszipper, mit sehr hohem Klimakomfort. Mit 219 Euro zählt sie zwar zu den teuren Modellen, aber auch zu den wenigen, die das ganze Jahr über Spaß machen.

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★★★
Robustheit/Qualität	★★★★★

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND

aku.it/de

CRODA DFS GTX

PERFORMANCE, VIELSEITIGKEIT UND KOMFORT

MADE IN ITALY

ELICA NATURAL STRIDE SYSTEM

GORE-TEX

ENJOY THE OUTDOORS reACTIVE RESPONSIBLY

DFS DUAL FIT SYSTEM

vibram

Der CRODA DFS GTX ist ein moderner und leichter Bergschuh, ideal für anspruchsvolle Kletter- und Trekkingtouren in gemischtem Terrain mit Fels und Eis.

AKU

trekking & outdoor footwear

KAUF DEINEN CRODA BEI:

DEUTSCHLAND
BIWAKSCHACHTEL, *TÜBINGEN*
SPORT SCHUSTER, *MÜNCHEN*
ADVENTURE COMPANY, *FREIBURG*

ÖSTERREICH
SCHUHJÄGER

SCHWEIZ
BÄCHLI BERGSPORT
CACTUS SPORT

Jack Wolfskin

ACTIVATE XT PANTS



110 Euro verlangt Jack Wolfskin für seinen Hosenklassiker Active XT. Ein fairer Preis, denn die Leistung des aus recht dickem Stretchstoff gefertigten Modells überzeugt – sogar bei Nieselnässe, die es mittels wirksamer Imprägnierung lange abhält. Auch der Komfort der innen strukturierten, bei hohem Tempo recht warmen Hose stimmt. Unterm Strich also eine sehr gute, günstige Wahl – vor allem zum Wandern.

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★★☆
Robustheit/Qualität	★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Mammut

AENERGY LIGHT SO PANTS



Durch ihren gürtel(schlaufen)freien Elastikbund erinnert die Mammut an eine Jogginghose, zumal ihr Schnitt leger ausfällt, der Stoff stretchy und dünn. Die Abriebfestigkeit kann sich aber sehen lassen, und die Imprägnierung zählt zu den wirksamsten im Test: im Niesel bleibt man damit trocken. Auch der Komfort der luftigen Hose (270 g/S, 160 €) überzeugt – ganz besonders bei warmem Wetter.

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★★☆
Robustheit/Qualität	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Ortovox

BRENTA PANTS



Bergwanderer und -steiger kommen bei Ortovox meist auf ihre Kosten – so auch bei der Brenta Pants (160 €). Körpernah geschnitten, trägt sie sich topkomfortabel, macht selbst Kletter-Moves mit und bietet sogar bei schweißtreibenden Aufstiegen ein sehr angenehmes Klima. In Sachen Robustheit zählt sie zu den besten im Test, die Imprägnierung fällt aber schwach aus, eine Regenhose sollte also auf Tour nicht fehlen.

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★☆☆
Robustheit/Qualität	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Schöffel

CIRC PANTS LOOOP

Die Hose mit dem seidigsten Stoff im Test kommt von Schöffel. Die Circ Pants Looop besteht aus sehr geschmeidigem und, wie der Test zeigt, abriebfestem Recyclepolyester. Aus diesem Stoff bestehen auch Nähte und Zipper, so kann die Hose vollständig und einfach wiederverwertet werden. Das schwach imprägnierte 150-Euro-Modell punktet besonders beim Sommerwandern: mit luftigem Klima, viel Flex und kurzer Trockenzeit.

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★☆☆
Robustheit/Qualität	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Tatonka

GUIDE PANTS RECCO

Wer einen ultrabequemen Allrounder sucht, sollte die Guide Pants (200 €) anprobieren. Ihr Polycotton-Mix liegt super auf der Haut, lässt sich mit Wachs abdichten und trocknet flott. Vier Bein-Zips sorgen für maximalen Klimakomfort, Stretcheinsätze für Bewegungsfreiheit. Damit überzeugt die robuste, üppig ausgestattete Hose auf Wanderungen, Bergtouren sowie vor allem Nordlandtreks und sichert sich so den Testsieg.

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★★☆
Robustheit/Qualität	★★★★★

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND



Vaude

SCOPI II HOSE

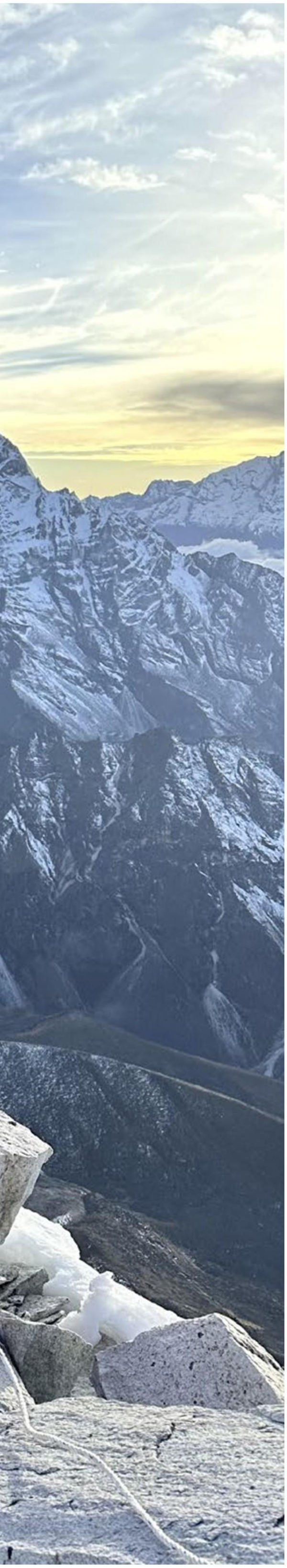
Mit einem Anteil von zwölf Prozent Elasthan zählt die Vaude zu den besonders elastischen Hosen. Und zu den körperbetont geschnittenen, wodurch sie sich fürs Speedhiken, Bergsteigen, Radeln und Klettern empfiehlt. Dazu passt auch das luftige, abriebfeste Material. Die Imprägnierung könnte aber besser sein, Nässe wehrt die mit 130 Euro günstige Hose nur kurzzeitig ab. Praktisch: die Netzbeintasche (nur Herren).

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Wetterschutz/Trockenzeit	★★★☆☆
Robustheit/Trockenzeit	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Swiss Alpine Girls: Gentiana Zyba und Sandra Christen an der Ama Dablam in Nepal.



TEXT: **ANDREAS HASLAUER** | FOTOS: **GENTIANA ZYBA & SANDRA CHRISTEN**

GEHT SCHON, JUNGS!

Früher wurden Frauen am Berg noch als »ungepflegte Zottelhexen« beschimpft. Heute sorgen sie wie noch nie in der Geschichte des Alpinismus für Schlagzeilen.

»Wie könnten wir unsere Tochter nennen?« Das war die Frage, die sich Agron und Minire Zyba vor 33 Jahren stellten. Die werdenden Eltern lebten damals noch in Suhareka auf einem Bauernhof unweit der kosovarischen Hauptstadt Pristina. Als Agron schließlich »Gentiana« vorschlug, war Minire begeistert. Gentianas Name bedeutet Alpenrose, und wie sich herausstellte, bewegte sie sich genauso gerne in der Natur wie ihre Eltern.

Nach der Kriegsflucht der Zybas in die Schweiz suchte Gentiana, inzwischen Traderin bei der USB Bank, die Berge als Freiheitspol. Und so ist es heute noch: Sie schöpft dort Kraft, versinkt in eine andere Welt. Genau wie Sandra Christen, eine Pflegefachfrau des Kantonsspitals Obwalden.

Wenn man die beiden so sieht, könnte man meinen, dass man sie nur in der Nightlife-Szene von Zürich zu sehen bekommt. »Wir lieben es, uns durch die Nacht treiben zu lassen«, sagt Sandra. Aber schon am nächsten Tag erklimmen sie dann auch mal schnell einen Viertausender wie den Weißmies oder den Alphubel in den Walliser Alpen.

»Wir kennen uns aus, sowohl in der Bar- als auch in der Bergszene«, sagt Gentiana lachend. Zusammen wollen sie alle 48 Viertausender der Schweiz besteigen, und mehr als das. Bereits 2020 gründete Sandra die »Swiss Alpine Girls«, um laut der Gipfelstürmerin »noch mehr Frauen für die Berge zu motivieren«. Dass sie damit im Trend liegen, bestätigt Billi Bierling, die Chefin der Himalayan Database in Kathmandu, die als Chronistin alle wichtigen Besteigungen in Nepal festhält: »Die Frauen sorgen wie noch selten in der Berghistorie für Schlagzeilen«, sagt die gebürtige Garmischerin. Als Beispiel nennt sie die Norwegerin Kristin Harila. Ihr Vorhaben, noch schneller als der Rekordbergsteiger Nirmal Purja alle 14 Achttausender zu besteigen, scheiterte nur daran, dass sie die nötige Zulassung für den Cho Oyu und den Shisha-

pangma nicht rechtzeitig erhielt. Auch die junge Adriana Brownlee aus London steht schon in den Startlöchern. Sie will mit 23 ebenfalls alle 14 Gipfel in den Büchern stehen haben. Und es fehlen ihr nur noch vier Stück.

