outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

10 | 2023

ALLES ZUM SAISONFINALE
Touren, Ausrüstung, und Know-how

GOLDENER HERBST

Wunderbare Wandertouren in Deutschland, den Alpen und in Skandinavien

WILD ZELTEN IM PFÄLZERWALD
Auf Trekkingtour von Camp zu Camp

ERNÄHRUNG UNTERWEGS
So isst du gut & lecker

DER ZAUBER DES TESSIN
Bergwandern mit Blick auf den Lago Maggiore

TEST

DIE BESTEN BASELAYERS
Aktuelle Modelle aus Merino und Synthetik

TEST

NIMM'S LEICHT!

Von der Isomatte bis zum Schuh:
Dieses Equipment wiegt wenig und begeistert mit erstklassiger Funktion.

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

4 198510 406903 10

Mitmachen & gewinnen

www.leserumfragen.de/epaper, Code = Z191



Liebe Leserin, lieber Leser,
wir als Medienhaus legen großen Wert auf die Qualität unserer Zeitschriften, und möchten daher mit Ihrer Hilfe unser E-Paper-Angebot optimieren und weiterentwickeln. Dazu führen wir eine kurze Befragung in ausgewählten Zeitschriften der Motor Presse durch. Unter anderem auch in **outdoor**. Es geht darum, Ihre Gewohnheiten bei der Zeitschriftennutzung sowie Ihre aktuellen Wünsche und Vorstellungen im Hinblick auf unser E-Paper-Angebot näher kennenzulernen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns dabei unterstützen, indem Sie uns rund zehn Minuten Ihrer Zeit schenken und an unserer Online-Befragung teilnehmen.

Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmenden drei Kugelgrills der Marke COOKOUT und vier To Go Click-Becher der Marke Stelton.

Teilnahmeschluss ist der 20.10.2023

CODE = Z191

Das können Sie gewinnen

1.-3. Preis: Kugelgrill COOKOUT



(Abb. symbolisch)

Beschreibung:
Metall-Korpus mit 2 Belüftungsfenstern, herausnehmbare Schale mit Luftlöchern für Kohle, 1 herausnehmbarer Grillrost Ø ca. 29 cm, Garhaube mit Belüftungsfenster und Holzgriff, 3 Schnappverschlüsse zum Befestigen der Haube am Metall-Korpus, 3 Metallfüße mit Kunststoffkappen, Lieferung in Geschenkbox

4.-8. Preis: Stelton To Go Click 580-3 Becher



(Abb. symbolisch)

Beschreibung:
To Go Click vereint intelligentes Design und hohe Funktionalität. Erfreuen Sie sich unterwegs an kalten und heißen Getränken ohne etwas zu verschütten. Der To Go Click hat die durchdachte „smart klick" Funktion, die durch einfaches Drücken auf den Deckel den Becher öffnet und schließt. Sie können aus der 360 Grad Position trinken, als ob kein Deckel da wäre. Material: Edelstahl, pulverbeschichtet. Kunststoff, BPA und Phtalate frei.

Sie können sofort mit der Beantwortung des Fragebogens beginnen, indem Sie auf den nachfolgenden Link klicken:

www.leserumfragen.de/epaper, Code = Z191

Sollten Sie durch Anklicken des Links nicht automatisch zum Fragebogen weitergeleitet werden, kopieren Sie bitte den obenstehenden Link in die Adresszeile Ihres Internetbrowsers.

Wir versichern Ihnen, dass alle Vorschriften des Datenschutzes eingehalten werden. Ihre Antworten werden anonym ausgewertet. Selbstverständlich ist Ihre Teilnahme freiwillig. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort, nur Ihre persönliche Meinung zählt.

Herzlichen Dank im Voraus für Ihre Mithilfe,
Ihre Redaktion von **outdoor**

motor presse stuttgart

LOWA
100 YEARS

100 JAHRE
PRÄZISION

#ForTheNextStep

BASED IN BAVARIA
MADE IN EUROPE
QUALITY SINCE 1923

Photo: Kerstin Rysavy



Bei Touren mit vielen Höhenmetern, wie hier in den Berner Alpen, macht sich leichte Ausrüstung besonders bezahlt.

PatitucciPhoto



Liebe Leserin, lieber Leser!

Seit vielen Jahren bestehen in der *outdoor*-Redaktion verschiedene Auffassungen darüber, wie viel Gepäck man mit auf eine Wandertour nehmen sollte. Zum einen sind da die Grammsparer, zum anderen die, die für etwas mehr Komfort bereit sind, auch etwas mehr zu schleppen. Hatte ich es mir bislang eher im letzteren Lager gemütlich gemacht, musste ich meine Einstellung nach einer Wanderwoche im Gran Paradiso Nationalpark gründlich überdenken. Dort waren immer wieder Pässe auf über 3000 Metern Höhe zu überwinden. In dünner Luft und mit schwerem Atem verfluchte ich jedes Gramm zu viel und kam entsprechend kleinlaut aus dem Urlaub zurück. Da passte es gut, dass die Kollegen für dieses Heft Ausrüstung getestet haben, die wenig wiegt, gleichzeitig aber so funktional und robust ist, um den Anforderungen einer ausgewachsenen Outdoortour gerecht zu werden. In vielen Fällen ist sie sogar herrlich komfortabel. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen und eine leichte Zeit unterwegs!



Alex Krapp Chefredakteur

AUS DER REDAKTION



Christopher Pfromm

Auf Moorhuhnjagd durch die englischen North York Moors hat sich Gunnar Homann begeben. Natürlich ohne Gewehr … Seite 28.



Privat

Richtig essen Worauf es auf Tour ankommt, erklärt die Ernährungsberaterin und Wanderin Alice Angermann im Interview. Seite 78.

Titelfoto: Mauritius Images/Rainer Mirau Ort: Steiermark (A)

Der Weg zur *outdoor*-Community:

FACEBOOK facebook.com/outdoormagazin

INSTAGRAM instagram.com/outdoor_magazin

TWITTER twitter.com/outdoor_magazin

INHALT 10|2023

Die Themen dieser Ausgabe

86| Schwerelos

Von A wie Approach-Schuh bis Z wie Zelt: aktuelle Leichtausrüstung im Check.





100| Island zur See

Im Kajak um die Westfjorde – 500 Kilometer Abenteuer im rauen Nordatlantik.



78| Ernährung auf Tour

Gutes Essen hält uns draußen in Schwung. Welcher Proviant in den Rucksack muss.



06| Herbstträume

Die Natur im Farbenrausch: Wo Europa für Wandernde jetzt am schönsten ist.



28| Wildes England

Heide, Meer und Klöster: auf dem Cleveland Way durch die North York Moors.



56| Wunderbares Tessin

Der Monte Ghiridone serviert Blicke auf weiße 4000er und den Lago Maggiore.



38| Tief im Pfälzerwald

Mal abtauchen: nirgendwo geht es besser als beim Zelttrekking im Pfälzerwald.

TOUREN & ABENTEUER

06 Herbstträume
Goldene Wandertage in Deutschland, den Alpen und Skandinavien.

28 Wildes England
Durch weite Hügel zur Steilküste: Wanderparadies North York Moors.

38 Tief im Pfälzerwald
Mit dem Zelt von Camp zu Camp: ein Gefühl wie in den Wäldern Kanadas.

56 Wunderbares Tessin
Hoch über dem Lago Maggiore lockt der sonnenverwöhnte Monte Ghiridone.

100 Island zur See
Bei Wind und Wetter: einen Monat lang im Kajak um die Westfjorde.

TEST & EQUIPMENT

48 Messe-Highlights
Die Top-Produktneuheiten des nächsten Jahres in der Vorschau.

64 Guter Schnitt
Neun Taschenmesser für die Tour – mit gesetzeskonformer Klingenlänge.

66 Tested on Tour
Diesmal im Dauertest: Leichtzelt, Bikepacking-Taschen, Windbreaker.

76 Meister seiner Klasse
Warum der Carinthia G250 der beste Kunstfaserschlafsack ist.

86 Schwerelos
Was leistet Leichtequipment im Jahr 2023? Unser Test zeigt es.

108 Funktionsshirts
30 Modelle für Damen und Herren im *outdoor*-Test – Wolle, Kunstfaser, Mix.

OUTDOOR-COACH

68 Stützenhilfe
Leichter vorwärtskommen: Wie ihr auf Tour die Stöcke optimal einsetzt.

70 Lufthoheit
Schneller, tiefer, weiter: Diese drei Vögel bewegen sich auf Rekordkurs.

72 Overnight Oats
Das Müsli für Feinschmecker kommt auch gerne mit auf Wanderschaft.

74 Unterwegs mit Kind
So habt ihr unterwegs auch dann Spaß, wenn es mal kräftig regnet.

78 Ernährung auf Tour
Viel Energie, wenig Gewicht: das ist die optimale Ernährung auf Tour.

SZENE-NEWS

20 Weitwandern in Südtirol
110 Kilometer Berggenuss verspricht der neue 8-Trail Toblach.

21 Die Gäste sind happy
Laura Gallonetto über ihr erstes Jahr als Wirtin der Sudetendeutschen Hütte.

26 Runde Sache
Hersteller Schwalbe präsentiert den ersten Recycling-Fahrradreifen.

Fachmarkt **73** Vorschau/Impressum **114**



108| Funktionsshirts
30 aktuelle Baselayer im großen *outdoor*-Vergleich.



Special| Wandern in Irland
Das sind die Top-Touren auf der Insel.

Das Beste zum Schluss

Bevor der Winter Einzug hält, wartet die stimmungsvollste Zeit des Outdoor-Jahres. 15 Tipps für einen unvergesslichen Herbst.

Neue Horizonte 8
In Europas Südosten heben Outdoorer hierzulande noch wenig bekannte Naturschätze.

Heimspiele 10
Kurze Anreise, großes Erlebnis: Entdeckungstouren in Deutschland zu Wasser und an Land.

Bergfinale 14
Hier locken die reizvollsten Alpenregionen für die letzte Hüttenwanderung der Saison.

Nordgelüste 18
Ob Glamping oder Trekking: An diesen Zielen werden Skandinavien-Fans glücklich.

Abendglück in den Dolomiten: ein Sonnenuntergang am Monte Pelvo.

Patitucci Photo

Herbststimmung im Triglav-Gebirge: goldenes Laub vor grauen Felswänden.

KURS SÜDOST

Klassiker und Geheimtipps in den Wanderparadiesen der Balkan-Halbinsel.

Triglav-Nationalpark

Wenn sich nach der Hauptsaison im August der Trubel in den Hütten legt, locken die Julischen Alpen mit Ruhe und oft idealem Wetter. Auch für den Aufstieg zu Sloweniens Bergkönig Triglav (2864 m) im gleichnamigen Nationalpark herrschen meist gute Bedingungen, am besten plant man drei Tage ein und nimmt nach dem Gipfel noch das »Tal der sieben Seen« mit. Die Tour startet in Planina Blato, auf 36 Kilometern stehen 2740 Aufstiegsmeter an. Infos und geführte Angebote: triglavtours.com

Getty Images/24k-Production

High Scardus Trail

Mal auf verborgenen Hirtenpfaden und uralten Handelswegen, mal in weglosem Terrain durch die ungezähmte Bergwildnis von Nordmazedonien, Kosovo und Albanien: Um auf dem technisch moderaten High Scardus Trail (362 km, 22 490 Hm) von Staro Selo nach Sveti Naum durch einen kaum besuchten Winkel Europas zu wandern, sind Pioniergeist, Erfahrung und Orientierungsvermögen gefragt. Gut drei Wochen braucht man für das Abenteuer, alles zur Planung: high-scardus-trail.com

Pirin-Gebirge

Mächtige Gipfel, rund 180 Gletscherseen und über 1300 Pflanzenarten: Der Nationalpark Pirin lockt mit der eindrucksvollsten Gebirgslandschaft Bulgariens. Zum Pflichtprogramm zählt die Tour durch den Sieben-Seen-Kessel (3 Std., 6 km, 300 Hm) von der Hütte Rilski Ezera (2100 m) aus. Wer danach noch ganz nach oben möchte, steigt zum Traumblick vom Marmorgiganten Wichren (2914 m) auf (6,5 Std., 10 km, 1170 Hm), los geht's an der gleichnamigen Hütte (1950 m).
Buch: Bulgarien, Rother, 16,90 Euro

Bjelasica & Sinjavina

Die sanft geschwungene Berglandschaft der Bjelasica nahe Kolašin gehört in Montenegro zu den besten Adressen für Wanderungen der gemäßigten Art. Als Paradetour gilt die zweitägige Rundstrecke (28,2 km, 1200 Hm) mit Start/Ziel am Biogradsko-See, der inmitten eines märchenhaften Urwalds leuchtet. Auch ein Besuch des benachbarten Sinjavina-Gebirges lohnt, etwa um von Bistrica auf den einsamen Aussichtsgipfel Suvi Pećarac (1910 m) zu steigen (6 Std., 1100 Hm).
Buch: Montenegro, Rother, 16,90 Euro

DEUTSCHLAND-FINALE

Zu Fuß, per Bike, im Kanu: So schön klingt die Saison nahe der Haustür aus.

Farbpracht im Schwarzwald

Seinen Namen verdankt der Schwarzwald den Römern, die den »silva nigra« dunkel und bedrohlich fanden. Doch dass es hier alles andere als düster zugeht, zeigt sich besonders im Herbst, wenn die Laubbäume bunt zwischen den tiefgrünen Fichten und Tannen erstrahlen. Wer in ein paar Tagen möglichst viel von Deutschlands größtem Mittelgebirge sehen möchte, folgt etwa dem Panorama-Radweg (5 Etappen, 285 km, 3130 Hm) von Pforzheim im Norden nach Waldshut im Süden, dabei wechseln sich idyllische Flusstäler mit aussichtsreichen Höhen ab. Lieber Sternfahrten mit dem Mountainbike? Zu den besten Stützpunkten zählt Baiersbronn, wo elf Routen ein insgesamt 400 Kilometer langes Streckennetz bilden. Dabei reicht die Palette von der familientauglichen Runde ums Tonbachtal (1,5 Std., 13,3 km, 254 Hm) über fordernde Fahrten wie z. B. zum Huzenbacher See (7 Std., 52,5 km, 1271 Hm) bis hin zur Königstour »Steile Hänge« (6,5 Std., 45,8 km, 1620 Hm). schwarzwald-tourismus.info

Daniel Geiger



Bei Herbstsonne sind Radtouren im Schwarzwald besonders stimmungsvoll.

Eine Station am Albsteig: das gotische Fenster der Burgruine Hohenurach.

Hannes Tell



Auf dem Fluss Würm gleiten Paddler durch ein kaum berührtes Naturparadies.

Michael Neumann



Hirschröhren erreicht bis zu 75 Dezibel – so laut wie ein vorbeifahrender Zug.

Getty Images/heckepics

Albsteig

Auf rund 200 Kilometern Länge fällt die Hochebene der Schwäbischen Alb in einer Felsstufe jäh zum sanften Vorland ab – der sogenannte Albtrauf. Fernwanderer genießen den grandiosen Aussichtsbalkon auf dem Albsteig (365 km, 8440 Hm) zwischen Donauwörth und Tuttlingen, die komplette Begehung dauert mindestens 15 Tage. Wer nur eine Woche Zeit hat, begnügt sich zum Beispiel mit der zweiten Hälfte ab Bad Urach (153,5 km, 3934 Hm), zu den Highlights am Weg gehören Naturperlen wie die Uracher Wasserfälle und der bizarre »Hängende Stein« sowie imposante Baudenkmäler wie die Burg Hohenzollern. schwaebischealb.de

Starnberger See

Gerahmt von grünen Hügeln, mondänen Villen und alten Fischerhäusern, im Süden die majestätische Silhouette der Alpen: Der Starnberger See zählt nicht umsonst zu den beliebtesten Zielen im Münchner Umland. Wer ihn auf dem Wasser erkunden möchte, steuert etwa den Kanuverleih in St. Heinrich im südlichen Teil an (kanu-bavaria.de). Tipp: am Ostufer bis Ammerland paddeln, dann zur Roseninsel queren und vorbei an Bernried zurück (5-6 Std., ca. 27 km). Reist man mit eigenem Boot an, lohnt es sich, dem malerischen Lauf der Würm zu folgen, dem einzigen Abfluss des Sees im Nordosten (2 Std., 8,5 km, kanu-info-isar.de).

Hirsche an der Wasseralm

Zum Auftakt eine Bootsfahrt über den fjordartig eingeschnittenen Königssee, dann vorbei am 470 Meter hohen Röthbachfall, den spannenden Röthsteig hinauf und durch ursprünglichen Bergwald zum Ziel: Der knackige Aufstieg (3 Std., 6,5 km, 875 m) zur abgeschiedenen Wasseralm (1423 m) im Berchtesgadener Land leitet durch eine großartige Kulisse. Besonders lohnt sich der Besuch zwischen Mitte September und Anfang Oktober: Dann stehen die Chancen gut, das Röhren der Hirsche während der Brunft zu erleben – und die »Könige der Wälder« mit etwas Glück auch zu sehen. wasseralm-berchtesgaden.de

HÖHENSONNE

Südlich des Alpenhauptkamms locken auch spät im Jahr noch grandiose Mehrtagestouren. Diese drei zählen dazu.

Im »Magischen Tal«

Wildromantische Flusstäler, verwunschene Wälder, weite Alpweiden und über 3000 Meter hohe Berge, dazwischen malerische Steindörfer und traditionelle Herbergen mit regionaler Küche – das Maggiatal im Schweizer Kanton Tessin verzaubert mit paradiesischer Natur und unverfälschter Kultur. Wer hier bei fast mediterranem Klima die Wandersaison mit einem Paukenschlag ausklingen lassen möchte, nimmt sich am besten einige Tage Zeit und folgt einem Abschnitt der insgesamt 200 Kilometer langen »Via Alta Vallemaggia«. Viele der schönsten Bergseen verknüpft zum Beispiel das anstrengende »Trekking dei laghetti« (5 Etappen, 65 km) mit Start/Ziel in Fusio, rund 1800 der insgesamt 5600 Aufstiegsmeter sorgen an Tag Eins für einen saftigen Auftakt. Konditionell einfacher, aber technisch etwas schwieriger (bis T4+) ist das »Trekking delle aquile« (4 Etappen, 30,5 km), die Strecke von Vergeletto nach Loco kommt mit überschaubaren 2680 Höhenmetern aus. Infos: viaaltavallemaggia.ch/de

PatitucciPhoto

Wanderer genießen hoch über dem Morgennebel im Maggiatal freie Weitsicht.



Himmelsspiegel: zwei glasklare Seen im Gebiet der Drei Zinnen.

Huber Images/Maurizio Rellini



Bis Mitte September hat man bei Hüttentouren die größte Auswahl.

Fabian Weiss

Dolomiten-Höhenweg Nr. 9

Viele Wanderer träumen vom Dolomitencross. Zu den leichteren der zehn Höhenwege durch das einzigartige Gebirge gehört die Nr. 9 von Bozen im Westen nach Santo Stefano im Osten (12-14 Etappen, 142 km, 11450 Hm). Reicht die Zeit nicht, empfiehlt es sich, erst in Cortina d'Ampezzo einzusteigen: Das Landschaftskino auf dem Weg zum Ziel (6 Tage, 90 km, 4200 Hm) bilden Hingucker wie der Monte Cristallo (3221 m), die Sägezahn-Silhouette der Cadini-Gruppe und die erhabenen Drei Zinnen. suedtirol.info

Auf dem GR 52 ans Meer

Der südlichste Dreitausender der Alpen, über 2000 Pflanzenarten sowie zehntausende bronzezeitliche Felsritzungen – das sind nur einige der Attraktionen, mit denen der Nationalpark Mercantour in den französischen Seealpen trumpft. Quer hindurch und hinab an die Riviera leitet der GR 52 zwischen Saint-Dalmas-de-Valdeblore und Menton (6 Tage, 112 km, 6320 Hm). Obwohl es bis auf 2830 Meter Höhe geht, findet man bis Mitte Oktober meist ideale Bedingungen vor. komoot.de/collection/1897497

LA SPORTIVA®

SPEED TO PEAK

Photo by: Philipp Reiter Athlete: Nadir Maguet

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX PRODUCTS

Vibram

2X DOUBLE HEEL



NADIR MAGUET - 1h43'12" Solda-Ortler (Hintergrat) FKT

aeQUILIBRIUM SPEED GTX

Von der Talsohle bis zum Gipfel: Leichtigkeit, Schnelligkeit und Präzision in einem steigeisenfesten und wasserdichten Low-Cut-Schuh. Sanftes Abrollen und beispielloser Grip auf jedem Terrain dank der **Double Heel™-Ferse**.

SPEED TO PEAK.



Im wasserreichen Jämtland müssen Wanderer sich auf Flussquerungen einstellen.

Frits Meyst

NORD-STERNE

Durch Wälder, am Fjord und im Fjell: Traumziele in Skandinaviens Wildnis.

Große Vålådalen-Runde

Von lichten Nadel- und Birkenwälder über ausgedehnte Moore bis zu kargem Fjäll reicht die Landschaftspalette im Vålådalen-Naturreservat, dem wildesten Winkel der mittelschwedischen Provinz Jämtland. Am intensivsten lernen Wanderer die Region auf einer fünftägigen Rundtour (71 km, 1300 Hm) mit Start/Ziel im Hauptort Vålådalen kennen. Bis Mitte September sind die Hütten am Weg geöffnet, wer später loszieht möchte, nimmt sein Zelt mit. Buch: Schweden Mitte, Rother 2021, 16,90 Euro

Pyhä-Luosto-Nationalpark

Rund 120 Kilometer oberhalb des Polarkreises schützt der Pyhä-Luosto-Nationalpark die südlichste Fjällkette Finnlands. Rund 85 Kilometer Wanderwege leiten hier durch eine Kulisse aus tiefen Schluchten, uralten Wäldern und baumlosen Gipfeln, als Paradetour gilt der Pyhä-Luosto-Trail (2-3 Tage, 30 km, 684 Hm). Am Weg liegen mehrere Unterstände und Camps, nachts kann man mit etwas Glück schon im September Nordlichter über den Himmel tanzen sehen. nationalparks.fi/pyha-luostonp

Glamping am Åkrafjord

Im Inneren kuschelige Betten und Holzöfen, draußen die atemberaubende Kulisse des Åkrafjords: Damit punkten die beiden urgemütlichen Glamping-Kuppeln, die in der Nähe des Dorfes Fjæra zwischen über 700 Meter hohen Bergen stehen. Auch Regentage lassen sich hier mit Genuss verbringen, doch passt das Wetter, locken nicht weit vor der Tür etwa die Wanderung zur Sturzkante des Langfoss-Wasserfalls (4 Std., 590 Hm) sowie der anfängertaugliche Ingadalen-Kletterseig (Grad B/C, 2,5 Std.). fjordenglamping.no

Ås-Åsleden

Das Skåneleden-Wegenetz zieht auf rund 1400 Kilometern durch die Provinz Schonen in Südschweden. Zu den reizvollsten Abschnitten gehört der Ås-Åsleden (162 km, 1106 Hm), der Åstorp im Nordwesten mit Brösarp im Südosten verbindet. Sportliche Wanderer schaffen die offiziellen 14 Tagesetappen in der Hälfte der Zeit, dabei geht es im Nationalpark Söderåsen durch einen der größten Edellaubwälder Nordeuropas - der perfekte Ort, um den Indian Summer in Schweden zu genießen. skaneleden.se

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt

SÜDTIROLER SCHMANKERL

8-Trail Toblach: So heißt der neue Südtiroler Weitwanderweg, der in sechs Tagen auf 110 Kilometern zu grandiosen Aussichtspunkten führt und im südlichen Teil das Weltnaturerbe Drei Zinnen quert. Seinen Namen hat der Trail von seiner Form: Er beschreibt eine Acht. Übernachtet wird auf Schutz- und Almhütten. Start und Ziel der Rundtour mit 6215 Höhenmetern im Aufstieg ist der Dolomiten-Ort Toblach – perfekt erreichbar mit Bus und Bahn. alpenverein.it/der-8-trail-toblach



Norbert Eisele-Hein



LÖSMICH INSTANTKAFFEE

DAS WUNDER IN TÜTEN

Ein dampfender Becher Kaffee weckt neue Lebensgeister und hebt die Laune – vor allem, wenn er schmeckt, was bei löslichem Kaffee oft ein kleines Wunder ist. Und genau das gibt es jetzt zu kaufen. Fünf Sorten bietet das Berliner Start-up Lösmich an – von mild bis intensiv, Fair-Trade- und biozertifiziert. Redaktions-Tipp: die Sorte Lebendig. Erhältlich in zwei rucksacktauglichen Beutelgrößen ab 8 Euro (für 15 Tassen).

VIER-LÄNDER-RUNDTOUR

Deutsche Geschichte auf dem Rad erleben: Das ermöglicht der neue Vier-Länder-Grenzradweg von Schnackenburg einmal quer durch das Wendland und die Länder Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. Ein Teil der 162 Kilometer langen Strecke verläuft entlang der Elbe und der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Top: Die Rundtour eignet sich mit ihren wenigen Höhenmetern auch super für Familien. wendland.elbe.de



Klaus Fengler



GÄSTE SIND SO NETT & HAPPY

Laura Gallonetto (27) spricht über ihre erste Saison als Wirtin auf der Sudetendeutschen Hütte.

Wie kamst du auf die Idee, Hüttenwirtin zu werden?
Die Idee ist lange gereift. Ein eigenes Ding sollte es immer sein. Kochen, bisschen herumbasteln, neue Sachen ausprobieren und die Berge, das sind meine Leidenschaften. Da ich es liebe, unterwegs und unabhängig zu sein, treffen sich mit der Entscheidung zur Pacht der Sudetendeutschen Hütte der DAV-Sektion Schwaben zwei Dinge, die sich super miteinander vereinbaren lassen.

Wie ist es bisher gelaufen?
Ich bin mit der Saison bisher sehr zufrieden! Das Wetter hat bis dato mitgespielt und die Gäste sind so nett und happy.

Was schätzt du besonders an »deiner« Hütte?
Den hauseigenen Badeteich, die Sonnenuntergänge, die tolle Unterstützung von Familie und Freunden und den Cappuccino in der Morgensonne.

Hast du schon Zukunftspläne?
Erstmal Urlaub. Dann in ganz vielen Restaurants neue Ideen für die Speisekarte für meine zweite Hüttensaison sammeln.



LIFEHACK DES MONATS

HELL ERLEUCHTET

Kann ja mal passieren, dass man beim Packen die Stirnlampe vergessen hat – dann muss im Zelt oder im Winterraum eben das Handy aushelfen. Dessen Taschenlampe leuchtet zwar schön hell, doch eher auf den Punkt. Stellt man aber eine gefüllte Wasserflasche aufs Gerät, verteilt sich das Licht angenehm in den ganzen Raum. Das sorgt für gemütliche Beleuchtung, und im Flugmodus wird der Handyakku auch nicht allzu sehr strapaziert.

Getty, Shutterstock

MEISTER PETZ

Der Braunbär, bekannt als Ursus arctos, ist weit verbreitet und zählt zu den größten Raubtieren der Erde.

200 000
Braunbären gibt es geschätzt weltweit. Die meisten davon leben in Alaska, Kanada und Russland, dort finden sie Gebiete mit großen Wäldern.

550 Kilogramm kann ein ausgewachsenes Männchen auf die Waage bringen. Ein ausgewachsenes Braunbär-Weibchen wiegt 250 Kilogramm.

50
Kilometer pro Stunde können die Tiere trotz ihres Gewichts über kurze Strecken laufen.

900
Braunbären gibt es inzwischen wieder in Slowenien, und etwa 100 Exemplare streifen durch das Trentino.

16 Stunden verbringen die Allesfresser täglich mit der Nahrungssuche, daher auch die Redewendung »jemand hat einen Bärenhunger«.

Getty Images

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



Pyhrn Priel Tourismus GmbH/Stefan Mayerhofer

BAYERN-TIROL

GRENZÜBERTRITT

Auf dem neuen »Ursprungweg« zwischen Fischbachau in Bayern und Thiersee in Tirol können Outdoor-Begeisterte grenzüberschreitend haut- und hörnah auf zahlreichen Stationen Natur und Geschichte entdecken. Knapp 55 Kilometer führt der neue Weitwanderweg entlang der Leitzach durchs Drachenthal, vom Ursprungpass über Landl und Riedenberg bis nach Hinterthiersee und weiter zum Ufer des Thiersees. ursprungweg.com

outdoor

HAUPTSACHE RAUS!

DER OUTDOOR-PODCAST

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

115: Auf Tour in Irland – Wandertipps von *outdoor*-Chefredakteur Alex Krapp
114: Die Biologin Rita Lüder gibt Tipps für erfolgreiches Pilzesuchen
113: Ernährung auf Tour – wie wir unterwegs bei Kräften bleiben
112: Die Bloggerin Kathrin Heckmann alias Fräulein Draußen im Gespräch
111: Worauf es für Neulinge beim Klettersteiggehen ankommt
110: Der Verhaltensbiologe Andreas Zedrosser über »Problembären«
109: Best of Test – welche Produkte uns in letzter Zeit überzeugt haben.
108: *outdoor*-Chefredakteur Alex Krapp gibt Tipps für das Tourenkajakfahren
107: Welches ist das beste Trekkingzelt? Was der *outdoor*-Test zeigt
106: Marko und Kate Ruppert zu ihrem Schwarzwald-Film »WildWestwegs«
105: Christina Ragettli erzählt von ihrem 2600-Kilometer-Alpencross

AUF WEICHEN SOHLEN

Dank dünner Sohle vermitteln diese drei Barfußschuhe ein gutes Gespür für die Bodenbeschaffenheit – auf Waldwegen eine echte Bereicherung.

› LEICHTGEWICHT
Mit einem Gewicht von nur rund 200 Gramm und den großen Aussparungen verspricht das Modell Feder von Wildling ein luftig-leichtes Tragevergnügen. Das in Europa handgefertigte Paar kostet 89 Euro.





‹ LANGSTRECKE
Der Barfußschuh Vibram Fivefingers V-Trek besitzt eine recht dick profilierte, sehr weiche Sohle. Sie bietet genug Support für längere Wanderungen, ein Woll-Synthetik-Futter hält Gerüche im Zaum und das Klima im Lot (145 €).



‹ LAUFSTEG
Kann sich auch beim Stadtwandern blicken lassen: der stylische, in vielen Farben sowie in einer flachen Version erhältliche Leguano Go (159 €). Dank superflexibler Sohle lässt sich der Sneaker für den Transport klein zusammenrollen.



What is left to Discover?

„ES GEHT DARUM, DIE HERAUSFORDERUNG ANZUNEHMEN UND DANN, WENN ES DARAUF ANKOMMT, SEINER KREATIVITÄT FREIEN LAUF ZU LASSEN. ENTDECKEN BEDEUTET AUCH SUCHEN, UND WER SUCHT, DER FINDET."
Gürel Sahin, Outdoor, Landschafts & Travel Fotograf

Entdecke
Gürels
Abenteuer:

Jack Wolfskin
jack-wolfskin.de

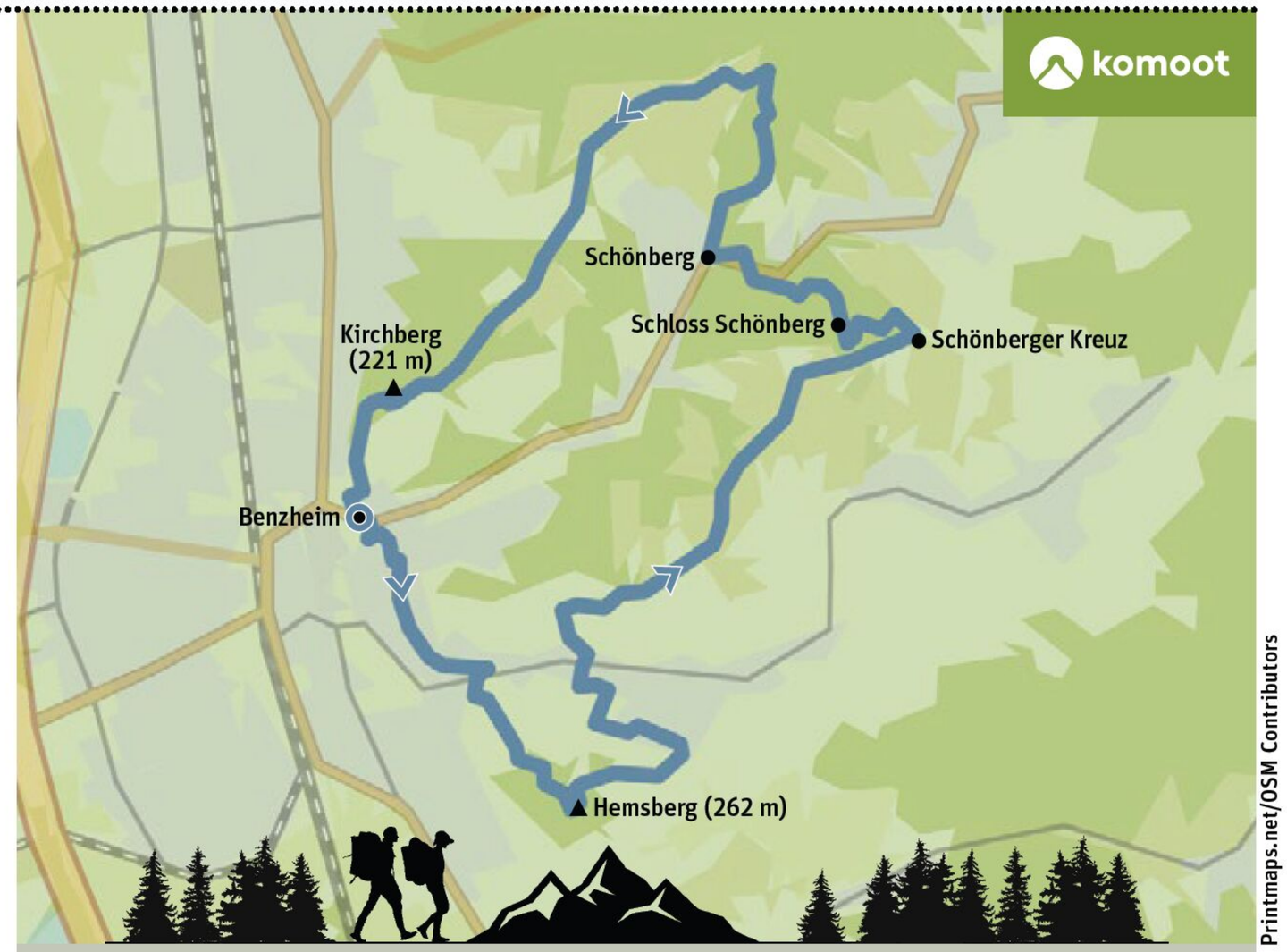
KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



Naturpark Südschwarzwald e.V./S. Schröder-Esch

NEUE CAMPS Im Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord wurden die zwei neuen Trekking-Camps Späneplatz und Schnaitberg Eck eröffnet. Damit gibt es nun zehn Orte, die nur zu Fuß erreichbar sind und wenig mit üblichen Campingplätzen zu tun haben. Erlaubt sind kleine Zelte für maximal drei Personen, die frühestens ab 18 Uhr aufgestellt werden dürfen. Die Trekking-Saison läuft noch bis 31. Oktober und Plätze können online unter trekking-schwarzwald.de gebucht werden.



TOUR DES MONATS

Der Hessentagsweg an der Bergstraße im Odenwald macht mit Panoramablicken über Weinberge und die Rheinebene Freude.

Los geht die 14-Kilometer-Runde am Stadtpark im schmucken hessischen Städtchen Bensheim. Von dort wandert ihr nach Süden in die Weinberge auf den Hemsberg (262 m) und genießt den Blick in die Rheinebene. Durch ein Naturschutzgebiet mit Wildblumen und weitere Weinberge führt der Weg nach Nordosten zum Schönberger Kreuz, Rundblicke inklusive. Nun abwärts durch den Wald nach Schönberg mit dem gleichnamigen Schloss und zurück nach Bensheim, wo man dann 450 Höhenmeter in den Waden hat. 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. Auf komoot.de/g anmelden und Code eingeben!

