

outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

07 | 2023

30
WANDERTIPPS
FÜR DEN PERFEKTEN
BERGSOMMER

Die besten Touren der Dolomiten

Vom Klassiker bis zum Geheimtipp

MONT-BLANC-RUNDE

Das Trekking-Highlight der französischen Alpen

DIE STILLE SEITE DES WETTERSTEINS

Auf den ruhigen Nachbar der Zugspitze steigen

ZELTE IM STURMTEST

13 Zweipersonenmodelle vor der Windmaschine

Welche bleiben stehen?

MAGISCHES SCHOTTLAND

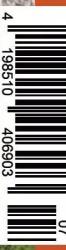
Wandern, wo die Highlands am schönsten sind



SOFTSHELL JACKEN

Aktuelle Modelle für den Sommer

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

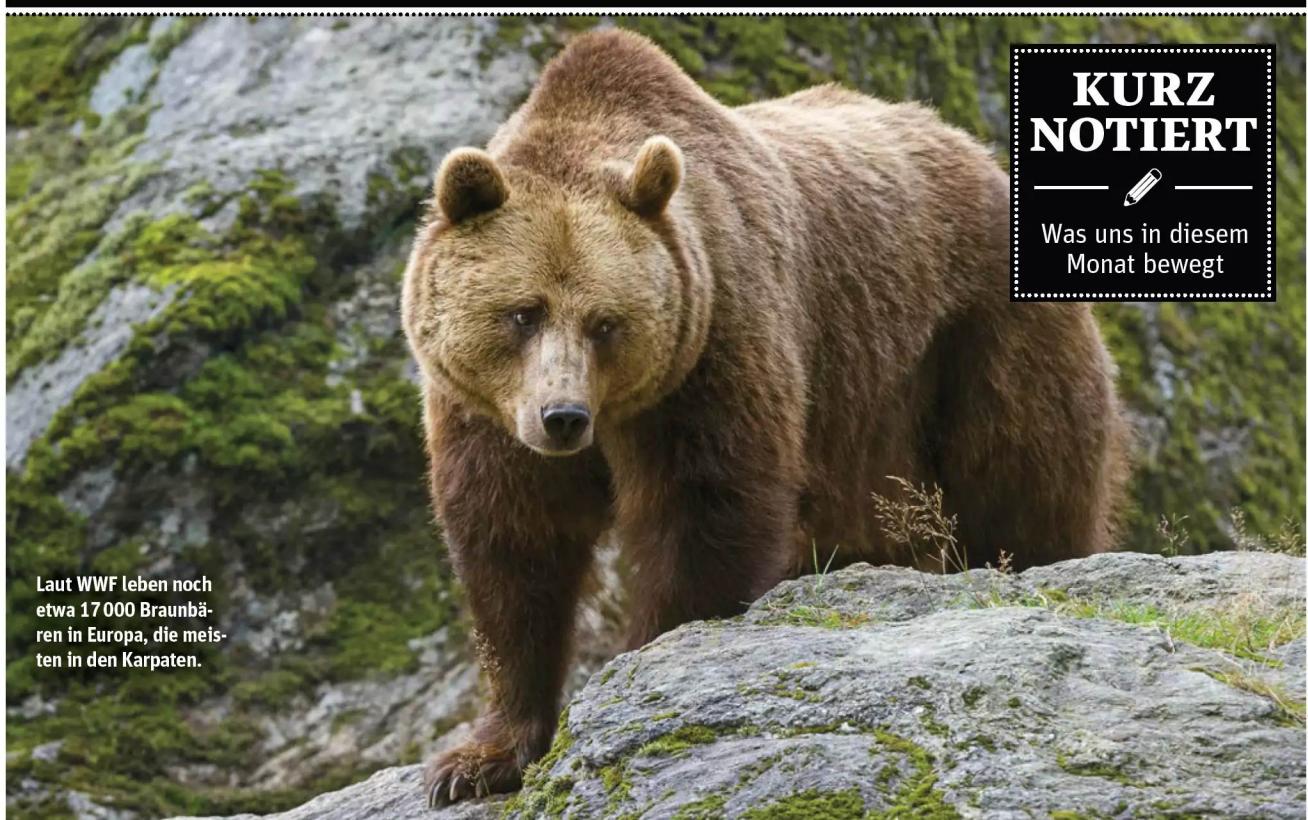


LOWA
100 YEARS

100 JAHRE
GRENZENLOS

#ForTheNextStep





Getty Images/Raimund Linke

Laut WWF leben noch etwa 17 000 Braunbären in Europa, die meist in den Karpaten.

KURZ NOTIERT

Was uns in diesem Monat bewegt



Liebe Leserin, lieber Leser!

Als Outdoor-Magazin beschäftigen wir uns in der Regel mit den angenehmen Dingen des Lebens – publikumswirksame Aufregerthemen sind eher nicht unser Metier. Es sei denn, es geht um Bären. In den meisten Gegenden Europas seit mehr als hundert Jahren ausgerottet, kehrt das Raubtier hier und da langsam zurück und sorgt, mehr noch als Wölfe, immer wieder für Aufregung. Kein Wunder, setzt man doch nicht nur als Wanderer seine Schritte ganz anders, wenn man sich

nicht mehr am Ende der Nahrungskette befindet. Mit etwas Umsicht allerdings (siehe Seite 40) bleiben ungute Begegnungen die absolute Ausnahme. Dennoch bleibt ein gewisses Restrisiko, wie jüngster Unfall des erfahrenen deutschen Tierfilmers Andreas Kieling bewies. Am Ende bleibt die Debatte, mit welchen Gefahren wir als Menschen umgehen wollen und wie viel Verantwortung noch dem Einzelnen überlassen bleiben soll. Denn so schön unsere Berge, Flüsse und Wälder auch sind, zuweilen sind sie wie übrigens auch der Straßenverkehr: wild und gefährlich!

Alex Krapp Chefredakteur



AUS DER REDAKTION



Boris Gnielka

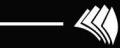
Wie weggeblasen Trekkingzelte sollten einiges aushalten. Wir haben 13 von ihnen vor die Windmaschine gestellt. Ab Seite 104.



Nomi Baumgartl

Berg-Schiri Von Kathmandu aus archiviert die Deutsche Billi Bierling die 8000er-Besteigungen im Himalaja. Interview ab Seite 96.

INHALT 7|2023



Die Themen
dieser Ausgabe



78 | Mit allen Wassern

Unser Kanu-Guide macht euch startklar für euer erstes Abenteuer im Tourenkajak.



42 | Tour du Mont Blanc

Wie es ist, als Bergneuling in zehn Tagen um den höchsten Alpengipfel zu wandern.

104 | Zelte im Sturmtest

Wie schlagen sich die aktuellen 2-Personen-Modelle vor der Windmaschine? Der Check.



06 | Dolomiten

Auf klassischen Wegen und unbekannten Pfaden: die Top-Touren im Reich der Zinnen.





Adobe Stock/Robert Rudi

52| Wunderbarer Wetterstein

Bergwandern auf und um Deutschlands zweithöchsten Gipfel, den Hochwanner.

TOUREN & ABENTEUER

06 Dolomiten

Vom Rosengarten bis zu den Ampezzanern: Traumtouren mit Zinnenblick.

32 Magisches Schottland

Im Glen Coe wandert ihr in Kulissen, die selbst Hollywood begeistern.

42 Tour du Mont Blanc

Als Bergneuling 170 Kilometer rund um seine Majestät, den Mont Blanc.

52 Wunderbarer Wetterstein

Deutschlands großer unbekannter Berg – auf Tour am Hochwanner.

96 70 Jahre Everest

Wie sich das Himalaja-Bergsteigen seit Sir Edmund Hillary entwickelt hat.

TEST & EQUIPMENT

62 Feine Teile

Luftig und leicht: acht coole Wanderhemden für den Sommer.

64 Tested on Tour

Diesmal im Langzeittest: Regenjacke, Rolltop-Daypack, Outdoor-Solarpanel.

70 Das gute Produkt

Bis heute top: die Exped Downmat, Mutter aller daunengefüllten Matten.

88 Softshells

Welche sind zur Zeit die besten auf dem Markt? Wir haben es getestet.

104 Zelte im Sturmtest

Auf Biegen und Brechen: 2-Personen-Modelle vor der Windmaschine.

96| 70 Jahre Everest

Die in Nepal lebende Berg-Chronistin Billi Bierling im großen Jubiläums-Interview.

OUTDOOR-COACH

40 Problembären?

Braunbären werden in Europa häufiger. Was Wandernde wissen sollten.

66 Der Instructor

Wie ihr euren Rucksack so einstellt, dass er seinen Job richtig gut macht.

68 Neuankömmlinge

Drei Tierarten, die in Deutschland heimisch geworden sind.



88|

Softshells

Die aktuellen Modelle für Damen und Herren im Check.

32| Magisches Schottland

Das Glen Coe ist der Inbegriff von Highland-Schönheit. Wir haben die Top-Touren.

72 Teamarbeit mit Vierbeiner

Beim Canicross machen Mensch und Hund gemeinsam richtig Tempo.

78 Mit allen Wassern

Schön frisch durch den Sommer gleiten: Wie ihr Touren im Kajak angeht.

SZENE-NEWS

24 Belgien's wilder Osten

Auf 109 traumhaften Kilometern durch die Landschaften des Venns.

25 Einmal durch Deutschland

Der Abenteurer Christo Foerster über seinen Trip Zugspitze-Sylt.

30 Tiroler Modell

Das Naturschutzgebiet Kaisergebirge feiert sechzigjähriges Jubiläum.

Fachmarkt 73 Vorschau/Impressum 114

**Extra|
40 Seiten
Bikepacking**
Große Freiheit
mit kleinem
Gepäck: alles
über den Trend.

**Die Cima Sforcella ist ein
begehrter Klettergipfel –
kann man verstehen.**





TEXT: JUDITH BECK | FOTOS: JESÚS TENA

WOLKEN KRATZER

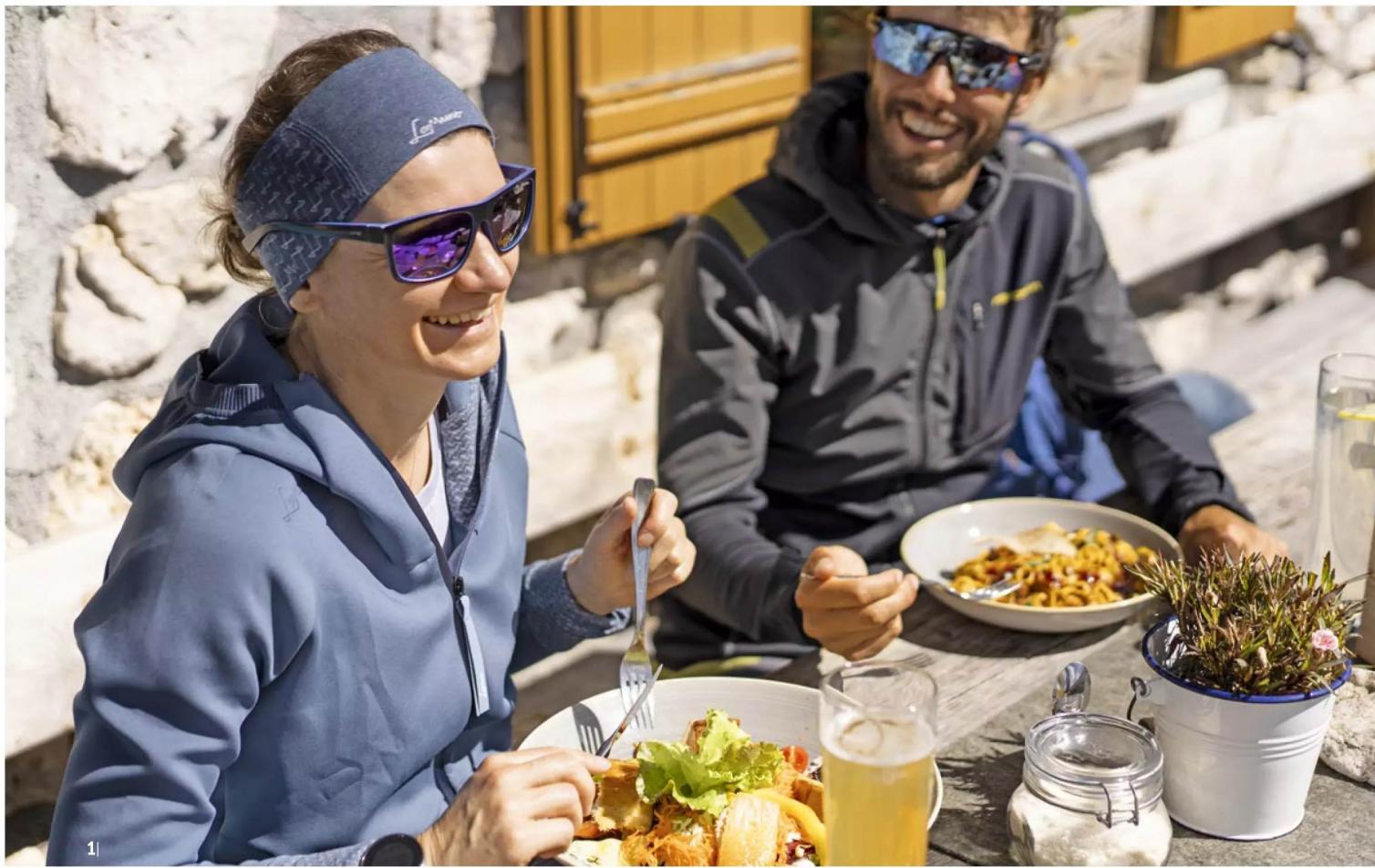
In den Dolomiten liegen bekannte und unbekannte Pfade oft nah beieinander. Wir stellen sie euch vor: die großen Klassiker, aber auch die Geheimtipps. Den Anfang macht eine Fernwanderung im legendären Rosengarten.



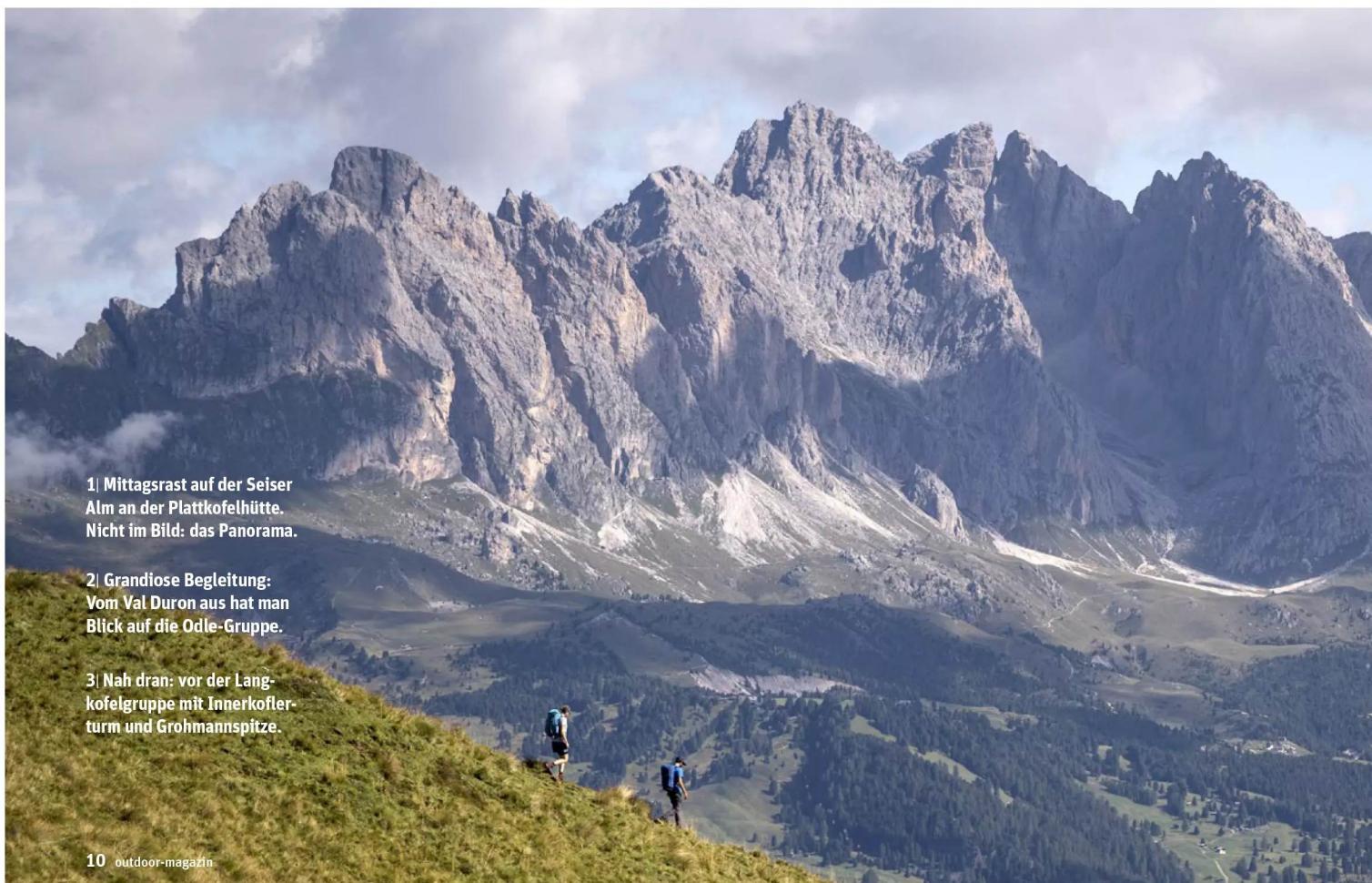
Auf 2600 Meter Höhe am
Passo Principe, bekannt
auch als Grasleitenpass.



Außer Fels gibt
es hier oben nicht viel.
Aber das reicht, um
uns vollkommen in den
Bann zu ziehen.



1|



1| Mittagsrast auf der Seiser Alm an der Plattkofelhütte.
Nicht im Bild: das Panorama.

2| Grandiose Begleitung:
Vom Val Duron aus hat man Blick auf die Odle-Gruppe.

3| Nah dran: vor der Langkofelgruppe mit Innerkofler-turm und Grohmannspitze.

Man kommt mit der Seilbahn in den Rosengarten hinauf. Aber ihn wirklich erleben, das geht nur zu Fuß.



2

B

AR« steht in großen Lettern über der alten Holztür des Rifugio Dona. Nach der langen, gar nicht mal so trockenen Wanderrung liest sich das Schild wie ein Synonym für Paradies. So abwegig ist der Vergleich nicht, liegt die Hütte doch am nordöstlichen Ende des prachtvollen Rosengartens. Das acht Kilometer lange Bergmassiv erstreckt sich vom Karerpass im Süden bis zum Schlern im Norden. Man kommt bequem per Seilbahn hinauf – was mitunter zu viel Rummel führt. Doch das Rifugio Dona liegt auf 2100 Meter Höhe fast vergessen in einer saftig-grünen Hügellandschaft. Die Hütte markiert das Ende der zweiten Etappe eines fünftägigen Treks, der uns ganz ohne Lift vom Karerpass in die bizarre Bergwelt des Rosengartens führt, vorbei an seinen schönsten Türmen und Gipfeln. Dann beschreibt er einen kühnen Ostbogen, aussichtsreich entlang von Plattkofel und Langkofel übers Sellajoch bis zur Boè-Hütte und zum Passo Fedaia unterhalb der Marmolata. 70 Kilometer insgesamt.

Wie ein rustikales Puppenhaus wirkt das Rifugio Dona – die Fassade aus schweren Lärchenstämmen, kombiniert mit grauem Stein und rotweißen Fensterläden. Drinnen serviert Hüttenwirtin Silvia den Gästen Linzer Torte. Ihr Freund Bruno legt Holz im Ofen nach und nimmt wieder seinen Stammpunkt hinter der Bar ein.

Auch wenn die Hütte den Charme eines uralten Juwels versprüht, baute sie Brunos Vater erst vor 19 Jahren aus den Resten eines Heuschofers. Bis Ende der Sechziger zogen die Talbauern Sommer für Sommer auf die Almen, um eine weitere Heuernte einzubringen. Jedes Dorf unten im Val di Fassa hatte hier oben eine gemeinschaftliche Alm. Das Heu lagerte man in sogenannten »Tabia«, wie das Rifugio Dona eine war, und brachte es im Winter per Holzschlitten ins Tal.

Zu den Bauern von damals zählt die Familie von Kunstmaler Fernando Brunel. Er selbst war drei Monate alt, als er mit seinen Eltern und den anderen Bauern des Fassa-Tals im August 1948 das erste Mal aufbrach zur Alm. Die Dörfer standen im Sommer leer, während sich das Leben auf den Hochweiden der Dolomiten abspielte. »Das war eine idyllische Zeit. Die Erwachsenen arbeiteten hart, aber wir Kinder



3



Oben: Wenn Haflinger der Hafer sticht. Die Pferderasse kommt aus Südtirol.

Glückspilze: Silvia und Bruno sind die Wirtsleute des urigen Rifugio Dona.



haben es sehr genossen.« Unterricht im Senseschleifen statt Sachkunde und Mähen statt Mathe. Am Abend saßen die Bauern zusammen, sangen und spielten Harmonika. »Vor allem, wenn es regnete und man nicht arbeiten konnte, traf man sich auf einer Hütte zum Festa da Munt, dem Bergfest.« Fernando lächelt, Nostalgie im Blick.

Auf dem Rifugio Dona hältt das Idyll bis heute nach, anders als am Ende der ersten Etappe des Treks. Dort, im Gebiet der Gardeccia-Alm, bieten drei Rifugios im Umkreis von wenigen Kilometern Kost und Logis und tummeln sich die Gäste, die von Vigo mit der Seilbahn in lässigen zweieinhalb Minuten heraufschweben - angezogen von den Felswänden des Rosengartens. Legenden ranken sich um dieses Massiv, das besonders in den Morgen- und Abendstunden verzaubert, wenn die Sonne die Felsen in Orange-, Rosa- und Rottöne taucht - die berühmte Enrosadira. Die rauen Wände heben sich ab von den fruchtbaren Flächen auf der Gardeccia-Alm. Ein Bauer aus Muncion bewirtschaftet hier oben die Malga Couler mit etwa 30 Tieren - der Letzte seiner Art.

Am nächsten Tag wird es wild. Wer von der Gardeccia weiterwandert, gelangt durch eine Geröllwüste, zu deren Seiten wuchtige Felsblöcke und scharfkantige Spitzen beeindrucken. Zahllose Moränenabgänge klaffen in den Steilwänden und lassen erahnen, wie brüchig die steinerne Macht im Grunde ist. Umgeben von rauen Berggipfeln fühlen wir uns im Rosengarten wie in einem Kessel - und genau das

bedeutet die italienische Bezeichnung »Catinaccio«. Hier zählt oftmals der Berg-, nicht der Talblick. Steil steigen wir hinaus aus dem Kessel, gelangen zum Antermoia-Pass auf stolzen 2770 Metern, um dann den Westhang des Catinaccio d'Antermoia zu umrunden. Von hier dann hinab zur Antermoia-Hütte auf fast 2500 Meter.

Fernando der Kunstmaler kam als Zwanzigjähriger fast jeden Samstag hier herauf. Damals hatte er schon ein kleines Atelier im Tal. Am Wochenende besuchte er die Hüttenwirte, mit denen er eng befreundet war. Vom Rifugio stieg er um 5 Uhr morgens auf, malte die filigranen Vajolet-Türme während der Enrosadira und dann den Lago di Antermoia, einen der schönsten Seen der Dolomiten. Wir haben noch ein Stück Weg bis zur Dona-Hütte vor uns, aber ich kann mich nicht losreißen. Ewig könnte ich hier sitzen, hinausschauen aufs smaragdgrüne Wasser und hinaufschauen in die grau-beigen Felsgebilde. Bis dichte Wolken hinter den Bergspitzen aufziehen und es wie aus dem Nichts anfängt zu regnen. In der Antermoia-Hütte gibt's einen gehäuften Teller Pasta, ehe wir in der Regenpause hinabwandern ins immer grüner werdende Val di Dona. Ruhig ist es hier: Die Fels-Gras-Grenze scheint eine imaginäre Linie zu sein, die kaum ein Wanderer überquert. Aber die, die es tun, finden sich in einem wahrlich ursprünglichen Teil der Dolomiten wieder, allerdings mit Linzer Torte, Strom fürs Handy und warmer Dusche - Kraft tanken für drei weitere Tage in dieser faszinierenden Bergwelt. 

Das Rifugio Dona scheint aus einer anderen Zeit zu stammen – einer ruhigeren und gemütlicheren.

Türmen gehen: Im Val di Vajolet wandert man zu Füßen himmelhoher Türme.

ÜBER ALLE BERGE

Auf der 70 Kilometer langen Fernwanderung vom Karer- zum Fedaiapass lernt ihr auch unbekanntere Winkel des Rosengartens kennen.

Hinkommen: Über den Brenner bis Neumarkt/Auer und weiter auf SS 48 ins Fassatal. Von Trient und Bozen fahren Busse ins Val di Fassa.

Beste Zeit: Mitte Juni bis Mitte September

Anspruch: Der Weg verlangt Trittsicherheit und Kondition. Technisch schwieriger ist der letzte Tag mit teils vereilten Abschnitten.

Orientieren: Wanderkarten und Tipps gibt es unter fassa.com sowie in der Tourist-Info vor Ort. Die topografische Wanderkarte »06 Val di Fassa e Dolomiti Fassane«, Maßstab 1:25 000, von Tabacco, 13,90 Euro deckt die Wege ab.

Übernachten: Das Sporthotel Passo Carezza wartet mit 18 Zimmern und Spa direkt am Einstieg der Tour am Karerpass. Ca. 140 Euro pro DZ (passocarezza.com). Für Tag 1 das Rifugio Stella Alpina, Übernachtung im Lager 70 Euro p. P. inkl. HP (rifugiestellaalpinaspizpiaz.com). Für Tag 2 das Rifugio Dona, 70 Euro p. P. inkl. HP (rifugiodona.com). Für Tag 3 das Rifugio Des Alpes, eine Schutzhütte am Col Rodella mit trentinischer Küche und Panorama-Terrasse, 80 Euro pro Person inkl. HP (rifugidesalpes.it). Für Tag 4: Boè-Hütte, kürzlich renoviert, 80 Euro p. P. Person inkl. HP (rifugioboe.it).



Zirbenzapfen sind nicht nur in Südtirol Basis für einen Schnaps mit leicht harzigem Bouquet.

Etappen: 1. Karerpass bis Rifugio Stella Alpina

10,3 km, 3:45 Std., 577 Hm↑, 370 Hm↓, leicht
Vom Karerpass (1745 m) auf dem Weg 552 zur Paolina-Hütte (2125 m) – Weg 539 zum Denkmal von Theodor Christomannos – Weg 549 zur Baia Marino Pederiva – Weg Nr. 545 nach Ciampedie – Weg 540 bis Gardeccia

2. Rifugio Stella Alpina bis Rifugio Dona

10,5 km, 4:10 Std., 857 Hm↑, 718 Hm↓, mittel
Weg 546 bis Vajolet-Hütte und Preuss-Hütte – Weg 584 über Grasleitenpass-Hütte zum Antermoia-Pass (2770 m), Westhang des Catinaccio d'Antermoia umrunden, ab zur Antermoia-Hütte (2497 m) – Weg 580 und 577 zu Rifugio Dona.

3. Dona-Hütte bis Col Rodella

15 km, 5:15 Std., 880 Hm↑, 583 Hm↓, mittel
Von der Dona-Hütte zurück zur Hochebene (Weg 577 und 580) – Ciaréjoles-Pass (2282 m) – links ab auf Weg 555 ins Duron-Tal – Weg 532 bis Duron-Pass – Weg Nr. 594-4 entlang des Seiser-Alm-Kamms bis Plattkoffelhütte – Weg 557-4, 557 und 529 bis Col Rodella (2484 m).

4. Col Rodella bis Boè-Hütte

12,7 km, 5 Std., 1154 Hm↑, 671 Hm↓, schwer
Auf Weg 529 und 557 zur Salei-Hütte – Weg 655 bis Pian de Schiavaneis. Bei den Schutzhütten links in Weg parallel zur Straße. Ihm folgen, bis man auf die unbefestigte Straße trifft, die neben dem Bach »Ruf de Antermont« verläuft. In steilen Serpentinen (Weg 647) zu Wegkreuzung auf. Hier rechts, immer dem Weg Nr. 647 folgend zur Boè-Hütte.

5. Boè-Hütte bis Fedaiapass

20 km, 7 Std., 851 Hm↑, 1663 Hm↓, schwer
Vom Nordhang des Piz Boè auf seinen Gipfel (3152 m, man überquert einen vereilten, mit Leitern ausgestatteten Felsvorsprung). Von der Gipfelhütte Capanna Piz Fassa entlang des Südhangs mit Stufen und Felsvorsprüngen ab (vereilt). Auf Weg 638 und 627 zur Schutzhütte Forcella Pordoi (2848 m) – ab zum Pordoi-Pass – Weg 601 zur Fredarola-Hütte (2388 m) – an Kreuzung Weg 601A und 698 bis Gorza-Hütte (2478 m) – Weg 680 bis Fedaiapass.

Traumkulisse: Im Gardeccia-Gebiet hat man die Vajolet-Türme im Hintergrund.

VICTORIA®

SUV E-BIKES

Allroad. Comfort.



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

 BOSCH Connected Biking

Entdecke jetzt unsere wahren
Multitalente unter victoria-bikes.com



WILDE BERGE

Von sattgrünen Tälern in felsgraue Weiten: Wanderer erleben in den Pala-Dolomiten eine Welt der Kontraste. Vier Top-Touren am Rand und mitten hindurch.

Sonnige Rast nach dem Aufstieg vom Valle de Garés im nördlichen Teil der Pala.



Nördliche Pala-Hochebene

Eine karges Plateau auf 2500 Meter Höhe, gerahmt von mächtigen Gipfeln – in der Pala-Gruppe fühlt man sich wie auf einem anderen Planeten. Durch den Norden des Gebirges in den italienischen Provinzen Trentino und Belluno leitet die Rundtour (8,5 Std., 18 km, 1320 Hm) von der Capanna Cima Comelle (1333 m) über das Rifugio Rosetta (2581 m). Einer der Hingucker: der Cimón della Pala (3148 m), das »Matterhorn der Dolomiten«. Buch: Zeit zum Wandern – Dolomiten, Bruckmann, 16,99 Euro

Am Monte Mulaz

Vis-à-vis der im Süden aufstrebenden Pala-Türme ragt der Monte Mulaz (2906 m) auf, der sich in einer traumhaften, ruhigen Tour (7 Std., 18,3 km, 1126 Hm) vom Parkplatz an der Pian dei Casoni (1695 m) umrunden lässt. Wer an der Schutzhütte Volpi al Mulaz (2571 m) noch Kraftreserven hat, darf den Abstecher (ca. 1 Std.) zum Gipfel nicht verpassen: Oben wartet ein atemberaubender Blick über die gesamte Pala-Gruppe und hinab ins 1000 Meter tiefer gelegene Val Venegia. visitrentino.info

Durch das Canali-Tal

Saftige Almwiesen und dunkle Nadelwälder zwischen himmelstürmenden Felszacken: Das Val Canali im Süden der Pala-Gruppe gehört zu den schönsten Tälern der Dolomiten. Erkunden kann man es etwa auf einer Rundtour vom kleinen Welsperg-See aus (5,5 Std., 17 km, 773 Hm). Dabei gönnt man sich erst einen Abstecher ins Seitental Val Pradidali zum herrlich gelegenen Rifugio Treviso (1630 m), dann ohne Umwege direkt an der Seite des Canali-Flusses zurück. trentino.com

Palaronda-Trek

Wer die faszinierende Gebirgsgruppe auf besonders intensive Art kennenlernen möchte, durchstreift sie auf dem Königs weg: dem Palaronda-Trek. Die klassische Wandervariante führt von San Martino di Castrozza in vier Tagen von Hütte zu Hütte, am Schluss hat man 35,5 Kilometer Strecke und 2940 Höhenmeter geschafft. Lust auf Luft unter den Sohlen? Für Klettersteigfans stehen auch mehrere Palaronda-Ferrata-Routen zur Wahl, sie dauern drei bis acht Tage. palarondatrek.com

CIAO BELLU

Die besten Wege durch
die urwüchsige Kulisse
der Belluneser Dolomiten.

Monte Pizzocco

Der Monte Pizzocco (2186 m) zählt zu den Feltriner Dolomiten, die wiederum zum Nationalpark Belluneser Dolomiten gehören. Seine isolierte Lage macht den Pizzocco zu einer formidablen Aussichtsloge, die vor allem Einheimische schätzen. Um von ihm die Blicke zum Gipfelmeer im Norden und zur Adria im Süden genießen zu können, muss man ab Roèr 1450 Aufstiegsmeter meistern, die siebenstündige Tour kommt aber ohne technische Schwierigkeiten aus. Buch: Dolomiten 8, Rother, 14,90 Euro

Zum Rifugio Dal Piaz

Mit rund 1400 Pflanzenarten beeindruckt der Nationalpark Belluneser Dolomiten. Durch eine der botanisch reichsten Zonen leitet die klassische Tour (4,5 Std., 11,3 km, 962 Hm) vom Passo Croce d'Aune zum Rifugio Dal Piaz (1993 m). Von dort sind es nur wenige Minuten zum Col Cesta (2073 m), wo sich eine Traumsicht in den mächtigen Gletscherkessel Busa delle Vette öffnet. Wer noch höher hinaus will, hängt etwa die Besteigung (3 Std., 6 km, 430 Hm) des Monte Pavione (2334 m) an. rifugiodalpiaz.com

In den Feltriner Dolomiten
genießen Wandernde noch
die Ruhe, die sie suchen.

Anello del Moschesin

Majestätische Zweitausender wie das Castello de Moschesin (2499) und die Cima di Pramper (2409 m) säumen den nördlichen Nationalpark-Zugang von der Pian de la Foppa aus. Wanderer, die von hier in den schönen Moschesin-Rundweg (16 km, 800 Hm) über die Alm Malga Pramper und das Rifugio Sommariva al Prameret starten, brauchen etwa 6,5 Stunden. Von Mitte Juni bis Mitte September lässt sich das Unternehmen mit Hilfe des Zoldobus-Shuttles auf vier Stunden verkürzen. valdizoldo.net

Alta Via Dolomiti Bellunesi

Wer das Gebiet lieber auf einem Fernweg statt auf Tagetouren kennenlernen möchte, findet mit der Alta Via Dolomiti Bellunesi (110 km, 6100 Hm) eine Tour der Extra-Klasse: Zwischen Forno di Zoldo und Feltre schlängeln sich ihre sieben Haupttappen durch einige der wildesten und einsamsten Winkel der gesamten Dolomiten. Neben Trittsicherheit und Bergerfahrung braucht man auch einen guten Orientierungssinn, denn nur die wichtigsten Abzweiger sind markiert. altaviadolomitibellunesi.it





VON ZINNEN

Südwestlich von Sexten lernen Wanderer und Ferratisten die »bleichen Berge« von ihrer zackigsten Seite kennen.

Auf Draht zum Gipfel

Der Leiternsteig (Grad C) auf den Toblinger Knoten (2617 m) trägt seinen Namen nicht von ungefähr: Gleich 17 teils überhängende und sehr luftige Leitern gilt es beim Aufstieg zu überwinden, man startet am Parkplatz Fischleinboden (6,5 Std., 1200 Hm). Eine leichtere Alternative (max. Grad B): der auch anfängertaugliche Steig auf die Sextener Rotwand (2925 m) von den Rotwandwiesen aus (5,5 Std., 1020 Hm). Buch: Klettersteige Dolomiten, Rother, 16,90 Euro

Innersell & Außergsell

Zugegeben: Mit der Dramatik ihrer deutlich höheren Nachbarn können die Gipfelbrüder Innersell (2065 m) und Außergsell (2007 m) nicht mithalten. Was Wanderer aber bei ihrer Besteigung finden: Berg einsamkeit, traumhafte Ausblicke und eine Blumenpracht, die weit und breit ihresgleichen sucht. Gut fünf Stunden nimmt der technisch unproblematische Weg von Sexten aus in Anspruch, dabei kommen auf rund 17 Kilometern zirka 900 Aufstiegsmeter zusammen. bergfex.de

Zum Monte Piana

Von Süden her lässt sich der im Dolomitenkrieg bitter umkämpfte Monte Piana leicht erreichen. Spannender ist eine Besteigung des gut 2300 Meter hohen Gipfels aber über den Pioniersteig aus dem Höhlensteinalt im Norden. Zirka 6,5 Stunden dauert die schwierige Runde (14,5 km, 1040 Hm), auf dem Gipfelplateau wartet ein grandioses Panorama, Stellungsanlagen, Schützengräben und Stollen erinnern an die Gefechte vor über 100 Jahren. [komoot.de/tour/180524469](https://www.komoot.de/tour/180524469)

Rund um den Einserkofel

Um den isoliert stehenden Felsturm des Einserkofels (2698 m) zu erklimmen, ist Kletterkönnen im dritten Grad gefragt. Doch für die landschaftlich überwältigende Umrundung vom Fischleinboden aus reicht Wanderausdauer für etwa sechs Gehstunden und 1340 Höhenmeter. An der urigen Büllelejochhütte (2528 m) lohnt es sich unbedingt, noch eine Stunde mehr zu investieren: Hier lockt der sehr einfache Abstecher zur Weitsicht an der Oberbacherhöhe (2677 m). almenrausch.at



Nur mit kräftigen Armen und
guten Nerven wird der kühne
Leiternsteig zum Genuss.

PERLEN-FUNDE

Hier hebt ihr die größten Landschaftsschätze rund um Cortina d'Ampezzo.



Der hohe Kalkgehalt im Wasser verleiht dem Sorapis-See seine besondere Farbe.

Zum Sorapis-See

Rund sieben Kilometer östlich von Cortina d'Ampezzo erleben Wanderer ein türkisfarbenes Wunder: den Lago di Sorapis (1925 m), der in fast irreal wirkenden Grünblau-Tönen unterhalb des markanten Felszackens Dito di Dio (2603 m) leuchtet. Zum Bilderbuchidyll leitet etwa der mittelschwere Normalweg Nr. 215 (4 Std., 10 km, 435 Hm) mit Start und Ziel am 1809 Meter hohen Tre-Croci-Pass. Dabei müssen einige Stahltreppen und ein schmales, aber versichertes Felsband passiert werden. dolomiten.net

Auf die Sella di Popena

Dass Publikumsmagneten und stille Naturidylle auch in den Dolomiten manchmal ganz nah beieinander liegen, erfährt, wer vom Trubel am Misurinasee in die Cristalllogruppe aufbricht. Zu den lohnendsten Ziegeln zählt die Sella di Popena (2214 m). Die Besteigung (2.45 Std., 505 Hm) leitet erst durch Wald, dann zwischen Latschen und Felsblöcken hinauf, zu den Blickfängen oben gehören auch die legendären Drei Zinnen. Am Tre-Croci-Pass geht's per Bus zurück. Buch: Dolomiten 6, Rother, 14,90 Euro

Zu den Fanes-Fällen

Zum Auftakt durch ein wildromantisches Flusstal, in dem unter anderem 15 verschiedene Orchideenarten blühen, dann auf zwei einsteigerfreundlichen Klettersteigen (Grad A/B) hautnah an die atemberaubenden Fanes-Kaskaden heran: Kein Wunder, dass die Tour (3.35 Std., 10,3 km, 460 Hm) von der Ponte Felizone im Boitetal zu einem der mächtigsten Wasserfälle der Dolomiten so beliebt ist. Um das Naturspektakel ohne übermäßigen Andrang zu erleben, zieht man am besten unter der Woche los. Infos: komoot.de/tour/441986473

Monte Nuvolau

Mit einer grandiosen Panoramashow zu Dolomiten-Schönheiten wie der Marmolada-, der Pala- und der Civetta Gruppe punktet der Monte Nuvolau (2725 m). Viele Wege führen zur gleichnamigen Hütte an seinem Gipfel, der klassischste folgt vom Passo Falzarego (2105 m) dem legendären Dolomiten-Höhenweg Nummer 1. Gut vier Stunden brauchen Wanderer für den technisch einfachen Hin- und Rückweg (8,5 km, 500 Hm), zu den Stationen gehören auch der malerische Lago di Limides. rifugionuvolau.it



RUN. LONGER.



Photo by: Ojai Pignatato Athlete: Nicola Giovannelli

BOA®

DIALED IN.
PRECISION FIT.



PERFECT EINGESTELLT •
FEIN ANPASSBAR FÜR
EINEN PRÄZISEN FIT

FEST UMSCHLOSSEN •
ERMÖGLICHT EINE HÖHERE LAUFGESCHWINDIGKEIT
UND MEHR STABILITÄT IM FUSSGELENK

ZUVERLÄSSIG •

PERFORMT SELBST UNTER HÄRTESTEN BEDINGUNGEN

JACKAL II BOA®

Bewältige jedes Terrain, jede Zeit und Distanz.
Maximale Stabilität, Dämpfung und
Energierückgewinnung. Der Trail liegt dir zu Füßen.

RUN. LONGER.

KOMPASS



Der Wegweiser
durch die
Outdoor-Welt

BELGISCHE TRILOGIE

Drei unterschiedliche Naturlandschaften verbindet der neue ostbelgische Fernwanderweg »Venntrilogie«. Wie der Name schon sagt, führt die Route auf 109 Kilometern und 1400 Höhenmetern in sechs Etappen durch das Hohe Venn – eine der urwüchsigsten Moorlandschaften Europas. Der Weg ist in beide Richtungen ausgeschildert und wird offiziell im Spätsommer 2023 eröffnet. ostbelgien.eu/de/wandern/venntrilogie

Westend61/Gaby Wojciech



DEUTER PULSE PRO 5

RÜCKENFREI UNTERWEGS

Für ambitionierten Outdoor-Sport sind Hüfttaschen erste Wahl, halten sie doch den Schwerpunkt niedrig und lassen Luft an den Rücken. Bieten sie wie das neue Deuter-Bike-Modell Pulse Pro 5 (530 g, 99 €) auch noch reichlich Stauraum, viele Fächer und Platz für eine 1,5 Liter große Trinkblase, eignen sie sich neben dem Biken auch zum Wandern. Zumal der Komfort dank Meshmaterialien und elastischem Hüftgurt auf hohem Niveau liegt.

GRAVELN IN TIROL

Gravelbiken liegt voll im Trend. Grund genug für die Region Außerfern, »Gravel Tirol« ins Leben zu rufen. Gemeinsam bieten die vier Tourismusregionen Lechtal, die Naturparkregion Reutte, das Tannheimer Tal und die Tiroler Zugspitz Arena 18 Routen mit insgesamt über 1000 Kilometer Länge – von einfach bis anspruchsvoll. Routenplaner und mehr Info auf gravel.tirol



Daniel Geiger



ABENTEUER VOR DER HAUSTÜRE

Christo Foerster lief und paddelte von der Zugspitze bis zur Insel Sylt.

Wie kamst du auf die Idee, zu Fuß und mit dem SUP ganz Deutschland zu durchqueren?

Ich wollte ein großes Abenteuer vor der Haustür. Auf der Karte fielen mir Zugspitze und Sylt ins Auge. Ab dem Moment war die Idee so klar, dass ich wusste, sie würde mir sowieso nicht mehr aus dem Kopf gehen.

Du bist eigentlich bekannt für deine »Mikroabenteuer« ...

Stimmt, aber ich war neugierig, ob auch ein Makroabenteuer in Deutschland möglich ist. Ich habe nur unter freiem Himmel geschlafen und mich komplett aus eigener Kraft durchgeschlagen. Gleich am Anfang musste ich erst mal gucken, wie ich mit 40 Kilo inklusive SUP von der Zugspitze runterkomme.

Wie lange warst du unterwegs?

54 Tage für 1000 Kilometer auf dem Wasser und 600 an Land.

Du wurdest filmisch begleitet. Wann ist die Doku zu sehen?

Kai Hattermann hat mit »Abenteuerland« einen großartigen Film geschaffen. Wir gehen ab dem 13. Juni auf große Kinotour. Alle Termine gibt's unter abenteuerland-film.de



LIFE HACK DES MONATS SCHWER BEPACKT

Üblicherweise steckt man die Heringe durch die Schlaufen des Zeltes und befestigt es so. Manchmal ist der Boden aber zu steinig oder zu weich. Die Folge: Das Zelt fällt bei einer stärkeren Böe zusammen. Um das zu vermeiden, sucht euch Steine oder etwas Erde und füllt das schwere Material in eure Packbeutel. Danach schnallt ihr die Packsäcke an den Schlaufen des Zeltes fest. Durch das zusätzliche Gewicht bleibt alles straff gespannt.

getty, Shutterstock

STETE TROPFEN

Wetterexperten unterscheiden mehr als 15 Niederschlagsarten – vom klassischen Regen über Hagel bis zu Tau und Raueis.

1,4

Kilometer tief stünden wir unter Wasser, wenn der gesamte Jahresniederschlag der Erde nur über Deutschland runterkäme.

335

Tage im Jahr schüttet es auf der Insel Kauai am Berg Waialeale, er gilt damit als einer der regenreichsten Orte der Welt.