Die Frauen erobern auch in Deutschland die Berge. Und die Medien. Seit Jahren gibt es hierzulande schon »The Female Explorer«, ein Outdoor-Magazin, das sich »auf die Blickwinkel und Bedürfnisse von Frauen fokussiert«. Der Bayerische Rundfunk bringt allwöchentlich den Podcast »Bergfreundinnen« der »Munich Mountain Girls« (MMG), einer Online-Community mit 28 000 Follower:innen auf Instagram. »Als Frau hat man immer das Gefühl, man muss erst mal beweisen, dass man hier sein darf – und zwar über Leistung«, sagt MMG-Gründerin Katharina Kestler. Der weibliche Zugang zur Outdoor-Welt sei vielleicht dieser: »Weniger Gipfel stürmen und Höhenmeter zählen, mehr mitmachen und reflektieren.«

Und auch weniger über die eigenen Taten berichten? »Alle berühmten Bergsteiger, die ich kannte, waren Männer«, schreibt die Bozener Autorin Ingrid Runggaldier. Frauen seien zwar von Anfang an dabei gewesen, man kenne nur ihre Namen nicht, weil sie viel weniger über sich selbst und ihre Leistungen geschrieben hätten. Und noch 1969 behauptete der Autor Karl Lukan unter der Überschrift »Eine Frau ist zart, eine Frau ist schwach«, Bergsteigen schade der Schönheit einer Frau ernsthaft. Wenn sich ein Mann durch hundert Kraftrisse schinde, bekomme er davon ein markantes Nordwandgesicht. Einer Frau dagegen blieben »hässliche Falten«. Oder Edmund Josef von Horváth. Er schrieb 1930 im »Sportmärchen«: »Hoch droben (...), dort haust die Eispickelhexe. Statt der Zehen wuchsen ihr Pickelspitzen, ihre Zähne sind klein und aus blauem Stahl«. Männer beklagten einen »Weiblichkeitsverlust«, nannten die Frauen »wilde Bergweiber« und »ungepflegte Zottelhexen«. Der Mann bezwang, beherrschte und erstürmte die Gipfel. Den Damen, so die Journalistin Florence Hervé, blieb nur die Rolle »der Heidi, der Bäuerin, der Kuhhirtin und der Hexe ...« In Deutschland nahm die letzte Sektion des Deutschen Alpen-Vereins (DAV) Frauen erst im Jahr 1997 als vollwertige Mitglieder auf.

Zu diesem Zeitpunkt hatte die Polin Wanda Rutkiewicz schon acht Achttausender bestiegen und die US-Amerikanerin Lynn Hill als erster Mensch die Route »The Nose« im Yosemite Nationalpark ohne Hilfsmittel geklettert, eine lotrechte bis überhängende, tausend Meter hohe Granitwand. Als sie ankam, sagte sie nur: »It goes, boys!«

Inzwischen nimmt die Öffentlichkeit solche Leistungen stärker wahr, und Ausnahme-Bergsteigerinnen wie Gerlinde Kaltenbrunner, Edurne Pasaban oder Tamara Lunger sind auch außerhalb der Fachwelt einigen ein Begriff.

Auch Gentiana Zyba und Sandra Christen zieht es zu höheren Zielen. Die beiden Bergsteigerinnen aus Zürich fliegen nach Kathmandu, um von dort nach Lukla zu reisen. Ab hier wollen sie erst eine Woche durch den Himalaja wandern, dann den Lobuche besteigen, einen 6119 Meter hohen Berg 30 Kilometer südwestlich des Mount Everest. Für die Tour haben sie sich den wohl besten Bergführer der Welt ausgesucht: Nirmal »Nims« Purja.

Nims ist ein nepalesischer Bergsteiger und Ex-Soldat des »Special Boat Service«, einer Eliteeinheit der britischen Royal Navy. Der 39-Jährige erklomm in nur sechs Monaten und sechs Tagen alle 14 Achttausender. Als Chef des Expeditionsveranstalters Elite Exped will er Dinge möglich machen, »die für viele Menschen unmöglich erscheinen«.

Nach neun Tagen war es dann so weit: Gentiana und Sandra stiegen erst Richtung Lobuche Camp I auf, einen Tag später erreichten sie den Lobuche East Peak. »Das war ein unglaublich schönes Gefühl«, erinnert sich Gentiana.

Doch sie steckten sich noch ein ehrgeizigeres Ziel: die Ama Dablam, auch bekannt als das Matterhorn Nepals, nur eben fast 2400 Meter höher als das Schweizer Pendant: 6814 Meter. Bis zum Lager III klappte auch alles reibungslos, dann war es



kristin.harila

KRISTIN HARILA (37)
Schnell, schneller, Kristin

Die norwegische Bergsteigerin hatte den Plan, noch schneller als der nepalesische Bergsteiger Nirmal Purja auf alle 14 Achttausenzu steigen: Sechs Monate und sechs Tage galt es zu schlagen. Gescheitert ist sie, weil die Genehmigungen für die letzten beiden Gipfel nicht rechtzeitig kamen.



Fura Tashi

ADRIANA BROWNLEE (23)
Shooting-Star aus England

Die Londonerin hat ein klares Ziel: Sie will der jüngste Mensch werden, der je auf allen Achttausendern stand. Zehn der vierzehn höchsten Gipfel hat sie schon geschafft, und da der momentane Rekord bei 30 Jahren und 166 Tagen steht, stehen die Chancen nicht schlecht für Adriana.

1|



2|

1| Gentiana im Aufstieg auf den Grey Tower oberhalb des Camp 2 an der Ama Dablam – einer der wohl exponiertesten Lagerplätze, die es auf diesem Planeten gibt. 2| Sandra genießt vor dem Camp I die spektakuläre Aussicht auf 5800 Metern. 3| Auf der Hillarybrücke nach Namche Bazar (3440 m).



3|

einfach nur furchtbar kalt und windig. »Ich habe gedacht, dass wir samt dem Zelt einfach vom Berg gefegt werden und wir für immer verloren sind«, sagt Gentiana im Nachhinein. Sandra ergänzt: »Noch nie habe ich so in meinem Leben gefroren.« Es war so kalt, dass sie befürchtete, eine ihrer Zehen könnte abfrieren. Zu Recht, wie sich herausstellen sollte. Zur gleichen Zeit starben sowohl am Lobuche als auch an der Aba Dablam zwei Menschen. Sandra hatte auch mit starken Kopfschmerzen zu kämpfen, wusste aber durch ihre langjährige Erfahrung als Krankenschwester, dass es kein Hirnödem war.

Um sich selbst wegen ihrer kalten Füße bei Laune zu halten, stopfte sie alles in sich hinein, was sie da oben in die Finger bekam: Jede Menge Snickers, jede Menge Cola. Am Gipfeltag, es war der 10. November 2022, Sandra konnte kaum schlafen, machten sich die beiden um sechs Uhr Richtung Gipfel auf. »Es war so unfassbar anstrengend«, sagt Sandra, die »voll ans Limit und auch darüber hinaus gehen musste«. Gegen halb zwölf mittags standen sie ganz oben auf der Ama Dablam – acht Minuten, dann mussten sie so schnell als möglich wieder runter.

Sie waren mit ihren Kräften am Ende, kamen in die Dunkelheit, seilten sich mit Stirnlampe mühselig Meter für Meter ab. So lange, bis sie um halb neun Uhr am Abend im Lager I ankamen. Erst am nächsten Tag stiegen sie ins Basislager ab.

»Die Reise«, sagt Gentiana, »war das mit Abstand schönste und größte Abenteuer, was ich jemals erlebt habe«, sagt die Frau, die ansonsten werktags venezolanische Anleihen handelt. In dem Moment, als sie jedoch da oben auf dem Gipfel stand, spürte sie sich, die Freiheit. Es war, so die Bankerin, einer der wenigen Momente in ihrem Leben, in dem sie sich »disconnected zur ganzen Welt« fühlte. Aber eins mit sich und dem Berg, und der Berg ist für alle da, Frauen und Männer.

Die Planungen für die neue Bergsaison haben bei den beiden Schweizerinnen schon begonnen. Über ihr neues Ziel wollen sie noch nicht sprechen, aber so viel steht für sie schon fest: Es soll ein Achttausender werden. Sie blühen ganz schön weit oben, die Alpenrosen. ❮



Jon Glassberg

LYNN HILL (62)
Eine lebende Legende

In den 1980ern dominierte die Amerikanerin das Wettkampfklettern, in den 90ern wandte sie sich wieder dem Felsklettern zu. Der größte unter ihren vielen Erfolgen: die erste freie Begehung der Route »The Nose« am El Capitan in Kalifornien. Und sie klettert immer noch auf hohem Niveau.



1|



2|

1| Sandra auf dem Mushroom-Ridge-Grat auf dem Weg zum Camp III (6400m). 2| Ruhetag im Ama-Dablam-Basecamp auf 4600 Metern. Am nächsten Tag machen sich die beiden Richtung Gipfel auf.