Ohne Umweg zur Traumtour
Der QR-Code führt direkt zur Hessentagsrunde.



Christoph Heilig

BUCHTIPP

LEGENDÄR

Ob Gleitschirmfliegen, Eisbaden, Kajakfahren oder Skiwandern: »Legendäre Outdoor-Abenteuer in Deutschland« nimmt dich mit auf eine eindrucksvolle Reise durch alle Bundesländer, zeigt von Nord nach Süd und von Ost nach West, wie viel Nervenkitzel, Adrenalin und Abenteuer in Deutschland wartet – viel Inspiration mit grandiosen Fotos und Texten. 29,95 Euro, thalia.de

ANZEIGE



KOMFORTSIEGER

Die über Jahrzehnte optimierte Passform der Wander- und Bergschuhe von Hanwag ist legendär. Hier findest du auf maximalen Komfort getrimmte Modelle.

Nur wenn ein Wanderstiefel richtig sitzt, trägt er sich auch bequem. Entscheidend für die Passform ist der Leisten, ein künstlicher Fuß in jeder Schuhgröße aus Kunststoff oder Holz, über den der Schaft geschustert wird und der ihm die Form gibt. Seit über 100 Jahren fertigen wir Wander- und Bergschuhe in höchster Qualität. Diese Erfahrung und unsere hohe Handwerkskunst fließen in die Entwicklung der Leisten ein und erklären, warum Wanderer, Trekker und Bergsteiger auf Hanwag-Stiefel schwören. Je nach Einsatzbereich und Geschlecht gibt es verschiedene Varianten – von klassischen schmaleren und weiteren Modellen bis zu Spezialleisten. Wenn du also immer schon Probleme hattest mit »zu weit«, »zu eng« oder »kein Halt«, findest du bei Hanwag die Lösung.

STRAIGHT FIT EXTRA heißt der neueste Leisten, entwickelt für Wanderer mit breitem Vorfuß und dem Wunsch nach Platz für die Zehen. Bei ihm kombinieren wir einen weiten Vorfuß mit einer innovativen, breiten und geräumigen Zehenbox zur Geradestellung der Großzehe. Das fördert die natürliche Abrollbewegung, reduziert Druckstellen und sorgt auf langen Wanderungen und Treks für den bestmöglichen Komfort. Eine auf den Leisten abgestimmte Laufsohle mit breiter Auftrittsfläche garantiert sicheren Stand und top Grip. Derzeit gibt es sieben STRAIGHT-FIT-EXTRA-Modelle, drei davon präsentieren wir rechts.

Weitere Wanderstiefel und Infos findest du auf unserer Webseite: hanwag.de



Torsby Low SF Extra GTX: Hochwertiger, langlebiger Wanderschuh mit niedrigem Schaft für einfachere Trails und den Alltag. Preis: 220 €.



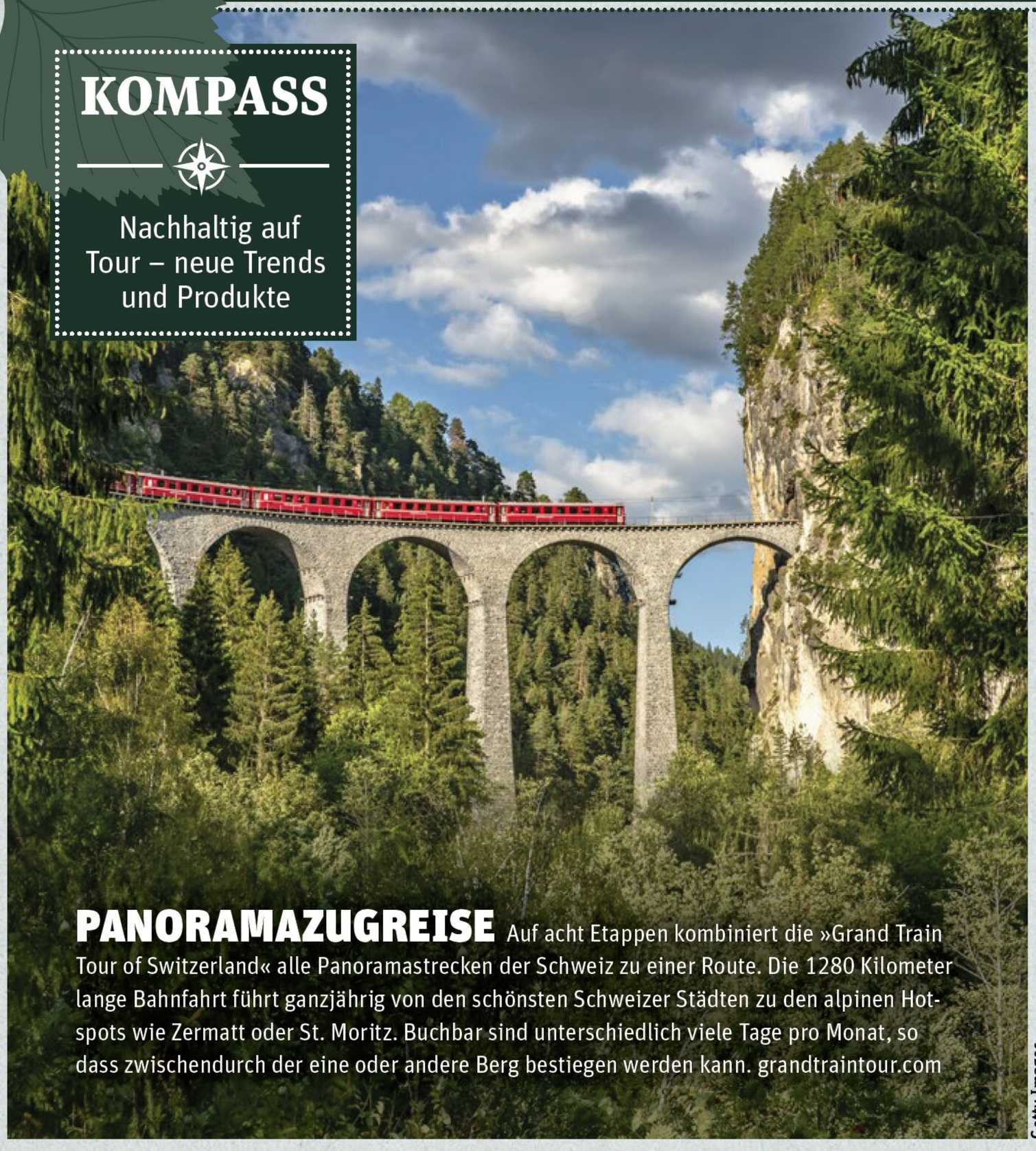
Banks SF Extra GTX: Der Leichtwanderstiefel-Klassiker ist perfekt für Tagestouren im Mittelgebirge und Alpenvorland. Preis: 270 €.



Makra Trek SF Extra GTX: Längere Bergtouren, Hütten- oder Zelttreks auch mit schwerem Gepäck, der Allrounder begeistert. 300 €.

KOMPASS

Nachhaltig auf Tour – neue Trends und Produkte



PANORAMAZUGREISE Auf acht Etappen kombiniert die »Grand Train Tour of Switzerland« alle Panoramastrecken der Schweiz zu einer Route. Die 1280 Kilometer lange Bahnfahrt führt ganzjährig von den schönsten Schweizer Städten zu den alpinen Hotspots wie Zermatt oder St. Moritz. Buchbar sind unterschiedlich viele Tage pro Monat, so dass zwischendurch der eine oder andere Berg bestiegen werden kann. grandtraintour.com

Getty Images



Mauritius Images

KRANICH-EXKURSIONEN

GLÜCKSVÖGEL

In Deutschland hat sich die Zahl der Kraniche in nur einem Jahrzehnt mehr als verdoppelt. Was für ein schöner Grund, die »Vögel des Glücks« bei ihrer Rast auf dem Weg nach Süden bei einer der zahlreichen Kranich-Touren des NABU zu beobachten. Die Aktion läuft vom 13. September bis 28. Oktober. Alle Termine und Infos auf nabu.de



KREISLAUFWIRTSCHAFT

RUNDE SACHE

Mit dem Green Marathon stellt Schwalbe nach jahrelanger Forschung den ersten Fahrradreifen vor, der überwiegend aus Kreislaufwirtschaft stammt. Er besteht zu 70 Prozent aus Altreifen, aus fair gehandeltem Naturkautschuk sowie einem Wulstkerndraht aus recyceltem Stahl. Pannenschutz und Laufleistung liegen auf unverändert hohem Niveau, so der Hersteller.

Preis: ab 30,90 Euro.



WHATSAPP-ABENTEUER »Tree of Hope« ist das weltweit erste WhatsApp-Abenteuerspiel der Welt. In einem interaktiven Eco-Ninja-Spiel, das vollständig über WhatsApp-Nachrichten läuft, soll ein Waldökosystem vor der Zerstörung gerettet werden. Mit diesem innovativen Konzept ist der WWF Deutschland auf ganz neuen Pfaden unterwegs. treeofhope.world

ANZEIGE



Zwischen Weinreben und Dolomitengipfeln

In der Dolomitenregion Seiser Alm im norditalienischen Südtirol wartet ein abwechslungsreicher Bergherbst zum Auspowern, Genießen und Kraft schöpfen auf dich: Soll es eine Sonnenaufgangswanderung auf den Schlern sein, ein Knödel-Kochkurs, eine Radtour durch die charmanten Bergdörfer oder eine Hütteneinkehr auf der größten Hochalm Europas?

Während sich hoch oben auf der Seiser Alm die Lärchen langsam in herbstliches Goldgelb färben, haben die Winzer unten an den Talhängen mit der Weinlese alle Hände voll zu tun – in dieser Dolomitenregion Südtirols gedeiht ausgezeichneter Wein. Mittendrin liegen die sonnenverwöhnten Dörfer Kastelruth, Seis am Schlern, Völs am Schlern und Tiers am Rosengarten, in denen es auf gemütlichen **Wanderungen oder Radtouren** immer wieder kulturelle Kleinode und herrliche Rastplätze mit Aussicht zu entdecken gibt.

Die Dolomitengipfel hast du im Herbst meist für dich, während sich die Seiser Alm, die größte Hochalm Europas, in einer atemberaubenden Stimmung präsentiert: Die **spektakuläre Naturlandschaft** leuchtet in bunten Farben, durch die klare Luft ist die Fernsicht besser als im Sommer und es ist erholsam ruhig. Nach einer Wanderung mit Blick auf die Dolomitenmassive Schlern, Plattkofel, Langkofel oder Rosengarten ist es Zeit für eine Einkehr in den **Hütten und „Schwaigen“**. Bis Ende Oktober servieren die Hüttenwirte ihre leckeren alpin-mediterranen Gerichte.

AUTHENTISCHE GENUSSMOMENTE

Du möchtest lernen, wie man Südtiroler Knödel oder Kaiserschmarren macht? Dann ist die Veranstaltungsreihe **„Herbstgenuss am Berg“** das Richtige: Das Programm reicht von Kochkursen über Hofführungen und Verkostungen bei lokalen Produzenten bis hin zu geführten Wanderungen und Bike-Genusstouren. Ein Highlight für Aktive sind die **Sonnenaufgangswanderungen auf einen Dolomitengipfel mit anschließendem Hüttenfrühstück**.

Ganz dem kulinarischen Genuss gewidmet ist das **Völser Kuchlkastl**, längst eine geschätzte Tradition. Dabei verfeinern die Völser Gastwirte alte, bodenständige Rezepte wie Brennsuppe zu zeitgemäßen Köstlichkeiten. Wenn du hingegen den beliebten Südtiroler Herbstbrauch **Törggelen** erleben möchtest, solltest du am Oachner Höfeweg durch Kastanienhaine und Weingärten wandern und in einen der Buschenschänke einkehren.

DOLOMITENREGION SEISER ALM

Herbstgenuss am Berg:
01.09.–03.11.2023

Almabtrieb:
Seiser Alm 30.09.2023
Völs am Schlern 01.10.2023

Völser Kuchlkastl:
01.10.–31.10.2023

Seiser Alm Bahn (ab Seis am Schlern):
geöffnet bis 02.11.2023

URLAUB OHNE AUTO

Mit der Gästekarte Südtirol Guest Pass ist die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos. Shuttleservices bzw. Individualtransfer von den umliegenden Zugbahnhöfen oder Flughäfen bietet z. B. suedtiroltransfer.com.

Weitere Herbsterlebnisse unter
seiseralm.it/herbst



© Seiser Alm Marketing / Werner Dejori, Helmuth Rier

TEXT: **GUNNAR HOMANN**| FOTOS: **CHRISTOPHER PFROMM**

GIVE ME MOOR

In den North York Moors wetteifern Hügel und Meer um den schönsten Blick in die Ferne. Beide Seiten des faszinierenden Nationalparks im Nordosten Englands erlebt, wer den Cleveland Way wandert.

Magische Anziehungskraft: Von den Wainstones reißt man sich nicht so leicht wieder los.

Reden wir von Moorhühnern. Zu Tausenden leben sie im Nationalpark North York Moors, bauchige Vögel, unauffällig, wenn man von den roten Streifen am Kopf des Männchens absieht. Ab und zu strecken sie ihre langen Hälse aus der hügeligen Heide wie ein U-Boot, spähen etwas indigniert umher, dann verschwinden sie wieder, nur um fünf Meter weiter erneut hochzuspitzen. Moorhühner leben ein gutes Leben in den North York Moors im Nordosten Englands, von Mitte Dezember bis zum elften August. Am zwölften August wird es brenzlig für sie. Dann fahren die Jäger in die Gummistiefel, rücken die Kappe und die Ohrschützer zurecht und laden die Schrotflinten. Jagdaufseher, die Gamekeeper, klopfen auf die Büsche und schrecken die Vögel auf, Retrieverhunde sammeln die geschossenen ein. Die Kosten für derlei Jagden pendeln sich bei um die zweitausendfünfhundert Pfund pro Tag ein, macht bei einer fünfköpfigen Gruppe 12 500 Pfund, gut 14 000 Euro. Behalten dürfen die Jäger zwei Hühner pro Kopf, die übrigen bekommt der Landbesitzer.

»Ich bin kein Jäger«, sagt Bernie McLinden. »Aber ohne die Jagd würde die Heide verholzen. Erkläre ich euch später.« Vierundsechzig ist er, ein Schrank von fast zwei Metern. Eigentlich wollte er dieses Jahr seinen Job als Ranger in den North York Moors an den Nagel hängen, aber dann hat er noch drei Jahre draufgelegt, um einen neuen Fernwanderweg zu betreuen, den Coast to Coast Walk. 2025 soll er eröffnet werden. In Teilen wird er parallel zu jenem Weg verlaufen, auf dem wir unterwegs sind, dem Cleveland Way. Seit 1969 umspannt der Klassiker in den North York Moors den 60 Kilometer breiten Nationalpark in einem weiten Nordbogen, vom reizenden Marktflecken Helmsley im Westen bis zur Halbinsel Filey Brigg drüben an der Nordsee im Osten – 170 Kilometer und neun Etappen. Sie verteilen sich zu etwa gleichen Teilen auf Inland und Küste, und bei etwa 400 Höhenmetern am Tag kann man es bequem laufen lassen. Wir sind heute auf der dritten Etappe unterwegs, 18 Kilometer von Osmotherley nach Clay Bank. Ein milder Maiwind streicht über die Hügel, die kaum über 450 Meter hoch werden. Die Moorhühner leben in Frieden, unten in den Tälern plätschern Bäche und leuchten zarte Bluebells aus dem saftigen Grün des Waldes.

Bernie deutet auf eine Fläche von vielleicht 50 Metern im Durchmesser, in der die Heide schwärzlich aussieht. »Die Jagdaufseher legen kontrollierte Feuer, um das Wachstum zu stimulieren«, erklärt er. Denn Moorhühner ernähren sich von frischen Knospen. Gleichzeitig brauchen sie aber auch etwas höhere Büsche für ihre Nester. Zu hoch dürfen sie aber nicht werden, wofür wiederum die Schafe sorgen. So wechselt in der Heide kniehoher mit knöchelhohem Bewuchs, darüber hinaus geht es nicht. Den Ruf der Moorhühner erkennen auch Laien, er klingt wie ein »Go back, go back.« Kann man verstehen.

Eine Ahnung von Meer

Der Himmel spannt in makellosem Blau über der Heide, und obwohl wir Samstag haben, wandert außer uns kaum jemand. In der Ferne, im Osten, ahnt man das Meer und die Klippen, die bis zu 200 Meter tief abfallen, im Norden blüht Raps auf weiten Feldern. »Schön«, entfährt es Fotograf Christopher Pfromm, der mit uns wandert. Wir sollen es noch öfter hören an diesem Tag.

Um die Schönheit der North York Moors der Allgemeinheit zugänglich zu machen, wurden sie 1952 zum Nationalpark erklärt. Bis heute befinden sich achtzig Prozent des Landes in Privatbesitz, und Bernie stellt einen erheblichen Teil seiner Arbeit darauf ab, mit den Eignern über Wegerechte zu verhandeln – wenn sich nur einer quer-



Getty Images

Zur Jagdsaison von August bis Dezember tun Moorhühner gut daran, sich in der Heide zu verstecken.



Wo geht's hier zur Nordsee? Ranger Bernie McLinden (r.) und Redakteur Gunnar Homann erörtern den Kurs.



Zisterzienser gründeten Rievaulx Abbey, sie nutzten die günstige Lage am Ufer des River Rye.

stellt, kann das empfindliche Umwege bedeuten. Und für jedes Stück muss vereinbart werden, ob es nur für Fußgänger (public footpath) oder auch für Mountainbiker und Reiter (bridal way) zugelassen wird.

Erosion ist auch so ein Thema. Sensible Abschnitte auf dem Cleveland Way haben Ranger wie Bernie zusammen mit vielen Freiwilligen mit Platten aus Naturstein befestigt, zum Teil alten Mühlsteinen, die per Helikopter gebracht werden. Einige hundert Male müssen sie fliegen, um ein Stück von zwei- bis dreihundert Metern fertigzustellen, monatelang dauert das. Neu ist das Plattenlegen nicht. Alle waren sie in Yorkshire, die Sachsen, die Wikinger, die Normannen, und als im siebten Jahrhundert die ersten Klöster errichtet wurden, entstanden Verbindungspfade, auf denen man bis heute wandert. Mächtige Steinkreuze dienten und dienen als Orientierungspunkte in der oft nebelumwehten Landschaft. »Und Wege befestigt haben sie auch damals schon«, sagt Bernie. »Wir haben Platten entdeckt, die rundgetreten waren wie die Stufen in einem Kloster.« Drehen wir sie eben um, dachten sich die Ranger – nur um festzustellen, dass man damals auch schon auf diese Idee gekommen war, denn die Rückseite erwies sich als genauso mitgenommen. Während Bernie erzählt, ziehen wir über die Hügel, ohne nennenswert an Höhe zu verlieren, die Sonne auf der Haut und die Blicke in der Ferne. Wie von alleine geht es sich an solchen Tagen.

Die Schatten stehen schon tief, als wir auf die Wainstones zugehen, eine Ansammlung von wild durcheinandergewürfelten Felsblöcken auf einer Anhöhe. Man erzählt sich, dass hier ein Wikingerhäuptling ermordet wurde, heute kommen die Locals lieber zum Bouldern her. Einmal noch blicken wir in die Weite, dann steigen wir ab ins Tal, begleitet vom hektischen »Go back« aufgeschreckter Moorhühner.

Die North York Moors haben aber auch einen ganz anderen Sound parat. Im Küstendorf Staithes, auf der je nach Einteilung sechsten oder siebten Etappe des Cleveland Way, schwappen schläfrig Schönwetterwel-

Die ersten Wanderwege verbanden die Klöster, Kreuze halfen bei der Orientierung im Nebel.

Wir wandern auf Augenhöhe mit den Möwen, sie schweben gleich neben uns vor der Steilküste.

len an den Strand, die Luft schmeckt nach Tang und Salz. Weiß getünchte Häuser schachteln sich den Hang hinauf, gerahmt von braunen Klippen. Als James Cook noch James Cook der Teenager war und nicht Captain James Cook, der Weltumsegler, arbeitete er in Staithes als Ladengehilfe, ehe er fünfzehn Kilometer weiter südlich im Städtchen Whitby seine Ausbildung zum Seemann aufnahm. Der Cleveland Way soll uns hinbringen. Christopher cremt sich kräftig ein, er hat sich oben in den Hügeln den ersten Sonnenbrand des Jahres geholt, in England, im Mai. Und heute wird es noch wärmer, bei sommerlicher Brise.

Oben entlang der Kante präsentieren sich die Klippen topfeben, eine Trampelspur leitet durch saftig grünes Gras. Man könnte schnelle Kilometer machen, wenn es einen Grund dafür gäbe. Aber die Heiterkeit des Tages verlangt Promenadenschritt, es geht gar nicht anders. Wenige Wanderer begegnen uns, doch alle, die sich auf den Weg gemacht haben, tragen ein Lachen im Gesicht. »It's crackin', isn't it?«, ruft einer, und yes, indeed, es ist crackin' – ein Kracher.

In Runswick Bay geht es wieder hinab, noch so eine Traumbucht mit Sandstrand und Klippenarena. Draußen auf dem Wasser versucht die Besatzung eines Katamarans, irgendwie Wind in die Segel zu bekommen. Hunde sprinten ins Wasser, ein paar Leute baden schon, aber die meisten liegen auf den Handtüchern und fragen sich, ob es bei solchem Wetter noch nötig ist, einen Urlaub in Benidorm zu buchen.

Am Ende der Bucht schneidet eine Schlucht in die Steilküste, der Cleveland Way führt durch sie hinauf. Ein Bach rauscht uns in Richtung Meer entgegen, oben auf der Klippe leuchtet wieder alles grün. Wir wandern auf Augenhöhe mit den Möwen, die launige Manöver vor den Felsen fliegen und heute nicht kreischen, sondern allenfalls kieksen, die Wärme unter den Flügeln. Im Süden zeichnet sich schon Whitby ab, der Ort, an dem Dracula Schiffbruch erlitt und in der Gestalt eines Hundes die britische Insel betrat. Zweimal im Jahr wird das mit dem Whitby Goth Weekend gefeiert, zuletzt im April mit Bands wie Carpe Noctum oder The Nosferatu.



Ungefähr die Hälfte der 170 Kilometer führt am Meer entlang, eine Bucht schöner als die andere.

Zwischen 1750 und 1850 entwickelte sich Whitby zu einer Walfangstadt, und wenn es mal nicht so lief, verlegte man sich auf Schmuggel. Als Hochburg galt in dieser Zunft allerdings ein kleiner Küstenort noch ein paar Kilometer weiter südlich auf dem Cleveland Way: Robin Hood's Bay. Es heißt, man konnte dort einen Ballen Seide durch allerlei Geheimtüren bis hinauf ins Oberdorf weiterreichen, ohne dass er das Tageslicht sah. Vorstellbar, denn die Gassen dort sind so schmal, dass man auch nach einem engagierten Pubbesuch kaum umfiele. Gefährlich konnte Bierkonsum trotzdem werden, jedenfalls im Bay Hotel unten am Wasser: Dort sahen sich die Gäste an der Bar einmal mit dem Bugspriet eines Seglers konfrontiert, der sich durchs Fenster gebohrt hatte.

Christopher und ich hatten heute Morgen noch kurz überlegt, gleich bis nach Robin Hood's Bay durchzuwandern. Tatsächlich kommen wir an diesem entspannten Tag nur bis kurz vor Whitby, dann spült die Flut über den Cleveland Way, und wir müssen ausweichen. »Reden wir von einem Bier«, sage ich. »Schön«, sagt Christopher.



Früher ein Bauernhof, heute Hotel, Restaurant und Pub: »The Stables« in Whitby.

CLEVELAND WAY: DIE ETAPPEN

1 HELMSLEY NACH SUTTON BANK

Vom Start am Helmsley Castle ins Rye Valley, vorbei an Rievaulx Abbey, und über das Dorf Cold Kirby zum Visitor Centre Sutton Bank. Dort per Taxi oder zu Fuß (plus 4 km) nach Kilburn, Übernachtung zum Beispiel im Forrester's Arms. 12,5 km, 3,5 h, 320 Hm↗

2 OSMOTHERLEY

Vorbei am Gormire See und am Steilhang der Hambleton Hills entlang. Vorbei an Oakdale nach Osmotherley, ein schönes Örtchen mit zahlreichen Pubs. 18,6 km, 5 h, 230 Hm↗

3 CLAY BANK

Fünf Moore quert man: Scarth Wood, Live, Cringle, Cold und Hasty Bank mit den Felsen der Wainstones. Von hier hinab zum Parkplatz Clay Bank. Übernachtungstipp: Clay Bank Huts (+ 20 min), nationaltrail.co.uk/en_GB/accommodation/clay-bank-huts/ 17,8 km, 5,5 h, 700 Hm↗

4 KILDALE

Diese Etappe quert im Urra Moor den höchsten Punkt des Nationalparks (454 m). Nach Blowarth, dann Kurs Nord in den Ort Kildale. 15 km, 4 h, 230 Hm↗

5 SALTBURN

Die letzte Inlandetappe führt am Captain Cook's Monument vorbei – und am Matterhorn Yorkshires, dem Roseberry Topping (320 m). 22,5 km, 6,5 h, 410 Hm↗

6 SANDSEND

Der erste Küstentag und das längste Teilstück des Cleveland Way. Highlights: das 200 Meter hohe Boulby Cliff, Staithes und Runswick Bay. 28 km, 8 h, 580 Hm↗

7 ROBIN HOOD'S BAY

Auf dem Weg in die ehemalige Schmuggelhochburg Robin Hood's Bay bleibt genug Zeit für einen kleinen Bummel in Whitby und die 199 Stufen hinauf zur Ruine der berühmten Abtei. 16 km, 4,5 h, 240 Hm↗



8 SCARBOROUGH

Hinauf zu den Klippen von Ravenscar, zu deren Füßen etwa 300 Robben leben. Hinab in die bewaldete Bucht Hayburn Wyke, wo Wasserfälle rauschen und das Meer über den Kiesstrand spült. 25 km, 7 h, 400 Hm↗

9 FILEY

An der Küste entlang über die langgezogene Sandbucht von Cayton bis zur Halbinsel von Filey Brigg – einem Paradies für Birdwatcher und das Ende des Cleveland Way. 13 km, 3,5 h, 230 Hm↗

outdoor-magazin.com/clevelandway
Auf der richtigen Spur: Die GPS-Daten zur Weitwanderung bekommt ihr über den QR-Code oder den Download-Link.

REISE-BASICS NORTH YORK MOORS



Felsanstiege sind auf dem Cleveland Way selten. Die Fernwanderung geht sich fast wie von alleine.

PLANEN

Hinkommen

Für die Anfahrt mit dem Auto bieten sich die P&O-Fähren von Rotterdam nach Hull oder mit DFDS von Amsterdam nach Newcastle an (12 h). Von dort mit dem Auto in anderthalb Stunden bis Helmsley, dem Startpunkt des Cleveland Way. Wer früh bucht, kann zu zweit mit einem PKW mit 500 Euro aufwärts für das Retourticket rechnen. Preisvergleiche für Fähren auf aferry.com. Mit dem Zug über Brüssel oder Paris nach London, dann nach York und mit dem Bus nach Helmsley (ab Frankfurt etwa 11 Stunden)

Herumkommen

Bus und Bahn fahren in viele entlegenere Ecken des Nationalparks. Fahrpläne finden sich auf travelline.info. Im Nordteil des Nationalparks verkehren neben den regulären Bussen auch Sammelbusse, die auf Anfrage kommen. Dafür ist die App Tees Flex nötig. Info auf stagecoachbus.com/promos-and-offers/north-east/tees-flex

Beste Zeit

Ganzjährig möglich, die Farbenpracht der Heideblüte erlebt man im August und Anfang September. Keine Sorge: Die Moorhuhnjagd schränkt das Wandern nicht ein.

Orientieren

Der Cleveland Way ist gut ausgeschildert. Falls man kein Netz hat, helfen die Ordnance-Survey-Karten Explorer 301, OL 26 und OL 27 weiter, Maßstab 1: 25 000; vor Ort für je 10 Pfund (11,60 Euro). In Deutschland für 15,90 Euro zum Beispiel bei geobuchhandlung.de

Informieren

Unterkünfte, Sehenswürdigkeiten und Wandervorschläge auf northyorkmoors.org.uk. Info zum Cleveland Way auf nationaltrail.co.uk/en_GB/trails/cleveland-way/. Allgemeine touristische Auskünft zu Großbritannien auf visitbritain.com

SCHLAFEN

Camping/Herbergen

Die übliche Übernachtungsart auf dem Cleveland Way ist das B&B. Campingplätze liegen meist etwas abseits der Route, man muss man zum Teil lange Umwege in Kauf nehmen. Jugendherbergen finden sich am Weg in Helmsley, Whitby, Robin Hood's Bay und Scarborough. Auf nationaltrail.co.uk/en_GB/trails/cleveland-way/trail-information/ kann man sich die Lage der Campingplätze und Herbergen auf einer Karte anzeigen lassen.

Helmsley

Der Black Swan am Startort des Cleveland Way wäre auch ohne Übernachtung eine Attraktion: Er vereint Gebäude im elisabethanischen, georgianischen und im Tudor-Stil. Auch ein Restaurant gibt es. DZ/F ab etwa 140 Pfund (170 Euro). inncollectiongroup.com/the-black-swan/

Newton under Roseberry

Eine angenehme Mischung aus Country Pub, Restaurant und Hotel stellt das King's Head Inn dar. DZ/F ab etwa 120 Pfund (140 Euro). inncollectiongroup.com/kings-head-inn/

Whitby

The Stables ist ein umgebauter Bauernhof aus dem 17. Jahrhundert am Stadtrand von Whitby. Zum Ensemble gehören Bar, Restaurant und ein schöner Garten. DZ/F ab etwa 140 Pfund (170 Euro). inncollectiongroup.com/the-stables-whitby/

UMWELT

Laut CO_2-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Reise mit allen vorgestellten Touren für zwei Personen ab Frankfurt einen CO_2-Ausstoß ab etwa 819 Kilogramm (mit dem Auto) und 565 Kilogramm (mit dem Zug). Das kannst du schon ab 13,64 Euro beziehungsweise 9,41 Euro in unserem *outdoor*-Wald kompensieren. Mach mit auf outdoor-magazin.com/wald

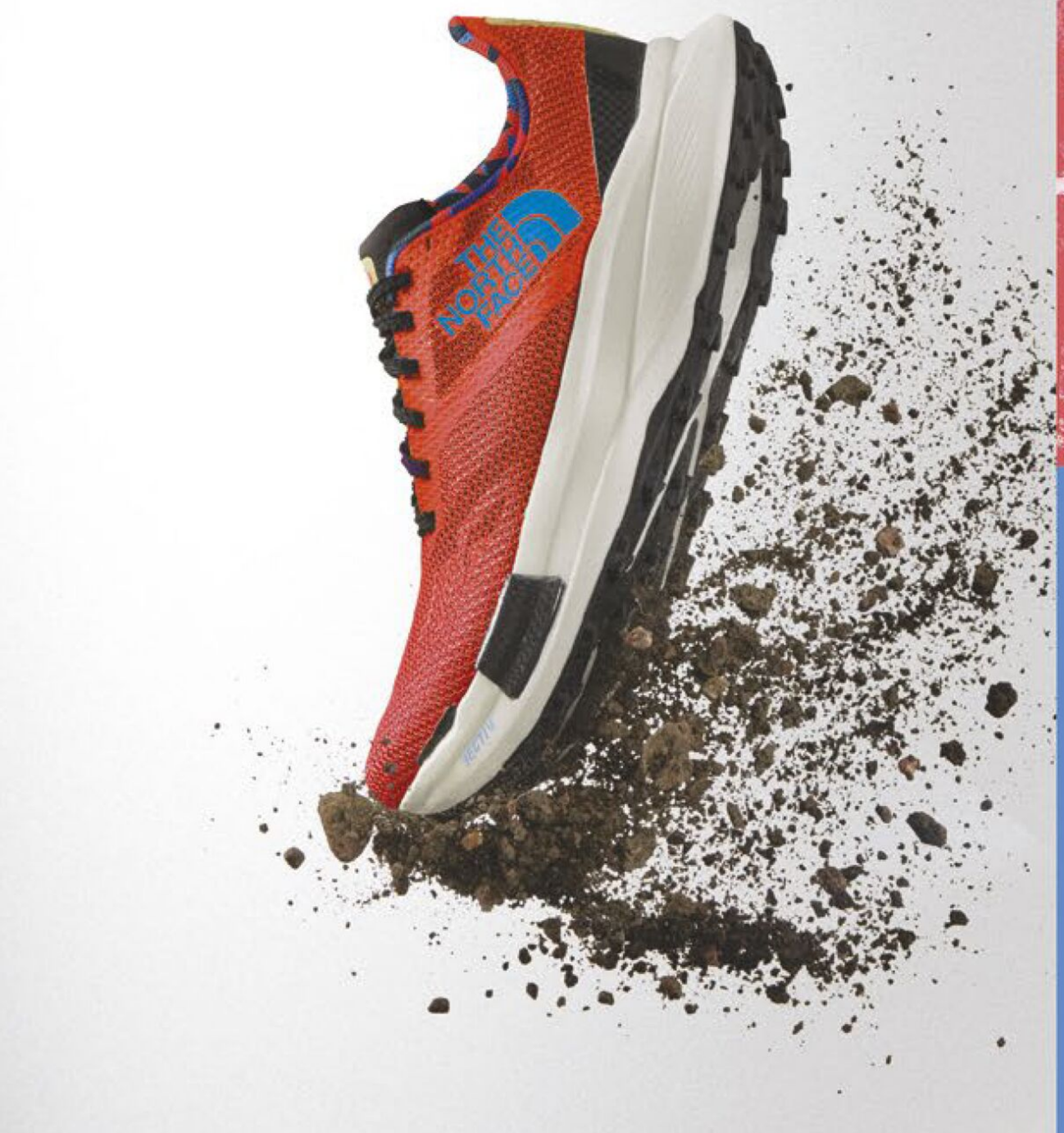


Shutterstock

EXTRA TIPP

YORK ist eine Universitätsstadt von 135 000 Einwohnern. Die mächtige Kathedrale allein lohnt schon den Besuch, und wer Sinn für Mittelalter-Flair besitzt, erlebt in der Altstadt mit ihrer Paradegasse »The Shambles« eine schöne Zeitreise.

SUMMIT VECTIV™ PRO
30 TEST-ATHLETEN
90 LABORSITZUNGEN
16 PROTOTYPEN
574 GRAMM
-3.1% ENERGIELEISTUNG
360- GRAD-STABILITÄT
3.5 MM STOLLEN
94 SIEGE



RUN TH3 NUMB3RS

SUMMIT SERIES™

THE NORTH FACE



Erfahre mehr dazu auf **fjallraven.com**

SEIT 1960 SAGEN WIR NEIN

Fjällräven hat schon oft Nein gesagt. Nein zu Kompromissen. Nein zu Abkürzungen. Nein zu flüchtigen Businesslösungen und Nein zu kurzlebigen Trends.

Unser Gründer Åke Nordin vertraute auf sein eigenes Urteilsvermögen und änderte nichts. Bis heute treibt Fjällräven genau diese Überzeugung an.

Wir gehen bei unseren Werten keine Kompromisse ein und schaffen weiterhin Outdoorbekleidung und -ausrüstung, die langlebig, funktionell und zeitlos ist.

Deshalb werden wir auch in Zukunft oft Nein sagen.

Forever Nature.

FJÄLL RÄVEN

AUF ZELTREISE

Wer beim Trekking so richtig abtauchen will, muss nicht nach Kanada. Im Pfälzerwald finden Wandernde das älteste Trekkingcamp-Projekt Deutschlands. Und stille Wege.

TEXT: **TOBIAS WIRTH** | FOTOS: **DANIEL GEIGER**

Prinzip Schneckenhaus: Wer sein trautes Heim mitträgt, ist befreit und glücklich.

»Wir wollen den Leuten hier Freiheit und Ruhe bieten«, sagt Gerd Rothhass. Und so wie es aussieht, klappt das auch ganz hervorragend.