8,8

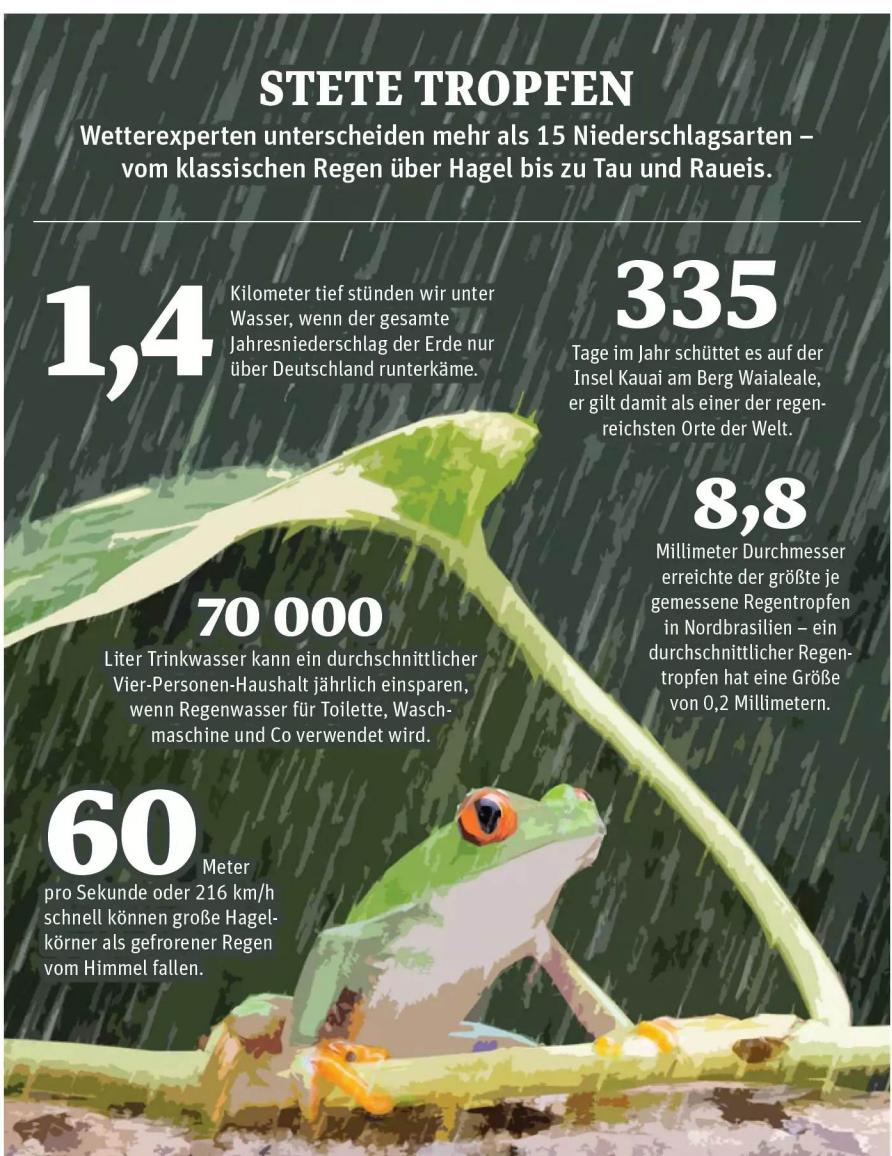
Millimeter Durchmesser erreichte der größte je gemessene Regentropfen in Nordbrasilien – ein durchschnittlicher Regentropfen hat eine Größe von 0,2 Millimetern.

70 000

Liter Trinkwasser kann ein durchschnittlicher Vier-Personen-Haushalt jährlich einsparen, wenn Regenwasser für Toilette, Waschmaschine und Co verwendet wird.

60

Meter pro Sekunde oder 216 km/h schnell können große Hagelkörner als gefrorener Regen vom Himmel fallen.



Getty Images

KOMPASS



Der Wegweiser
durch die
Outdoor-Welt

▼ BLEND SCHUTZ

Für schweißtreibende Aktivitäten an sonnigen Tagen empfiehlt sich die Go Visor Cap von Buff. Aus saugstarkem, schnell trocknendem Polyester gefertigt, schützt sie die Augen vor Schweiß und Sonnenlicht. Die Cap gibt es in vier Farbversionen für 28 Euro.



KÜHLEN KOPF BEWAHREN

Auch wer keine Basecaps mag, findet einen guten UV-Schutz – wie diese funktionellen und stylischen Alternativen zeigen.



◀ STROHKOPF

Aus reinem Seegrass geflochten, vereint der Crochet Traveller von Stetson UV- und Sonnenschutz mit luftigem Klima und einem exquisiten Auftritt. Das Einfassband besteht aus Leder. Der in drei Größen erhältliche Unisex-Hut kostet 129 Euro.

► LUFTNUMMER

Ob Wandern, Bergsteigen, Klettern oder Biken: Die Mesh Cap von Klättermusen verspricht dank offenporigem Gewebe eine gute Lüftung – auch unter einem Helm. Die Cap besteht aus Recyclingstoff und wiegt leichte 53 Gramm. Preis: 49 Euro.



WUNDER DER WÜSTE Der Wadi Rum Trail ist ein neuer, 120 Kilometer langer Weitwanderweg im Süden Jordaniens. Er erschließt das faszinierende Sandstein-Kernland der Wüstenwildnis von Wadi Rum. In zehn Tagen besteigt man auf ihm fünf Berge, darunter auch den Jebel Um Adam, mit 1854 Metern Jordaniens höchster Gipfel. Eine Begehung der Route ist nur mit einem Beduinenführer vor Ort möglich. wadirumtrail.org



outdoor
HAUPTSACHE RAUS!
DER OUTDOOR-PODCAST

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

107: Welches ist das beste Trekkingzelt? Was der outdoor-Test zeigt

106: Marko und Kate Ruppert zu ihrem Schwarzwald-Film »Wildwestwegs«

105: Christina Ragettli über ihren 2600-Kilometer-Alpencross

104: Auf dem Fahrrad ins Glück – Jasmin Böhm über ihr neues Leben

103: In bester Lage: alles, was ihr über Isomatten wissen müsst

102: Die meistgewanderte Frau der Welt: Gespräch mit Christine Thürmer



Welcome to nature

Sommerauswahl
Bereit für warmes Wetter



Erhältlich bei: Norrøna Flagship Store München, Norrøna Partner Store St. Moritz,
Norrøna Partner Store Verbier, Norrøna Partner Store Zermatt, Sporthaus Schuster,
Smartino, Sport Conrad, Potscheider

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

NORRØNA 
norronda.com

KOMPASS



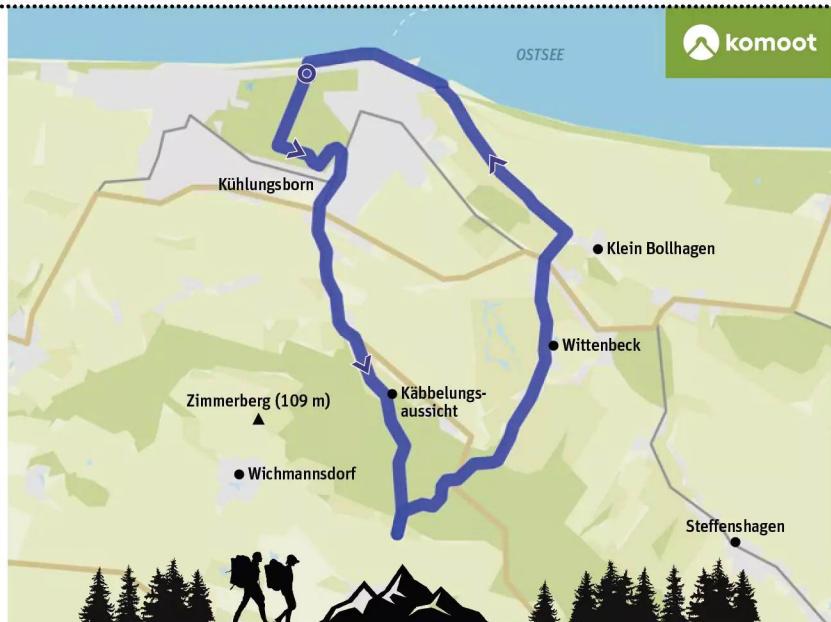
Der Wegweiser
durch die
Outdoor-Welt



TandemStock/Dan Holt

WIE AUF SCHIENEN

Endlich ist er fertig: Nach neunjähriger Bauzeit ist der Lamoille Valley Rail Trail im US-amerikanischen Bundesstaat Vermont nun eröffnet. Mit 93 Meilen entlang einer ehemaligen Bahntrasse gilt er als längster Schienenweg Neuenglands und verbindet 18 Städte – von St. Johnsbury bis nach Swanton. Die Region um Vermont ist sehr schneereich, deshalb wird der Trail zukünftig auch im Winter präpariert werden. Infos unter vtrans.vermont.gov/lvr



Printmaps.net/OSM Contributors

TOUR DES MONATS

Sommerlich frisch weht der Wind auf unserer Runde in Mecklenburg-Vorpommern. Sie beginnt direkt an der Ostsee.

Startpunkt der vierstündigen Tour ist die Touristen-Info in Kühlungsborn, dahinter taucht ihr in die Ruhe des Stadtwaldes ein. Die Route (15 km) streift ein 3000 Jahre altes Hügelgrab aus der Bronzezeit, den Blocksberg, dann leitet die Schloßstraße nach Süden aus dem Ort hinaus. In den hügeligen Wäldern der Kühlung lockt eine grandiose Aussicht auf Warnemünde und Rostock. Auf dem Rückweg schlendert man Richtung Meer, vom Yachthafen

Kühlungsborn dann am Strand entlang zurück zum Start. Lust auf mehr? Dann folgt *outdoor* auf Komoot! Mit dem Code OUTDOORMAG23 erhält jeder Komoot-Neukunde Daten zu einer Region im Wert von 8,99 Euro. Unter komoot.de/anmelden, Code eingeben – und los!

Ohne Umweg zur Traumtour

Der QR-Code führt direkt zur Runde ab Kühlungsborn.



BUCHTIPP

AB IN DEN NORDEN

Spektakuläre Fjorde in Norwegen, endlose Wälder in Schweden, zauberhafte Seen in Finnland, Vulkanlandschaften auf Island – im neu erschienenen Band »Wanderlust Skandinavien« ist Bestseller-Autor Cam Honan wieder einmal gut in Form: inspirierende Texte, tolle Destinationen und detaillierte Infos zu Touren in einer unglaublich abwechslungsreichen Natur. 45 Euro, gestalten.com



MPS Fotostudio



DEINE HERAUSFORDERUNG - ► DEIN ABENTEUER!



Aufregende Landschaften und eine wilde Natur, das und vieles mehr steht für die dänische Ostseeinsel Bornholm. Das perfekte Terrain für alle Abenteuerlustigen. Wie geschaffen für den neuen Ford Ranger, der keine Herausforderungen scheut. Bist du bereit, Grenzen zu überwinden und Freiheit und Abenteuer zu erleben?

Lerne jetzt Bornholm mit Europas Pick-up Nr. 1 kennen! Spüre die beeindruckende Kraftentfaltung seiner effizienten Motoren mit jeder Faser deines Körpers und erlebe das Glücksgefühl, wenn sich der 4x4-Antrieb unbeugsam durch dick und dünn wühlt. Neben unvergesslichen Offroad-Erlebnissen kannst du dich beim

Mountainbiken und Kajakfahren austoben. Ein weiteres Abenteuer ist das eigenständige Bauen eines Floßes, mit Hilfe von STIHL Kettensägen. Genieße mit deinem Floß die beeindruckenden Landschaften mit klaren Seen. Nimmst du die Herausforderung an?



► JETZT BEWERBEN UNTER:
www.Ranger-Adventure-Days.de

Wir suchen insgesamt acht Draufgänger/-innen, die sich dem Abenteuer stellen. Bewirb dich jetzt für die Ranger Adventure Days vom 8. bis 13. August 2023* auf der Insel Bornholm und sage uns, warum genau du der Richtige bist! Mit etwas Glück bist du bei diesem unvergesslichen Event dabei!

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnahme bei den Ford Ranger Adventure Days ist komplett kostenlos! Bewerbung und ausführliche Teilnahmebedingungen ausschließlich online über www.Ranger-Adventure-Days.de Bewerbungsschluss: 25. Juli 2023, Veranstaltungszeitraum voraussichtlich* 8. bis 13. August 2023. Der finale Termin befindet sich auf der Aktionswebseite. Mitarbeiternde von allen bei der Durchführung beteiligten Firmen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Probefahrt-Hotline*: 0800 67 67 767 (Montag bis Freitag von 09:00 bis 18:00 Uhr). *Kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz.

KOMPASS



Nachhaltig auf
Tour – neue Trends
und Produkte



KAISERKRÖNUNG

Am 29. April 1963 war es so weit: Das Land Tirol erklärte das Kaisergebirge zum Naturschutzgebiet. 60 Jahre später feiert die Region das Jubiläum mit neuer Broschüre, Bildungsveranstaltungen, Ausstellungen, Lehrpfad und vielen Aktionen: Von der Familienwanderung ins Moor am Wilden Kaiser über die Themenwanderung zu Heilpflanzen im Kufsteinerland bis hin zur >Outdoor Alpine Gallery< im Kaiserbachtal. wilderkaiser.info

Manuel Sulzer

PLANT POWER

Ob Förderung, Transport oder Verarbeitung von Erdöl – für die Umwelt sind sie allesamt katastrophal. Der fossile Rohstoff landet aber nicht nur im Tank, sondern auch in Funktionsfasern wie Nylon. Lululemon bringt jetzt in Zusammenarbeit mit dem Materialspezialisten Geno ein Performance-Nylon auf den Markt, das auf Pflanzen statt auf Petroleum basiert. Zum Einsatz kommt es zunächst im Metal Vent Tech (Damen: Swiftly) Kurzarmshirt – das es in zwölf Farben zum Preis von 78 Euro gibt.



WWF/Sebastian Kautz

WWF-ERLEBNISTOUREN SCHÄTZEN & SCHÜTZEN

An der Seite geschulter Guides die Wildnis entdecken: Der WWF Deutschland bietet dazu Wald- und Kanuwanderungen an, um den Blick auf all das Wunderbare in der Natur zu lenken und ein Bewusstsein zu schaffen, sie zu schützen und zu bewahren. Auf wwf.de/aktiv-werden/wwf-erlebnis-touren gibt es einen Überblick zum Tourenangebot.



CITY & TREKKING
PATHLITE:ON

MEMORIES UNLTD

DRIDE 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

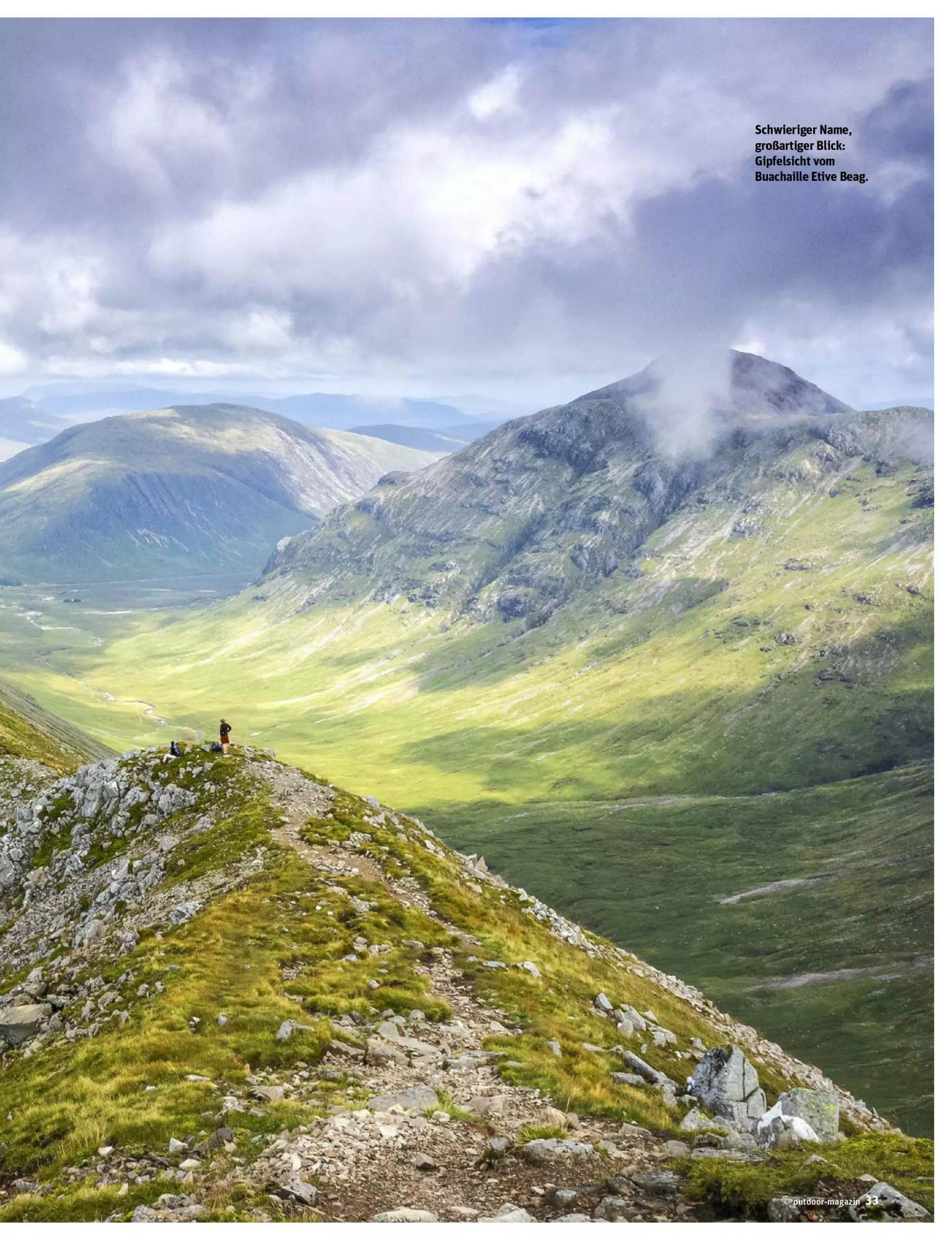




IM TAL DER TÄLER

Das Glen Coe sollte ganz oben auf der
Liste von Schottlandreisenden stehen,
sagt unser Fotograf Rupert Shanks.
Und er erklärt uns auch, warum das so ist.

TEXT & FOTOS: RUPERT SHANKS



**Schwieriger Name,
großartiger Blick:
Gipfelsicht vom
Buachaille Etive Beag.**



Die Brücke auf dem Ring of Steall kann man bei Niedrigwasser auch umgehen.

Das Highland-Wetter kann jederzeit umschlagen – auch in die richtige Richtung.



Wer sich dem Glen Coe von Süden nähert, sieht zuerst den Buachaille Etive Mòr. Es gibt viele beeindruckende Berge in Schottland, doch bei dieser stolzen, gut 1000 Meter hohen Pyramide kommt etwas Unheimliches hinzu. Wie ein Wächter erhebt sie sich über dem Eingang des Tals, das vor 420 Millionen Jahren ein Supervulkan erschaffen hat. Er sprengte das Dach einer gewaltigen Magmakammer ab und überließ den Gletschern die Aufräumarbeiten. Heute sieht das Glen Coe aus wie ein gigantisches U. Tief unten schlängelt sich der Fluss hindurch, ein Ort von überragender Schönheit und voller Möglichkeiten, Abenteuer zu erleben. Glen Coe gehört zu den besten Wandergebieten Schottlands, und es stellt wohl keinen Zufall dar, dass auch das Bergsteigen im Land hier seinen Ausgang nahm – die Berichte von Besteigungen reichen bis ins 16. Jahrhundert zurück.

Wer auf den Buachaille Etive Mòr hinauf will, braucht Energie für sieben bis acht Stunden zu Fuß und solide Wanderausrüstung – der steile Aufstieg erfordert hier und da etwas leichte Kraxelei. Acht Kilometer ist der Gipfelkamm lang, oben öffnen sich Prachtblitze ins Nachbartal Glen Etive, und auf dem Weg nimmt man gleich zwei der 282 schottischen Munros mit, Gipfel über 3000 Fuß. Es lohnt sich, dort oben nach Steinadlern Ausschau zu halten: Einmal habe ich gute 20 Minuten zugeschaut, wie ein Exemplar von Aufwind zu Aufwind schwiebte.

Filmfans kennen das Tal von Glen Coe schon lange, jedenfalls, wenn sie Harry Potter gesehen haben, James Bonds Skyfall und Monty Pythons Ritter der Kokosnuss, Rob Roy, Braveheart oder Outlaw King. Alle haben sie sich an der Szenerie bedient, und

wenn eine Landschaft so oft als das Ideal der schottischen Highlands herhalten muss, gerät sie leicht in den Verdacht, ihr Anblick könnte sich abnutzen. Doch das wird nie passieren, denn das ständig wechselnde Licht und Wetter lassen seine Schönheit immer wieder neu erstrahlen.

Von Glasgow bringt einen die A 82 Richtung Norden in zwei Stunden dorthin, eine der aussichtsreichsten Straßen Schottlands. Sollte sich das A für jemand nach Autobahn anhören – weit gefehlt: Es handelt sich um ein schmales, einspuriges Sträßchen, wir reden hier schließlich von den Highlands.

Wer noch etwas für seine Tage in der Wildnis braucht, Equipment vielleicht oder Proviant, sollte auf dem Weg beim Green Welly Stop in Crianlarich anhalten. Dort gibt es Outdoor-Ausrüstung, einen Whisky-Laden und jede Menge Snacks. Ab dem Parkplatz für den Buachaille Etive Mòr verläuft

die A 82 dann durch das Tal in Richtung Westen, bis sie nach 15 Kilometern an die Küste südlich von Fort William stößt. Als Wanderer muss man ihr nur folgen und von Zeit zu Zeit aussteigen. Neben der kräftigen Tour auf den Buachaille Etive Mòr empfehle ich den etwas einfacheren Gang auf den Beinn a' Chrùlaiste (650 m), auf der Nordseite der Straße. Sie lohnt schon wegen der unglaublichen Blicke auf den Buachaille Etive Mòr. Ebenfalls nördlich verläuft der spektakuläre Kamm Aonach Eagach, eine der anspruchsvollsten Wanderungen Schottlands. Man sollte sie nicht leichtfertig unternehmen. Obwohl durchaus ohne Seil und Equipment machbar, muss man schwindelfrei sein und sollte einen trockenen Tag erwischen, dann hat der Fels etwas mehr Reibung.

Überall in Schottland fällt es mir leicht, mich beim Wandern in die Vergangenheit zurückzuversetzen, im Geist bin ich dann mit Clansmen oder Wikingern unterwegs. Aber nirgendwo gelingen mir solche Zeitreisen so einfach wie in Glen Coe, wo jeder Meter Geschichte atmet.

Wer der gewundenen Straße weiter ins Tal folgt, gelangt bald zum Glencoe Viewpoint. Nach dem Fotostopp taucht bald der Parkplatz für das geschichtsträchtige Lost Valley (Coire Gabhail) auf. Der Aufstieg südlich der Straße hinauf ins Tal lässt sich in einer guten Stunde wandern. Die anstrengende, aber kurze Tour führt an den Three Sisters of Glencoe vorbei, einem hoch aufragenden Dreiergipfel, weiter hinten in dem wildromantischen Tal liegen Felsblöcke so groß wie Häuser verstreut. Seinen Namen bekam das Lost Valley, weil der Clan der Macdonalds hier sein gestohlenes Vieh vor den Nachbarn verbarg, den Campbells.



**Glen Coe ist der
Inbegriff von
Highland-Schönheit.
Wer ab und zu ins
Kino geht, hat es
wahrscheinlich
schon mal gesehen.**



Im frühen 16. Jahrhundert stritten sich die Macdonalds of Glencoe mit den Campbells aus dem nahegelegenen Argyll oft um Gebietsgrenzen und verschwundenes Vieh. Die Fehden hielten bis ins 17. Jahrhundert an und wurden als Vorgeschichte relevant für eines der blutigsten und traumatischsten Ereignisse in der Geschichte Schottlands: das Massaker von Glencoe. Damals forderte König William III. in London die schottischen Clans zum Treueschwur auf. Wer ihn nicht leistete, würde sterben müssen. Die Macdonalds gehorchten, aber verpassten unwissentlich das Datum, woraufhin der König befahl, sie zu vernichten. Die damit beauftragten Soldaten standen unter der Führung von Captain Robert Campbell.

Die Macdonalds ahnten nichts von dem Befehl und gewährten den Soldaten in Glencoe Gastfreundschaft. Zehn Tage gaben sie ihnen ein Dach über dem Kopf und verpflegten sie. Dann, am frühen Morgen des 13. Februars 1692, wandten sich Campbells Soldaten gegen ihre Gastgeber und ermordeten 39 Macdonalds, viele weitere starben auf der Flucht im Winter. Der Verrat und das Gemetzel haben ihren Abdruck in der Geschichte der Clans hinterlassen. Noch heute belastet das Ereignis das schottische Erbe, und ich habe mit eigenen Augen gesehen, wie sich Angehörige der beiden Clans auf einer Party aus dem Weg gingen. Doch man erzählt sich auch eine

Die Dramen der Vergangenheit scheinen sich im Spiel der Wolken und in der Landschaft zu spiegeln.

schöne Geschichte der Vergebung. Sie beginnt auf dem Höhepunkt des Massakers, als die Soldaten neun von zehn Bewohnern eines Hauses töteten. Nur ein Junge überlebte versteckt unter einem Möbel. Andere Soldaten hörten das Schluchzen des Jungen im Vorbeikommen, und einer von ihnen wurde abgeordnet, ihn zu töten. Aber der Soldat brachte es nicht über sich, schnitt dem Jungen einen Finger ab und schmierte Blut auf sein Schwert, um seine Vorgesetzten zu überzeugen.

Jahre später betrank sich der Soldat in einem Wirtshaus und teilte seine Sorgen mit dem Mann an der Bar. Zu den Dingen, die er am meisten bereue, sagte er, zähle seine Rolle im Massaker. Er erzählte die Geschichte

des Jungen, dem er den Finger abgeschnitten hatte. Da drehte sich der Barmann um und sagte: »Mach dir keine Sorgen, es ist alles vergeben« - und er hielt die Hand mit dem fehlenden kleinen Finger in die Höhe. Hinter dem Haus, in dem neun Menschen ermordet wurden, stehen bis heute neun stolze Kiefern, die an sie erinnern.

Noch eine weitere Wanderung startet am Parkplatz, von dem aus man ins Lost Valley gelangt. Denn das Tal und die Three Sisters of Glencoe gehören beide zur Bidean nam Bian, der mächtigen Bergkette auf der Südseite des Tals. Die achtstündige Tour führt oberhalb des Lost Valleys hinauf zum Nordkamm des Stob Coire, auf den Gipfel des Bidean nam Bian (1150 m) und weiter zum Coire Sgreamhach (1072 m). Schräge Hänge, grüne Täler und gewundene Bäche sorgen dafür, dass sich kein Schritt wie der andere anfühlt, und die Dramen und Tragödien der Vergangenheit scheinen sich im Spiel der Wolken und in der Landschaft zu spiegeln.

Das Massaker von Glencoe wirft einen großen Schatten auf die Tradition der Gastfreundschaft in den Highlands, die unausgesprochene Übereinkunft, dass Fremde, die etwas zu essen und eine Unterkunft brauchen, aufgenommen werden. Glücklicherweise scheuen sich die Menschen im Tal heutzutage nicht, Fremde herzlich willkommen zu heißen. Ich bin immer froh, wenn ich ihnen einen Besuch abgestattet habe. ◀

Einfach zu wandern und spektakulär ist die Tour auf den Beinn a' Chrùlaiste.





LIVE THE MOMENT

BEST FIT FOR
THE APPROACH

SULFUR MS



AST
ADAPTIVE
SHAPE
TECHNOLOGY

BLIZZARD-TECNICA.COM



Ohne ihn geht es nicht: Der Buachaille Etive Mòr ist der Klassiker im Glen Coe.

MEINE TIPPS



RUPERT SHANKS
FOTOGRAF

ZETREISEN

Im Glencoe Folk Museum spaziert man zwischen Cottages aus dem 19. Jahrhundert und erfährt viel über das Leben der schottischen Landbevölkerung in dieser Zeit. glencodemuseum.com

IN DEN SATTEL

Wem der Sinn nach Mountainbiken steht, der startet am besten vom Glencoe Mountain Resort aus, kurz vor dem Eingang ins Glen Coe. Hier fahren auch im Sommer Skilifte, oben warten mehrere Trails. glencoemountain.co.uk/mountain-biking/

FLEXIBEL SEIN

Es lohnt sich immer, ein Zelt mit nach Schottland zu bringen, denn sofern man weder Mensch noch Tier stört, darf man wild zelten. outdoor-access-scotland.scot/practical-guide-all/camping

PLANEN

Hinkommen

Als Ziele für Flüge bieten sich Glasgow und Edinburgh an. Für Direktflüge ab Frankfurt muss man mit einem Preis von mindestens 400 Euro rechnen. Eine Fahrt mit dem Flixbus (26 Stunden) kostet einfach ab etwa 100 Euro, man kommt nach Edinburgh und Glasgow.

Herumkommen

Am einfachsten geht es mit dem Auto. Wer einen Leihwagen am Flughafen nimmt, muss für eine sechstägige Anmietung mit einem Preis von etwa 350 Euro rechnen. Von Edinburgh und Glasgow aus fahren Busse zum Dorf Glencoe, die jeweils etwa zwei Stunden brauchen und etwa 35 Euro pro Person kosten. citylink.co.uk

Orientieren

Als Papierkarte hat sich bewährt: OS Landranger Karte 41 – Ben Nevis, Fort William & Glen Coe, 1:25 000, 12,90 Euro, zum Beispiel über freytagberndt.com. Ein verlässlicher Wanderführer ist: Fort William and Glen Coe Pathfinder Walking Guide, Ordnance Survey, Hugh Taylor, 10,50 €. Am besten vor Ort kaufen.

Surfen

Die beste Quelle für das Wandern in Schottland ist walkhighlands.co.uk, ein unerschöpflicher Fundus an Karten, Touren und GPS-Daten.

Beste Zeit

Im Allgemeinen genießt man das schönste Wetter im Frühsommer, sofern man solch eine Aussage für ein

Gebiet in den Highlands überhaupt treffen kann. Eigentlich muss man immer mit allem rechnen, in den höheren Lagen kann es auch im Sommer noch schneien. Unser Autor mag die Übergangsmonate April und Mai und – wegen der Farben – September und Oktober.

UNTERKUNFT

Glencoe

Die einfache, aber gemütliche Herberge im Herzen von Glencoe hat eine Gemeinschaftsküche und bietet Schlafräume und Privatzimmer – ein guter Ort, um andere zu treffen und Bergerlebnisse auszutauschen. DZ mit Frühstück etwa 135 Euro pro Nacht/2P., hostellingscotland.org.uk/hostels/glencoe/

Kings House Hotel

Das frisch renovierte Hotel kurz vor dem Eingang des Tals ist fester Bestandteil der schottischen Wanderszene und hat wahrscheinlich die beste Schlafzimmersicht im ganzen Land. Gute Auswahl an Whiskys an der Bar. Mindestbuchung 2 Nächte, DZ 750 Euro/2P., kingshousehotel.co.uk/

Clachaig Inn

Schon seit hunderten von Jahren bewirbt dieses Gasthaus im Glen Coe Reisende und Wanderer. Es warten gemütliche Zimmer, eine warme Bar, in der oft traditionelle schottische Live-Musik gespielt wird. Mindestbuchung 3 Nächte, 610 Euro/2P., clachaig.com

ESSEN

Laroch Restaurant & Bar

Das kleine Restaurant in Ballachulish serviert eine Mischung aus frischen Meeresfrüchten und einfachen, aber köstlichen schottischen Gerichten. Tipp: der geschmorten Schweinebauch.

Boots Bar – Clachaig Inn

Herrlich ist es, hier nach einem langen Tag in den Bergen von Glen Coe einen Teller dampfenden Haggis und Tatties (Kartoffelpüree) zu essen. Ein unvergesslicher Abend, ganz sicher! clachaig.com/the-bars/

Crafts and Things

Fantastisches kleines Café in Ballachulish. Es gibt leckere Sandwiches, feinen Kuchen und die besten Kaffees des Tals. Mit Geschenkeladen. craftsandthings.co.uk/



VERKOSTUNG

Zu Füßen von Schottlands höchstem Berg liegt die 1825 gegründete Ben Nevis Distillery. Sie ist ein guter Ort, ein paar Schlucke Malt zu probieren – am besten natürlich nach Rückkehr vom 1314 Meter hohen Gipfel. bennevisdistillery.com



outdoor-magazin.com/glencoe Habt ihr Lust, in den schottischen Highlands zu wandern? Dann nutzt den Link oder scannt den QR-Code und ladet euch die GPS-Daten für die Touren im Glen Coe herunter. Viel Spaß unterwegs!



FÜNF TRAUMTOUREN IM GLEN COE

① BUACHAILLE ETIVE M.

14 km, 7 h, 980 Hm ↗, schwer

Los geht es in der Parkbucht Altnafeidh auf der linken (südlichen) Seite der A 82. Dem Weg bis zur Fußgängerbrücke folgen, an der Weggabelung rechts hinauf, den Kessel Allt Coire na Tulaich querren und in einen weiteren Kessel. Durch Blockterrain und über einen Felsgrat auf den Kamm zum Gipfel des Stob Dearn (1022 m). Zum Kamm zurück und geradeaus weiter über Stob na Doire und Stob Coire Altruim zum Stob na Broige (956 m). Nun fast zurück zum Stob na Doire und die Hänge nach Norden absteigen.

② BEINN A' CHRÙLAISTE

12 km, 3,5 h, 630 Hm ↗, mittel

Von der Parkbucht Altnafeidh der Straße auf ihrer Nordseite nach rechts folgen zu einem Tor. Hindurch und an einem Zaun entlang nach links auf den Westkamm des Beinn a' Chrùlaiste. Über ein kleines Plateau zum Gipfel (650 m). Rück- wie Hinweg.

③ BIDEAN NAM BIAN

13 km, 8 h, 1430 Hm ↗, schwer

Startort wie bei Tour 4. Dort auf dem Pfad Richtung Südwesten bis zu einem Wasserfall, hier rechts ab und über die Wiese in das obere Tal. Auf den Nordgrat des Stob Coire nan Lochan zu und links zum Gipfel (1115 m) abbiegen. Dem Grat nach bis zum Gipfel des Bide-

an nam Bian (1150 m). Dem Grat folgen und den Sattel querren zum Stob Coire Sgreamhach (1072 m). Nun vom Sattel durch Geröll in den Coire Gabhail hinab und über das Lost Valley zurück.

④ AONACH EAGACH

10 km, 7 h, 890 Hm ↗, schwer

Start am Parkplatz auf der Nordseite der A 82 etwa 300 Meter westlich des einzelnen Hauses von Allt-na-reigh. Auf den ersten Gipfel, den Am Bodach, entweder steil hinauf mit Kraxelei oder ohne weiter rechts entlang des Flusses. Vom Gipfel vorsichtig bergab klettern und dem Grat zum Meall Dearg (956 m) folgen, dann auf anspruchsvollem Grat mit ausgesetzter Kraxelei und einigen kniffligen Stellen zum Gipfel Stob Coire Leith. Nun auf leichterem Weg zum Sgurr nam Fiannaidh (967 m). In westlicher Richtung weiter, bis man zwei kleine Steinmännchen und einen Pfad auf der rechten Seite erreicht, auf dem es hinab ins Dorf Glencoe geht.

⑤ RING OF STEALL

17 km, 8 h, 1350 Hm ↗, schwer

Auf dem Hauptweg vom Parkplatz des Glen Nevis zu riesigem Wasserfall. Fluss über Hängebrücke querren, dem steilen Pfad auf der Ostseite des Flusses folgen auf den An Gearanach. Nun dem gewundenen Rundweg nach über die drei kommenden Gipfel und zurück zum Ausgangspunkt.

Leichtes 2-Personen Zelt
REJKA ANTAO II LIGHT

Grüezi bag® 3-Season-Schlafsack
BIOPOD DOWNWOOL
SUBZERO

DownWool®
REVOLUTION IN ISOLATION
aus 70% Daune & 30% Wolle

Grüezi bag®
Wool inside

• DownWool® Isolation
• Trockenes & angenehmes Schlafklima
• Antibakteriell
• Leicht & klein im Packmaß
• Alle Materialien sind OEKO-TEX® zertifiziert

www.gz-bag.de



BÄREN KNOW-HOW

Was in Nordamerika keine Seltenheit ist, wird nun auch in Europa wahrscheinlicher: eine Begegnung mit Braunbären. Wissenswertes für Wanderer.

TEXT: NADINE REGEL

1

LEBENSRAUM

In Europa leben etwa 17 000 Braunbären. Im Alpenraum gibt es nur in Slowenien (900) und in der italienischen Provinz Trentino (100) offizielle Populationen. Aber auch in Bayern, Tirol und der Schweiz werden immer wieder Bären gesichtet. Der Europäische Braunbär lebt in großen Waldgebieten, benötigt ein Territorium von 100 Quadratkilometern. Im Frühling und im Herbst sind sie tagsüber auf Nahrungs suche, im Sommer eher in der Nacht.

2

RISIKOSPORT WANDERN?

Bären fühlen sich auch in unseren Breitengraden immer heimischer. Trotzdem geht die Wahrscheinlichkeit, wirklich einem Bären in freier Wildbahn zu begegnen, statistisch gegen null. Menschen gehören nicht ins Beuteschema von Bären, die sich hauptsächlich pflanzlich ernähren. Dem Menschen stehen sie scheu und ängstlich gegenüber. Solange man den Bären nicht unbemerkt überrascht und in die Enge treibt, ist das Risiko sehr gering. Trifft man dennoch auf einen Bären, gibt es Verhaltensempfehlungen.

3

MENSCH IM WALD

Als Mensch sollte man sich im Bären gebiet an gewisse Regeln halten: Möglichst nicht alleine unterwegs sein, auf Wegen bleiben und keine Essensreste hinterlassen. Hunde an die Leine nehmen. Mit Geräuschen auf sich aufmerksam machen, indem man redet, singt oder regelmäßig mit einem Wanderstock gegen einen Baum schlägt. Glöckchen am Rucksack sind in den Alpen ungeeignet, weil der Bär sie mit Nutz tieren in Verbindung bringt. Vorsicht an Bächen, da dort Geräusche übertönt werden. Besser keine Kopfhörer tragen.



4

TREFFEN AUF DISTANZ

Wer einen Bären auf große Distanz sieht, sollte nicht näher an das Tier herangehen. Vielmehr sollte man darüber nachdenken, ob man die Wanderung fortsetzt, und falls ja, wie man den Bären umgehen kann. Entscheidet man sich für den Weiterweg, dann mit Geräuschen auf sich aufmerksam machen, um den Bären nicht unterwegs beim Beerensammeln zu überraschen.

5

BEGEGNUNG MIT BÄREN

Begegnet man einem Bären auf kürzerer Distanz, sollte man Ruhe bewahren, keine ruckartigen Bewegungen machen

und vor allem nicht davonlaufen (obwohl das ein nachvollziehbarer Reflex wäre). Bären sind immer schneller als der Mensch. Man sollte mit ruhiger Stimme sprechen und sich langsam rückwärts gehend entfernen, das Tier dabei nicht aus den Augen verlieren, ohne den Bären direkt anzublicken. Auch sollte man dem Tier Ausweich möglichkeiten lassen. Richtet sich der Bär auf, stellt das normal keine Droh gebärde dar. Damit will er sich lediglich einen besseren Überblick verschaffen.

6

BÄRENANGRIFF

Wenn der Bär sich bedroht fühlt, kann es zunächst zu Scheinattacken ohne Körperkontakt kommen. In diesem Fall kann man den Bären ablenken, indem man etwas auf den Boden legt und einige Schritte zurückgeht. Greift der Bär tatsächlich an, sollte man sich flach bäuchlings auf den Boden legen und sich mit den Händen oder dem Rucksack im Nacken schützen. Gespreizte Beine erschweren es dem Bären, den Menschen umzudrehen, um an die Bauchregion zu gelangen. Dann gilt es, regungslos auszuhalten, bis der Bär sich zurückzieht, was der Regelfall ist.



Wenn Bärenkinder am Wegesrand aufkreuzen, ist meist die Mutter nicht weit. Wanderer sollten unbedingt den Rückzug antreten und vor allem keine Fotos machen.



TEXT: JANA WAGNER | FOTOS: STEFAN KÜRZI

ICH BIN NEU HIER

Irgendwann ist immer das erste Mal – unsere Autorin ist die Tour du Mont Blanc gewandert. Alleine mit Zelt, Schlafsack und ohne Trekkingfahrung.





Links: Der Gleitschirm, die Aiguille du Midi und ich – doch, es gab schon schlechtere Rastplätze.

Mit meinem Zelt brauche ich keine Hütten, aber für eine Pause sind sie immer willkommen.

Hallo. Mein Name ist Jana Wagner. Ich bin 28 Jahre alt und noch nie mehrere Tage am Stück gewandert. Meine Camping-Erfahrung beschränkt sich auf das Hurricane-Festival 2015. Diese Geschichte handelt nicht davon, wie schön die Tour du Mont Blanc ist (okay, ein bisschen schon, sie ist nämlich sehr schön). Vor allem aber handelt sie von all den kleinen und großen Fehlern, die man als Outdoor-Neuling so machen kann. Also, let's go.

Ausgesucht habe ich mir die 170 Kilometer lange und 10 000 Höhenmeter starke Mont-Blanc-Umrundung ganz bewusst als mein Wander-Debüt. Denn: Die TMB fordert genug, um eine Challenge zu sein, kommt aber ohne ausgesetzte Kletterpassagen aus – genau die richtige Balance für eine, die zwar körperlich fit ist, Gipfel über 170 Meter Höhe aber nur aus dem Fernsehen kennt. Und: Der Weg ist sehr populär – heißt es gibt viele Informationen und eine gute Infrastruktur.

Der erste Morgen. Hinter meiner Kaffeetasse thront majestatisch die weiße Schneekuppe des Mont Blanc. Beim Frühstück im italienischen Bergdorf Courmayeur checke ich meinen Plan für Etappe eins:

Zehn Kilometer sind es nur bis zum anvisierten Campingplatz. Ich habe Angst, das könnte zu wenig sein. Ich bin ja schließlich zum Wandern hier. Ist doch doof, wenn ich schon um elf Uhr am Campingplatz bin. Was soll ich dann den ganzen Tag machen? Nach zwei Stunden steilen Aufstieges in der prallen Sonne, mit elf Kilo Gepäck auf den Schultern, stelle ich fest: Diese Angst ist schon mal unbegründet. Während mir Schweiß von der Stirn auf die neu angeschafften Wandertiefel tropft, formuliere ich im Kopf: »Wie ich als unbedarfter Wander-Neuling meine Fähigkeiten maßlos überschätzte und bereits am ersten Tag vom Hubschrauber wegen Erschöpfung vom Berg gerettet werden musste ...« Stöhn. Wurzeln, Kiefern, Serpentinen, ab und zu das gelbe TMB-Zeichen. Und gnadenlos immer weiter steil nach oben. Der Blick auf meine heruntergeladene GPX-Datei bringt mich auch nicht weiter – zeigt mir doch die Gratis-App meiner Wahl keine Höhenmeter an. Am falschen Ende gespart. Wenn es wenigstens eine Aussicht gäbe. Aber ich gehe seit einer Weile stumpf durch einen Wald. Immerhin habe ich mich dafür entschieden, Trekkingstöcke mitzu-

nehmen. Ich quäle mich also weiter und frage mich, warum ich wohl jeden Riemen an meinem Rucksack verstauen kann, aber nicht die Länge meiner Trekkingstöcke. So ist der Aufstieg ein zusätzliches Arm-Workout. Wenn das jetzt jeden Tag so weitergeht - halleluja.

Dabei bin ich nicht blauäugig in die Tour Du Mont Blanc gestartet. Ich habe mich über Wochen vorbereitet. Habe meine neun Tagesetappen gegen den Uhrzeigersinn detailliert ausgearbeitet. Habe das Equipment ordnungsgemäß bei längeren Tagesstrecken getestet, das geliehene Ultraleichtzelt in unidyllischen Waldstücken bei Hamburg zum Probecampen aufgeschlagen. Aber trotzdem: Ein Gefühl dafür, wie anstrengend ein solcher alpiner Fernwanderweg ist, konnte mir das nicht geben. Manche Sachen muss man einfach ausprobieren.

Endlich tut sich eine Lücke zwischen den Bäumen auf, der Pfad windet sich an die Felskante und gibt mir zum allerersten Mal den Blick frei. Die spektakuläre Felswand der Grandes Jorasses mit ihren Gletschern - direkt vor mir. Atemberaubend. Und fast ein bisschen emotional. Aber das ist bestimmt nur die Erleichterung darüber, dass es nicht mehr bergauf geht. Voller Euphorie hüpfte ich förmlich den geschwungenen Weg entlang. Der Rucksack? Federleicht! Schmer-

zende Beine? Pah! Wie geil ist Wandern bitte?! Das ist die beste Sache, die ich je gemacht habe!

Als ich im Morgengrauen die Zeltplane zurückschlage und mit der Zahnbürste im Mund das Alpenglühen bestaune, habe ich Camping-Greenhorn mehrere Lektionen gelernt: Erstens, ein guter Zeltplatz liegt nicht direkt neben dem Weg zum Toilettenhäuschen. Zweitens, »Ach, so schief ist der Boden hier gar nicht« stellt keine gute Ausgangsposition für eine erholsame Nacht dar. Viel geschlafen habe ich nicht. Trotzdem bin ich der glücklichste Mensch im ganzen Val Aosta, als ich um kurz nach sieben den in helle Morgensonne getauchten Bergspitzen entgegengehe. Vor mir liegt nichts als der Weg zum nächsten Campingplatz. Er fühlt sich an wie die große Freiheit. Yeah!