TECNICA

BEST FIT FOR THE APPROACH

SULFUR MS

LIVE THE MOMENT



BLIZZARD-TECNICA.COM

ADAPTIVE
SHAPE
TECHNOLOGY

outdoor

Jetzt outdoor verschenken

» VORTEILSABO



€ 30 Amazon.de-Gutschein 1354

€ 35 Globetrotter-Gutschein 1706

Weitere tolle **Prämien** auch in unserem **Online-Shop!**

ProfiCare Elektrische Massagepistole 1774

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.



Gegen Muskelkater & Verspannungen

Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Handelsregister: Stuttgart HRA 9302

oder selbst lesen + tolle Wunsch-Prämie!

Denver Bluetooth Smart-Fitnessband 1471

Die ideale Ergänzung für Ihre Sport- und Alltagsaktivitäten.

- *Schrittzähler, Herzfrequenzsensor, Körpertemperatur-messung, Blutdruck- und Blutsauerstoffmessung*
- *Standby-Akkulaufzeit: bis zu 7 Tage*
- *Maße (H x T x B): ca. 4,2 x 1,05 x 1,95 cm*
- *Gewicht: ca. 60 Gramm*

Zuzahlung: 1,– €



DENVER®



GET IT ON Google Play · Download on the App Store

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

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

telefonisch: 0781 639 66 54
online: outdoor-magazin.com/angebot

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

Ja, ich bestelle

outdoor 451 Objekt-Nr. 81504

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

☐ **für mich** ODIPRE Aboart 00

☐ **als Geschenk** ODIPRG Aboart 10 Aboherkunft 20

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 12 Ausgaben. Mein Dankeschön erhalte ich umgehend nach Zahlung der ersten Rechnung, bei Erteilung von Bankeinzug sofort. Das Abo kann ich nach Ablauf der Bezugszeit jederzeit wieder schriftlich kündigen. Dankeschönversand nur innerhalb Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Auslandkonditionen auf Anfrage. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter 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 0999

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

IBAN | Ihre BLZ | Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstraße 1, 70174 Stuttgart
Gläubiger-ID: DE48ZZZ00000026750, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Geschenkabo geht an: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr

Anrede | Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon | Geburtsdatum

E-Mail

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen

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

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

X

Datum, Unterschrift des Rechnungsempfängers (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

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

Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Handelsregister: Stuttgart HRA 9302



Getty Images/Jordan Siemens

NACHT SCHICHT

TEXT: **FRANK WACKER**

Wer gut schläft, kann mit frischer Energie durchstarten. Unser Test aktueller Isomatten zeigt, welche Modelle das ermöglichen.

Miese Laune, Leistungseinbußen und ein erhöhtes Verletzungsrisiko, hervorgerufen durch Konzentrationsschwäche: Schlafmangel hat Nebenwirkungen. Doch mit einem kuscheligen Schlafsack und einer komfortablen Isomatte nächtigt man auch unter freiem Himmel wie auf Wolke sieben. Vor allem bei den Outdoor-Matratzen hat sich in den letzten Jahren enorm viel bewegt, die Hersteller treiben sich gegenseitig zu Höchstleistungen an und überraschen mit Innovationen. In unserem großen Special erklären wir die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Konzepte – von festen Schaumstoffmatten über selbstaufblasende Modelle bis hin zu modernen, mittlerweile den Markt beherrschenden Leichtluftmatratzen mit zahlreichen Kammern, Daunen- oder Kunstfaserfüllungen. Außerdem erfährst du, warum die Herstellerangaben in Sachen Wärmeleistung nur eine begrenzte Aussagekraft besitzen. Was die aktuellen Modelle wirklich können, verrät unser Test. Zum Schluss gibt es noch wertvolle Tipps für den Schlafsackkauf.

DIE UNTERSCHIEDLICHEN MATTENTYPEN IM ÜBERBLICK **104**

WARUM DIE WÄRMELEISTUNG ENORM WICHTIG IST **106**

12 ISOMATTEN AB 20 EURO AUF DEM PRÜFSTAND **108**

WORAUF ES BEIM SCHLAFSACK WIRKLICH ANKOMMT **112**

ALLES ÜBER ISOMATTEN

KONSTRUKTION UND FORM

BIS INS DETAIL

In heutigen Isomatten steckt jede Menge Know-how. Wir erklären, wie unterschiedliche Mattentypen aufgebaut sind und welche Vorteile sie bieten.

1|



2|

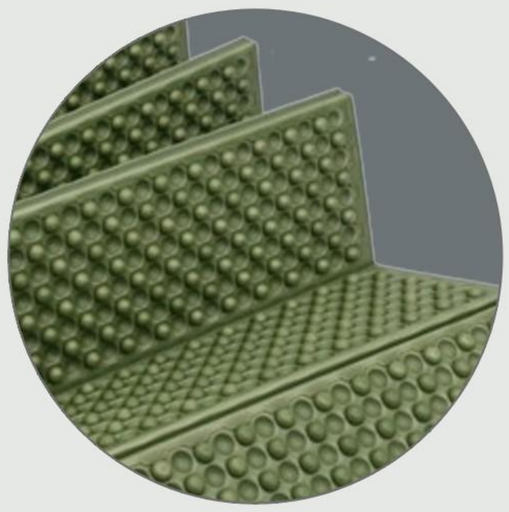


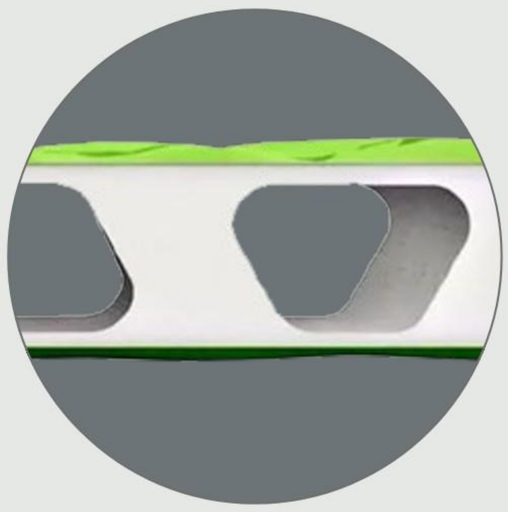
3|

DIE VIER WICHTIGSTEN MATTENKONSTRUKTIONEN

Fester Schaum

Matten aus geschlossenzelligem Schaum gibt es schon mehr als 60 Jahre. Je dicker die Unterlage, desto besser isoliert sie. Die unterm Strich beste Performance in dieser Kategorie liefern Faltmodelle mit einer eierkartonähnlichen Struktur wie im Bild rechts, die immer mehr Hersteller anbieten.





Selbstaufblasend

Bei selbstaufblasenden Matten wird offenporiger Schaum mit einer luftdichten Hülle verklebt. Sobald man ein Ventil öffnet, füllt sich die Unterlage fast komplett. Horizontale Kanäle senken das Gewicht und Packmaß, ohne die Isolation stark zu schwächen – im Gegensatz zu senkrechten Stanzungen.

1| Bis zu zehn Zentimeter starke Liegeflächen polstern traumhaft gut – ein Hüttenbett wirkt im Vergleich wie eine Folterbank.

2| Viele Leichtluftmatratzen lassen sich mit einem Pumpsack schnell und einfach befüllen. Er eignet sich oft auch als wasserdichter Packsack.

3| Über ausgeklügelte Ventile lässt sich die Mattenhärte fein dosieren. Zum schnellen Ablassen kann man sie weit öffnen.

4| Kaum größer als eine Trinkflasche: Leichtluftmatratzen haben ein winziges Packmaß.



4| Benjamin Zöller

Eine gute Isomatte bügelt Wurzeln und Steine platt, bietet dem Schläfer genügend Platz und isoliert gegen Bodenkälte und kühle Umgebungsluft. Falls die Matte im Rucksack transportiert wird, sollte sie zudem möglichst leicht und klein verpackbar sein. Und wer gerne ohne Zelt draußen übernachtet oder die Isomatte als Sitzpolster auf rauem Untergrund nutzt, braucht ein besonders robustes Modell. All diese sehr unterschiedlichen Anforderungen unter einen Hut zu bringen gleicht der Quadratur des Kreises, deshalb bieten die meisten Hersteller unterschiedliche Mattentypen an – »die alle ihre Stärken haben«, sagt Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka.

Am haltbarsten und günstigsten sind Modelle aus geschlossenzelligem Schaum. Je dicker er ausfällt, desto bequemer und wärmer ist die Schlafunterlage – vom Polsterniveau der mit Luft gefüllten Matten trennen sie aber Welten. Diese lassen sich in zwei Kategorien aufteilen: Leichtluftmatratzen und selbstaufblasende Isomatten. Letztere haben ihren Namen vom offenporigen Schaum im Innern, der sich ausdehnt, sobald Luft über das geöffnete Ventil einströmt – ein Konzept, das Therm-a-Rest schon Anfang der 1970er erfand. Das Spektrum reicht vom dünnen Federgewicht für den Sommer bis zum dicken, warmen und sehr bequemen Vierjahreszeitenmodell.