Als ich im abendlichen Dämmerlicht die letzten Meter zurücklege, bin ich kurz verunsichert. Hier soll mein Nachtlager sein? Ich habe einen Platz in einem der Trekkingcamps im Pfälzerwald gebucht. Aus Kanada kenne ich solche Camps als meist hölzerne oder aufgekieste Zeltplätze, sie sind daher recht gut sichtbar. Doch hier, zwischen den Weißtannen und Fichten, unweit von Hauenstein am Rande des Dahner Felsenlands im südlichen Rheinland-Pfalz, wähne ich mich in unbetretenem Wald. Erst als ich über die nächste Hügelkuppe blicken kann, sehe ich ein munter loderndes Lagerfeuer. Drei Leute sitzen auf zurechtgelegten Baumstämmen davor und plaudern. »Komm, setz dich! Platz gibt's genug«, ruft mir einer zu. Er heißt Martin und ist mit seinem Freund Bernd heute mein Camp-Kollege. Die beiden kommen aus dem Frankfurter Raum und sind »eher Naturburschen als Wanderer.« Das gehöre zwar dazu, um von A nach B zu kommen, »aber vor allem sind wir einfach gern draußen, und so kamen wir auf die Camps.«

Sie sind nicht die Einzigen. Spätestens seit der Coronazeit haben Trekkingcamps in Deutschland Hochkonjunktur. Ist das Wildzelten sonst in der Regel verboten, ermöglichen es diese Waldflächen, pro Platz für eine Nacht sein Zelt legal aufzustellen. Wo es Trekkingcamps gibt, finden sich mehrere dieser Plätze fußläufig miteinander verbunden, so dass Wandernde tagelang von einem zum nächsten Zeltplatz ziehen können. Trotz der meist nahen Zivilisation fühlt man sich so schnell wie in den Wäldern Kanadas – in einer eigenen Welt. Ihren Ausgang nahm die Idee hier, in der Südpfalz. 2009 wurden die ersten sieben Plätze eröffnet, mittlerweile sind es 15. Zudem gibt es von Bayern bis Schleswig-Holstein zahlreiche weitere Angebote. Die Nachfrage ist so groß wie nie. Vom Erfolg des Konzepts neugierig und der Aussicht auf Waldesruh angelockt, hat es mich nun selbst für ein dreitägiges Wanderabenteuer in die Pfalz verschlagen. Kann man hier tatsächlich »richtig abtauchen«, hatte ich mich gefragt.

Platzwarte mit Leidenschaft und Innovation

»Das Camp hier in Hauenstein ist das jüngste bei uns. Es entstand 2018, aber ich bin hier schon immer gern hochgekommen, seit ich ein kleiner Junge war«, sagt Gerd Rothhass, der dritte Mann am Feuer. Er fungiert als Kümmerer, wie die Platzwarte hier heißen. Es sind ehrenamtliche Naturliebhaber, die in den Camps nach dem Rechten sehen, die Biotoiletten leeren, die Buchungen verwalten und bei Fragen bereitwillig zur Verfügung stehen. »In der Regel bekommen uns die Wandernden nicht zu Gesicht. Wir wollen da nicht wie die Oberlehrer herumstromern, sondern den Leuten im Camp ihre Freiheit und Ruhe zugestehen. Wir müssen auch nicht groß kontrollieren, denn das mit der Sauberkeit klappt eigentlich auf allen Plätzen seit jeher vorbildlich«, berichtet er erfreut. Gerd legt etwas Feuerholz nach, er hat es extra mitgebracht. Eigentlich zählt die Suche nach Brennmaterial zu den Aufgaben der Platznutzer – ist ja schließlich kein Hotel hier. Gemütlich haben wir es trotzdem. Gerd erzählt, ich löffle nebenbei meine Gulaschsuppe und Martin und Bernd haben sogar einen Schlummertrunk dabei. Prost! Eine feine Sache, diese Trekkingcamps, denke ich schläfrig.

Dass das Konzept in der Pfalz seit Anbeginn so gut läuft, liegt aber nicht nur am löblichen Verhalten der Camper. Immer wieder sorgen neue Ideen und Versuche der federführenden Tourismusbehörde und der Kümmerer für den reibungslosen Betrieb. So wurden vor einigen Jahren Komposttoiletten mit Rindenmulch eingeführt, die Hinterlassenschaften besser beseitigen als frühere Methoden. Auch das Buchungssystem, das den Campern die Koordinaten der Stellplätze erst beim Ticketkauf verrät, überzeugt: Die Plätze werden nicht überlaufen. Bei Bedarf werden Camps nach ein paar Jahren zudem etwas verlegt, um die Pflanzen und Böden zu schonen. Auch mit



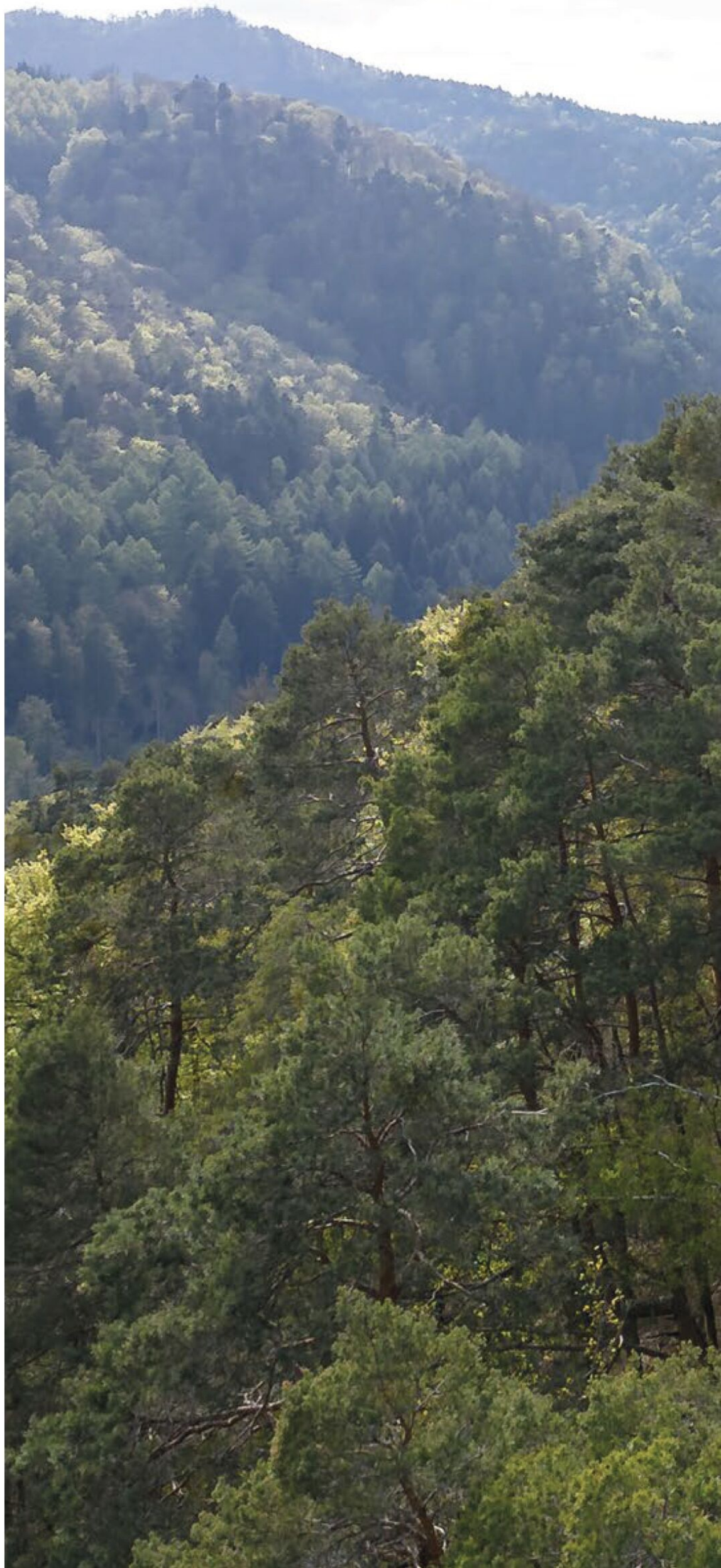
Links: Die Morgensonne spiegelt sich in der Bialetti – so kann der Tag beginnen!

Der Mondfelsdurchgang in Hauenstein erinnert an den Südwesten der USA.



Links: Viel Totholz verbleibt im Wald. Es spendet neues Leben – und Pausenplätze.

Der Aussichtsfels über Eußerthal lädt mit weiten Blicken zum Verweilen ein.



anderen Trekkingcamps, etwa in der Eifel oder im Schwarzwald, stehen die Pfälzer Pioniere in regem Austausch, um Schäden möglichst zu verhindern und nachhaltige Ideen anzuwenden.

Der Weg zur Ruhe führt auch durch Dörfer

Wie viel Mühe man sich gegeben hat, schöne Plätze zu finden, merke ich im Laufe der Zeit: Alle Camps liegen idyllisch und mitten in der Natur. Dazwischen kommen einige Wanderkilometer durch den Pfälzerwald zusammen. Gut zwanzig sind es auf der Etappe zwischen »Häschde«, wie Hauenstein hier im Dialekt genannt wird, und dem nördlich gelegenen Eußerthal. Sie führt durch das hügelige Waldgebiet des Wasgau, einer Mittelgebirgslandschaft, die in die französischen Vogesen übergeht. Während ich einen Schritt nach dem anderen auf den sandigen Boden setze, genieße ich immer wieder Blicke auf das wogende Grün, ab und zu komme ich durch verträumte Dörfer mit verwinkelten Kopfsteinpflastergassen und bunten Fassaden. Etwas Ruhiges strahlen diese Ortschaften aus, Balsam für meine betriebsame Städter-Seele. Den natürlichen Höhepunkt des Tages bildet der Almersberg, 564 Meter hoch. Oben passiere ich eine der so typischen Pfälzer Sandsteinformationen. Blutorangenrot erhebt sie sich knapp 20 Meter über das Grün der Bäume. Ein Stück weiter raste ich mit weiter Sicht über die Hügel des Wasgaus.

An Bächlein entlang geht es durch tiefen Wald weiter Richtung Norden. Die Zeit drängt zwar nicht, aber den nächsten Platz wieder in der Dämmerung suchen möchte ich auch nicht. Gut, dass ich mich noch auf ein Abendessen im Dörfchen Eußerthal verabredet habe, mit Siegfried Tiator, dem zuständigen Kümmerer. Er begleitet mich die letzten Meter zum Camp. Auf einem kaum erkennbaren Wildpfad erreichen wir das Ziel, eine Fläche zwischen den Bäumen, nicht besonders ersichtlich, nur das hölzerne Toilettenhäuschen gibt Aufschluss. Ich baue mein Zelt im Laub auf und folge Siggi nach Eußerthal.

Nach dem ganzen Tag Alleinwandern wirkt die Geräuschkulisse im Gasthof Birkenthaler Hof auf mich im ersten Moment noch

Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen – frei nach Astrid Lindgren.



Pfälzerwald in a nutshell: eine leuchtende Mischung aus Grün und Sandstein.

Im Zelt gesellt sich zum Soundtrack der Bäume und Vögel das Trommeln der Regentropfen. Auch das gehört halt dazu.

etwas ungewohnt. Beim Duft der Eußerthaler Forelle ist es mir aber schnell ganz recht, die Trekkingküche heute gegen Lokalkulinarik einzutauschen, und Siggi, ein Kümmerer der ersten Stunde, erzählt mindestens ebenso leidenschaftlich von »seinem« Trekkingplatz und der Entwicklung, wie ich mein Essen genieße.

Gegen alle Widerstände

»Einer der Pioniere der Trekkingcamp-Idee war Armin Osterheld«, berichtet er. Immer wieder setzte sich der ehemalige Förster für sie ein, und nach langem Ringen mit den Behörden wurden die Camps schließlich zugelassen. Mit anfangs großer Skepsis seitens der Jägerschaft. Osterheld und Co. hatten neben Wanderern aber vor allem auch die lokale Bevölkerung im Sinn, die es raus in die Natur zog. »Burschen, die von den Förstern beim Campieren im Wald erwischt wurden«, nennt Siggi als Beispiel.

Danke, Herr Osterheld, denke ich, als ich am nächsten Morgen in meinem ruhigen Zelt aufwache. Dass sich zum Soundtrack aus Bäumen und Vögeln das Trommeln von Regentropfen gesellt, gehört zum Trekking dazu. Trotz brav leergegessenem Teller am Vorabend prüft mich der Wettergott auf der Etappe nach Leinsweiler mit anhaltendem Regen. Die schemenhafte Erscheinung der Bäume zwischen grauen Nebelschwaden sorgt für eine ganz andere, mystische Stimmung als noch am Vortag. Gegen Nachmittag schält sich aus dem wolkenverhangenen Himmel die weithin bekannte Burg Trifels mit ihrem charakteristischen roten Sandstein heraus. Wie ein Leuchtfeuer überragt sie den Ort Annweiler und bildet eines der Highlights am 172 Kilometer langen Pfälzer Weinsteig, den ich unterwegs zu meinem dritten Camp tangiere.

Als ich abends meinen letzten Übernachtungsplatz erreiche, hat der Himmel ein Einsehen und ich kann meine Sachen zum Trocknen ausbreiten – unter den neugierigen Blicken meiner Mitcamper, einer niederländischen Wandergruppe. Am Lagerfeuer erzählen sie, dass sie sich schon seit einigen Jahren zu den Fans der deutschen Trekkingcamps zählen und es ihnen hier in der Pfalz das große Netz und die natürlichen Plätze besonders angetan haben.

Strahlender Sonnenschein weckt mich am anderen Morgen. Ich schnüre die Stiefel, und nach einigen Kilometern spuckt mich der Pfälzerwald wieder aus. Durch Weinberge wandere ich zurück in die Zivilisation, zum Bahnhof Birkweiler. Bye-bye Klein-Kanada, denke ich. Aber wenn ich mal wieder Lust habe, abzutauchen, dann weiß ich jetzt, wo ich das ganz in der Nähe kann. Ein gutes Gefühl.

Die Trekkingcamps sind klein und liegen gut verborgen im Wald.

TREKKINGTOUR IM PFÄLZERWALD

1 RUND UM HAUENSTEIN

4 km, 1,5 Std., 160 Hm↗, mittel

Ab dem Bahnhof Hauenstein Mitte sind es rund 4 Kilometer bis zum Campplatz 15 bei Hauenstein. Entlang des Schusterpfads und über das Rauschloch geht es Richtung Süden in den Wald. Variante: Wer bei der Anreise mehr Zeit hat, kann über den Paddelweiher und den Pfälzer Waldpfad das bewirtete Wanderheim Dicke Eiche aufsuchen, ehe er den Campplatz ansteuert. So läuft man knapp 9 Kilometer und 280 Hm am ersten Tag.

2 NACH EUSSERTHAL

24 km, 7,5 Std., 790 Hm↗, 760 Hm↘, schwer

Zunächst auf identischem Weg zurück bis Hauenstein, dann weiter bis Wilgartswiesen. Von dort nach moderatem Aufstieg am Freischbach entlang durch Waldgebiet. So erreicht man das Wellbachtal, quert dort die Bundesstraße und macht sich an den Aufstieg zum Almersberg. Nach einer weiteren Schleife Richtung Armbrunnenkopf schlängelt sich der Weg bis Eußerthal wieder nach Südosten. Der Campplatz Fünf liegt etwas oberhalb von Eußerthal im Wald.

3 NACH LEINSWEILER

18,5 km, 6 Std., 710 Hm↗, 750 Hm↘, schwer

Zurück in Eußerthal leitet die Route südwestlich Richtung Kehrenkopf. Von dort im Wald weiter via Schinderkopf am Großen Adelberg vorbei (568 m). Der Abstieg nach Annweiler erfolgt in leichten Serpentinen, das Dorf quert man von Nord nach Süd. An der Burgstraße steigt der Weg an bis hoch zur Burg Trifels. Nach dem Abstecher zur Burg ein Stück weiter Richtung Süden, dann nach Osten orientieren und über Waldwege sanft bergab wandern. Nicht weit entfernt



befindet sich im Wald rund um den Föhrlenberg der Campplatz Drei bei Leinsweiler.

4 ZURÜCK IN DIE ZIVILISATION

6 km, 2 Std., 210 Hm↘, leicht

Vom Campplatz durch den Wald Richtung Osten bis zur Wegekreuzung Zollstock. Dort an den Waldweg nach Ranschbach halten und aus dem Wald durch ein Weingebiet Richtung Dorf. Bei Ranschbach links abbiegen nach Birkweiler, durch den Ort und weiter über die B10 bis zum dortigen Bahnhof.

Hinweis: Die genaue Lage der einzelnen Trekkingcamps können wir natürlich nicht preisgeben. Infos unter: trekking-pfalz.de

outdoor-magazin.com/pfalztrekking
Auf der richtigen Spur: Die GPS-Daten zur vorgestellten Trekkingtour-Variante bekommt ihr via QR-Code oder Download-Link.

REISE-BASICS FÜR DEN PFÄLZERWALD



Grundhygiene am Dorfbrunnen: In Wilgartswiesen ist Sanifair ein Fremdwort.

PLANEN

Hinkommen

Die Pfälzer Wanderdörfer sind mit Regionalzügen ab Landau (Pfalz) meist gut angebunden. Für Anreisen mit PKW gibt es Wanderparkplätze oder Parkplätze an den Bahnhöfen. Das erleichtert auch das Zurückkommen bei Touren von A nach B. So ist eine Rückfahrt mit den Öffis die elegante Lösung.

Herumkommen

Ein dichtes Wegenetz durchzieht die Gegend der südlichen Weinstraße, für Trekker ist das Herumkommen primär per pedes. Busse und Regionalzüge verbinden die einzelnen Ortschaften, spezielle Wanderbusse fahren darüber hinaus auf neun Linien: suedliche-weinstrasse.de/wanderbusse

Informieren

Allgemeine touristische Auskünfte, Veranstaltungshinweise und einen Überblick zu Unterkünften abseits der Trekkingcamps finden sich auf der Website pfalz.de.

Orientieren

Eine Übersicht der Trekkingcamp-Plätze bietet trekking-pfalz.de, weiters auch wichtige Infos zu Waldbrandgefahr, Unwetterwarnungen und Packliste. Mit der Südliche-Weinstraße- App klappt die Tourenplanung darüber hinaus am Smartphone. Die Wanderkarte Hauenstein und Trifelsland vom Pietruska Verlag deckt das Gebiet ab (1:25 000, 9,90 €).

Beste Zeit

Je nach Witterung sind die Trekkingcamp-Plätze ab Ende April buchbar. Wer ab Mai auf Tour geht, erlebt den Wald in frühlingshaftem Grün, Richtung Sommer erweisen sich die Plätze oft als stark ausgebucht, gelegentlich herrscht auch Waldbrandgefahr. Stattdessen dann lieber im September oder Oktober losziehen.

UNTERKUNFT

Die Trekkingcamps

Unter trekking-pfalz.de kann man seine Zeltplätze buchen und Touren entsprechend der Etappen zusammenstellen. In der Regel befinden sich die Camps in der Nähe von Ortschaften, der Weg zum ersten Zeltplatz fällt also meist kurz aus. Pro Nacht werden 15 € fällig. Je Camp gibt es vier Zeltplätze (à max. 3 Personen), früh buchen lohnt sich also auf jeden Fall!

ESSEN

Wanderheim Dicke Eiche

Im Wald rund vier Kilometer südlich von Hauenstein liegt die traditionsreiche Wanderhütte mit sonnigem Biergarten und regionalen Speisen. Tipp: eine Weinschorle und die Kombi »Vun allem Äbbes« (von allem etwas) sorgen für Pfalzstimmung auf dem Teller. Wie in einigen anderen Wanderhütten des Pfälzer Waldvereins gibt es auch Schlafplätze im Haus, sie kosten in der Dicken Eiche 15–18 € p.P. im Mehrbettzimmer. pwv-hauenstein.de/wanderheim

Birkenthaler Hof

Am Dorfrand von Eußerthal gelegen, bietet der Birkenthaler Hof gut bürgerliche Küche und eine bunte Mischung regionaler Speisen. Die Forellen aus eigener Zucht und das Wild der ansässigen Jäger sind eine sehr willkommene Abwechslung zur Lagerfeuer-Kost. Mittlerweile kann man im Birkenthaler Hof in aufbereiteten Weinfässern und einem renovierten Sandsteinturm auch komfortabel übernachten. Für 2 Personen ab 85€/Nacht. birkenthalerhof.de

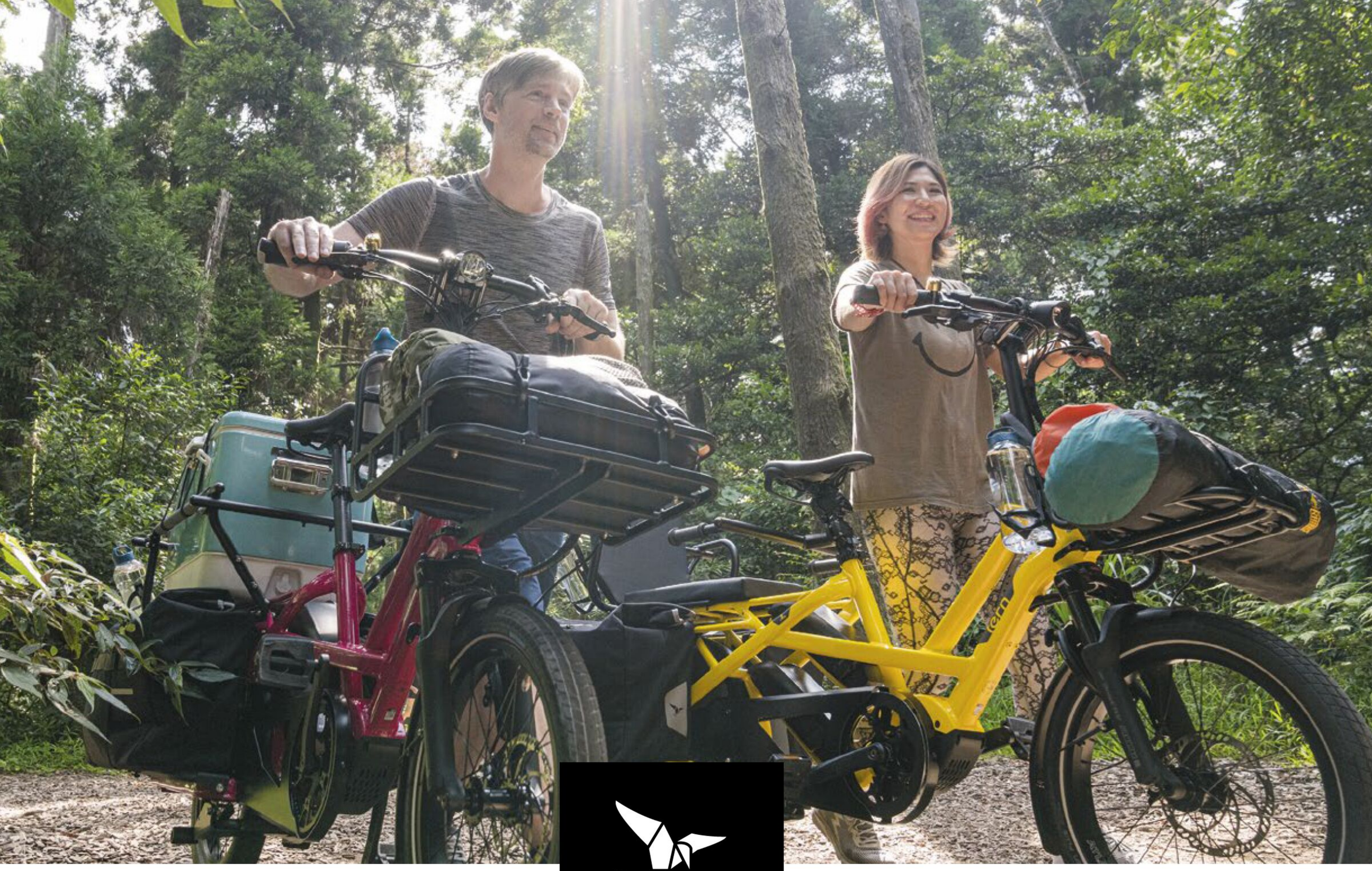
FUSSABDRUCK

Laut CO_2-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Reise mit allen vorgestellten Touren für zwei Personen ab Frankfurt folgenden CO_2-Ausstoß: etwa 219 kg bei Anreise mit dem Auto und etwa 144 kg bei Anreise mit dem Zug. Das kannst du schon ab 3,65 € bzw. 2,39 € in unserem *outdoor*-Wald-Projekt kompensieren. Mach mit unter: outdoor-magazin.com/wald



Deutsches Schuhmuseum Hauenstein/Michael Utz

DER GRÖSSTE SCHUH der Welt steht im Schuhmuseum Hauenstein, ein 1500 kg schwerer Wanderstiefel. Die viel-seitige Ausstellung führt durch die Schuhgeschichte und die Schuster-Vergangenheit der Region. museum-hauenstein.



GSD

Immer etwas mehr als Sie erwarten.

Das GSD ist Ihr Fahrrad fürs Leben – mit allem, was dazugehört. Für die Einkäufe und den Kindertransport im Alltag sowieso. Und schon mit einem Blick auf das umfangreiche Zubehör erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem GSD sicher und leicht in den Campingurlaub starten. Zelt, Ausrüstung, Kühlbox – alles möglich bei entspannter Fahrweise, dank einem zulässigen Gesamtgewicht von 200 kg, kräftigen Bremsen und optional einem zweiten Akku.

ternbicycles.com

NEUE PRODUKTE 2024

SHOWTALENTE

Auf der Outdoor-Messe präsentierten im Sommer alle namhaften Hersteller ihre Neuheiten für 2024. Auf welche Produkte ihr euch schon einmal freuen könnt.



Messe München GmbH/Markus Brönner



HOCH IM KURS
BIKEPACKING-PARTS

Equipment an Lenker, Rahmen und Sattel schnallen, und schon kann es losgehen: Bikepacking, also Radtouren mit minimalem Übernachtungsgepäck, liegt voll im Trend und lockt immer mehr Hersteller auf die Bühne. So geht Osprey nun mit gleich fünf neuen, leichten Packtaschen für die Montage an verschiedenen Radtypen an den Start, der Escapist-On-Bike-Serie. Nachdem Big Agnes, Sea to Summit, Nemo, Vango & Co. Bikepacking-Zelte im Programm haben, ist ab Januar auch MSR mit von der Partie – und zwar mit dem legendären Hubba Hubba: mit kürzeren Stangen und einem Packsack, der dank raffinierter Halterung an fast jede Lenkerform passt. Das Zelt selbst punktet mit einer extragroßen Apsis sowie mit internen und externen Wäscheleinen zum Trocknen nasser Sachen.

Zero Waste und Kreislaufwirtschaft
NACHHALTIGKEIT IM FOKUS

Nachdem es in den letzten Jahren viel um die Vermeidung von PFC und um eine möglichst klimaschonende Produktion ging, heißt der neue Anspruch Kreislaufwirtschaft. Besonders viele spannende Konzepte und Produkte zum Thema »Cradle to Cradle« hatten Vaude, Maier Sports, Schöffel, Houdini und Jack Wolfskin am Start. Auch die Rückverfolgbarkeit und CO_2-Last sämtlicher Produkte und Materialien – Stichwort transparente Lieferkette – treibt immer mehr Marken um. Hier haben vor allem Löffler und Aku einige Neuheiten im Angebot. Auch Leki forciert das Thema Nachhaltigkeit: Der Schaft des handgefertigten Trekkingstocks Hemp One Vario besteht aus Hanf von der Schwäbischen Alb. Hingucker bei Nordisk: das aus natürlichen, kompostierbaren Materialien gefertigte Tipi-Zelt Asgard Eco.





Dometic gibt Gas
ALLES FÜRS CAMP

Nirgendwo kocht es sich schöner als an frischer Luft – mit einem komfortablen Gaskocher macht es noch einmal so viel Spaß. Der schwedische Ausrüster Dometic präsentiert mehrere Newcomer für den Campingplatz wie etwa den Cadac Dometic 2 Cook 3 Turbo – mit zwei Kochfeldern und effizientem Brenner, der bis zu 30 Prozent weniger verbrauchen soll als Vergleichsmodelle. Eine Augenweide hingegen: das Modell Cadac Dometic E Braai 40 (Foto oben). Camping-News auch von Gregory: Unter dem »Motto Pack it, Move it, Use it« stellt der Rucksackhersteller die Produktfamilie Alpaca Gear Organisation vor. Taschen, Boxen und mit dem Alpaca Gear Wagon auch einen Rollwagen, um schweres Equipment vom Auto zum Zeltplatz zu schaffen.



Primus/Helge Roeske

Schuhe, Jacken und Kocher

AUSRÜSTUNG FÜR DIE BERGE

Auf Alpinisten warten 2024 besonders spannende Neuheiten. So stellt Petzl mit dem Neox ein neues Sicherungsgerät vor, Primus einen katalytischen Infrarotkocher, der dank flammenlosem Brenner für garstiges Wetter wie geschaffen ist. Ortovox legt die Westalpen-Bekleidungslinie neu auf, von Lowa (Vajolet GTX Mid) und Hanwag (Ferrata Tour GTX) kommen viel versprechende Allroundstiefel für alles Alpine – von der soften Hütten- bis zur harten Hochtour. Zuwachs auch bei La Sportiva: zum Topseller Aequilibrium gesellen sich eine fürs Trekking optimierte Version (Aequilibrium Trek) sowie eine leichte Bergwandervariante (A. Hike). Außerdem überarbeiten die Italiener den extrem erfolgreichen Zustiegsschuh TX-4.

Laufwesten und Rucksäcke

TRENDTHEMA TRAILRUNNING

Laufend oder flotten Schrittes die Natur zu erkunden, ist weiterhin angesagt – auch bei Deuter, die den Westenrucksack Traick präsentierten. Das Federgewicht kommt in zwei Versionen mit 5 und 9 Liter Volumen, Trinkflaschen- und Stocktaschen am Schultergurt und Deuter-typischem Tragekomfort. Wer auf seinen Runs viel mitnimmt, sollte die Tupilak Vest von Mountain Equipment im Blick haben – sie soll trotz üppigem 20 Liter Volumen fest und satt am Rücken sitzen. Beim Schuhwerk setzen vor allem Lowa mit dem Allrounder Fortux GTX sowie Merrell mit dem Langstreckenpaar MTL Long Sky 2 Matryx Akzente. Dank Kevlar-Oberstoff und Vibram-Megagrip-Sohle verspricht Merrell beides: top Performance und Haltbarkeit. Ebenfalls klasse: die neuen Ultraleichtstöcke von Leki.





Isomatten und Schlafsäcke stehen im Vordergrund

WANDER- UND TREKKING-EQUIPMENT

In freier Wildbahn nächtigen boomt. Kein Wunder, dass der Schweizer Rucksackspezialist Bach erstmals Isomatten und Schlafsäcke zeigt. Sea to Summit erneuert seine komplette Schlafsackrange – von der Leichtgewichtslinie Spark bis zu den Campingmodellen. Der Spark bekommt zudem eine Komfortversion mit dem für die Marke typischen zweiten Zipper an der gegenüberliegenden Seite. Auch Mammut spendiert allen Daunen- und Kunstfaserschlafsäcken ein Update. Bei den Trekkingrucksäcken gibt es ebenfalls Bewegung: Fjällräven frischt seinen Bestseller Kajka auf, Osprey die Preis-Leistungs-Knüller Rook und Renn. Wander- und Trekkingfans können sich außerdem auf die überarbeitete Petzl Swift RL freuen.

NEUE PRODUKTE 2024

Raus aus der Nische

LEICHTES EQUIPMENT

Grammgeizer können feiern, denn für sie gibt es in jeder Produktkategorie spannende News – bei den Schuhen vor allem von der italienischen Marke Aku. Sie präsentiert den superleichten Multifunktionsschuh Flyrock (Test in *outdoor* 4/23) in einer Midcut-Version (<800 g/Paar), dazu das neue Fast-Hiking-Modell Levia GTX. Der britische Ausrüster Rab lockt mit Isomatten wie etwa der besonders leichten Ionosphere 5 (500 g). Dank der wärmereflektierenden TILT-Technologie bringt sie einen R-Wert von 4,8 mit, eignet sich somit auch für frostige Nächte. Weiteres Highlight: der Wanderrucksack Airzone Ultra 26 von Lowe Alpine mit Netzrücken – er soll nur 720 Gramm wiegen. Tatonka zeigt zwei neue, luftige Leichtzelte: Kyrkja LT und Grönland 2 Vent LT.

AKU

© Chiemgau Tourismus e.V.



PERFEKTER ALLESKÖNNER

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY GORE-TEX

Top Trail Lady GTX
(auch als Herrenmodell erhältlich)

MEINDL
Shoes For Actives
www.meindl.de

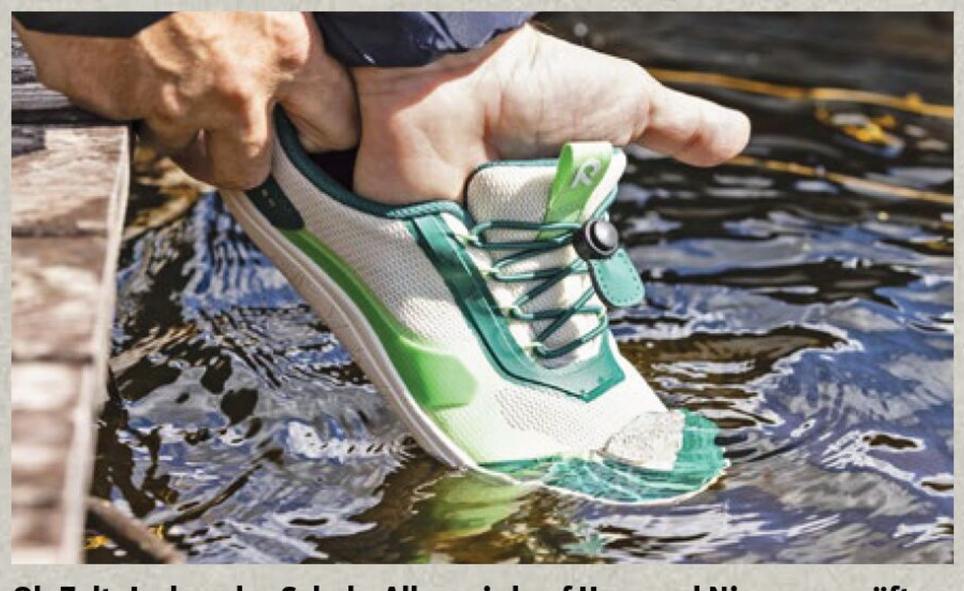


Ausgezeichnet

Nur die innovativste und leistungsfähigste Ausrüstung aus dem hohen Norden gewinnt den Scandinavian Outdoor Award.

Zweimal im Jahr trifft sich eine internationale Jury, zu der auch *outdoor* gehört, zum Scandinavian Outdoor Award (SOA) und kürt die besten neuen skandinavischen Produkte. Verleiher des Preises ist die Scandinavian Outdoor Group (S.O.G). Für den Praxistest traf sich die Jury in der Region Koli-Lieksa im Südosten Finnlands, die dieses Jahr den SOA Travel Award gewann. Eine mit unzähligen Wanderwegen, Mountain-Bike-Trails und Paddelstrecken durchzogene, menschenleere Seenplatte bot ideale Testmöglichkeiten.

Den Hauptgewinn holte Nordisk mit der federleichten Damendaunenjacke Lodur: Sie bringt nur 230 Gramm auf die Waage (in Gr. S) und hält dank regenfester, atmungsaktiver Hülle und erstklassiger Daune selbst im Schmuddelwetter warm und trocken. Auch die Verarbeitung ist vom Feinsten. Wollspezialist Aclima sicherte sich mit dem kuscheligen Kapuzensweater ReBorn Terry Pullover den Nachhaltigkeitspreis. Er besteht aus Wollabfällen, die bei der Baselayerproduktion von Aclima anfallen. Recycelnylon (25 %) und -polyester (12 %) im Material erhöht die Langlebigkeit. Weitere Gewinner: leichter Windbreaker Haglöfs L.I.M Intense Trail Hybrid Jacket, hochgeschnittener Trekking- und Jagdstiefel Viking Villrein Pro High GTX BOA sowie der wasserdichte, atmungsaktive Barfußkinderschuh Reima Tallustelu. Außerdem wurde der Dometic Go Hydration Water Faucet & Jug ausgezeichnet, ein fürs Camping entwickelter Wasserhahn mit Akkupumpe – genauso wie der hauchdünne, flexible Recco-Sender LT742.