Schnell wird jedoch klar, dass der Weg zur großen Freiheit heute nass wird. Hat Tag eins mich mit den körperlichen Herausforderungen des Wanderns konfrontiert, konfrontiert mich Tag zwei mit den meteorologischen. Am Mittag fängt es an zu regnen. Wolken verhängen den Grand Col Ferret - jenen Pass, auf dem ich die Grenze zwischen Italien und der Schweiz übertrete. Meine Wegbeschreibung schwärmt von einem der spektakulärsten Abschnitte der Tour. Schön.



Die Kulisse auf der Plan Praz ist exquisit; und die Füße gehen fast von alleine.

**Der Rucksack? Federleicht!
Schmerzende Beine? Pah!
Wie geil ist Wandern bitte?
Das ist die beste Sache,
die ich je gemacht habe!**



Heute sieht alles spektakulär grau aus. Vor meiner triefenden Kapuze tauchen nur ein paar Schafe und Kühe auf. »Auch mit solchen Tagen musst du leben auf einer Fernwanderung«, scheinen sie mir mit ihrem unbeeindruckten Gesichtsausdruck mitteilen zu wollen. Auf der Schweizer Seite reserviere ich direkt den ersten Baum hinter der Baumgrenze als geschützten Rastplatz für mich. Baguette und Käse kauend schaue ich zu, wie sich langsam saftig grüne Walliser Alpen aus dem Nebel schälen. Hat auch was.

Die Tour du Mont Blanc durchquert drei Länder mit exzellenter Küche, wer will, kann sie auch als Gourmet-Tour zurücklegen. Aber ich wollte ja die raue Trekkingfahrung. Und die bekomme ich als nächstes an Tag vier. Mittlerweile bin ich gut eingelaufen und habe – außer mit den zu langen Trekkingstöcken – keinerlei Probleme mit dem Equipment. Ich fühle mich so mutig, dass ich mir eine Variante des Hauptweges zutraue. Mein Wanderführer sagt: »Eine beliebte Variante für jene, die Herausforderung und Abenteuer suchen.« Wie schwer kann das wohl sein? Nun, ich erinnere mich an die Frage, als ich vier Stunden später auf 2600 Meter Höhe einen sonnenheißen Felsen umklammere, um nicht in Panik zu verfallen. Das war vielleicht nicht die



Bei nur elf Kilo Gepäck fällt das Zelt eher klein aus. Aber es schützt mich zuverlässig.

Unten: Der Abstieg vom Mont Brevant (2525 m) wird ziemlich steil – er gilt als Kniekiller.

beste Idee. Die Variante führt durch das Fenêtre d'Arpette, ein Felsenfenster ganz im Norden des Mont-Blanc-Massivs. Ein Weg? Fehlanzeige. Du musst durch eine steile Geröllhalde kraxeln. Rutschst du hier ab, gibt's einen Panoramaflug über die Alpen, denke ich. Im Rettungshubschrauber. Anderen scheint die Etappe viel Freude zu bereiten: Zwei äußerst gut gelaunte Männer sitzen Beine baumelnd auf einem extrahohen Felsblock und schmettern meinen zitternden Knie inbrünstig englische Volkslieder entgegen. Aha, das ist also dieses entspannte Wandern, von dem alle reden. Ich versuche, keine Mordgedanken zu entwickeln, und setze meinen langsam Aufstieg fort.

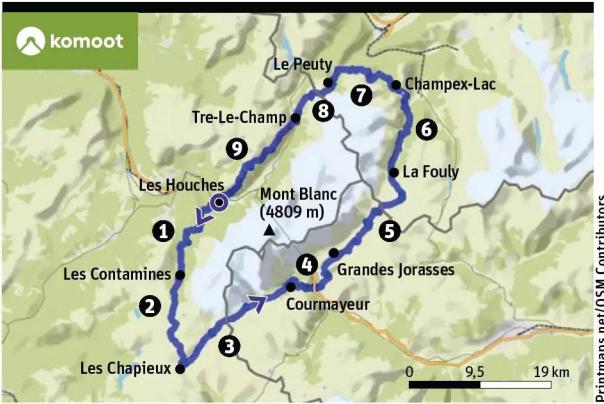
Noch einmal vier Stunden später komme ich dehydriert und fertig im Trient-Tal an. Noch nie war ich so froh, eine Wiese mit Zelten zu sehen. Mittlerweile erkenne ich auch die Gesichter der Camper wieder. Eine richtige kleine TMB-Community ist entstanden. Zwei Franzosen sonnen sich auf einer Bank. Wir stöhnen gemeinsam über die

Etappe, ich jammere über meinen Arm-Muskelkater. Nebenan baut ein langhaariger Spanier sein Zelt auf. Er heißt Jorge. An jenem Abend sage ich nur freundlich Hallo zu ihm. Mit Kopfschmerzen des Todes will ich nur noch in mein Zelt. Am nächsten Tag treffen wir uns bei einem Kaffee an der Grenze Frankreich-Schweiz wieder. Heute führen wir eine Fernbeziehung zwischen Hamburg und Madrid. Kein Klischee: Wer alleine wandert, findet schnell Freunde.

Die TMB führt in einem stetigen Auf und Ab aus Tal und Pass schließlich nach Chamonix, das Mekka des Alpentourismus in Frankreich. Teenager mit Spaghetti-Top und Sandalen kommen mir vom Gipfel des Hausberges Brévent auf 2500 Metern entgegen. Eltern postieren ihre Kinder vor der phänomenalen Kulisse des Mont-Blanc-Massivs, während Tagesausflügler sich auf den schmalen Wegen vorbeidrängeln. Gelernt: Solche Hotspots lieber meiden. Ich bin froh, als ich den Col de la Croix du Bonhomme überquere und die TMB-Wanderer wieder den Weg mit Murmeltieren, Kühen und Ziegen teilen.

Viel zu schnell ist dann plötzlich die letzte Etappe da. Mit einer Mischung aus Freude über alles, was ich auf meinem ersten Fernwanderweg gelernt habe, und Wehmut über dessen Ende, wandere ich Courmayeur entgegen. Wie gerne würde ich einfach weitergehen, anstatt in den Großstadtalltag zurückzukehren. Als der steinige Bergpfad einer Schotterstraße weicht, packe ich meine Trekkingstöcke endgültig weg. Und bemerke dabei ungläubig, dass der kleine Druckknopf gar nicht nur dem platzsparenden Zusammenklappen dient, sondern dass man die Stöcke damit zu einer kürzeren Version verwandeln kann. ◀





outdoor-magazin.com/montblanc Lust bekommen, den höchsten Berg der Alpen zu umrunden? Dann findet ihr auf der outdoor-Webseite die Karten und GPX-Tracks zum Download: einfach den Link eingeben oder den QR-Code scannen.



TOUR DU MONT BLANC: DIE ETAPPEN

① LES HOUCHES – LES CONTAMINES

Steil bergan auf den Col de Voza (1653 m), dann bergab mit phänomenalen Aussichten auf die Gletscher und Bergnadeln.
19 km, 6,5 h, 1000 Hm ↗

② LES CHAPIEUX

Harte Etappe mit einem steilen Aufstieg zum Col de la Croix du Bonhomme (2479 m). In steilen Serpentinen etwa zwei Stunden hinab ins Dorf Les Chapieux.
17 km, 7,5 h, 1320 Hm ↗

③ COURMAYEUR

Sehr lange, technisch aber eher leichte Etappe. Parallel zum Gletscherfluss zum ersten Grenzübergang von Frankreich nach Italien. Vom Col de la Seigne (2512 m) hinab durch das Val Veny.
22,5 km, 8 h, 990 Hm ↗

④ GRANDES JORASSES

Von der Fußgängerzone von Courmayeur steil hinauf durch einen Nadelwald, bis man auf einen Panoramaweg stößt. Auf Augenhöhe mit den mehrgriffigen Grandes Jorasses schwingt sich der Weg auf einem Plateau ein. Camper müssen hier ungefähr 30 Minuten Abstieg vom Hauptweg in Kauf nehmen.
18,5 km, 8,5 h, 1360 Hm ↗

⑤ LA FOULY

Langer, harter Tag. Wer etwas mehr genießen will, nimmt den

Bus zur Haltestelle Arp Nouaz. Dort beginnt der Aufstieg zum Italienisch-Schweizerischen Grenzpass Grand Col Ferret (2536 m). Angenehmer Abstieg auf einer Schotterstraße.
25 km, 10,5 h, 1400 Hm ↗

⑥ CHAMPEX-LAC

Auf dieser Genussetappe windet sich der Weg zwischen Schweizer Dörfern entlang. Da haben die Beine noch Kraft, um am Ziel dem zauberhaften See von Champex-Lac einen Besuch abzustatten.
15 km, 5 h, 470 Hm ↗

⑦ LE PEUTY

Eine populäre Variante dieser Etappe ist die Route durch das Felsenfenster (Fenêtre d'Arpette, 2665 m). Sie fordert Schwindelfreiheit, ab und zu Handeinsatz.
15 km, 6 h, 760 Hm ↗

⑧ TRE-LE-CHAMP

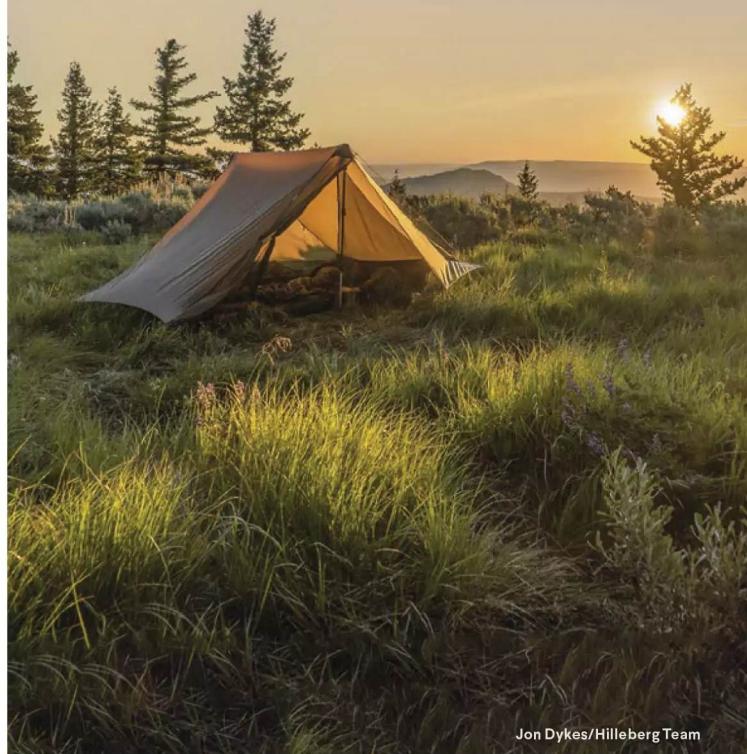
Mittelschwerer Aufstieg auf den Col de Balme (2191 m), Frankreich. Nun in stetem Auf und Ab mit den besten Aussichten auf den Mont Blanc.
13 km, 6,5 h, 1020 Hm ↗

⑨ LES HOUCHES

Zum Ende führt die TMB fast auf den Brévent (2525 m). Highlight: Über zehn längere und kürzere Eiseleitern kraxelt man am steilen Fels entlang. Der Abstieg erfordert dann Durchhaltevermögen.
25 km, 11,5 h, 1510 Hm ↗

**Enjoy more.
Stress less.**

**Nimm dein
Hilleberg!**



Jon Dykes/Hilleberg Team

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



BESTELLE DEN KOSTENLOSEN KATALOG

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

Facebook.com/HillebergTheTentmaker



Morgenstimmung auf dem Weg zum Col de Bonnehomme im Val Montjoie.

MEINE TIPPS



JANA WAGNER
AUTORIN

STARTPUNKT

Ich bin statt in Les Houches in Courmayeur in die TMB eingestiegen. Hätte ich im Nachhinein gerne anders gemacht. Von der Gemeinschaft, die sich unter TMB-Campen entwickelt, hatte ich so jeweils nur die Hälfte.

DOPPELT SEHEN

Der kleine Abstecher von der TMB zum Lac Blanc bei Chamonix muss sein: Im glasklaren Wasser spiegelt sich der Mont Blanc. Schwimmen ist verboten, in den umliegenden Bergseen geduldet.

PAUSENTAG

Champeix-Lac ist ruhiger als Chamonix und Courmayeur, lockt aber zum Beispiel mit einer Bootsfahrt auf dem namensgebenden See. Alternativ die nahegelegene Durnand-Schlucht durchwandern oder den niedlichen Alpengarten besuchen.

PLANEN

Hinkommen

Die meisten Tour-du-Mont-Blanc-Wanderer kommen mit dem Flugzeug oder dem Zug in Genf an. Die knapp 80 Kilometer bis Chamonix kann man bequem mit dem Bus überwinden (zum Beispiel 19 Euro, Flixbus). Von Chamonix zum offiziellen Startpunkt der TMB in Les Houches sind es dann noch einmal acht Kilometer, hier fährt der Mont-Blanc-Express (6 Euro).

Orientieren

Der Weg ist gut ausgeschildert und durchgehend mit dem gelben TMB-Zeichen markiert. Trotzdem hat der digitale Track auf dem Handy mich das ein oder andere Mal gerettet – auch weil die Campingplätze und Hütten nicht immer direkt an der Hauptroute liegen. Rother, Cicerone und Conrad Stein haben umfassende Wanderführer zur Tour du Mont Blanc im Programm.

Informieren

Sehr empfehlenswert für Camper: das 60-seitige PDF »Guide to Camping on the Tour du Mont Blanc«, für 26 Dollar auf tmbtbt.com – die Basis meines Trips! Alle notwendigen Informationen zu Route, Campingmöglichkeiten und Versorgungssituation für jede Etappe, inklusive GPX-Datei.

Halb oder ganz?

Für die 170 Kilometer lange komplett Mont-Blanc-Umrundung sollte man sieben bis elf Tage einplanen. Nur die Hälfte der Tour zu laufen ist aber easy möglich. Die Hauptorte Chamonix (Frankreich)

und Courmayeur (Italien) sind durch den Mont-Blanc-Tunnel verbunden, der einen Transfer in 45 Minuten ermöglicht.

Beste Zeit

Die meisten Hütten und Campingplätze haben von Mitte Juni bis Mitte September geöffnet. Hüttenübernachtungen müssen unbedingt frühzeitig reserviert werden. In der Hauptsaison sind manche Abschnitte voll bis überlaufen.

UNTERKUNFT

Les Chapieux

Der Gratis-Campingspot in der abgelegenen Hirtensiedlung Les Chapieux (Frankreich) hat nicht nur das spektakulärste Bergpanorama

aller Campingplätze auf dem Weg: Im ganzen Tal gibt es keinen Handyempfang und nur einen (aber kostenpflichtigen) WLAN-Spot. Mehr raus aus dem Alltag kommt man auf der gesamten Tour nicht.

Le Peuty

In Le Peuty (Schweiz) bekommt man für sechs Euro ein rustikales Campingerlebnis, Auge in Auge mit dem Trient-Gletscher. Leckeres Essen gibt es im Refugio gegenüber. Hier sind keine Dauercamper, sondern TMB-Wanderer unter sich – toller Spirit dort.

Rundum-Service

Mit knapp 15 Euro ist der Campingplatz Grandes Jorasses im TMB-Vergleich eher teuer. Das lohnt sich aber allemal: einwandfreie Einrichtungen, charmantes Personal, ein gut ausgestatteter Shop und eine ausgezeichnete Pizzeria.

ESSEN

Im Käsehimmel

Von der Ziegenkäse-Manufaktur in Les Chapieux schwärmt ungefähr jeder TMB-Wanderer. Probieren!

Crêpes with a View

La Kabana ist ein kleiner Crêpe-Stand in Praz-de-Fort (Schweiz). Auf Liegestühlen kann man sich den luxuriösen »Crêpe TMB« für 13 Franken gönnen und dabei die Walliser Alpen betrachten.

Pizza-Kapitän

Die beste Pizza auf dem TMB? Gibt's im Captain des Alpes im Val Veny kurz vor Courmayeur.



Getty Images

TIERISCH Ihr habt keine Murmeltiere, Steinböcke, Hirsche oder Mufflons beim Wandern auf der Tour du Mont Blanc getroffen? Im Parc de Merlet in Les Houches kann man tierische Begegnungen nachholen (Eintritt 8,50 €). parcdemerlet.com

Tests. Tipps. Geballtes Know-how.

@ ElektroBike E-BIKE-KAUFBERATER

F-BIKE KAUFBERATER

DEUTSCHLANDS ULTIMATIVER

Im Test
50
E-BIKES

Ausprobiert!
CARGOBIKES
FÜR JEDEN TYP

**Die
Mega-
trends
2023**

Nie mehr
Schmerzen!
■ Tipps für Sattel,
Griffe & Co.

Deutschland 790 €
Schweiz 830,- CHF
Österreich 820,- €
Italien 800,- €
Spanien 1010,- €

JETZT
IM HANDEL!

**Die besten
E-Bikes des Jahres**

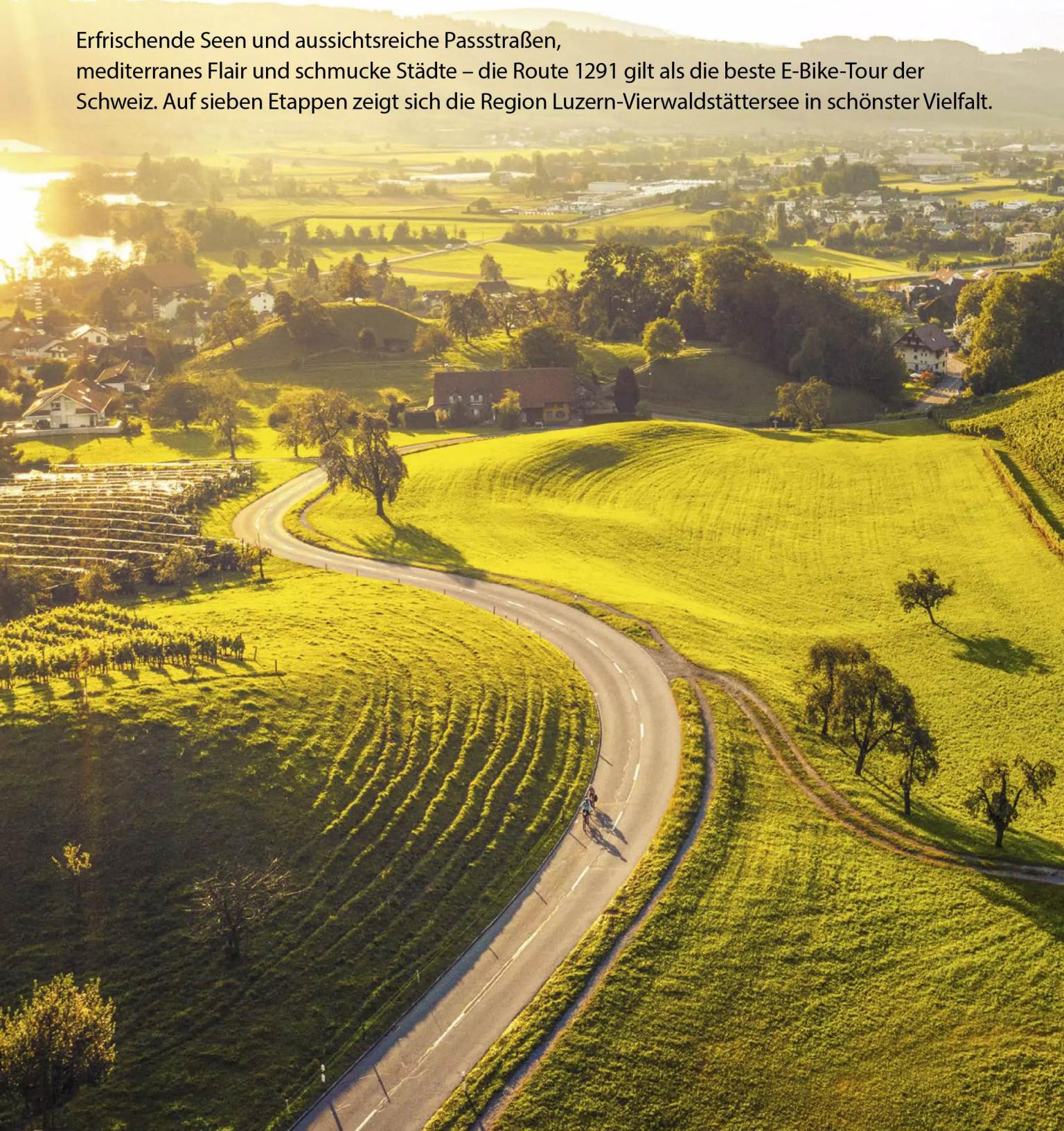
» Experten verraten: So findest du das perfekte E-Bike

www.bike-x.de/e-bike

Schweizer Radrunde

Ein E-Bike-Erlebnis voller Genuss: Die Route 1291 führt durch die Region Luzern-Vierwaldstättersee im Herzen der Schweiz

Erfrischende Seen und aussichtsreiche Passstraßen, mediterranes Flair und schmucke Städte – die Route 1291 gilt als die beste E-Bike-Tour der Schweiz. Auf sieben Etappen zeigt sich die Region Luzern-Vierwaldstättersee in schönster Vielfalt.







Stille Welten

Neben der Zugspitze ragt im Wetterstein auch der zweithöchste deutsche Berg auf: der Hochwanner. Kaum jemand kennt ihn, und in seiner Umgebung warten noch mehr Highlights.

TEXT: ROMANA BLOCH | FOTOS: ADRIAN GREITER

Großes Kino: Auf der anderen Seite des Gaistals ragt die Mieminger Kette auf.



Dem Hochwanner geht es wie vielen ewigen Zweiten: Er führt ein eher kümmерliches Dasein im Schatten des Siegers. Das ist hier eindeutig die Zugspitze, die nur einen etwa Fünf-Kilometer-Steinwurf entfernt thront und in der bayrisch-tirolerischen Gegend alles überstrahlt. Farblich passend führt die graue Hochwanner-Maus mit ihrer verdeckten Lage hinter der Alpenspitze nicht gerade ein Dasein im Blitzlichtgewitter. Ganz im Gegenteil, denn in der Öffentlichkeit kursieren bis heute Artikel und Meldungen, der berühmte Watzmann in Berchtesgaden sei der zweithöchste Zacken Deutschlands. Der Hochwanner ist also nicht nur erster Verlierer, sondern auch noch ein Opfer von Fakenews.

Begrifflichkeiten, über die sich Hermann von Barth wohl kaum große Gedanken gemacht hat, als er 1870 als erster Mensch den 2744 Meter hohen Gipfel erklimmen hat. Der entdeckungs-freudige Freiherr, der vom Allgäu bis in die Berchtesgadener Alpen hunderte Gipfel erstbestiegen, hatte einfach einen guten Riecher, und seine

Bike & Hike ist das Stichwort zur Planung am Hochwanner: Die Auffahrt verläuft durch eines der schönsten Täler Tirols.

Route ist bis heute der gängige Normalweg. Unter »normal« versteht sich dabei ausgezeichnete Kondition, sehr guter Orientierungssinn und absolute Trittsicherheit im Schotter. Um es mit einem Wort aus der Bikeszene zu sagen: Es braucht hier sozusagen den Gravel-Bergsteiger.

Radlerschenkel und Bergsteigerwaden

Biken ist auch das richtige Stichwort für die sinnvolle Planung einer Besteigung des Hochwanners. Zwischen dem Startpunkt im Tiroler Gaistal auf der Südseite des Wettersteins und dem Gipfel liegen 1600 Höhenmeter und viele Kilometer. Genauer gesagt kommen hin und zurück rund 22 zusammen. Die kann man gehen, muss man aber nicht. Denn die Tour bietet sich geradezu an für einen zweitägigen Bike- & -Hike-Trip.

Die Auffahrt bis zur Rotmoosalp führt durch eines der schönsten Täler Tirols, das Gaistal. Wie ein Schlauch zieht es sich von Ehrwald an der Zugspitze bis ins Leutaschtal im Osten und trennt das Wetterstein von der Mieminger Kette im Süden. Zur Linken thront die Hohe Munde, rechts ragen die wilden Wände des Wettersteins in den weißblauen Himmel. Eine Aussicht, die auch Ludwig Ganghofer genossen hat. Der bayrische Schriftsteller, der durch seine Heimatromane berühmt geworden ist, lebte 20 Jahre in seinem Jagdhaus »Hubertus« bei der Tiltfußalm im Gaistal. Touristikerin Lisa Krenkel kennt die legendären Geschichten, die sich um Ganghofer ranken: »In den 1910er Jahren traf sich hier das Who is Who der damaligen Künstlerszene. Schauspieler, Maler, Dichter und Musiker gaben sich die Klinke in die Hand. Es war ein richtiges Partyhaus mit mondänen Festen.«

Nicht ganz so mondän, aber durchaus stattlich thront die Rotmoosalp auf 2030 Metern Höhe am Grat des Schönbergs – in 1-A-Lage mit einer herrlichen Aussicht auf das Wettersteinmassiv mit dem legendären Teufelsgrat. Ganz weit hinten lässt sich winzig klein das Gipfelkreuz des Hochwanners erahnen. Hüttenwirt Florian Neuner begrüßt uns herzlich, seine Frau Evi zeigt uns das gemütliche Lager, das wir diese Nacht ganz für uns alleine haben. Ein echter Jackpot, denn die Rotmoosalp ist sehr beliebt. »Wir leben aber von den Tagesgästen«, erzählt Florian, der dort oben aufgewachsen ist. Der junge Vater kümmert sich weniger um die Gäste als vielmehr um die rund 250 Rinder und 15 Pferde, die ihre »Sommerfrische« auf der Alpe verbringen. Der dreijährige Sohn Luis hilft ihm dabei schon tatkräftig. Bis zum Abendessen bleibt noch etwas Zeit, so ist ein kleiner Ausflug zu Florians Hausberg noch drin:



Tierische Neugier: Der zahme Rabe »Kalle« auf der Rotmoosalp unterhält nicht nur die Gäste, sondern interessiert sich auch brennend für den aktuellen Stand der Fototechnik.



Morgens sehen Hüttenwirt
Florian und Sohn Luis erst
einmal nach dem Vieh.

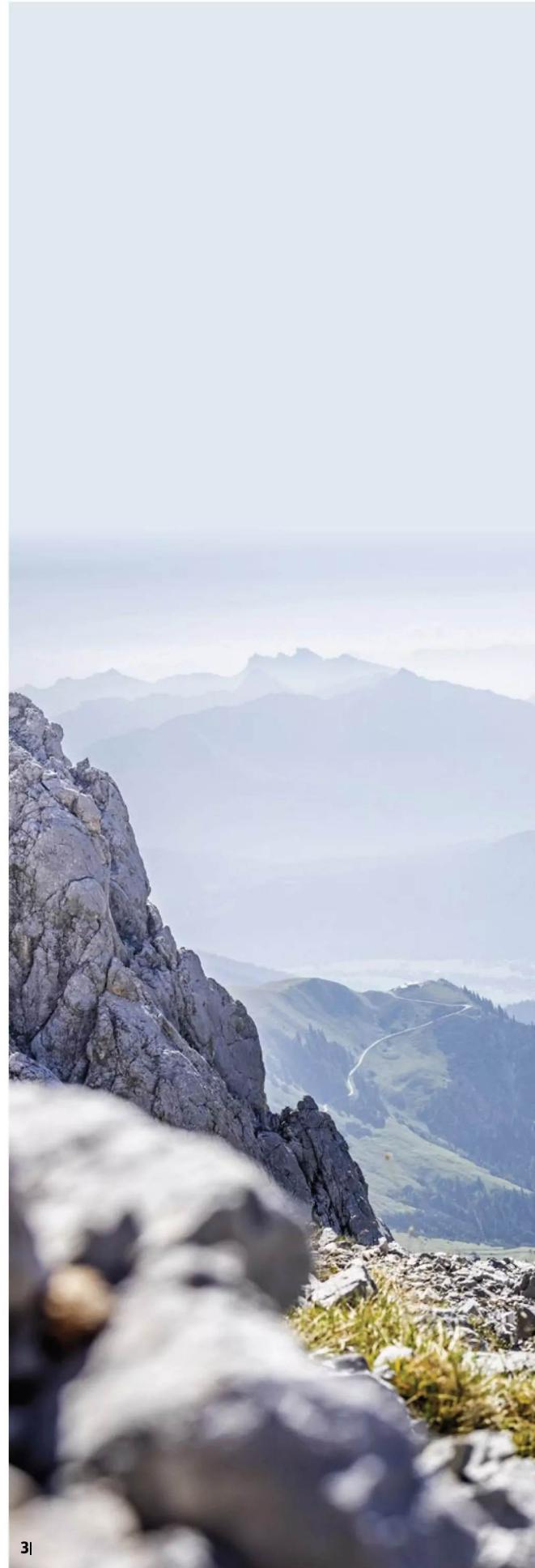


1|

1| Traditionsgeschäft: Evi und Florian Neuner führen die Rotmoosalm bereits in zweiter Generation. **2| Steilstück:** In der Schlüsselstelle der Tour auf den Hochwanner, einem kurzen Kamin, muss man auch mal die Hände zu Hilfe nehmen. **3| Weitblick:** Der Weg ist lang genug, und der Blick reicht bis ins Karwendel und die Tuxer Alpen.



2|



3|

»Dann seht ihr auch gleich, wo es morgen hingeht. Vom Predigtstuhl habt ihr eine top Aussicht auf den Hochwanner.« Gesagt, getan. Auf verschlungenen Wegen mäandert der Pfad über grüne, wogende Matten und an sprudelnden Bächlein vorbei hinauf zur Gipfelpyramide des Predigtstuhls (2234 Meter), einer perfekten Aussichtskanzel. Nach Süden schweift der Blick bis ins Inntal, vor den Füßen breitet sich das Gaistal aus, das idyllische grüne Band zwischen Mieminger Kette und dem Wetterstein.

Die meisten der Tagesgäste wandern aus dem Tal auf Florians Hütte und freuen sich an den sanften, von Almen durchzogenen Anstiegen. Eine schöne Runde leitet zum Beispiel über die Wettersteinhütte und die Wangalm rüber zur Rotmoosalp und über die Hämmermoosalp wieder hinab. Wander- und Hütten genuss vom



BERGRETTUNG

Dramatischer Einsatz in Schnee und Kälte

In der Hochwanner-Nordwand, der höchsten der Ostalpen, gingen 1937 die beiden jungen Münchener Georg Baumgartner und Erwin Vuzem in einen Schneesturm: Baumgartner stürzte tödlich, Vuzem konnte nach unglaublichen neun Tagen lebend aus der Wand geborgen werden. Die waghalige Aktion gilt als Meilenstein der Bergrettungsgeschichte – und ein Jahr später kletterte Vuzem wieder.

Feinsten. Doch richtet man am Predigtstuhl den Blick gen Norden, erhebt sich vor einem die schroffe, steile Südwand des Hochwanners. Das Gaistal als Einstieg in die raue Welt des Wettersteins. Morgen, Kinder, wird's was geben ...

Morgenstund hat Gold im Mund

Tatsächlich starten wir am nächsten Tag sehr früh morgens. Evi hat uns beim Abendessen noch einmal daran erinnert, dass es der südseitige Anstieg nicht nur alpintechnisch, sondern auch temperaturtechnisch in sich hat. An einem kleinen Schuppen am Abzweig zum Hochwanner satteln wir ab: das Raddepot.

Florian und Luis sind auch schon unterwegs, die beiden schauen nach ihrem lieben Vieh und genießen wie wir diese einzigartig klare, kalte Bergluft, die nur bei Tagesanbruch über den



mit Tau bedeckten Kräuterwiesen aufsteigt. Ein kurzer Gruß, und mit einem Zwinkern in den Augen wünscht uns Florian »noch recht viel Spaß oben am Schutthaufen«.

Bis zum Mitterjöchl auf 2100 Metern bleibt erst einmal alles im grünen Bereich. Wir steuern auf eine hölzerne Aussichtsbank zu, die als letzter Wegweiser für den Einstieg ins weglose Gelände dient. Klassische rot-weiße Markierungen sucht das geschulte Wanderauge vergeblich. Anfangs gibt es noch gut sichtbare Wegspuren, dann werden es kleine, schon schwieriger zu findende Pfade im Schotter, und im letzten Drittel der Route lassen sich die Spuren bestenfalls erahnen. In diesem Geröll befindet sich hier sprichwörtlich alles im Fluss. Orientierungssinn ist gefragt. Die Schlüsselstelle der Tour kommt dankenswerterweise ziemlich am Anfang des langen steinigen Hochkars: ein Kamin, der leichte Kletterei im 1. Grad erfordert. Ich fürchte hier den Steinschlag mehr als die Kraxelei. Evi sei Dank haben

Anfangs finden sich noch gut sichtbare Weg- spuren, zum Schluss kann man diese nur noch erahnen.



Partylocation: In dieser großzügigen Jagdhütte feierte der Erfolgsschriftsteller Ludwig Ganghofer in der Stille des Gaistals des öfteren rauschende Feste mit illustren Gästen.

wir uns früh aufgemacht, die Luft über uns ist rein. Keinen Menschen haben wir getroffen, das Interesse am zweithöchsten Berg hält sich offensichtlich in Grenzen. Uns freut's - wild und einsam geht es hier zu im Hochkar. Nur der Klang der Erosion durchbricht ab und zu die unwirkliche Stille: Leise rieselt der Schotter. Schritt für Schritt geht es nach oben, gerne auch wieder einen zurück auf dem rutschigen, sandigen Untergrund. Die Tour fordert Konzentration, will man nicht vom rechten Weg abkommen.

Nach einer letzten heiklen Querung stehen wir staubig, aber glücklich am Gipfelkreuz, das direkt auf der deutsch-österreichischen Grenze steht. Der Wind pfeift über den Grat, Dohlen segeln über unsere Köpfe hinweg und rundherum Freiluftkino vom Feinsten: Vor uns liegt das gewaltige Leutascher Platt mit der alles überragenden Zugspitze und dem faszinierenden Jubiläumsgrat. Im Süden spitzeln hinter der Mieminger Kette die Stubäuer Alpen hervor, und im Osten verläuft der messerscharfe Wettersteinkamm zu den Dreitorspitzen. Dort, zwischen Wetterstein und dem angrenzenden Karwendel, liegt die Leutasch versteckt, eine Region, die oft ähnlich unbeachtet bleibt wie der Hochwanner selbst. Das Leutaschtal, an der Leutascher Ache, geht fließend ins angrenzende Gaistal über und schmiegt sich an den Südostrand des Wettersteins. Zwischen den Bergketten versteckt, hat die Gegend zwischen den Orten Leutasch und Scharnitz einige weitere eher schwach frequentierte Panoramatauren in petto: etwa die auf die Große Arnspitze am Südostende des Wettersteins. Hinter den Dreitorspitzen versteckt, sorgt die isolierte Lage der Arnspitzgruppe für einen grandiosen neuen Blick auf Wetterstein und Karwendel, angereichert mit Aussichten bis ins bayrische Alpenvorland zum Walchensee. Wer genug Zeit und Schmalz mitbringt, macht die Überschreitung, aber auch die Tour auf die Große Arnspitze (2196 Meter) ab Scharnitz oder Mittenwald belohnt mit großartigem Panorama aus der unbekannteren Ecke des Wettersteins.

Schuttsurfen im Abstieg

Es wird Zeit, vom Hochwanner abzusteigen. Anfangs erweist sich das Terrain als unangenehm steil, wohl denen mit gutem Profil an den Fußsohlen und stabilen Stöcken in den Händen. Bald wandelt sich aber der Untergrund, die »Gravel-Abfahrts« kann beginnen, und wir surfen lachend die Schutthalden hinab. Raus aus der grauen Steinwüste und rein ins grüne Almwiesen-Vergnügen. Bald erreichen wir den Abzweig mit dem Raddepot und freuen uns mächtig, dass unsere »Perdchen« auf uns warten. Denn eins muss frei nach Loriot gesagt werden: Eine Tour zum Hochwanner ohne Rad ist möglich, aber sinnlos. Da bleibt man lieber im Almgebiet des Gaistals. ◀



Printmaps.net/OSM Contributors

outdoor-magazin.com/hochwanner Wer die versteckten Pfade am Rande des Wettersteins erkunden möchte, findet auf der outdoor-Webseite die Karten und GPX-Tracks zum Download: einfach den Link eingeben oder den QR-Code scannen.



WANDERN IM UND AM WETTERSTEIN

1 HOCHWANNER

22 km, 11 h, 1500 Hm ↗↘, schwer

Mit dem Mountainbike zur Gaistalalm, dann immer steil bergauf Richtung Rotmoosalp. In der Kurve vor der neuen Rotmoosalp links Richtung Predigtstuhl/Steinernes Hüttl abzweigen (hier Raddepot). Zu Fuß weiter bis zur Bank am Mitterjöchl. Rechts hinauf über Grasrücken (keine Schilder), einen moränenartigen Wall und schließlich über Schutt bis zu einer Felsrinne (mit blauem W markiert). Nach kurzer Kletterei durch die Rinne rechts halten und immer den Spuren, Steinmännchen und/oder dem logischen Weg zum Gipfel folgen. Abstieg wie Aufstieg.

2 PREDIGTSTUHL

14 km, 6 h, 930 Hm ↗↘, schwer

Kurze Tour ab Rotmoosalp oder als Bike & Hike aus dem Tal: Der Weg führt mit leichtem Anstieg durch Wiesen und Wald zum Leitenbach. Dann der Bikeroute Rotmoosalp folgen, das Rad beim Depot parken. Über grüne Hänge kommt man auf einen Sattel, weiter zwischen schroffen Felsen zum Predigtstuhl. Abstieg wie Aufstieg.

3 WETTERSTEINHÜTTE

11 km, 4 h, 540 Hm ↗↘, mittel

Vom Parkplatz Stupfer im Gaistal geht es zuerst ca. 400 m steil bergauf bis zum Weg Nr. 9. Diesem folgt man bis zum Abzweig Wald-

steig. Hier kann man auf dem Weg 9 bleiben oder den steileren Steig links bis zur Wettersteinalm nehmen. Unterwegs bietet der Wald immer wieder Panoramablicke. Über den »Würziger Steig« bei der Wettersteinhütte erreicht man die Hämmermoosalp und wandert von dort zum Ausgangspunkt.

4 GROSSE ARNSPITZE

10 km, 6 h, 1150 Hm ↗↘, schwer

Am Nordende von Scharnitz über die Isar, kurz nach der Holzbrücke führt ein Forstweg geradeaus (die Schilder beachten). Am Ende wartet ein Steig, der die Flanke des Arnssattels hinaufführt und weiter in Kehren zur Unterstandshütte. Von hier steigt man nach rechts auf schmalen Pfad durch schroffes Gelände auf den Vorgipfel. Zum Hauptgipfel mit Gipfelkreuz sind leichte Kletterstellen von I+ zu überwinden (Befestigungsringe vorhanden). Abstieg gleich.

5 REITHER SPITZE

10 km, 7 h, 1120 Hm ↗↘, schwer

Schöne Einstiegstour bei Seefeld: Vom Parkplatz Maxhütte (kostenpflichtig!) die Straße hinauf und rechts den Bienenlehrpfad entlang bis zum Abzweig Nördlinger Hütte. Von hier via Steig auf die Reither Spitze (2374m) und zurück. Für Geübte: weiter zum Härmekopf, Abstieg über Reitherjoch-Alm und wieder retour zum Parkplatz.

DFS DUAL FIT SYSTEM

ELICA NATURAL STRIDE SYSTEM

GORE-TEX

Vibram

MEAGRIP

ROCK DFS GTX

ZUSTIEG UND KLETTERN

Der ROCK DFS GTX ist ein Schuh für den Zustieg und leichtes Klettern, für Klettersteige und Ausflüge auf Bergpfaden. Mit dem neuen Dual-Fit-Schnürsystem kann die Passform für mehr Komfort und Präzision in den verschiedenen Nutzungsphasen angepasst werden. Die Vibram Approcciosa-Sohle mit Megagrip-Außensohle bietet besten Halt. Auch in einer Midcut-Version erhältlich.

trekking & outdoor footwear

Nach dem langen Abstieg steckt man die Füße gerne in die Leutascher Ache.



MEINE TIPPS



ROMANA BLOCH
REISEAUTORIN

Schlucht-Tour

Am Infozentrum im Naturpark Scharnitz lohnt eine dreistündige Runde zum Karwendelsteg. Dort donnert der türkisblaue Karwendelbach durch die Felsen. seefeld.com/de/touren/rundwanderung-karwendelschlucht-karwendelsteg.html

Wiesenpracht

Auf den Leutascher Wiesen blüht und brummt es vor allem im Sommer vielfältig: Je nach Standort findet man Orchideen, Schmetterlinge und Co. Im Juni und Juli werden Touren mit Naturguides angeboten. seefeld.com

Badepause

Ein Geheimtipp ist der idyllische Möserer See bei Telfs, einer der wärmensten in Tirol. Umrahmt von Wältern lädt der auf 1295 Metern gelegene Moorsee zum Baden und Seelebaumelnlassen ein.

PLANEN

Hinkommen

Von München fahren fast ständig Züge nach Seefeld. Vom Bahnhof mit dem Bus oder Taxi weiter in die Leutasch fahren. Alternativ bietet sich eine Anreise via Fernbus an, der täglich von München nach Seefeld und zurück pendelt. Buchungen unter flixbus.at

Herumkommen

Bei den Unterkünften in der Region Seefeld gehört die Gästekarte zum Angebot. Mit ihr steht das Bahn- und Busnetz der Region kostenlos zur Verfügung. Das ganze Jahr fahren sechs Buslinien und die Bahn in alle Regionsorte und bis Telfs und Mittenwald. Alle Fahrpläne sind über die Website seefeld.com/de/mobilitaet-vor-ort abrufbar.

Orientieren

Die Wanderwege in der Region sind vorbildlich ausgeschildert (Ausnahme ist der Hochwanner-Gipfelbereich). Hilfreich ist die Kompass-Wanderkarte Rofan im Maßstab 1:25 000, Blatt Nr. 026, 12,95 €

Informieren

Touristische Informationen und viele sehr gut beschriebene Wander- und Bergtouren: seefeld.com

Beste Zeit

Für alpine Touren im Wetterstein, zum Beispiel den Hochwanner oder die Arnspitzen je nach Schneelage ab circa Mitte/Ende Juni bis Ende September. Rund um Seefeld und im Gaistal beginnt die Wandersaison meist schon im Mai und dauert oft bis in den Oktober hinein.

UNTERKUNFT

Campen in der Natur

Klein, familiär und gemütlich: Der Campingplatz Karwendelcamp am Dorfrand von Scharnitz und unweit der Isar ist ein super Ausgangspunkt für Wander- und Radtouren. Auch das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt: Stellplätze gibt es ab 22,80 Euro. karwendelcamp.com

Biohotel Leutascher Hof

Das Vier-Sterne-Bio-Hotel in Weidach bei Leutasch hat sich der Nachhaltigkeit verschrieben: vom leckeren 100-Prozent-Bio-Essen über ressourcenschonende Energieversorgung, Bio-Kosmetik auf den Zimmern bis hin zu vielen Tipps für Unternehmungen. Zimmer: ab 70 € p. P./Nacht; leutascherhof.at

In Scharnitz

Beim Frankenhofer in Scharnitz ist man auf Wanderer und Radfahrer eingestellt, es gibt einen Schuh-trockner, einen Fahrradraum und eine Sauna. Die Zimmer sind im Alpenstil gehalten, je nach Saison muss man mehrere Nächte buchen. Preisbeispiel Juli: Zwei Nächte kosten für 2 Personen 256 Euro inklusive Frühstück. pension-frankenhofer.at

ESSEN

Traditionsmix

Im Restaurant Weisses Rössl in Reith bei Seefeld fusionieren die Tiroler und die Weltküche, auf der Weinkarte findet sich immer der passende Tropfen dazu. Tipp: Bauernhendl mit Gemüsecurry. Info: weisses-roessl.tirol

Speisen mit Ausblick

Von der Terrasse des Restaurants Zomm im Meilerhof in Reith genießen Gäste nicht nur gutes Essen, sondern auch Blicke auf die Bergkulisse. Auf den Tisch kommt Modernes und Traditionelles, Kräuter und Gemüse stammen aus dem eigenen Garten. Als Tipp gelten die saisonalen Gerichte, vor allem zur Spargelzeit! meilerhof.at

Hohe-Sterne-Loge

Kulinarike vom Feinsten zelebriert man auf der Rauthütte oberhalb von Leutasch. Jedes Jahr aufs Neue wird die aussichtsreiche Hütte am Fuße der Hohen Munde vom Gourmet-Magazin Gault-Millau ausgezeichnet. Besonders empfehlenswert sind die Knödelvariationen. Info: rauthhuette.at



AUF SPURENSUCHE begibt man sich im Ganghofermuseum in Leutasch. Nach dem bayrischen Schriftsteller Ludwig Ganghofer benannt, der jahrelang im Gaistal lebte, erfährt man in wechselnden Sonderausstellungen immer wieder neue Aspekte über das Tal.

01/2023

outdoor REISE-SPECIAL

RADPARADIES DEUTSCHLAND

Touren-Highlights für Entdecker

ALLES, WAS
DU BRAUCHST!
TOP-EQUIPMENT
FÜR DIE
GROSSE FAHRT

VON AACHEN BIS ZITTAU
Einmal quer durch die Republik

ALLGÄUER VORALPEN
Auf stillen Wegen rund um Wangen

OSTSEEKÜSTE PER RAD
Starte in den Traumsommer

DIE NEUEN TOUREN-E-BIKES
Welches Modell das richtige für dich ist

JETZT
im Handel!

Reisen. Wandern. Abenteuer.

Das aktuelle OUTDOOR REISE-SPECIAL

jetzt im Handel oder unter:

+49 (0) 781 639-6659 | outdoor@burdadirect.de | outdoor-magazin.com/spezial



outdoor
REISE-SPECIAL

BASIS LAGER



Produkte, die auf
Tour überzeugen



HITZE- FREI

Ob beim Wandern oder auf
Reisen: acht Shirts, die Lust
auf den Sommer machen.