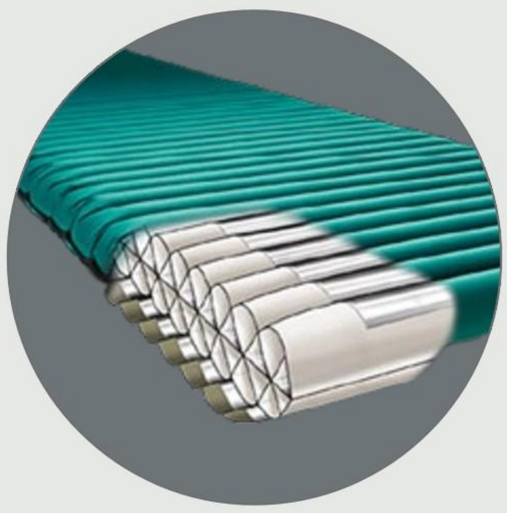
In Sachen Gewicht und Packmaß können selbstaufblasende Isomatten aber nicht mit modernen Leichtluftmatratzen mithalten, die schon optisch aufgrund ihrer sechs bis zehn Zentimeter dicken Liegefläche maximalen Komfort versprechen. Kein Wunder, dass dieser Mattentyp sehr beliebt ist. Es gibt ihn zum einen als ultraleichtes, kleinst verpackbares Sommermodell aus hauchdünnen Materialien, zum anderen als robusteren Allrounder mit Kunstfaserisolierung oder zig kleinen, den Wärmerückhalt steigernden Luftkammern. Die Versionen für extremste Minusgrade besitzen dagegen eine pralle Daunenfüllung. Aufgeblasen werden Leichtluftmatratzen mit einem sogenannten Pumpsack, einer Art wasserdichtem Packsack, der am Mattenventil andockt – »mit dem Mund würde einem schnell die Puste ausgehen«, sagt Boris Gnielka. Außerdem beinhaltet Atemluft sehr viel Feuchtigkeit, die sich in der Matte niederschlägt.

RECHTECK ODER MUMIENFORM?

Wie breit die Liegefläche sein muss, hängt vom Körperbau und der Schlafposition ab. Schlanken, ruhig liegenden Rücken- oder Bauchschläfern reicht meist die Standardbreite von um die 50 Zentimeter aus. Für kräftige Personen oder alle, die sich nachts viel bewegen, lohnt sich dagegen eine breitere Version – die Hersteller aber oft nur als extralange Modelle liefern. Hier zählen Therm-a-Rest, Sea to Summit und Exped zu Ausnahmen: Sie bieten Wide-Ausführungen in Normallänge an. Die am Kopf- und Fußteil schmäler zulaufende Mumienform senkt im Vergleich zu rechteckigen Modellen das Gewicht und Packmaß um rund zehn Prozent. Je nachdem, wie stark sich die Liegefläche verjüngt, können aber die Arme oder Füße von Unterlage rutschen. »Aus diesem Grund Matten vor dem Kauf unbedingt probeliegen«, rät Boris Gnielka.

Kammerkonstruktion

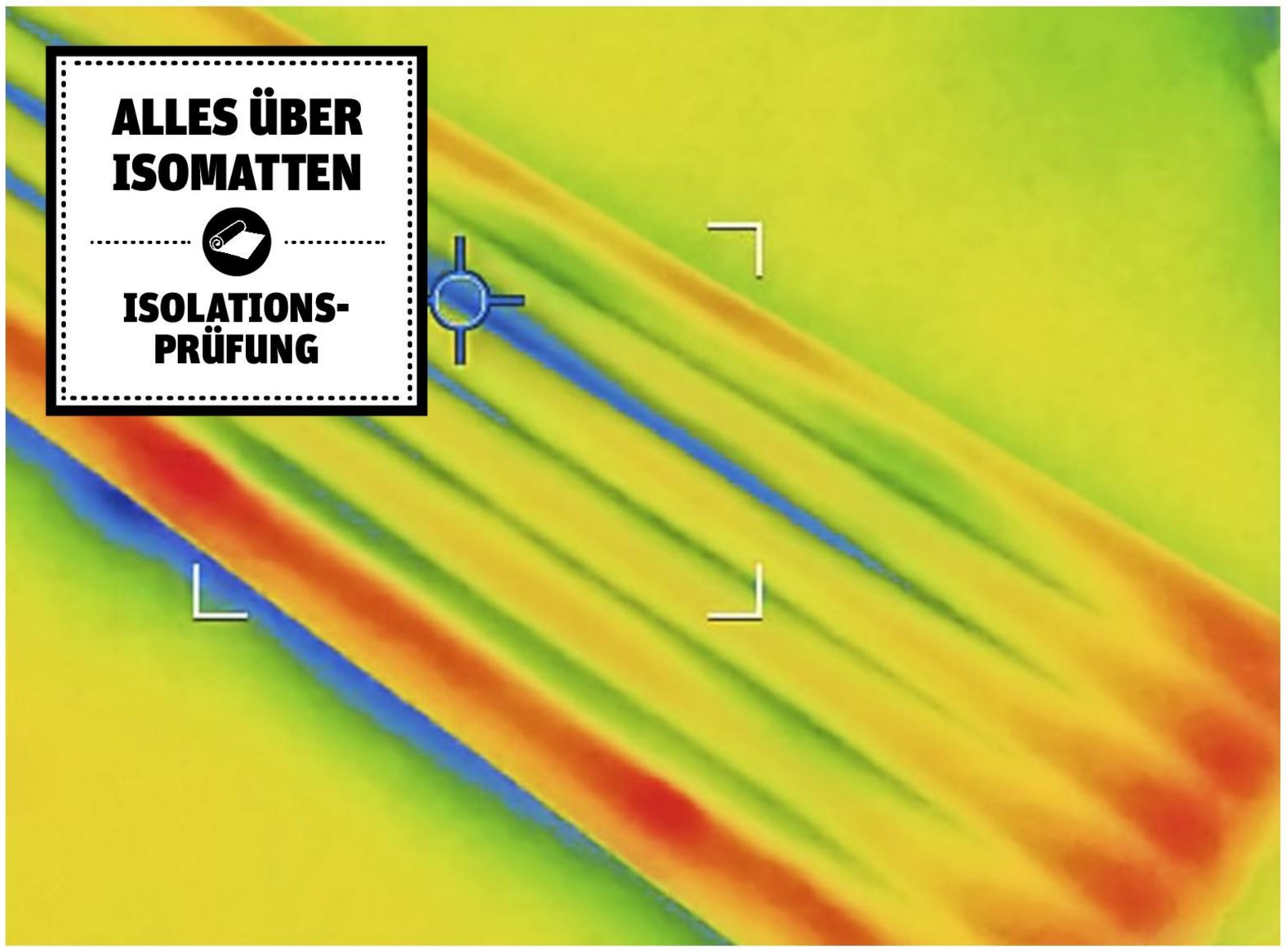
Je größer die Anzahl an kleinen Kammern im Innern einer Leichtluftmatratze, desto besser die Isolation – eine Technik, die modernen Kunststofffenstern hohe Dämmwerte ermöglicht. Häufig kommen in den Matten zudem Metallbeschichtungen zum Einsatz, die einen Teil der Körperwärme reflektieren.

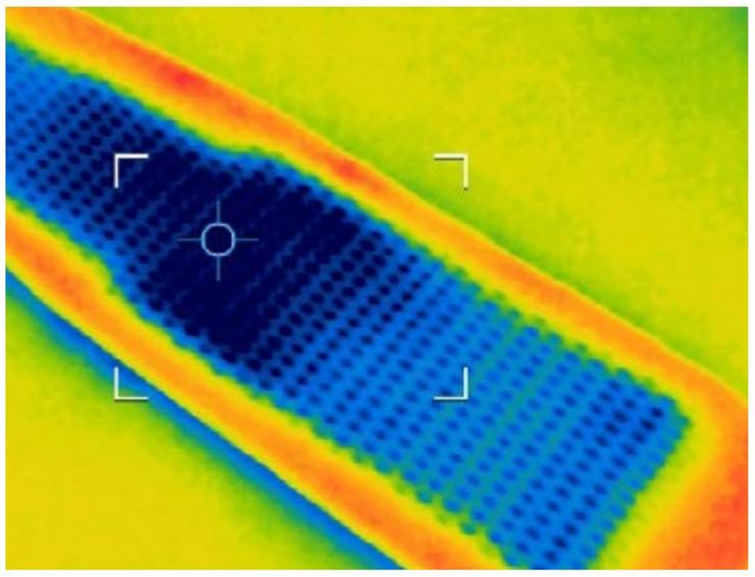


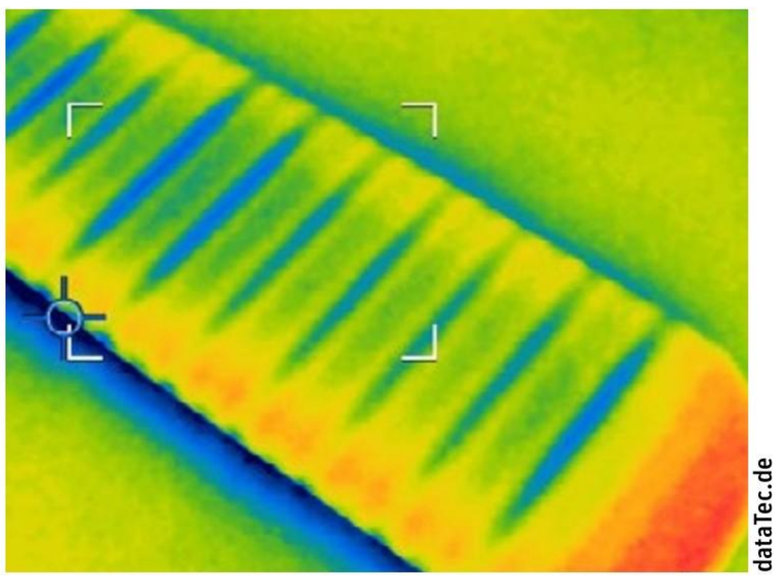


Daunen & Synthetik

Leichtluftmatratzen mit Daunen- oder Kunstfaserfüllungen funktionieren nach dem gleichen Prinzip wie ein Schlafsack. Bei ungleichmäßig gefüllten Kammern oder wenn das Synthetikvlies frei in der Matte schwebt, gibt es aber kalte Stellen. Die wärmsten Modelle trotzen dagegen sogar arktischem Frost.







dataTec.de

ALLES ÜBER ISOMATTEN

ISOLATIONS-PRÜFUNG

WÄRMEZONE

Eine Isomatte muss genauso effektiv vor Kälte schützen wie der Schlafsack, die Wärmedämmwerte der Hersteller sind dabei aber nur die halbe Miete.