Ob Zelt, Jacke oder Schuh: Alles wird auf Herz und Nieren geprüft.

DIE BESTEN OUTDOOR-FILME DES JAHRES



© Sophie Planque

TERREX
PRESENTS

EOFT

EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 2023

JETZT TICKETS SICHERN!

www.eoft.eu

AB OKTOBER AUF TOUR – AUCH IN DEINER STADT!

DEFENDER

müller Kalinka KEFIR · Powerbar · deuter · WIKINGER REISEN Urlaub, der bewegt. · Japan. Endless Discovery. · BERG WELTEN

PRODUCED BY moving MEDIEN adventures

IM BEERENREICH

Die Gewinner der *outdoor*-Leser-Experience genossen dieses Mal die Schönheit des Nordschwarzwalds – Herausforderung inklusive.

TEXT & FOTOS: **NICOLE STAFFA-ZEPF**



Getty Images/Luza Studios



Glücklich im Schwarzwald: Gewinnerin Nicole Staffa-Zepf und ihr Mann Thomas.



Den Blick schweifen lassen und den Moment genießen: Sommerträume im Enztal.

Heidelbeeren. Dichter und dichter bedeckt das »Blaue Gold« den Waldboden des im Nordschwarzwald gelegenen Enztals. Überall hängen jetzt im Juli reife blaue Beeren an den Sträuchern, und sie sind soooo lecker. »Des isch unser Superfood aus der Heimat, so richtig gsund«, sagt Stefan Waidlich, Forstrevierleiter Enztal, unser Wanderguide für heute. Um Punkt zehn Uhr hat er uns im Enztalhotel in Enzklösterle abgeholt, der Unterkunft für dieses Wochenende und eine echte »Verwöhnpension«, die ihre Gäste herzlich empfängt. »Habt ihr guate Schuh an?«, hatte Stefan gefragt. Und schon ging es los, auf den 12,7 Kilometer langen Heidelbeerweg. Schmale Pfade führen auf dieser Tour durch Wald und entlang moosbewachsener Felsen, mitunter steigt man auch etwas kräftiger bergan, denn die Täler im Nordschwarzwald sind recht steil. Die Gegend hat etwas Uriges, es geht auch mal über Wurzeln und Steine, oft aber wandert es sich ganz bequem. An der Schöllkopfplattform auf 800 Meter Höhe treffen wir zufällig Stefans Schwester, die mit drei gut gefüllten Körbchen voller Heidelbeeren vom Berg herunterkommt. Auch unser Ziel, das Heidelbeerhaus im Herzen von Enzklösterle, steht im Zeichen der blauen Frucht: Von der Marmelade bis zum Schnaps gibt es hier alles – auch frisch gebackenen Kuchen. Nach der flotten Tour bringen im Enztalhotel die Themensaunas und das schöne Schwimmbad unsere müden Knochen wieder auf Vordermann.

Die Challenge von Bad Wildbad

Am nächsten Tag wache ich mit einem mulmigen Gefühl auf – heute steht für mich eine besondere Herausforderung auf dem Plan. In Bad Wildbad bringt uns die Bergbahn hoch auf den Sommerberg, und dort wartet er schon: der Baumwipfelpfad. Ich hab's nicht so mit der Höhe, und der Turm misst 40 Meter. Wir schrauben uns hinauf und sehen den Schwarzwald oben aus einer ganz neuen Perspektive – ein kleiner Vorgeschmack auf das, was ein Stück weiter des Weges noch kommt: die Hängebrücke »Wildline«. Die mächtigen Pfeiler und Verankerungen geben mir ein sicheres Gefühl – ich nehme all meinen Mut zusammen und gehe los. Am besten immer geradeaus schauen und nicht unbedingt nach unten, denke ich. In der Mitte spüre ich ein ungewohntes Schwanken, der Wind pfeift – einfach weitergehen. Irgendwann geht es tatsächlich besser, ich wage es, den Blick schweifen zu lassen. Die Aussicht ist unbeschreiblich, und drüben bin ich ein bisschen stolz auf mich! Wir machen uns an den einstündigen Abstieg und lassen den Wandertag im Foxy-Bräu Bad Wildbad ausklingen. Für uns steht fest: Man muss gar nicht weit reisen, um neue Wanderabenteuer zu entdecken.

24 Fernwanderwege gibt es im Schwarzwald (www.fernwanderwege-schwarzwald.info). Dazu kommen 50 »Schwarzwälder Genießerpfade« mit Längen zwischen 6 und 18 Kilometern (www.geniesserpfade-schwarzwald.info). Über das Wandern im Nordschwarzwald informiert: www.mein-schwarzwald.de. Allgemeine Auskünfte unter: wandern-schwarzwald.info

DREI FÜR EINEN

Der Monte Ghiridone im Tessin führt viele Namen. Aber gleich, wie man ihn nennt: Die Wanderungen an diesem Berg haben etwas Magisches.

TEXT: **UTA DE MONTE** | FOTOS: **RAINER EDER**

Quando il Ghiridone a su il capello, appogga il rastrello e tira fuori l'ambrello!«, weiht uns Wanderführer Luca in die Weisheiten des Grenzberges Ghiridone ein, der das Tessin mit Italien verbindet. Zu Deutsch: Nimm die Beine in die Hand, sobald der Nebel über den Grat zieht. Oder wörtlich: »Wenn der Ghiridone seinen Hut aufhat, dann lass den Rechen fallen und hol den Regenschirm heraus!«

Wir haben weder Rechen noch Regenschirm dabei. Dafür mächtig gute Laune. Denn der majestätische Ghiridone hat seinen Hut heute leicht auf die Seite geschoben, sodass wir unsere Gratwanderung bei blauem Himmel und mit aller Ruhe begehen können. Der Hut ist heute ein dichtes Nebelfeld, das an diesem Herbsttag glücklicherweise auf der italienischen Seite des Grenzberges festsitzt und uns am Gipfel (2188 m) auf der Schweizer Seite eine spektakuläre Aussicht beschert: Entspannt strecke ich mit meinem Bruder Max die Nasenspitze der Sonne entgegen.

Wir genießen die wärmenden Strahlen, die hier selbst zu dieser Jahreszeit Mitte Oktober keine Seltenheit sind. Kurzärmelig sitzen wir auf dem kleinen Plateau und schließen die Augen, um der Stille zu lauschen. Flauschig und leise schleichen unter der gleißenden Mittagssonne dichte Nebelfelder umher; sie kommen uns von Süden her entgegen, stupfen sanft die Bergflanke und drehen lautlos Richtung Westen ab. Die Poebene, die von hier oben manchmal zu sehen ist, bleibt heute verhüllt.

Doch das Monte-Rosa-Massiv und die Viertausender des Wallis spitzen im Westen voller Anmut und Überlegenheit aus dem Wolkenkleid hervor. Daneben offenbaren sich weitere Gipfelriesen der Schweiz, als wollten sie uns zuflüstern: »Seht euch kleine Wanderer an: Wie ein Nichts

Nach der Sommerhitze: Im Herbst wandert er sich am schönsten am Ghiridone.

1

1 Die Uferpromenade von Brissago ist klein, aber fein, mit einigen Lokalen und einer Anlegestelle.

2 Zwei Wege führen auf den Ghiridone – der anspruchsvollere von beiden hat eine kurze Steilpassage.

3 Kurz vor der Hütte Al Legn lichtet sich der Wald und der Lago Maggiore liegt einem zu Füßen.

2

sitzt ihr auf unserer Bühne – nur kleine Statisten in einer unendlichen Kulisse.« Eigentlich ein Kompliment, erwidere ich gedanklich und schicke ein geistiges Augenzwinkern hinterher. Denn im Zauber der herbstlichen Sonnenstrahlen verschmelzen wir gerne mit dieser Umgebung – mit der Schroffheit des Gipfels, mit den steil zulaufenden Zacken des gut überschaubaren Ghiridone-Massivs und mit den schmalen Pfaden, die sich weithin sichtbar durch Geröll und buschiges Grasland schlängeln.

Wer vor dem Morgengrauen aufsteht, sich mit reduziertem Frühstück im Magen und Stirnlampe auf dem Kopf auf den Weg nach oben macht – der wird bedingungslos aufgenommen: in die wohltuende Stille der Bergwelt, die so vieles in sich vereint, lautlos und unaufgeregt – die Schweiz und Italien, das Tessin und das Piemont. Dann auch den Lago Maggiore im Osten, der sich über beide Länder erstreckt und die Dynamik der Berge mit einem wohltuenden Talblick voller Ruhe und Gelassenheit verbindet. Unter uns liegt auf östlicher Seite das Dörfchen Brissago am Seeufer: ein Idyll mit historischem Dorfkern, das sich dank seiner mondän gestalteten Seepromenade in den letzten Jahren zu einer eleganten Flaniermeile mit touristischem Ambiente entwickelt hat. Nach Westen hin blicken wir hinab ins Tessiner Centovalli, ein kleines Seitental der Valle Maggia, das mit Tradition und Abgeschiedenheit betört.

Die Leisetreter der Berge

Ein bisschen verbindet uns der Ghiridone sogar mit der Vergangenheit: Wo wir heute bei Sonnenschein auf unserer Zweitagestour genussvoll schwitzen, schlichen sich noch bis in die 1940er Jahre die Schmuggler in finsterer Nacht über die Landesgrenze. Schweinefleisch aus Italien sei im Tessin sehr begehrt gewesen, erzählt uns Wanderführer Luca. Im Gegenzug lieferte man Tabak, Kaffee oder Zucker nach Italien – alles Waren, die zu dieser Zeit dort bedeutend teurer waren als in der Schweiz. Auch aus Stroh geflochtene Produkte wie Hüte oder Körbe, wie sie im Centovalli eine lange Tradition haben, fanden über die grüne Grenze ihren Weg gen Süden. Um von den Grenzposten nicht entdeckt zu werden, trugen die Schmuggler übrigens spezielles Schuhwerk aus Stoff – damit ging es auf leisen Sohlen über die Berge.

Leise sind wir zwar auch. Aber auf gutes Schuhwerk möchte ich dann doch nicht verzichten. Wir hatten die Nacht im Matratzenlager der Hütte Al Legn verbracht, östlich des Gipfels. Sie wirkt von außen nicht sehr gemütlich, ist aber heimelig eingerichtet und überzeugt durch ihre Gastlichkeit und den Blick auf den Lago Maggiore zu Sonnenaufgang – Reservierung empfohlen.



3

Von dort aus waren wir heute schon vor dem Morgengrauen zum Ghiridone gestartet. Der erste Teil bis zum Sattel Bocchetta di Valle auf 1947 Metern ist ein gut ausgetretener, schmaler Weg, leicht felsig und von dichtem Reitgras gesäumt. Im Sommer führt er durch Weidegebiet von Schafen und Bergziegen. Im Herbst glänzt die Morgensonne in himmlisch-warmen Rottönen über den einsamen Hang.

Ab dem Sattel gelangt man rechts in wenigen Minuten zum Aussichtspunkt auf dem Fumadiga (2010 m). Der Abstecher lohnt, denn von hier sieht man ein weiteres lohnendes Wanderziel: den Pizzo Leone (1659 m) im Norden. Mehrere Wege führen auf ihn, unter anderem eine anspruchsvolle Runde ab Cavallaccio, die auf dem Rückweg auch die Fumadiga und die Hütte Al Legn mitnimmt. Ein einfacherer Zustieg leitet von Nordwesten auf den Leone: Von Verdasio im Centovalli aus hilft einem anfangs sogar ein Stück die Bergbahn.

Linker Hand im Sattel begann für uns dann der eigentliche Aufstieg auf den Ghiridone. Er bietet

Wo wir heute so genussvoll schwitzen, wurde bis in die 1940er des Nachts geschmuggelt.

Bei Sonne bietet sich der direkte Weg auf den Gipfel an – inklusive einer kleinen Klettereinlage.

Varianten: der Beschilderung folgend über Felsbrocken und dann den Grat entlang. Oder an der Nordseite des Berghangs auf einem gut sichtbaren, aber anspruchsvolleren Pfad. Hier geht es unterhalb des Grates auf einem schmalen Weg entlang, bis ein Couloir mit kurzer, einfacher Kletterpassage direttissimo Richtung Gipfel führt. Diese Variante ist kurzweilig und spannend – allerdings nur für geübte Wanderer und bei trockener Witterung zu empfehlen.

So wie heute eben. Alles passt perfekt. Den Aufstieg noch in den Oberschenkeln, die Sonne im Gesicht, Tessiner Brotzeitkäse auf den Knien. Ich öffne die mobile Wanderkarte – und mir stockt der Atem: Sind wir hier überhaupt richtig? »Monte Limidario« erscheint auf dem Screen. Wie jetzt? Wollten wir nicht eigentlich auf dem Ghiridone sein? Filmriss, kurze Panik. Fragend stupse ich Luca an, der neben mir in die Ferne blickt. Ach ja, das habe er ganz vergessen zu erwähnen: »Wir sind hier auf einem Rekordberg – er hat drei verschiedene Namen.« Puh. Glück gehabt. Ich erfahre, dass der Name »Ghiridone« vor allem im Dialekt von Locarno und des Centovalli verwendet wird, dass man in der Region Brissago vom »Gridone« spricht und dass der Name »Monte Limidario« auf der italienischen Seite gebräuchlich ist.

Gemeint ist immer der gleiche Berg – geliebt und bekannt vor allem bei den Menschen der Region. Denn an diesem Herbsttag treffen wir nur einzelne Wandernde aus der Deutschschweiz an. Doch der große Run, wie ihn das Verzasca- oder Maggiatal zuweilen erleben, kam bislang noch nicht in dieser idyllischen Tessiner Grenzregion an.

Maroni auf der Sonnenterrasse

Dabei eignen sich die Monate April und Mai sowie September und Oktober bestens für Tages- und Hüttentouren bei angenehmen Temperaturen. Die



Auf dem Ghiridone reicht der Blick bis zu den Viertausendern des Wallis.

Sommermonate hingegen können sehr heiß und extrem trocken sein, und Wasser findet man auf dem Weg nur an den bewirtschafteten Alpen oder an der Hütte Al Legn.

An dieser Hütte kommen wir beim Abstieg erneut vorbei. Dort packen wir unsere Schlafsachen der letzten Nacht zusammen, schlürfen eine hausgemachte Tessiner Maroni-Suppe mit liebevoller Blumendekoration auf der Sonnenterrasse und machen uns auf den Rückweg nach Mergugno, wo wir das Auto gestern geparkt hatten.

Nicht, ohne noch einmal den Heiligen Wald, den Bosco Sacro di Mergugno, zu durchqueren. Mitte Juni bis Anfang Juli steht hier jedes Jahr ein Waldreservat von 35 Hektar in goldener Blüte: Der Goldregen ist eine Baumart mit üppigen und strahlend gelben Blütendolden. Im Herbst ist davon nur noch eine leise Ahnung übrig. Aber auch ohne die Blüte sind die Wanderungen am Ghiridone nicht mit Gold aufzuwiegen. ❮



PARADIES AM LAGO MAGGIORE



❶ MONTE GHIRIDONE

11,6 km, zwei Tage, 1080 Hm↗, schwer

Vom Parkplatz in Mergugno steil hinauf durch Laubwälder und zur Alphütte Al Legn. Wer am nächsten Tag zum Sonnenaufgang auf dem Ghiridone sein will, übernachtet hier, doch man schafft die Tour auch leicht an einem Tag (6 h). Dann weiter auf schmalem Pfad über Sommerweiden zum Ghiridone-Massiv. Am Sattel Botta di Valle (1947 m) entweder noch einen Abstecher zur Fumadiga einlegen oder gleich den Aufstieg zum Gipfel starten. Zurück auf selbem Weg.

❷ PIZZO LEONE/ FUMADIGA

17,7 km, 8 Std., 1370 Hm↗, schwer

Die Runde ab dem kleinen Parkplatz in Cavallaccio verlangt Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Ausdauer. Der Start ist steil und steinig und führt zur (unbewirtschafteten) Alpe di Naccio. Dort links halten und auf den Pizzo Leone (1659 m) steigen. Dem Weg weiter folgen, nordseitig leicht bergab und hoch zum Aussichtspunkt Fumadiga (2010 m). Hinab zum Sattel Botta di Valle und den Schildern zur Berghütte Al Legn folgen. Auf einfachem Wanderweg zurück zum Start. Da die Tour eine Runde ist, kann man sie zum Beispiel auch an der Hütte Al Legn starten.

❸ ZUR ALPE VOJE

7,3 km, 4.25 Std., 810 Hm↗, mittel

Eine gemütliche Wanderung; die das Gebiet südlich der Hütte Al Legn erschließt. Am Wanderparkplatz Mattarella geht es auf befestigter Straße bis Cortaccio. Nach der Baumgrenze gabelt sich der Weg, hier beginnt die eigentliche Runde. Links in Serpentinen bergauf und einen Bachlauf queren. Am Kamm entlang bis zur Alpe Voje, zur Alpe Acaiscia (beide nicht bewirtschaftet, aber es gibt frisches Trinkwasser aus dem Hahn), am Hang entlang zur Berghütte Al Legn. Für den Abstieg nach etwa 200 Metern rechts ab nach Cortaccio.

❹ PIZZO LEONE

9,6 km, 5 Std., 840 Hm↗, mittel

Von Verdasio im Centovalli mit der Seilbahn zur Bergstation in Rasa. Links den Schildern zum Pizzo Leone folgen. Nach knapp zwei Kilometern im Laubwald beginnt der Aufstieg, teils in engem Zickzack. Ab- wie Aufstieg.

outdoor-magazin.com/gridone
Auf der richtigen Spur: Die GPS-Daten zu den Touren bekommt ihr über den QR-Code oder den Download-Link.

REISE-BASICS MONTE GHIRIDONE



Zwischenstopp auf dem Weg vom und zum Ghiridone-Gipfel: die Hütte Al Legn.

PLANEN

Hinkommen

Mit dem Auto durch den Gotthardtunnel oder über Zürich auf der San-Bernardino-Route. Fernbusse fahren bis Bellinzona. Mit der SBB, Postbussen oder mit dem Schiff gelangt man über Locarno bis Brissago: busliniensuche.de, sbb.ch, postauto.ch, lakelocarno.ch. Zu den Ausgangspunkten der Wanderungen kommt man (mit Ausnahme von Tour 4) dann allerdings nur mit dem Auto oder dem Sammeltaxi: pratotaximinibus.ch/, Tel. 00 41/(0) 79/3 31 33 33. An Wochenenden empfiehlt sich das wegen der wenigen Parkplätze ohnehin.

Herumkommen

Ab einer Übernachtung im Tessin erhalten Gäste ein Ticino-Ticket und damit freie Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel sowie Rabatte bei diversen touristischen Angeboten.

Surfen

Die offizielle Website des Tessins informiert über die Sehenswürdigkeiten und natürlichen Highlights des Kantons, auch Unterkünfte kann man über sie buchen: vom Campingplatz über die Pension bis zum Hotel. ticino.ch

Orientieren

Gute Dienste leisten die Landeskarten der Schweiz 276T Val Verzasca und 286T Malcantone, jeweils zum Preis von CHF 22,50.

Beste Zeit

Die schönsten Monate sind April und Mai sowie September/Oktober.

UNTERKUNFT

Berghütte Al Legn

Kleine und einzige Hütte auf dem Weg zum Ghiridone. Mit sonniger Terrasse. Übernachtung im Matratzenlager möglich (etwa 50 EUR für Nichtmitglieder der Bergsektion, inklusive Frühstück), Tel. 00 41/(0) 79 8 23 98 07, legn.ch

Garden Hotel Primavera

Veganes Nichtraucherhotel in Brissago mit Blick auf den Lago Maggiore. Garten mit Liegestühlen, SUP-Verleih. Garden Hotel Primavera, Tel. 00 41/(0) 76 6 99 14 01, gardenhotelbrissago.com

WoMo-Stellplatz

Nicht weit vom Dorfzentrum entfernt, neben der Kantonsstraße, bietet Brissago einen Wohnmobilstellplatz für Stopps bis zu 24 Stunden (etwa 25 EUR). Im Sommer ist dort viel Verkehr, im Herbst sind die Nächte eher ruhig. brissago.ch

ESSEN

Osteria Boato

Ausgezeichnetes Fischrestaurant (Gault & Millau) direkt an der Uferpromenade von Brissago, bei passablen Preisen. Geschützte Außen-Sitzplätze am Abend, bietet auch Ferienwohnungen. Tel. 00 41/(0) 91 7 80 99 22, osteriaboato.ch

Osteria Bordei

Lohnende Einkehr mit regionaler Küche, zu finden in Palagnedra-Bordei (ideal nach der Tageswanderung ab Cortaccio), Reservierung: Tel. 00 41/(0) 91 793 01 95, osteriabordei.ch

Ristorante Gabietta

Zentral gelegenes Restaurant an der Uferpromenade von Brissago. Ideal für einen Apéro oder einen Schlummertrunk mit Seeblick. Ristorante Gabietta, 00 41/(0)9 17 93 17 60, ristorantegabietta.ch

UMWELT

Laut CO_2-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Reise mit allen vorgestellten Touren für zwei Personen ab Frankfurt einen CO_2-Ausstoß ab etwa 674 Kilogramm (mit dem Auto) und 397 Kilogramm (mit dem Zug). Das kannst du schon ab 11,24 Euro beziehungsweise 6,62 Euro in unserem *outdoor*-Wald kompensieren. Mach mit auf outdoor-magazin.com/wald



Locarno Turism/Alessio Pizzicannella

FLUCHT IN DIE KARIBIK Die Brissago-Inseln sind der botanische Garten des Tessins. Die größere lädt zum Spazieren durch eine subtropische Pflanzenwelt ein. Das Schiff fährt ab Brissago oder Porto Ronco. lakelocarno.ch

ANZEIGE



TMGS/D. Stratmann

Familienurlaub in Sachsen

Entdeckungsfreudig, abenteuerlustig oder quietschvergnügt – das sind Familien, die in Sachsen Urlaub machen.



Ob mitten in der Natur oder lieber in der Stadt: Sachsen ist ungeheuer vielfältig, und genauso abwechslungsreich gestaltet sich dort auch ein Familienurlaub. Frischluftfans werden die grün leuchtenden Wälder des Vogtlands lieben, und in sattem Grün ziehen sich auch die Wiesen an den Hängen des Erzgebirges entlang. Dazwischen schlängeln sich verwunschene Pfade für traumhafte Wanderungen und manche Trails für Mountainbike-Artisten. Wo es flacher wird, zeigen sich immer häufiger weite Seenlandschaften, Teiche und Moore für Naturexpeditionen und Fernradwege bis zum Horizont – durch die Lausitz oder an Elbe, Mulde und Neiße entlang. Und fallen die ersten Flocken, wird ganz Sachsen im Handumdrehen zu einem Winterwunderland mit magischen Weihnachtsorten und Wintersportspaß für die ganze Familie.

Jede Menge Neues für Entdecker

Und es warten noch viele andere Möglichkeiten: Seien es FUN-tastische Abenteuer in Ostdeutschlands größtem Freizeitpark Belantis, tropische Erlebnisse im Gondwanaland Zoo Leipzig, spannende Westerngeschichten im Karl-May-Museum, aufregende Dinosaurier im bekanntesten Saurierpark Deutschlands oder auch spritzige Wasserschlachten in den vielen Erlebnisbädern und Badeseen – Sachsen empfiehlt sich als ideales Reiseziel für Familien.

Geprüfte Qualität bei »Familienurlaub in Sachsen«

Wer im Urlaub in zertifizierten Unterkünften übernachten möchte, findet in Sachsen, wonach er sucht – gepflegte Hotels, Ferienhäuser, freundliche Privat-Pensionen, romantische Landhotels, gemütliche Ferienwohnungen. Und man kann sich dabei ganz sicher sein: Jede der Unterkünfte ist auf die Ansprüche einer Familie mit Baby, kleinen und größeren Kindern eingestellt.
In Sachsen erkennt man familienfreundliche Betriebe und Orte auf den ersten Blick – anhand ihrer gut sichtbaren »Familienplaketten«. Diese gibt es unter anderem für kindgerechte Freizeitangebote, Platz zum Spielen im Hotel oder für leckere Kindergerichte im Restaurant. Ein Zeichen für geprüfte Qualität und ausgezeichneten Familienurlaub in Sachsen. Alle geprüften Partner finden sich im Internet unter: www.sachsen-familienurlaub.de

Alle auf einen Blick

Der aktuelle Katalog »Familienurlaub in Sachsen« stellt die 137 geprüften Partner der gleichnamigen Marke ausführlich vor. Er enthält auch über 60 Gutscheine für unbeschwerte Ferienerlebnisse und kann kostenlos angefordert werden auf diesen Wegen:

TMGS Tourismus Marketing
Gesellschaft Sachsen mbH
Bautzner Straße 45–47
01099 Dresden
Tel.: 00 49-(0)3 51-4 91 70-0
info@sachsen-tour.de
www.sachsen-tourismus.de

BASIS LAGER

Produkte, die auf Tour überzeugen



Alle Messer bringen gesetzeskonforme Klingenlängen mit

1 WERKSTATT

Schneiden, schrauben, sägen, biegen, Korken ziehen und vieles mehr: Das Victorinox Swiss Champ kann (fast) alles. 33 Funktionen, von der 7 Zentimeter langen Klinge bis zum Kugelschreiber, machen das Multitalent zum idealen Werkzeugkasten für die Hosentasche (185 g, 99 €).

2 BOLLWERK

Das Helle Nippa (120 g, 195 €) lockt mit einer haarscharfen 7-cm-Klinge. Sie besteht wie alle Modelle der Marke aus unverwüstlichem Dreilagenstahl und bewältigt selbst grobe Schnitzarbeiten. Der formschöne Griff aus Maserbirke bietet auch kleinen Händen einen sicheren Halt.

3 MEISTERSTÜCK

Böker steht seit gut 150 Jahren für handgefertigte Spitzenmesser aus Solingen – wie etwa das Scout 10. Das edle Stonewash-Finish verleiht der Klinge aus exquisitem 1.4034er Stahl (Länge: 8 cm) nicht nur eine besondere Note, sondern macht sie auch unempfindlich gegenüber Kratzern (90 g, 100 €).

4 SCHERENSCHNITT

Praktische Extras zählen seit jeher zu den Stärken der Taschenmesser von Swiza. Highlight des D07 Scissors (110 g, 75 €): die innovative Schere. Dank ihrer acht Zentimeter langen Blätter lassen sich Papier, Stoff oder Pflaster ähnlich präzise schneiden wie mit einer Haushaltsschere.

SCHARF!

Ein gutes Taschenmesser darf auf keiner Tour fehlen. Neun Modelle, die begeistern.

5 KUNSTWERK

Damaszener-Klingen gelten als Ausweis höchster Schmiedekunst, bestehen sie doch aus Dutzenden unterschiedlich harten Stahllagen – 67 sind es beim Herbertz Taschenmesser Damast 53021. Sie verleihen der Klinge (8,2 cm) ihre einzigartige Zeichnung und extreme Schärfe (50 g, 85 €).

6 TICK TOOL

Von einer Zecke gestochen worden? Mit dem Opinel N°12 Explore lässt sich der Plagegeist dank ausklappbarer Zeckenzange fachgerecht entfernen. Der Klassiker bringt neben einer arretierbaren 10-cm-Klinge auch eine Signalpfeife und eine kleine Hakenklinge mit (155 g, 45 €).

7 SCHMIERMAXE

Durch die breite 7,4-cm-Schafsfußklinge ist das Straightlace von Gerber (100 g, 37 €) ideal zum Broteschmieren: Mit der angeschrägten Spitze lässt sich auch der letzte Rest aus dem Marmeladenglas kratzen. Eine zugstarke Feder fixiert die Klinge auch ohne Verriegelung sicher.

8 BLICKFANG

Schlankes Heft aus feinem Olivenholz, mit Biene verzierte Feder – das traditionelle Design des Laguiole Messers von Au Sabot schmeichelt dem Auge. Doch der Beau überzeugt auch durch innere Werte, etwa einer 10-cm-Klinge aus rostfreiem Schwedenstahl 12C27 (80 g, 90 €).

9 SCHNÄPPCHEN

Viel Messer fürs Geld gibt's bei Odenwolf. Für gerade einmal 40 Euro lockt das Virum mit einer stabilen, satt einrastenden Klinge (Länge 9 cm), schnitthaltigem Stahl (440C) und einem ergonomisch geformten Griff – wahlweise mit Holz oder Kunststoffschalen (152 g).

Studio Nordbahnhof

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.



ULI BENKER

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

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



Boris Gnielka (2)

WENIGER IST MEHR

Ein (Sommer-)Fest für Leichtgewichtsfans: das Hornet Elite Osmo 2P von Nemo.

Mit unter einem Kilo Komplettgewicht zählt das Zweipersonenzelt von Nemo zu den leichtesten seiner Riege. Und zu den wenigen, die im Innenraum Sitzhöhe bieten und dazu zwei Apsiden. Platz fürs Gepäck gibt es also genug, im Innern reicht er aber nur knapp: Zwei Isomatten passen gerade so nebeneinander – zum Schlafen okay, zum Aussitzen eines Schlechtwettertages nicht. Zumal es innen recht luftig zugeht und beim Öffnen der nicht vorgezogenen Apsiseingänge direkt hineinregnet. Doch wendet sich das Nemo sowieso mehr an Schönwettertrekker, die einen Mücken- sowie etwas Windschutz suchen und das Außenzelt nur im Not- bzw. Regenfall über das bereits aufgebaute Innenzelt werfen. Denn trocken hält die Hütte, wie ein Schlechtwettertrip bewies. Außerdem dehnt sich der – sehr dünne – Außenzeltstoff bei Nässe kaum, das lästige Nachspannen entfällt. Clever: die Fixiermöglichkeiten für die geöffneten Eingänge. ***bg***

NEMO HORNET ELITE OSMO 2P

AUSPROBIERT: 2 Monate

PREIS: 750 € **GEWICHT:** 960 g

⊕ Gewicht, Packmaß, 2 Apsiden, Kopffreiheit, Auf- und Abbau

⊖ nichts für räudiges Wetter oder Grobiane (dünne Stoffe)



MUT ZUR LÜCKE

Garmonts Wanderschuh lockt mit viel Komfort, verlangt aber auch Verzicht.

GARMONT 9.81 PULSE

DAUERTEST: 6 Monate

PREIS: 130 € **GEW.:** 700 g (42,5)

⊕ Abroll- & Klimakomfort, Sitz, Schnellzugschnürung, Fersendämpfung, Vielseitigkeit

⊖ Nässeschutz

Kaum ein Wander-, Berg- und Trekkingschuh kommt heute ohne Wetterschutzmembran aus. Dabei bieten offenporige Schuhe ein viel trockeneres Schuhklima, wie auch der 9.81 Pulse von Garmont zeigt. Er verwöhnt die Füße mit hohem Klimakomfort sowie sehr geschmeidigem Schaft, starker Dämpfung und harmonischem Abrollverhalten – auf Asphaltstraßen genauso wie auf Wurzelwegen und felsigen Pfaden. Auch der Halt stimmt, wodurch Versierte den Pulse selbst auf anspruchsvollen Touren tragen können. ***bg***

IMMER MIT DABEI

Der windabweisende Trailrunning-Schlupfer von Rab gefällt auch beim Wandern und Biken.

Mit dem Packmaß eines Apfels und dem Gewicht einer Tafel Schokolade findet der Windveil-Schlupfer von Rab überall ein Plätzchen – ob im Rucksack, in der Sattel- oder Hüfttasche. So kam er im Test dann auch überall mit: ins Gebirge, an die See, auf Trailrunning- und Rennradrunden sowie Bikepacking-Abenteuer. Auf zugigen Gipfelgraten, rasanten Abfahrten und an frischen Zeltabenden schützte der Schlupfer nicht nur schnöde vor Wind und damit Auskühlung, er lag auch wie ein Hauch Seide auf der Haut. Das liegt am Stoff (winddichtes Pertex Quantum Air), aber auch am sauberen Schnitt, der übrigens hinten angenehm lang ausfällt. Oberarmrückseite und große Teile des Rückens bestehen dagegen aus luftigdünnem Stretchfleece, das viel Dampf ablässt. Für noch mehr Klimakomfort lässt sich der lange Frontzip aufreißen. Auf halber Länge verbirgt sich dahinter ein Druckknopf-Verbinder, der den Luftstrom begrenzt und ein Flattern verhindert. Gut, dass Rab dem Schlupfer auch eine kleine Schlüsseltasche in die Seite und eine verstellbare Elastikkordel in den Bund genäht hat. So ist das Windveil Pull-On ein 1A-Windschutz für alle Fälle. ***ub***



RAB WINDVEIL PULL-ON

DAUERTEST: 9 Monate

PREIS: 90 € **GEW.:** 108 g (Gr. S)

⊕ Gewicht, Packmaß, Klima- und Tragekomfort, Windschutz, Schnitt, Belüftung, Ausstattung, Kaufpreis

ERSTER AUFSCHLAG

Deuters langersehnte Bikepacking-Taschen überzeugen – teilweise.

Bikepacking steht gerade hoch im Kurs. Die Ausrüstung bieten immer mehr Hersteller an: Taschen, die ohne festen Träger ans Rad kommen. Nun hat auch Deuter zwei Serien am Start: Mondego (günstig) und Cabezon (wasserdicht). Die drei Taschen der Cabezon-Linie haben wir an verschiedenen Bikes über Schotter, Trails und Teer gejagt – was sie problemlos mitmachten, wenn sie perfekt beladen wurden. Das Packen erfordert aufgrund des brettigen Stoffs aber Hingabe, zumindest bei der Lenker- (600 g, 14 l) und Satteltasche (565 g, 16 l). Beide bestehen aus je zwei Teilen: einem Rollpacksack und einer Halterung, die direkt ans Bike kommt und den Packsack aufnimmt. Der Sattelpacksack lässt sich aber nur dann sicher in der Halterung befestigen, wenn man sein Volumen großteils ausschöpft. Auch wiegt das gesamte Set viel, punktet aber mit hoher Abriebfestigkeit. Praktisch: die Luftauslassventile an Lenker- und Satteltasche, die das Komprimieren erleichtern. ***bg***



DEUTER CABEZON-SET

DAUERTEST: 3 Monate

P.: 310 € **GEW.:** 1,3 kg **VOL.:** 34 l

⊕ robuster Stoff, wasserdicht, Lenkertasche benötigt keine Steuerkopf-Abstützung

⊖ Gewicht, Handling (Packen)



BASIS LAGER

Instructor: Know-how für Outdoorer

SCHUBSTANGEN

Vom Zwei- zum Vierbeiner: Mit der richtigen Technik verbessern Trekkingstöcke den Vortrieb und die Balance.

Ursprünglich wurden Teleskopstöcke entwickelt, um bergab die Knie und die Beinmuskeln zu entlasten. Das ist aber nur einer der Vorteile: Bergauf oder bei Sprüngen kannst du die Armkraft als zusätzlichen Antrieb nutzen – was erstaunlich viel bringt. Im kniffligen Gelände, beim Balancieren über Baumstämme oder bei der Querung von Wildbächen sorgen Stöcke für die Extraportion Halt und haben in der *outdoor*-Crew schon viele Stürze verhindert. Wer Modelle mit Drehverschluss nutzt, muss diese alle paar Stunden nachziehen: Während des Stockeinsatzes kann sich die Klemmung durch leichte Rotation mit der Zeit lockern – dann schiebt es die Segmente unter Belastung plötzlich zusammen. Es spricht auch nichts dagegen, gelegentlich als Zweibeiner zu wandern, um den Gleichgewichtssinn zu trainieren. Nass gewordene Stöcke solltest du zu Hause voll ausfahren und trocknen lassen. Rechts steht, wie du die Länge richtig einstellst und Stöcke beim Wandern benutzt.