1 LEICHTGEWICHT

Leicht und luftig trägt sich das Kenovo II von Jack Wolfskin – nicht nur auf Tour, sondern auch beim Globetrotten und Sightseeing. Dank des elastischen Stoffs macht das Bluesign-zertifizierte Hemd jede Bewegung mit, die spezielle Webtechnik blockt zudem UV-Strahlen (140 g, 80 €).

2 ÖKO-VORREITER

Recyceltes Polyester-garn, Moskitoblocker auf Pflanzenbasis, UV-Schutz ohne Chemikalien und dazu klimaneutral kompensiert: Beim Rosemoor II spielt Vau de seine hohe Nachhaltigkeitskompetenz aus. Außerdem wird das leger-e Sommer-Shirt fair produziert (190 g, 75 €).

3 KLASSEK

Freunde klassischer Wandernhemden sollten das Trattberg SH von Schöffel anprobieren. Ein Fasermix aus Baumwolle, Nylon und Elasthan sorgt für hohen Tragekomfort, üppige Bewegungsfreiheit und kurze Trockenzeit. Praktisch: die Brusttasche für Sonnenbrille und Kleinkram (145 g, 70 €).



4 ABWEHRSCILD

Mücken, Schnaken und Zecken landen beim Cragghoppers NosiLife Pinyon keinen Stich. Im Gegensatz zu anderen Modellen sogar auf Dauer, verflüchtigt sich der insektenabwehrende, direkt in die Faser eingearbeitete Wirkstoff doch selbst beim Waschen nicht (165 g, 100 €).

5 DRESSMAN

Patagonia bietet beim Men's Go To Shirt die Wahl zwischen nicht weniger als sechs verschiedenen Styles und ebenso vielen Farben. Auch auf der Haut gefällt das sehr weiche, angenehm leger geschnittene Shirt. Es besteht aus Biobaumwolle und recyceltem Polyester (150 g, 80 €).

6 FLECKENTEUFEL

Sauber bleiben auf Tour? Das schmutz- und wasserabweisende Gewebe des Columbia Newton Ridge II Shirts verspricht lange Reinigungsintervalle. Auch sonst hat es einiges zu bieten, ob Belüftungsschlitz am Rücken, Sicherheitsfach oder integriertes Brillenputztuch (215 g, 80 €).

7 HANF IM GLÜCK

Salewa setzt beim Fanes Hemp Hemd auf die positiven Eigenschaften von Hanf und Biobaumwolle. Das Resultat: ein strapazierfähiges, geschmeidiges und thermoregulierendes Shirt, das sich auf Wander-, Berg- und Trekkingtouren ebenso wohl fühlt wie im Alltag (435 g, 125 €).

8 KÜHLMITTEL

Geschneidert aus kühlem Stretchgewebe, hält das Abisko Trekking Shirt von Fjällräven die Körpertemperatur selbst an heißen Wander- und Trekkingtagen im grünen Bereich. Per Zipper verschließbare Öffnungen an den Brusttaschen lassen zusätzlich Luft an die Haut (250 g, 130 €).

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.



TOBIAS WIRTH

Unser neuer Redakteur liebt es, Produkte beim Bergwandern und auf Tourenski zu checken.

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

TOUGHER TROCKENRAUM

Besteht die leichte Schöffel-Regenjacke Rothorn unseres Dauertest?



Dreilagig verarbeitete Regenjacken gelten als robust, aber auch etwas steif und raschelig. Die Rothorn von Schöffel lockt hingegen mit weichem Griff und Geräuscharmut. Dennoch hat sie unseren Langzeittest mit Bravour bestanden. Die körperbetont feminin, angenehm lang geschnittene Jacke überzeugte mit bestem Nässeeschutz und trockenem Klima, was vor allem an den langen (37 cm) Pitzips und der hochatmungsaktiven Dermizax-Membran liegt. Kapuze, Kragen und Ärmelbündchen hielten selbst bei tagelangem, gegenwindgetriebenem Regen und 20-Kilo-Rucksack auf den Schultern dicht. Auch die Ausstattung gefällt, besonders die großen Taschen und der Zweiwege-Frontreißverschluss. Verschleißerscheinungen? Keine. **kr**

SCHÖFFEL 3L JACKET ROTHORN

DAUERTEST: 22 Monate

PREIS: 350 € **GEW.**: 320 g (M)

⊕ starker Nässeeschutz, langer Schnitt, sehr gutes Klima, sitzt perfekt, viele Taschen, geringes Gewicht, robust



OSPREY ARCANE ROLLOP WP18

DAUERTEST: 8 Monate

PREIS: 200 € **GEWICHT:** 925 g

⊕ Tragegefühl, Verschluss-Systeme, Belüftung, Optik, wasserfest, Recycelanteil
⊖ Frontfachzugang fummelig

STROMLIEFERANT

Taugt das klein packbare Solarpanel von Solar Brother als mobile Energiequelle?

Smartphones sind Stromfresser. Übernehmen sie auf Tour die Navigation und Videos auf, müssen viele schon nach wenigen Stunden aufgeladen werden. Auf Tagesstouren empfehlen sich hierzu Powerbanks, bei längeren Treks oder mehreren Akku-Geräten (Kamera, Drohne etc.) eher Solarpanels. Diese sind oft wasserfest noch kompakt. Anders das Sunmove der französischen Marke Solar Brother. Es lockt mit Minimaßen (16 x 26 x 1 cm) und glatter Oberfläche, die sich im Regen nicht vollsaugt. Aufgeklappt deckt es eine Fläche von 26 mal 48 cm ab und passt damit gut über das Rucksackdeckelfach. Im Test lud das robuste, sauber verarbeitete, aber recht schwere Panel ein Apple 12 Mini in praller Sonne binnen weniger Stunden auf. Bei wolkigem Himmel brauchte es dafür einen knappen Tag – ein guter Wert für die Panelgröße. Die vom Hersteller versprochene Leistung von 16 Watt konnten wir aber nicht messen, sondern nur maximal 10 Watt, was einem Ladestrom von 2 A entspricht – viel mehr nehmen die meisten Handys und Powerbanks sowieso nicht an. **bg**



SOLAR BROTHER SUNMOVE 16W

AUSPROBIERT: 2 Monate

PREIS: 190 € **GEWICHT:** 460 g
⊕ top verarbeitet, regenwasserdicht, klein packbar, robust, für die Größe leistungsstark
⊖ kein Leichtgewicht

BEAU MIT BISS

Der Scarpa-Klassiker Mojito Hike GTX im Langzeittest.

Wer bei Wanderschuhen nicht nur auf Passform und Performance Wert legt, sondern auch auf Design, landet schnell bei Scarpas Mojito-Familie. Topmodell: der Mojito Hike. Als einziger der Modellreihe verfügt er über einen hohen Schaft. Viel Seitenhalt bietet der nicht, dafür sorgt eine Flexzone für hohe Bewegungsfreiheit, die dem Schuh Agilität verleiht. So trägt er sich fast wie ein flaches Modell, zumal er nicht viel wiegt, wunderbar geschmeidig am Fuß sitzt und abrollt. Seine Sohle punktet mit Biss auf nassen wie trockenen Wegen, dämpft auf Asphalt ausreichend stark und führt souverän durch raues Terrain. Fest angezogen schmiegt sich der Klassiker wie eine feste Socke um den Fuß und ermöglicht damit einen sicheren Auftritt, selbst auf schmalen Bergwegen. Im Test gefiel er zudem mit hohem

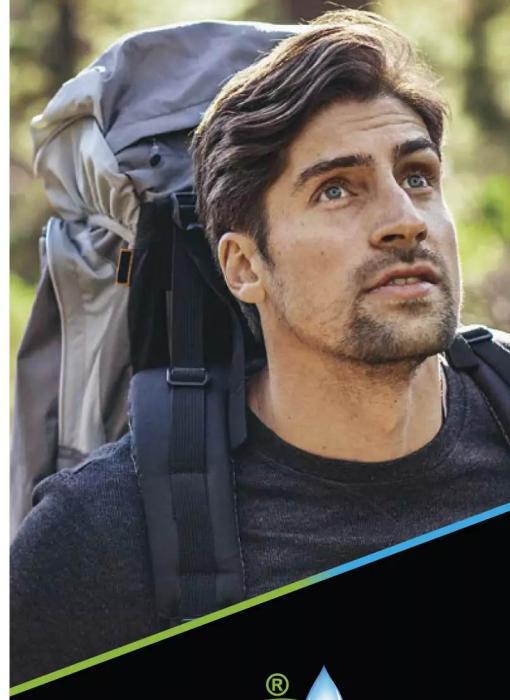
Wetterschutz, er hielt zuverlässig dicht und trug sich nie schwitzig. Die Sohle weist nach 500 Kilometern immer noch reichlich Profil auf, und auch dem Leder sieht man die vielen Wanderungen kaum an. **bg**



SCARPA MOJITO HIKE GTX

DAUERTEST: 24 Monate

PREIS: 200 € **GEW.**: 1100 g (42)
⊕ superbequem, dauerhaft waserdicht, griffige Sohle, die rund abrollt, flexibler Schaft
⊖ naturgemäß wenig Seitenhalt



Starke Waschkraft
Neutralisiert Gerüche



Langanhaltende Frische

Erhält Atmungsaktivität



bionicdry.com
get your sportswear ready

shop now

BASIS LAGER



Instructor: Know-how für Outdoorer

EINSTELLUNGSSACHE

Nur ein Rucksack, der optimal sitzt, trägt sich komfortabel. Eine große Rolle spielt dabei die Position des Hüftgurts: Das obere Drittel der Polster sollte sich über den Beckenkamm legen, um eine bestmögliche Lastübertragung zu ermöglichen. Außerdem musst du beide Riemen kräftig zuziehen.



1 RÜCKENDECKUNG

Die Lastkontrollriemen verlaufen vom Packsackrand zu den Schultergurten hinab (idealer Winkel 30–60°) und sollten sie in etwa auf Höhe des Schlüsselbeins treffen. Spannt man die Riemen, schaukelt der Rucksack weniger und zieht nicht mehr nach hinten. Aber nur so stark anziehen, dass die Schultergurte nicht gegen die Brust drücken.



2 DRUCKMINDERER

Der zugezogene Brustgurt verhindert, dass die Außenkante der Schulterträger in Brust und Oberarme drückt. In der Regel lässt er sich in der Höhe verstetzen. Frauen bevorzugen meist eine Position ober- oder unterhalb der Brust. Ansonsten gilt: Dort, wo man die Schulterträgerkante am deutlichsten spürt, sitzt der Brustgurt optimal.



3 MASSARBEIT

Je sauberer sich die Schulterträger an Nacken und Brust anschmiegen, desto gleichmäßiger die Druckverteilung. Über die Höhenverstellung lässt sich der Verlauf der Gurte anpassen. Am besten experimentierst du mit unterschiedlichen Positionen, denn im direkten Vergleich zeigt sich schnell, welches die komfortabelste Einstellung ist.



4 PASSFORMTUNING

Viele Tragesysteme haben einen Rahmen aus Alustreben oder dünnem Stahlrohr. Mit etwas Übung lässt er sich über dem Knie so in Form biegen, dass er ganz am Rücken anliegt. Das verbessert die Lastübertragung und -kontrolle spürbar. Ein Helfer sollte den Rahmen zum Abgleich immer wieder gegen deinen Rücken halten.



BRESSER Pirsch ED Serie

Die Gläser der BRESSER Pirsch ED Serie sind für jeden Einsatzbereich geeignet, egal ob auf Reisen, Wanderungen oder für Vogel- & Naturbeobachtungen.

Erhältlich auch als
8x34, 10x34, 8x42, 10x42, 10x50 und 8x56

Pirsch ED 15x56 Fernglas Phase Coating



ED ED GLAS

FMC Volle Mehrschichtvergütung, lila

Wasserdicht

499,00 EUR



Expand your horizon

www.bresser.de



@BresserEurope



BASIS LAGER



Tiere und Pflanzen
am Wegesrand



In Deutschland ist die Schwanengans in der Rhein-Neckar-Region zu finden.

Shutterstock

Tierische Neubürger

Diese drei Einwanderer kommen ursprünglich von sehr weit her, fühlen sich hier aber wohl.



Ochsenfrosch

LITHOBATES
CATESBEIANUS

Merkmale

Der nordamerikanische Ochsenfrosch ist mit einer Kopf-Rumpf-Länge von 20 Zentimetern besonders groß. Die Rückenfarbe variiert zwischen Olivgrün, Grau und Bräunlich, oft auch mit dunklen Flecken.

Lebensraum

So richtig wohl fühlt sich der Froschlurch vor allem an Flussufern, Seen, größeren Weihern und Teichen. Dabei bevorzugt er eine Nähe zu Ufern. Der Ochsenfrosch ist zudem hauptsächlich nachaktiv.

Verbreitung

Die Tiere kommen ursprünglich aus dem östlichen und mittleren Nordamerika. Der Frosch gelangte erst durch den Menschen nach Asien und Europa, wo er sich dann ebenfalls ausbreitete.



Schwanengans

ANSER CYGNOIDES

Merkmale

Die Schwanengans zeigt sich geschmückt mit einem braunen Federkleid. Vor allem der auf der Vorderseite helle und auf der Rückseite braune Hals sticht hervor. Der Kopf ist braun bis braunrötlich.

Lebensraum

Die Gänse leben häufig in Kolonien auf kleinen Inseln, im Ried, in Sumpfgebieten oder auf dem Waldboden. Dort brüten sie auch ihre Jungen aus. Sie ernähren sich meist von Gras und Kräutern.

Verbreitung

Die Tiere lebten einst in Sibirien oder der Mongolei und überwinterten in China, etwa zwischen Jangtse und Kanton. Erst in den 1920er Jahren gelangten die ersten Gruppen der Gänse auch nach Europa.



Burunduk

TAMIAS SIBIRICUS

Merkmale

Der Burunduk trägt sein Fell rau, kurzhaarig und braun. Auffällig: Der längsgestreifte Rücken mit fünf schwarzbraunen und vier hellen Streifen. Die Grundfarbe variiert von Grau-Über Gelb- bis Rotbraun.

Lebensraum

Die Tierchen leben am liebsten in unterholzreichen Nadel- und Mischwäldern. Darüber hinaus fühlen sie sich auch in Gebüschen, an Wald- und Feldrändern, sowie sogar in Flusstälern wohl.

Verbreitung

Das Streifenhörnchen war vor 200 Jahren ausschließlich in Asien zu Hause. Um 1850 überwand es den Ural und breite sich in Richtung Westen aus. Im 20. Jahrhundert überschritt es dann die Wolga.



DILL ANETHUM GRAVEOLENS

Gegen Unkraut setzt sich dieses uralte Gewürz- und Heilkraut nur mittelmäßig durch – anders sieht es bei so manchem Zipperlein aus.

Allgemein

Wilder Dill sprießt primär entlang der Mittelmeerländer sowie im osteuropäischen Raum in der Nähe von Gewässern. Der Doldenblütler erreicht eine Höhe von knapp einem Meter. Er ist nicht zu verwechseln mit der Heilpflanze Anis.

Samen

Schmale, spindelförmige Wurzeln zeichnen die einjährige Pflanze aus. Als Alternative zum Beet eignet sich für den Tiefwurzler ein hoher Pflanzentopf. Die Aussaat im Freien erfolgt zwischen April und Mai. Dillsamen gelten in Indien als Anti-Mundgeruch-Mittel.



Blätter

Hell- bis türkisgrün schimmern die bis zu 40 Zentimeter großen, nadelähnlichen Blätter. Zerreibt man diese zwischen den Fingern, verströmen sie ein mildes Aroma. Dillblätter stehen bei Schmetterlingsraupen wie dem Schwalbenschwanz auf der Speiseliste.



Frucht

Zwischen Juli und August finden sich auf den Dolden, den »Wipfeln« des Dills, unzählige gelbe Blüten. Bei Schmerzen im Unterleib sowie gegen Schluckauf helfen die aus den Dillfrüchten gewonnenen ätherischen Öle.



GURKENKRAUT

Beim Einkochen von Gurken oder einem frisch zubereiteten Garkensalat dient Dill als Aromageber – nicht umsonst führt er den Beinamen Gurkenkraut. Außerdem sorgt er für eine milde Note in Fischmarinaden, Soßen und Dips.

Mauritius, Getty Images

LEIDENSCHAFT FÜR
DAS OUTDOOR-LEBEN

WWW.ROBENS.DE



ROBENS NORDIC LYNX 2
LESEN SIE HIER MEHR

ISPO
Award
2023



Winner



BASIS LAGER



Meilensteine der
Produktgeschichte



Sternstunde

Die Daunenmatte von Exped ist die Mutter aller modernen Leichtluftmatratzen.

Anfang des neuen Jahrtausends schwächtelt der Isomattenmarkt: Seit der Erfindung selbstaufblasender Matten zu Beginn der 70er hat sich kaum etwas getan, die Entwicklung neuer Modelle läuft auf Sparflamme. Doch im Sommer 2001 staunt die Fachwelt, als das Schweizer Label Exped die Downmat präsentiert, eine mit Daunen gefüllte Leichtluftmatratze. Mit satten neun Zentimeter Dicke übertrumpft sie die Konkurrenz deutlich, lässt sich mittels einer integrierten Pumpe befüllen, ist klein verpackbar und leicht. Außerdem glänzt die Daunenmatte mit bester Isolation. Welch große Rolle das spielt, unterstreichen zur gleichen Zeit durchgeführte Forschungen an der Eidgenössischen Materialprüfanstalt (EMPA) in St. Gallen. Sie zeigen, dass über die Unterlage bis vier Mal mehr Wärme verloren gehen kann als über den Schlafsack. All das befeuert den Absatz. 2006 folgt der nächste Streich von Exped-Mastermind Andi Brun: eine günstigere Kunstfaserversion, die ebenfalls einen kometenhaften Aufstieg feiert – und die Konkurrenz wachrüttelt. Im Lauf der Jahre bringen zig Hersteller Leichtluftmatratzen auf den Markt, die Verkäufe boomen bis heute. Auch Exped entwickelt seine Modelle weiter. Die abgebildete Daunenversion heißt Ultra 7R (ab 250 €, 650 g), besitzt eine Hülle aus Recycelfasern und wird klimaneutral hergestellt.

3 Ausgaben outdoor testen und Top-Extra sichern!



MEPAL

MEPAL Lunchbox Bento midi

Für vielseitiges und abwechslungsreiches Essen und Snacks unterwegs.

- » Fassungsvermögen 900 ml
- » Maße (L x B x H) 185 x 120 x 65 mm

Zuzahlung: 1,- €

1 7 2 1



€ 10 Amazon.de-Gutschein

Ohne Zuzahlung

1 3 5 0

outdoor Abo-Vorteile:

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

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

Direkt
bestellen:



outdoor-magazin.com/testen

oder telefonisch: 0781 639 66 54

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

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

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdata zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in 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.

BASIS LAGER



Alles über Touren mit dem Hund

Daniel Hug



Zügig unterwegs

Teambuilding: Beim Canicross geht ihr mit eurem Hund eine besondere Verbindung ein. Der Sport im Überblick.

Ob ein Trail im Wald, ein Wanderweg in den Bergen oder ein Pfad entlang eines Flusses: Canicross fordert Mensch und Hund als Team heraus. Der Hund läuft vorneweg und trägt ein Geschirr, eine elastische Leine verbindet ihn mit dem Gurt seines Herrchens oder Frauchens, die Zugkraft überträgt sich und verleiht dem Menschen Extra-Tempo. Ursprünglich kommt Canicross vom Wettkampf im Geländelauf und gehört zum Zughundesport. Gemütlicher hat man es beim Canicross-Wandern, obwohl auch hier das Tier auf Zug gehen kann. Vorteil in jedem Fall: Die Hände sind frei (zum Beispiel für Wanderstöcke), und das Bergaufgehen erweist sich als deutlich angenehmer. Grundsätzlich eignen sich die meisten Rassen für Canicross, sie sollten nur Spaß an der Bewegung haben und auf Zug gehen. Bevor man loslegt, lässt man die Gesundheit des Hundes von einem Tierarzt checken: Hält er der Belastung stand?

Wenn der Doc grünes Licht gibt, geht es ans Training. Einerseits gewöhnt man den Hund (und sich selbst) langsam an längere Strecken und Höhenmeter. Zudem lehrt man ihn Kommandos: »Stopp«, »links«, »rechts«, »langsam« - und »hinter«. Wenn es nämlich bergab geht oder eng wird, muss das Tier an zweiter Stelle gehen. An schwierigen Passagen empfiehlt es sich, die Leine vom Gurt zu lösen, um mehr Kontrolle über den Hund zu haben. Unterwegs immer auf genügend Saufmöglichkeiten achten und Trailsnacks dabeihaben. Ausrüstungstipps gibt es rechts, Info unter: derhundling.de

BEQUEMES GESCHIRR

Der richtige Sitz ist entscheidend, sonst kann der Hund Schäden davontragen. Das Zuggeschirr sollte eng anliegen, darf nicht verrutschen und überträgt die Zugkraft optimal. Anprobieren! Tipp: Freemotion Harness 5.0, 96,95 €, nonstopdogwear.com



LAUFGURT MIT TASCHE

Der Hüftgurt des Läufers sollte gut sitzen, nicht verrutschen, die Wirbelsäule schonen – und die Zugkraft des Hundes optimal umwandeln. Der Furd Belt (107,95 €) von Non-stop dogwear, den man auch mit einer Tasche erweitern kann, ist speziell aufs Trekking ausgelegt. nonstopdogwear.com



FLEXIBLE VERBINDUNG

Die elastische Hundeleine mit Rückdämpfer mildert abruptes Ziehen des Hundes für dich und ihn ab, stellt trotzdem eine gute Verbindung her. Die Touring bungee (ab 31,95 €) von Non-stop dogwear eignet sich zum Wandern. nonstopdogwear.com



Der perfekte Roadtrip durch Kalifornien

Berge und Meer, Wüsten und Wälder,
dazu Weingenuss und Outdoor-Action: Dieser Roadtrip
durch Kalifornien lässt keine Wünsche offen



Mehr als 1300 km Küstenlinie, Berge, Wüsten, Weinregionen, Wälder und dazwischen 127 National Parks und State Parks in drei Klimazonen – in Kalifornien werden Urlaubsträume wahr. Als drittgrößter Bundesstaat der USA bietet der „Golden State“ eine geografische Bandbreite, die kaum größer sein könnte. Dieser Roadtrip führt zu den vielfältigen Highlights:



Start:

San Francisco – City by the Bay

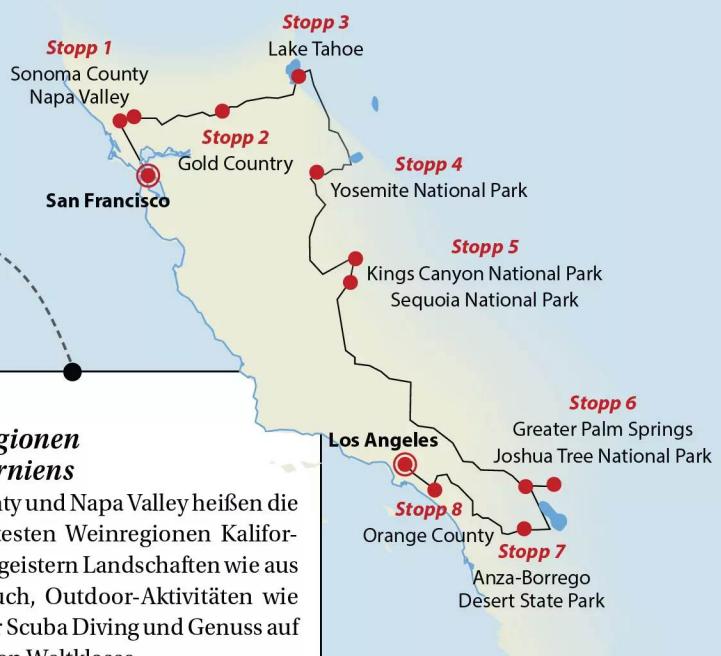
Der Roadtrip beginnt in San Francisco, berühmt für viktorianische Prachtbauten, Cable Cars und die Golden Gate Bridge. Mit einer trendigen Küche, die von Michelin-Sternen bis zu außergewöhnlichen Food Trucks reicht, mit Musik und zahlreichen Abenteuern in der Natur begeistert die „City by the Bay“.



Stopp 1:

Die Weinregionen Nordkaliforniens

Sonoma County und Napa Valley heißen die zwei bekanntesten Weinregionen Kaliforniens. Hier begeistern Landschaften wie aus dem Bilderbuch, Outdoor-Aktivitäten wie Ziplining oder Scuba Diving und Genuss auf Weingütern von Weltklasse.



Stopp 2:

Auf den Spuren der Goldgräber im Gold Country

Die westlichen Ausläufer der Sierra Nevada sind unter dem Namen Gold Country bekannt und nach der ressourcenreichen Hauptgoldader benannt, die hier Mitte der 1850er-Jahre entdeckt wurde. Gold kann man in dieser Region zwar immer noch finden, aber zu den neuesten Reichtümern zählen Gastronomie mit frischen regionalen Zutaten, historische Geisterstädte und Aktivitäten wie Wildwasser-Rafting.





Stopp 3:
**Lake Tahoe –
das glasklare Paradies**

Blau wie ein Topas und umringt von majestätischen Gipfeln liegt der Lake Tahoe an der Grenze zwischen Kalifornien und Nevada – er ist der größte Bergsee Nordamerikas und einer der reinsten Seen der Welt. Und er beglückt mit Momentaufnahmen wie diesen: ein Fischadler, der in glasklares Wasser taucht; ein Schwarzbär, der am Rande des Sees Wasser trinkt; die untergehende Sonne, die hinter dem Mount Tallac verweilt; ein rosarotes Glühen, das die schneedeckten Hänge beleuchtet.



Stopp 4:
**Yosemite National Park – ein
Must-see für alle, die Natur lieben**

Seit 1984 UNESCO-Weltkulturerbe begeistert der Yosemite National Park mit seiner atemberaubenden und einzigartigen Naturschönheit und Artenvielfalt, mit Wasserfällen und massiven Granitformationen.



**Spektakuläre Route:
auf dem
Highway 395**

Auf der Ostseite der Sierra Nevada führt der U.S. Highway 395 an weiten Wüsten und hoch aufragenden Bergen vorbei, deren gemeißelte Gipfel sich über die Salbeibusch-Ebenen erheben. Hinter jeder Abzweigung verbirgt sich ein wildes Wunder.



Stopp 5:
**Sequoia & Kings
Canyon National
Park – giganti-
sche Bäume, tiefe
Schluchten und
hohe Berge**

Mit seinen Riesenmammutbäumen (Sequoias), den tiefen Schluchten und beeindruckenden Bergen zählen die beiden Nationalparks zu den beliebtesten Zielen in der kalifornischen Sierra Nevada.



Stopp 6:**Ein Ausflug in die Wüste:
Joshua Tree National Park und
Greater Palms Springs**

Bizarre Felsformationen, Ruinen von Goldminen, wundersame Bäume und Wüstenebenen: Der Joshua Tree National Park liegt an der ökologischen Kreuzung der Mojave-Wüste, die auf die Colorado-Wüste trifft. Das Ergebnis ist eine erstaunliche Wüstenflora, zu der auch der Namensgeber des Parks gehört: der stachelige Joshuabaum (eine Palmlienart). Den Kontrast dazu bietet das glamouröse Greater Palm Springs mit luxuriösen Resorts und Spas, Wellness-Retreats, Golfplätzen von Weltklasse, moderner Architektur aus der Mitte des Jahrhunderts und heißen Mineralquellen.

**Stopp 8:****Orange County - ein Mekka für Surfer,
Strand-Liebhaber und Vergnügungspark-Fans**

Mit seiner 68 km langen Küstenlinie ist Orange County die perfekte Region für einen Strandurlaub. Während Anaheim weltweit für seinen berühmten Disneyland® Park bekannt ist, dreht sich in Huntington Beach alles um das Thema Surfen. Der mondäne Küstenort Newport Beach beeindruckt mit edlen Häusern und Yachten, die benachbarte Kleinstadt Dana Point wurde als Dolphin & Whale Watching Capital of the World® ausgezeichnet.

Stopp 7:**Geheimtipp: Anza-Borrego Desert State Park - wo die Sterne am hellsten funkeln**

Wie in einer anderen Welt fühlt man sich zwei Stunden entfernt von San Diego in dieser Wüstenlandschaft mit kühlen Palmenoasen, Slot Canyons und mit Kakteen bewachsenen Hängen.

Tipp: Der Joshua Tree National Park gehört zusammen mit dem Anza-Borrego Desert State Park und Borrego Springs zum Verzeichnis der International Dark Sky Parks - die unzähligen funkelnden Sterne am Himmel sind hier leicht mit bloßem Auge zu sehen.

**Ziel:****Los Angeles - Stadt der Engel**

Los Angeles ist die Heimat von Hollywood, Filmlegenden und lebendigen Vierteln. Beach-Flair lässt sich bei einer Yogasession am Sandstrand von Santa Monica erleben. Das benachbarte Venice fasziniert mit einer bunten Künstlerszene. Traumhafte Ausblicke gibt es bei einer Wanderung zum legendären Hollywood Sign oder zum Griffith Observatorium.

Mehr zum Roadtrip durch Kalifornien:
outdoor-magazin.com/kalifornien

Weitere Informationen für einen abwechslungsreichen Kalifornien-Urlaub auf:
visitcalifornia.com/de/



California
dream big



ZU WASSER

Mit Kajak und Zelt unterwegs: Von Mehrtagestouren auf dem Wasser träumen viele. Wir erklären, wie man Touren plant und was alles ins Gepäck gehört.

TEXT: NADINE REGEL



Mit dem Kajak anlanden, das
Zelt aufbauen, Sonnenunter-
gang angucken – genießen!



Das Packvolumen variiert mit der Größe des Kajaks. Vorher unbedingt planen.

Getty/Michael Wilson

DAS RICHTIGE BOOT FÜR DEN GEWÜNSCHTEN ZWECK



BESONDERS SCHNITTIG: SEEKAJAKS

Richtungsstabil, schlank, zwischen fünf und fünfeinhalb Meter lang: Seekajaks eignen sich für Touren auf großen Gewässern (See, Meer) mit Wellengang und Wind. Sie bieten wenig Angriffsfläche, zudem kann man aufgrund ihrer Abschottung Gepäck wasserdicht verstauen. Merkmale beim Kauf: Länge der Wasserlinie (Auflage des Rumpfes), Kielprung (Biegung der Kiellinie zu den Spitzen), Sitzausstattung, Gewicht und Material.

Hersteller: Prijon, P&H, Lettmann, Norse, Kaitts. Preise ab 1000 Euro.



PRAKTISCH UND STABIL: TOURENKAJAKS

Klassische Tourenkajaks sind mit vier bis viereinhalb Meter Länge kürzer als reine Seekajaks, obwohl der Übergang zwischen den Bootstypen fließend ist. Kürzere Modelle eignen sich für kleinere Flüsse, mit längeren lässt sich schneller Strecke machen. Eine Steueranlage (Ruder, Fußsteuerung) verbessert den Geradeauslauf. Die mehrfache Abschottung verhindert das Sinken, Ladeluken erleichtern das Beladen.

Hersteller: Dagger, Prijon, Lettmann, Venture Kayaks. Preise ab 800 Euro.

outdoor: Jörg, du bist am liebsten mit dem Kajak unterwegs. Was sind die Vorteile?

Jörg Knorr: Ja, weil ich gerne auf dem Meer fahre und sich dafür Seekajaks eignen. Sie sind durch ihre schlanke Form spurtreuer als zum Beispiel Kanadier. Zudem schätze ich am Kajak, dass es geschlossen ist. Man steigt durch die Luke ins Boot und kann mit der Spritzdecke alles abdichten. So kommt bei Regen und sogar bei der Rolle kein Wasser ins Boot. Einzig der Stauraum ist beim Kanadier größer, sodass es für ausgedehnte Familienausflüge besser geeignet ist.

Was sollte man als Einsteiger beachten, wenn man seine erste Kanutour plant?

Ich empfehle, nicht gleich mit einer mehrtägigen Tour einzusteigen. Besser eignen sich Tagestouren mit einem Leihboot auf ruhigen Gewässern. Hilfreich ist auch ein Einsteigerkurs, den man in Kanuschulen absolvieren kann. Man lernt das Boot kennen, erfährt alles zum richtigen Material und wie man sich auf dem Wasser bewegt. Wer sich ernsthaft mit dem Sport auseinandersetzen will, der kann auch in einen Kanuverein eintreten. Da lernt man Leute kennen, die den Sport schon länger betreiben und einem wertvolle Tipps geben. Übung macht den Meister, je häufiger du mit dem Kajak unterwegs bist, desto steiler steigt die Lernkurve, und man merkt, wie das Boot in bestimmten Situationen reagiert. Das Wichtigste ist aber der Spaß an der Sache.



Jörg Knorr ist seit 40 Jahren auf dem Wasser unterwegs, am liebsten mit dem Seekajak.

Geboren in Rostock, wo er Schiffstechnik studierte. Seit 1991 lebt er in Flensburg. Nach 28 Jahren im Schiffsbau arbeitet er heute als Journalist. kajaktraum.de

Für mich bedeutet Kanufahren Leidenschaft und den Horizont erweitern.

Und wie wagt man sich nun an den ersten Kajak-Ausflug heran?

Am besten sucht man sich einen ruhigen Badesee aus, also da, wo auch die Kinder mit der Luftmatratze plauschen. Der Kajakverleiher gibt eine kurze Einweisung, und dann kann es schon losgehen. Bei schönem Wetter stört es dann auch nicht, wenn du mal kenterst. Eine Schwimmweste für alle Fälle ist aber Pflicht. Zudem sollte man auch schwimmen können. Was man auch bedenken sollte: Die Bedingungen auf dem Wasser sind immer

verschieden. Bei uns im Norden sind die Binnengewässer meist ruhig, da kann man im Fluss sogar stromaufwärts paddeln. Reißende Gletscherbäche wie in den Alpen kennen wir hier gar nicht.

Wie bist du zum Paddeln gekommen?

Ich bin in Rostock geboren, damals durfte man nicht an der Küste paddeln. 1991 bin ich nach Flensburg gezogen und bald mit dem Kajak um die Insel Rügen gefahren. Mittlerweile sitze ich schon seit 40 Jahren regelmäßig im Kajak und unternehme auch längere Touren. Einmal bin ich in achteinhalb Wochen von Flensburg nach Finnland gepaddelt, zudem war ich auch weiter weg, unter anderem in Norwegen, Tasmanien, auf Island und an der Westküste Kanadas. Über meine Abenteuer halte ich auch regelmäßig Vorträge. Mein nächstes Ziel ist die Umrundung der schwedischen Insel Gotland in der Ostsee.

Welche Paddelgebiete würdest du Kajak-Einsteigern empfehlen?

Im Norden bietet sich die Ostseeküste an. Für Einsteiger eignet sich zum Beispiel die Flensburger Förde, die dann in dänische Gewässer übergeht, außerdem die Insel Poel bei Wismar. Auch in den Ostseefjorden kann man erste Küstenerfahrungen sammeln, zum Beispiel auf der Schlei, ein Fjord zwischen Flensburg und Kiel. Ein wunderschönes Paddelgebiet sind auch die Masuren in Nordostpolen sowie die deutschen Flüsse Saale, Werra, Warnow, Peene,



KULTIG UND KOMPAKT: FALTKAJAKS

Durch die flexible Bootshaut und das zerlegbare Innengerüst sind Faltboote klein verpackbar und easy im Transport. Noch simpler: Origami-Faltkajaks aus einem Element. Faltboote eignen sich für längere Touren, nur die Laufeigenschaften sind schlechter als beim Seekajak. Nachteil: Die Abschottung fehlt, was auf offenen Gewässern sicherheitsrelevant ist. Extra Auftrieb schafft man mit Seitenschläuchen und Spitzentbeutel.

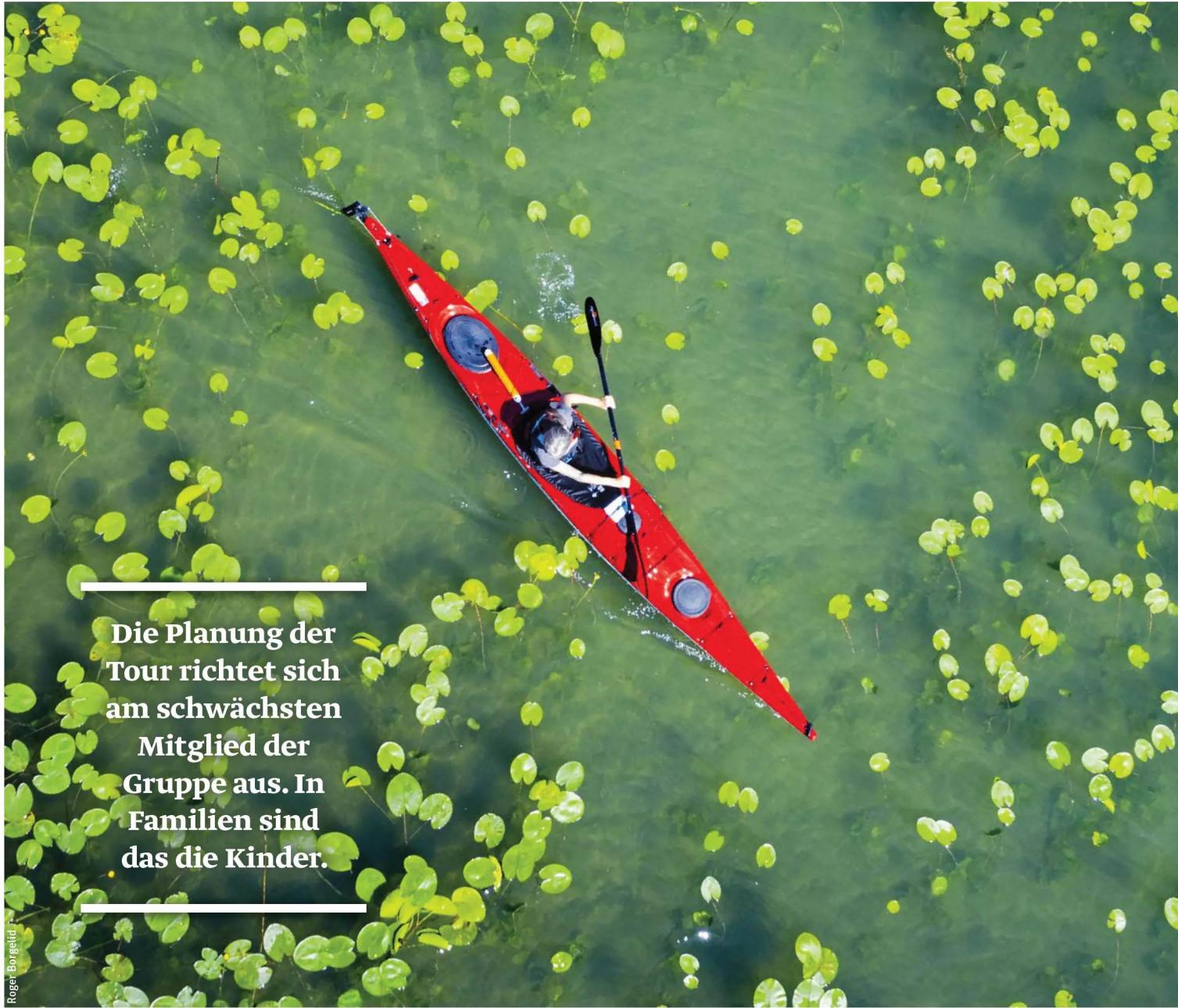
Hersteller: Klepper, Nortik, Oru Kayak, Triton. Preise ab 1400 Euro.



LEICHT MIT KLEINEM PACKMASS: LUFTKAJAKS

Luft- oder auch Schlauchkajaks eignen sich für den Einstieg in den Sport auf ruhigen Gewässern, weil die Boote recht windanfällig sind. Je nach Hersteller und eigenem Qualitätsanspruch kann man Luftkajaks auch schon recht günstig erstehen, der Auf- und Abbau ist einfach, der Transport aufgrund des kleinen Packmaßes und moderaten Gewichts ebenso. Zudem gibt es sowohl offene als auch geschlossene Luftkajaks.

Hersteller: Grabner, Advanced Elements, Gumotex. Preise ab 500 Euro.



Die Planung der Tour richtet sich am schwächsten Mitglied der Gruppe aus. In Familien sind das die Kinder.

Roger Börgeleid

Elbe und Weser. Auch schön, aber eher in der Nebensaison empfehlenswert: die Mecklenburgische Seenplatte. In Schweden laden Dalsland und Värmland zu Touren ein. In Süddeutschland eignen sich für den Einstieg die Obere Donau, der Neckar, der Bodensee, die Altmühl und die Lahn.

Wie plane ich eine Tour mit dem Kajak?
Das Paddelgebiet wählt man anhand seiner und der Fähigkeiten des Teams aus. Zusätzlich setze ich mich eingehend und über einen längeren Zeitraum mit dem Wetterbericht auseinander (mehr über Gefahren siehe Kasten rechts). Am Tag der Tour checke ich zudem die Bedingungen vor Ort, dazu gehört zum Beispiel auch die

Waldbrandgefahr. Ist die sehr hoch, muss man auf Kochen unterwegs verzichten. Zur Navigation verwende ich eine Karte und Kompass. Dafür bearbeite ich die Online-Karten so, dass ich sie zusammenhängend ausdrucken und wasserdicht laminieren kann. Zudem kann man mit GPS navigieren. Zur Planung verwende ich Google-Earth, weil es einen guten Überblick über das Revier gibt. Tourentipps findet man in Kajakführern sowie auf Foren und Online-Portalen.

Worauf muss ich achten, wenn ich mit Kindern im Kajak unterwegs bin?
Die Planung richtet sich grundsätzlich am schwächsten Teammitglied aus, was

bei Familien die Kinder sind. Kinder sollten schwimmen können und zusätzlich eine Rettungsweste tragen. Im Gegensatz zur Schwimmweste hält sie den Kopf selbst dann über Wasser, wenn der Verunfallte bewusstlos ist. Man sollte bei der Planung und Umsetzung immer im Kopf haben, was mit dem Kind passieren könnte, und entsprechend defensiv planen. Bei einem Ausflug mit der Familie sollten Entspannung, Entdeckungsfreude und Wohlfühlen an erster Stelle stehen, sonst drohen Stress und Streit.

Was gehört alles ins Gepäck?
Kajakfahren ist ein materialintensiver Sport, und man muss auch für Notfälle



WIND, WETTER, WELLEN

Kajakfahren kann je nach Bedingungen richtig anspruchsvoll sein.
Grundregeln: Know-how aneignen, konservativ planen, Schwimmweste an.

WIND UND SEIN EINFLUSS

Kajaks haben kaum Tiefgang, somit kann Wind antreiben, aber auch ausbremsen (Winddrift). Gegenwind verlangt mehr Energie beim Paddeln und kühlst aus. Seitlicher Wind und Wellen können zum Kentern führen. Starker Wind erzeugt hohe Brandungswellen, die Start/Anlanden erschweren. Bis Windstärke drei (Beaufort-Tabelle) geeignet für Anfänger. Apps: Windfinder, Windy.

WETTERKAPRIOLEN

„„ Egal wo es hingehet: Ein Blick in die Wetter-App gibt Aufschluss über Gefahren wie Sturm, Gewitterneigung und

Hitze. Bei Gewitter Gewässer meiden, falls man überrascht wird, gleich zum Ufer zurückpaddeln. An wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz und Lenzpumpe denken. Handy in wasserfeste Hülle. Hilfreich: WarnWetter-App vom DWD.

FAKTOR STRÖMUNG

„„ Bei Gezeitengewässern den Ebb- und Flutstrom in Planung einbeziehen (bsh.de). Auf Flüssen geben Durchflussraten Info zur Strömung. RiverApp zum Abrufen von Pegelständen nutzen, vor allem nach Unwettern oder Schneeschmelze. Alle Gefahrenstellen kennen und bei Tourenplanung berücksichtigen.



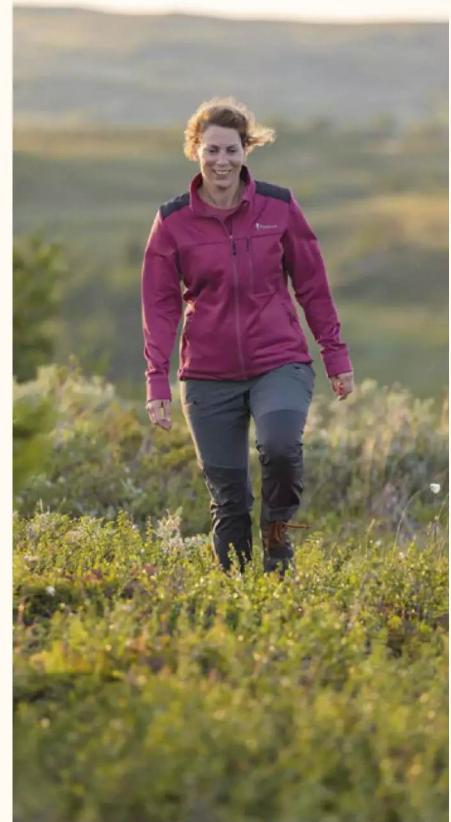
gewappnet sein. Neben der persönlichen Ausrüstung wie Bekleidung, Zelt, Matte, Schlafsack und Kochutensilien gehört Sicherheitsausrüstung ins Gepäck. Dazu gehört eine Handlenzpumpe, mit der man das Wasser aus dem Boot befördern kann, ein Reservepaddel und eine Sicherheitsleine, die es als Wurfsack gibt. Als hilfreich erweisen sich auch Mückenspray und Paddelschuhe. Bei viel Sonne gehört außerdem dem Sonnenschutz in Form einer Kappe, Sonnencreme und UV-Shirt dazu. Falls man bei kühleren Temperaturen unterwegs ist, lohnt sich auch ein Neopren- oder Trockenanzug. Zudem empfehle ich einen zerlegbaren Bootswagen, der bei eventuellen Umfragepassagen

(vor der Tour unbedingt informieren!) zum Einsatz kommen kann.