Welch große Rolle die Isolation der Matte spielt, wird oft unterschätzt: Untersuchungen der Eidgenössischen Materialprüfanstalt (EMPA) in St. Gallen zeigten, dass über die Unterlage bis zu vier Mal mehr Wärme verloren gehen kann als über den Schlafsack. Das macht sich massiv bemerkbar: Einige unserer Tester erweiterten den Einsatzbereich ihres Schlafsacks um über zehn Grad durch den Umstieg auf eine warme Leichtluftmatratze – zuvor nächtigten sie auf selbstaufblasenden Modellen mit senkrecht durchgestanzten Löchern im Schaum.

Die großen Unterschiede in der Dämmung sieht man auch auf unseren Wärmebildaufnahmen oben: »Je dunkler die Fläche, desto kälter der Bereich – und desto geringer die Isolation«, erklärt Boris Gnielka. An gelben und roten Stellen gibt es dagegen kaum Temperaturverluste. Die Aufnahme oben rechts stammt von einer 2,5 Zentimeter dicken selbstaufblasenden Matte mit den klar erkennbaren senkrechten Ausstanzungen – sie limitieren den Einsatzbereich, unter fünf Grad wird es ungemütlich. Das rund fünf Zentimeter dicke selbstaufblasende Modell darunter mit horizontalen Luftkanälen (hellblaue Bereiche) lässt sich dagegen bis minus acht Grad einsetzen, die mit Kunstfasern gefüllte Leichtluftmatratze links (Dicke: 7 cm) bis minus 14 Grad.

Unsere mit Wärmebild-Checks, Isolationsmessungen und in Praxistests ermittelten Temperaturangaben unterscheiden sich zum Teil deutlich vom R-Wert (Wärmedurchgangswiderstand) der Hersteller. Dieser wird zwar nach Norm geprüft, berücksichtigt aber vor allem Bodenkälte, weniger die Umgebungsluft und stellt nur einen Mittelwert dar. Sehr kalte Stellen wie senkrechte Ausstanzungen fallen so weniger ins Gewicht, während sie einem in der Praxis den Schlaf rauben können. Grob gelten folgende Richtwerte: Matten mit einem R-Wert kleiner als zwei eignen sich nur für den Sommer, bei Dreijahreszeitenmodellen sollte er zwischen drei und vier liegen, für den Winter darüber – »die dicksten Daunenmatten schaffen R-Werte um die acht«, sagt Boris Gnielka.

Da manche Menschen schneller frieren als andere, geben wir für jede Matte zwei Temperaturlimits an: Für Frostbeulen gilt die obere Komfortangabe (dunkler Balken), für Heißsporne der untere Limitwert (heller Balken). Im Zweifelsfall ist die wärmere Matte besser – zumal sie einem im Gegensatz zum Schlafsack kaum zu hitzig wird.

PRAXISTIPPS

Mit diesen Tricks holst du das Maximum aus der Isomatte heraus.

Prall füllen – und nachjustieren

Nur voll aufgepumpt erzielen selbstaufblasende Unterlagen und Leichtluftmatratzen die volle Isolation. Deshalb solltest du vor dem Zubettgehen den Füllstand prüfen: Kühlt das riesige Luftvolumen im Innern in den Abendstunden ab, liegt die Isomatte plötzlich nicht mehr prall da – und muss nachgefüllt werden.

Die Luft rauslassen

Stellst du im Liegen fest, dass die Schlafunterlage zu hart ist, kannst du etwas Luft ablassen. Die meisten Ventile erlauben mittlerweile eine feinfühlige Anpassung – ein großer Fortschritt.

Schieflagen beheben

Selbst bei gründlicher Suche findet man nicht immer einen topfebenen Untergrund fürs Zelt. Eine leichte Schräglage der Matte lässt sich ausgleichen, indem man den abschüssigen Teil mit nicht getragener Bekleidung unterlegt, bis sich die Liegefläche im Lot befindet.

outdoor

» **MINI**-ABO

3 Ausgaben outdoor testen und Top-Extra sichern!





MEPAL Lunchbox Bento midi

1721

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,– €



€ 10 Amazon.de-Gutschein

1350

Ohne Zuzahlung

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 Zuzahlungbetrags für das Extra. Auslandspreise auf Anfrage.

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

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

Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Handelsregister: Stuttgart HRA 9302

ALLES ÜBER ISOMATTEN

DER GROSSE *OUTDOOR*-TEST

LIEGE-PROBE

Der Isomattenmarkt boomt und lockt mit jeder Menge spannender Neuheiten. Wir haben sie schon getestet.

Schluss mit steifen Knochen oder durchfrorenen Nächten: Moderne Isomatten haben mittlerweile ein Leistungsniveau erreicht, von dem man früher nur träumte – das zeigt unser aktueller Test von 12 Modellen. Die Bandbreite reicht von der preiswerten Faltmatte bis zur luxuriösen Leichtluftmatratze für über 200 Euro. Mit von der Partie sind top Neuheiten: vom Marktführer Therm-a-Rest die überarbeitete Neoair XLite, eines der meistverkauften Ultraleichtmodelle auf dem Markt. Keine andere Matte im Feld vereint niedriges Gewicht (380 g) und starke Isolation (Temperaturlimit für Kältefeste: -8° C) besser. Das macht sie zum perfekten Allrounder. Außerdem knistert die Neoair im Gegensatz zu früher kaum noch. Ihre eher straffe, aber effektiv polsternde Liegefläche (Dicke: 6 cm) kommt vor allem bei Personen an, die auch zu Hause festere Matratzen mögen.

Schläft man lieber auf weich federnden Matten, dürften einem die neuen Modelle von Exped oder Vaude mehr zusagen. Auf ihren mit Kunstfasern gefüllten Längskanälen (Dicke: 7 cm) sinkt der Körper etwas tiefer ein als bei der Neoair. Bei Bewegungen schwingt die Matte aber minimal nach – was einige Tester sanft in den Schlaf wog und für andere gewöhnungsbedürftig war.

Die Modelle von Exped und Vaude haben wir in zwei Füllstärken getestet: Hitzköpfe kommen meist mit den wenig gedämmten Versionen klar, Frostbeulen brauchen die warme. Zum Vergleich beide Expedmatten: 3R (465 g/-2° C) und 5R (610 g/-15° C). Noch wärmer ist die Exped-Daunenmatte Dura 6R (830 g/-20°C), die sich vor allem für Wintertouren im hohen Norden empfiehlt.

WER IST PREIS-LEISTUNGS-SIEGER?

Die kunstfasergefüllten Newcomer von Rab (130 €) und Mountain Equipment (140 €), sind nicht ganz so leistungsfähig, locken dafür aber mit rund 30 Prozent günstigeren Preisen. Der selbstaufblasenden Camp Plus von Sea to Summit (100 €) können sie aber nicht das Wasser reichen: Auf ihr liegt man sehr bequem, sie isoliert klasse und füllt sich fast von selbst mit Luft. Suchst du dagegen ein unkaputtbares Modell, ist die Robens Faltmatte die erste Wahl. Preis: 20 €.



TandemStock/Lindsay Daniels

EXPED DURA 6R

PREIS ab 210 € (3 Gr.: M, MW, LW)

GEWICHT/PACKMASS 825 g/1,8 l

FÜLLUNG 186 g Daune (700 cuin)

SONSTIGES Alle Exped-Matten sind klimaneutral hergestellt, die Daune stammt aus artgerechter Haltung.

TEMPERATURLIMIT* –13/–20° C

15 5 0 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Raschelarme, angenehme Stoffe; top Polsterung (Dicke: 7 cm), recht große Liegefläche (182 x 52 cm).

BEDIENUNG ★★★★☆
Dank großem Pumpsack und Doppelventil schnell befüll-/entleerbar.