Björn Hänssler



1 EINSTELLUNGSSACHE

Die ideale Länge ermittelst du ganz einfach: aufrecht hinstellen, Arme hängenlassen und den Ellenbogen rechtwinklig beugen. Sobald sich der Griff sauber fassen lässt, passt die Einstellung für die Ebene. Geht es länger steil bergab, kannst du die Stöcke um 10–20 cm ausfahren, im Aufstieg entsprechend verkürzen.



2 Kraftschluss

Die Schlaufe unterstützt die Kraftübertragung, gibt Sicherheit und entlastet die Handgelenke. Von unten durchgreifen und den Daumen über den Schlaufenansatz am Griff legen. Anschließend ziehst du die Schlaufe an, bis sie komfortabel das Gelenk umschmiegt – ohne viel Spiel zwischen Hand und Riemen.



3 GEHTECHNIK

In der Ebene solltest du die Stöcke so einsetzen, wie es der natürlichen Arm- und Beinbewegung entspricht: Wenn du dich mit dem rechten Bein abdrückst, folgt parallel dazu der Stockeinsatz des linken Arms, dann linkes Bein und rechter Stock … Nur steil bergab stützt man sich gleichzeitig auf beiden Stöcken ab.



4 STÜTZMOMENT

In steilen Bergabpassagen kann man sich bei Stöcken mit komfortabel abgerundeter Griffkrone und ausgeprägter »Nase« vorne von oben abstützen, was bequemer ist und geringere Haltekräfte erfordert. Mit den Fingerspitzen greifst du um die Nase – das ermöglicht es, den Stock nach kurzer Übung sauber zu dirigieren.



SAUBERE SACHE

Die richtige Pflege einer Daunenjacke erhält die Isolation und verlängert ihre Lebensdauer.

Wann: Wir empfehlen, deine Daunenjacke mindestens einmal im Jahr zu waschen. Durch Schmutz, Hautfette und -mineralien verklumpt Daune mit der Zeit und isoliert weniger gut. Du kannst die Jacke in die Waschmaschine stecken oder Rab's professionellen Waschservice nutzen. Infos: rab.equipment/service-centre

Waschen: Lege die auf links gedrehte Jacke und ein weiches Handtuch in die Trommel – beide sorgen später beim Schleudern für eine gleichmäßige Gewichtsverteilung. Spezielle Daunenwaschmittel reinigen am schonendsten. Programm: 30 Grad Feinwäsche plus ein extra Spülgang.

Trocknen: Im Trockner (Programm: Schontrocknen) dauert es 2–4 Stunden, ohne gut einen Tag. Alle 60 min solltest du die Daunenklumpen durch leichtes Dagegenklopfen lockern.

Rab®
THE MOUNTAIN PEOPLE

BASIS LAGER

Tiere und Pflanzen am Wegesrand



Pfuhlschnepfen setzen im Herbst zu gigantischen Langstreckenflügen an.

Imago/Blickwinkel

Schneller, tiefer, weiter

Es ist ihnen selbst zwar nicht bewusst, aber diese drei Vögel bewegen sich auf Rekordkurs.

		Merkmale	Vorkommen	Superpower
	**Wanderfalke** FALCO PEREGRINUS	Der Kopf des Wanderfalken ist dunkel, der Schnabel gelb. Bauch und Unterseite der Flügel weisen schwarzweiße Bänder auf. Das Weibchen erreicht 1,20 Meter Spannweite, Männchen 80 Zentimeter.	Weltweit – nur in Island, der Antarktis, Neuseeland und der Karibik wurden die Meisterjäger noch nicht gesichtet. In Deutschland gelten sie als Standvögel, die jüngeren ziehen aber mitunter in den Süden.	Wanderfalken machen ihre Beute im Sturzflug. Sie legen die Flügel an und erreichen dabei Geschwindigkeiten bis 360 km/h – die schnellsten Tiere der Welt. Etwa 15 Prozent der Manöver sind erfolgreich.
	**Dickschnabellumme** URIA LOMVIA	Mit ihrem schwarzweißen Gefieder möchte man der Dickschnabellumme sofort ein Sinfonieorchester anvertrauen. Am Schnabel trägt sie einen schwarzen Streifen (anders als die verwandte Trottellumme).	Dickschnabellummen brüten in Kolonien von über einer Million Vögeln. Man trifft sie dann an Steilküsten in Nordrussland, Nordkanada, Alaska, Grönland, Island, im nördlichen Norwegen und Japan an.	Pinguine können tiefer tauchen als sie, aber unter den flugfähigen Vögeln hält die Dickschnabellumme mit 210 Metern den Rekord. Bis zu vier Minuten bleibt sie auf der Fischjagd unter Wasser.
	**Pfuhlschnepfe** LIMOSA LAPPONICA	Stelzenbeine und ein sieben bis elf Zentimeter langer Schnabel zeichnen den Watvogel aus. Zur Paarungszeit zwischen Mai und Juli färbt sich das Bauchgefieder des Männchens intensiv rostrot.	Die Pfuhlschnepfe besiedelt den arktischen Norden von Lappland bis Alaska. Tipp: Zehntausende dieser Vögel rasten auf ihrem Zug in den Süden im niedersächsischen Wattenmeer – zugvogeltage.de	Ein besendertes Exemplar hat in neun Tagen den Pazifischen Ozean überquert – 11 600 Kilometer nonstop mit etwa 50 km/h und ganz nebenbei der weiteste dokumentierte Flug eines Vogels.

Getty Images (3)

outdoor

» **MINI**-ABO

3 Ausgaben outdoor testen und Top-Extra sichern!





MEPAL Früchtepot Ellipse

Für die einfache Mitnahme von frischen, gesunden Fruchtsnacks.

1720

» *Abtropfsieb für frisch gewaschenes Obst und Früchte*
» *Inklusive Edelstahl-Gabel*

Zuzahlung: 1,– €



€ 10 Amazon.de-Gutschein

1350

outdoor Abo-Vorteile:

- Über 28 % Preisvorteil im Probeabo
- Pünktliche Lieferung frei Haus
- Exklusive Sammel-Edition nur für Abonnenten
- Top-Extra zur Wahl
- Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

Direkt bestellen:

outdoor-magazin.com/testen

oder telefonisch: 0781 639 66 54

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

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

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

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

BASIS LAGER

Camp Cooking:
Rezepte für draußen



Wie es euch gefällt

Overnight Oats sind so etwas wie das Müsli der Feinschmecker – und kommen im Rucksack auch gerne mit auf Tour.

Pro Person nimmt man für die Basisvariante:
40 g zarte Haferflocken
1 EL Leinsamen
40 g Naturjoghurt
100 ml Milch
1 TL Ahornsirup

Das Grundrezept ist wirklich simpel: Ihr rührt am Vorabend die zarten Haferflocken mit der Milch eurer Wahl, Joghurt, Leinsamen und Ahornsirup in ein verschließbares Glas und stellt es in den Kühlschrank. Wer mag, gibt noch Rosinen hinzu, zum Süßen kann man auch Zimt, Kakao oder Vanille verwenden. Das Ganze dann über Nacht einweichen lassen und am nächsten Morgen mit frischen Beeren und Crunch mischen und/oder toppen. Der Vorteil der Overnight Oats gegenüber Porridge: Die kalte Zubereitung erhält die Nährstoffe. Wer sie fürs Wandern möglichst leicht verpacken mag, füllt sie in Ziplock-Beutel ab. Schönen Tag!

Getty Images/Vladislav Nosick

AUSRÜSTUNG

TREKKING LITE STORE
DEIN AUSRÜSTER FÜR TREKKING ULTRALEICHT

SO GEBEN SIE EINE ANZEIGE AUF:

Schicken Sie Ihren Text an

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

online über unseren elektronischen Bestellcoupon unter ***www.bestell-coupon.de/Outdoor***

Fax **0711/182-1783** oder

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

outdoor

REISEMARKT

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

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

toernfinder.de
Mitsegeln. Weltweit.

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

Bücher:
www.motorbuch-versand.de



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

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

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

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

PRIVATANZEIGEN GRATIS!

TERMINE:	Text bis:	Erstverkaufstag:	Ausgabe:	Fax- und E-Mail-Aufträge am Tag des Anzeigenschlusses nur bis 16 Uhr
	09.10.2023	07.11.2023	12/2023	

FOLGENDER TEXT SOLL UNTER DER RUBRIK ERSCHEINEN:

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

☐ Bitte schicken Sie mir _____ Exemplar(e) gegen Berechnung ☐ ***outdoor*** *(€ 6,90)*

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

Zeile 1
Zeile 2
Zeile 3
Zeile 4
Zeile 5

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

Name | Vorname

Straße, Hausnummer | PLZ | Ort

Telefon inklusive Vorwahl | Mobil | Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

E-Mail



Getty Images/Sally Anscombe

Wasser marsch!

Richtig vorbereitet, werden Regenwanderungen zu einem bereichernden Abenteuer – für die ganze Familie.

Kinder lieben es, in der Natur zu toben, sie auf Streifzügen zu entdecken – auch im Regen. Zumal er spannende Spielmöglichkeiten liefert: Schneckenrennen zum Beispiel oder den Bau kleiner Dämme, um Rinnsale zu stauen. »Schaufel und Eimer müssen immer mit«, sagt *outdoor*-Mitarbeiterin Sonja Schlesinger, die mit ihren drei Kindern häufig wandern geht. Auch Lupe und Sammelbecher zur Erforschung von Insekten und Pflanzen gehören zum Standard-Equipment. Und natürlich ein Regenschutz. Jacke und Hose müssen so robust ausfallen, dass die Kleinen damit kniend und rutschend die Umgebung erkunden können. Dann bewähren sich auch dicht schließende Bündchen und an den Schuhen fixierbare Beinabschlüsse. Besonders wichtig: Wanderschuhe mit hohem Schaft. Sie halten die Füße beim Pfützenspringen genauso trocken wie auf Streifzügen durch nasse Wiesen oder beim Queren kleiner Bäche. Weil das auch mal schiefgehen kann, rät Sonja dazu, Handtuch und Ersatzkleidung einzupacken.

Fast noch wichtiger als der Schutz vor Regen ist der vor Kälte – vor allem, wenn es in die Hochlagen der Mittelgebirge oder gar in die Alpen geht. Schnelltrocknende Funktionswäsche auf der Haut und eine flauschige Fleecejacke im Rucksack schützen in Pausen vor Auskühlung. Die nötige Power zum Aufwärmen liefern leckere Snacks und eine Thermosflasche mit heißem Kakao. Wer mag, kann auch Kocher, Topf und Fertiggerichte (siehe Test Seite 84) mitnehmen, um in der Pause gemeinsam etwas Warmes auf den Teller zu bringen – der Regen ist dann schnell vergessen.



REIMA LAMMIKKO PANTS
Günstige 30 Euro kostet diese wind- und wasserdichte Trägerhose – und bringt für top Sitz Bänder für die Schuhe mit. Unter die Sohlen geschnallt, verhindern sie ein Hochrutschen der Hose und damit nasse Füße.



FINKID MOSKA
Mit ihrer spitz zulaufenden Kapuze wird die aus robustem Recyclinggewebe gefertigte Jacke zum echten Hingucker. Die wasserdichte Membran und doppelte Frontzip-Abdeckung halten zuverlässig trocken (130 Euro).

TROLLKIDS RAIN HAT
Sieht witzig aus, raschelt nicht an den Ohren und schützt besser vor Nässe als die meisten Kapuzen: der Regenhut von Trollkid. Es gibt ihn in vier Farben und zwei Größen für rund 28 Euro (zur Zeit auch stark reduziert).



MADE WITH

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX PRODUCTS

Welcome to nature

Die falketind-Kollektion
Strapazierfähig und leicht. Für alle Jahreszeiten und jedes Wetter.



Erhältlich bei: Norrøna Flagship Store München, Norrøna Partner Store St. Moritz, Norrøna Partner Store Verbier, Norrøna Partner Store Zermatt, Sport Schindele, Basislager, Bergwerk Mountain Store Linz, Bergfuchs Wien, Bergfuchs Graz

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

NORRØNA®

norrona.com

BASIS LAGER

Meilensteine der Produktgeschichte

Klassenbester

Unschlagbar gut: Kunstfaserschlafsack G250 von Carinthia

Der Synthetikschlafsack Carinthia G250 (1335 g, *outdoor*-Temperaturbereich: -2/-10° C) ist das leistungsfähigste Modell seiner Klasse. Die G-Loft-Füllung entsteht mit in Eigenregie entwickelten, hochmodernen Anlagen im eigenen Werk, statt Fasern wie sonst üblich zuzukaufen. Neben dem superben Wärme-Gewichts-Verhältnis punktet das G-Loft-Vlies mit einer sensationell gleichmäßigen Füllstärke – im Normalfall schwankt diese über die Fläche des Schlafsacks um über 10 Prozent. Dass sich Synthetikmodelle aber überhaupt erst am Markt etablierten, lag vor allem an der nicht mehr erhältlichen norwegischen Marke Ajungilak. Schon in den 1880ern entwickelten die Norweger nach den Vorgaben des legendären Polarforschers Fridtjof Nansen die vermutlich ersten wattierten Schlafsäcke weltweit, gefüllt mit der Pflanzenfaser Kapok. 1956 kam der Ajungilak Igloo auf den Markt – die Geburtsstunde des modernen Kunstfaserschlafsacks. Anfangs bleischwer und voluminös zu verpacken, speckte er im Lauf der Jahrzehnte immer weiter ab. In den 90ern schuf der Synthetikpionier mit der beliebten Kompaktserie den Grundstein für leichte, kleinst verpackbare Modelle – deren Entwicklung heute im Carinthia G250 (ab 360 €) gipfelt.



Studio Nordbahnhof

SPÜR DOCH MAL REIN.



Dein Update für Body, Mind & Heart

Jetzt bestellen unter womenshealth.de/soulsister/heft


patagonia
PatitucciPhoto

INTERVIEW: **NADINE REGEL**

ENERGIE GELADEN

Zur Tourenplanung gehört auch die richtige Verpflegung. Wie man seinen Bedarf ermittelt und wann es Schoki sein darf – ein Interview.

outdoor: Sie sind Ernährungsberaterin und Wanderführerin. Das ergänzt sich gut.
Alice Angermann: Ja, auf meinen Wanderungen beobachte ich allerdings, dass viele Menschen bestens ausgestattet sind, die neuesten Schuhe und beste Kleidung tragen – aber ihren inneren Motor vergessen. Was die Ernährung angeht, bereiten sich viele nur ungenügend oder gar nicht vor.

Was gilt es grundsätzlich zu beachten?
Das beginnt schon vor der Wanderung, indem man seine Speicher auffüllt. Bereits am Tag und Abend zuvor gehört eine ausgewogene Nahrung auf den Tisch, viel Gemüse und vor allem Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Brot, Nudeln oder Reis. Eine Wanderung kann man nur genießen, wenn man ausreichend Energie dafür hat.

Welche Art von Energie meinen Sie?
Ich spreche vor allem von Kohlenhydraten, die in Form von Glykogen in unserem Körper, hauptsächlich in Leber und Muskulatur, gespeichert werden. Durch regelmäßiges Training kann man die Kapazität der Glykogenspeicher erhöhen. Das hilft bei anspruchsvolleren Wanderungen und Trekkings, weil man länger von der vorhandenen Energie zehren kann, bevor es an die Substanz geht.



ALICE ANGERMANN

Ernährungsberaterin

Die Diätologin mit systemisch-integrativer Ausbildung befasst sich mit Sporternährung und bietet in diesem Bereich Beratung und Therapie an. Als Bergwanderführerin weiß die 52-Jährige, worauf es bei der Jause ankommt und welche Lebensmittel langfristig Energie liefern.

Bleiben wir mal bei einer Tagestour, sagen wir von fünf Stunden Dauer. Wie starte ich optimal in so eine Wanderung?
Morgens beginnt man mit leichter Kost, die nicht lange im Magen liegt. Da bietet sich zum Beispiel ein Müsli oder Porridge an, das in Kombi mit Eiweiß, also Nüssen, Milch oder Ersatzprodukten wie Hafer- oder Mandeldrinks (auch wenn diese weniger Eiweiß enthalten), über einen langen Zeitraum Energie liefert. Eine helle Semmel mit Marmelade leistet das zum Beispiel nicht, weil die Energie schneller vom Körper aufgebraucht wird. Frisches Obst liefert wertvolle Vitamine und passt sehr gut zum Müsli. Wer lieber herzhaft frühstückt, für den empfehlen sich Eier, die in Kombination mit einem Stück vollwertigem Brot langanhaltend sättigen. Zum Frühstück trinkt man Kräutertee oder Wasser oder verdünnte Säfte. Bereits ein halber bis dreiviertel Liter bereitet den Körper gut auf den langen Wandertag vor und füllt wichtige Speicher auf.

Hydrierung ist ein großes Thema: Wie viel Liter plant man für unterwegs ein?
Das ist individuell und kommt auch darauf an, wie heiß es an dem Tag ist und in welche Höhe man will. Auf einer Tagestour gehören eineinhalb Liter ins Gepäck. Wenn man an einer Quelle, Bächen (nur oberhalb von Viehweiden wegen Verunreinigungen) oder einer Hütte vorbeikommt, kann man die Flasche unterwegs auffüllen und entsprechend weniger mitnehmen. Praktisch sind auch Wasserfilter, mit denen man auch aus unsicheren Quellen trinken kann. Den ersten Liter auf Tour kann man pur trinken. Dem zweiten Liter mischt man eine Elektrolytlösung bei, die man auch selbst herstellen kann. Dazu braucht man auf den Liter 30 Gramm Zucker, Honig oder Sirup, zusätzlich 30 Gramm Maltodextrin und eine Prise Salz. Alternativ kauft man entsprechendes Pulver im Fachhandel. Das ist wichtig, weil die Zellen ausreichend Mineralien brauchen, um Flüssigkeit rasch aufnehmen zu können. Diabetiker sollten sich bei ihrem Arzt informieren, welche Alternativen es für ihre Ansprüche gibt.

Wie verpflegt man sich unterwegs?
Zum Snacken eignen sich Nüsse, Trockenfrüchte,Studentenfutter und Müsliriegel. Bei Letzterem entscheidet die Zusammensetzung darüber, wie lange er einen mit Energie versorgt. Zucker sollte bei den Zutaten nicht an erster Stelle stehen, besser darauf achten, dass Getreide und Flocken Hauptbestandteil sind. Auch Bananen stellen einen guten Energielieferanten dar. Auf dem Gipfel bieten sich Brote an, bestrichen mit Quark, Hummus oder Erbsenmus, die sich viele noch mit Käse oder magerer Wurst belegen. In eine gesunde Pausenmahlzeit gehören zudem frische Gemüsesticks und Apfelschnitze.

WER SCHOKOLADE IN VERBINDUNG ZUM BEISPIEL MIT BROT ISST, DER VERLÄNGERT DIE ENERGIEZUFUHR.

Schokolade und Süßes war in Ihrer Aufzählung nicht dabei. Warum?
Beginnt man schon früh auf der Tour mit Süßigkeiten wie Schokolade und zuckerhaltigen Riegeln, hat man einen schnellen Energieschub, der aber auch sehr schnell wieder aufgebraucht ist. Der Körper verlangt dann bald wieder Nachschub. In Kombination mit langkettigen Kohlenhydraten verlängert man die Energiezufuhr. In der Praxis heißt das, dass man Trockenfrüchte mit Nüssen kombiniert, die süße Marmelade auf ein Vollkornbrot streicht. Auf dem Gipfel darf es dann schon ein Stück Schokolade sein, aber auch gemeinsam mit einer guten Jause, die länger sättigt. Was man nicht vergessen darf: Eine Tour ist erst dann zu Ende, wenn man wieder gesund unten angekommen ist. Auch der Abstieg erfordert viel Energie und Konzentration. Zu viel Schokolade oder gar Alkohol beeinflussen die Leistungsfähigkeit, was sich auch auf die Konzentration auswirkt. Wer Energie-



In die Jause gehört alles, was das Herz begehrt: Nur ausgewogen muss es sein.

Bastian Morell



Suppen geben Mineralien, Eierspeisen und Kartoffeln Eiweiß und Kohlenhydrate.

Jesus Tena

gels zu sich nimmt, sollte auch darauf achten, ausreichend Wasser zu trinken.

Welchen Stellenwert hat Magnesium?
Meiner Meinung nach deckt eine ausgewogene Ernährung auch den Magnesiumhaushalt ab. Ich halte nichts davon, vorbeugend 300 oder 400 Milligramm zu nehmen. Wenn man Magnesium nimmt, muss man dem Körper gleichzeitig Kalzium zuführen. Magnesium steckt in Studentenfutter, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen. Weizenkleie im morgendlichen Müsli versorgt mit genügend Magnesium für den Tag. Krämpfe entstehen vor allem wegen Flüssigkeits- und Natriummangel. Das heißt: Immer genügend trinken und Elektrolyte nachladen.

Wie sieht es nach dem Abstieg mit dem wohlverdienten Kaiserschmarrn aus?
Das Beste nach einer anstrengenden Tour ist eine Suppe mit Einlage wie zum Beispiel Knödeln. Sie versorgt den Körper mit Flüssigkeit und Mineralien, beruhigt den Magen-Darm-Trakt, bei kühleren Temperaturen wärmt sie. Süßspeisen wie Kaiserschmarrn und Topfenstrudel gehen auch, aber nur als Nachtisch. Die Ernährung wirkt sich im Übrigen auch auf unsere Regeneration aus. Auch am Abend kommt es auf eine ausgewogene Ernährung an. Für das Abendbrot eignen sich zum Beispiel Bratkartoffeln mit Spiegelei. Nach dem Essen spricht auch nichts gegen ein Glas Wein oder ein Bier. Grundsätzlich verlangsamt Alkohol die Erholung des Körpers. Und ja, Bier ist isotonisch, aber wegen der Regeneration ist alkoholfreies besser.

Wie reagiert man auf einen Hungerast?
Der Hungerast tritt ein, wenn alle Kohlenhydratreserven aus den Muskelzellen und der Leber erschöpft sind, was in der Folge zu einer Unterzuckerung führt. Symptome sind Kraftlosigkeit, Schweißausbrüche, Übelkeit, Schwindel und Zittern. Hinzu kommen psychische Symptome wie Mut- und Kraftlosigkeit sowie Unkonzentriertheit. Das kann auf einer Wanderung zum Sicherheitsrisiko werden. Damit es gar nicht erst dazu kommt, achtet man auf Faustregeln: Essen, bevor man Hunger bekommt, trinken, bevor man Durst bekommt, regelmäßige Pausen einlegen. Der Elektrolytdrink hilft, weil er den Körper regelmäßig mit Energie versorgt. Falls es doch passiert, hilft energiereiches Essen, also zum Beispiel ein Stück Schokolade, aber nicht ohne auch Kohlenhydrate wie ein Stück Brot oder Cracker dazu zu essen. Sonst verfliegt die Energie sofort wieder. In der Regel hilft das, sich schnell wieder aus diesem Tief herauszuholen.

ERNÄHRUNG BEIM TREKKING

Planung, Vorräte und Kalorien: Worauf Selbstversorger auf längeren Touren achten sollten.

1 Die Vorräte so leicht und dabei nahrhaft wie möglich halten, zudem sind ein geringes Packmaß und eine lange Haltbarkeit von Vorteil. Bei der Zubereitung darauf achten, dass es energiesparend funktioniert. Anstatt Nudeln lieber auf Püreeflocken, Polenta oder Couscous zurückgreifen. Milchpulver stellt einen guten Eiweißlieferanten dar, sättigt und ist leicht.

2 Wie rationieren? Das unterscheidet sich individuell – zunächst den Energieverbrauch bestimmen (S. 82). Entscheidend ist die Ausgewogenheit: Müsli am Morgen, Nüsse und Trockenfrüchte zum Snacken zwischendurch, gefriergetrocknete Tütengerichte und belegte Brote für die Hauptmahlzeiten. Ein Blick auf die Nährstofftabelle und Kalorienangabe gibt Aufschluss über den Nährwert eines Lebensmittels.

3 Für längere Trekkingtouren ist eine präzise Planung unabdingbar. Vorab klären, wo Nahrung eingekauft werden kann. Verpflegung zielgenau planen und portionsweise abpacken, trotzdem Reserven einplanen (etwa wegen Schlechtwetter). Prüfen, ob es möglich ist, ein Depot einzurichten oder Pakete vorauszuschicken.

4 Wer schon vor einer längeren Tour auf seine Ernährung achtet, kann sich körperlich gezielt auf eine entbehrungsreiche Zeit einstellen, das heißt: Glykogenspeicher auffüllen, Vitaminhaushalt ausgleichen, den Körper an physische Belastung gewöhnen. Den Mineralhaushalt am besten über Elektrolytdrinks ausgleichen. Vitamin C zum Beispiel durch Trockenfrüchte wie Acerolakirsche ausgleichen.

SOLIDE BASIS

Mit der Harris-Benedict-Formel errechnet man den ungefähren Grundumsatz.

GRUNDUMSATZ (IN KALORIEN)

Frauen	Männer
655	66
+ (9,6 × Gewicht in kg)	+ (13,7 × Gewicht in kg)
+ (1,8 × Größe in cm)	+ (5 × Größe in cm)
- (4,7 × Alter in Jahren)	- (6,8 × Alter in Jahren)

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL (PAL)

Um herauszufinden, wie viel Energie zusätzlich verbraucht wird, multipliziert man den Grundumsatz mit dem jeweiligen PAL-Faktor.

Sportart	PAL-Faktor*
Joggen/Laufen:	7,0
Bergsteigen:	6,0
Klettern:	5,8
Wandern:	4,3

* Der PAL-Wert bezieht sich auf die Aktivität während des ganzen Tages.

Worauf sollte man bei der Verpflegungsplanung für eine Mehrtagestour achten?
Da kommt es darauf an, ob man autark unterwegs ist oder eine Hüttentour unternimmt. Grundsätzlich setzt sich die Nahrung aus drei Teilen zusammen: Im Idealfall besteht eine Hälfte aus Gemüse und Salat, die andere aus gleichen Anteilen Getreide sowie Eiweiß. Auf Tagestouren ist das einfacher, auch auf Touren mit Hüttenunterstützung lässt sich eine ausgewogene Ernährung in der Regel gut umsetzen. Auf Trekkings ist das schon schwieriger, weil man seine Nahrung mit sich tragen muss. Wichtig ist, den Körper vorab gut zu versorgen, und die Glykogenspeicher entsprechend aufzufüllen. Dann kann der Körper länger zehren, bevor es an die Substanz geht. Auf langen Touren ohne Auffüllmöglichkeiten unterwegs empfiehlt sich Nahrung aus der Tüte, also Expeditionsnahrung (siehe Test auf Seite 84/85). Die Tüten sind leicht, klein und liefern eine ausgewogene und nahrhafte Verpflegung. Wer unterwegs kochen will, wählt seine Lebensmittel nach Gewicht und Volumen aus. Den Vitaminhaushalt kann man zum Beispiel mit getrockneten Acerolakirschen, die es auch in Pulverform gibt, ausgleichen. Sie enthalten Vitamin C, das selbst in den getrockneten Früchten erhalten bleibt. Wer generell gesund lebt und vor der Trekkingreise genügend Obst und Gemüse isst, sollte unterwegs keine Probleme bekommen. Führt das Trekking in Höhen von über 2500 Metern, nimmt das Trinken einen noch höheren Stellenwert ein.

Wie ermittelt man den Kalorienbedarf?
Der ist sehr individuell und darf bei einer Gruppenwanderung nicht übersehen werden. Nur weil ein Teil der Gruppe noch keinen Hunger hat, kann es bei anderen

schon ganz anders aussehen. Darüber redet man im Vorfeld, um genügend Pausen einplanen zu können. Die meiste Energie gilt dem Grundumsatz, also der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen. Ein erwachsener Mensch braucht im Durchschnitt zwischen 1300 und 1700 Kalorien am Tag. Dazu kommt die Energie, die man im Alltag zusätzlich verbraucht. In den Ernährungswissenschaften wird die als Physical Activity Level (PAL) angegeben, beim Wandern beträgt der PAL etwa 4. Damit lässt sich die individuelle Kalorienmenge beim Wandern errechnen (s. Kasten links). Ich rate aber dazu, das Thema nicht nur auf Zahlen zu beschränken, weil auch andere Faktoren wie Genuss, Verträglichkeit und Nachhaltigkeit eine Rolle spielen. Ein Gespräch mit einer Ernährungsberaterin hilft, den eigenen Bedarf zu ermitteln und diesen auf einzelne Trekkingtage runterzubrechen.



Soll es mit dem Abendessen schnell gehen, sind Fertiggerichte unschlagbar.

Axel Brunst

Tiger Wall UL Bikepack Solution Dye

The Tiger Wall UL Bikepack Solution Dye gives bikepacking specific features like the 30cm Shortstik Poleset while being kind to the planet by using solution dyed fabrics.

SOLUTION DYED FABRICS

50% LESS WATER
80% REDUCTION IN ENERGY
80% FEWER CHEMICALS



photo: Clayton Herrmann, San Juan Mountains, Colorado, USA

Available At: terracamp · CAMP4 · SFU · travel & trek · bergzeit · SACK & PACK REISEAUSRÜSTUNGEN



WUNDERTÜTEN?

Beutel auf, heißes Wasser rein, warten – fertig. Spezielle Trekkingmahlzeiten sind ungemein praktisch. Überzeugen sie auch geschmacklich?

Fertiggerichte aus gefriergetrockneten Zutaten stehen bei Trekking-Fans hoch im Kurs. Schließlich sind die Tüten leicht und klein verpackbar, dazu unempfindlich gegenüber Druck, Hitze und Frost, viele Jahre lang haltbar und kalorienreich. Weil der Beutelinhalt nicht kochen muss, sondern nur einen Schwall heißes Wasser und etwas Zeit zum Ziehen braucht, sparen die Gerichte wertvollen Brennstoff, und wenn du direkt aus der Tüte löffelst, entfällt auch der Abwasch. Unter technischen Gesichtspunkten spricht also viel für die Tüten. Allerdings hat die Technik auch ihre Kehrseiten: Die Herstellung verschlingt viel Energie, die Tüten selbst bestehen aus schwer zu recycelndem Alu-Kunststoff-Verbund, und die Preise für ein Gericht fallen mit rund zehn Euro happig aus – meistens aber immer noch günstiger als eine Hüttenmahlzeit. Und ob die so viel besser schmeckt? Bis vor ein paar Jahren konnte man die Frage rundheraus bejahen, viele Tütengerichte erinnerten mehr an Laborversuche als einen Wochenmarkt. Das sieht heute anders aus, wie ein Check der Redaktion beweist.

Acht Hersteller haben uns für den Test je zwei Gerichte geschickt, wir hatten die Wahl zwischen jeweils einer fleisch-/fischhaltigen oder pflanzlichen Mahlzeit. Die zehnköpfige Jury, darin ein gelernter Koch und zwei Vegetarier, war fast durchweg positiv überrascht und sich ziemlich oft einig. Wie gut und wonach die Gerichte schmecken, liest du rechts.

Studio Nordbahnhof



Blå Band

THAI HÜHNCHEN, REIS & GEMÜSE

639 Kcal, 139 g, 10,50 Euro

Die schwedische Marke hat zwölf Gerichte im Angebot, fünf davon mit Huhn. Die Beutel fallen niedrig und breit aus, stehen sehr gut, der Brennwert liegt bei allen Mahlzeiten bei über 600 Kilokalorien – stillt also auch großen Appetit. Das getestete Thai Hühnchen erntete durchweg positive Noten: bissfest mit säuerlich-süßer Note, und komplexen Aromen. Typisch »Thai« schmeckt es aber nicht.



Firepot

RISOTTO MIT STEINPILZEN

560 Kcal, 135 g, 9,80 Euro

Firepot bietet seine über 20 Gerichte als einziger auch in einer kompostierbaren Tüte an. Außerdem führen die Briten das größte vegane Sortiment (15 Gerichte) und jedes Essen auch in einer XL-Version (200 g). Beim Pilzrisotto war sich die Redaktion nur bei der Konsistenz einig: sie fällt zu pampig und fest aus. Gemacklich überzeugte es vor allem jene, die ein intensives Pilzaroma schätzen.



Forclaz

HACKFLEISCH MIT KARTOFFELPÜREE

534 Kcal, 120 g, 9,99 Euro

Von der Decathlon-Marke Forclaz gibt es zehn recht günstige Mahlzeiten in angenehm kompakten Beuteln. Die meisten kosten nur rund 7,50 Euro, die getestete hingegen als einzige knapp 10 Euro. Geschmacklich verortete die Testcrew das Gericht übereinstimmend im Mittelfeld. Wobei sie den Kartoffelbrei als sehr lecker, die Fleischstücke (Rind) als eher störend bewertete.



Lyo Food

BRENNNESSEL CURRY

530 Kcal, 110 g, 9,99 Euro

Für besseren Geschmack kocht Lyo seine Gerichte im Ganzen und trocknet sie anschließend (anstatt Zutaten zu mixen). Die Auswahl ist riesig, auch Suppen, Smoothies und Früchte bietet die polnische Marke an. Das getestete Curry punktet mit dicken, bissfesten Gemüsestücken (Brokkoli, Möhren, ganze Grüne Bohnen etc.), leichter Schärfe und Kokosnote. Es zählt zu den leckersten im Vergleich.



Tactical Foodpack

THUNFISCH-PASTA

513 Kcal, 110 g, 10,50 Euro

Mit 16 Hauptgerichten und vielen weiteren Produkten (auch speziell für Kinder) bietet die estnische Marke eine riesige Auswahl. Die Tüten fallen wie bei Blå Band niedrig aus, der Brennwert ist eher gering. Die Thunfisch-Pasta konnte selbst Fischfans nicht überzeugen, viele klagten über einen seltsamen Nachgeschmack und fehlende Raffinesse. Es gibt leckerere Mahlzeiten, auch von Tactical Foodpack.



Trail

VEGAN DAAL MIT REIS

644 Kcal, 142 g, 12,85 Euro

Nur fünf Geschmacksrichtungen bietet der dänische Hersteller Trail an, für alle nutzt er Zutaten aus zertifiziert biologischem Anbau – und die praktisch niedrige Tütenform. Unter den fünf Essen sind zwei vegan, darunter das probierte Daal – das fast allen Testerinnen und Testern sehr gut schmeckte, auch die Konsistenz überzeugte, der Brennwert ist der höchste im Test, der Preis allerdings auch.



Travellunch

SPINAT-KARTOFFEL-TOPF

521 Kcal, 125 g, 8,39 Euro

Unter dem Namen Simpert Reiter 1928 gegründet, bieten die Augsburger seit den 1980er-Jahren gefriergetrocknete Outdoor-Mahlzeiten an. 16 Hauptgerichte und viele weitere Produkte stehen zur Wahl, darunter auch der probierte Spinat-Kartoffel-Topf. Er bekam fast nur Bestnoten, wurde als sehr rund und ausgewogen beurteilt. Der Brennwert fällt klein, die Tüte dafür erfreulich preisgünstig aus.



Trek'n Eat

QUINOA AUF MEXIKANISCHE ART

596 Kcal, 140 g, 9,00 Euro

Trek'n Eat gehört zur Schweizer Katadyn Group und ist einer der großen Anbieter. Es gibt 23 Hauptgerichte, darunter auch ausgefallene wie Burgerpatties und Kürbis-Pancakes. Salzempfindlich sollte man hier nicht sein, auch das verköstigte Quinoa ist stark gewürzt. Es schmeckte nur wenigen, denen aber sehr gut. Überwiegend positiv wurde hingegen die körnig-bissfeste Konsistenz beurteilt.

vegan vegetarisch mit Fisch mit Fleisch

Getty Images, Ralf Gantzhorn, PatitucciPhoto

NEUE FREIHEIT



Wandern mit weniger Ballast macht mehr Spaß als sich mit einem bleischweren Rucksack abzuplagen. Wir haben die passende Ausrüstung getestet.