Wie gehe ich im Notfall vor?

Vor allem Anfänger sollten das Kenterrisiko gering halten. Falls man doch ins Wasser fällt und die Rolle nicht beherrscht, dreht man das Boot wieder in Schwimmlage um und versucht, wieder einzusteigen. Wenn das Ufer nicht weit weg ist, sollte man versuchen, so schnell wie möglich an Land zu kommen. In Notfällen die 112 rufen, oder man speichert sich die Nummern der DLRG oder anderer Rettungsgesellschaften im Gebiet ab. Wenn man anlandet und nicht weiterkommt, ruft man aber seine

ABISKO



Abisko ist unsere Produktfamilie für Ihr Wanderabenteuer mit Produkteigenschaften wie hoher Atmungsaktivität & Komfort, Stretchmaterial, geringem Gewicht und geringem Packmaß - perfekt für den sportlichen Alltag und Abenteuer bei anspruchsvollem Wetter.

- FÜR HOHES AKTIVITÄTSLEVEL
- HOHE ATMUNGSAKTIVITÄT • HOHER TRAGEKOMFORT • STRETCHSTOFF • LEICHT
- WÄRMEND • GERINGES PACKMASS

Pinewood®
SCANDINAVIAN OUTDOOR LIFE

FABIAN BUHL

DEUTER IS FOR NEW HEIGHTS

#deuterforever



VERTRAIL 16
deuter.com

Spritziges Vergnügen im Sommer. Trotzdem stets das Wetter im Blick behalten.



DIE RICHTIGE KAJAK-AUSRÜSTUNG

Die Lust auf das erste Abenteuer mit dem Kajak ist groß, nun fehlt noch die passende Ausrüstung. Vier Produkte, die für den Einstieg wichtig sind.



LEICHE DOPPELPADDEL

Beim Kajakfahren verwendet man Doppel-paddel. Die Länge des Paddels bestimmt sich nach der Körper- und Bootsgröße. Beim Kauf sollte man auf das Gewicht achten, je leichter, desto besser, aber entsprechend auch teurer. (z. B. Werner, wernerpaddles.com)



LEBENSRETTER SCHWIMMWESTE

Eine Schwimmweste gehört immer dazu. Fällt man ins Wasser, verleiht sie Auftrieb. Kleinkinder sollten eine ohnmachtssichere Rettungsweste tragen. Wichtig ist der bequeme Sitz der Weste und genügend Bewegungsspielraum. (z. B. Hiko, hikosport.com)

**Love your
#trangia_
moment**

Freunde an, dass sie einen abholen kommen. Damit das Handy immer einsatzbereit bleibt, gehört es in eine wasserdichte Tasche und eine Powerbank ins Gepäck.

Wie belade ich mein Kajak richtig?

Das Gepäck sollte in Säcken mit Rollverschlüssen so weit wie möglich komprimiert sein. Um das Bootsvolumen so gut wie möglich auszunutzen, sollte man jede Ecke nutzen, also eher viele kleine Packstücke packen anstatt wenige große. Das Gewicht gleichmäßig hinten und vorne verteilen, damit das Boot gerade im Wasser liegt, sonst verändert sich das Fahrverhalten. Wenn geplant ist, weiter weg von der Anlegestelle zu übernachten, erweist sich eine große Tragetasche als nützlich, um die kleinen Packsäcke zu transportieren. Wenn diese Packsäcke unterschiedliche Farben haben und ihnen entsprechend Ausrüstung zugeordnet ist, weiß ich immer genau, wo was verstaut ist. Auch beim Packen hat Ordnung oberste Priorität: Dinge, die ich unterwegs brauche wie Handy, Erste-Hilfe-Paket, Essen und Trinken, gehören in leicht und schnell erreichbare Bereiche. Was ich beim Anlegen zuerst benötige,

**Lieber viele
kleine als wenige
große Gepäck-
stücke, um das
Bootsvolumen
voll zu nutzen.**

kommt zuletzt in die Gepäcklücken, um nicht lange danach suchen zu müssen.

Und was nehme ich zu essen mit?

Wichtig bei längeren Touren ist das Energie-Gewichts-Verhältnis, weil man sein Boot nicht überladen will. Als Basis nehme ich immer Pasta, Reis und Kartoffelpüree mit, Tütsensuppen und -soßen, Ölsardinen und Gemüse als Beilage. Bei längeren Touren plane ich entsprechend Rationen pro Tag, Person und Mahlzeit. Will man unterwegs die Vorräte auffüllen, sollte sichergestellt sein, dass geöffnete Geschäfte in der Nähe sind. Sobald die Checkliste abgearbeitet ist, kann das Abenteuer auf dem Wasser beginnen. ◀



SPRITZDECKE FÜR DAS COCKPIT

Eine Spritzdecke aus Neopren oder Nylon bildet die Dichtung zwischen Paddler und Cockpit und verhindert, dass Wasser ins Boot läuft. Die Größe bestimmt sich nach dem Bauchumfang und der Cockpitgröße des Kajaks. (z. B. YAK, yakgear.com)



WETTERFESTE PADDELJACKE

Wasser- und winddicht, dabei atmungsaktiv, diese Eigenschaften besitzen gute Paddeljacken aus abriebfestem, mehrlagigem Material. Latex-Abschlüsse an Hals und Handgelenken dichten zusätzlich ab, können aber den Schweißfluss erhöhen. (z. B. NRS, nrs.com)



trangia®

Made in Sweden 
since 1925

SCANDIC 
www.scandic.de

» VORTEILSABO



€ 30 Amazon.de-Gutschein

1 3 5 4

€ 35 Globetrotter-Gutschein

1 7 0 6

Weitere tolle Prämien
auch in unserem Online-Shop!

Proficare Elektrische Massagepistole

1 7 7 4

Individuelle und effektive Behandlung aller Muskelgruppen.

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

Zuzahlung: 25,- €

PROFI CARE.



Gegen Muskelkater & Verspannungen

oder selbst lesen + tolle Wunsch-Prämie!

Denver Bluetooth Smart-Fitnessband

1 4 7 1

Die ideale Ergänzung für Ihre Sport- und Alltagsaktivitäten.

- » Schrittzähler, Herzfrequenzsensor, Körpertemperaturmessung, 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®



NEU!

outdoor E-PAPER UPGRADE – Jetzt zum Heftabo die E-Paper-Ausgabe schon für nur 1 € (inkl. MwSt.) vergünstigt mitbestellen.



GET IT ON

Download on the

App Store

telefonisch: 0781 639 66 54

online: outdoor-magazin.com/angebot



Abo-Vorteile:

- Preisvorteil gegenüber Kioskauf
- Jede Ausgabe früher, bequem nach Hause
- Prämie zur Wahl
- Exklusive Sammel-Edition nur für Abonnenten

Ja, ich bestelle

outdoor

4 5 1 Objekt-Nr. 8 1 5 0 4

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

für mich

O D I P R E

Aboart 0 0

Aboherkunft 2 0

als Geschenk O D I P R G

Aboart 1 0

Aboherkunft 2 0

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

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 Wunschrämme, evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige

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 von uns anzubieten. Sie können dieser Verarbeitung jederzeit kostenlos, z.B. per E-Mail an werbebefugnis@buradirect.de oder über den Abmeldelink in jeder Zusendung, widersprechen.

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

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Motor Presse Stuttgart, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzuziehen. 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, Lechnerstraße 1, 70174 Stuttgart
Gläubiger-ID: DE48ZZZ0000026750, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Angabe 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 und Upfit GmbH & Co. KG, Lechnerstr. 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 widerumzurufen. 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)

20 JACKEN IM TEST



DIE MODELLE IM ÜBERBLICK



ARC'TERYX Gamma Hybrid Hoody
FJÄLLRÄVEN Abisko Lite Trekking
JACK WOLFSKIN Kammweg Jacket
MAMMUT Ultimate Comfort SO Hd
NORRÖNA Falketind Aero60



ORTOVox Pala Hooded Jacket
RAB Borealis Jacket
SCHÖFFEL Jacket Bygstad
TATONKA Lajus Hooded Jacket
THE NORTH FACE AO Softshell

ARC'TERYX Gamma Hybrid Hoody
FJÄLLRÄVEN Abisko Lite Trekking
JACK WOLFSKIN Kammweg Jacket
MAMMUT Ultimate Comfort SO Hd
NORRÖNA Falketind Aero60

ORTOVox Pala Hooded Jacket
RAB Borealis Jacket
SCHÖFFEL Jacket Bygstad
TATONKA Lajus Hooded Jacket
THE NORTH FACE AO Softshell

SOFTWEAR UPDATE

Die Auswahl an Softshelljacket ist riesig. Welchen der Spagat aus Wetterschutz und Komfort am besten gelingt, zeigt unser Test von 20 Modellen.

TEXT: FRANK WACKER

Bis ins neue Jahrtausend hatten Wanderer bei wechselhafter Witterung nur die Wahl der Qual: Entweder in der schwitzigen Regenjacke heiß laufen, im Fleece bei jeder frischen Brise fröseln oder ständig anhalten, um sich umzuziehen. Erst die Erfindung der Softshells brachte Abhilfe: Aus wasser- und windabweisenden sowie höchst atmungsaktiven Stretchmaterialien hergestellt, deckten sie ein breites Witterungsspektrum ab und trugen sich angenehm. Kein Wunder, dass das Konzept einschlug und sich zu einer eigenen Bekleidungskategorie entwickelte. Heute reicht die Spanne von dünnen Varianten für den Sommer überwärmere Allrounder bis hin zu winddichten Modellen. »Diese Vielfalt spiegelt auch das Testfeld wider«, sagt Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka. Denn im direkten Vergleich zeigen sich schnell die Stärken und Schwächen unterschiedlicher Softshells - und für welchen Einsatz sie sich eignen.

Insgesamt 20 Jacken für Damen und Herren im Preisbereich von 120 bis 280 Euro haben wir getestet, darunter auch zwei federleichte Windbreaker, die als Alternative zu dünnen Sommersoftshells immer beliebter werden. Außerdem zählt eine Hybridjacke zum Feld, bei der Fjällräven das äußerst beliebte G1000-Gewebe (65 Prozent Recycelpolyester, 35 Prozent Biobaumwolle) mit Stretcheinsätzen kombiniert - eine Mischung, die sich auch bei Trekkinghosen bewährt.

Um dir eine grobe Orientierung zu geben, bei welchen Temperaturen du dich in einem Modell wohlfühlst, geben wir für jedes eine Temperaturober- und -untergrenze an. »Dazwischen bietet es den bestmöglichen Klimakomfort«, erklärt Boris Gnielka.

Rab, Tatonka und Arc'teryx schicken leichte Sommersoftshells ins Rennen, deren untere Temperaturlimits zwischen acht und zehn

Grad liegen. Sie wiegen 285 bis 340 Gramm und brauchen verpackt weniger als 1,5 Liter Platz - ideal zum Immer-Dabeihaben. Die Rab Borealis und die Tatonka Lajus besitzen durchgängige Zips, bei der Arc'teryx Gamma Hybrid handelt es sich um einen Pullover, dessen Reißverschluss unterhalb der Brust endet. Für beide Konzepte gibt es gute Argumente. »Jacken lassen sich schneller an- und ausziehen, Pullover tragen sich häufig noch geschmeidiger, weil am Bauch der steife Zip wegfällt«, so Boris Gnielka. Viel zu bieten haben alle drei - und liefern sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen.

Welches die leistungsfähigste Sommersoftshell ist

Die Tatonka Lajus (120 €) lockt dank voll anpassbarer Sturmkapuze mit Schild und kräftig imprägniertem Material mit erstklassigem Wetterschutz und blockt selbst kurze Schauer ab, doch die Rab Borealis (120 €) folgt ihr dicht auf den Fersen - und schmeichelte mit noch etwas mehr Komfort: Durch den körperbetonten Schnitt und das hochelastische Gewebe schmiegt sie sich wie eine zweite Haut um den Körper - perfekt für Wanderungen mit flottem Tempo oder zum Klettern. Das leichte, aber dennoch enorm strapazierfähig Material der lockeren geschnittenen Arc'teryx Gamma Hybrid hingegen umhüllt einen wie feinste Seide, dampft auf deftigen Anstiegen am besten ab und setzt neue Maßstäbe in Sachen Atmungsaktivität in dieser Kategorie. Und weil sie auch beim Wind- und Nässeeschutz einen Spaltenplatz belegt, geht sie mit einer Nasenlänge voraus über die Ziellinie. Das rechtfertigt den recht hohen Preis: 210 €.

Als noch leichtere, kleiner verpackbare Alternative zu den dünnen Softshells treten die Windbreaker aus Nylon von Norrøna und Schöf-

»Bei Softshells gibt es zum Teil große Unterschiede. Überlege dir genau, welche Anforderungen für dich wichtig sind. Dann findest du die richtige.«

fel an. Mit ihrem minimalen Gewicht (130 g, Packvolumen: 0,3-0,4 l) tragen sich beide wie ein Hauch von nichts, »so geschmeidig wie eine Softshell sind sie aber nicht«, erklärt Boris Gnielka. Norrøna verarbeitet beim Falketind Aero60 (199 €) stark windabweisendes Recycelnylon, das dampfdurchlässiger und minimal weicher ausfällt als der winddichte, etwas raschelige, innen glatte Stoff der Schöffel Bygstad (120 €). Diese überrascht dagegen mit einer erstaunlich guten Isolation. Die Falketind Aero60 besitzt dafür eine voll verstellbare Sturmkapuze, der Nässeeschutz liegt auf dem Niveau der Sommersoftshells. Damit lässt sie den Konkurrenten von Schöffel hinter sich. Weiterer großer Vorteil der Windbreaker: die schnelle Trockenzeit. Einmal nass geworden, trocknen die dünnen Gewebe bei Wind in weniger als 20 Minuten. Die unteren Temperaturlimits liegen zwischen acht und zehn Grad – so wie bei den dünnen Softshells.

Als dritte Kategorie gehen die Allround-Softshells von Ortovox, The North Face, Mammut und Jack Wolfskin an den Start. Mit ihnen etwas dickeren Materialien eignen sie sich für Temperaturen bis knapp über dem Gefrierpunkt. Sie empfehlen sich zum Beispiel für Bergtouren über 2500 Meter, wo es auch im Sommer empfindlich kalt werden kann. Die beste Leistung in dieser Gruppe zeigt das Ortovox Pala Hooded Jacket (220 €): Wunderbar anschmiegsam, engt es selbst beim Klettern nicht ein und verbindet meisterhaft hohe Isolation, starke Atmungsaktivität und zuverlässigen Wetterschutz. Zu den Besonderheiten gehört das Material, dessen Innenseite Merinowolle enthält. Auch Jack Wolfskin und Mammut verarbeiten innen Merino, durch ihre Stretchstoffe entweicht aber spürbar weniger Dampf. Vor allem in der winddichten Mammut Ultimate Comfort läuft man schnell heiß. Die The North Face Softshell wiederum verliert wertvolle Punkte, denn der niedrige, feste Kragen reibt unterm Kinn. Und der Fjällräven-Hybrid? Er blockt Wind und Nässe so zuverlässig ab wie die besten Softshells im Feld und landet vom Wohlfühlbereich zwischen den dünnen und dickeren Modellen. Weniger anschmiegsam als die Vollstretchler, trägt er sich dennoch angenehm – auch weil das Mischgewebe bei Wärme nicht auf der Haut klebt. Preis: 280 €.

Alles in allem verdienen drei Sommersoftshells eine dicke Kaufempfehlung: Trekker greifen zur Tatonka Lajus, Gipfelstürmer zur Rab Borealis und Hitzköpfe zur Arc'teryx Gamma Hybrid. Ortovox liefert die beste Allround-Softshell. Der Norrøna-Windbreaker ist der heißeste Tipp für Grammzähler, und Mischgewebe-Fans sollten die Fjällräven Abisko Lite Trekking in die engere Auswahl nehmen. ◀

DAS SAGEN DIE outdoor-TESTER ÜBER IHRE FAVORITEN

Nimm zwei

Ich habe zwei Favoriten: Die Arc'teryx Gamma Hybrid Hoody dampft noch besser ab als die Konkurrenz. Damit fühle ich mich auf deftigen Anstiegen am wohlstens. Bei der Fjällrävenjacke gefällt mir die Möglichkeit, die Stärke der Wachsimprägnierung an die Witterung anpassen zu können.

Frank Wacker,
Ausrüstungsredakteur



Warm gewinnt

Alle drei dünnen Softshells tragen sich klasse. Doch die dicke, noch wärmere Ortovox Pala Hooded gefällt mir am besten, weil sie bei frischem Bergwetter Reserven bietet. Durch den körpernahen, nicht einengenden Sitz und die hohe Atmungsaktivität ziehe ich sie selbst beim Trailrunning gerne an.

Katleen Richter,
outdoor-Testerin



Perfekte Mischung

Die Sommersoftshells von Rab und Tatonka finde ich super. Ihre dünnen, höchst atmungsaktiven und kräftig imprägnierten Gewebe schaffen die ideale Mischung zwischen Wetterschutz und Komfort.

Zum Klettern und Bergsteigen bevorzuge ich die Rab Borealis, fürs Trekking ist die Tatonka top.

Boris Gnielka,
Ausrüstungsredakteur



Leichte Wahl

Richtig überrascht hat mich der Norrøna-Windbreaker. Er dampft ähnlich gut ab wie die dünnen Softshells, blockt Wind und Niesel und trocknet verdammt schnell. Durch das winzige Packmaß und niedrige Gewicht passt er sogar in die Hosentasche – top für Bergtouren mit minimalem Gepäck.

Tobias Wirth,
outdoor-Redakteur





Nur in hoch atmungsaktiven Modellen gibt es bei flottem Tempo keinen Hitzestau.



DER OUTDOOR-TEST UNTER DER LUPE

So prüfen wir die Softshells im Labor und auf Tour.

Softshellberegnung

Gute Softshells halten in der Regel Niesel ab und die besten auch kurze Schauer, bei Dauerregen lecken sie aber. Aus diesem Grund beregenen wir Softshells mit unserer Sprühberegnung, nicht mit der für waserdichte Jacken entwickelten outdoor-Powerberegnung. Sie fängt als Niesel an, mit der Zeit bilden sich dickere Tropfen, die schneller durchs Material durchdrücken können als feiner Nebel.

Imprägnier-Check

Vor der Beregnung waschen wir die Softshells zwei Mal – so zeigt sich, wie haltbar die Imprägnierung ist. Je besser Wasser von der Außenseite abperlt, desto länger dauert es, bis sich die Nässe nach innen saugt. Sobald erste Tropfen schnell in den Oberstoff eindringen, solltest du die Softshell mit einem Spray imprägnieren. Umweltfreundliche, leistungsfähige Mittel gibt es zum Beispiel von Nikwax und Fibertec.

Praxisprüfung

Auf Wanderungen, beim Klettern, Bergsteigen und Trailrunning beurteilten unsere Tester das Klima, die Isolation und wie geschmeidig sich die Modelle tragen. Außerdem bewerteten sie den Windschutz und wie einfach sich die Züge und Zipper bedienen lassen. Die Temperaturrempfehlungen beziehen sich auf eher kältefeste Naturen, die mit flottem Tempo wandern. Wer schnell friert, sollte fünf Grad abziehen – oder ein dünnes Fleece als Zwischenschicht drunterziehen.

ARC'TERYX GAMMA HYBRID HOODY

DO

PREIS 210 €

GEWICHT/PACKMASS 285 g/0,7 l

NACHHALTIGKEIT/SONSTIGES

Enorm langlebige, bestens verarbeitete Materialien, nach Bluesign-Richtlinien zertifiziert.

WOHLFÜHLTEMPERATUR (Wandern)*



TRAGEKOMFORT



Umhüllt den Körper völlig unauffällig, macht jede Bewegung mit, exakt einstellbare, komfortable Kapuze.

WETTERSCHUTZ



Klasse imprägniert, blockt Niesel und kurze Schauer ab, windabweisender, dünner Stoff, Sturmkapuze.

FEATURES/PRAXIS



Brusttasche dient als Packsack, Saumzug, sehr leicht, kleinst verpackbar und schnell trocknend.

KLIMAKOMFORT



outdoor TESTURTEIL



ÜBERRAGENDER TESTSIEGER

Eigentlich fürs Klettern entwickelt, begeistert die Arc'teryx Gamma Hybrid auch auf flotten Outdoor-Touren. Selbst bei deftigsten Anstiegen liegt das Klima voll im grünen Bereich. Durch das geringe Gewicht und den nur bis unter die Brust reichenden Zip spürt man den Pullover kaum und will ihn nicht mehr ausziehen. Der Nässeeschutz liegt ebenfalls auf Topniveau, Wind hält der Stoff gut ab, eine Sturmkapuze schützt Wangen, Nase und Kinn. Unterm Strich die beste Leistung im Feld.

FJÄLLRÄVEN ABSIKO LITE TREKKING JACKET

DO

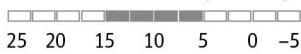
PREIS 280 €

GEWICHT/PACKMASS 515 g/1,7 l

NACHHALTIGKEIT/SONSTIGES

PFC-frei imprägniert, G1000 Eco (65/35 % Recycelpolyester/Biobaumwolle), fair produziert.

WOHLFÜHLTEMPERATUR (Wandern)*



TRAGEKOMFORT



Eher festes, angenehmes Mischgewebe, passgenau, voll verstellbare Kapuze, top Bewegungsfreiheit.

WETTERSCHUTZ



Schützt vor Niesel, kurzen Schauern und Wind, Sturmkapuze, trotz dünner Stoffe recht gute Isolation.

FEATURES/PRAXIS



Top: rucksacktaugliche Taschen mit Netzfutter, Lüftungszips am Rumpf, verstellbare Bündchen, Saumzug.

KLIMAKOMFORT



outdoor TESTURTEIL



WETTERFESTER HYBRID

Fjällräven kombiniert beim Abisko Lite Trekking Jacket winddichtes G1000-Mischgewebe mit Stretchstoff am Rücken und unter den Achseln. Die Jacke ist nicht so geschmeidig wie die besten Softshells im Test, dafür klebt der G1000-Stoff bei Wärme nicht auf der Haut. Der Wetterschutz liegt auf top Niveau, nach Bedarf lässt sich das G1000 mehr oder weniger stark mit umweltfreundlichem Grönlandwachs imprägnieren. Alles in allem eine hochfunktionelle Wander- und Trekkingjacke.

SEHR GUT

JACK WOLFSKIN KAMMWEG JACKET

DO

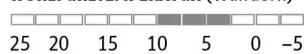
PREIS 220 €

GEWICHT/PACKMASS 500 g/1,7 l

NACHHALTIGKEIT/SONSTIGES

PFC-frei imprägniert, fair produziert (Fair-Wear-Foundation-Leader-Status), Wolle aus artgerechter Haltung.

WOHLFÜHLTEMPERATUR (Wandern)*



TRAGEKOMFORT



Recht anschmiegsam, engt nicht ein. Die Schieber der Belüftungszips liegen jedoch kalt auf der Haut.

WETTERSCHUTZ



Hoher Nässeeschutz, sehr windabweisendes Material, an den Wangen lässt die Kapuze aber etwas Luft.

FEATURES/PRAXIS



Reichhaltige Ausstattung: große Taschen mit Netzfutter, Belüftungszips, verstellbare Bündchen.

KLIMAKOMFORT



outdoor TESTURTEIL



WÄRMENDER NEWCOMER

Beim Kammweg Jacket verarbeitet Jack Wolfskin ein Stretchmaterial mit 18 Prozent Merinowolle. Es ermöglicht eine hohe Isolation, die Atmungsaktivität liegt wegen des stark windabweisenden Außenstoffs im guten Mittelfeld – trotz der Belüftungszips an den Oberarmen und mit Netz gefütterten Taschen. Die Kapuze lässt sich über einen Zug im Hinterkopf anpassen, schließt um die Wangen aber nicht ganz sauber ab. Niesel und kurze Schauer hält die Kammweg zuverlässig ab.

MAMMUT ULTIMATE COMFORT SO HOODED JKT

DO

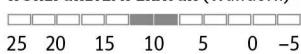
PREIS 225 €

GEWICHT/PACKMASS 565 g/1,8 l

NACHHALTIGKEIT/SONSTIGES

PFC-frei imprägniert, nach Bluesign-Richtlinien zertifiziert, Wolle aus artgerechter Haltung.

WOHLFÜHLTEMPERATUR (Wandern)*



TRAGEKOMFORT



Schön geschmeidige Softshell, die Bewegungen mitmacht. Die einfache Kapuze dreht recht gut mit.

WETTERSCHUTZ



Winddicht, hält kurze Schauer ab. Sehr gut schützende Kapuze, dünnes, wenig warmes Material.

FEATURES/PRAXIS



2 Schubtaschen, 1 kleine Brusttasche, Elastikbündchen, Saumzug. Alle Zips und Züge laufen gut.

KLIMAKOMFORT



outdoor TESTURTEIL



WETTERFESTER RUHEPOL

Die Mammut Ultimate Comfort zählt zu den schwereren Modellen im Feld, trägt sich aber dank des geschmeidigen Materials mit Merinowolleanteil sehr angenehm – zumindest solange man sich nicht anstrengt. Geht es körperlich zur Sache, wird es im Innern schnell stickig. Deshalb empfiehlt sich die Jacke eher fürs Wandern im gemütlichen Tempo oder Stop-and-go-Aktivitäten wie Klettern. In Sachen Wetterschutz landet sie dank winddichtem und nassefestem Material weit vorne.

GUT

BROOKS

18 ENGLAND 66

SCAPE



BROOKSENGLAND.COM/SCAPE

NORRÖNA FALKETIND AERO60 HOOD

OO

PREIS 199 €

GEWICHT/PACKMASS 130 g/0,4 l

NACHHALTIGKEIT/SONSTIGES

PFC-frei imprägniertes Recycel-nylon, Brusttasche (dient auch als Packsack) mit Innenfach.

WOHLFÜHLTEMPERATUR (Wandern)*



TRAGEKOMFORT



Trägt sich wie ein Hauch von Nichts und macht Bewegungen mit. Komfortable, exakt anpassbare Kapuze.

WETTERSCHUTZ



Hält Niesel und kurze Schauer ab, hoher Windschutz, Sturmkapuze, dünnes, wenig warmes Material.

FEATURES/PRAXIS



Schlcht, aber bis ins Detail ausgereift. Einfache Handhabung, ultraleicht und kleinst verpackbar.

KLIMAKOMFORT



outdoor TESTURTEIL



AUSGEREIFTES FEDERGEWICHT

Der Norrøna Falketind Aero60 ist der beste Windbreaker im Test und eine superleichte, kleinst verpackbare Softshell-Alternative. Durchs minimal winddurchlässige Gewebe entweicht spürbar mehr Dampf als durch luftdichte Stoffe – ohne, dass der Windschutz schwächtelt. Außerdem gibt es eine sauber verstellbare Sturmkapuze. Weiteres, geniales Detail: eine Druckknopflasche, die beide Jackenhälften auf Brusthöhe flatterfrei zusammenhält, wenn man den Frontzip zur Belüftung öffnet.

ÜBERRAGEND

ORTOVox PALA HOODED JACKET

OO

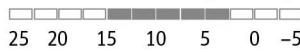
PREIS 220 €

GEWICHT/PACKMASS 425 g/1,4 l

NACHHALTIGKEIT/SONSTIGES

PFC-frei imprägniert, klimaneutral hergestellt, Wolle aus artgerechter Haltung, Fair-Wear-Leader-Status.

WOHLFÜHLTEMPERATUR (Wandern)*



TRAGEKOMFORT



Traumhaft bequem, erstklassige Bewegungsfreiheit, einfache, aber komfortable Kapuze.

WETTERSCHUTZ



Hält Wind und Niesel ab, dicke Tropfen drücken aber durchs gut imprägnierte Material. Recht warm.

FEATURES/PRAXIS



Superb – von zwei großen, hochgesetzten Taschen über den 2-Wege-Frontzip bis zur Handhabung.

KLIMAKOMFORT



outdoor TESTURTEIL



VIELSEITIGES KOMFORTMODELL

Ob Wanderung, Klettersteiggehen oder Bergsteigen, die körpernah geschnittene Ortovox Pala Hooded schmeichelt mit bestem Tragekomfort und angenehmem Klima. Ihr Material mit Merino auf der Innenseite isoliert etwas besser als die dünneren Modelle im Feld, dadurch deckt die Pala ein großes Temperaturspektrum ab – ideal fürs Bergsteigen, wenn man vom Tal aus eisige Höhen erklimmt. Der Windschutz ist sehr gut, bei Regen kommt sie aber schneller ans Limit als die Klassenbesten.

ÜBERRAGEND

GET SET TO EXPLORE – WHATEVER THE ROAD.

RAB BOREALIS JACKET

DO

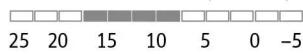
PREIS 120 €

GEWICHT/PACKMASS 300 g/1,1 l

NACHHALTIGKEIT/SONSTIGES

2 Brusttaschen, Elastikbündchen. Das Material bietet einen top Sonnenschutzfaktor (UPF 50+).

WOHLFÜHLTEMPERATUR (Wandern)*



TRAGEKOMFORT



Körpernah geschnitten und sehr komfortabel, macht jede Bewegung mit. Einfache, bequeme Kapuze.

WETTERSCHUTZ



Stark imprägniert, hält die Borealis Niesel und kurzen Schauern stand. Windabweisender, dünner Stoff.

FEATURES/PRAXIS



Hat alles, was eine leichte Alpinsoftshell braucht. Weiteres Plus: die leichtgängigen Zips.

KLIMAKOMFORT



outdoor TESTURTEIL



PREISWERTER GIPFELSTÜRMER

Trotz günstigem Preis überzeugt die Rab Borealis auf der ganzen Linie. Die leichte Softshell hält einem Wind oder Niesel vom Leib und schmiegt sich wie eine zweite Haut an, engt aber dank hochelastischem Stoff selbst beim Klettern nicht ein. Die einfache, gut sitzende Kapuze passt hervorragend zum Konzept einer Alpinjacke, weil du sie gut unter einem Kletterhelm tragen kannst. Zwei geräumige Brusttaschen mit Netzfutter schaffen Stauraum und lassen sich zur Belüftung nutzen.

SCHÖFFEL JACKET BYGSTAD

DO

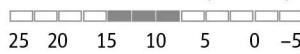
PREIS 120 €

GEWICHT/PACKMASS 120 g/0,3 l

NACHHALTIGKEIT/SONSTIGES

PFC-frei imprägniert, fair produziert (Fair-Wear-Foundation-Leader-Status), kurzer Blouson-Schnitt.

WOHLFÜHLTEMPERATUR (Wandern)*



TRAGEKOMFORT



Herrlich leicht, anschmiegsamer Kragen. Wenig rascheliger, glatter Stoff, der nicht auf der Haut klebt.

WETTERSCHUTZ



Null Nässeeschutz, keine Kapuze, aber hoher, anliegender Kragen, wunddicht, fürs Gewicht sehr warm.

FEATURES/PRAXIS



Ultraleicht und kleinst verpackbar, zwei große Schubtaschen, Saum und Bündchen mit Elastikzug.

KLIMAKOMFORT



outdoor TESTURTEIL



INNOVATIVES FEDERGEWICHT

Graphen lautet die Bezeichnung für eine erst 2004 entdeckte Form des Kohlenstoffs mit bienenwabenartiger Struktur. Sie steckt im Nylon des Schöffel-Windbreakers Bygstad und erklärt, warum das hauchdünne Material ähnlich gut isoliert wie das der etwas dickeren Softshells. Das Klima fällt in Anbetracht des winddichten Stoffes sehr gut aus, auch wenn sich der Bygstad nicht so luftig trägt wie die besten Modelle im Feld. Vor Nässe schützt der kapuzenlose Windbreaker nicht.

GUT

* Wohlfühltemperatur bei flottem Wandern: oberer Wert mit T-Shirt, unterer mit Langarm-Shirt als Baselayer.

...weil wir
gemeinsam
neue Wege
gehen!



Deshalb gibt es in unserer vielfältigen Wanderrucksack-Kollektion genau den passenden Begleiter für deine individuellen Ansprüche und Bedürfnisse. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem GREEN gelabelten Hike Pack 27 mit komfortablem Netzrücken für deine entspannten Wandertouren.

TATONKA
EXPEDITION LIFE

ANTEILIG
RECYCLELLE
MATERIALIEN

HOCHWERTIGE
QUALITÄT &
VERARBEITUNG

FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

GREEN



FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

TATONKA LAJUS HOODED JACKET

DO

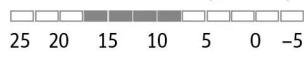
PREIS 120 €

GEWICHT/PACKMASS 330 g/1,4 l

NACHHALTIGKEIT/SONSTIGES

PFC-frei imprägnierter Stretchstoff aus Recycelnylon, fair produziert im eigenen Werk (Open Factory).

WOHLFÜHLTEMPERATUR (Wandern)*



TRAGEKOMFORT



Trägt sich durch den leichten, sehr elastischen Stoff unauffällig. Auch top: die voll verstellbare Kapuze.

WETTERSCHUTZ



Klasse imprägniert, blockt Niesel und kurze Schauer ab, windabweisender, dünner Stoff, Sturmkapuze.

FEATURES/PRAXIS



Exakt anpassbare Sturmkapuze, zwei rucksacktaugliche Taschen, leichtgängige Züge und Zips.

KLIMAKOMFORT



outdoor TESTURTEIL

SEHR GUT



TOP WANDER- UND TREKKINGJACKE

120 Euro kostet die Tatonka Lajus Hooded – erfreulich wenig für eine so bequeme, wetterfeste und gut ausgestattete Softshell aus nachhaltigem Material. Ihre exakt anpassbare Sturmkapuze mit stabilen Schild schützt Nase und Wangen vor Wind, über hochgesetzte Taschen mit Netzfutter strömt Frischluft ein. Die Ärmel lassen sich durch die wenig elastischen Bündchen aber nicht hochschieben. Der etwas geräumigere Schnitt bietet Platz, um ein dickes Fleece drunterzuziehen.

THE NORTH FACE AO SOFTSHELL HOODIE

DO

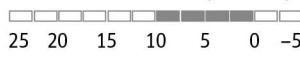
PREIS 140 €

GEWICHT/PACKMASS 600 g/2,1 l

NACHHALTIGKEIT/SONSTIGES

PFC-frei imprägnierter Stoff, eine Brusttasche, zwei Schubtaschen, Elastikbündchen, kein Saumzug.

WOHLFÜHLTEMPERATUR (Wandern)*



TRAGEKOMFORT



Innen schön weiches Material, aber der Kragen reibt, bei Bewegungen über Kopf rutschen die Ärmel hoch.

WETTERSCHUTZ



Hoher Windschutz, nur der Kapuze fehlt ein Schild. Top imprägniert, aber Schulternähte lecken schnell.

FEATURES/PRAXIS



Drei Taschen, doch der Saum hat keinen Schnürzug. Leichtgängige Zips. Hohes Gewicht und Packmaß.

KLIMAKOMFORT



outdoor TESTURTEIL



KUSCHELIGE WÄRMEPACKUNG

Mit seinem innen verhältnismäßig flauschigen, stark windabweisenden Material isoliert das The North Face AO Softshell Hoodie besser als die anderen Modelle im Feld, wird Hitzköpfen bei über zehn Grad aber auch schnell zu warm – trotz hoher Atmungsaktivität. Somit eignet es sich vor allem für Sommertouren im Hochgebirge oder im hohen Norden. Der Tragekomfort ist gut, allerdings reibt der niedrige, recht feste Kragen unterm Kinn, beim Klettern rutschen die Ärmel schnell hoch.



**STARTE DEIN
ABENTEUER**
BIKEPACKING SERIE

Topeak Bikepacking-Taschen sind so designed, dass sie unter härtesten Bedingungen bestehen: haltbar, leicht und wasserabweisend. Erhältlich in grün oder schwarz und vielen Größen, um deine Ausrüstung optimal zu verstauen.

Prepare to ride.

topeak.de

HÜTERIN DER GIPFEL

Zum 70. Jubiläum der Everest-Besteigung sprechen
wir mit Himalaja-Chronistin Billi Bierling
über ihr Leben in Nepal, Bayern und der Welt.

INTERVIEW: NADINE REGEL



Kennerin: Billi Bierling hat selbst schon sechs der 14 Achttausender bestiegen, drei davon ohne Flaschensauerstoff.

outdoor: Eine Garmisch-Partenkirchnerin lebt zeitweise in Nepal: Wie kam es dazu?

Billi Bierling: 1998 war ich das erste Mal in Nepal. Zu dieser Zeit habe ich mich schon an meinen ersten Sechstausendern probiert. Ich erinnere mich, dass ich damals in mein Tagebuch schrieb, wie sehr ich es hasse, bergauf zu laufen. Trotzdem habe ich mich in das Land verliebt und war von da an jedes Jahr dort.

Wie bist du zur »Himalayan Database« gekommen?

2004 gab ich meinen Job als Journalistin in der Schweiz auf. Ich fragte die US-Amerikanerin Elizabeth Hawley, die große Himalaja-Chronistin, ob ich bei ihr in der Himalayan Database mithelfen dürfte. Seither arbeite ich jede Bergsteigersaison im Frühling und Herbst ehrenamtlich in Nepal und dokumentiere das Geschehen an den Achttausendern. Und es macht mir immer noch Spaß. 2016 habe ich das Amt von Miss Hawley übernommen. Mit 92 Jahren wurde ihr die Arbeit einfach zu viel. Im Januar 2018 verstarb sie, nachdem sie mehr als 50 Jahre Buch über die Expeditionen geführt hatte.

Was ist deine Aufgabe?

Ich bin die Networkerin und habe Erfahrungen an den Achttausendern gesammelt, mein Team - Tobi Pantel, Rodolphe Popier, Jeevan Shrestha, Sareena Rai und Yanghee Feng - kennt sich mit den ganzen Details an den Routen und Gipfeln aus. Wir dokumentieren 472 Expeditionsgruppen Nepals, die meisten

Besteigungen finden immer noch am Everest statt.

Wie kommt ihr an Zahlen?

Früher haben wir versucht, noch mit jeder Expedition persönlich zu sprechen. Mittlerweile gibt es ein Online-Formular, das die Teilnehmer ausfüllen können. Wichtig für uns sind persönliche Angaben zu Alter, Herkunft und Geschlecht, hinzu kommen Infos zum Berg und der Route. Nach der Expedition erfahren wir von den Anbietern, wie viele Teilnehmer es geschafft haben, ob es Unfälle gegeben hat und jemand am Berg verstorben ist. Außerdem versuche ich mit so vielen Leuten wie möglich zu sprechen, zumindest aber mit denjenigen, denen eine Erstbesteigung gelungen ist. In den neun

Jahren habe ich etwa 4000 Interviews geführt.

Welchen Stellenwert hat die Himalayan Database?

Früher hieß es: »Wenn Miss Hawley dir nicht glaubt, dann warst du nicht auf dem Gipfel«. Aber ich verstehe meine Arbeit noch heute so, dass wir Daten zusammentragen, ohne zu urteilen. Natürlich arbeiten wir dabei sehr genau. Wir haben zum Beispiel Kürzel eingeführt, die helfen, eine Besteigung richtig einzurunden. So heißt es zum Beispiel »aviation assisted«, wenn ein Bergsteiger eine Strecke ab dem Basislager mit dem Heli überbrückt hat.

Wie genau sind die Zahlen?

Ich denke, wir liegen so bei 80 Prozent Vollständigkeit.

FRÜHER HIESS ES: »WENN MISS HAWLEY DIR NICHT GLAUBT, DANN WARST DU NICHT WIRKLICH AUF DEM GIPFEL«.



Eine buddhistische Stupa, wichtiges Glaubenssymbol in Nepal und auch für Bergsteiger ein Ort zum Innehalten.

PattucciPhoto



Mit ihrem 19 Jahre alten Fahrrad fährt Billie Bierling durch die Hauptstadt Kathmandu, auch um Stau zu vermeiden, was nicht immer gelingt.



Phurba Tashi begleitete Billie Bierling auf vier ihrer Achttausender, für sie ein ganz besonderer Mensch mit »exzellenter Intuition am Berg«.



Blick aus dem Zelt aufs Everest-Basislager, im Hintergrund schlängelt sich der Khumbu-Eisfall Richtung Everest, der gefährlichste Abschnitt.

Illegale Besteigungen gibt es zum Beispiel immer wieder. Ich erinnere mich an einen Südafrikaner, der ohne Permit am Everest war. Er hatte sein Lager am Pumori, einem Siebentausender in der Khumbu-Region am Everest. Er ist erst mit seinen Achttausender-Stiefeln durch das Everest-Basislager gegangen und hat das Lager dann auch in seiner kompletten Ausrüstung verlassen, um zum Pumori zu gelangen. Das hat die Leute stutzig gemacht. Er musste ins Gefängnis und sollte 20 000 Dollar bezahlen, am Ende waren es nur 2000 Rupien (14 Euro) und er konnte gehen.

Wie beurteilst du die Diskussion rund um die »True Summits«, also die echten Gipfel, die der Deutsche Eberhard Jurgalski aufgeworfen hat? Laut seinen Erkenntnissen verfehlten bisher die meisten Bergsteiger und Bergsteigerinnen den wahren Gipfel des Manaslu, aber auch Erfolge an anderen Gipfeln wie der Annapurna I wurden angekreidet.

Grundsätzlich stimmt es schon. Aber ich war selbst zweimal nur am Vorgipfel des Manaslu. Der Gipfelbereich sieht je nach Saison auch ganz verschieden aus. Im Nachmonsun bildet sich da oben eine große Wechte, die den Gipfel verdeckt. Ich persönlich habe nicht das Bedürfnis, noch auf dem wahren Gipfel zu stehen. In der Himalayan Database erkennen wir seit der Saison 2022 nur noch den »echten Gipfel« an. Was vorher war, können wir nicht ändern, und ich finde es auch nicht richtig, Geschichte

umzuschreiben. Früher waren die Methoden zum Nachweis eingeschränkter. Heute zeigen GPS-Tracks an, bis zu welchem Punkt man gelangt ist, gerade wenn der Gipfelbereich ein Grat ist und man den höchsten Punkt bestimmen muss.

Rekorde dominieren seit jeher das Geschehen am Everest. Was war für dich bisher die skurrilste Idee?

Ich war sehr überrascht, als mich ein Kanadier fragte, ob es viele Besteiger gäbe, die außer der Steigklemme auch einen Eispickel am Everest benutzen. Das hat er wirklich ernst gemeint, obwohl Pickel zur absoluten Grundausrüstung beim Höhenbergsteigen gehören. Aber zum Glück entscheiden nicht wir über Rekorde, sondern die Zuständigen des Guinness-Buchs der Rekorde. In einigen Nationen bedeutet eine Everest-Besteigung besonders viel Prestige. Ich erinnere mich an eine junge Inderin, die erschöpft in Lager vier ankam, aber weitergehen wollte. Man rief ihren Vater an, der sie zum Umkehren überreden sollte. Stattdessen sagte er, dass sie auf den Gipfel steigen muss.

Wie du bereits angedeutet hast, standest du selbst auf sechs der 14 Achttausender. Drei der Gipfel hast du ohne zusätzlichen Sauerstoff erreicht. Was bedeutet dir das?

Eigentlich ist diese Entwicklung erstaunlich, weil ich als Kind eher faul war. Mein Vater hat mir damals 100 Mark angeboten, damit ich mit ihm um den Eibsee laufe. Heute

MOUNT EVEREST IN ZAHLEN

Rekorde, Geld und Dramen: Das war in den letzten 70 Jahren am Everest los.

1,7

– so hoch war der Betreuungsschlüssel zwischen Gast und nepalesischen Guides in der Saison 2022, ein neuer Rekord.

8

Liter die Minute, so viel Sauerstoff liefern moderne Sauerstoffmasken an ihre Träger. Damit reduziert sich die Höhe merklich, am Gipfel um etwa 2000 Meter.

450 000

Dollar lassen sich Gäste mittlerweile den vollen VVIP-Service bei ihrer Everest-Expedition kosten, inklusive Heliflügen, eigenem Arzt und drei Guides.



Shutterstock/Daniel Prude

673

Menschen standen im Jahr 2022 innerhalb von zwei Wochen auf dem Gipfel, in etwa so viele wie seit der Erstbesteigung bis zum Beginn des Kommerzes in den 1990ern.

5 000 000

Dollar nimmt Nepal in der Rekordsaison 2023 allein an Permit-Gebühren ein. Eine Besteigungsgenehmigung kostet 11 000 Dollar, knapp 500 sind bereits vergeben.

91

Jahre alt ist das letzte noch lebende Mitglied der ersten Everest-Expedition. Kanchha Sherpa lebt mit seiner Familie im Ort Namche Bazar im Khumbu-Tal.

jogge ich von Garmisch zum Eibsee und dann einmal rum. Ich liebe die körperliche Herausforderung. Deswegen gehe ich auch gerne auf Expedition. Man lernt tolle Leute kennen, ist in einer schönen Umgebung, in einer ganz besonderen Welt. Für mich steckt aber auch Neugierde dahinter. Damals am Everest wollte ich hochlaufen, um alles mit eigenen Augen zu sehen. Natürlich bekommt man dafür auch Anerken-

nung, es ändert, wie einen die Menschen wahrnehmen. Zuletzt war ich am Dhaulagiri 1 (8167 Meter) und bin »nur« bis zu Lager drei gekommen. Aber ich war trotzdem stolz auf mich, weil ich ohne Flaschensauerstoff unterwegs war.