ISOLATION ★★★★★

GEWICHT/PACKM. ★★☆☆☆

QUALITÄT ★★★★☆



SUPERWARMER KLASSIKER
Mit der Erfindung der mit Daunen gefüllten Downmat legte Exped vor über 20 Jahren den Grundstein für die Erfolgsgeschichte moderner Leichtluftmatratzen. Aktuell gibt es die Daunenmatte in drei Versionen. Wir haben das günstigste Modell Dura 6 getestet. Sie ist die wärmste Matte im Feld und eine der bequemsten, somit gehen das Gewicht und Packmaß voll in Ordnung – zumal die Hülle aus dickem Recycelpolyester robuster ausfällt als die der Leichtmatten mit dünneren Stoffen.

outdoor **TESTURTEIL** **SEHR GUT**

EXPED ULTRA 3R/5R

PREIS ab 180 € (Ultra 3R)

GEWICHT/PACKMASS 465 g/1,2 l (M)

FÜLLUNG Kunstfaser (60 g/m²)

DATEN ULTRA 5R Füllung 160 g/m², Gewicht/Packmaß: 610 g/1,5 l, Temp.-Limit:* –7/–15° C, ab 210 €.

TEMPERATURLIMIT* 5/–2° C

15 5 0 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Raschelarme, angenehme Stoffe; top Polsterung (Dicke: 7 cm), recht große Liegefläche (182 x 52 cm).

BEDIENUNG ★★★★☆
Dank großem Pumpsack und Doppelventil schnell befüll-/entleerbar.

ISOLATION ★★★☆☆

GEWICHT/PACKM. ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆



LEISTUNGSSTARKE ALLROUNDER
Seit dem aktuellen Update gibt es die Mutter aller mit Kunstfasern gefüllten Isomatten in zwei Ausführungen: Als Dura mit robuster Hülle (Ober-/Unterseite: 170/75D Recycelpolyester) und als Leichtmodell Ultra aus 20D-Recycelpolyester. 3R und 5R stehen für den Wärmewiderstand. Je höher der Wert, desto besser die Isolation. Die Ultras verbinden ein sehr gutes Wärme-Gewichts-Verhältnis mit Komfort und sind in bis zu sechs Größen erhältlich, unter anderem auch als Doppelmatte.

outdoor **TESTURTEIL** **SEHR GUT**

MOUNTAIN EQUIPMENT HOVERSTAT SYNTHETIC

PREIS ab 140 € (Gr. Regular/long)

GEWICHT/PACKMASS 610 g/1,6 l

FÜLLUNG Kunstfaser (160 g/m²)

SONSTIGES Für laue Sommernächte auch ohne Kunstfaserfüllung als Hoverstat 7.0 (120 €) erhältlich.

TEMPERATURLIMIT* 5/–2° C

15 5 0 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Gleicht Unebenheiten gut aus, die Kanäle spürt man aber minimal. Liegefläche/Dicke: 181 x 48/5–7 cm.

BEDIENUNG ★★★★☆
Funktionelles Ventil, der Packsack dient auch als Pumpsack.

ISOLATION ★★★☆☆

GEWICHT/PACKM. ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆



GÜNSTIGE SYNTHETIKMATTE
Die neue Hoverstat Synthetic 7.0 ist ein preiswertes, größtenteils aus Reycelmaterialien gefertigtes Modell mit Kunstfaserfüllung. Trotz satter Füllstärke erreicht die Isolation aber keine Spitzenwerte, weil die Abtrennungen zwischen den Längskammern kaum isolieren. Der Abstand zwischen den Kammern ist jedoch gerade so breit, dass sich die Schlafsackfüllung in den Zwischenräumen aufbauschen kann, ohne vom Körper zusammengedrückt zu werden. Das verhindert Kältebrücken.

outdoor **TESTURTEIL** **GUT**

NEMO TENSION MUMMY

PREIS 179 €

GEWICHT/PACKMASS 375 g/0,6 l

FÜLLUNG keine

SONSTIGES Auch als Rechteckversion (3 Größen) und als Modell mit Kunstfaserisolierung erhältlich.

TEMPERATURLIMIT* 12/5° C

15 5 0 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Raschelarme, angenehme Stoffe; top Polsterung (Dicke: 7 cm), recht große Liegefläche (180 x 51 cm).

BEDIENUNG ★★★★☆
Funktionelles Ventil, die Lieferung erfolgt mit einem extra Pumpsack.

ISOLATION ★☆☆☆☆

GEWICHT/PACKM. ★★★★★

QUALITÄT ★★★★☆



BEQUEMES FEDERGEWICHT
Nemo schickt eine der leichtesten Matten ins Rennen. Auch das winzige Packmaß begeistert. Die Hülle besteht aus 20D-Recycelpolyester, aufgrund der fehlenden Füllung eignet sich die Tensor Mummy aber nur für Sommertouren. Dank recht üppiger Liegefläche (51 cm breit), die erst unterhalb der Knie in Richtung Füße etwas schmäler zuläuft, bietet die sieben Zentimeter dicke Leichtluftmatratze selbst auf holprigen Steinen und Wurzeln jede Menge Komfort.

outdoor **TESTURTEIL** **SEHR GUT**

*oberer Wert gilt für verfrorene Schläfer, der untere für kälteunempfindliche

RAB STRATOSPHERE 4



PREIS ab 130 € (2 Größen)

GEWICHT/PACKMASS 700 g/1,6 l

FÜLLUNG Kunstfaser (160 g/m²)

SONSTIGES Als noch wärmere Stratosphere 5.5 erhältlich (785 g, Füllung 250 g/m², R-Wert 5,5), 150 €.

TTEMPERATURLIMIT* –7/–14° C

15 5 0 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Acht Zentimeter dick, recht große Liegefläche (181 x 50 cm). Nicht ganz so geschmeidiges Material.

BEDIENUNG ★★★★☆
Problemlos, Lieferung mit separatem, großem Pumpsack.

ISOLATION ★★★★☆

GEWICHT/PACKM. ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆

PREISWERTER NEWCOMER
Seit diesem Jahr bietet auch Rab Isomatten an. Die Stratosphere 4 ist eine satt mit Recycelfasern gefüllte Leichtluftmatratze, die zu den wämsten Modellen im Feld gehört. In Anbetracht dieser Leistung überrascht der günstige Preis. Sie wiegt rund 15 Prozent mehr als die Topperformer in ihrer Temperaturklasse, punktet aber mit einer robusteren Hülle aus 75D-Recycelpolyester. Die dicken Seitenkanäle verhindern, dass man herunterrutscht. Bauchschläfer können sie etwas stören.

outdoor **TESTURTEIL** **SEHR GUT**

ROBENS ZIGZAG SLUMBER



PREIS 20 €

GEWICHT/PACKMASS 370 g/8,7 l

FÜLLUNG Vollschaum (2 cm)

SONSTIGES Lieferung mit Packriemen, Packmaß der zusammengefalteten Matte: 48 x 15 x 12 cm.

TEMPERATURLIMIT* 7/0° C

15 5 0 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★☆☆☆
Recht gute Polsterung, ausreichend große, rechteckige und rutschfeste Liegefläche (180 x 48 cm).

BEDIENUNG ★★★★★
So schnell ist keine andere Matte einsatzbereit. Geniale Falttechnik.

ISOLATION ★★☆☆☆

GEWICHT/PACKM. ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★

FALTMATTE ZUM SPARTARIF
Schlappe 20 Euro kostet die Robens Zigzag. Durch ihre Eierkartonstruktur polstert sie besser als klassische Schaumstoffmatten, erreicht aber nicht das Niveau der mit Luft gefüllten Outdoor-Matratzen. Dafür ist sie unkaputtbar – ideal für Biwaks ohne Zelt. Zum Verpacken faltet man sie, was zwei Vorteile bietet: Erstens besitzt der Quader ein kleineres Packmaß als ein Mattenzylinder, zweitens wird so verhindert, dass die Unterseite die Oberseite verschmutzt.

outdoor **TESTURTEIL** **GUT**

SEA TO SUMMIT CAMP PLUS SELF-INLATING



PREIS ab 100 € (in 5 Gr. erhältlich)

GEWICHT/PACKMASS 870 g/2,6 l

FÜLLUNG: Schaum mit Luftkammern

LEICHTERE VERSION Comfort Light Self Inflating (595 g/1,8 l), Temp.-Limit: –1/–8° C, Preis: ab 120 €.

TEMPERATURLIMIT* –7/–14° C

15 5 0 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Polstert stark und raschelt nicht, angenehmes Material. Liegefläche: 181 x 49/36 cm, Dicke: 6 cm.

BEDIENUNG ★★★★★
Füllt sich (fast) von selbst, einfach zu entleeren, klasse Ventil.