TEXT: **FRANK WACKER**

Im Flugzeugbau, Motor- und Segelrennsport ringen die Ingenieure um jedes Gramm und können die Verbrauchsreduktion oder den Performancegewinn exakt berechnen. Das funktioniert beim Wandern noch nicht, doch wer Ballast abwirft, spürt den Unterschied deutlich. Kein Wunder, dass Leichtausrüstung weiterhin hoch im Kurs steht. »Die erste Grundregel lautet aber: weglassen«, sagt Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka. Man solle nur mitnehmen, was man wirklich braucht – und nach jeder Tour eine Bestandsaufnahme machen. So reduziert sich das Gepäck mit der Zeit auf das Wesentliche. Geht man in einer Gruppe, kann man einiges teilen wie Erste-Hilfe-Set, Kocher und Töpfe.

Sobald diese einfachen und kostengünstigen Maßnahmen greifen, beginnt ein Effekt, den Grammjäger als positive Gewichtsspirale bezeichnen. Denn mit weniger Gepäck reicht auch ein etwas kleinerer Rucksack und ein etwas leichterer Schuh, weil der Schaft weniger fest ausfallen kann. Als wahrer Turbo für die Gewichtsspirale wirkt es anschließend, wenn die Ausrüstung, die unbedingt mitmuss, leicht und klein verpackbar ist. Mit welchem Equipment du besonders effektiv die Kilos loswirst, zeigt unser Test.

VIER WETTERFESTE ZELTE VON 1280 BIS 2160 GRAMM IM CHECK **88**

FEDERLEICHTE WANDER-, TRAILRUNNING- UND BARFUSSSCHUHE **90**

KOMFORTALBE ISOMATTEN FÜR GRAMMSPARER IM TEST **92**

DIE ULTIMATIVE OUTDOOR-BEKLEIDUNG ZUM ABSPECKEN **94**

AUF DEM PRÜFSTAND: ROBUSTE RUCKSÄCKE, DIE WENIG WIEGEN **96**

LEICHTE AUSRÜSTUNG

Dauertest Zelte

HAUS TO GO

Mit diesen vier Leichtzelten purzeln die Pfunde. So haben sie sich im harten Langzeittest geschlagen.

Das Zelt ist der dickste Brocken im Gepäck: Ein komfortables, witterungsfestes Modell für zwei Personen schlägt häufig mit mindestens drei Kilo zu Buche. Unsere Testkandidaten hingegen wiegen bis zu 60 Prozent weniger. Auf die noch leichteren Einwandzelte haben wir verzichtet – »Sie verwandeln sich über Nacht häufig in Tropfsteinhöhlen«, erklärt Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka. Unter den vier Modellen im Test am wenigsten schleppt man mit dem Decathlon Forclaz Trekkingzelt (1280 g, 190 €). Durch die Innenzelttüren aus luftigem Mesh pfeift aber frischer Wind, somit empfiehlt es sich eher für wärmere Temperaturen. Vielseitiger, geräumiger und hochwertiger sind das Hilleberg Anjan (1910 g, 965 €) und das Vaude Space Seamless (2160 g, 850 €) mit Außenhäuten aus sehr langlebigem Silikonnylon. Beide Modelle eignen sich uneingeschränkt für anspruchsvolle Touren, zum Beispiel Skandinavientreks. Außerdem im Test: das erste Leichtzelt mit Luftkanal, das Vango F10 Helium UL Air (1285 g, 590 €). Es bietet allerdings nur einer Person Platz.

DECATHLON FORCLAZ TREKKINGZELT TARP MT900

PREIS 190 €/2-Personen-Firstzelt

GEWICHT 1280 g

PACKMASS/GESTÄNGE 3,5 l/21 cm

FLÄCHE INNENZELT*/APSIS 2,0/1,8 m²

LIEGELÄNGE*/HÖHE 190/92 cm

EINSATZBEREICH

Sommer Frühling/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★☆☆

Hält Regen, Bodennässe und Böen stand, durch die Meshinnenzelttüren zieht es bei kühler Witterung aber.

KOMFORT ★★★★☆

Innenraum
Eingänge/Apsis
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★

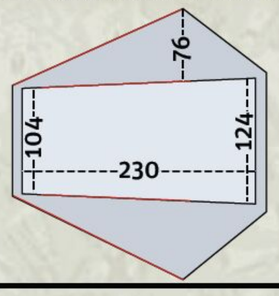
HANDHABUNG ★★★★☆

QUALITÄT ★★☆☆☆



PREISWERTES SOMMERZELT

Decathlon liefert das leichteste und günstigste Zweipersonenzelt. Der ungefärbte Stoff schont die Umwelt. Aufgebaut wird das Forclaz Trekkingzelt Tarp mit zwei Teleskopstöcken (benötigte Länge: 120 cm), zwei Faltstangen (38 cm) am Fußteil optimieren die Raumausnutzung. Nur die Sitzhöhe am First könnte üppiger ausfallen. Die Ausstattung ist durchdacht, die Verstärkungen der Stockgriffauflage sind allerdings zu klein. Außerdem zeigen die Alustangen nach dem Test leichte Korrosion.



outdoor TESTURTEIL GUT

HILLEBERG ANJAN 3

PREIS 965 €/2–3-Personentunnel

GEWICHT 1910 g

PACKMASS/GESTÄNGE 5,2 l/44 cm

FLÄCHE INNENZELT*/APSIS 2,5/1,4 m²

LIEGELÄNGE*/HÖHE 180/103 cm

EINSATZBEREICH

Sommer Frühling/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★★

Regen-/sturmfest, die Einsätze aus stabilem Powermesh sind weniger zugig als solche aus Moskitonetz.

KOMFORT ★★★★☆

Innenraum
Eingänge/Apsis
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

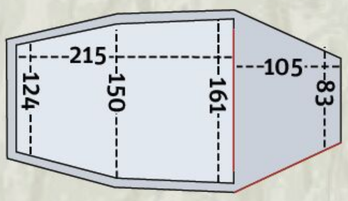
HANDHABUNG ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★



LEISTUNGSSTARKER LEICHTTUNNEL

Zwei Minuten – so schnell steht das Hilleberg Anjan 3, bei dem Innen- und Außenhaut gekoppelt sind. Im Innenraum des wetterfesten Zweibogenzelts kommen zwei bis drei Personen unter, am Eingang kann man sitzen und die Apsis bietet ausreichend Platz fürs Gepäck und als Kochstelle. In warmen Nächten lässt sich die Außenhaut am Heck ganz aufrollen, um für Durchzug zu sorgen. Typisch Hilleberg: sehr robuste Materialien und die Abspannschlaufen mit Metallschnallen.



outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND

*Nutzfläche Innenzelt/Liegelänge gemessen in 30 cm Höhe

Getty Images

VANGO F10 HELIUM UL AIR**

PREIS 590 €/Solo-Luftzelt

GEWICHT 1285 g

PACKMASS/GESTÄNGE 3,9 l/22 cm

FLÄCHE INNENZELT*/APSIS 1,1/0,4 m²

LIEGELÄNGE*/HÖHE 190/81 cm

EINSATZBEREICH

Sommer Frühling/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★☆

Widersteht Böen und Starkregen, das kaum zugige Innenzelt eignet sich auch für kühle Witterung.

KOMFORT ★★★☆☆

Innenraum

Eingänge/Apsis

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

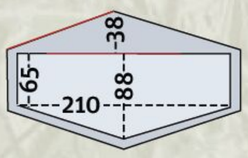
HANDHABUNG ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆



INNOVATIVER SOLIST

Vango, einer der Marktführer bei Campingzelten mit Luftkanälen, setzt dieses Know-how nun beim Solomodell F10 Helium Air ein. Der mittlere Bogen wird aufgepumpt, je eine kurze Alustrebe (39 cm) stellt die Stirnseiten auf. Leichter als andere Einpersonenzelte ist es nicht, das kurze Packmaß macht es aber vor allem für Bikepacker und Tourenradfahrer interessant – die eine Miniluftpumpe dabeihaben. Nur damit lässt sich so viel Druck aufbauen, dass die Solohütte stabil steht.



outdoor **TESTURTEIL SEHR GUT**

VAUDE SPACE SEAMLESS 2–3P

PREIS 850 €/2–3-Personenkuppel

GEWICHT 2160 g

PACKMASS/GESTÄNGE 7,2 l/44 cm

FLÄCHE INNENZELT*/APSIS 2,8/1,8 m²

LIEGELÄNGE*/HÖHE 190/106 cm

EINSATZBEREICH

Sommer Frühling/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★★

Geht weder bei Wolkenbrüchen noch Sturm in die Knie, im Bereich der Liegefläche zugfreier Innenraum.

KOMFORT ★★★★★

Innenraum

Eingänge/Apsis

Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★☆☆

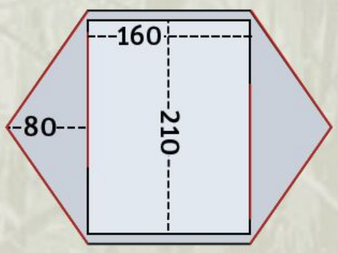
HANDHABUNG ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆



DOME, SWEET DOME

Beim Vaude Space verbinden Klettstreifen Innen- und Außenzelt. So kann man beides in einem Rutsch regenfest aufbauen (Dauer mit etwas Übung: 3 Min) und danach ebenso flott die Außenhaut vom großzügigen Innenraum abkletten – etwa in lauen Nächten oder zum Sternegucken. Einzigartig: Das verschweißte Außenzelt aus reißfestem Silikonnylon kommt ohne Nähte aus und dehnt sich bei Nässe kaum. Auch der Boden besitzt eine Silikonbeschichtung, die ihn stabiler macht.



outdoor **TESTURTEIL ÜBERRAGEND**

**bewertet nach den Kriterien für Einpersonenzelte

MIT FLIEGENDEM SCHRITT

Wer gerne leichtfüßig durch die Natur schwebt, findet hier passende Schuhe – vom Wanderstiefel bis zum Barfußmodell.

Bei Schuhen machen sich Einsparungen enorm bemerkbar. »Ein Gramm am Fuß entspricht dem Fünffachen im Rucksack«, sagt Redakteur Tobias Wirth. Zu dieser Erkenntnis gelangten britische Forscher in den 1950ern, als sie Sir Edmund Hillarys Erstbesteigung des Mt. Everest vorbereiteten. Unsere über 30 Jahre Testerfahrungen zeigen aber auch, dass eine steife – und damit schwerere Sohle – viel Kraft spart, weil man sich kontrollierter bewegt und die Muskulatur im gesamten Körper weniger Ausgleichsarbeit leisten muss. Der Schaft sollte vor allem an der Ferse und im Mittelfuß optimalen Halt bieten, bei Stiefeln im Sprunggelenk jedoch Bewegungsfreiheit lassen. All diese Kriterien haben wir bei der Auswahl der Testmodelle in die Waagschale geworfen. Der Low-Cut-Schuh von Asolo und die Stiefel von Adidas und La Sportiva besitzen zudem eine wasserdichte, atmungsaktive Gore-Tex-Membran, die luftigen Kandidaten von Lowa und Xero Shoes spielen ihre Stärken vor allem bei heißer, trockener Witterung aus.



Adidas

TX SKYCHASER TECH

Terrex Skychaser Tech Gore-Tex (980 g/Paar in Gr. 42,5, 250 €) heißt der neue Speed-Hiking-Wanderstiefel von Adidas. Dank rund abrollender, verwindungssteifer Sohle, einer Dämpfung mit ausgeprägter Rückstellkraft und der hohen Beweglichkeit im Knöchel läuft man in dem wasserdichten, atmungsaktiven Mid-Cut-Modell wie von selbst. Auch der Grip überzeugt. Durch den hohen Stand spürt man jedoch wenig vom Untergrund. Dafür ermöglicht die asymmetrische Schnürung einen satten Sitz im Mittelfuß, was die Trittsicherheit steigert. Das Obermaterial enthält über 50 Prozent Recycelfasern.

Tragekomfort	★★★★★
Halt/Sohlenstabilität/Grip	★★★★★
Gewicht	★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Asolo

TAHOE GTX

Einsteigen, zuschnüren – sitzt. Und wie: Der Asolo Tahoe (173 €) schmiegt sich nahtlos an. Auch sonst trifft der Low-Cut-Schuh voll ins Schwarze, glänzt mit einer perfekten Mixtur aus Komfort, Stabilität und geringem Gewicht (700 g/Paar in Gr. 42,5). Seine torsionsfeste, präzise Sohle bietet genug Gespür für den Untergrund, führt sauber und meistert dank souveränem Grip und straffer, aber nicht zu harter Dämpfung jedes Gelände. Spazieren, Wandern, Trailrunning – alles kein Problem. Die wasserdichte, atmungsaktive Gore-Tex-Membran hält die Füße trocken.

Tragekomfort	★★★★★
Halt/Sohlenstabilität/Grip	★★★★★
Gewicht	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND



La Sportiva

TX4 MID

Beim TX4 Mid (220 €, 930 g/Paar in Gr. 42,5) schafft La Sportiva eine Mischung aus Zustiegs- und Barfußschuh: Mit tiefem Stand, griffiger und mitteilsamer Vibram-Sohle bewegt man sich herrlich geschmeidig über Stock und Stein. Der komfortable Lederschaft mit wasserdichter, atmungsaktiver Gore-Tex-Membran reicht bis knapp über den Knöchel und ist im Sprunggelenk schön flexibel. Trittsichere Gipfelstürmer können den TX4 Mid vielseitig einsetzen, für Gelegenheitswanderer eignet er sich dagegen weniger, weil die Muskulatur mehr gefordert wird als in Modellen mit stabilerem Unterbau.

Tragekomfort	★★★★★
Halt/Sohlenstabilität/Grip	★★★★☆
Gewicht	★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Getty Images



Lowa

AMPLUX

Seit diesem Jahr hat Lowa Trailrunning-Schuhe im Programm. Das vielseitigste Modell, der Amplux (170 €, 580 g/Paar in Gr. 42,5), legt im Test einen fulminanten Auftritt hin und macht auch auf Wanderungen mit flottem Tempo mächtig Spaß: Die stabile, eher straff gedämpfte Sohle mit Carbon-Einlage wandelt die Aufprallenergie effektiv in Vortrieb und animiert zu einem fliegenden Lauf- und Gehstil. Der dünn gepolsterte, bequeme Schaft sitzt wie eine zweite Haut und sorgt für Trittsicherheit. Nässe geht durchs Material, läuft aber auch schnell wieder aus dem Schuh raus.

Tragekomfort	★★★★★
Halt/Sohlenstabilität/Grip	★★★★☆
Gewicht	★★★★★

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND

Xero Shoes

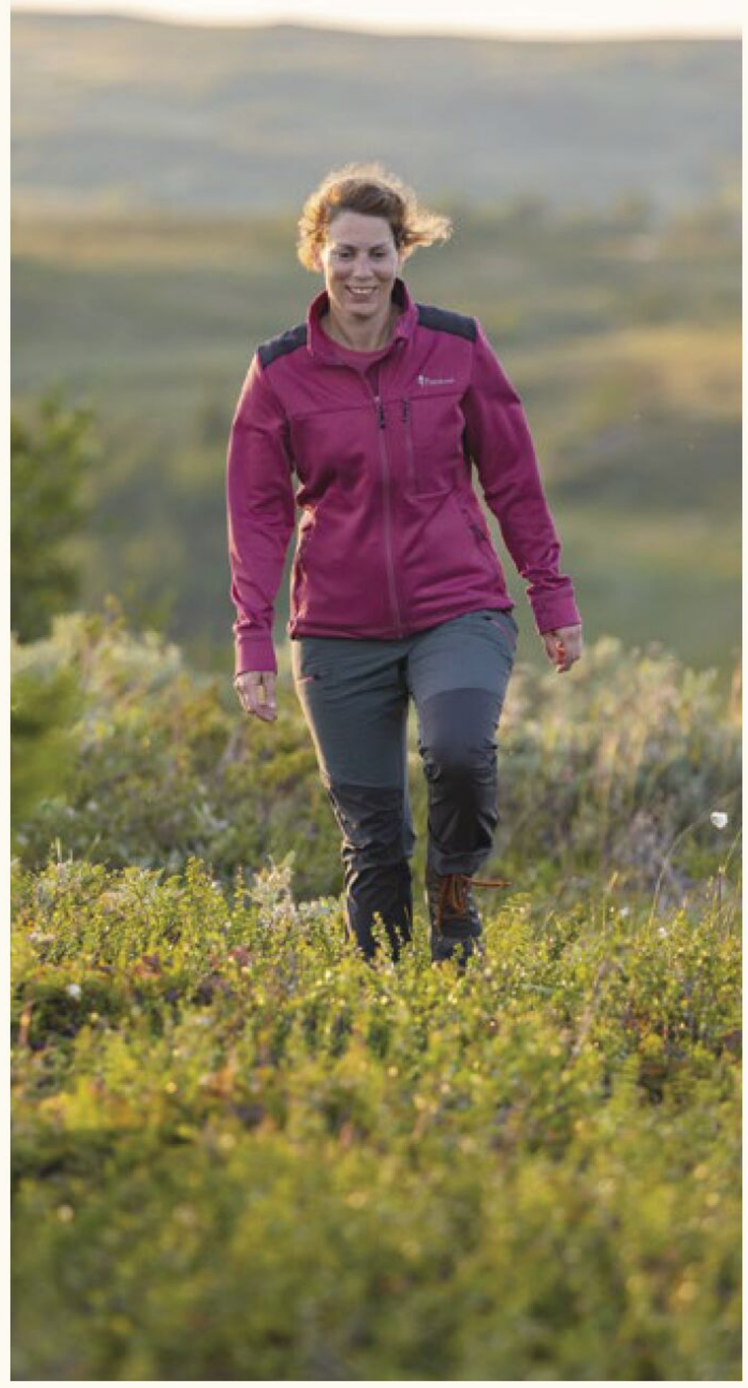
SCRAMBLER MID

In Barfußschuhen entsteht durch die dünne, flexible Sohle ein inniger Kontakt mit dem Untergrund. Für holprige Wege mit spitzen Steinen und Wurzeln eignen sich die meisten Modelle aber weniger. Ausnahme: der neue Scrambler Mid von Xero Shoes (180 €, 660 g/Paar in Gr. 42,5). Seine Sohle ist gerade so fest, dass es den punktuellen Druck reduziert, das Gespür für den Untergrund und die natürliche Beweglichkeit des Fußes aber erhalten bleiben. Der bequeme Schaft besteht aus luftigem Mesh. Die labbrige Innensohle sollte man durch eine festere ersetzen, weil sie schnell verrutscht.

Tragekomfort	★★★★★
Halt/Sohlenstabilität/Grip	★★★☆☆
Gewicht	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

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

WWW.PINEWOOD.EU

PINEWOOD_DEUTSCHLAND PINEWOOD.DEUTSCHLAND



NACHTSCHWÄRMER

Moderne Isomatten verbinden niedriges Gewicht und Komfort. Hier findest du vier Topempfehlungen.

Neben dem Zelt steckt im Outdoor-Bett das größte Einsparpotenzial: Je nach Schlafsack und Mattenkombi trägt man bis zu 1,5 Kilo weniger, das Packmaß schrumpft um die Hälfte. Hochwertige Daunenschlafsäcke bieten das besten Wärme-Gewichts-Verhältnis, die Auswahl an erstklassigen Modellen ist groß. Für Touren bei Schmuddelwetter eignen sich Kunstfaserschlafsäcke aber besser – »Carinthia baut die derzeit leistungsfähigsten – das vereinfacht die Kaufentscheidung«, sagt Boris Gnielka. Bei den beliebten Leichtmatten sollte man dagegen genauer hinschauen. Unsere Tests zeigen: Nicht immer erfüllen sich die vollmundigen Versprechen der Hersteller, vor allem in puncto Wärmeleistung gibt es in der Praxis zum Teil große Diskrepanzen zu den nach Norm gemessenen Herstellerwerten (R-Wert). Aus diesem Grund überprüfen wir die Isolation mit einem eigenen praxisnahen Verfahren. Vier sehr empfehlenswerte Modelle findest du links – von der preiswerten, unkaputtbaren Faltmatte bis zur superwarmen Vierjahreszeitenunterlage.

Getty Images

EXPED ULTRA 1R MUMMY

PREIS 140/150/160 € (M, MW, LW)

GEWICHT/PACKMASS 335 g/0,9 l (M)

FÜLLUNG Luft

WEITERE GRÖSSEN MW (380 g, 1,0 l, Maße: 183 x 63/43 cm, Dicke: 7 cm), LW (415 g, 1,1 l, 197 x 63/43 cm).

TEMPERATURLIMIT* 13/8° C

25 15 5 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Raschelarme, angenehme Stoffe; starke Polsterung (Dicke: 6 cm), Liegefläche (M): 181 x 52/30 cm.

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

ISOLATION ★☆☆☆☆

GEWICHT/PACKM. ★★★★★

QUALITÄT ★★★★☆



NACHHALTIGES SOMMERMODELL
Wer bei lauer Witterung über zehn Grad nächtigt, profitiert von einer nur schwach isolierten Matte wie der Exped Ultra 1R Mummy. So kann überschüssige Körperwärme auch über die Unterlage entweichen. Die sich zum Fußteil verjüngende Hülle aus Recycelmaterial lässt sich mittels des Pumpsacks (60 g) schnell füllen, der tagsüber als wasserdichter Packsack dient. Schlanken, ruhigen Schläfern reicht Größe M, kräftigere Staturen oder Hünen greifen zu den breiteren Varianten (MW, LW).

outdoor	TESTURTEIL	SEHR GUT

ROBENS ZIGZAG SLUMBER

PREIS 20 €

GEWICHT/PACKMASS 370 g/8,7 l

FÜLLUNG Vollschaum (2 cm)

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

TEMPERATURLIMIT* 7/0° C

25 15 5 –5 –15 –25

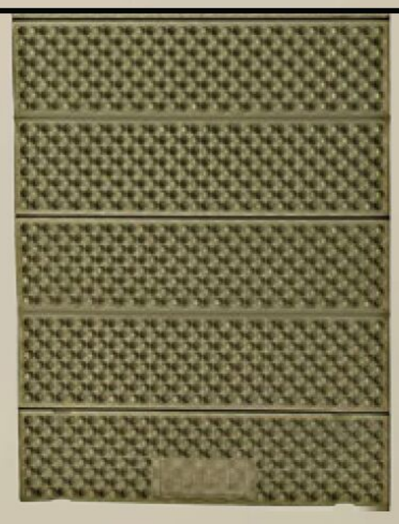
SCHLAFKOMFORT ★★☆☆☆
Recht gute Polsterung, ausreichend große, rechteckige und rutschfeste Liegefläche (180 x 48 cm).

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

ISOLATION ★★☆☆☆

GEWICHT/PACKM. ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★



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

outdoor	TESTURTEIL	GUT

SEA TO SUMMIT ETHER LIGHT XT INSULATED AIR

PREIS ab 215 € (in 5 Gr. erhältlich)

GEWICHT/PACKMASS 465 g/1,8 l

FÜLLUNG: Kunstfaser (100 g/m²)

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

TEMPERATURLIMIT* 5/–2° C

25 15 5 –5 –15 –25

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

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

ISOLATION ★★★☆☆

GEWICHT/PACKM. ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆



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

outdoor	TESTURTEIL	SEHR GUT

THERM-A-REST NEOAIR XTHERM

PREIS ab 290 €

GEWICHT/PACKMASS 440 g/1,6 l

FÜLLUNG: Kammerkonstruktion

SONSTIGES Die Unterseite besteht aus stabilem 70D-Stoff (Oberseite: 30D). In Irland hergestellt.

TEMPERATURLIMIT* –12/–20° C

15 5 5 –5 –15 –25

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Stark polsternde, in sich stabile Liegefläche (182 x 50/26 cm, Dicke: 7,5 cm). Knistert kaum noch.

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

ISOLATION ★★★★★

GEWICHT/PACKM. ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆



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

outdoor	TESTURTEIL	ÜBERRAGEND

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

LEICHTE AUSRÜSTUNG

Jacke wie Hose



HÖHERE SPHÄREN

Wir haben die ultimative Bekleidung getestet, um Ausrüstung abzuspecken.

Kleidung lässt sich ohne großen Aufwand minimieren. »Meist hängt alles, was man braucht, im Schrank«, sagt Boris Gnielka. Es geht nur darum, die Sachen optimal zu nutzen, sodass man mit möglichst wenig auskommt. Als Basis bewährt haben sich eine leichte Wanderhose sowie Langarm- und Kurzarmshirt aus Funktionsmaterial, die du je nach Temperatur miteinander kombinierst. Verfrorene sollten noch ein dünnes Fleece mitnehmen – zum Beispiel für den Start am frühen Morgen, wenn es in den Bergen selbst im Sommer noch sehr kühl sein kann. Als Kälteschutz für Pausen oder im Camp empfiehlt sich zudem eine leichte Daunenweste wie die Nordisk Y Alto (120 g). Und anstelle einer Softshell wandert ein Windbreaker in den Rucksack. Unser neuer Star: Das Crazy Fly Jacket bringt gerade einmal 55 Gramm auf die Waage. Auch in puncto Nässeschutz haben wir zwei heiße Spartipps getestet. Die Berghaus MTN Hyper LT ist die leichteste Dreilagenjacke der Welt. Gewicht: 120 Gramm. Weiteres Highlight: die superbequeme Cinder Kinetic wasserdichte Shorts von Rab (225 g).



Berghaus

MTN GUIDE HYPER LT

Bei Dreilagenmaterialien sind der Außenstoff, die wasserdichte, atmungsaktive Membran und ein dünnes Futter miteinander verklebt. Weil sie sich gegenseitig verstärken, lassen sich mit hauchdünnen Stoffen noch recht haltbare Laminate fertigen. Unser neuer Favorit: die Berghaus MTN Guide Hyper LT (280 €, 120 g). Sie ist die leichteste Dreilagenjacke der Welt, trägt sich komfortabel und glänzt mit top Atmungsaktivität: Selbst auf deftigen Anstiegen läuft man nicht heiß, obwohl es keine Belüftungen gibt. Auch Starkregen hält sie ab, die minimalistische Ausstattung passt zum Konzept.

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

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND



Kahtoola

RENAGAITER

Die von vielen Leichtwanderern bevorzugten Low-Cutschuhe haben einen Schwachpunkt: Aufgewirbelter Sand und Steinchen rutschen über den niedrigen Schaft schnell ins Innere. Abhilfe schaffen Gamaschen. Die mit kurzem (Low) und höherem Schaft (Mid) erhältliche Renagaiter von Kahtoola (50/60 €, 80/100 g Low/Mid in Gr. L/XL) gefällt uns richtig gut: Aus robustem, wasserabweisendem und höchst atmungsaktivem Stretchnylon gefertigt, löst sie sich auch in Geröllfeldern nicht in Fetzen auf, der stabile Kunststoffsohlenbügel lässt sich tauschen. Weiteres Plus: der leichtgängige Zip.

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Bedienung/Ausstattung	★★★★★
Robustheit	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND



Nordisk

Y ALTO

Die kuschelig warme Daunenweste Nordisk Y Alto wiegt nur 120 Gramm (Packmaß: 0,5 l) und reicht als Wärmeschutz im Sommer aus. Dass sie besser isoliert als viele doppelt so schwere Modelle, liegt auch an der Machart: Die Hülle aus ultraleichtem, aber haltbarem Stoff besitzt nur die Hälfte der sonst üblichen, die Isolation schwächenden Absteppungen. So kann sich die edle Daune (900 cuin) voll entfalten. Ein anschmiegsamer Kragen und der körpernahe, nicht einengende Schnitt halten die warme Luft im Innern. Ausstattung: zwei hochgesetzte, isolierte Ziptaschen. Preis: 300 €.

Tragekomfort/Ausstattung	★★★★★
Isolation	★★★★☆
Gewicht/Packmaß	★★★★★

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND

Getty Images





Rab

CINDER KINETIC WD.

Ultraleichte Regenhosen aus hauchdünnen Materialien durchlöchern schnell, wenn man durchs Gestrüpp läuft. Die ursprünglich fürs Biken entwickelte, bis übers Knie reichende Rab Cinder Kinetic wasserdichte Shorts (180 €, 225 g) aus weichem, elastischem und recht robustem Dreilagenmaterial erwies sich auf Dutzenden von Regenwanderungen als klasse Alternative: Sie trägt sich so raschelarm und geschmeidig wie eine normale kurze Hose, über Belüftungszips an den Seiten entweicht überschüssige Wärme. Zwei kleine Ziptaschen oben am verstellbaren Bund bieten etwas Strauraum.

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Wind-/Regenschutz	★★★★☆
Gewicht/Packmaß	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Crazy

FLY JACKET

Gerade einmal 55 Gramm bringt das Crazy Fly Jacket (150 €) auf die Waage – und zählt damit zu den leichtesten Windbreakern auf dem Markt. Auch das winzige Packmaß (0,15 l) begeistert: Selbst in der Hosentasche fällt das Federgewicht kaum auf. Der hauchdünne, geschmeidige und raschelarme Stoff liegt weich auf der Haut und dampft sehr gut ab – kein Vergleich mit günstigeren, plastiktütenähnlichen Modellen. Die Kapuze besitzt keine Verstellungen, passt aber richtig gut. Außerdem schwärmen die Tester von der äußerst akkuraten Nahtverarbeitung.

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Schutz vor Wind/Niesel	★★★☆☆
Gewicht/Packmaß	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

DEIN OUTDOOR PODCAST BERGMOMENTE BY LOWA

AUF DEN SPUREN VON ABENTEURERN UND BERGMENSCHEN

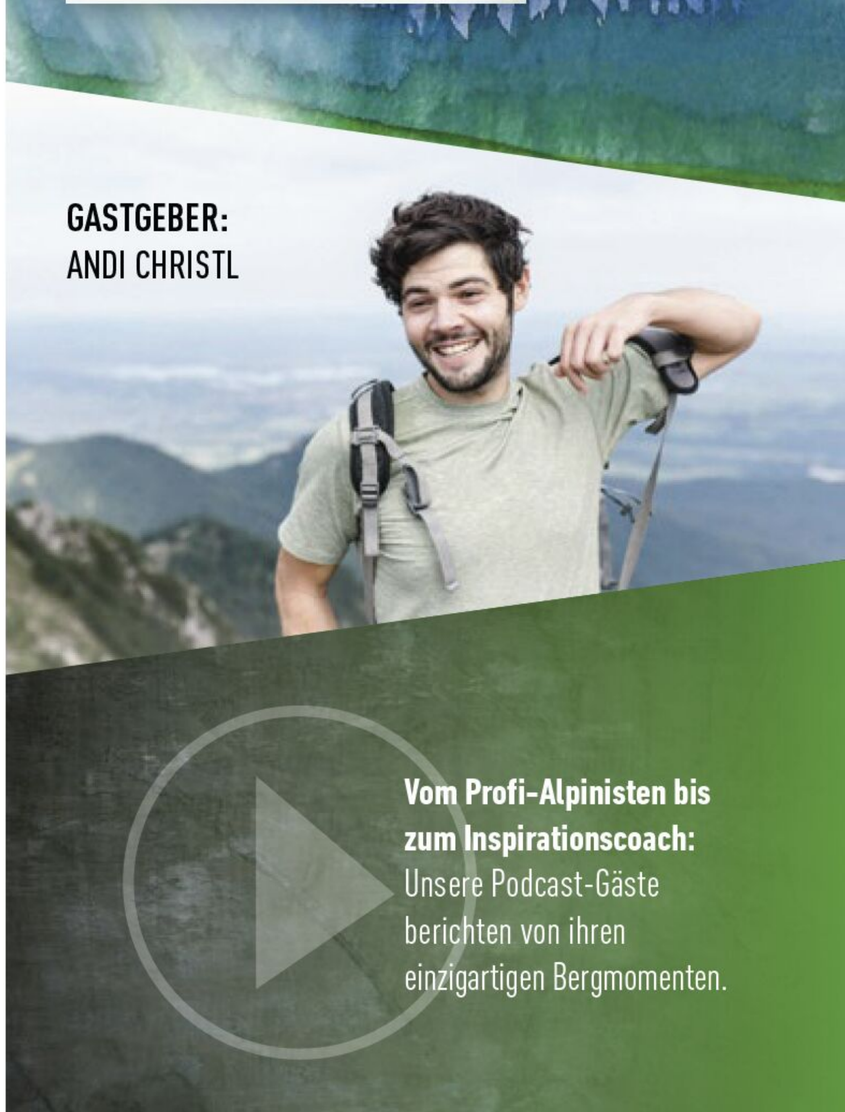
Eintauchen in eine Welt, in der Berggipfel majestätisch in den Himmel ragen, die Natur sich in all ihren Facetten zeigt und Menschen von ihren ganz persönlichen Bergmomenten erzählen – genau dieses Hörvergnügen bietet der Outdoor-Podcast von LOWA. Moderator Andi Christl spürt in Gesprächen mit Alpinisten,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

JETZT ANHÖREN UND ABONNIEREN:

Spotify **Apple Podcast**
Amazon Music **Deezer**

www.lowa.com





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

LEICHTE AUSRÜSTUNG

Praxistest Rucksäcke

RÜCKENSCHMEICHLER

Ob Tageswanderung, Hüttentrek oder Zelttour, diese Rucksäcke erleichtern den Gepäcktransport.

Stur jedes Gramm auf die Goldwaage zu legen kann vor allem beim Rucksack schnell nach hinten losgehen. Auf minimalstes Gewicht getrimmtes Equipment erfordert durch die feinen Materialien und die abgespeckte Konstruktion einen achtsamen Umgang und Erfahrung: Für rahmenlose Leichttrekking-Packs etwa braucht es eine extra Packtechnik, durch die der Inhalt den Rücken versteift, sonst hängen sie wie ein nasser Sack an den Schultern. Wir haben in unserem Test auf solche Modelle verzichtet – die Rücken der drei größeren Rucksäcke (Gregory, Tatonka und Blue Ice) sind mit Kunststoffstreben oder dünnem Draht versteift. Weil diese sehr flexibel ausfallen, tragen sich alle drei aber bequemer als schwerere Trekkingrucksäcke. Für Tageswanderungen oder Hüttentouren mit minimalstem Gepäck empfehlen wir den Tatonka Skill, wer mehr Volumen braucht, greift zum Gregory Focal oder der Damenversion Facet. Auf Zelttreks hingegen kommen die Stärken des Blue Ice Stache voll zum Tragen. Und Speed Hiker sollten den rahmenlosen Deuter Vertrail 16 ausprobieren.



Manuel Sulzer

BLUE ICE STACHE 60

PREIS 230 €

VOLUMEN 65 l (davon im Deckel: 4 l)

GEWICHT 830 g, minimal 630 g

SONSTIGES Der Deckel (70 g) lässt sich abnehmen, die Rückenversteifung (130 g) herausnehmen.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort	■■■■■■■□□
Lastübertragung	■■■■■■■■■
Flexibilität	■■■■■■■■■
Kontrolle	■■■■■■■■■
Belüftung	■■■□□□□□□

Ideale Beladung: bis 18 Kilo

AUSSTATTUNG ★★★★☆

Schnörkelloser Einkammersack, der alles hat, was man braucht: Er lässt sich äußerst effektiv komprimieren, besitzt zwei Innenfächer und einen abnehmbaren Deckel. Dessen Öffnung könnte aber etwas größer sein.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★



ULTIMATIVER LEICHT-TREKKER

Ursprünglich als Expeditionsrucksack fürs anspruchsvollste Bergsteigen entwickelt, begeistert der Blue Ice Stache 60 auch auf Zelttouren. Er sitzt wie festgeklebt, engt aber durch den flexiblen Rahmen und die schmalen, sehr bequemen Hüftflossen nicht ein. Das Gewicht wird größtenteils auf den Lendenbereich und Rücken übertragen, liegt damit nah am Körperschwerpunkt und ermöglicht so einen kräfteschonenden Gepäcktransport. Auch stark: das enorm strapazierfähige Material.

outdoor **TESTURTEIL** **ÜBERRAGEND**

DEUTER VERTRAIL 16

PREIS 160 €

VOLUMEN 16 l

GEWICHT 465 g, minimal 420 g

SONSTIGES Schulterträger und Rückenauflage bestehen aus luftigem Meshmaterial.