Neben Nepal arbeitest du in der humanitären Hilfe. Was genau machst du?

Ich bin Kommunikationsexpertin für die Humanitäre Hilfe der Schweiz, sozusagen de-

ren Sprachrohr. Ich schreibe Berichte, Pressemitteilungen, kontaktiere Medien. Meistens arbeite ich projektgebunden und war schon in Pakistan, Jordanien, der Ukraine, Palästina und im Libanon. 2015 nach dem Erdbeben in Nepal war ich auch im Einsatz. Ich habe Heliflüge organisiert, Hilfe koordiniert, zudem ausländischen Medien Interviews gegeben. Solche Einsätze rücken die eigene Perspektive wieder gerade.

ICH LIEBE DIE KÖRPERLICHE HERAUSFORDERUNG, DESWEGEN GEHE ICH GERNE AUF EXPEDITION.



PatiucciPhoto

Hängebrücke auf dem Weg zum Basislager: Schon der Trek ist ein besonderes Erlebnis, auch ohne Gipfelerfolg.

DIE NEPALESEN HABEN SICH AUS IHRER TRÄGERROLLE EMANZIPIERT. SIE DOMINIEREN DEN MARKT AN DEN ACHTTAUSENDERN.

In diesem Jahr feiert Nepal 70 Jahre Everest-Besteigung. Die Regierung hat mehr Permits an ausländische Bergsteiger vergeben als jemals zuvor.

Das ist eine Entwicklung, die wir schon in den vergangenen Jahren verfolgen, 2019 war ein Rekordjahr mit insgesamt 857 Besteigungen. Es wird zwar immer gesagt, dass die Leute sparen müssen. Aber wenn sie den Wunsch haben, auf den Everest zu steigen, dann werden sie es tun. Der Berg wird ja auch immer zugänglicher. Das Wetter war bis Anfang Mai eher unsaisonale, es gab viel Schnee, und es war extrem kalt. Jetzt wird es zwar wärmer, aber dafür ist der Wind sehr stark. Ich habe gehört, dass die Lhotse-Flanke wegen des trockenen Winters sehr schneearm ist. An dem Blankees werden sich viele

Aspirantinnen und Aspiranten die Zähne ausbeißen. Es wird sich noch zeigen, ob es ein neues Rekordjahr sein wird.

Pünktlich zum Jubiläum hast du auch dein neues Buch veröffentlicht: »Ich hab ein Rad in Kathmandu.«

Im Buch geht es um mein Leben mit den Achttausendern. Ich erzähle sehr ehrlich und persönlich von meiner Beziehung mit Miss Hawley. Ich habe sie sehr geschätzt, aber ich hatte auch etwas Angst vor ihrer strengen Art. Mein Buch liefert auch einen Einblick in die neue Art des Expeditionsbergsteigens. Für das Buch habe ich rund 50 Interviews geführt. Ich bin sehr glücklich, so vielen tollen Menschen begegnet zu sein. Wer in die Geschehnisse an den höchsten Bergen der Welt

in Nepal eintauchen will, dem lege ich mein Buch ans Herz.

Und wie bist du auf den Titel des Buches gekommen?

Das Fahrrad ist für mich das beste Fortbewegungsmittel überhaupt, obwohl man selbst in Kathmandu damit im Stau stecken bleibt. Was für Miss Hawley damals ihr blauer Käfer war, ist für mich mein mittlerweile 19 Jahre altes Fahrrad. Ich liebe es.

Was hat sich am meisten im Höhenbergsteigen verändert?

Die Kommerzialisierung hat sich in den letzten Jahren intensiviert. Nirmal Purja hat mit seinem Projekt, 14 Achttausender in kurzer Zeit zu besteigen, einen ganz neuen Trend befeuert: nicht nur einen Berg pro Saison zu besteigen, sondern gleich mehrere. Das funktioniert aber nur mit Heliunterstützung. Mit Alpinismus hat das längst nichts mehr zu tun. Insgesamt hat sich mit den Massen und Rekordjägern das Höhenbergsteigen sehr verändert. Jedoch nicht nur zum Negativen. Die Sicherheitsstandards sind höher, und die Guides sind besser ausgebildet. Und die Nepalesen haben sich aus ihrer reinen Trägerrolle emanzipiert. Sie stellen die wichtigsten Expeditionsanbieter, machen eigene Erstbesteigungen, mehr als 70 der nepalesischen Guides haben die international anerkannte Bergführerlizenz (IFMGA), sie betreiben Selbstmarketing auf den sozialen Kanälen. Früher waren sie nur dabei, jetzt machen sie es selbst.

EVEREST-MEILENSTEINE

In 70 Jahren hat sich viel am höchsten Berg der Erde getan. Was geblieben ist: die Lust auf Rekorde.

ERFOLGREICHE ERSTBESTEIGUNG

Der Sherpa Tenzing Norgay und der Neuseeländer Edmund Hillary erreichten am 29. Mai 1953 gegen 11.30 Uhr den Gipfel des Mount Everest, in Nepal Sagarmatha genannt. Die Presse feierte die Besteigung als Eroberung des »dritten Pols«.

OHNE FLASCHENSAUERSTOFF

Am 8. Mai 1978 gelang dem Duo Reinhold Messner und Peter Habeler die erste Besteigung des Mount Everest ohne zusätzlichen Sauerstoff. Zwei Jahre später glückten Krzysztof Wielicki und Leszek Cichy die erste Winterbesteigung und dem Südtiroler Messner die erste Solobesteigung.

DER KOMMERZ BEGINNT

Anbieter wie Amical Alpin (Inhaber Ralf Dujmovits, der erste Deutsche, der auf allen 14 Achttausendern stand) und Adven-

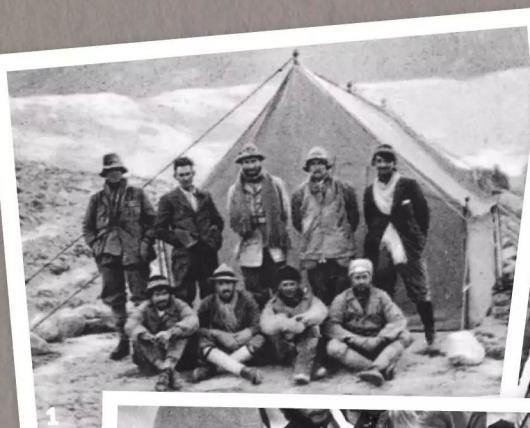
ture Consultants führten 1992 das erste Mal Gäste auf den Mount Everest. Seither gab es mehr als 11 000 Gipfelerfolge, mehr als 300 Menschen starben beim Versuch.

HÖCHSTE MÜLLEPONIE

Etwa 30 Tonnen Müll liegen am Everest. Heute müssen Expeditionsanbieter 4000 Dollar Pfand hinterlegen, die sie nur zurückhalten, wenn sie mit mindestens acht Kilo Müll je Bergsteiger ins Basislager zurückkehren. Zudem gibt es Clean-ups.

NEPALESISCHE DOMINANZ

S Seit etwa zehn Jahren dreht sich das Machtgefülle: Mittlerweile dominieren die Nepalesen das Geschäft am Everest. Der Erfolg von Nirmal Purja mit »14 Peaks« befeuert den Trend des »Peak Bagging«, möglichst viele Achttausender-Gipfel in kurzer Zeit zu sammeln. Ohne Heli geht fast nichts mehr.



1 Bereits in den Zwanzigern versuchten sich Expeditionen am Everest, wie 1924 das britische Duo Andrew Irvine und George Mallory. 2 Team Hillary (l.) und Norgay 1953 im Himalaja. 3 Messner (l.) und Habeler im Mai 1978 bei der Ankunft in München.



Ab 5,20 Euro
im Monat!

**Ein Sturz kann
viel verändern.
Unsere Hilfe zum
Glück auch.
Die ADAC Unfall-
Versicherung.**

Jetzt abschließen auf
adac.de/unfall-versicherung
oder unter 089 558 95 72 82
(Mo. - Sa.: 8 - 20 Uhr) und in
jeder ADAC Geschäftsstelle.



ADAC Versicherung AG

imago (2), laif (1)

ADAC

Schritt für Schritt

Ob Wanderung, Klettersteig oder Zelttrek, Garmont bietet für jeden Einsatz den idealen Schuh. Finde heraus, welcher für dich passt.

Mehr Infos unter de.garmont.com



Trekkingtouren mit Zelt

Bergsteigen/
Klettersteiggehen

Bei welchen Aktivitäten wirst du den Bergschuh vor allem einsetzen?

Hochtouren in Fels und Eis

Klettersteiggehen oder alpines Klettern

Brauchst du Knöchelhalt oder stehen Gletscherquerungen an?

Ja

Nein



TREKKING-STIEFEL

Entwickelt für Treks mit schwerem Rucksack, punktet der Garmont Tower Trek GTX (230 €, 1190 g/Paar in Gr. 42) mit einem festen, aber sehr bequemen Schaft aus Leder und Meshmaterial. Die stabile, griffige Vibram-Sohle garantiert eine hohe Trittsicherheit.



HOCHTOUREN-STIEFEL

Wilde Gletscher, steile Nordwände oder lange Abstiege: Hier ist der Garmont Tower 2.0 GTX (320 €) in seinem Element, verbindet er doch top Trittpräzision und Komfort. Der Schaft aus robusten Mikrofasern und Nylon drückt das Gewicht auf 1350 g (Paar/Gr. 42).



ALLROUND-BERGSTIEFEL

Mit dem Garmont Ascent GTX (1350 g/Paar in Gr. 42, 220 €) bekommst du einen vielseitigen Gipfelstürmer: Ob Hüttentreks im Hochgebirge, knifflige Klettersteige oder gelegentliche Hochtouren, der von *outdoor* sehr gut getestete Allrounder überzeugt rundum.

FÜR WELCHEN EINSATZ SUCHST DU EINEN OUTDOOR-SCHUH?



DIE MODELLE IM ÜBERBLICK

BACH Apteryx 2
BIG AGNES Crag Lake SL2
EXPED Venus 2 Extreme
FJÄLLRÄVEN Abisko Endurance 2
HILLEBERG Kaitum 2
MSR Tindheim 2
REJKA Femund 2
ROBENS Pioneer 2 EX
SALEWA Sierra Leone 2
SEA TO SUMMIT Ikos TR2
TATONKA Grönland 2
VAUDE Taurus UL 2P
WECHSEL Venture 2



HAUS GEMACHT

Ein gutes Trekkingzelt ist leicht, geräumig, fix
aufgebaut und witterfest. Einige Modelle
halten sogar Stürme aus, wie der Test zeigt.

TEXT & FOTOS: **BORIS GNIELKA**

Lust auf eine Trekkingtour? Auf Natur pur und große Landschaften? Allein dieses wunderbare Gefühl der grenzenlosen Freiheit, sein Lager dort aufzuschlagen, wo es am schönsten ist: an einem Platz mit Aussicht, an dem die Sonne bis in den Abend das Gesicht wärmt, du nichts bis auf das Rauschen eines Baches hörst, wo du den Sternen beim Funkeln zusiehst, frische Luft atmest und das behagliche Gefühl der Geborgenheit genießt, die so ein Zelt in freier Wildbahn bietet – die ja nicht immer lieblich, sondern auch wütend sein kann: Mit Wind und Wolkenbruch, Sturmböen und Sturzbächen.

Ein gutes Zelt ist dann essenziell. Eines, das sich schnell aufbauen lässt, das Schutz und genug Platz zum Schlafen, Kochen, Verstauen der Ausrüstung und Aussitzen eines Sturmtages bietet. Und das trotzdem wenig wiegt und in den Rucksack passt.

Ein solches Zelt erkennt man nicht auf Anhieb, man muss es testen. Und genau das haben wir getan: 13 aktuelle Zweipersonenmodelle immer wieder auf- und abgebaut, darin geschlafen, gekocht und mit einer 450-PS-Windmaschine angestürmt. Wir haben sie gewogen und mit Laserstrahlen vermessen, im Sturzregen darin übernachtet, die Böden mit einem Wassersäulen-Messgerät auf Dichtigkeit geprüft und am Gewebe gezerrt, bis es riss. Und wir haben gestaunt, was die heutigen Modelle so alles aushalten, zumal es sich um eher leichte Zelte handelt: Keines wiegt mehr als 3,2 Kilogramm.

Damit eignen sich die Kandidaten auch für Touren in steile, schwer zugängliche Gebiete. Und in meteorologisch ungünstige, denn bis auf zwei Kandidaten haben sich alle als absolut sauwetterfest erwiesen. Selbst der günstigste, das Wechsel Venture 2. »Es kostet nur 300 Euro, hält aber starke Winde von bis zu 100 Sachen aus und im Regen absolut dicht«, sagt Ausrüstungsredakteur Frank Wacker. Dabei zählt das Wechsel zusammen mit seinen Kuppelkollegen von Big Agnes und Sea to Summit eher zu den Sommerzelten im Test. Bei ihnen führt man das Gestänge durchs Innenzelt, baut es also zuerst auf und kann es auch ohne wasserdichte Außenhaut stehen lassen – bei schönem Wetter ein Fest: Die Moskitonetzstoffe lassen ein laues Lüftchen durchs Zelt streichen

Dunstabzugshaube

Dachlüfter regulieren das Raumklima auch im Regen oder bei Hitze besonders effektiv. Im Test nur bei Sea to Summit & Salewa.



Ordnungshüter

Lassen sich Sturmleinen am Zelt sauber fixieren oder in Säckchen stopfen, vertüddeln sie sich beim nächsten Aufbau nicht.

und bieten zudem freie Sicht in den Sternenhimmel. Besonders luftig und aussichtsreich geht es bei den Kandidaten von Big Agnes und Sea to Summit zu, hier besteht das Innenzelt fast nur aus Moskitonetzen.

FÜR SCHLECHTWETTER GERÜSTET

Für nasse, kalte Regionen eignen sich solche Zelte allerdings weniger. »Beim Aufbau im Regen durchnässt das Innenzelt, bevor das Außenzelt drüber ist«, so Frank Wacker. Außerdem wird es durch die luftigen Netze ordentlich frisch im Zelt. Ein Innenzeltstoff, der Wind vollständig blockt, hält die Wärme besser und schützt vor Zugluft – wie bei den Kandidaten von Bach, Exped, Fjällräven, Hilleberg und MSR. Auch bei ihnen finden sich Moskitonetze, allerdings nur als Belüftungszone, die sich mit einer zweiten Lage Stoff winddicht verschließen lässt. Für Herbsttouren in Lappland oder sogar Wintereinsätze ist dieses Quintett daher gut gerüstet.

Zumal es auch die nötige Stabilität dafür mitbringt, wie der Test mit der Windmaschine zeigt. Damit nehmen die fünf keine Sonderstellung ein, im Gegensatz zu früheren Tests beweisen sich fast alle Zelte im Test als beeindruckend sturmstabil. Nur die Kuppelmodelle von Big Agnes und Sea to Summit halten hier nicht ganz mit. »Starke Winde bis 80 Sachen sind für sie aber kein Problem«, so Frank Wacker.

Auch beim Nässegeschutz hat sich viel getan: Kein Testzelt zeigt hier Schwächen. »Böden und Außenzelte halten selbst im Platzregen dicht«, so Frank Wacker. Nur beim Sea to Summit kann es unter sehr ungünstigen Bedingungen – starker Seitenwind und Regen – ein wenig durch den Zipper des Dachlüfters tropfen. Und beim Big Agnes regnet es beim Öffnen der nicht überstehenden Apsiseingänge ins Innenzelt.

UNTERSCHIEDE BEIM KOMFORT

Bei schlechtem Wetter muss ein Zelt nicht nur Schutz bieten, sondern auch genügend Platz. Vor allem an der nutzbaren Länge zum Ausstrecken mangelte es vielen Modellen in früheren Tests. Fiel in der Vergangenheit die nutzbare Liegelänge (30 cm über der Bodenwanne gemessen, was der Höhe von Isomatte und Schlafsack entspricht) nicht nur für Großgewachsene mit teils unter 1,8 Metern oft zu knapp aus, erreichen heute alle Testmodelle Werte von über 1,9, viele sogar über zwei Metern. Insgesamt am wohlsten fühlten sich die Tester in den

SO PRÜFT outdoor TREKKINGZELTE

Alle Zelte wurden in Praxis und Labor zwei Wochen lang getestet.

Wetterschutz

Für volle Punktzahl muss ein Zelt Bodennässe und Starkregen abhalten sowie stabil im Sturm stehen. Die Regendichtigkeit prüfen wir draußen, die Bodendichtigkeit auch im Labor. Außerdem checken wir, ob die Apsiseingänge so weit vorgezogen sind, dass es nicht hineinregnet. Für den Sturmtest bläst eine Windmaschine Breit- und Schmalseite der Zelte mit einem anschwellenden Luftstrom an. In beiden Fällen müssen sie für volle Punktzahl bis 120 km/h stehen bleiben (solche Sturmböen sind in Lappland oder Schottland keine Seltenheit).

Komfort

Hier zählen das Platzangebot in der Apsis und im Innern (Ellbogen-, Kopffreiheit, Sitzhöhe, Liegelänge) sowie das Raumgefühl.

Ebenfalls wichtig: die Größe, Höhe und Position der Eingänge sowie die Belüftung.

Handling/Aufbau

Wie leicht laufen die Zipper, wie lassen sich die Eingänge öffnen und fixieren, und wie einfach und fix funktioniert der Auf- und Abbau der Zelte, auch im Wind? Das prüfen wir im direkten Vergleich.

Gewicht/Packmaß

Wir messen Packmaß und Gewicht selbst, Letzteres ohne Zubehör, aber mit allen Packsäcken und mitgelieferten Heringen.

Robustheit

Hier zählen vor allem die Reißfestigkeit des Außenzelts sowie die Qualität der Bodenwanne, die Sauberkeit der Verarbeitung und die Stabilität der Heringe.



Eine Windmaschine bläst jedes Zelt von zwei Seiten an – mit bis zu 190 km/h.

Zelten von Exped und Hilleberg. Sie bieten helle, große und sehr hohe (Exped) Innenräume und dazu zwei geräumige Apsiden. Diese lassen sich auf ganzer Breite öffnen und bieten so eine fantastische Aussicht.

Neben den beiden Komfortsiegern überzeugen auch die Modelle von MSR, Rejka, Salewa und Sea to Summit mit angenehm hohen und großen Räumen. Ziemlich eng geht es hingegen im Big Agnes und Vaude zu. Dafür wiegen sie mit jeweils 1940 Gramm rund ein Kilo weniger als die meisten übrigen Kandidaten – eine gute Wahl für alle, die gerne schnell und leicht unterwegs sind und mit Komforteinbußen zureckkommen.

FAZIT: FÜR JEDEN IST ETWAS DABEI

Steht aber weniger das Gewicht, dafür mehr der Preis im Vordergrund, empfehlen sich zwei andere Modelle: für den moderaten Allrounder Einsatz das Wechsel Venture 2 (300 €) und für Touren in Skandinavien oder anderen unwirtlichen Gebieten das Robens Pioneer 2 EX. Dieser Dreibogentunnel bietet dank verlängerter Apsis nicht nur üppig Stauraum, sondern auch top Wetterschutz. Mit 350 Euro kostet er teils deutlich weniger als seine ebenfalls sehr empfehlenswerten Tunnelkollegen von (Fjällräven (999 €), MSR (500 €) sowie Tatonka (460 €) – und sichert sich damit den Kauftipp.

Gäbe es einen zweiten, das Rejka Femund (400 €) hätte ihn sicher, überzeugt es doch mit viel Wohnkomfort und robustem Silikonnylon-Außenstoff. »Die richtige Wahl für alle, die einen günstigen, sehr langlebigen Allrounder suchen«, so Frank Wacker.

Bergfexen hingegen empfiehlt sich das Salewa Sierra Leone 2. Die sturmstabile Kuppel (400 €) benötigt zum Aufbau nur wenig Fläche und kommt im Notfall mit drei Heringen aus – für steiniges Terrain ideal.

Und Fans luftiger Sommerzelte? Sie finden bei Sea to Summit ihr Traumhaus: Das Icos TR2 (450 €) bietet ein top Klima in warmen Nächten, viel Platz zum Wohlfühlen und fällt mit knapp 2,6 Kilo leicht aus.

Neben diesen sehr guten Zelten ragen zwei heraus: das Exped Venus II Extreme (900 €) und das Kaitum 2 (1190 €) von Hilleberg. Beide brillieren auf ganzer Linie, Materialien und Verarbeitung sind vom Feinsten, Wetterschutz und Komfort auf Spitzenniveau. Das Duo richtet sich an alle, die keine Kompromisse machen und ein langlebiges Zelt suchen, das sie zu jeder Jahreszeit einsetzen können – ganz egal wo. ◀



Prüfprogramm

Die Testcrew checkt bei allen Zelten die Verarbeitungsqualität sowie das Handling: vom Hering bis zum Leinenspanner.



Ersatzbank

Ärgerlich, wenn ein Zipper auf Tour kaputtgeht. Beim Exped Venus stehen daher Ersatzschieber bereit in Position.



Fest im Griff

Abspannleinen entfalten ihre stabilisierende Wirkung nur dann, wenn sie am Gestänge ansetzen – wie hier beim Salewa.

BACH APTERYX 2



LAPPLAND-LODGE

Ein Dreibogen-Tunnelzelt mit Riesenapsis, zwei großzügigen Eingängen und einem Gewicht von gerade mal 2715 Gramm? Für Lapplandtrekker klingt das wie ein Traum. Zudem wehrt das Bach Starkwind, Regen sowie Bodennässe ab und lockt mit hochwertigem Silikonylon-Außenzelt. Die Fixierung der geöffneten Innenzelttür erweist sich jedoch als fummelig, auch fehlt es inneren an Höhe und Kopffreiheit. Platz und Stauraum gibt es dafür reichlich.

PREIS 950 €

GEWICHT 2715 g

PACKMASS/GESTÄNGE 11,5 l/45 cm

WINDSTAB. LÄNGS* 130/165 km/h (v)

WINDSTAB. QUER* 100/125 km/h (v)

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,2/2,1 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 190/91 cm

LIEFERUMFANG Reparaturhülse, 16

V-Profil-Heringe, davon 4 sehr lange. Nötig sind min. 6, bei Wind 20.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ

★★★★★

KOMFORT

★★★★★

Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS

★★★★★

HANDLING/AUFBAU

★★★★★

ROBUSTHEIT

★★★★★

FAZIT Dank geringem Gewicht, großer Apsis und hohem Wetterschutz empfiehlt sich das Bach für gramm-zählende Skandinavien-Fans.

outdoor

GUT

BIG AGNES CRAG LAKE SL2



LEICHTBAU FÜR WARMEN NÄCHTE

Wie kaum ein anderer Hersteller steht Big Agnes für Leichtbauzelte. Auch das neue Crag Lake SL2 wiegt keine zwei Kilo, trotzdem bietet es zwei auf ganzer Breite aufklappbare Seitenapsiden und damit eine top Aussicht – auch in den Sternenhimmel, wenn man nur das – recht knappe – Innenzelt aufbaut. In warmen Nächten ist das eine feine Sache. Für kühles, stürmisches Wetter eignet sich das mit Außenhaut regendichte Zelt dafür weniger.

PREIS 430 €

GEWICHT 1940 g (ohne Bodenplane)

PACKMASS/GESTÄNGE 7 l/46 cm

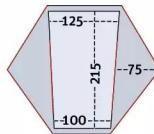
WINDSTAB. LÄNGS* 115/140 km/h (v)

WINDSTABIL. QUER* 75/95 km/h

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 1,7/1,7 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 190/100 cm

LIEFERUMFANG Bodenplane (187 g), Reparaturhülse, 10 Y-Profil-Heringe, nötig sind min. 4, bei Wind 12.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ

★★★★★

KOMFORT

★★★★★

Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS

★★★★★

HANDLING/AUFBAU

★★★★★

ROBUSTHEIT

★★★★★

FAZIT Nichts für wilde Wetterlagen, aber ein gutes, wenn auch innen recht kompaktes Zelt für Leichtgewichtsfans und Schönwettertouren.

outdoor

GUT

EXPED VENUS 2 EXTREME



AUSGEREIFTES ALLROUNDZELT

Seit rund 24 Jahren bietet Exped das Venus an: ein Tunnelzelt, das mittels Querstange Kuppelform annimmt. Ergebnis: ein hoher Innenraum mit senkrechten Seiten und sehr geräumigen Apsiden. Die aktuelle, stark weiterentwickelte Version glänzt mit cleveren Details, zig Abspannoptionen, extrem robusten Materialien, geringem Gewicht, exzellenter Verarbeitung und top Wetterschutz. Kurz: ein Zelt ohne Schwächen – und damit klar der Testsieger.

PREIS 900 €

GEWICHT 2990 g

PACKMASS/GESTÄNGE 9,1 l/40 cm

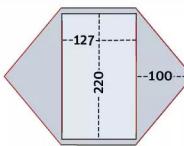
WINDSTABIL LÄNGS* 130/145 km/h (v)

WINDSTABIL QUER* 120/130 km/h (g)

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,5/2,3 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 200/100 cm

LIEFERUMFANG Rep.hülsen, Ersatzstange, Flicken, RV-Schieber, 18 V-Profil-Heringe. Nötig sind min. 6, im Wind 18.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ

★★★★★

KOMFORT

★★★★★

Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS

★★★★★

HANDLING/AUFBAU

★★★★★

ROBUSTHEIT

★★★★★

FAZIT Die exzellent und mit viel Liebe zum Detail verarbeitete 4-Jahreszeiten-Kuppel überzeugt in jeder Hinsicht und sichert sich den Testsieg.

outdoor

ÜBERRAGEND

FJÄLLRÄVEN ABISKO ENDURANCE 2



KOMPROMISSLOSE SCHLECHTWETTERZUFLUCHT

Das Abisko hat Fjällräven voll auf Wetterschutz getrimmt. Das fängt schon bei der geduckten Form des faltenfrei stehenden Tunnels an. Auch die Option, einen zweiten Satz Stangen zur Stabilisierung anzubringen, zeigt, wohin die Reise geht: in Sturm und Regen. Beides steckt der robuste, fix aufgebaute 4-Seasons-Tunnel locker weg. Für Komforttouren hingegen eignet er sich weniger, fallen doch sowohl das Innenzelt als auch der Eingang sehr niedrig aus.

PREIS 999 €

GEWICHT 2770 g

PACKMASS/GESTÄNGE 8,4 l/37 cm

WINDSTAB. LÄNGS* 140/185 km/h (g)

WINDSTAB. QUER* 130/150 km/h (g)

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,2/2,4 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 192/88 cm

LIEFERUMFANG Reparaturhülse, zwei Ersatzstangen, 23 V-Profil-Heringe, nötig sind min. 5, im Wind 19.

EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ



KOMFORT



Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS



HANDLING/AUFBAU



ROBUSTHEIT



FAZIT Wer Kompromisse beim Komfort, nicht aber beim Wetterschutz eingehen kann, sollte sich mal diesen sturmstabilen Tunnel ansehen.

outdoor **SEHR GUT**

HILLEBERG KAITUM 2



TRAUMHAUS FÜRS LEBEN

Das teuerste Zelt im Test ist auch mit das Beste: Der Dreibogentunnel hält Stürme aus und Nässe ab, lässt sich flink aufbauen und top belüften. In seinem hellen Innenraum finden sogar Großgewachsene Platz, und in die Vorräume passt mehr als das Gepäck von zwei Personen. Der Klassiker begeistert zudem mit feinen Detaillösungen, einer erlesenen Material- und Verarbeitungsgüte sowie der Option, die Vorräume für beste Aussicht komplett wegzuklappen.

PREIS 1190 €

GEWICHT 3120 g

PACKMASS/GESTÄNGE 10,7 l/43 cm

WINDSTAB. LÄNGS* 135/170 km/h (g)

WINDSTAB. QUER* 120/130 km/h (g)

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,7/2,5 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 220/93 cm

LIEFERUMFANG Anleitung, Ersatzstange, Rep.hülse, 18 V-Profil-Heringe, nötig sind min. 4, im Wind 18.

EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ



KOMFORT



Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS



HANDLING/AUFBAU



ROBUSTHEIT



FAZIT Kein Schnäppchen, aber ein perfektes Tunnelzelt für Touren auf der ganzen Welt, zu jeder Jahreszeit. Verpasst nur knapp den Testsieg.

outdoor **ÜBERRAGEND**



DER ERSTE STECKBARE GASGRILL DER WELT



SKOTTI-GRILL.EU

red dot
award 2019
winner

SKOTTI
JUST.GRILL.ANYWHERE.

MSR TINDHEIM 2



NEWCOMER ZUM AUSSTRECKEN

Mit dem Tindheim gelingt der für Leichtkuppeln bekannten Marke MSR der Einstieg in den Tunnelmarkt. Es wurde speziell für Europa entwickelt, was sich etwa am winddichten Innenzelt und dem überhaupt starken Wetterschutz zeigt: dick beschichtete Bodenwanne, sturmsteife Konstruktion, regengeschützter Eingang; eine extra Bodenplane wird mitgeliefert. Auf- und Abbau gelingen im Nu, auch das Raumangebot fällt großzügig aus. Premiere gelungen.

PREIS 500 €

GEWICHT 2975 g

PACKMASS/GESTÄNGE 14,2 l/50 cm

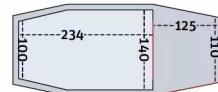
WINDSTAB. LÄNGS* 180/185 km/h (g)

WINDSTAB. QUER* 100/130 km/h (g)

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,8/1,7 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 220/96 cm

LIEFERUMFANG Bodenplane, Reparaturhülse, 14 Y-Profil-Heringe, nötig sind mindestens 6, im Wind 18.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ



KOMFORT



Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS



HANDLING/AUFBAU



ROBUSTHEIT



FAZIT Du suchst ein geräumiges, wetterfestes Zelt für den Allround-einsatz, das sich im Handumdrehen aufstellen lässt? Hier ist es.

outdoor SEHR GUT

REJKA FEMUND 2



ROBUSTES RAUMWUNDER

Kein Zelt hat die Testcrew so überrascht wie das Rejka. Die eigenwillige Konstruktion, ein Mix aus Kuppel und Tunnel, hielt nicht nur der Windmaschine und Regen stand, sie schafft auch ein Innenzelt zum Wohlfühlen: mit viel Platz, Kopffreiheit und langer Liegefläche. So lässt sich ein Teil der Ausrüstung hineinnehmen, die Apsiden fallen nämlich klein aus. Ebenfalls erstaunlich, vor allem für den Preis: das reißfeste, langlebige Material und die top Verarbeitung.

PREIS 400 €

GEWICHT 3060 g

PACKMASS/GESTÄNGE 9 l/45 cm

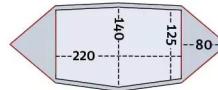
WINDSTAB. LÄNGS* 130/145 km/h (v)

WINDSTAB. QUER* 140/150 km/h

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,2/1,1 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 205/95 cm

LIEFERUMFANG Flicken, Reparaturhülse, 16 einfache Haken-Nägel, nötig sind min. 6, im Wind 18.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ



KOMFORT



Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS



HANDLING/AUFBAU



ROBUSTHEIT



FAZIT Für nur 400 Euro bietet Rejka mit dem Femund ein aus robustem Material gefertigtes, geräumiges und wildwetterfestes Zelt für alle Fälle.

outdoor SEHR GUT

* Erster Wert: Zelt steht ohne Raumverlust, zweiter Wert: Zelt wird flach gedrückt. (v): Gestänge verbogen, (g): Gestänge gebrochen.

MOUNTAINBIKE unter Strom!



Jetzt bestellen!



Das Sonderheft E-MTB gibt's auch GRATIS zum MOUNTAINBIKE-Probeabo: www.mountainbike-magazin.de/sonderheft

ROBENS PIONEER 2 EX



SKANDINAVIENTUNNEL ZUM SPARPREIS

350 Euro sind für ein Tunnelzelt mit drei Alubögen sehr wenig. Zumal auch die Qualität des blitzschnell und einfach aufgebauten Zeltes stimmt (gut, die Heringe könnten stabiler sein). Wahr geht es im Innern etwas beengt und niedrig zu, doch punktet der Tunnel mit einer Riesen-Apsis fürs Gepäck und zum Kochen. Auch der Wetterschutz begeistert: Regen, Bodennässe, Sturm sind für das – relativ leichte – Pioneer gar kein Problem. Kauftipp!

PREIS 350 €

GEWICHT 3040 g

PACKMASS/GESTÄNGE 11 l/47 cm

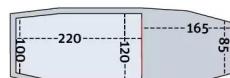
WINDSTAB. LÄNGS* 160/170 km/h (g)

WINDSTAB. QUER* 125/145 km/h (v)

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,1/2,0 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 193/89 cm

LIEFERUMFANG Flicken-Set, Reparaturhülse, einfache 18 Haken-Nägel, nötig sind min. 4, im Wind 18.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ



KOMFORT



Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS



HANDLING/AUFBAU



ROBUSTHEIT



FAZIT Das preiswerte, sturm- und starkregendichte Tunnelzelt eignet sich auch dank der extra großen Apsis perfekt für Nordland-Touren.

outdoor SEHR GUT

SALEWA SIERRA LEONE 2



BEWÄHRTE BIWAKSCHACHTEL

Vier Stangen formen das Salewa zu einer straffen Kuppel – die mit nur drei Heringen steht. Spannt man es ab, bleibt es selbst im Sturm stabil und flatterfrei stehen. Auch der Innenraum profitiert von der Konstruktion, die viel Kopffreiheit lässt. Zwei Dachlüfter, die sich von innen schließen lassen, halten zudem das Klima im Lot. Nur die Apsiden fallen klein aus – wodurch das Zelt aber so kompakt ausfällt, dass man in den Bergen leichter eine steinfreie Stelle findet.

PREIS 400 €

GEWICHT 3210 g

PACKMASS/GESTÄNGE 8,6 l/38 cm

WINDSTAB. LÄNGS* 180/185 km/h (v)

WINDSTABIL. QUER* 120/130 km/h

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,1/1,1 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 195/100 cm

LIEFERUMFANG Reparaturhülse, Flicken, Nahtdichter, 15 V-Profil-Heringe, nötig sind min. 3, bei Wind 17.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ



KOMFORT



Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS



HANDLING/AUFBAU



ROBUSTHEIT



FAZIT Frei stehend, komfortabel und sturmfest: Das Sierra Leone zeigt sich im Test als top Wahl für alle, die (auch) in den Bergen zelten wollen.

outdoor SEHR GUT

MEINDL

airREVOLUTION®

TECHNOLOGY

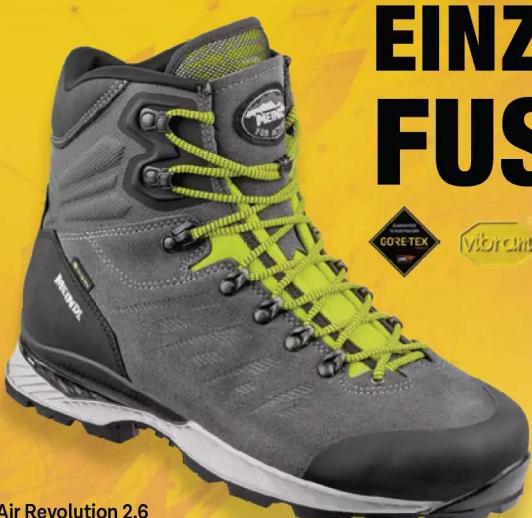
Auftritt
ANSAUG
Phase



Abstoß
AUSPUMP
Phase



Herausnehmbare
Air Revolution®
Lasche



Air Revolution 2.6
(auch als Damenmodell erhältlich)

EINZIGARTIGES FUSSKLIMA

MEINDL

Shoes For Actives

SEA TO SUMMIT IKOS TR2



LUFTIGES SOMMERHAUS

Auf ganzer Länge zu öffnende Apsiseingänge, ein geräumiges Mesh-Innenzelt, das auch ohne Außenhaut steht, und ein effektiver Dachlüfter: Das Ikos ist wie geschaffen für laue Nächte. Regnet es doch mal, hält es dicht, nur stürmisch sollte es dabei nicht sein. Starker Wind hingegen ist kein Problem, ebenso wenig der Aufbau, der einfach und flott gelingt. Clever: Das Außenzelt lässt sich – etwa in Pausen – mittels zweier Stöcke als Tarp oder Sonnensegel spannen.

PREIS 450 €

GEWICHT 2580 g

PACKMASS/GESTÄNGE 11,3 l/47 cm

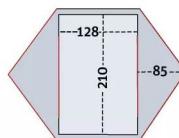
WINDSTAB. LÄNGS* 120/135 km/h (v)

WINDSTAB. QUER* 80/90 km/h

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,0/1,9 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 193/95 cm

LIEFERUMFANG Reparaturhülse, Flicken, 10 Y-Profil-Heringe, nötig sind mindestens 6, im Wind 10.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ



KOMFORT



Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS



HANDLING/AUFBAU



ROBUSTHEIT



FAZIT Leicht, vielseitig aufbaubar und effektiv belüftbar, empfiehlt sich der Newcomer vor allem für Sommertouren und Sternegucker.

outdoor SEHR GUT

TATONKA GRÖNLAND 2



STURMTUNNEL MIT RIESEN-VORRAUM

Kein Hersteller steht so für Tunnelzelte wie Tatonka. Das Grönland 2 gehört zu den günstigen Modellen und kommt mit großer Apsis. Darin kann man bei Dauerregen nasse Ausrüstung und Klamotten verstauen, Platz zum Kochen bleibt aber immer noch. Im Innenzelt geht es dafür etwas kompakter zu, was vor allem an der geringen Kopffreiheit liegt. Dass die Heringsschlüfen nicht längenverstellbar sind, ist ein Schönheitsfehler. Alles andere hingegen überzeugt voll.

PREIS 460 €

GEWICHT 2960 g

PACKMASS/GESTÄNGE 9,4 l/53 cm

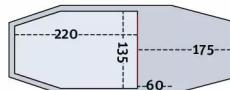
WINDSTAB. LÄNGS* 140/150 km/h (v)

WINDSTAB. QUER* 140/165 km/h (v)

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,2/2,4 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 195/94 cm

LIEFERUMFANG Reparaturhülse, Flicken, 16 große V-Profil-Heringe, nötig sind mind. 4, bei Wind 18.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ



KOMFORT



Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS



HANDLING/AUFBAU



ROBUSTHEIT



FAZIT Mit der Riesenapsis und dem top Wetterschutz eignet sich der sauber verarbeitete Tunnel sehr gut für Touren in Lappland, Schottland & Co.

outdoor SEHR GUT

* Erster Wert: Zelt steht ohne Raumverlust, zweiter Wert: Zelt wird flach gedrückt. (v): Gestänge verbogen, (g): Gestänge gebrochen.



Die neue farlux® APO-Serie

Die zwei Premium-Modelle für Ornithologen und anspruchsvolle Naturfreunde überzeugen mit dem perfekten Zusammenspiel ihrer Komponenten – und vereinen brillante Abbildungsleistung mit einem extra großen Sehfeld sowie einer hohen Lichttransmission zu einem außergewöhnlichen Seherlebnis.



VAUDE TAURUS UL 2P



LEICHTGEWICHT FÜR MINIMALISTEN

Bei Vaude läuft das Taurus als Expeditionszelt – was angesichts der zähen Silikonnylon-Stoffe, des winddichten Innenzeltes und des auch sonst starken Wetterschutzes plausibel klingt. Zudem findet es dank der kompakten Maße in felsigem Terrain eher einen Platz. Leider lassen sich die Heringsschläufen nicht in der Länge verstellen, was den Aufbau auf steinigen Böden erschwert, auch beim Komfort muss man Abstriche machen – alles andere überzeugt hingegen.

PREIS 580 €

GEWICHT 1940 g

PACKMASS/GESTÄNGE 6,0 l/45 cm

WINDSTAB. LÄNGS* 120/145 km/h

WINDSTAB. QUER* 75/110 km/h (v)

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 2,1/0,9 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 210/93 cm

LIEFERUMFANG Reparaturhülse, 15 Y-Profil-Heringe, nötig sind mindestens 6, im Wind 14.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ



KOMFORT



Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS



HANDLING/AUFBAU



ROBUSTHEIT



FAZIT Das leichte, winzig packbare Zelt überzeugt vor allem dort, wo der Komfort nicht im Vordergrund steht: auf Expeditionen und in den Bergen.

outdoor

GUT

WECHSEL VENTURE 2



PREISWERTES MULTITALENT

Dass Gutes nicht teuer sein muss, beweist Wechsel mit dem Venture 2. Dabei handelt es sich um eine Kuppel, bei der du das Innenzelt zuerst aufstellst – und bei gutem Wetter auch so stehen lassen kannst. Der Aufbau gelingt dank Farbcodes einfach, wer will, kann mit einer extra Bodenplane (55 €) das Außenohne das Innenzelt aufbauen. Im Innern gibt es zwar nicht viel Platz, dafür ist das Zelt hoch, absolut regendicht und für viele Regionen windstabil genug.

PREIS 300 €

GEWICHT 2710 g

PACKMASS/GESTÄNGE 7,8 l/47 cm

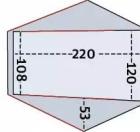
WINDSTAB. LÄNGS* 100/110 km/h

WINDSTAB. QUER* 100/110 km/h (v)

NUTZFLÄCHE IZ/APSIS 1,6/1,2 m²

LIEGELÄNGE/IZ-HÖHE 204/107 cm

LIEFERUMFANG Reparaturhülse, Flicken, 10 Haken-Nägel, nötig sind mindestens 6, im Wind 10.



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ



KOMFORT



Raumgefühl

Platz/Eingänge

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS



HANDLING/AUFBAU



ROBUSTHEIT



FAZIT Überaus preisgünstiges, vielseitiges Zelt, das zwei Personen gerade noch ausreichend Platz bietet, sonst aber keine Schwächen zeigt.

outdoor

SEHR GUT

NEU AKAI in neuer Farbe petrol

5-fache
Schnürung

geringes
Gewicht

robustes
Velourleder

stabile
Laufsohle

UVP: 79,90 €

JACALU®
PASSIONE per lo SPORT

@f @jacalu.de
www.jacalu.de





IMPRESSUM

VERLAG UND REDAKTION: Motorpresse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70162 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
REDAKTIONSSUPPORT: Sonja Schlesinger

PUBLISHER: Barbara Groscurth

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Dr. Andreas Geiger, Jörg Mannsperger

**LEITER DES GESCHÄFTSBEREICHS
SPORT & LIFESTYLE:** Wolfgang Melcher

outdoor erscheint monatlich. Einzelheit: 6,90 €; *outdoor* im Abonnement: Preis für ztt. 12 Ausgaben (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von ztt. 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 (ztt. 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 ztt. 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 11/182-15 45,
E-Mail: kbrodersen@motorpresse.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL:

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

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

VERTRIEB: MZV Moderne 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) 71 81/6 39 66 58
E-Mail: motorpresse@buradirect.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@mpf.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 Vertragsfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 1 b) bzw. f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund aufbewahrungspflichtigen erforderlich. Bei Art. 6 1 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 81/64 61 02
E-Mail: outdoor@datenschutzanfrage.de

▲ Traumküsten Wenn Land und Meer aufeinanderstreffen, wird es immer spannend. Von den Steilklippen der Färöer bis zu den Buchten Portugals: die besten Küstentouren Europas.

▼ Norwegen Zwischen Oslo und Bergen stoßen abenteuerlustige Wanderer auf eine gigantische Fjälllandschaft: die Hardangervidda. Wir haben die Topwanderungen für euch.



▲ Salzburger Land Wer einen richtig wilden Teil des Dachsteins kennenlernen will, sollte die Viertestour unserer Autorin Iris Kürschner wandern: rund um den Gosaukamm.

+++ AUSSERDEM +++

+++ SPREEWALD Mit dem Kanu auf Urwaldtour
ORIENTIERUNG Immer wissen, wo es langgeht
INTERVIEW Wandern und Nachhaltigkeit

Best of Test

Ob Hardware, Bekleidung oder Accessoires: Das sind die Produkte, die uns in den letzten zwölf Monaten wirklich überzeugt haben.



Bergschuhe

Ohne gute Schuhe läuft auf Bergtouren nichts. Pünktlich zum Start in die Gipfelsaison kommt unser Test der aktuellen Modelle.

DIE AUSGABE 8|2023 GIBT ES AB 11. JULI

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.

33 %
SPAREN!

AWA 2022



#darumlaufenwir

LAUFEN IST Freiheit



Jetzt kostenloses Probeheft anfordern:
www.runnersworld.de/probelesen



Nutzfahrzeuge



Das ist Amarok

Der neue Pick-up von Volkswagen

Steht für Design und Kraft. Und an Ihrer Seite.

Stärke neu definiert: Exklusives Design trifft auf starke Zugkraft von bis zu 3,5 t und verbesserte Offroad-Fähigkeit. Nicht zuletzt wird der neue Amarok durch seine smarte Technologie mit über 25 optionalen Fahrassistenten und mit einem digitalen 31,24 cm (12,3 Zoll) Cockpit zu Ihrem idealen Begleiter. Auf und abseits der Straße.

Weitere Informationen finden Sie auf vwn.de/amarok

Amarok Style 3,0-l-TDI 177 kW: Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 10,3 – 10,1. CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 269 – 265. Angaben zu Verbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs. Für die Fahrzeuge liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor. Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen.

PLUS
40
SEITEN

BIKEPACKING & GRAVELBIKE SPEZIAL

ERLEBE ... DEIN ABENTEUER!