ISOLATION ★★★★☆

GEWICHT/PACKM. ★★☆☆☆

QUALITÄT ★★★★☆

GÜNSTIGER BESTSELLER
Seit einem Jahr erhältlich, hat sich die selbstaufblasende Matte Camp Plus zum Verkaufsschlager im Sea-to-Summit-Programm entwickelt. Kein Wunder: Sie kostet nur 100 Euro, ist eines der wärmsten Modelle im Feld und polstert durch horizontal verlaufende, trapezförmige Luftkanäle im dicken Schaum sehr gut. Außerdem füllt sie sich fast alleine mit Luft, zum Entleeren lässt sich das Einwegeventil umdrehen, sodass keine Luft nachströmt. Das Gewicht und Packmaß liegen im Rahmen.

outdoor **TESTURTEIL** **SEHR GUT**

SEA TO SUMMIT ETHER LIGHT XT INSULATED AIR



PREIS ab 215 € (in 5 Gr. erhältlich)

GEWICHT/PACKMASS 465 g/1,8 l

FÜLLUNG: Kunstfaser (100 g/m²)

DAMENVERSION Im Bereich von Hüfte und Gesäß etwas breiter geschnitten und minimal wärmer.

TEMPERATURLIMIT* 5/–2° C

15 5 0 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Recht große, sich erst spät verjüngende, super dicke Liegefläche (182 x 51/37 cm). Knarzt etwas.

BEDIENUNG ★★★★☆
Funktionelles Ventil, der Packsack dient auch als Pumpsack.

ISOLATION ★★★☆☆

GEWICHT/PACKM. ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆

EXTRADICKES LEICHTGEWICHT
Mit zehn Zentimeter Dicke und ihrer enorm gleichmäßigen Druckverteilung setzt die Ether Light XT Insulated Maßstäbe in ihrer Gewichtsklasse. Weiteres Plus: die recht breite, sich unterhalb der Hüften nur mäßig verjüngende Liegefläche. Die Isolation liegt im guten Mittelfeld und reicht für die Übergangszeit aus. Wer es wärmer braucht, nimmt die stärker gefüllte Version Ether Light XT Insulated Extreme. Die Werte aus unserem letzten Test: 715 g, –17/–25° C, ab 230 €.

outdoor **TESTURTEIL** **SEHR GUT**

*oberer Wert gilt für verfrorene Schläfer, der untere für kälteunempfindliche

THERM-A-REST NEOAIR XLITE NXT

PREIS ab 240 €

GEWICHT/PACKMASS 380 g/1,2 l

FÜLLUNG: Kammerkonstruktion

SONSTIGES Die wärmere Variante heißt Neoair XTherm NXT. Gewicht: 550 g, R-Wert: 7,3 (statt 4,5).

TEMPERATURLIMIT* –1/–8° C

15 5 0 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Stark polsternde, in sich stabile Liegefläche (182 x 50/26 cm, Dicke: 6 cm). Knistert kaum noch.

BEDIENUNG ★★★★☆
Sehr gut zu greifendes Ventil, Lieferung mit Pumpsack.

ISOLATION ★★★☆☆

GEWICHT/PACKM. ★★★★★

QUALITÄT ★★★★☆



ÜBERRAGENDER ALLROUNDER
Seit ihrer Markteinführung im Jahr 2010 setzt die Therm-a-Rest Neoair Maßstäbe: Keine andere Matte isoliert bei einem vergleichbaren Gewicht besser. Einzig das laute Knistern störte. Doch das ist seit der neuesten Überarbeitung Geschichte. Die Neoair bietet eine festere, dennoch sehr komfortable und weniger wabbelige Liegefläche als Modelle mit Längskammern und ist in verschiedenen Formen und Längen erhältlich. Unterm Strich die beste Leichtmatte im Test.

outdoor **TESTURTEIL** **ÜBERRAGEND**

VAUDE PERFORMANCE 7/PERFORMANCE 7 WINTER

PREIS 160/180 € (Gr. M/L)

GEWICHT/PACKMASS 430 g/1,0 l (M)

FÜLLUNG: Kunstfaser (60 g/m²)

DATEN PERFORMANCE 7 WINTER: ab 180 €, Füllung 200 g/m², Gewicht/Packmaß: 540 g/1,5 l, –5/–12° C.

TEMPERATURLIMIT* 7/0° C

15 5 0 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Raschelarme, angenehme Stoffe; superbe Polsterung (Dicke: 7 cm), Liegefläche: 182 x 49 cm.

BEDIENUNG ★★★☆☆
Problemlos, der Pumpsack (40 €) muss aber extra gekauft werden.

ISOLATION ★★☆☆☆

GEWICHT/PACKM. ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★



NACHHALTIGE NEUHEIT
Nach strengen Bluesign-Standards geprüfte Materialien aus Recycelpolyester, fair hergestellt (Fair Wear Foundation Leader Status) und durch Myclimate klimakompensiert: Die Vaude Performance ist der Nachhaltigkeits-Champion im Feld. In Sachen Komfort sowie beim Gewicht und Packmaß landet sie ebenso weit vorne. Heißspornen reicht in unseren Breiten von Ende Frühjahr bis Anfang Herbst die Normalversion, Frostbeulen sollten zur wärmeren Performance Winter greifen.

outdoor **TESTURTEIL** **SEHR GUT**

ALLES ÜBER SCHLAFSÄCKE

DER KOMPAKTE PRODUKT-GUIDE

KUSCHELPARTNER

Klarer Fall: Ein guter Schlafsack ist essenziell für gemütliche Nächte. Hier präsentieren wir aktuelle Highlights mit Daunen und Kunstfasern und sagen, auf welche Details ihr achten solltet.

Wer die Kapuze nicht ganz zuzieht oder sogar ohne schläft, braucht einen Wärmekragen. Der extra gefüllte Schlauch im Innern legt sich wie ein Schal um den Hals und hält die warme Luft im Schlafsack.

Die mittlerweile weit verbreiteten Damenmodelle bieten in der Regel etwas mehr Platz an den Hüften als die Herrenvarianten und fallen kürzer aus. Sie sind oft kräftig gefüllt, weil Frauen tendenziell schneller frieren.

Die Schlafsackhülle besteht meist aus Polyamid (Nylon) oder Polyester, oft wird sie aus Recycelfasern hergestellt. Auch Füllungen aus Recycelpolyester und wiederaufbereiteter Daune sind im Kommen.

Wie geräumig der Schlafsack sein muss, hängt vom Körperbau und von persönlichen Vorlieben ab. Fühlt man sich schnell eingezwängt, sind weite Modelle besser, in eng anliegenden gibt es aber weniger kühle Stellen.

Viele Hersteller bieten Schlafsäcke in mehreren Längen. Bei der richtigen drücken die Zehen nicht gegen das Innenmaterial. Leute, die zur Abkühlung gerne die Füße herausstrecken, brauchen einen Seitenzip, der mindestens bis zum Knöchel reicht.

Patitucci Photo

Der richtige Schlafsack hat Reserven für kühle Nächte, ist aber auch nicht zu dick, sonst schmort man bei lauer Witterung im eigenen Saft – und schleppt auf Zelttouren tagsüber unnötig Gewicht mit sich herum. Als Allrounder empfiehlt sich ein Dreijahreszeitenmodell, das leichtem Frost trotzt. Wer Wert auf ein minimales Gewicht und Packmaß legt, sollte zu einem hochwertigen Daunenschlafsack greifen – er wiegt rund 40 Prozent weniger als ein ähnlich warmer mit Kunstfasern und beansprucht verstaut nur die Hälfte an Platz. Weil Daune nässeempfindlich ist, sollte man sein Outdoor-Bett morgens nicht sofort verpacken, damit die vom Schläfer über Nacht abgegebene Feuchtigkeit (bis zu 250 ml) abtrocknen kann.

Spielt dagegen der Preis eine entscheidende Rolle oder stehen Zelttouren in Schlechtwettergebieten an, auf denen man den Schlafsack nicht regelmäßig trocknen kann, ist eine Synthetikfüllung ideal. Gute Dreijahreszeitenmodelle mit Kunstfasern gibt es schon für um die 150 Euro – weniger als ein Drittel des Preises hochwertiger Daunenschlafsäcke. »Die ihre Anschaffungskosten aber durch die lange Lebensdauer wieder wettmachen«, sagt Boris Gnielka. Selbst nach zehn bis fünfzehn Jahren bringen sie noch die volle Leistung, während die Bauschkraft von Synthetikfasern schon spürbar nachlässt.

Bei der Beurteilung der Daunenqualität hilft die Cuin-Angabe, auch Fillpower oder Bauschkraft genannt. Sie gibt an, wie viel Volumen in Kubikinch (16 ml) eine Unze (28,35 g) Daune hat. Je höher der Wert, desto besser die Isolation beim gleichen Füllgewicht. Gute Daune hat mehr als 650 cuin, Werte über 800 cuin zählen zur Spitzenklasse. Diese Füllungen besitzen auch die längste Lebensdauer. Zum Vergleich: Top Kunstfasern schaffen in etwa 550 cuin.

Und bevor du einen Schlafsack kaufst, solltest du Zeit fürs Probeliegen einplanen: So merkt man gleich, ob einem die Materialien, der Schnitt und Kapuzensitz zusagen.

OUTDOOR-SCHLAFSACK-TIPPS

Je nach Temperaturbereich bieten die Hersteller unterschiedlich warme Modelle an. Ein Überblick – mit unseren Top-Empfehlungen.

Sommerschlafsack

Für Sommernächte im Flachland oder Hüttentouren reicht in unseren Breiten ein federleichter Sommerschlafsack. Tipp: Grüezi Bag Downwool Extrem Light (450 g €) mit einer Füllung aus 195 Gramm Daune und Wolle, ab 250 €.