TRAGEVERHALTEN ★★★★☆

Komfort	■■■■■■□□
Lastübertragung	■■■■□□□□
Flexibilität	■■■■■■■■
Kontrolle	■■■■■■■■
Belüftung	■■■■□□□□

Ideale Beladung: bis 5 Kilo

AUSSTATTUNG ★★★★☆

Regendichter Einkammerpacksack mit Rollverschluss, abnehmbare Kompressionszüge aus Elastikmaterial, Helmhalterung (abnehmbar). Flaschenhalter, Meshzip- und Riegeltaschen an den Schulterträgern.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★



SCHLICHTER GIPFELSTÜRMER

Der neue Deuter Vertrail 16 ist eine Mischung aus Kletter- und Laufrucksack. Er sitzt oberhalb der Hüfte und verteilt die Last über breite, mittels Elastikzügen verstellbare Schulterträger auf den Rücken und die vordere Brust. Das funktioniert bis fünf Kilo sehr komfortabel, Bergsteiger mit gestähltem Rücken können auch mehr schleppen. Selbst bei den wildesten Sprüngen von Stein zu Stein liegt er sicher an, die Beweglichkeit in der Hüfte und den Schultern ist superb.

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

GREGORY FOCAL 48/FACET 45

PREIS 220/220 € (Damen/Herren)

VOLUMEN 53/46 l (im Deckel: 6/6 l)

GEWICHT 1185/1090 g

SONSTIGES Je zwei Längen: (Damen XS/S, Herren: M/L). Stoffe enthalten bis zu 45 Prozent Recycelfasern.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★

Komfort	■■■■■■■■□
Lastübertragung	■■■■■□□□
Flexibilität	■■■■■□□□
Kontrolle	■■■■■■□□
Belüftung	■■■■■■■□

Ideale Beladung: bis 15 Kilo

AUSSTATTUNG ★★★★☆

Sehr gut komprimierbarer Einkammersack, Frontfach, Stretchseitenfächer, Regenhülle, Deckel lässt sich durch Flap ersetzen – das spart 80 Gramm. Bedienung der Riemchen erfordert Fingerspitzengefühl.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆



LUFTIGER TOURENRUCKSACK

Innovativ: Gregory kombiniert beim Focal (Damenversion: Facet) ein klassisches Lendenpolster mit einem Netzrücken. Dadurch verbindet das superbequeme Tragesystem eine effektive Belüftung mit sehr guter Lastübertragung und -kontrolle. Die Bewegungsfreiheit ist gut. Weiteres Plus: das für einen voll belüfteten Tourenpack niedrige Gewicht. In Sachen Ausstattung haben Focal und Facet einiges zu bieten, die dünnen Kompressionsriemen lassen sich aber nicht so leicht bedienen.

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

TATONKA SKILL 22 RECCO

PREIS 150 €

VOLUMEN 24 l (davon im Deckel: 3 l)

GEWICHT 760 g, minimal 660 g

SONSTIGES Produziert im eigenen Werk in Vietnam (»Open Factory«). Herausnehmbare Rückenplatte.

TRAGEVERHALTEN ★★★★☆

Komfort	■■■■■■■□□
Lastübertragung	■■■■□□□□□
Flexibilität	■■■■■■□□□
Kontrolle	■■■■■■■■□
Belüftung	■■■■■■■■■

Ideale Beladung: bis 6 Kilo

AUSSTATTUNG ★★★★★

Effektiv komprimierbarer Einkammerpacksack mit weit zu öffnendem, verhältnismäßig geräumigem Deckel und Seitenfächern. Auch ein Recco-Sender ist an Board. Ebenfalls klasse: das einfache Handling.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★



KOMFORTABLER WANDERPARTNER

Tatonka treibt das Prinzip des Netzrückens auf die Spitze: Statt einer Meshauflage liegen beim Skill nur ein fingerbreiter Riemen links und rechts am Rücken an, über deren verstellbare Spannung sich der Abstand zum Rücken und die Passform feintunen lassen. Der kurze, aber bequeme Hüftgurt besitzt luftige Aussparungen. Mit einem Gewicht von 760 Gramm zählt der Skill zu den leichtesten voll belüfteten Wanderrucksäcken auf dem Markt, die Ausstattung verzichtet auf unnötige Gimmicks.

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

LESER TEST DAYS

Eine Aktion von outdoor und PRIMUS

ESSEN AUF RÄDERN

Wie schlägt sich die ultraleichte, kompakte Feedzone-Kollektion von Primus auf Tour? Acht Bikepacking-Fans probieren es aus.

TEXT: **BORIS GNIELKA** | FOTOS: **DANIEL HUG**

Köchin Vroni Siflinger-Lutz hat für das Event ein leckeres One-Pot-Gericht kreiert.



In den wasserdichten Rollpacksack passt die komplette Küche – klapperfrei.



Zum Wandern kommt der Rollpacksack nebst Proviant in den Rucksack.



Die Tester auf dem Weg zur Wangalm: 600 Höhenmeter Schotterpiste.



Anrösten, köcheln, essen – mit dem Primus Lite+ sind One-Pot-Meals ein Fest.

Und das passt alles in diese Tasche?« Jorge blickt skeptisch auf den Primus Rolltop Bag und fängt an zu packen: Kocher, Kartusche, Topf, Löffel, Frenchpress, Becher … also alles, was man für eine warme Mahlzeit samt frisch gebrühtem Kaffee so braucht – und die Primus-Feedzone-Kollektion praktischerweise mitbringt. Und um genau die geht es Jorge sowie fünf weiteren Gravel- und Bikepacking-Fans. Sie haben sich im Karwendel getroffen, um auf einer gemeinsamen Tour die Neuheiten im Einsatz zu checken. Mit am Start ist neben Primus-Deutschland-Chef Gerald Palm auch TV-Köchin Vroni Siflinger-Lutz. Die ehemalige Köchin eines Profi-Radelteams weiß, was schmeckt, Nährstoffe liefert und sich auf Tour mit einem kleinen Kocher wie dem zur Feedzone zählenden Lite+ zubereiten lässt: zum Beispiel ein One-Pot-Gericht aus Gemüse, Buchweizen und geröstetem Tempeh. Doch zuerst müssen Küche und Zutaten an den Lenker geschnallt werden, anschließend geht es mit den Bikes über Gravelpisten hoch zur Wangalm. Mit knirschenden Reifen kämpft sich die Gruppe die teils steile Schlaglochpiste hinauf. »Das Packmaß und der klapperfreie Sitz überzeugen schon mal«, sagt Isa, deren Gravelbike zum ersten Mal die Alpen sieht. Langsam kurbelt die Gruppe über den Schotter, Kehre für Kehre wird der Ausblick besser. Kurz unterhalb der Alm geht es zu Fuß weiter, die Räder landen im Gebüsch, die Rolltop-Taschen wandern vom Lenker in die Rucksäcke und die Tester bis auf einen grasigen Felsvorsprung am Fuß der Scharnitzspitze, einen idealen Kochplatz. Die Küche steht im Nu: Kartusche an den Brenner schrauben, Topf einrasten lassen – fertig. Vroni erklärt die Zubereitung, und die Tester rösten und köcheln um die Wette. »Dass mit einem derart kleinen Kocher solche Gerichte möglich sind, hätte ich nicht gedacht«, findet Jorge – nicht als einziger. Er sucht noch Ausrüstung für seine erste längere Bikepackingtour, die ihn von München nach Italien führen soll. »Die Küche dafür habe ich gerade gefunden«, sagt er.

Hinter diesem QR-Code warten leckere Rezepte für Trek, Tour und Camp sowie viele Tipps & Tricks rund ums Kochen.

WAS DIE FEEDZONE-KOLLEKTION UMFASST

1| Wasserdichter Rollpacksack zur Befestigung am Lenker
2| Der Lite+ besteht aus Gaskocher, isoliertem Topf mit Wärmetauscher, Tasse und Frenchpress
3| Edelstahl- & Bikebottle: für den Rucksack und Flaschenhalter
4| extra langer Tütensuppenlöffel
5| Doppelwandig isolierter Edelstahlbecher mit Klappgriff
6| Klassische Fahrradkappe, schützt bei Sonne, Wind und Regen

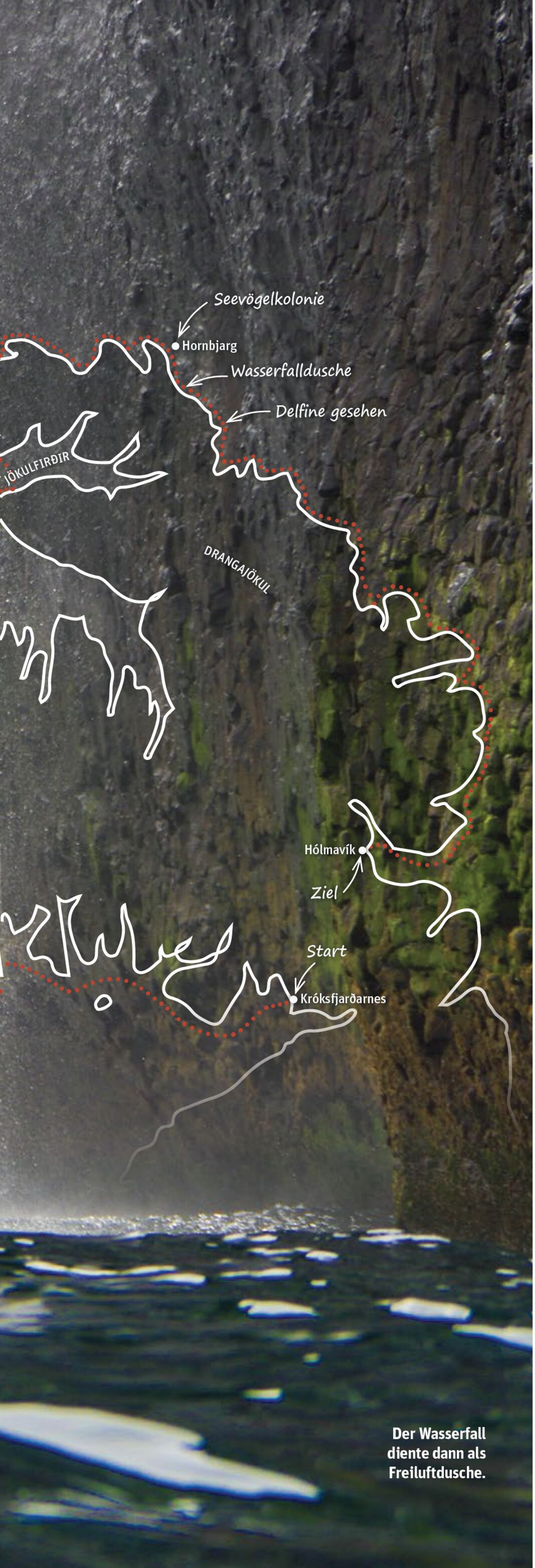


MIT ALLEN WASSERN

Im Kajak rund um die Westfjorde Islands – das ist ein harter Trip. Aber genossen haben ihn Jörg Knorr und Bernhard Nast trotzdem.

TEXT & FOTOS: **JÖRG KNORR**





Der Wasserfall diente dann als Freiluftdusche.

Ganze drei Grad zeigt das Thermometer an. Mit einer Lage Wolle unter dem Trockenanzug ist das in Bewegung ganz gut auszuhalten. Das Ufer bietet genug Abdeckung vor dem nördlichen Wind, Robben und die typisch isländischen Papageitaucher begleiten uns. Langsam lockert sich die Wolkendecke auf, und zum Nachmittag lässt sich sogar die Sonne blicken. In der aufgeklarten Luft reichen unsere Blicke über 50 Kilometer weit Richtung Süden: über den Breiðafjörður hinweg, den breiten Fjord, bis zur schmal und langgezogen in den Atlantik ragenden Halbinsel Snæfellsnes. Aber das ist nicht unsere Richtung. Wir wollen immer an der Küste von Vestfirðir entlang, jener gewaltigen Halbinsel, die den Nordwesten Islands einnimmt – zunächst nach Westen, um sie dann gen Norden zu umrunden. 120 Kilometer liegen schon hinter uns, seit wir vor fünf Tagen in Króksfjarðarnes gestartet sind. Und noch 420 vor uns.

»Wo, wenn nicht hier«, antworte ich abends auf Bernhards Vorschlag, uns am rötlich schimmernden, dreizehn Kilometer langen Strand Rauðisandur einen Ruhetag zu gönnen. Zerriebene Muschelschalen sind der Grund für die Farbe, in der der Strand gerade bei Sonne zu leuchten scheint. »Gigantisch« urteilt Bernhard, als wir uns die Szene von einer leichten Anhöhe aus ansehen. Wäre es wärmer, könnte hier glatt Südsee-Feeling aufkommen. Einsam stehen unsere Zelte sicher im Sand fixiert und würden ein gutes Motiv für eine Aktivurlaubsbroschüre abgeben. Ja, die Entscheidung, hier den ersten Ruhetag einzulegen, hätte nicht besser getroffen werden können. Für die Umrundung des Kaps Bjargtanger, des westlichsten Punkts Europas, brauchen wir ohnehin ein Fenster ruhigen Wetters, das sich laut Vorhersage aber schon abzeichnet.

Bergfest in Bolungarvik

Als es dann so weit ist, schwirren abertausende Seevögel wie Trottellummen, Tordalke, Eissturmvögel und Papageitaucher auf dem Wasser und wie eine Wolke in der Luft um unsere Kajaks. Die Landschaft Látrabjarg gehört mit ihren Vogelfelsen zu den vermutlich beliebtesten Orten Islands. Fast senkrecht hebt sich das Vulkangestein bis über 400 Meter steil aus dem Nordatlantik empor. Atemberaubend ist ein strapaziertes Adjektiv, das sich immer wieder in Reiseberichten findet. Für das, was vor unseren Kajaks liegt, gibt es kein besseres Wort. Wir staunen. Zwischen vorgelagerten Felsen suchen wir uns einen geeigneten sicheren Kurs weiter nach Norden. Sogar Höhleneinfahrten auf dem Wasser sind möglich. Ein gigantischer Abenteuerspielplatz für Seekajaker!

Auf dem Weg weiter nach Norden queren wir Fjord um Fjord. Bernhard hält kurz vor dem nächsten Landfall noch einmal den Pilker ins Wasser, während ich Richtung Ufer paddle, um einen geeigneten

Südsee-Feeling in der Rauðisandur-Bucht. Die rote Farbe des Sandes kommt von fein zerriebenen Muschelschalen.

WEIT WEG VON DER ZIVILISATION LASSEN WIR DEN BLICK ÜBER EINEN 13 KILOMETER LANGEN STRAND SCHWEIFEN.

Immer wieder kommen Einheimische zu Besuch: Mehrere Millionen Papageitaucher nisten und brüten auf Island.

Anlandeplatz zu suchen. Ich habe mein Zelt gerade ausgepackt, da kommt Bernhard schon. Zwei Dorsche, 55 und 75 Zentimeter lang, klemmen unter seinem Gepäcknetz. Das Abendbrot wird köstlich ausfallen, so viel steht fest.

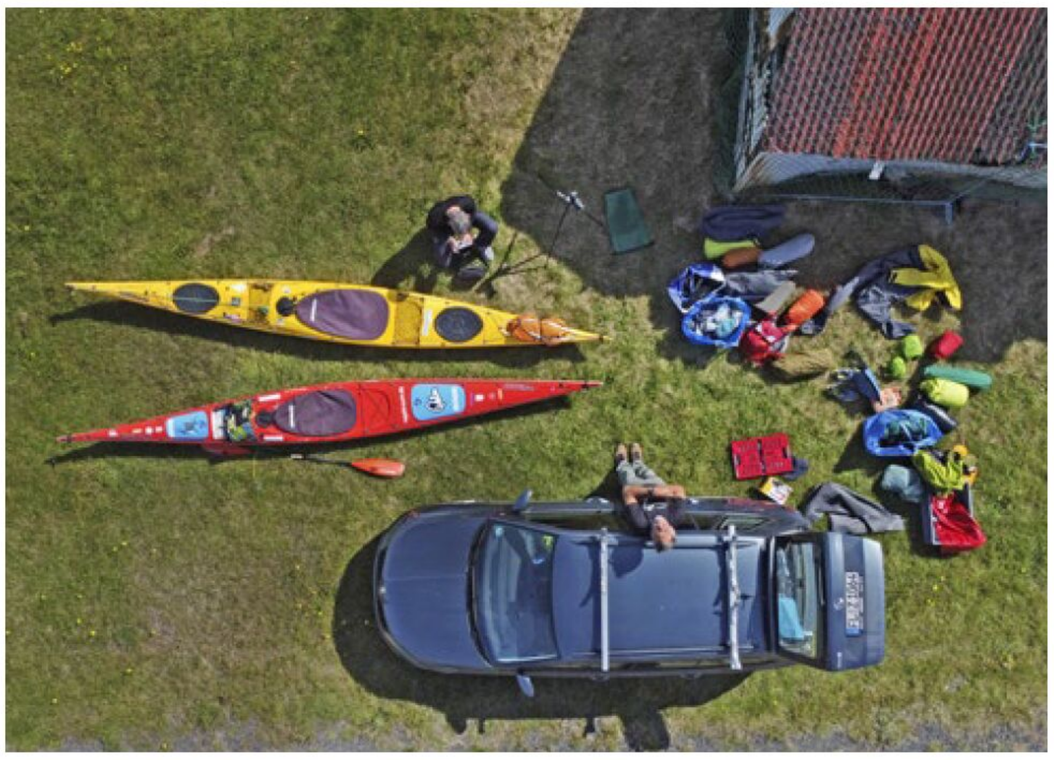
Nach zwölf Tagen erreichen wir Bolungarvik, den einzigen Versorgungspunkt auf unserer Westfjordrunde, hier muss die Verpflegung für die nächsten zwei Wochen aufgefrischt werden. Wenn man bedenkt, dass wir von unseren mittlerweile 280 gepaddelten Kilometern 140 mehr oder weniger auf dem offenen Atlantik unterwegs waren, kann sich unser Vorwärtskommen hier durchaus sehen lassen. Mein Zwischenfazit: »Wenn das so weitergeht, müssen wir demnächst auf die Bremse treten. Sonst sind wir zu schnell am Ziel.« Bernhard traut der Sache noch nicht so recht: »Lass uns erst mal um den Norden herumkommen. Dann sehen wir weiter.« Mit Pizza und Bier feiern wir bestens gelaunt in einem Tankstellen-Diner unser Bergfest.

Einsamer Norden

Im Gebiet der Westfjorde leben nur wenige Menschen. Im Mittel weniger als ein Einwohner pro Quadratkilometer. Wer es noch ein wenig ruhiger mag, ist in dem 580 Quadratkilometer großen Hornstrandir-Naturschutzgebiet bestens aufgehoben. Im Winter wohnt hier quasi niemand. Keine Straße führt hierher. Besucher kommen mit dem Boot. Hornbjarg, ein mehr als 500 Meter hoher, steil ins Meer abfallender Felsen, ist bei Seevögeln höchst beliebt. Über 400 000 Brutpaare sollen hier jedes Jahr nisten. Auch die Wahrscheinlichkeit, Polarfüchse zu sehen, ist hier höher als anderswo. Die letzten vier Kilometer über den Jökulfirðir müssen wir mit aller Kraft gegen den Nordwind, der ganz plötzlich auffrischte, anknüppeln. Nicht gefährlich, aber extrem kraftraubend. Wir verstehen es als ernst gemeinte Warnung und werden uns einmal mehr bewusst darüber, dass es hier schwierig werden würde, in Notsituationen Hilfe zu bekommen.

Wind und Gezeitenstrom unterstützen uns beim Queren der Bucht Fljótavík zur Landspitze Kögurnes ganz oben im Norden von Vestfirðir. Dahinter begleiten uns Eissturmtaucher. Mal sind es nur einzelne Vögel, mal ganze Geschwader, die uns tief über der Wasseroberfläche anfliegen und erst knapp vor unseren Kajaks zu langen Schleifen emporsteigen. Ein Stück vor dem Leuchtturm Hornbjargsviti entdecken wir einen Wasserfall, der eine Dusche im Boot möglich machen könnte. »Der ist perfekt«, rufe ich im Näherkommen, schicke Bernhard fürs Foto voraus und folge ihm. Kalt, laut und windig wirkt die fünfsekündige Open-Air-Dusche, die erste und letzte dieser Art. Was uns Hornstrandir landschaftlich bietet, übersteigt all unsere Erwartungen und bestätigt wieder mal, dass das Kajak wohl das beste Fortbewegungsmittel ist, wenn man Island hautnah erleben möchte.

Der Drangajökul, Islands nördlichster großer Gletscher,



Für eine Strecke von über 500 Kilometern braucht man selbst bei einem sehr bescheidenen Komfortanspruch eine ganze Menge Gepäck.



Einziger Warmwasserkontakt unterwegs: der Hot Pool von Krossneslaug. Er sprudelt direkt am Meer und wird aus einer heißen Quelle gespeist.



Island ist ein Fischfang-Paradies: Eine fangfrische Kabeljau-Mahlzeit ist beim Seekajaken binnen zehn Minuten an Bord, wenn es gut läuft.



Seekajaks sind nur sechzig Zentimeter breit, man kommt mit ihnen an den Küsten der Welt in Winkel, die sonst niemand zu Gesicht bekommt.

ist vom Ufer aus zu sehen. Gestern konnten wir Delfine beobachten. In der Ferne haben wir vor einigen Tagen sogar einen Buckelwal abtauchen sehen. Bernhard senkt mal wieder seinen Pilker ab und kommt später mit vier mittleren Dorschen an Deck über den Furufjörður auf den Strandabschnitt zugepaddelt, den ich bereits als Nachtquartier gecheckt habe. Es liegt reichlich Schwemmholz am Strand. »Sieht nach Lagerfeuer aus«, stellen wir übereinstimmend fest. Bernhard präsentiert großspurig das Abend-Menü: »1. Gang: Dorschsuppe, 2. Gang: Dorsch gebraten frisch aus der Pfanne, 3. Gang: Flammdorsch.« Aus meiner eisernen Mehl-Reserve knete ich mit Backpulver, Salz und etwas Öl einen Teig, aus dem jetzt als Beilage kleine Fladenbrote entstehen. Die Kommunikation beim Essen beschränkt sich im Wesentlichen auf Laute wie »Hmmm« und »Ahhh«. Flammdorsch und Fladenbrot werden mit zwei von zwei Stimmen zum neuen kulinarischen Höhepunkt auf unserem Expeditions-Speisezettel gekürt.

Nördlich der Insel Grimsey starten wir den letzten Paddeltag. Bei absoluter Windstille ziehen wir am Leuchtturm Drangsnes vorbei und peilen mit Kurs Westnordwest Hólmavík an, den Endpunkt unserer Reise. Wir fühlen uns wie Marathonläufer, die durchflutet von Endorphinen dem nahenden Ziel entgegensehen. Durchgeschwitzt, zufrieden und überglücklich legen wir nach 530 Kilometern im Kajak am nördlichen Ortsrand von Hólmavík die Paddel aus der Hand, ziehen die Kajaks auf den Sand und schauen zurück auf den Steingrímsfjörður. Wir haben die Westfjorde umrundet. Ich hole meine verbeulte Blechflasche aus der Luke und teile den dank knallharter Disziplin übrig gebliebenen letzten Schluck Rum auf. »Auf die Westfjorde, prost Bernhard!« »Prost Jörg, geiler Trip!«

Neben der Westfjord-Tour hat Jörg Knorr viele andere Kajaktrips unternommen. Er berichtet auch live von seinen Abenteuern, Termine auf kajaktraum.de



Die Wassertemperatur reicht auch im Sommer kaum in den zweistelligen Bereich. Der Trockenanzug ist Pflicht.

Die Reisemobile & Caravans des Jahres 2024

promobil CARAVANING

LESERWAHL

Jetzt mitmachen und coole E-Zweiräder von Yamaha gewinnen!



Abbildung nicht verbindlich

Preise im Gesamtwert von mehr als 16 000 Euro warten auf Sie.

Alles zur Leserwahl in den EXTRA-Beilagen der aktuellen Ausgaben von *promobil* und CARAVANING. **JETZT IM HANDEL.**

outdoor

Jetzt outdoor verschenken

» VORTEILSABO



€ 30 Amazon.de-Gutschein 1354

€ 35 Globetrotter-Gutschein 1706

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

WMF Trinkflasche „Waterkant Tritan“ 0,75 L 1521

Nachhaltiger Trinkgenuss mit Trinkflaschen von WMF.

- *Einfache Befüllung und Reinigung*
- *Hauptmaterial: Tritan*
- *Nebenmaterial: Kunststoff, Silikon*
- *100% hygienisch und 100% auslaufsicher*
- *Unkomplizierte Einhandöffnung des Verschlussdeckels*

Zuzahlung: 1,– €



Mit Sport-Trinkaufsatz

WMF

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

oder selbst lesen + tolle Wunsch-Prämie!

Denver Bluetooth Smart-Fitnessband 1471

Die ideale Ergänzung für Ihre Sport- und Alltagsaktivitäten.

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

Zuzahlung: 1,– €



DENVER®



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

Google Play · App Store

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

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

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

Ja, ich bestelle

outdoor 451 Objekt-Nr. 85104 (Berechnung 12 Hefte, zzt. 77,90 €*ggf. inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. jew. 6,49€*)

☐ **für mich** ODIPRE Aboart 00

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

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

Meine Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr

Anrede | Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon | Geburtsdatum

E-Mail (Pflichtfeld für Gutscheincode) Wir verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen von uns anzubieten. Sie können dieser Verarbeitung jederzeit kostenlos, z.B. per E-Mail an werbebefugnis@burdadirect.de oder über den Abmeldelink in jeder Zusendung, widersprechen.

Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhalte zusätzlich 2 Gratis-Hefte 0999

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

IBAN | Ihre BLZ | Ihre Konto-Nr.

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

Das Geschenkabo geht an: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr

Anrede | Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon | Geburtsdatum

E-Mail

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen

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

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

X

Datum, Unterschrift des Rechnungsempfängers (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

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

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

DIE MODELLE IM ÜBERBLICK

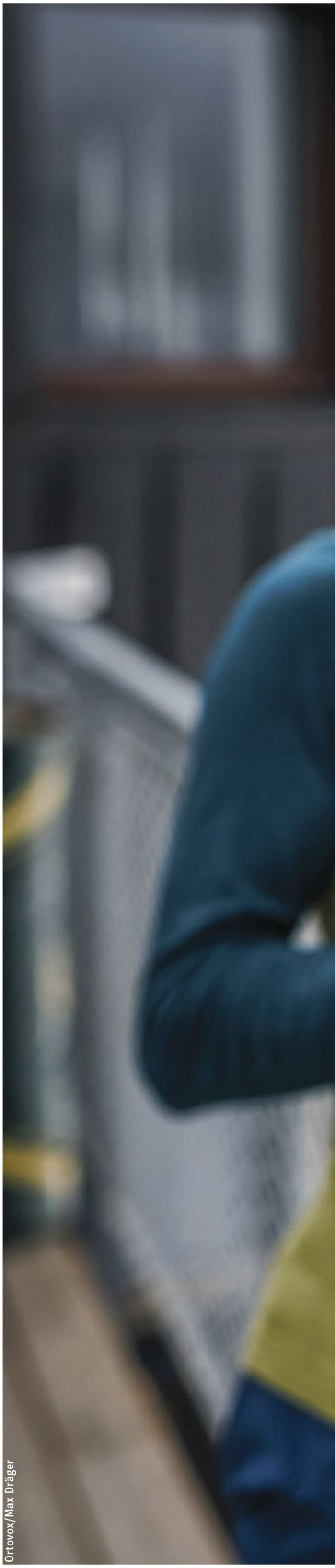
ACLIMA Lightwool Sports Shirts
ARTILECT Boulder 125 T
DEVOLD Jakta Merino 200
HELLY HANSEN Lifa Merino Lightweight Tee
ICEBREAKER 125 ZoneKnit Short Sleeve
LÖFFLER Transtex Light T-Shirt
ODLO X-Alp 115 Short Sleeve
ODLO Revelstoke 150
ORTOVOX 230 Competition Short Sleeve
ORTOVOX Merino Thermovent
PATAGONIA Cap Cool Lightweight Shirt
SCHÖFFEL Merino Sport Shirt
SMARTWOOL Active Ultralite
SMARTWOOL Intraknit Thermal Merino Base Layer 200 Crew
WOOLPOWER Lite 200 Short Sleeve Crew

Gute Basis

Gute Funktionsshirts liegen weich auf der Haut, halten das Körperklima im Lot und trocknen fix. Welche überzeugen?

TEXT: **BORIS GNIELKA**

Wie schnell man den Berg hochkommt, hängt nicht allein vom Fitnessgrad ab. Einen beträchtlichen Einfluss hat auch die Temperatur. Nicht die der Umgebung, sondern deine, die sogenannte Körperkerntemperatur. Steigt sie, etwa bei steilen Aufstiegen, öffnet der Organismus die Schweißdrüsen, um überschüssige Wärme durch Verdunstung loszuwerden. Klettert die Temperatur trotzdem weiter, fährt der Körper die Leistung runter, man wird also langsamer. Um das zu verhindern, spannen sich mittlerweile sogar Freizeitsportler teure Sensoren um den Leib, überwachen damit ihre Kerntemperatur. So können sie das Tempo drosseln oder Kleidungsschichten ablegen, bevor der Körper viel Energie für die Kühlung verpulvert. Energie, die später am Tag vielleicht fehlt. Es geht aber auch deutlich günstiger: mit einem guten Funktionsshirt. Sein Einfluss aufs Körperklima wird häufig unterschätzt. »Läuft man auf Tour schnell heiß, liegt das eher am Shirt als an der – vermeintlich schwitzigen – Regenjacke«, sagt Ausrüstungsredakteur Frank Wacker. Eine gute Nachricht, schließlich lässt sich so mit überschaubarem Budget viel bewirken.


Ortovox/Max Dräger



Das zeigt auch unser Test von fünf Langarm- und zehn Kurzarmhemden für den Einsatz von Herbst bis Frühjahr. Zehn bestehen aus einem Woll-Synthetik-Mix, drei aus reiner Merinowolle und nur zwei aus Synthetik: die T-Shirts von Löffler und Patagonia. Mit 45 und 50 Euro Kaufpreis sind sie die günstigsten – liegen aber in puncto Klimatisierung an der Spitze des Testfelds. Ganz besonders das Löffler: Sein offenporiger Polypropylenstrick lässt der Haut unzählige winzige Freiräume, auf denen Schweiß effektiv verdunsten und kühlen kann. Dort, wo die nässeliebenden Synthetikfasern anliegen, nehmen sie den Schweiß auf und verteilen ihn großflächig auf der Oberseite, dadurch kann er rasch und kühlwirksam abdampfen. »Synthetikshirts sind im Nu wieder trocken«, so Frank Wacker. Deshalb kannst du sie ruhig abends in der Hütte durch- und damit die unliebsamen Gerüche ausspülen.

Shirts aus oder mit Merino müffeln hingegen nicht so schnell. Modelle mit sehr hohem Wollanteil riechen sogar nach einer ganzen Woche im Einsatz noch frisch – das zeigt auch unser Test.

Das Naturmaterial kann aber noch mehr: So nimmt es bis zu einem Drittel seines Trockengewichts an Feuchtigkeit auf, ohne sich klamm anzufühlen. Vom angenehm trockenen Hautgefühl profitieren vor allem Genusswanderer und Schnellfrierende, Hitzköpfe hingegen weniger. Weil die Fasern Schweiß aufsaugen und speichern, anstatt ihn zügig und wirkungsvoll verdunsten zu lassen, fällt die Kühlwirkung von Wolle



»Shirts mit hohem Wollanteil bleiben tagelang frisch – für Hütten- und Mehrtagestouren ideal.«

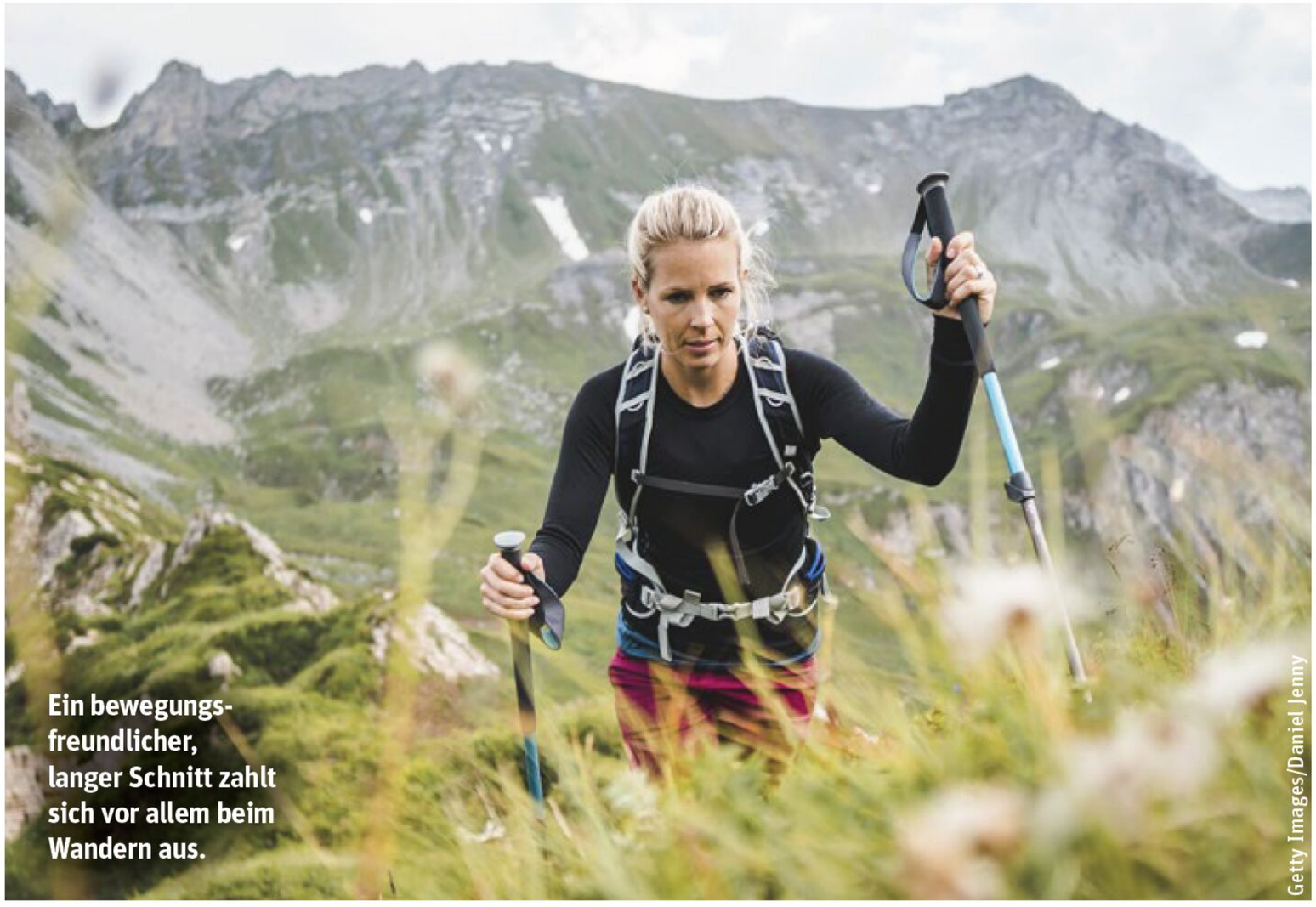
Boris Gnielka,
outdoor-Ausrüstungsredakteur



	ARTILECT BOULDER 125 T	HELLY HANSEN MERINO LEIGHTWEIGHT T	ICEBREAKER 125 ZONEKNIT	LÖFFLER TRANSTEX LIGHT	ODLO X-ALP 115
PREIS	100 €	90 €	90 €	45 €	70 €
GEWICHT	110 g (Gr. S)	125 g (Gr. S)	115 g (Gr. S)	75 g (Gr. S)	110 g (Gr. M)
HERGESTELLT IN	Vietnam	Bangladesch	China	Österreich	Vietnam
HAUPTMATERIAL	Wolle (85 %, 125 g/qm)	Wolle (70 %,160 g/qm)	Wolle (100 %, 125 g/qm)	Polypropylen (100 %)	Wolle (63 %)
WASCHTEMPERATUR	40 °Celsius	40 °Celsius	30 °Celsius	60 °Celsius	30 °Celsius
TRAGEKOMFORT	★★★★☆ Sehr elastisches, langes Shirt, etwas rau. Kann »bitzeln« auf der Haut.	★★★☆☆ Dicker, weicher Stoff, sitzt körpernah, spannt in Bewegung, wenig elastisch.	★★★★☆ Körpernaher Sitz, luftigleicht, minimal rau, kann auf der Haut »bitzeln«.	★★★★★ Glatt, elastisch, liegt körpernah, warm und luftig an. Fällt relativ kurz aus.	★★★★☆ Durch die grobe Struktur fühlt es sich etwas rau, aber luftig und locker an.
KLIMATISIERUNG	★★★☆☆	★★☆☆☆	★★★☆☆	★★★★★	★★★☆☆
TROCKENVERHALTEN	★★★☆☆	★★★★☆	★★★☆☆	★★★★★	★★★★☆
GERUCHSHEMMUNG	★★★★★	★★★★☆	★★★★★	★☆☆☆☆	★★★★☆
FAZIT	Artilect setzt beim Boulder auf Nuyarn: Merinowolle mit stabilisierendem Synthetikkern. Dank luftig gestrickter Seiten- und Achselpartien punktet das Shirt damit auch bei flotteren Touren. Teuer.	Ein Mix aus Merino und Polypropylen sorgt beim Helly Hansen für hohe Wärmeleistung, in puncto Klima fällt es aber ab. Damit eignet es sich vor allem für gemütliche Touren und kalte Tage.	Das einzige rein aus Wolle gefertigte Test-T-Shirt trägt sich wunderbar – durch den überwiegend offenporig-luftigen Strick auch bei flotterem Tempo. Für Wollfans eine top Wahl für Tour und Alltag.	Ultraleicht, superbequem, pflegeleicht und günstig, empfiehlt sich das Löffler allen Outdoorsportlern, die ein warmes, bei Aktivität perfekt kühlendes Shirt suchen. Auf Hüttentour Ersatzshirt mitnehmen.	Beim Odlo sorgen ein Anteil Synthetik und die raue Struktur für guten Klimakomfort. Auch klebt das Hemd nicht so schnell auf der Haut – ein solider Allrounder für Trek, Tour und Sport zum fairen Preis.
outdoor	SEHR GUT	GUT	SEHR GUT	ÜBERRAGEND	SEHR GUT

bescheiden aus. Um sie aufzubessern, mixen die meisten Hersteller im Test ihre Wolle mit kühlenden Kunst- oder Holzfasern wie Lyocell. Einige setzen (auch) auf einen offenporigen Strick – und damit wie Löffler auf den Trick mit den Verdunstungsinseln. Aclima und Ortovox gehen hier noch weiter. Bei ihren Langarmshirts fällt der Strick so locker aus, dass er einem Netz gleicht. Aclima setzt es nur an Rücken und Ärmelrückseiten ein, Ortovox großflächig, wobei die Maschenweite je nach Körperzone variiert.