10
GRAVELBIKES
IM CHECK

KAUFBERATUNG

Was du fürs Bikepacking brauchst

INTO THE WILD

So übernachtest du in der Natur

EDITOR'S CHOICE

Die besten Taschen, Zelte & Schlafsäcke



PRÄSENTIERT VON

mountain
BIKE

ROADBIKE

outdoor

SILEX

EVERY ROAD IS YOURS



Auch erhältlich in
GLANZ SCHWARZ
(MATT SCHWARZ)



SILEX 200 ANSEHEN →

MERIDA 



Draußen sein. Frei
sein. Bikepacking ist
die vollkommenste Art,
die Natur zu erleben.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bikepacking ist mehr als nur Radfahren mit Gepäck. Es ist eine Lebenseinstellung, eine Art, die Welt zu entdecken und sich dabei selbst herauszufordern. Es ist die perfekte Möglichkeit, ein kleines Abenteuer zu erleben, ohne weit reisen zu müssen. Bikepacking bedeutet, mit dem Fahrrad auf unbekannten Wegen zu fahren, sich von der Natur inspirieren zu lassen und an Orten zu übernachten, die man sonst nie sehen würde. Es bedeutet auch, minimalistisch zu leben, nur das Nötigste mitzunehmen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es bedeutet, frei zu sein!

In diesem 40-Seiten-Extra erfährst du alles, was du über Bikepacking wissen musst. Wir haben eine FAQ zusammengestellt, die dir die wichtigsten Fragen beantwortet. Wir haben interessante Reportagen, tolle Reiseziele und ein spannendes Interview ausgewählt, die Lust auf ein eigenes Abenteuer wecken. Und wir zeigen zehn der besten Gravelbikes, die sich ideal auch fürs Bikepacking eignen. Wir hoffen, dass dir dieses Special gefällt und unsere Begeisterung für das Leben in der Natur ansteckend ist. Viel Spaß beim Lesen, beim Radfahren und beim Draußensein!

Deine Redaktion

INHALT

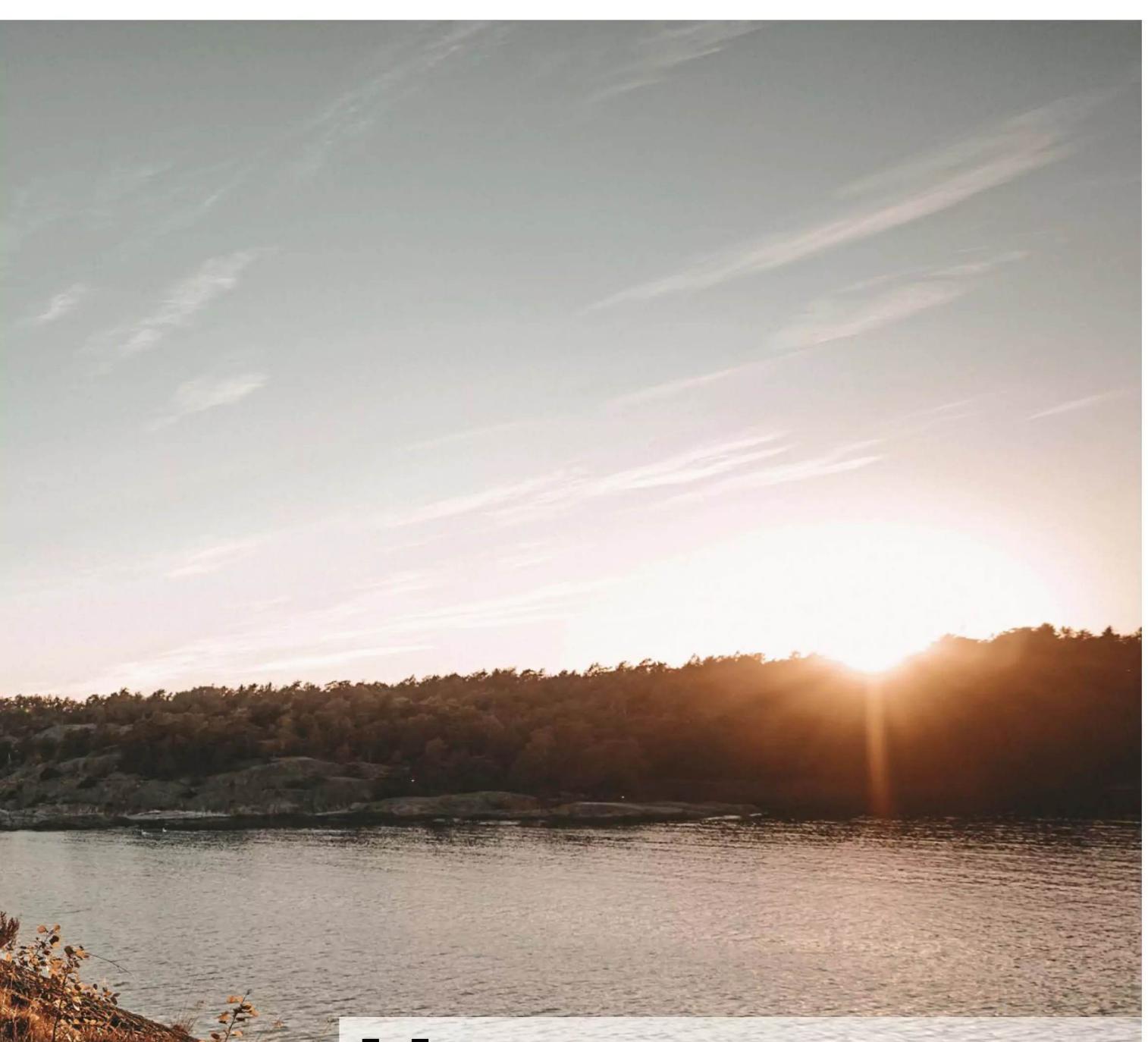
Wildes Mikroabenteuer	4
Ain Tag und eine Nacht unterwegs in Schweden.	
Was ist Bikepacking?	10
Auf zwölf Seiten zeigen wir dir alles, was du rund um das Thema Bikepacking wissen muss.	
Topspots zum Graveln	22
Dies sind einige der schönsten Regionen mit ausgewiesenen Mehrtagestouren.	
Zehn top Gravelbikes	24
Von Canyon bis YT: Mit diesen zehn bezahlbaren Gravelbikes kann das Abenteuer losgehen.	
Tested on Tour	28
Diese Ausrüstung hat sich auf unseren Bikepacking-Touren bestens bewährt.	
Bike-Bäcking	34
Mach's dir selbst: Ernährung für unterwegs.	
„Schritt für Schritt“	38
Interview: Solo zum Nordkap?	

MICROADVENTURE

Speed-Dating mit der Wildnis

Ein Mikroabenteuer? Wie geht das eigentlich? Wir nehmen dich mit auf einen sogenannten Overnighter rund um Stockholm – in der Wahlheimat unseres Autors.





U

TEXT UND FOTOS | WERNER MÜLLER-SCHELL

m Punkt 17 Uhr fällt der Startschuss. Mit einem Mausklick fahre ich den Rechner runter und schlüpfe in die bereits zurechtgelegten Radklamotten. Zeit will ich keine verlieren, deshalb habe ich schon in der Mittagspause alles detailliert vorbereitet: Das Gravelbike steht mit frisch aufgepumpten Reifen fahrbereit im Flur, der Helm baumelt samt Brille am Lenker, die Bikepacking-Taschen sind mit allem gefüllt, was ich für die bevorstehende Tour brauchen werde: kleines Zelt, dünner Schlafsack, dazu ein

Gaskocher und Wechselklamotten. Denn meine Feierabendrunde soll dieses Mal länger dauern als gewöhnlich. Der Plan: Zwischen 17 Uhr und neun Uhr morgens liegen 16 herrliche Stunden. 16 Stunden, in denen man keinen Urlaubstag nehmen muss – und trotzdem ein Abenteuer erleben kann. Zumaldest ein kleines.

Mikroabenteuer nennt sich das – ein Begriff, den man in diesen Tagen immer häufiger liest und der in der Fahrradszene zuweilen auch als „Overnighter“ bekannt ist. Geprägt wurde die Idee durch ►



Zwischen Schwesternhäuschen und Jedermannsrecht. Schon am Stadtrand von Stockholm beginnt ein weit verzweigtes Netz an Schotterstraßen. Perfekt für einen Overnighter: Wildcampen ist hier ausdrücklich erlaubt.

den britischen Outdoor-Enthusiasten Alastair Humphreys, der vor zehn Jahren sogar ein eigenes Buch zum Thema Microadventures verfasst hat. Der Tenor: Ein Abenteuer muss keine groß angelegte Expedition in ein fernes Land sein. Ein Schritt vor die eigene Haustür reicht, um in der nahen Umgebung die Natur möglichst intensiv zu erleben.

Dass ein Gravelbike dafür der perfekte Partner ist, stelle ich schon nach wenigen Minuten fest, als ich mich an jenem Dienstagabend in den Stockholmer Feierabendverkehr stürze: Die Radwege sind wie in vielen skandinavischen Städten großzügig ausgebaut und so dauert es nicht lange, ehe ich am Strandrand in den ersten Wald einbiege. Eine Rechtskurve später scheinen die Zivilisation und mein gerade beendeter Arbeitstag plötzlich

ganz weit weg. Die Reifen knirschen sanft auf dem schmalen Schotterpfad, mein „adventure close to home“, wie Humphreys es nennt, kann beginnen.

Close to home ist in meinem Fall die schwedische Hauptstadt. Vor etwas mehr als zwei Jahren bin ich in den Norden gezogen und das Gravelbike war von Beginn an mein Mittel der Wahl, um Stockholm und seine Umgebung zu erkunden. Einen Overnighter habe ich bis dato allerdings nie unternommen. Warum von dieser Art des Bikens eine so große Faszination ausgeht, spüre ich schon jetzt, nach nur wenigen Kilometern: Eine zweistündige Feierabendrunde macht Spaß – keine Frage. Aber allein der Gedanke, ein paar Stunden später irgendwo in der Wildnis das Zelt aufzustellen, hebt das Ganze auf ein anderes Level. Der schwedische Sommer

*„Zwischen
17 Uhr und
9 Uhr morgens
liegen 16 herr-
liche Stunden.
Genug Zeit für
ein Abenteuer.“*

macht es mir dabei leicht: Mitte Juli geht die Sonne in Stockholm immer noch erst nach 22 Uhr unter – ich habe also mehr als vier Stunden Zeit, um ein passendes Nachtquartier zu finden.

Das Ziel des Tages ist eine kleine Halbinsel südlich von Nynäshamn, einem Städtchen direkt an der Ostsee, das dank seiner Fährverbindung nach Rostock auch von Deutschland aus einfach zu erreichen ist. Knapp 90 Kilometer sind es dorthin, ein paar Extraschleifen inklusive. Entlang der Strecke befinden sich nämlich mehrere Naturreservate – geschützte Waldgebiete, die mit ihren oft spinnennetzartig verzweigten Schotterpfaden paradiesische Gravelreviere sind. Fast 4000 dieser Reservate gibt es im ganzen Land, dazu kommen 30 Nationalparks. Dazwischen: viele Wälder, landwirtschaftlich genutzte Flächen und die typisch verträumten Dörfer mit den roten Schwedenhäuschen. Es kommt also nicht von ungefähr, dass Schweden als Geheimtipp für Gravelbike-Fans gilt. Nicht zuletzt deshalb, da hier viele Nebenstraßen – anders als in Deutschland – nicht asphaltiert sind. Selbst rund um Stockholm ist die Auswahl an Routen groß.

Kurz vor 21 Uhr erreiche ich Nynäshamn. In einem Supermarkt halte ich kurz an, um meine Vorräte für das spätere Abendessen aufzufüllen. Danach sind es nur noch ein paar Kilometer zu meinem Tagesziel. Knappeskär heißt die kleine Halbinsel, die nur durch einen 20 Meter breiten Sandstrand mit dem Festland verbunden ist. Das Eiland selbst ist nicht einmal einen Quadratkilometer groß und besteht größtenteils aus ein paar Felshügeln, die mit lichtem Wald bewachsen sind – auf beiden Seiten eingerahmmt von der Ostsee. Kurz: der perfekte Platz für eine Übernachtung in der Natur. Ein weiterer Grund übrigens, weshalb Schweden bei Overnigher-Fans so beliebt ist: Wildcampen ist hier – dank des sogenannten Jedermannrechts, auf Schwedisch „allemansrätten“ – fast überall erlaubt. Wenn man die Natur respektvoll behandelt und alles so hinterlässt, wie man es vorgefunden hat.

Während Knappeskär am Wochenende die viele Stockholmer Badegäste anzieht, habe ich an diesem Dienstagabend die Insel komplett für mich allein. Das Zelt ist schnell aufgebaut und ich lasse mich auf

einem kleinen Felsplateau nieder, um auf dem Gaskocher mein Abendessen zuzubereiten. Inzwischen hat die Dämmerung eingesetzt, der wolkenlose Sommerhimmel erstrahlt in einem warmen Orange. Genüsslich nippe an meinem mitgebrachten Feierabendbier und beobachte, wie die Sonne am Horizont über die Baumwipfel hinwegsurft. Einmal mehr stelle ich fest, wie sehr ich mich inzwischen in Urlaubsstimmung befinde. Und das mitten in einer normalen Arbeitswoche – so richtig real fühlt sich das nicht an. Entsprechend zufrieden verkrieche ich mich wenig später im Zelt. Schon ►

Schweden verfügt über 7000 Kilometer Küstenlinie. Das Meer ist damit fast immer in „Trittweite“.





jetzt verstehe ich, warum Overnighter einen so hohen Suchtfaktor haben.

Der nächste Morgen. Oder, besser: Tagesanbruch. Typisch für Schweden wird es bereits zu einer Zeit hell, in der in Deutschland noch tiefste Dunkelheit herrscht. Es ist vier Uhr morgens, als mich die Sonne zuerst aus dem Schlafsack und wenig später aus dem Zelt treibt. Noch etwas schlaftrunken schlüpfe ich in meine Radschuhe, packe meinen Kocher und steige auf einen kleinen Felshügel in der Nähe meines Nachtlagers, um die Aussicht über das Meer zu genießen. Das Wasser ist noch ruhig, die einzigen Geräusche sind die sanften Wellen, das Rauschen der Bäume im Wind und das Zwitschern der Vögel. Ein bisschen wehmütig bin ich schon, als mir bewusst wird, dass ich nicht mehr allzu viel Zeit habe, um

mein Speed-Dating mit der Wildnis zu genießen: Schon in gut vier Stunden soll ich wieder am Schreibtisch sitzen.

Ein kurzes Frühstück und ein paar Erinnerungsfotos später packe ich deshalb meine Sachen zusammen, schüttle die vom nächtlichen Tau noch feuchte Zeltplane aus und steige aufs Rad. Zurück nach Stockholm. Es herrscht Rückenwind. Und zusammen mit der Euphorie, die 16 Stunden zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn für ein „adventure close to home“, wie Alastair Humphreys es nennt, ausgenutzt zu haben, vergehen die 80 Kilometer im Nu. Meine Wohnung erreiche ich um Punkt 8:40 Uhr, eine Dusche später beginnt mein Arbeitstag. Und als ich mich in meinen ersten Video-Call des Tages einlogge, habe ich immer noch ein breites Grinsen im Gesicht. ■

Graveln frühmorgens? Bei einem Overnighter gehört das dazu. Nur so schafft man es wieder rechtzeitig zurück ins Büro.

LESER | EXPERIENCE

Eine Aktion von **PRIMUS®** und **outdoor**



TESTE DIE NEUE PRIMUS-FEEDZONE-KOLLEKTION

Du bist begeisterter Radfahrer? Dann nutze die Chance, um gemeinsam mit Primus, TV-Köchin Vroni Siflinger-Lutz und **outdoor** die neuen Feed-Zone-Produkte auf Tour zu testen.

Primus, der schwedische Spezialist für Kocher und Kochzubehör, präsentiert mit der »Feed Zone«-Kollektion ein praktisches Paket für Fahrrad-Fans, egal ob Bikepacker, Genußradler, Gravel- oder Mountainbiker. »Feed Zones« heißen die Verpflegungsstationen bei Radrennen – dank Primus hast du jetzt deine eigene Feed Zone immer mit an Bord. Die speziell für die Bedürfnisse von Bikern entwickelten Produkte sind nicht nur clever und leicht, sondern auch so kompakt, dass sie sich in der wasserfesten Rolltop-Tasche klapperfrei am Lenker verstauen lassen. Neugierig geworden? Dann bewirb dich jetzt für ein erstklassiges Event im Karwendel – inklusive Übernachtung. Mit am Start sind Primus und **outdoor**, die zusammen mit dir und weiteren Radbegeisterten am 4. August zu einer ambitionierten Bike- & Hike-Tour mit vielen Höhenmetern aufbrechen und anschließend am Berg kochen. Professionellen kulinarischen Beistand leistet dabei die aus dem TV bekannte Köchin Vroni Siflinger-Lutz, die früher auch Radsportprofis bekocht hat.

**JETZT MITMACHEN UND BEWERBEN AUF:
OUTDOOR-MAGAZIN.COM/FEEDZONE**



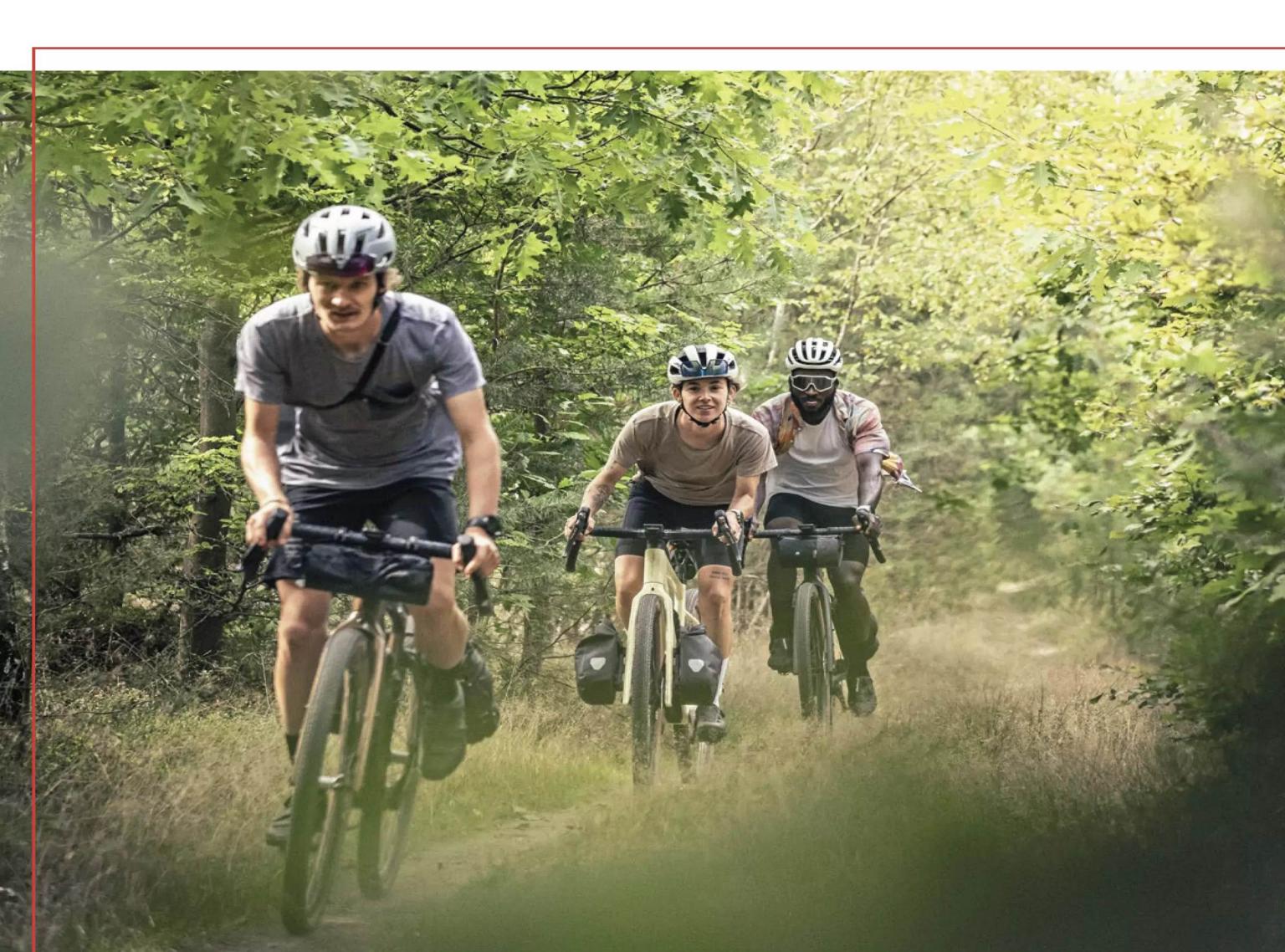
Auf der Website (QR-Code, Link) findest du die Teilnahmebedingungen und weitere Infos zu Ort und Ablauf. Und natürlich kannst du dich dort auch gleich für das Koch-Event bewerben – bis zum 9. Juli 2023.



WAS DIE FEED-ZONE-KOLLEKTION UMFAST

- 1| Rolltop-Bag** Wassertighte Tasche zur Befestigung am Lenker.
- 2| Lite Plus Kocher** Gasbrenner-Topf-Kombi mit Deckel & Coffeepress.
- 3| Edelstahl- und Bikebottle** fürs Gepäck und den Flaschenhalter am Rad.
- 4| Trailsport Ti & Long Spoon** Universalbesteck & Tütensuppenlöffel.
- 5| Koppen 0,3** Doppelwandig isolierter Edelstahlbecher mit Klappgriff.
- 6| Cap** Klassische Fahradkappe, die bei Sonne, Wind und Regen schützt.

PRIMUS®
www.primusequipment.com



DAS BIKEPACKING-ABC

AUF UND DAVON ...

Ob nah oder fern: Es gibt kaum eine bessere Art, die Welt zu entdecken, als auf einer Bikepacking-Tour. Wir verraten dir, was du für die Abenteuer auf zwei Rädern wissen musst.



Bitte lächeln! Auf der Bikepacking-Tour sind bleibende Momente garantiert.

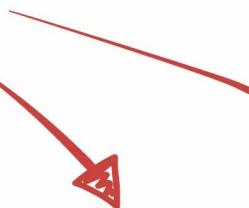
Bikepacking? Was ist das überhaupt?

Die kurze Antwort: ganz einfach eine der schönsten Nebensachen des Lebens. Und die wohl beste Art, die Welt um uns herum mit allen Sinnen zu erleben und zu entdecken.

Oder die etwas längere Antwort, weil ja auch der Bikepacking-Trip gerne mal etwas länger dauern darf: Bikepacking ist ein Kunstwort, zusammengesetzt aus den beiden Wörtern Bike, also Fahrrad, und Backpacking, also dem Wanderurlaub mit Rucksack. Die wesentlichen Vorteile im Vergleich zum fußgestützten Outdoor-Abenteuer: Mit dem Fahrrad hast du einen deutlich höheren Bewegungsradius, weil du schneller unterwegs bist. Aber eben immer noch langsam genug, um Land und Leute intensiv kennenzulernen. Zudem kannst du auf den Rucksack auf dem Rücken verzichten. Schließlich hast du deinen Lastenesel dabei. Und das meinen wir keinesfalls abwertend. Denn der treue Gefährte auf zwei Rädern trägt beim Bikepacking nicht nur dich, sondern auch dein Gepäck. Wo du das am besten unterbringst? Was du überhaupt alles mitnehmen musst? Welches Bike du brauchst und was du ansonsten für den erfolgreichen Start in die Bikepacking-Welt wissen musst? Das verraten wir dir auf den folgenden Seiten.

Was für ein Fahrrad brauche ich?

Auch beim Bikepacking gilt die gute alte Regel: Das beste Fahrrad ist immer das, auf dem du dich wohl fühlst. Prinzipiell kannst du also auch mit dem Rennrad oder dem Faltrad auf mehr oder weniger große Tour gehen. Besonders geeignet fürs Bikepacking – und entsprechend gängig – sind aber das Gravelbike und das Mountainbike-Hardtail. Diese beiden sportlichen Gattungen des Fahrrads bieten allgemein eine gute Kombination aus geringem Gewicht, robuster Konstruktion und hoher Vielseitigkeit. Dabei bist du mit dem vom Rennrad abstammenden Gravelbike generell ein bisschen schneller unterwegs. Das breiter bereifte Mountainbike zeigt sich dafür noch geländegängiger und dank Federgabel komfortabler.



Das Gravelbike

Diese Fahrradgattung hat großen Anteil an der wachsenden Beliebtheit des Bikepackings: Das Gravelbike ist nicht an asphaltierte Straßen gebunden, schnell und bietet meist Platz für viele Taschen.

Die Vorteile:

- flott auf Straßen und Waldwegen
- leicht
- vielseitig
- mehr Griffpositionen
- einfacher in der Wartung



1 Deuter Cabezon SB 16: Der wasserdichte Packsack fasst 16 Liter. Er wird schnell und einfach in die am Heck des Bikes angebrachte Halterung gesetzt und festgezurrt.
Preis: 130 Euro

2 Salsa EXP Series Direct-Mount Top Tube Bag: Praktische, am Oberrohr verschraubte Tasche mit großem Zugriff. Eignet sich für Nahrung oder Smartphone und Co.
Preis: 80 Euro

4 Milkit Hassle'off: Als grandioses Teil mit ebensolchem Namen vereint das Hassle'off mehr als 20 Funktionen in einem Tool. Clever unter dem Flaschenhalter montiert, fällt es zudem kaum auf.
Preis: 100 Euro

3 Deuter Cabezon FB 6: Die wasserdichte Rahmentasche bietet Deuter mit einem Volumen von wahlweise vier oder sechs Litern an.
Preis: 80 Euro

5 Deuter Cabezon HB 14: Der wasserdichte Packsack mit 14 Liter Volumen wird in den am Lenker befestigten Halter gesetzt. Das Netz obendrauf fasst weiteres Gepäck.
Preis: ab 40 Euro

Wo bekomme ich mein Gepäck unter?

Zahllose Hersteller bieten heutzutage eine Fülle unterschiedlichster Taschen und Täschchen fürs Bikepacking an. Das Standard-Setup besteht dabei aus einer Tasche vorne am Lenker, einer Tasche im Inneren des Rahmendreiecks sowie einer Tasche an Sattel und Sattelstütze. Ergänzen lässt sich dieses Setup mit vielen weiteren Lösungen, etwa am Cockpit, auf dem Oberrohr, an der Gabel oder sogar unten am Tretlager.



Das Mountainbike

Für richtig große Abenteuer braucht es richtig breite Reifen. Und vielleicht sogar eine ordentliche Federgabel. Das Hardtail ist die etwas langsamere, dafür geländegängigere Wahl mit Extra-Komfort.

Die Vorteile:

- schneller auf Trails und ruppigem Terrain
- mehr Platz für Gepäck am Lenker
- höherer Komfort



1 Aeroe Spider Rear Rack: Der modulare Halter ist eine praktische Lösung speziell für Bikes ohne Gepäckträgeraufnahme. Das System ist leicht, vielseitig und stabil.
Preis: ab 119 Euro

2 Sea to Summit Evac Compression Dry Bag HD: Wasserdicht, aber luftdurchlässig, lässt sich der Packsack top komprimieren. In vielen Größen (ab acht Liter) erhältlich.
Preis: ab 60 Euro

4 Fjällräven/Specialized Snack Bag: Kein Ride ohne Snacks! Dank der praktischen Tasche vor dem Lenker sind sie immer in Griffweite. Aber natürlich fasst die Tasche auch Handy oder Kamera.
Preis: 45 Euro

3 Agu Venture: Die wasserabweisende Rahmentasche besteht aus zu 100 Prozent recyceltem Polyester. Sie ist in drei Größen (3,5 bis 5 Liter) und sieben Farbvarianten zu haben.
Preis: ab 45 Euro

5 Fjällräven/Specialized Handlebar Rack: Der kleine Alu-Träger wird direkt am Lenker montiert. So trägt er etwa Packsack oder Zelt. Freigegeben nur für Alu-Lenker!
Preis: 100 Euro

6 Fjällräven/Specialized Handlebar Rolltop: Wasserdichte Tasche für den Einsatz mit dem Handlebar Rack. Dank Gurt auch als Umhängetasche nutzbar.
Preis: 120 Euro



Einfach zu öffnende Tasche von Specialized und Fjällräven.



Taschen an der Gabel sind vielleicht nicht die sportlichste Wahl, aber mitunter praktisch.

Packlisten für Overnighter und Mehrtagestour

Overnighter: Das Basis-Setup für kleine Abenteuer nach dem Feierabend oder am Wochenende:

- » **Technik**
 - o Smartphone o GPS-Computer
 - o Stirnlampe o Frontleuchte
 - o Rücklicht
- » **Pflege**
 - o Zahnbürste o Zahnpasta
 - o Sonnencreme o Taschentücher
 - o Notfallbinde/Tampon
- » **Werkzeug**
 - o Minitool o Pumpe o Reifenheber
 - o Kettenschloss o Schlauch
 - o Flickzeug
- » **Schlafen**
 - o Zelt o Schlafsack o Isomatte
 - o Ohrstöpsel
- » **Verpflegung**
 - o Energieriegel

Mehrtagestour: Ergänzend zum Basis-Setup empfiehlt sich für längere Bikepacking-Abenteuer über mehrere Tage folgende Ausrüstung:

Ich mache eine Bikepacking-Tour – und was nehme ich mit?

Ganz einfach, alles, was du brauchst – und kein bisschen mehr. Denn wenn du dich bei jedem Teil fragst, ob du es wirklich benötigst, bleibt am Ende erstaunlich wenig übrig. Und je weniger Gepäck, desto mehr Fahrspaß und desto weniger Sorgen. Merke: Über Sachen, die du nicht dabei hast, musst du auch nicht nachdenken. Generell sind Packlisten immer eine sehr individuelle Sache. Aber gerade für den Einstieg kann eine Liste zum Abhaken Gold wert sein. Deshalb haben wir hier die wichtigsten Punkte aufgelistet. Übrigens: Beim Beladen des Bikes solltest du darauf achten, schwere Gegenstände für einen tiefen Schwerpunkt möglichst weit unten am Rad unterzubringen. Auch solltest du das Gewicht zwischen Lenkertasche vorn und Satteltasche hinten für ein besseres Handling möglichst gleichmäßig verteilen. Und alles, was du während der Tour brauchst, sollte in Reichweite sein, etwa in der Oberrohrtasche.



- » **Technik:** o Powerbank o Ladekabel o Kleines Schloss
- » **Pflege:** o Mikrofaserhandtuch o Mückenspray o Ibuprofen
- » **Werkzeug:** o Kettenöl o Dichtmilch o Kabelbinder o Leatherman o Tape/Gewebeklebeband
- **Kleidung:** o Regenjacke o Beinlinge o Armlinge o Langfingerhandschuhe o Zweiter Satz Radbekleidung (Trikot, Hose, Unterhemd, Socken) o Leichte, lange Hose o Leichter Pullover o Leichte Jacke o Sandalen o Mütze
- **Schlafen:** o Zeltunterlage o Kissen
- **Küche:** o Kocher o Gaskartusche o Feuerzeug o Besteck
- o Topf o Geschirr o Tasse o Kaffeefilter o Spülmittel
- » **Verpflegung:** o Proviant für 1–2 Tage o Energiegel

TIPP: Klebe den Rahmen deines Bikes an den Befestigungspunkten der Taschen mit Schutzfolie ab, um ihn vor Kratzern und Scheuerstellen zu bewahren.

Und wenn ich mehr Platz brauche?

Ein gutes Bikepacking-Setup bietet ordentlich Platz und ermöglicht eine ausgewogene Gewichtsverteilung. Aber manchmal muss oder soll es eben doch ein bisschen mehr sein. Auch wenn wir generell dazu raten, so wenig Ballast wie irgend möglich mitzuschleppen: Es gibt natürlich passende Lösungen. So bedeuten etwa Gepäckträger für Heck und Front, sogenannte Lowrider, zwar mehr Gewicht, sie erlauben aber auch einen besonders tiefen Schwerpunkt. Sprich: ein stabiler fahrendes Rad. Noch mehr Platz bieten Anhänger fürs Fahrrad, die es auch in speziellen Bikepacking-Varianten gibt. Sinnvoll ist hier vor allem ein Modell mit nur einem Rad, das auch die Fahrt über Singletrails mitmacht. Allerdings kann so ein Anhänger in manchen Situationen ziemlich unpraktisch sein. Und er macht auf jeden Fall ein gutes Stück langsamer.



Burley Coho XC: Sportlicher Anhänger mit ordentlich Platz. Das optionale Dry-Bag hält das Gepäck trocken. Am Heck können Taschen montiert werden. Preis: 429 Euro

Ortlieb Quick Rack: Der clevere Gepäckträger ist mit wenigen Handgriffen am Bike befestigt – und schnell entfernt. Gewicht: 580 Gramm, Preis: 70 Euro



TIPP:
Sind Gepäckträger für dich eine Option, kannst du schon beim Kauf des Bikes darauf achten, dass es passende Aufnahmen bietet.

adidas eyewear

adidas eyewear.com

Wie plane ich die Strecke für meine Bikepacking-Tour?

Eine gut geplante Strecke ist das A und O jeder Bikepacking-Tour. Dabei vereinfachen heute viele Software-Lösungen die Planung. Besonders beliebt ist die Online-Plattform komoot. Hier lassen sich Strecken schnell und einfach planen, anpassen, teilen und auf Radcomputer oder Smartphone nutzen. Auch Strecken anderer User lassen sich herunterladen. Die Planung mit der Option „Gravelbike“ liefert in der Regel flotte, gut fahrbare Strecken. Mehr Abwechslung gibt's im MTB-Modus.

Wobei sich nach unserer Erfahrung auch hier der Großteil der Wege mit dem Gravelbike fahren lässt. Aber Achtung: Wer zu perfekt plant, verpasst vielleicht das Abenteuer.

Schnell und einfach
funktioniert die moderne
Tourenplanung am Rechner.



Mit der App von komoot
kannst du auch unterwegs
deine Touren schnell per Smartphone
anpassen oder neue Routen planen.
www.komoot.de



Und los geht's:
GPS-Radcomputer
weisen zuverlässig
den Weg.

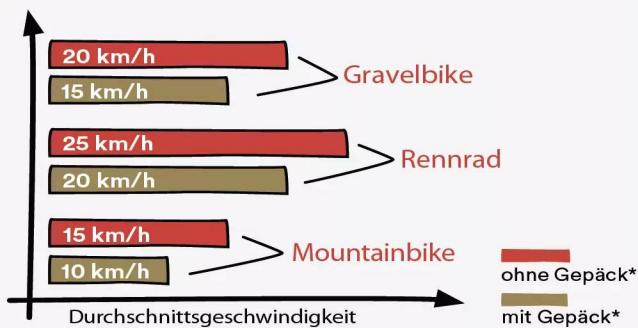


Bei der Bikepacking-Tour steht das Erlebnis
im Vordergrund, nicht die Geschwindigkeit.

Wie schnell ist man bei einer Bikepacking-Tour ungefähr unterwegs?

Nicht nur landschaftlich halten Bikepacking-Abenteuer manche Überraschung parat. Auch die Reisegeschwindigkeit sorgt gerade bei Einsteigern oft für Irritation. Wer etwa vom Rennrad kommt und deshalb mit Stundenmitteln von 25–30 Kilometern

rechnet, muss sich vermutlich umstellen. Und auch im Vergleich zur flotten Runde mit dem Gravel- oder Mountainbike geht es ruhiger zur Sache. Kein Wunder, schließlich ist mehr oder weniger schweres Gepäck an Bord. Auch längere Pausen und die Zeit fürs Aufbauen des Zelts sollten bedacht werden. So ist ein Netto-Schnitt von nur 10–15 km/h je nach Fitness und Streckenprofil nicht unrealistisch.



*grobe Erfahrungswerte

Bike und Bahn, funktioniert das?

Sagen wir mal so: Es ist kompliziert. Theoretisch bilden Bike und Bahn eine grandiose Kombination. Etwa für die An- und Abreise zum Bikepacking-Revier der Wahl. Oder auch während der Tour selbst, wenn vielleicht mal hier oder aus welchen Gründen auch immer ein Stück abgekürzt werden muss.

Die Fahrradmitnahme im deutschen Fernverkehr ist aber nicht nur kostenpflichtig. Stellplätze sind auch so rar, dass sie unbedingt im Voraus gebucht werden sollten. Teils gar weit im Voraus. Speziell beim Bikepacking komplizierte Alternative: Das Bike zum Gepäckstück „zurückbauen“, also Laufräder raus, Lenker quer und ab in die große Tasche. Auch im Ausland sieht es im Fernverkehr meist nicht besser aus. Einfacher ist die Fahrradmitnahme in Regionalbahnen. Speziell zu Stoßzeiten oder etwa an Feiertagen kann es im Fahrradbereich allerdings auch mal ziemlich voll werden.



Kurzabenteuer-Tipp: Per Regionalbahn-Hopping zu einem zufälligen Zielbahnhof, dann mit dem Bike zurück.

BIKEPACKING

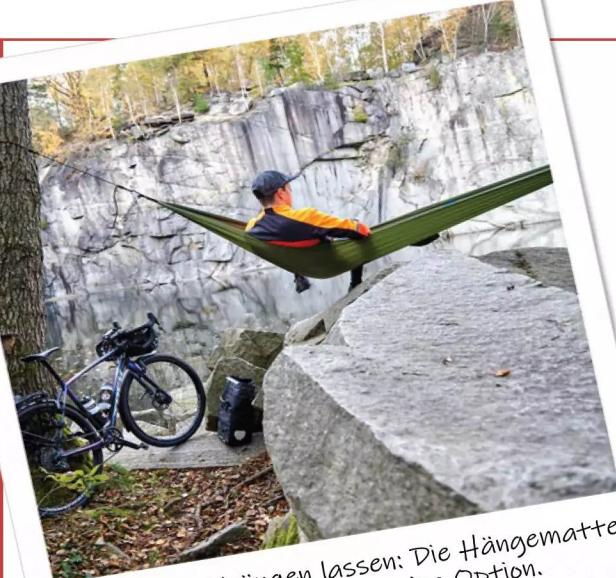
WE RIDE UNITED

Bikepacking-Taschen speziell kreiert für dich und deine Abenteuer abseits des täglichen Lebens. Wasserdicht und Made in Germany.

ORTLIEB WATERPROOF



BUILT TO ENDURE.
WATERPROOF.
MADE IN GERMANY.



Einfach mal hängen lassen: Die Hängematte ist auch beim Bikepacking eine Option.

Wie kann ich am besten übernachten?

Du hast zahlreiche Möglichkeiten. Bikepacking-Standard sind natürlich Zelt, Schlafsack und Isomatte. Alles möglichst kompakt und leicht, damit du es gut am Rad verstauen kannst. Die leichte Alternative zum Zelt ist das Tarp. Im Prinzip ist das eine Plane, die über die Schlafstätte gespannt wird. Eine weitere Option ist der Biwaksack. Dabei handelt es sich um eine Art vor Regen schützende Hülle für deinen Schlafsack. Wer es mag, kann die Nacht auch in der Outdoor-Hängematte verbringen oder sich eine Schutzhütte suchen. Oder du machst Bikepacking de luxe, packst die Kreditkarte ein und suchst dir abends einfach ein gemütliches Hotelzimmer.

Die Isomatte entscheidet über den Schlafkomfort. Sie sollte aufblasbar und natürlich kompakt sein.

Sea to Summit Ether Light XT
Gewicht: 470 g, Preis: 215 Euro



**Boris Gnielka,
outdoor-Redakteur
und Testprofi, rät:**

„Bei Zelten sollten über 1,75 m große Menschen die Liegelänge beachten, nicht das Außenmaß. Das Außenzelt sollte das Innenzelt komplett abdecken, innen sollte am Himmel kein Moskitonetz sein, denn da kann Kondenswasser vom Außenzelt durchtropfen. **Schlafsäcke** müssen passen, beim Kauf unbedingt anprobieren. Die Unterseite ist oft schwach gefüllt, um Gewicht zu sparen. Unterwegs den Schlafsack oft lüften, nachts sammelt sich darin Feuchtigkeit. **Bei Isomatten** sollten Seitenschläfer keine zu dünne Matte wählen; zum Aufpumpen empfiehlt sich ein Pumppacksack, weil mit der Atemluft aus der Lunge auch Feuchtigkeit in die Matte käme.“



Darf ich einfach so überall mein Zelt auf-schlagen?

Traurige Antwort: Nein. In Deutschland und vielen anderen Ländern ist sogenanntes Wildcampen selbst für nur eine Nacht verboten. Willst du ein Zelt aufbauen, musst du dir einen Campingplatz suchen. Übernachten ohne Zelt hingegen, etwa im Biwaksack, ist grundsätzlich erlaubt. Bei Privatgrundstücken musst du das Einverständnis des Eigentümers einholen. In Schweden und Norwegen hingegen ist Wildcampen erlaubt, in Dänemark gibt es ein dichtes Netz offizieller Schutzhütten.

1NiteTent.com: Couchsurfing nur in der Natur, das ist die Idee von 1NiteTent. Die Online-Plattform zeigt aktuell rund 1000 Plätze in ganz Deutschland, an denen du dein Zelt kostenlos für eine Nacht aufschlagen darfst.



RIDE OUT, STAY OUT!

Entdecke die Bikepacking-Neuheiten von Fjällräven und Specialized.



Hiking trifft Biking, Schweden trifft Kalifornien: Gemeinsam entwickeln der Outdoor-Pionier Fjällräven und die Bike-Legende Specialized neue Perspektiven und vor allem stylische, innovative Produkte mit höchstem technischen Anspruch. Funktionalität, Zuverlässigkeit und Langlebigkeit haben bei sämtlichen S/F-Produkten Priorität, schließlich richten sie sich an alle, die viel draußen unterwegs sind – beim Bikepacking wie beim Wandern, Graveln oder Biwakieren. Ob Shirt, Weste, Poncho oder Helm, ob praktische Taschen für dein Rad oder clevere Accessoires: Viele spannende Produkte warten darauf, dich auf deinen Abenteuern zu begleiten. Dafür musst du nicht einmal ferne Länder ansteuern, schließlich liegt die Natur oft nur eine Zugfahrt entfernt, wartet am Rande der Stadt oder sogar direkt um die Ecke. Nicht umsonst lautet das Motto der S/F-Kooperation: Into the great nearby. Infos unter www.fjallraven.de

>>

S/F HANDLEBAR ROLLTOP

Ob beim Biken am Lenker befestigt oder beim Wandern über die Schulter gehängt: Mit dem wasserdichten Rolltop-Bag (13 l) hast du alles Wichtige griffbereit. Praktisch: die vielen Befestigungsschlaufen.

Gewicht _____ 395 g
Preis _____ 120 €



<<

S/F EXPANDABLE HIP PACK

Die stylische Hüfttasche (4,5 l) hält dir den Rücken frei und bringt Steckfächer für Wasserflaschen sowie eine Elastikkordel für die Regenjacke mit. Für mehr Stauraum lässt sie sich zum Rucksack ausziehen (11,5 l).

Gewicht _____ 325 g
Preis _____ 120 €



>>

S/F RAIN PONCHO

Aus atmungsaktiven Funktionsstoff gefertigt, schützt dich der clevere Hybrid aus Mantel und Poncho selbst im Platzregen. Für top Sitz sorgen Riemen am Knie, für gutes Klima eine große Überlappung am Rücken.

Gewicht _____ 520 g
Preis _____ 370 €



<<

S/F SLEEP PONCHO

Das klein packbare Multi-talent dient als kuscheliger Schlafsackersatz (Quilt) für die Nacht, als Wärmebooster für den Tag und sogar als Pausendecke. Mittels Riemen kannst du den Poncho an den Körper ziehen und so auch beim Biken tragen.

Gewicht _____ 585 g
Preis _____ 250 €





Auch Geschirr und Besteck sollten beim Bikepacking leicht und kompakt sein.



Sea to Summit X-Set 2 und Titanium-Besteck:
Eine leichte, faltbare und praktische Kombination für die Outdoor-Küche.
Geschirr: 33 Euro
Besteck: 30 Euro

Wie verpflege ich mich unterwegs am besten?

Die Art der Ernährung kann sich je nach Bikepacking-Modus unterscheiden. Wer viel Zeit und Muße hat, wird öfter in Hütten oder auch Restaurants einkehren. Wer es sehr eilig hat, ernährt sich vielleicht mehr von Riegeln und Ähnlichem und hält die Pausen so kurz wie möglich. Gehen wir aber von einem entspannten, zünftigen Bikepacking-Ausflug aus, empfiehlt es sich, Proviant für ein bis zwei Tage mitzuführen. Unterwegs kannst du dann nach Bedarf und Gelegenheit nachkaufen. Am besten suchst du dir abends einen Supermarkt, dann musst du das Abendessen nicht den ganzen Tag durch die Gegend fahren. Warme Speisen können über dem Lagerfeuer erwärmt werden. Praktischer sind kleine Outdoor-Kocher mit Gaskartusche. Dazu sollte ein bisschen Notfall-Power in Form von Energieriegeln, Nüssen oder der guten alten Banane auf jeden Fall immer an Bord sein. Ganz wichtig: Gerade bei der Übernachtung in Wald und Wiese die Vorräte luftdicht verschließen, um keine Tiere anzulocken. Und natürlich keinen Müll zurücklassen. Eh klar, oder?

Primus Express Stove: Der kleine, leichte Kocher bringt ordentlich Power für warme Mahlzeiten oder Kaffeewasser.
Preis: 50 Euro



Und was ist mit Kaffee?