Übergangs- oder 2–3-Jahreszeitenschlafsack

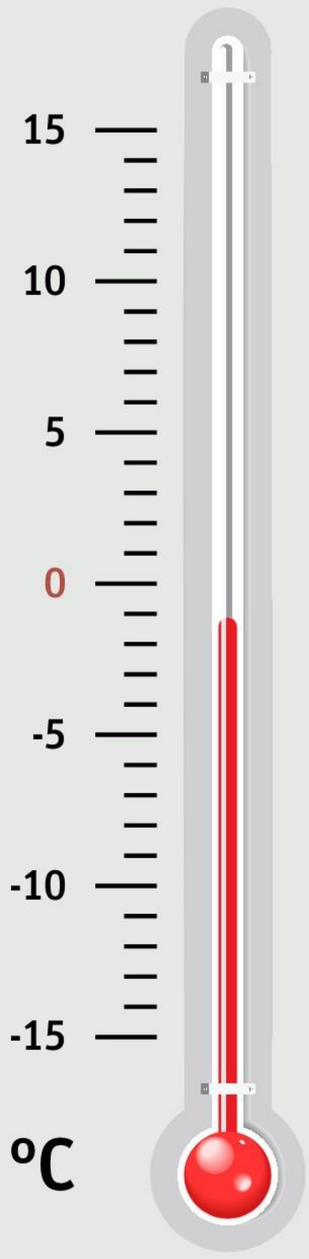
Geht es im Sommer ins Gebirge oder in den hohen Norden, braucht der Schlafsack Reserven. Optimal sind Modelle mit 250–400 g Daune oder 150 g/m² Kunstfasern. Unsere Favoriten (Daune/Synthetik): Mountain Equipment Helium (830 g, ab 320 €) und Carinthia G145 (960 g, ab 296 €).

3-Jahreszeitenschlafsack

Warm genug für leichten Frost, aber nicht zu dick für milde Nächte: Mit 450–600 g Daune (Synthetik: 180–250 g/m²) decken sie den breitesten Einsatzbereich ab. Test-Highlights: Valandré Swing CO 40 (Daune, 830 g, ab 331 €) und Nordisk Gormsson –2° (Kunstfaser, 1070 g, ab 200 €).

Winter- und Expeditionsschlafsack

Prall gefüllt mit Daunen (über 650 g Füllgewicht) oder Kunstfasern (ab 280 g/m²), gehen die Kältekiller selbst bei klirrendem Frost nicht in die Knie. Sie eignen sich auch als extra kuschelige 3-Jahrenzeitenschlafsäcke für Frostbeulen. Das sind unsere Testsieger: das Daunenmodell Exped Ultra –10° (1010 g, ab 650 €) und der Kunstfaserschlafsack Carinthia G280 (1630 g, ab 372 €).



WANDERLUST
UNTERWEGS IN DER NATUR



Ein Muss für alle Outdoorfreunde – mit Antworten auf Fragen zu Expeditionen, Wanderungen und Wildnis-Touren sowie Hilfe zur Selbsthilfe.

384 Seiten, 296 Abb., 10 x 15 cm
€ 14,95 | ISBN 978-3-613-50873-6



Psychohygiene und Selbstreflexion durch Trekking: Andreas Paul Kaiser verrät, wie das Wandern unsere mentale Stärke für den Alltag prägt.

192 Seiten, 181 Abb., 17 x 24 cm
€ 19,95 | ISBN 978-3-613-50916-0



Das Wanderlexikon liefert Antworten auf alle Fragen rund ums Wandern, angefangen von der Tourenplanung und Ausrüstung über die Orientierung bis hin zum Verhalten im Notfall.

288 Seiten, 200 Abb., 17 x 24 cm
€ 19,95 | ISBN 978-3-613-50908-5

Leseproben zu allen Titeln auf unserer Internetseite

Überall, wo es Bücher gibt, oder unter
WWW.MOTORBUCH-VERSAND.DE
Service-Hotline: 0711 / 78 99 21 51
pietsch_outdoor_adventure

pietsch

VORSCHAU 6|2023

Die Themen des nächsten Hefts



Bastian Morell

Allgäu Im Frühling genießen Wandernde zwischen Kaufbeuren und Oberstdorf eine Landschaft von unglaublicher Frische. Wir verraten euch, welche Touren dann die schönsten sind.

Alpencross Mit einem »leicht mulmigen Gefühl« ist sie aufgebrochen und sehr inspiriert angekommen: Unsere Autorin Felicia Frank wanderte vom Königssee bis nach Südtirol.



Santifaller-Photography



Erik van de Perre

Island Vulkane schufen die Insel im Nordatlantik, Gletscher formen sie bis heute. Auf den Wanderungen des Island-Experten Erik Van de Perre kommt ihr den Urgewalten ganz nah.

+++ AUSSERDEM +++

+++ **BAYERISCHER WALD** Deutschlands erste Bierwanderung +++ **DURCHBLICK** Sonnenbrillen für Outdoorer +++ **BUSHCRAFT** Feuer machen

Wanderschuhe

Wenig wiegen und trotzdem Stabilität bieten – gar nicht so einfach für einen Low-Cut-Wanderschuh. Unser Test.

IM TEST





Camping-Special

Alles, was ihr fürs Zelten braucht und darüber wissen müsst. Plus: großer Sommerschlafsack-Test!

33 % SPAREN!

DIE AUSGABE 6|2023 GIBT ES AB 9. MAI

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

IMPRESSUM

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

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

PUBLISHER: Barbara Groscurth

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Dr. Andreas Geiger, Jörg Mannsperger

LEITER DES GESCHÄFTSBEREICHS SPORT & LIFESTYLE: Wolfgang Melcher

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

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

VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL:
Ute Seibold, Tel. 0711/182-2147,
E-Mail: useibold@motorpresse.de
Claudia Strauss, Tel. 0711/182-1011,
E-Mail: cstrauss@motorpresse.de

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

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

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

HERSTELLUNG: Michael Wander
LITHOS: Otterbach Medien KG GmbH & Co., 76437 Rastatt
DRUCK: Vogel Druck, 97204 Höchberg
SYNDICATION: Telefon 07 11/182-23 79, order@mpi.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 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. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Datenschutzanfragen: Telefon 07 81/84 61 02
E-Mail: outdoor@datenschutzanfrage.de

AWA 2022
ISSN 0935-3356

Der perfekte Urlaub

für Camper und alle, die es werden wollen

UNABHÄNGIG REISEN, DIE NÄHE ZUR NATUR GENIESSEN:
Camping macht einfach Spaß – egal ob mit Zelt, Caravan oder Wohnmobil. CLEVER CAMPEN zeigt alles, worauf es ankommt: Einsteiger-Infos, Zubehör, Reise-Ideen, Praxis-Tipps, neue Campingmobile und Gebrauchte.

Die ganze Campingwelt in einem Heft 5 x im Jahr









Jetzt am Kiosk. Oder heute noch bestellen!

Bestellservice, Telefon 07 81/6 39 66 59, E-Mail clevercampen@burdadirect.de, www.clever-campen.promobil.de/angebot

CLEVER CAMPEN 3,90 € inkl. MwSt. zzgl. 2,00 € Versandkosten

FOR YOUR MOUNTAIN

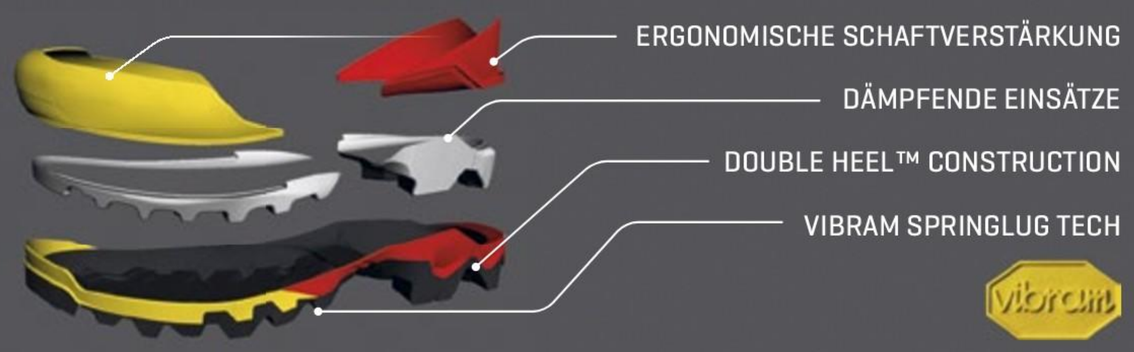


GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX PRODUCTS

aeQUILIBRIUM series

Gleichgewicht: Harmonisches Zusammenspiel zwischen entgegengesetzten Kräften. Aequilibrium Series: Das perfekte Gleichgewicht zwischen Komfort und Technik, Leichtigkeit und Haltbarkeit, im Dienst des modernen Bergsteigens.
Das Herzstück ist die Ferse mit **Double Heel™-Technologie**, welche die Bremseigenschaften erhöht, ein geschmeidiges Abrollverhalten ermöglicht und die Muskeln schont.

Aequilibrium ST GTX®: for your mountain.



LA SPORTIVA innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

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