But first coffee! Auf das schwarze Gold wollen viele Menschen auch beim Bikepacking nicht verzichten. Ganz gleich wie weit entfernt von der Zivilisation sie unterwegs sind: Der Kaffee gehört dazu. Klar, in den meisten Fällen könnte man jetzt einfach einen Stop beim nächsten Café oder einer Bäckerei einlegen. Aber die echte Bikepacking-Romantik kommt doch erst auf, wenn du morgens im Sonnenaufgang vor deinem Zelt sitzt, das Wasser auf dem Kocher erhitzt und den selbst zubereiteten Kaffee genießt. Zum Beispiel mit einer dieser Methoden:

1 Outdoor-Filterkaffee: Filter auf die Tasse, Kaffeepulver in den Filter, heißes Wasser durchlaufen lassen, fertig. Der faltbare Filter von Sea to Summit macht's möglich. seatosummit.eu

2 Bialetti: Den beliebten Kaffeekocher aus Italien gibt's auch in einer besonders kompakten Variante. Unten kommt das Wasser rein, darüber das Kaffeesieb und ab auf den Kocher. bialetti.com

3 Instant-Kaffee: Oft verpönt, gibt es durchaus leckeren Instant-Kaffee. So wie von Van Dyck im praktischen Portionspack. Einfach mit heißem Wasser aufgießen, umrühren, genießen. vandyckkaffee.de



VERBINDUNGEN SCHAFFEN

Eine Handyhalterung, die intuitiv am Lenker sitzt, ein innovatives System zur Befestigung der Trinkflasche: Fidlock baut zuverlässige Verbindungen für anspruchsvolle Radfahrer.

Mit vier Jahren kam ihm die Idee, einen Mähdrescher zu bauen, der vorn das Korn erntet und hinten Marmeladenbrote auswirft. Eine Erfindung, die es leider nicht zur Marktreife schaffte. Mit 16 allerdings baute Joachim Fiedler aus Fahrradspeichen, Autogurten und Konservendosen ein Modell, mit dem er seinen Cellokasten auf dem Rad mitnehmen konnte – daraus wurde sein erstes Patent und ein gutes Nebengeschäft: Als Musikstudent verkaufte er die Tragesysteme an Cellisten und montierte sie selbst mit dem Bohrer. Es folgte eine magnetische Halterung für den Cellobogen, aus der sich der Mechanismus entwickelte, mit dem heute fast alle Schulranzen schließen. Und so wurde aus dem Profimusiker ein Erfinder und Gründer. Seine Marke Fidlock hat inzwischen 100 Mitarbeitende und 400 Patente. 2022 war er für den Europäischen Erfinderpreis nominiert – dank seinem Talent für Verbindungen, die wirklich halten.

AHA! Die Fidlock-Entwicklungen findet man in Autos, an Shorts, Millionen von Helmen – und vor allem am Fahrrad. Auf was allesamt hinauslaufen, ist eine Anziehungskraft mit Aha-Moment. So einfach kann es also sein, so intuitiv, so sicher. Vacuum – eine Kombination aus Saugnapfelement und Magneten – hält das Smartphone bombenfest am Lenker und lässt sich easy mit nur einer Hand lösen. Und mit der neuen Pinclip-Produktfamilie kann man die Actioncam dank zweier Magnete und einer selbstsichernden Mechanik rüttelfest befestigen und super schnell entkoppeln.

EIN KLEINER TWIST Zudem hat Fidlock der Käfighalterung für Flaschen ein Ende gesetzt. Diese lassen sich nun an einer unscheinbaren Base am Rahmen fixieren. Man nimmt sie mit einem kleinen Twist ab, und ein Magnet zieht sie wieder in die mechanische Halterung zurück. Dazu ist die 16 Gramm leichte Lösung modular einsetzbar: Es lassen sich genauso die kompatiblen Tool-Boxen, Taschen und Schlosser befestigen. Mit Fidlock kann man sein Rad rundum mit den smarten, simplen Lösungen ausstatten.



Mit einem Twist ist man dabei: Die intelligenten und leichten Halterungen für Flasche und Handy am Fahrrad begeistern die Radlerwelt.

FIDLOCK®

Brauche ich Mechaniker-Skills?

Das kommt natürlich drauf an, wie und wo du unterwegs bist. Für die Solo-Tour durch Kirgisistan solltest du die meisten Reparaturen selbst durchführen können. Für den Bikepacking-Einstieg genügen aber grundlegende Kenntnisse. Allem voran solltest du Schlauch beziehungsweise Reifen wechseln oder reparieren können und ungefähr wissen, wie du die Schaltung einstellst. Im Zweifel vor dem ersten Abenteuer noch ein bisschen üben. Tipps dazu gibt es zum Beispiel in unserem Werkstatt-Special. Zudem solltest du dein Bike ordentlich pflegen, gerade auch während der Tour. Etwa indem du die Kette ab und an abwischst und neu fettest.



Werkzeug wie ein Mini-Tool und eine kleine Luftpumpe gehören natürlich bei jedem Bikepacking-Trip an Bord.
SKS TOM 18
Preis: 25 Euro



Welche sind die größten Einstigerfehler beim Bikepacking?

1. Zu hohe Ambitionen. Setz dir für deine ersten Touren realistische Ziele. Lieber erst mal den sommerlichen Overnighter zum nächsten Baggersee als das Mega-Abenteuer in Island oder Norwegen. Wenn du willst, kannst du dich dann mit etwas Erfahrung den größeren Herausforderungen stellen.

2. Das Verpassen des Augenblicks. Lass das Smartphone einfach mal stecken, atme tief durch und genieße den Moment. Denn die schönsten Erinnerungen sind die in deinem Kopf, nicht die auf Instagram und Co. Auch wenn wir wissen, dass das nicht immer einfach ist.

3. Die Angst vor Fehlern. Der allergrößte Fehler, den du machen könntest, ist, es gar nicht erst zu versuchen. Fehler gehören im Leben dazu – und beim Bikepacking sowieso. Aus ihnen lernst du nicht nur für den nächsten Trip. Sie sind auch das Salz in der Suppe und machen deine Tour oft erst zu einem unvergesslichen Abenteuer. Also trau dich, nimm dein Herz in die Hand, schwing dich in den Sattel und fahr los! Am besten einfach immer der Nase nach. Wir wünschen dir tolle Momente und ganz viel Spaß.



Der größte Fehler? Es gar nicht erst zu versuchen. Also ab aufs Rad und viel Spaß!



Alexander Walz,
Chefredakteur

„If it's not on Instagram, it didn't happen. Echt jetzt? Nur um irgendwelchen, meist unbekannten Menschen zu zeigen, was für grandiose Abenteuer man gerade erlebt? Sich einfach mal aufs Hier und Jetzt einzulassen und in vollen Zügen zu genießen kann eine echte Alternative sein – ohne ständig zu überlegen, welches tolle Motiv wohl besonders viele Likes bekommen würde.“



Comfort
is the
**EVOLUTION OF
ADVENTURE**



Das neue Ikos Zelt mit Tension Ridge: mehr Platz zum Wohlfühlen,
bessere Belüftung und unübertrifftene Vielseitigkeit.
Absoluter Komfort in der Natur.

IKOS TENT | **TENSION RIDGE**
ARCHITECTURE BY JAKE LAH



SEATOSUMMIT

seatosummit.eu



YT Szepter

⌚ ab 3299 € 🛠 ab 9,8 kg

Wenn die MTB-Hardcore-Marke YT ein Gravelbike herausbringt, ist klar, dass der Fokus mehr auf „Off“, denn auf „Road“ liegt. So kommt das Topmodell (4499 Euro) mit Federgabel und Vario-Sattelstütze, besitzt dazu eine abfahrtsfreudige Geometrie. Viele Montagepunkte empfehlen das Szepter zudem fürs Bikepacking. Im Test gefiel uns die ausgewogene Sitzposition, die präzise Lenkung und ein sportlicheres Handling, als der flache Lenkwinkel vermuten lässt. Bergab flößt das YT jede Menge Vertrauen ein. Dennoch rollt das Versender-Bike auf Asphalt und Schotter gut, klettert behände. Zwar ist es trotz Carbon-Rahmen kein Leichtgewicht, es weiß seine Pfunde aber geschickt zu kaschieren.

Top 10 Gravelbikes

Solide ausgestattet, sicher im Handling, mit breitem Einsatzbereich: Wir stellen zehn exzellente Gravelbikes vor, die sich allesamt für kleine und große Alltagsfluchten eignen – und dabei trotz Highend-Rahmen kein Vermögen kosten!

Cannondale

Topstone Carbon

↗ ab 2799 € 🔑 k. A.

Da fehlt doch was? Mitnichten! Das Gravelbike der US-Kultmarke gibt es nicht nur mit 27,5"- oder 28"-Rädern, mit Alu- (ab 1249 Euro) oder Carbon-Rahmen, sondern ab 4999 Euro auch mit der grotesk aussehenden, grandios funktionierenden Lefty-Einarm-Federgabel. Dazu verbüffft bei den Topmodellen noch die „Kingpin“-Hinterradfederung, die einen Hauch von Fully ans Gravelbike zaubert. Robuste Parts und die laufruhige Geometrie mit langem Radstand sorgen für viel Sicherheit und Vertrauen ins eigene Geschick. Dank vieler Montagepunkte auch top für Bikepacking-Abenteuer geeignet.



Rose Backroad Carbon

↗ ab 2499 € 🔑 ab 8,1 kg

Köchelte der Bocholter Online-Gigant im MTB-Segment zuletzt auf Sparflamme, heizte das Backroad das Schotterrad-Segment hierzulande erst so richtig an. Noch mehr Gravelbike(spaß) fürs Geld gab es beim Debüt 2018/19 sonst nirgends. Auch die neueste Generation lässt sich in Sachen Preis/Leistung natürlich nicht lumpen – und startet mit Carbon-Rahmen und feinen Parts ab 2499 Euro. Wer das Mehrgewicht von Alu nicht scheut, wird ab 1999 Euro zum Rose-Fan. Speziell in der gezeigten Kohlefaser-Variante begeistert das Backroad mit Leichtfüßigkeit und wieselflinkem Antritt, für Bikepacking-Abenteuer ist es dennoch robust genug.



Canyon Grizl CF

⌚ ab 1999 € 🔧 9,2 kg

Canyons Grizl zählt zu den beliebtesten Bikes der Szene, auch wegen seiner Vielseitigkeit und der zig Ausstattungs- und

Rahmenvarianten. Ab 1499 Euro starten die Alu-Modelle, die Carbonis (CF) beginnen bei fairen 1999 Euro. Im

Bild: das poppige SL 7 Throwback für 3799 Euro.

Das generell ausgewogene Fahrverhalten und der verbindliche Charakter empfehlen das Versender-Bike als Partner für fast alle Gravel-Spielarten. Ausreichend wendig, fährt das Grizl sehr sicher bergab, gibt sich nie eine Blöße, auch wenn's mal richtig dreckig zur Sache geht. Von Canyon als echtes „Adventure“-Bike positioniert, ist das Grizl einfach eine top Wahl für Bikepacker und Gravelrider, die ein belastbares Rad begehren.

Corratec Allroad C

⌚ ab 3050 € 🔧 ab 9,5 kg

Wer ein Gravelbike mit sportlich-schnellem Ansatz sucht, sollte einen Blick zur bayerischen Traditionsmarke Corratec wagen. Das Allroad C ist trotz Carbon-Rahmen (auch Alu-Modelle bieten die Raublinger an) kein dezidiertes Leichtgewicht, dank sportiver Sitzposition kommt aber dennoch viel Schmackes aufs Pedal und die Front – prima für lange Ausritte auf Straßen und Schotterpisten. Alltag kann es aber auch: So lassen sich Schutzbleche montieren, und dank vieler Gepäckaufnahmen geht das Allroad auch große Mehrtagestouren gerne mit.



Specialized Diverge

⌚ ab 3900 € 🔧 ab 8,5 kg

14 Modelle des Diverge bietet die US-Marke an. Vom 1499-Euro-Einstiegs-Alu-Bike bis zum 14 500 Euro teuren Edelschlitten. Die tollen Carbon-Modelle beginnen mit dem Diverge Sport (3900 Euro, Bild) und kommen mit versteckter Federung in der Gabel (circa 20 mm Hub), die drei Highend-Modelle sogar mit Heckfederung und Staufach im Rahmen. On Tour und Trail begeistert das Diverge mit scharfem Antritt und direkt-agilem Handling. Dank der vielen Montagepunkte auch ein Traum für Bikepacking-Fans, die's rasant mögen.



Merida Silex

⌚ ab 2499 € 🔧 k. A.

Auch das Silex gibt es mit Alu- (ab 1349 Euro) oder wie im Bild mit schickem, leichtem Carbon-Rahmen ab 2499 Euro. Die Abenteuerfraktion freut sich über drei Positionen für Flaschenhalter sowie zusätzliche Anbringungsmöglichkeiten für Gepäck an den Gabelbeinen. Aufgesattelt sitzt es sich durch das lange Steuerrohr aufrecht, „tourig“. So kommt auf langer Strecke viel Freude auf, wird das Gelände rauer, genießt man das unaufgeregte, verlässliche Handling ebenso.





Scott Contessa Addict Gravel

2999 € 9,4 kg

Auch das Angebot an speziellen Gravelbikes für Frauen wächst stetig. Klar, dass da auch im riesigen Contessa-Programm von Scott ein Schotterflitzer nicht fehlen darf. Mit an die weibliche Anatomie angepasster Geometrie sowie entsprechenden Anbauteilen ist es laut den Schweizern „deine Eintrittskarte für die freie Natur“. Viele Montagepunkte, etwa auf dem Oberrohr oder unter dem Unterrohr, erlauben die Mitnahme von reichlich Gepäck, ohne dass die Lastverteilung leidet. Aktuell offeriert Scott nur das elegante Carbon-Modell Contessa Addict Gravel 15 für faire 2999 Euro.

Focus Atlas 8

ab 2999 € ab 8,8 kg

Wer einen Allrounder für Spaß auf und abseits der Straße sucht, liegt mit dem Atlas der deutschen Traditionsmarke richtig. Geo und Sitzposition sind so ausgewogen, dass sich entspannt lange Touren zurücklegen lassen – und auf der Feierabendrunde viel Freude aufkommt. Dank langem Radstand und flachem Lenkwinkel braucht es zu dem keine Pro-Skills, um auf ruppigen Pisten Kurs zu halten. Die Tasche auf dem Oberrohr ist serienmäßig, das optionale „Adventure Rack“ (40 Euro) wird an den Sitzstreiben montiert: Mit Straps lassen sich pro Seite bis zu drei Kilo schwere Gepäckrollen fixieren.



Giant Revolt X Advanced

5999 € 9,9 kg

Du suchst einen Graveler, der dich auf anspruchsvollen Trails souverän begleitet? Voilà, hier ist das Giant Revolt X – eine wahre Gravel-Maschine mit 40-mm-Federgabel und Vario-Sattelstütze! Das Giant bietet zudem eine anpassbare Geometrie mit Flip-Chip am hinteren Ausfallende, der Radstand und Reifenfreiheit verändert. So lässt sich zwischen agil-wendigem Handling oder mehr Stabilität wählen. Aktuell bietet der Radgigant nur ein teures Modell mit Funkschaltung und allem „Pipapo“. Es gibt aber auch ungefedernte Varianten mit Carbon-Rahmen ab 2299 Euro.



Der **WindMaster**.
Präzision und
Ausdauer.
Made in Japan.



WindMaster 4-Flex

- › Gewicht 87 Gramm
- › Leistung 3.260 Watt
- › Micro Regulator System
- › Wind Resistance Technology
- › Hochwertige Materialien
- › Für grosse Töpfe geeignet
- › Sehr klein faltbar
- › Mehrfach ausgezeichnet



SOTO
Sparked by nature

Eine Übersicht über das SOTO Outdoors-Sortiment sowie ausgesuchte Händler finden Sie auf www.sotooutdoors.eu

Tested on Tour

Parts & Zubehör im Dauertest



Sea to Summit Spark Sp1 Regular

In der Bikepacking-Szene genießen die Spark-Schlafsäcke der Australier Kultstatus. Es gibt sie in vier Dicken und in je zwei Längen. Das 1er-Modell ist dabei das aus dem Ultralight-Regal, wahnwitzige 343 g wiegt es in Größe Regular (bis circa 183 cm Körpergröße geeignet). 180 g Daunen bester Qualität (850 cuin Bauschkraft, „RDS“-Zertifikat) stecken in den hauchdünnen Bezugsstoffen. Damit hält der Schlafsack bis

circa 10° Celsius „komfortwarm“, kältefeste Bikepacking-Fans können ihn sogar bis 5° C einsetzen – bei zugezogener Kapuze. Dass ein Wärmekragen fehlt, stört nicht, denn die Kapuze lässt sich super anpassen und schützt vor kalter Zugluft. Gespart wird am Seitenzip, der nur bis zur Hüfte reicht – was aber völlig ausreicht. Ebenfalls stark: Ober- und Unterseite des Schlafsacks sind gleich stark gefüllt, was für Seiten- und Bauch-

Test: 15 Monate

350 Euro (UVP)

- ⊕ gemessen an Mini-Gewicht und Packmaß sehr warm
- ⊕ Kapuze und Passform überzeugen voll
- ⊕ top verarbeitet
- ⊖ kein Schnäppchen

schläfer ein Segen ist. Durch die imprägnierten Daunen und den dichten Futterstoff fällt das Schlafklima zwar nicht gerade knochentrocken aus, doch dafür behält die Füllung auch bei Feuchtigkeit ihre Bauschkraft – und darauf kommt es schließlich an. Komprimiert nimmt der Sp1 ein Volumen von gerade mal 1,5 Litern ein. Auch das ein Spitzenwert. Die Verarbeitung ist zudem tadellos, was den stolzen Preis etwas relativiert.



Ortlieb

Seat Pack QR & Frame Pack RC Toptube

Wer seinem Bike mehr Stauraum verpassen will, stößt meist an konstruktionsbedingte Grenzen. Das Seat Pack QR macht mit dem Herumschlenken vieler Konkurrenzmodelle Schluss, da die Tasche dank Schnellverschluss-System sehr fest sitzt. Die innere Versteifungsplatte der 13-Liter-Tasche trägt zwar zum stolzen Gewicht von 660 g bei, sorgt jedoch für hohe Stabilität auch bei weniger Zuladung. In die-

sem Fall sorgt das Entlüftungsventil für allzeit kompakte Abmessungen. Top-Feature des Seat Pack ist die Kompatibilität mit Vario-Stützen. Der am Sattelstützen-Tauchrohr zu befestigende Adapter nimmt dieser nur rund 4 cm der Absenkung. Vorteil ist der erwähnte stabile Sitz, zudem quetscht sich die Tasche beim Absenken nicht zusammen. An Fullys mit viel Federweg ist Kontakt mit dem Hinterreifen jedoch

Test: 3 Monate

165/100 Euro (UVP)

- ⊕ wasserdichte Konstruktion
- ⊕ haltbar und absolut tadellos verarbeitet
- ⊕ Seat Pack mit Vario-Sattelstützen kompatibel
- ⊖ eher fummelige Handhabung der Rahmentasche

kaum vermeidbar. Die mit drei oder vier Litern Stauraum erhältliche Frame Pack RC Toptube (3 Liter: 40 × 15 × 6 cm, 189 g leicht) kann hingegen sogar an Rahmendreiecken mit platzraubenden Dämpferaufhängungen und mehreren Flaschenhaltern dank der Kletts flugs befestigt werden. Der seitliche Rollverschluss erschwert die Übersicht des Stauraums und die Entnahme von Zubehör jedoch etwas.

Soto Windmaster

Schlank 87 g (ohne Packtasche, 11 g) wiegt der japanische Aufschraubkocher – was in der Ultralight-Welt sogar auf der eher schweren Seite ist. Auch das Packmaß ist „nur“ kompakt (ca. 88 × 48 mm), wobei sich die klappbare, vierarmige Topauflage optional gegen eine kleinere mit drei Armen tauschen lässt. Seine Stärken zeigt der Soto in der exzellenten Machart, bei der unter anderem die doppelte Dichtung zur Kartusche für Extra-Sicherheit sorgt. Ausstattungs-Highlight ist der integrierte Piezo-Zünder, der Feuerzeug und Co. überflüssig macht. Und die Performance in der Praxis? Schlachtweg brillant. Seinem Namen entsprechend, zeigt er sich dank des in einer Vertiefung liegenden Brenners selbst von Sturmböen nahezu unbeeindruckt. Angenehmer Nebeneffekt: Der Windmaster ist einer der sparsamsten Kocher, die wir je getestet haben – dennoch ist das Flammenbild auch für große Töpfe ideal, für kleine fast zu breit. Begeistert hat uns auch die Dosierung der Flamme dank des hauseigenen „Micro-Regulator-Systems“. Selbst bei fast leerer Kartusche – also mit kaum noch „Druck im Kessel“ – lässt sich der Soto perfekt einstellen.

Test: 3 Monate

75 Euro (UVP)

- ⊕ herausragende Verarbeitung
- ⊕ top Windschutz und auch daher geringer Verbrauch
- ⊕ breites Flammenbild, zudem perfekt regulierbar
- ⊖ relativ teuer





Bach Pio Pio Solo

Test: 2 Monate

630 Euro (UVP)

- ⊕ leicht, kleines Packmaß
- ⊕ für ein Ultraleichtzelt überraschend viel Platz
- ⊕ tadellos verarbeitet
- ⊖ zugig im Inneren, teuer

Ultraleichtzelte fordern in der Regel Kompromissbereitschaft, meist beim Platz. Und das Pio Pio von Bach? Es wiegt ohne Packsäcke rund 1050 g und besitzt ein Packmaß von circa 44 × 13 cm. Beides keine extremen, aber sehr gute Werte. Bei Größe-L-Rahmentaschen passt das Gestänge locker rein sonst muss es ggf. an den Rahmen oder in den Rucksack. In Sachen Raumangebot glänzt das Bach. Eine Liegelänge von fast 220 cm und genug Breite im Kopf- sowie Fußbereich (20 bzw. 32 cm) sind für eine Leichtbauhütte top. Dazu gibt es eine üppige Sitzhöhe von circa einem Meter, einen weiten Eingang sowie ein luftiges Moskitonetz-Innenzelt. Die 60 cm tiefe Apsis

ist Kategorie-typisch sehr knapp bemessen, reicht für Helm, Schuhe und Taschen aber aus. Aufgebaut ist das teure, top verarbeitete Einbogenzelt rasch, auch mit vier der acht mitgelieferten Heringe steht es bei normalen Bedingungen sicher. Apropos: Mit 3000 mm fällt die Wassersäule der PFC-freien Außenhaut für ein Ultraleichtzelt eher hoch aus, der Boden ist mit 10 000er-Säule quasi dicht. Auch in unserem Test hielt das Bach starkem Regen locker stand. Nicht so ideal: Die Außenhülle hat zum Boden viel Abstand (circa 15 cm). In warmen Nächten sorgt diese Lücke für gutes Klima und wenig Kondenswasser, bei Kälte und Sturm wird es aber ziemlich zugig.



Specialized Packable Down Jacket

Für frostige Abend- und Morgenstunden am und im Zelt sollte man auf Bikepacking-Touren eine Isolationsjacke mitnehmen. Dabei bietet Daune als Füllmaterial das beste Verhältnis aus Wärmeleistung, Gewicht und Packmaß. Die prima verarbeitete US-Jacke wärmt mit einem Gemisch aus 90 Prozent Daune und 10 Prozent Federn von Allied („RDS“-zertifiziert, keine Lebendrupfung), an den Rändern kommt auch die Kunstfüllung „Primaloft-Bio“ zum Einsatz. In Summe wird die Radtasche nur mit 233 g (in Größe M) belastet, im dazugehörenden Packsack (5 g!) mutiert das

Ganze zur 24 × 7 cm messenden „Wurst“. Der Tragekomfort der Down Jacket ist ein Genuss, der Schnitt zwischen Komfort und Sport austariert, die Kapuze passt über den Helm – sodass man die Jacke auch durchaus „on Bike“ nutzen kann. Da sich Daune bei Nässe naturgemäß vollsaugt, sollte es dann jedoch nicht zu nass und nicht zu schwitzig zugehen. Abseits des Rads glänzt die leichte Daunenjacke mit ihrer 800er-Bauschkraft und sorgt für wohlige Wärme bei angenehmem, natürlichem Tragegefühl.

Test: 10 Monate

260 Euro (UVP)

- ⊕ sehr leicht und kompakt verstaubar
- ⊕ für das Gewicht exzellente Isolationsleistung
- ⊕ angenehme Passform
- ⊖ weniger für schweißtreibende Aktivitäten geeignet

Fidlock

Essential Bag

Die Magnet-Experten genießen mit ihren Verschlussystemen für Helme sowie mit ihren Flaschen zum Anklicken einen exzellenten Ruf. Inzwischen bietet Fidlock auch immer mehr Rahmentaschen für das „Twist & Click“-Prinzip an. Ist die Basemount einmal an den Montageösen verbaut, ist auch das Essential Bag buchstäblich im Handumdrehen am Rad – oder wieder ab. Besonders pfiffig: Das Bag lässt sich per beiliegendem Band (natürlich per Magnetverschluss) zur Hand-/Umhängetasche umfunktionieren. Generell gefällt die 285 g schwere Tasche (mit Gurt, ohne Basis) mit ihrer perfekten Verarbeitung. Auch Ausstattung und Organisation der circa 2,5 Liter fassenden Tasche. So gibt es zwei Fächer sowie einen



Test: 7 Monate

90 Euro (UVP)

- + cleveres Klicksystem
- + sinnvolle Aufteilung, gute Ausstattung inklusive „Handtaschen-Option“
- + hochwertig verarbeitet
- baut etwas zu breit

Schlüsselhaken. „Klapperfreudigen“ Inhalt sollte man aber etwas umfüllen. Ansonsten muss man sich keine Sorgen über einen wackligen Sitz machen, wie immer fixiert das Fidlock-System perfekt. Einige Kritik: Sie baut fast ein bisschen zu breit für den Einsatz im Rahmendreieck, sodass die Beine am Bag streifen können.



Offroad & Office.



Made in Germany



Unendlich flexibel.
Das INFINITY UNIVERSAL-Gepäckträgersystem.

sks-germany.com





Lizard Roll Up



Eine Camp-Sandale steigert das Wohlfühlen beim Bikepacking. Wer will schon – falls nötig – nachts den Toilettengang mit Klickschuhnen antreten? Selbst leichte Flip-Flops aus dem Schuhgeschäft sind oft zu schwer, Crocs und Co. viel zu klobig. Eine pfiffige Lösung bietet Lizard. Die Roll-up-Barfußsandale ist mit 172 g Paargewicht in Größe 42 (ohne beiliegende Packtasche) zwar nicht superleicht, dafür lässt sie sich – nomen est omen – zu ei-

Test: 13 Monate

40 Euro (UVP)

- + geringes Packmaß, rollbar
- + für das Gewicht robust, vergleichsweise stabile Sohle
- nicht besonders leicht
- Schnüre schneiden bei festem Anzug in die Haut

nem nicht mal faustgroßen Paket zusammenrollen. So passt das Paar auch noch in die letzte Ritze der Radtasche. Anders als bei Ultralight-Sandalen von knapp 100 g verdient die griffige, robuste und halbwegs stichfeste Sohle ihren Namen. Das Schnürsystem lässt sich easy bedienen und sorgt für einen überraschend sicheren Halt. Je fester dieser ist, desto mehr schneiden die dünnen Schnüre aber in die Haut. Prima: Die Sandale ist komplett in Italien gefertigt.

Specialized/Fjällräven Rain Poncho

Bikepacking macht's möglich: Auch Omas Regenmantel ist zurück. Der Rain Poncho entspringt der Kooperation von Fjällräven und Specialized, die sich auf teils unkonventionelle Ausrüstung für große Outdoor-Abenteuer konzentriert. Mit 557 g (Größe S/M) fällt er dank 2,5-Lagen-Membran leichter aus als gedacht. Dennoch dürften sich – auch durch das Packmaß von 30 × 18 cm in der Kängurutasche (zusammengeknüllt ginge es kleiner) – eher Bikepacker angesprochen fühlen, die sich oft in wetterfiese Gegenden wagen. Die profitieren von den langen Ärmeln samt Handstulpe und weitenregulierbarem Abschluss sowie natürlich vom Bein- und Poposchutz. Die groß geschnittene, anpassbare Kapuze passt selbsttredend über den Helm. Dank der perfekt getapten Nähte ist der Nässeeschutz klasse, bei gutem Binnenklima. Löblich: Der Mix aus Mantel und Poncho ist aus recycelten Polyamiden und frei von PFC.

Test: 3 Monate

370 Euro (UVP)

- + pfiffiger Rundum-Wetterschutz
- + hochwertig verarbeitet, frei von PFC
- + vielfältig anpassbar
- recht stolzer Preis





FIND YOUR SOUL BIKE



GRAVEL IM BLUT: REVOLT X ADVANCED PRO

Dein perfektes Abenteuer wartet: Flip-Chip-Anpassung für absolute Kontrolle auf jedem Terrain, robuster Carbonrahmen mit Federgabel, Montagepunkte für deine gesamte Ausrüstung. Finde den Entdecker in dir.

www.findyoursoulbike.de

GIANT

Bike-Bäcking

VERPFLEGUNG
SELBST GEMACHT

Haltbar, kostengünstig –
und vor allem lecker:
Wir zeigen dir, wie du
Verpflegung für unterwegs
leicht selbst machen kannst.

N

TEXT | ERIC GUTGLÜCK

imm dir Essen mit, wir fahr'n nach Brandenburg“ trällerte einst Rainald Grebe. Auch wenn er dabei nicht in erster Linie an Radreisende gedacht haben dürfte – seinen Rat sollten wir trotzdem befolgen. Denn dünn besiedelte Regionen, wie sie Bikepacker gerne aufsuchen, versprechen Abenteuer – bedeuten aber, dass du dir Gedanken über die Verpflegung machen musst. Ein dichtes Netz aus Tankstellen, Supermärkten, Bäckereien? Leider oft Fehlanzeige.

Wer sich unabhängig von Verkaufsstellen und deren Öffnungszeiten machen möchte, stellt sich vorab zu Hause an den Herd. Denn leckere und vor allem kinderleichte Rezepte für den kleinen oder großen Hunger unterwegs gibt es zur Genüge. „Alles, was viel Energie liefert, aber wenig Platz in Anspruch nimmt, eignet sich als Snack unterwegs“, erklärt Ernährungsberaterin Julia Zichner. „Wichtig ist allerdings die Haltbarkeit, gerade wenn die Verpflegung

für eine mehrtägige Dauer reichen soll. Hierbei gilt: Je weniger feucht ein Lebensmittel nach dem Backen ist, desto länger die Haltbarkeit.“

Die von Julia Zichner vorgestellten Rezepte gelingen alle mit simplen Zutaten und sind so oft wesentlich günstiger als ein fertiger Riegel aus dem Super- oder Drogeriemarkt. Und das Beste: Die Zutaten lassen sich ganz nach Geschmack oder Verträglichkeiten individuell anpassen. Viel Spaß beim Bike-Bäcking!



Julia Zichner
Ernährungswissenschaftlerin,
(www.fooducation.de)
berät und coacht seit über 20
Jahren in erster Linie Sportler.

„Die Verpflegung muss viel Energie auf wenig Volumen bieten – und möglichst lange haltbar sein.“



Knäckebrot

Zutaten für ein Blech

- 60 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 60 g zarte Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Kürbiskerne
- 25 g Leinsamen (geschrotet)
- 1/2 TL Salz
- 2–3 EL Olivenöl
- 250 ml Wasser

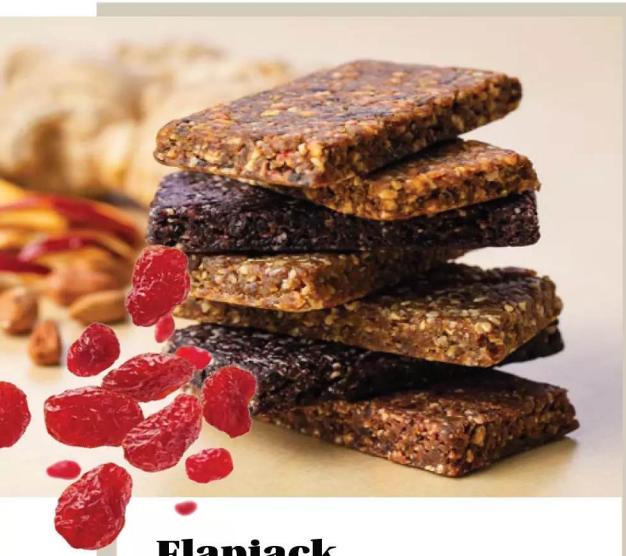
So wird's gemacht:

Alle „trockenen“ Zutaten in eine Rührschüssel geben. Dann Wasser und Olivenöl ergänzen und alles gut verrühren. Den Teig etwa 30 Minuten stehen und quellen lassen. Parallel den Backofen vorheizen (Umluft, 150–160° Celsius) und ein Backblech mit Backpapier auslegen, dann den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Keine Sorge, die Masse wird fest und knusprig – auch wenn sie anfangs etwas flüssig ist. Das Knäckebrot im vorgeheizten Backofen ca. eine Stunde lang backen.

TIPP: Drehe das Backblech nach der Hälfte der Backzeit. Meist wird im Backofen die Hitze unterschiedlich verteilt. Außerdem kannst du dann den halb garen Teig noch gut mit einem Pizzamesser in Stücke schneiden. Wenn das Knäckebrot nach einer Stunde an einigen Stellen nicht knusprig genug ist, kannst du diese Stücke noch etwas länger im Backofen lassen.

Nährstoffinformation pro Blech: Energie 1318 kcal, Kohlenhydrate 112 g, Eiweiß 34 g, Fett 86 g





Flapjack

Zutaten für ca. 10 Stück

- 100 g Getreideflocken deiner Wahl (kernig oder zart)
- 60 g Nüsse oder Mandeln (grob gehackt)
- 20 g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne (ganz oder grob gehackt)
- 100–120 g Sirup oder Honig
- 5 EL Kokosfett oder Butter (flüssig)
- Prise Salz
- optional: Rosinen oder Cranberrys (oder anderes Trockenobst)

So wird's gemacht:

Zuerst die Getreideflocken, Nüsse und Kerne sowie Salz und ggf. Trockenobst in einer Schüssel mischen. Die Nüsse, Mandeln und Kerne kannst du grob hacken, wenn du sie nicht im Ganzen magst. Nun Sirup oder Honig sowie das flüssige Kokosfett (oder Butter) hinzugeben. Vermische alle Zutaten so lange, bis eine einheitliche Masse entstanden ist.

Streiche die Masse flach (ca. 1,5 cm hoch) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Je kompakter die Masse, umso fester werden nachher auch die Riegel sein. Die Masse bedeckt etwa ein Viertel eines Backbleches (Standardgröße). Nach 15–20 Minuten bei 180° Celsius (Umluft) ist die Riegelmasse goldbraun gebacken. Wichtig: Erst vollständig abkühlen lassen und danach in gewünschter Größe zuschneiden.

Nährstoffinformation pro Portion:
Energie 172 kcal,
Kohlenhydrate 16 g,
Eiweiß 3 g, Fett 11 g

TIPP:

JE WENIGER RESTFEUCHTIGKEIT NACH DEM BACKEN, DESTO LÄNGER DIE HALTBARKEIT. LUFTDICHT VERPACKT, WIRD KEINE NEUE FEUCHTIGKEIT ANGEZOGEN.

TIPP:
DIE GEZEIGTEN SNACKS LASSEN SICH GUT VORPRODUZIEREN UND EINFRIEREN. VOR DER AUSFAHRT SIND SIE SCHNELL AUFGETAUT.

Nährstoffinformation pro Portion:

Energie 48 kcal,
Kohlenhydrate 7 g,
Eiweiß 2 g, Fett 2 g



Hafer-Bananen-Balls

Zutaten für ca. 20 Stück

- 2 sehr reife, mittelgroße Bananen (200 g)
- 150 g kernige Haferflocken
- 2 EL Kokosöl oder flüssige Butter (oder Erdnussbutter)
- Prise Salz
- Zimt oder andere Gewürze (nach Geschmack)

So wird's gemacht:

Die geschälten Bananen in Stücke brechen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Kernige Haferflocken, das flüssige Fett (Kokosöl oder Butter) und bei Bedarf Gewürze (Zimt) zufügen und alles gut vermischen. Einen Bogen Backpapier aufs Backblech legen und den Backofen auf 170° Celsius (Umluft) vorheizen. Aus der Hafer-Bana-

nen-Masse mit den Händen kleine Kugeln rollen und auf das Backblech legen. Dann ab in den Ofen für circa 15 Minuten. Hinweis: So knusprig wie ein Mürbeteigkeks werden die Hafer-Bananen-Balls nicht.



Hefebrötchen

Zutaten für ca. 12 Stück

- 500 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 125 ml lauwarmes Wasser (etwa 30 Grad)
- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 Würfel Frischhefe oder 1 Tüte Trockenhefe
- 1 TL Zucker oder Honig
- 1–1,5 TL Salz
- ggf. Brotgewürz, Kümmel



So wird's gemacht:

Löse die Hefe und den Zucker im lauwarmen Wasser auf. Gib dann Mehl, Salz und Gewürze in eine große Schüssel. Füge langsam das Hefewasser (dabei rühren) dazu, bis sich der Teig von der Schüssel bzw. von den Knethaken löst. Zum Schluss das Öl zugeben und unterkneten. Nun wird der Teig noch 5–10 Minuten geknetet – entweder per Hand, mit dem Rührgerät oder einer Küchenmaschine. Lass den Teig mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort gehen, bis er etwa doppelt so groß ist. Lege Backpapier auf ein Backblech, forme die Brötchen, lege sie aufs Blech und lass sie weitere 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen. Heize unterdessen den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vor. Gib das Blech in den Ofen und backe die Brötchen je nach Größe ca. 30–40 Minuten.

TIPP: Die Brötchen lassen sich – passend zu persönlichen Vorlieben – weiter aufpeppen. Bei der herhaften Variante kommen z. B. Kräuter, getrocknete Tomaten, Oliven, Käse, Schinken, Salami in kleinen Stücken in den Teig. Wer es lieber süß mag, kann sie mit Trockenfrüchten und/oder Nüssen – gehackt oder gemahlen – backen.

Nährstoffinformation pro Brötchen (reiner Teig):

Energie 178 kcal, Kohlenhydrate 32 g, Eiweiß 4 g, Fett 4 g

Reiskuchen

Zutaten für ca. 30 Stück

- 500 g Rundkornreis (z. B. Milchreis)
- 1,5 l Wasser
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 5 EL Zucker
- Topping nach Wahl (z. B. Erdnussbutter, Trockenobst)

Nährstoffinformation pro Portion (ohne Topping):
Energie 72 kcal,
Kohlenhydrate 16 g,
Eiweiß 1 g, Fett 1 g



So wird's gemacht:

Bring das Wasser in einem großen Topf leicht zum Kochen und gib dann den Reis hinzu. Füge anschließend Salz, Zucker und Kokosöl zu und lass den Reis bei schwacher Hitze weiterköcheln, bis er die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. Dabei solltest du immer wieder gut umrühren, damit nichts anbringt.

Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile den fertigen Reis darauf. Wenn du Erdnussbutter oder Nussmus verwenden möchtest, dann verteile zunächst nur die Hälfte der Masse (gut andrücken), bestreiche alles mit einer Schicht Erdnussbutter/Nussmus und decke das Blech mit dem restlichen Reis ab. Möchtest du hingegen Trockenobst verwenden, schneide dieses am besten klein und mixe alles unter den Reis, ehe du ihn auf dem Blech verteilst. Drücke zum Schluss den Reis noch einmal möglichst fest, damit die Reiskuchen später gut zusammenhalten. Schneide die Masse nun in riegelgroße Stücke und wickle diese einzeln in Backpapierstücke ein.

TIPP: Die Reiskuchen lassen sich gut einfrieren und sind – gerade im Sommer – in der Trikottasche nach etwa 90 Minuten aufgetaut.



TIPP: DAMIT BEIM BIKEPACKING NICHTS ZERDRÜCKT WIRD ODER KRÜMELT, VERPFLEGUNG UNTERWEGS AM BESTEN IN UNTERSCHIEDLICH GROSSEN DOSEN VERSTAUEN. DIESE LASSEN SICH (WENN EINE LEER GEPUTZT IST) PLATZSPARENDEINANDER TRANSPORTIEREN.

IT MAY BE ROUGH OUT THERE.

+ HALFTENT

Das leichte, robuste und gut belüftete Biwakzelt für deine Bikepacking-Abenteuer.

PHOTO: LARS SCHNEIDER

WWW.BACHEQUIPMENT.COM

INTERVIEW
MIRIAM MAYER



Miriam Mayer Die Fotografin und passionierte Wanderin aus Bayern hat jüngst ihre Liebe zum Gravelbike entdeckt.

Von null auf hundert: Ihr erster Bikepacking-Trip führte Miriam durch Jordanien, jetzt geht es solo per Rad zum Nordkap. Wir haben sie nach Tipps gefragt.

Was fasziniert dich am Thema Bikepacking?

Ich mag die Idee des langen, langsamen Reisens. Ich habe schon öfter mehrwöchige Wanderungen gemacht und die Landschaft auf ganz andere Art und Weise entdeckt als per Auto, Zug oder Bus. Allgemein fahre ich gerne Fahrrad, allerdings in erster Linie Mountainbike daheim in den Bergen. Ich bin einfach gerne draußen unterwegs und kann so Sport und Reisen verbinden. Und natürlich kommt man auf dem Rad bisschen schneller voran als beim Wandern.

Wie bist du dann zum Bikepacking gekommen?

Das war Zufall. Ein Kollege hat mir angeboten, ihn auf einer Pressereise auf dem „Jordan Bike Trail“ zu begleiten. Das war sehr spannend. Die Idee für die Reise ans Nordkap hatte ich schon vorher. Allerdings wollte ich ursprünglich mit dem Camper los. Irgendwann dachte ich dann: „Warum eigentlich nicht mit dem Rad?“

Wie sieht dein Basic-Setup aus?

Mein Bike ist ein Böttcher-Gravelbike mit Stahlrahmen. Ich fahre etwas breitere Reifen. In Jordanien waren wir mit leichtem Gepäck unterwegs. Bei dem Trip ans Nordkap brauche ich mehr Taschen. Ich habe mich für Gepäckträger vorne und hinten entschieden, denn ich muss Zelt, Kocher und meine ganze Fotoausrüstung unterbringen.

Hast du einen Tipp, wie man die „Ich traue mir das nicht zu“-Hürde überwindet?

Am wichtigsten ist es, klein anzufangen. Meine erste Solo-Wanderung war eine kleine Tagesstour in den Heimatbergen. So ist es auch bei den Radtouren. Langsam steigern. Ich bin froh, dass ich meinen ersten Backpacking-Trip in Begleitung machen konnte. Da habe ich viel für meine Solotour gelernt. Außerdem sind Kontakte hilfreich, bei denen man im Notfall nachfragen kann. Wenn zum

„Am wichtigsten ist, dass man kleine Erfolge feiern kann.“

Beispiel mal etwas kaputtgeht. Am wichtigsten ist, dass man sich nicht übernimmt und kleine Erfolge feiern kann.

Bist du lieber alleine oder in Gesellschaft unterwegs?

Grundsätzlich habe ich mehr Spaß an Outdoor-Aktivitäten in Gesellschaft. Aber es ist ja nicht

immer jemand da, der Zeit und Lust hat, die gleiche Tour oder das gleiche Abenteuer zu erleben. Ich möchte nicht aufgrund fehlender Begleitung auf Touren verzichten. Deswegen habe ich bewusst angefangen, Solotouren zu machen und Freude daran zu finden. Es gibt ja auch Vorteile. Du nimmst die Umgebung noch mal anders wahr. Du kannst die Natur noch intensiver mit allen Sinnen genießen, wenn niemand dich ablenkt. Und du musst dich nicht an den Rhythmus oder das Tempo anderer anpassen.

Denkst du, dass gerade Solo-Bikepacking für Frauen noch mal etwas anderes ist als für Männer?

Da bin ich mir sicher. Das habe ich schon in meiner ersten Reise durch Jordanien gemerkt. Es gibt leider einfach Länder oder Regionen, in denen man als Frau besser nicht alleine unterwegs ist. Das ist zwar eine subjektive Meinung, aber ich glaube, manchmal ist ein bisschen mehr Vorsicht besser als ein bisschen zu wenig.

Welchen Fehler, den du vielleicht schon gemacht hast, könnten unsere Leserinnen und Leser vermeiden?

Wenn man sich an Projekten übernimmt, führt das leicht zu Frustration. Ich habe gelernt, mir vor allem am Anfang nicht so viel vorzunehmen, um kleine Erfolge zu feiern. Schritt für Schritt. Trust the process. Man wird von ganz alleine besser und kann sich in kleinen Schritten steigern.

Welche drei Dinge dürfen bei deinen Bikepacking-Trips auf keinen Fall fehlen?

Es wären sicherlich mehr als drei Dinge. Zum Beispiel eine gewisse Notfallausrüstung mit Multitool, Ersatzschläuchen und Luftpumpe. Für alle Wetter sind Wechselshirts und eine leichte Jacke immer dabei. Und am wichtigsten eigentlich für mich: Ohne Snacks geht gar nichts!



komoot



**DEIN WEG INS
ABENTEUER**

**FINDE, PLANE UND TEILE DEINE
ABENTEUER MIT KOMOOT.**

Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

FOCUS

BESTE

ANBIETER
RUND UMS RAD

2022

E-BIKE
HERSTELLER

WEITERE 10 VON 46 ANBIETERN
ERHIELTEN DAS PRÄDIKAT BESTE

www.focus-ebike.de

Leichtbau-Wunder

Schwerelose Performance

Gekrönter Fahrspaß

Premium-Service

Lebenslange Garantie*



**Das Turbo Vado SL E-Bike
jetzt ab € 3.400,-**

Bei deinem Fachhändler
oder auf Specialized.com

*Lebenslange Rahmengarantie für Erstbesitzer
bei Bike-Registrierung innerhalb von 90 Tagen
nach dem Kauf

Wann, wenn nicht jetzt?



SPECIALIZED