Das sieht seltsam aus, funktioniert aber prächtig: Bei Klimatisierung und Trockenverhalten liegt das Ortovox auf dem Niveau der Synthetik-T-Shirts von Löffler sowie Patagonia. Auch beim Tragekomfort erntet es Bestnoten. »Es liegt luftig-leicht, hoch-



Ein bewegungsfreundlicher, langer Schnitt zahlt sich vor allem beim Wandern aus.

Getty Images/Daniel Jenny



	ORTOVOX 230 COMPETITION	**PATAGONIA** CAP COOL LIGHTWEIGHT	**SCHÖFFEL** MERINO SPORT SHIRT	**SMARTWOOL** ACTIVE ULTRALITE	**WOOLPOWER** LITE 200 CREW
PREIS	90 €	50 €	75 €	60 €	85 €
GEWICHT	165 g (Gr. S)	70 g (Gr. S)	115 g (Gr. S)	110 g (Gr. S)	150 g (Gr. S)
HERGESTELLT IN	Polen	Sri Lanka	Portugal	Vietnam	Schweden
HAUPTMATERIAL	Wolle (57 %, 230 g/qm)	Polyester (100 %)	Lyocell/Wolle (43/34 %)	Wolle/Lyocell (53/47 %)	Wolle (80 %, 200 g/qm)
WASCHTEMPERATUR	30 °Celsius	40 °Celsius	40 °Celsius	30 °Celsius	60 °Celsius
TRAGEKOMFORT	★★★★☆ Das hochelastische, lange Shirt sitzt recht straff – aber sehr angenehm.	★★★★★ Ein luftig leichter Hauch von nichts – seidig-dünn und lässig geschnitten.	★★★★★ Kein Shirt im Test liegt weicher auf der Haut. Warmer, dicker Stoff.	★★★★★ Sehr feiner, dünner Stoff, der die Haut dank legerem Schnitt soft umspielt.	★★★★☆ Liegt ohne zu spannen an, ist extrem elastisch und lang, kann aber »bitzeln«.
KLIMATISIERUNG	★★★★☆	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆	★★☆☆☆
TROCKENVERHALTEN	★★★☆☆	★★★★★	★★☆☆☆	★★☆☆☆	★★☆☆☆
GERUCHSHEMMUNG	★★★★☆	★★☆☆☆	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★★
FAZIT	Mit körpernahem, etwas engerem Sitz, langem Schnitt und dickem Stoff zielt das Ortovox auf Outdoorsportler. Warm und dabei stark klimatisierend, deckt es ein breites Temperaturspektrum ab.	Preiswert, leicht, luftigleger und bei Aktivität stark kühlend: Das aus Bluesign-zertifiziertem Polyester gefertigte, pflegeleichte Hemd erweist sich als top Wahl für heiße Tage und sportliche Touren.	Das dank der Holzfaser Lyocell weichste Hemd im Test trocknet zögerlich, gefällt dafür aber mit starker Wärmeleistung und höchstem Tragekomfort. Ein Tipp für kaltes Wetter und Schnellfrierende.	Smartwool liefert mit dem Active Ultralite ein herrlich komfortables, leichtes Shirt, das für ein Wollhemd zudem wenig kostet. Wegen der effektiven Klimatisierung überzeugt es auch beim Sport.	Bei den 400er-Shirts setzt Woolpower auf hochfunktionelle Frotteeschlingen, nicht aber beim Lite 200. Dadurch kühlt es beim Sport weniger gut – aber es trägt sich sehr gut und hält Gerüche top im Zaum.
outdoor	SEHR GUT	ÜBERRAGEND	SEHR GUT	SEHR GUT	GUT

elastisch und dazu auch noch sehr weich auf der Haut«, berichtet Testerin Katleen Richter. Damit befindet es sich allerdings in bester Gesellschaft, sieben der 15 Kandidaten tragen sich überragend gut, sechs sehr gut und nur zwei gut: das schnell hochrutschende Helly-Hansen-Kurzarm- und das leicht kratzige Odlo-Langarmshirt.

FAZIT: FÜR JEDEN ANSPRUCH ETWAS

So bietet das Testfeld eine üppige Auswahl empfehlenswerter Shirts. Welches das richtige ist, entscheidet vor allem das Temperaturempfinden. Kommst du auf Tour kaum ins Schwitzen oder bist sowieso gemütlich unterwegs, empfehlen sich Hemden mit hohem Wollanteil: unter den T-Shirts vor allem Artilect, Icebreaker, Odlo und Smartwool, bei den Langarmhemden die supersoften, wärmeren Kandidaten von Aclima und Devold.

Hitzköpfe sowie alle, die ein dünnes Shirt für anstrengende Touren suchen, liegen hingegen bei den seidig-glatten, top klimatisierenden Kunstfaser-T-Shirts von Löffler und Patagonia richtig. Mit 45 und 50 Euro kosten sie wenig, sollten aber auf Mehrtagestour regelmäßig durchgespült werden, um weiter frisch zu riechen. Wer das scheut, findet bei den sehr gut klimatisierenden Mischgewebe-T-Shirts von Ortovox, Schöffel und Smartwool klasse Alternativen.

Unterm Strich am meisten überzeugte das neue Thermovent-Langarmshirt von Ortovox. Sein hochelastisches, superweiches, top klimatisierendes Merinonetz trägt sich einfach fantastisch – und das sowohl an kalten wie milden Tagen, beim Sport wie auf Genusstour. Mehr Shirt braucht niemand. Und einen Temperatursensor erst recht nicht.

WIE DU FUNKTIONSWÄSCHE RICHTIG PFLEGST

Synthetikwäsche

Vor dem Waschen immer alle Shirts und Shorts auf links drehen. Reine Synthetikwäsche kannst du mit normalem Voll- oder Colorwaschmittel waschen. Da Kunstfasern wenig schmutzempfindlich sind, werden sie meist schon bei 30 °C im Programm »Pflegeleicht« sauber. Einige Shirts vertragen auch 40 °C, nur wenige 60 °C – ein Blick ins Etikett gibt Aufschluss.

Wäsche mit Wollanteil

Enthält die Wäsche Wolle, solltest du sie separat und mit flüssigem Fein- oder Wollwaschmittel waschen. Achte darauf, dass es nicht das Enzym Protease enthält, auch Bleichmittel sind absolut tabu, ebenso Weichspüler. Shirts mit hohem Wollanteil müssen aber nur selten gewaschen werden, meist reicht es völlig aus, sie über Nacht auslüften zu lassen.

Schleudern

Besser nicht. Shirts und Shorts können sonst ausleiern und die Form verlieren.

Trocknen

Immer auf der Leine! Zur Not geht's auch mal im Trockner – bei niedriger Temperatur.

Waschzusätze

Damit riecht das Shirt länger frisch, manche Zusätze verkürzen die Trockenzeit etwas.



30, 40 oder 60 Grad, in den Trockner oder nicht? Das Pflegeetikett klärt auf.

Getty Images/artursfoto





	ACLIMA LIGHTWOOL SPORTS	**DEVOLD** JAKTA MERINO 200	**ODLO** REVELSTOKE 150	**ORTOVOX** MERINO THERMOVENT	**SMARTWOOL** INTRAKNIT THERMAL 200
PREIS	110 €	95 €	110 €	130 €	125 €
GEWICHT	150 g (Gr. S)	190 g (Gr. S)	150 g (Gr. S)	210 g (Gr. S)	190 g (Gr. S)
HERGESTELLT IN	Polen	Litauen	Vietnam	Polen	Indien
HAUPTMATERIAL	Wolle (100 %)	Wolle (100 %)	Wolle (78 %)	Wolle (99 %)	Wolle (53 %)
WASCHTEMPERATUR	40 °Celsius	40 °Celsius	30 °Celsius	30 °Celsius	30 °Celsius
TRAGEKOMFORT	★★★★★ Superweiche Wolle, sehr elastisch, liegt an, ohne zu spannen, angenehm lang.	★★★★★ Sitzt eher leger und für die Dicke luftig, gefällt mit herrlich softer Wolle.	★★★☆☆ Könnte noch etwas weicher auf der Haut liegen, straffer Sitz, sehr präsent.	★★★★★ Der extrem elastische und sehr luftige Wollstrick sorgt für faltenfreien Sitz.	★★★★☆ Körpernaher, leicht komprimierender Sitz, weich, elastisch, aber präsent.
KLIMATISIERUNG	★★★★☆	★★★☆☆	★★☆☆☆	★★★★★	★★★★☆
TROCKENVERHALTEN	★★★☆☆	★★☆☆☆	★★☆☆☆	★★★★☆	★★★★☆
GERUCHSHEMMUNG	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★☆
FAZIT	**Wer ein Modell sucht, das sowohl beim Trage- als auch beim Klimakomfort überzeugt, findet es bei Aclima. Dank nur rückseitig platzierter Netzeinsätze bleibt der hüttentaugliche Look gewahrt.**	**Ein warmes Wollhemd ohne Schnickschnack. Die sehr hochwertige Wolle bietet durch den etwas lockereren Strick ein gutes Klima auch bei anstrengenden Einsätzen. Eher was für eisige Tage.**	**Warm und aus dicht gestricktem Woll-Synthetik-Mix gefertigt, zeigt sich das Revelstoke im Test als gute Wahl für Frostköttel und alle, die auf Tour oder beim Sport keine Kühlung brauchen.**	**Beim Thermovent hält ein stellenweise sehr grobmaschiges, superweiches Wollnetz das Körperklima selbst bei Maximalpuls im Lot. Wen der Netz-Look und hohe Preis nicht stören, liegt hier richtig.**	**Der Woll-Kunstfaser-Mix im Bodymapping-Style ist je nach Körperzone luftig oder dicht gestrickt, damit bleibt das Klima selbst bei hohem Puls im Lot. Ein toller, warmer Allrounder ohne Schwächen, teuer.**
outdoor	**ÜBERRAGEND**	**SEHR GUT**	**GUT**	**ÜBERRAGEND**	**SEHR GUT**



VORSCHAU 11|2023

Die Themen des nächsten Hefts



David Pinzer

Nochmal raus Die schönsten Kurztrips in Deutschland – mit vielen Einkehrtipps und Unterkünften, die selbst an nicht ganz so goldenen Oktobertagen richtig Spaß machen.

Irland Beim Trekking auf der Halbinsel Beara südlich von Killarney kommt man sich ziemlich weit weg von allem vor. Kein Wunder, hat das *outdoor*-Team es so genossen.



Monika Neiheisser



Christopher Pfromm

Gardasee Im Norden des Lago warten Touren, auf denen man kaum einem Menschen begegnet. Und seid ihr schon mal direkt neben einem Wasserfall in die Höhe gestiegen?

+++ AUSSERDEM +++

+++ **MOTIVATION** Unterwegs mit Coach +++

DAS GUTE PRODUKT Die beste Kamera für Outdoorer

+++ **POWERBANKS** Das sind die Top-Modelle

Härtetest
Auf Bergtouren und Treks bieten sie die meisten Reserven: aktuelle Dreilagenjacken im Labor- und Praxis-Check.



IM TEST



Stirnlampen
Auf dem *outdoor*-Prüfstand stehen diesmal acht preisgünstige Modelle, leicht und kompakt genug für Rucksack und Camp.

33 % SPAREN!

DIE AUSGABE 11|2023 GIBT ES AB 10. OKTOBER

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

IMPRESSUM

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

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

PUBLISHER: Barbara Groscurth

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Dr. Andreas Geiger, Jörg Mannsperger

LEITER DES GESCHÄFTSBEREICHS SPORT & LIFESTYLE: Wolfgang Melcher

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

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

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

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

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

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

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

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

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

AWA 2023
ISSN 0935-3356

#darumlaufenwir

LAUFEN IST Zeit für mich



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



Wenn Anpassungsfähigkeit auf innovatives Design trifft:
Der wasserfeste, komprimierbare und somit platzsparende Evac Compression Dry Bag ist der ultimative Reisebegleiter. Mit der richtigen Ausrüstung ist jedes Abenteuer möglich.

EVAC COMPRESSION DRY BAG | eVent WATERPROOF

SEATOSUMMIT

seatosummit.eu

PLUS: 16 SEITEN

WANDERN IN IRLAND

OKTOBER 2023

outdoor

Berge, Meer & grüne Täler

Die schönsten Wandertouren in der Republik Irland

WILDE WESTKÜSTE
Wo Klippen und Berge auf den Atlantik treffen

DAS HERZ IRLANDS
Pittoreske Dörfer und charmante Flusstäler

GANZ IM OSTEN
Historische Highlights auf Schritt und Tritt

In Zusammenarbeit mit Tourism Ireland

Liebe Leserin, lieber Leser,

von der Atlantikbrandung umtoste Klippen, einsame Hochmoore und weiße Sandstrände, aber auch malerische Klosterruinen, quirlige Städtchen sowie eine lebendige Musikkultur: Die Republik Irland gilt als eines der abwechslungsreichsten Reiseländer Europas. Auch hinsichtlich der Wandermöglichkeiten wird die grüne Insel von Jahr zu Jahr attraktiver. Sei es der geschichtsträchtige Spaziergang zu einer Burganlage oder die ausgedehnte Mehrtagestour entlang der Küste, für jedes Zeitbudget und für jeden Anspruch findet sich eine Tour. Und das Schönste: Die Republik Irland liegt näher, als man vielleicht denkt – ein Flug nach Dublin, Cork, Kerry oder Knock dauert kaum zwei Stunden. Deswegen haben wir in diesem Special für euch die schönsten Touren zusammengetragen. Wir wünschen euch viel Vergnügen!

Euer Redaktionsteam

Inhalt

4 Ganz im Norden
In Donegal und Sligo finden Wanderer Ruhe und Natur pur.

6 Der wilde Westen
Bergerlebnisse vom Feinsten warten in Connemara und Clare.

8 Prominenz im Süden
Die höchsten Berge Irlands ragen in Kerry in den Himmel.

10 Das Hinterland entdecken
Zwischen Dörfern und Burgruinen: Wo das kleine Glück groß ist.

12 Der historische Osten
Hier entdeckt man auf Schritt und Tritt Highlights der Geschichte.

14 Nationalparks
Diese sechs Gebiete stellen Irlands Natur unter Schutz.

Christopher Pfromm

Sandstrände in Irland haben einen entscheidenden Vorteil: Man hat sie oft für sich.

Im hohen Norden

In Donegal und Sligo warten Klippen, Hochmoore und ganz viel Ruhe.

1| Mount Errigal

Wer der Küstenstraße »Wild Atlantic Way« bis ganz in den Norden folgt, gelangt zu einem Berg, wie ihn Kinder malen. 751 Meter ragt der Kegel des Mount Errigal im County Donegal auf und gewährt einen fulminanten Blick auf den Glenveagh Nationalpark. Vom Parkplatz an der Straße nach Gweedore gelangt man auf einer 2,5-stündigen Tour auf den Gipfel und zurück, nur die ersten 300 Meter können schwierig werden, weil sie durch den »Bog« führen – Moor. 480 Hm, 5,4 km.
outdoor-magazin.com/errigal



Vom Mount Errigal blickt man auf die eiszeitlich geformten Derryveagh Berge.

Christopher Pfromm

2| Slieve League Cliffs

Auf eine der höchsten Seeklippen Europas im Westen Donegals gelangen Wanderer auf dem Pilgrim‘s Pass. Er verläuft von Carrick geschützt auf der windabgewandten Seite der Klippen. Wer es spektakulärer mag, steigt vom Parkplatz in Bunglass zunächst zum »Eagle View«. Von dort geht es weiter zum messerspitzen »One Man‘s Path«. Nicht Schwindelfreie umgehen rechts und gelangen so auch zur höchsten Stelle der Klippen (und zurück). 9,5 Kilometer, 4 Stunden, 22 Höhenmeter.
outdoor-magazin.com/slieveleague

3| Ben Bulben

Wie der Bug eines Schiffes ragt ein Tafelberg über dem County Sligo nach Westen. Der Weg auf den mythenumrankten Ben Bulben ist nicht ganz einfach zu finden, am leichtesten geht es von der zweiten Kehre des Sträßchens, das von der Straße am Glencar Lough abzweigt: zunächst auf einem Trampelpfad, dann durch Moor auf das Plateau und im Bogen zurück. Nur ein Spaziergang, aber mit einer schönen Sicht auf den Lough. 2,7 Kilometer, 1 Stunde, 170 Höhenmeter. Alternativ weiter auf dem Plateau. *outdoor-magazin.com/bulben*

4| Sligo Way

Der Sligo Way führt als 80 Kilometer lange, markierte Weitwanderroute von der westlichen Grenze des County Sligo am Lough Talt zu Beginn durch die Ox Mountains. Auf dem weiteren Weg liegen Attraktionen wie das Giant‘s Grave, die Mill Falls bei Collooney sowie die Ballygawley Mountains. Mit der Ruine der Creevelea Abbey endet der Weg in Dromahair, 15 Kilometer östlich der Stadt Sligo. Übernachtungsmöglichkeiten gibt es auf dem Weg nur in Form von B & B und sollten vorher gebucht werden.
outdoor-magazin.com/sligoway

Der raue Westen

In Connemara und Clare erleben Wanderer Bergwildnis vom Feinsten.

5| Aran Islands

Liebhaber der Abgeschiedenheit werden die Aran-Inseln vor der irischen Westküste mögen. Die größte von ihnen, Inishmor, misst immerhin zwölf mal drei Kilometer. Wer hier wandert, gelangt zu historischen Stätten und Seehundkolonien. Die Runde mit dem unaussprechlichen Namen »Lub Cill Mhuirbhigh« ist durchgängig mit lilafarbenen Pfeilen auf weißem Grund markiert. Der Weg folgt kleinen Straßen und grasigen Pfaden zum bronzezeitlichen Steinfort Dun Aengus, das spektakulär an den Klippen liegt. *komoot.de/tour/277453512*

Getty Images/lucafabbian



Adobe Stock

6| Twelve Bens

Eine der wildesten Touren Irlands wartet im mittleren Teil des »Wild Atlantic Way« auf Wanderer, im County Connemara: Der »Glencoaghan Horseshoe« in den »Twelve Bens« führt in einem Bogen von einem Parkplatz an einer Stichstraße zum Weiler Lutty nördlich der N 59 über sechs der zwölf Gipfel zur Ben-Lettery-Jugendherberge an der N 59. Wanderer erwartet Orientierung in weglosem Gelände, je nach Routenwahl sind Kraxeleinlagen nötig. 7,5 Stunden, 12 Km, 1600 Hm. Auch als Runde möglich: *de.wikiloc.com/routen-bergsteigen/glencoaghan-horseshoe-98005928*



Getty Images/Andrea Comi

7| Cliffs of Moher

Die wohl berühmteste Klippe Irlands fällt im Westen des County Clare 214 Meter nahezu senkrecht ins Meer – ein Paradies für 35 Vogelarten, darunter der Papageitaucher. Bustouristen zieht es zum Besucherparkplatz an der höchsten Stelle in der Nähe des O'Brian's Tower. Wanderer starten lieber von der Ortschaft Doolin aus und gelangen, immer an den Klippen entlang, auf einer 13 Kilometer langen Tour dorthin. Von dort geht es auf gleichem Weg zurück oder sieben Kilometer weiter nach Liscannor – episch!
komoot.de/tour/277401577



Mauritius Images/Louis-Michel Desert

8| Diamond Hill

Nicht mehr als 442 Meter misst der Diamond Hill im Connemara Nationalpark ganz im Westen des gleichnamigen Countys. Vom Parkplatz des Besucherzentrums in Letterfrack führt eine einfache, aber spektakuläre Tour auf seinen Gipfel – von dem man nach Westen auf die Küste blickt und östlich in die Bergwildnis der »Twelve Bens«. Nur zwei Stunden braucht man für die 6,5 Kilometer und 340 Höhenmeter. Bei Wind und Regen allerdings kann die ausgesetzte Runde ziemlich herausfordernd werden!
outdoor-magazin.com/diamond-hill

Der Charme des Südens

Mit Gipfelprominenz und Weltvergessenheit warten die Countys Kerry und Cork auf.

Der Weg auf den Carrantuohill verlangt zuweilen etwas Handeinsatz von Wanderern.

9| Carrantuohill

Der kürzeste Weg auf den höchsten Berg Irlands (1039 m) führt über eine Teufelsleiter. Die meisten starten ihn am Cronins Yard. Das Gehöft liegt nur ein paar Kilometer abseits des »Wild Atlantic Way« im Ring of Kerry. Nach dem flachen Zustieg durch das Heg's Glen geht es steil durch eine Geröllrinne (Devils Ladder) auf eine Schulter und von dort auf ausgetretenem Pfad Richtung Gipfel – bei gutem Wetter eine mittelschwere Bergtour, bei Regen nicht ganz ungefährlich. Einfacher hat man es über die rechte Flanke des Berges oder über den Cnoc na Toine. 12 km, 5,5 Stunden, 880 Hm.
komoot.de/tour/277463920/zoom

10| Kerry Way

Als wohl bekannteste Fernwanderung der grünen Insel führt der Kerry Way auf 214 Kilometern und in neun Tagen einmal um die Iveragh-Halbinsel. Startpunkt bildet das quirlige Städtchen Killarney mit seinem ausgedehnten Muckross-Park, im Anschluss geht es noch ein Stück durch den Nationalpark und aussichtsreich an der Südküste des Ring of Kerry nach Westen. Den Umkehrpunkt bildet Waterville, von hier zurück nach Killarney.
outdoor-magazin.com/kerry-way

11| Mount Brandon

Der 952 Meter hohe Mount Brandon dominiert die Dingle-Halbinsel, die als nördlichster von fünf Fingern im Süden Irlands in den Altlantik ragt. Eine 15 Kilometer lange, sehr anspruchsvolle Wanderung auf den Berg, der als Wohnort des Heiligen St. Brandon angesehen wird, beginnt am Connor Pass (410 m). Von hier führt der Weg auf dem Bergrücken der Brandonkette auf den sagenumwobenen Berg und abwärts nach Fahan. 17,5 km, 5 Stunden 400 Meter.
komoot.de/tour/277477040

12| Beara Way

Weltvergessen führt Beara südlich der ungleich bekannteren Iveragh-Halbinsel ein Mauerblümchendasein – nur ein kleines, gewundenes Sträßchen verbindet die Gegend mit der Stadt Cork. Wanderer finden hier den 220 Kilometer langen Beara Way, der in zwölf 4–5 Stunden langen Etappen einmal um die Halbinsel leitet. Ganz im Westen setzt man dabei mit einer Seilbahn auf die kleine Insel Dursey über.
bearatourism.com/beara-way

Christopher Pfromm

Die herzliche Mitte Irlands

In Cavan, Leitrim und Roscommon das liebenswerte Hinterland entdecken.

13| Cavan Way

Wer den Westen der Grafschaft Cavan an der Grenze zu Nordirland erkunden will, findet das ideale Basislager in einem Hausboot auf dem Lough Allen. An seinem Ufer liegt der Ort Dowra, Startpunkt des 22 Kilometer langen »Cavan Way«. Auf Feldwegen wandert man zur Quelle des Shannon, des längsten Flusses Irlands. Nun geht es 220 Höhenmeter hinauf in die Karstlandschaft der nördlichen Cuilcaghs, bevor das Ziel in Blacklion erreicht ist. Als Zweitagestour (Stopp »Shannon Pot«) möglich. *sportireland.ie/outdoors/walking/trails/cavan-way*

Sissi Richter


Alamy/Vincent MacNamara

14| Suck Valley Way

Fünf Tage Zeit und Lust auf Irland pur? Willkommen auf dem »Suck Valley Way«, der durch die Grafschaften Roscommon und Galway führt. Der Rundweg startet in Castlerea, schlängelt sich entlang der saftig-grünen Ufer des Flusses Suck, leitet den Wanderer durch Schwemmland, Moore und Wälder sowie typische Dörfer wie Mount Talbot und Ballymoe. Auch mittelalterliche Relikte wie Ringforts, Schlösser und Kirchen finden sich auf der Route, zudem Überreste aus der Eisenzeit wie der eiförmige Granitblock »La Tène«. 105 km, 580 Hm, *komoot.de/tour/502264556*

15| Leitrim Way

Bergpässe, Seen, Waldwege und herrliche Aussichten: Auf dem 25 Kilometer langen »Leitrim Way« in der gleichnamigen Grafschaft kommen Wanderer auf ihre Kosten. Von Leitrim Village führt der Weg zunächst in den Ort Drumshanbo, bekannt für seinen Gin. Auf den folgenden 15 Kilometern geht es aussichtsreich entlang der Ostseite des Lough Allen, bis schließlich das Ziel in Dowra erreicht ist. Wer noch nicht genug hat, verlängert die zweitägige Wanderung bis nach Manorhamilton oder hängt den »Cavan Way« an. *komoot.de/tour/447002408*


Leitrim Way Tourism


F1online

16| Lough Derg Way

Wasser, soweit das Auge reicht: Auf der 60 Kilometer langen Wanderung entlang des Sees Lough Derg erkunden Wanderer die Grafschaft Limerick. Die erste Etappe der dreitägigen Tour beginnt in Limerick City und folgt dem Shannon bis nach Ballina. Durch die historische Stadt Killaloe geht es hinauf zum Tountinna (510 m), dem höchsten Punkt der Tour, und wieder hinunter zum dunklen, mit grünen Inseln gespickten See. Der letzte Abschnitt führt über den Newtown River bis zum Hafen von Dromineer. 3 Tage, 60 km, 730 Hm. *komoot.de/tour/277764779*

Historischer Osten

Hier lernen Wanderer die bewegte Vergangenheit Irlands kennen.

17| Glendalough

Im Tal der zwei Seen im wilden Wicklow Mountain Nationalpark etwa 40 Kilometer südlich von der Hauptstadt Dublin treffen geschichtsträchtige Relikte aus Stein auf eine wanderbare Berg- und Seenlandschaft. Das Tal steht im Zeichen der berühmten Klostersiedlung »Glendalough«, die ein zurecht beliebtes Ausflugsziel darstellt. Besonders spektakulär ragt der 33 Meter hohe Rundturm in die Höhe, errichtet 1066, um religiöse Reliquien vor den Wikingern zu schützen. 13 km, 370 Hm, 4 Std. *komoot.de/smarttour/4046601*

Der Rundturm des Klosters Glendalough wirkt wie aus Herr der Ringe entsprungen.

Mauritius Images

18| Boyne Valley Loop

Auf der 24 Kilometer langen Rundwanderung durch das Boyne Valley im County Meath begeben sich Wanderer auf eine Zeitreise durch 5000 Jahre Geschichte. Los geht es in der historischen Stadt Drogheda. Nun führt der Weg entlang des River Boyne in die Wälder von Townley Hall, vorbei am gleichnamigen gregorianischen Landhaus und zur Mellifont Abbey aus dem 12. Jahrhundert. Auf dem Rückweg überquert man den Fluss auf der 150 Jahre alten Obelisk Bridge. 24 km, 210 Hm, 6 Std. *komoot.de/tour/277698461*

19| Dublin Mountains Trail

Dass ambitionierte Wanderer selbst in der irischen Hauptstadt Natur und Historie entdecken können, beweist das wilde Dubliner Umland. Eine besondere Tagestour stellt die Dublin-Mountains-Trail-Runde dar, die im Marlay Park im Süden Dublins startet. Der Weg führt durch den Kilmashogue-Wald, bis er später auf den Two Rock Mountain abzweigt. Vorher lohnt ein Abstecher zu der jungsteinzeitlichen Megalithanlage von Ballyedmonduff. Zurück geht es durch den Tibradden-Wald. 19 km, 540 Hm, 5,5 Std. *komoot.de/tour/277685589*

20| Norman Way, Wexford

Als Teil des Wexford Heritage Trails verläuft der beliebte, 150 Kilometer lange Norman Way entlang der Küste, vorbei an zahlreichen normannischen Burgen und idyllischen Küstendörfern. Die sechstägige Wanderung startet in Rosslare Harbour an der Ostküste und endet in New Ross im Westen Wexfords. Besondere Wegpunkte bilden die Bannow Bay, die Klosterruine Tintern Abbey, das Hook Lighthouse und die Parkanlage John F. Kennedy Arboretum mit über 4500 Pflanzenarten. 150 km, 990 Hm. *komoot.de/tour/277934091*


Christoph Jorda

NP 1| Connemara Nationalpark

Seit 1980 stellt der Connemara-Nationalpark die artenreiche Moor- und Heidelandschaft im Nordwesten des gleichnamigen irischen Countys unter Schutz. Auf 20 Quadratkilometern leben hier Tiere wie Füchse, Hermeline und Spitzmäuse, aber auch bedrohte Arten wie das Connemara-Pony. Dazu gibt es viele Vögel: Zaunkönige, Buchfinken und Feldlerchen. Bei der Flora dominiert das lilafarbene Moorgras, das dem Park im Sommer und Herbst seine Farbe verleiht. Zutritt besteht über das Besucherzentrum bei Letterfrack. *nationalparks.ie/connemara*

NP 2| Wicklow Mountains Nationalpark

Im Süden von Dublin liegt der größte der sechs irischen Nationalparks und der einzige im Osten der Insel. 200 Quadratkilometer groß, umfasst er einen Großteil der Wicklow Mountains, eiszeitlich geformte Berge, die am Lugnaquilla 925 Meter hoch werden. Neben viel Natur hat der Park auch ein historisches Highlight zu bieten: das aus dem sechsten Jahrhundert n. Chr. stammende Kloster Glendalough mit seinem charakteristischen Rundturm – das Besucherzentrum ist ein guter Startpunkt für ausgedehnte Wanderungen. *nationalparks.ie/wicklow*


Mauritius Images/Bernard Golden


Jens Klatt

NP 3| Burren Nationalpark

Wie eine Mondlandschaft wirkt »The Burren«, eine 250 Quadratkilometer große Wildnis in der Grafschaft Clare. Vor Jahrmillionen am Grunde eines tropischen Ozeans entstanden, verwittert hier Kalkstein auf riesigen Flächen und bildet tellergroße Schindeln. Höhlen durchziehen die bizarre Landschaft, und seit 1991 steht ein 15 Quadratkilometer großes Areal unter dem Schutz des Burren-Nationalparks. Mehrere Wanderungen von von 1,5 bis 12 Kilometer Länge sind markiert, Startpunkt ist Gortlecka Crossroads an der L 112. *nationalparks.ie/burren*


Adobe Stock

NP 4| Killarney Nationalpark

Der Nordwesten der Grafschaft Kerry wird geprägt durch eine schroffe Berglandschaft, die der Killarney-Nationalpark auf 100 Quadratkilometern schon seit 1932 schützt. Zum ersten Nationalpark der Republik gehört auch Muckross Park, gleich vor den Toren der Stadt Killarney gelegen. Attraktion dort sind der Torc-Wasserfall sowie der gleichnamige Berg, auf den eine einfache Tour führt. Auch die erste Etappe des Kerry Way (Seite 4) liegt im Park und lohnt sich als »Ireland in a Nutshell«-Erlebnis. *nationalparks.ie/killarney*

NP 5| Wild Nephin Nationalpark

»Die Nephin-Beg-Berge sind, glaube ich, der einsamste Ort Irlands«, so der irische Naturforscher Robert Lloyd Praeger. In der Tat besuchen noch relativ wenige Wanderer das 150 Quadratkilometer umfassende Areal im Nordwesten der Grafschaft Mayo. Neben einem Wiederaufforstungsprojekt beinhaltet der Park das Owenduff Bog, eines der letzten intakten Hochmoore Westeuropas. Wer es besuchen will, kann das auf dem Bangor Trail tun, der in 2 Tagen auf 40 Kilometer Länge durch den Park führt. *nationalparks.ie/wild-nephin*


Christopher Pfromm


Mauritius Images/Hemis.fr

NP 6| Glenveagh Nationalpark

Der nördlichste Park der grünen Insel liegt mitten in der Grafschaft Donegal, in der zerklüfteten Wildnis der Derryveagh Mountains. Neben den von Gletschern glattgeschliffenen Bergen, durch die sich ein paar ausgebaute Wanderwege schlängeln, bildet das in viktorianischem Stil gebaute und noch ebenso eingerichtete Glenveagh Castle am Lough Beagh den Besuchermagneten des Parks. Eine Führung lohnt, sehenswert sind aber auch die Gärten des Schlosses. Vom Besucherzentrum an der R251 verkehren in der Saison Shuttlebusse. *nationalparks.ie/glenveagh*

IMPRESSUM Verlag und Redaktion: Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstraße 1, 70174 Stuttgart, Telefon 0711/18201 I E-Mail: leserservice@outdoor-magazin.com I Chefredakteur: Alex Krapp I Geschäftsführender Redakteur: Gunnar Homann I Redaktion: Nadine Regel, Tobias Wirth I Geschäftsführung: Dr. Andreas Geiger, Jörg Mannsperger I Publisher: Barbara Groscurth I Leiter des Geschäftsbereichs Sport & Lifestyle: Wolfgang Melcher I Titel: Jens Klatt, Ort: Clare I
Dieses Gratisextra ist eine redaktionelle Beilage zu *outdoor* 10/2023 und entstand mit Unterstützung der Tourism Ireland

IM WILDEN WESTEN (S. 6–7)
Die zerklüftete Westküste Irlands bietet Wanderungen für jeden Geschmack: vom Aussichtsberg bis zum Wildnistrip.

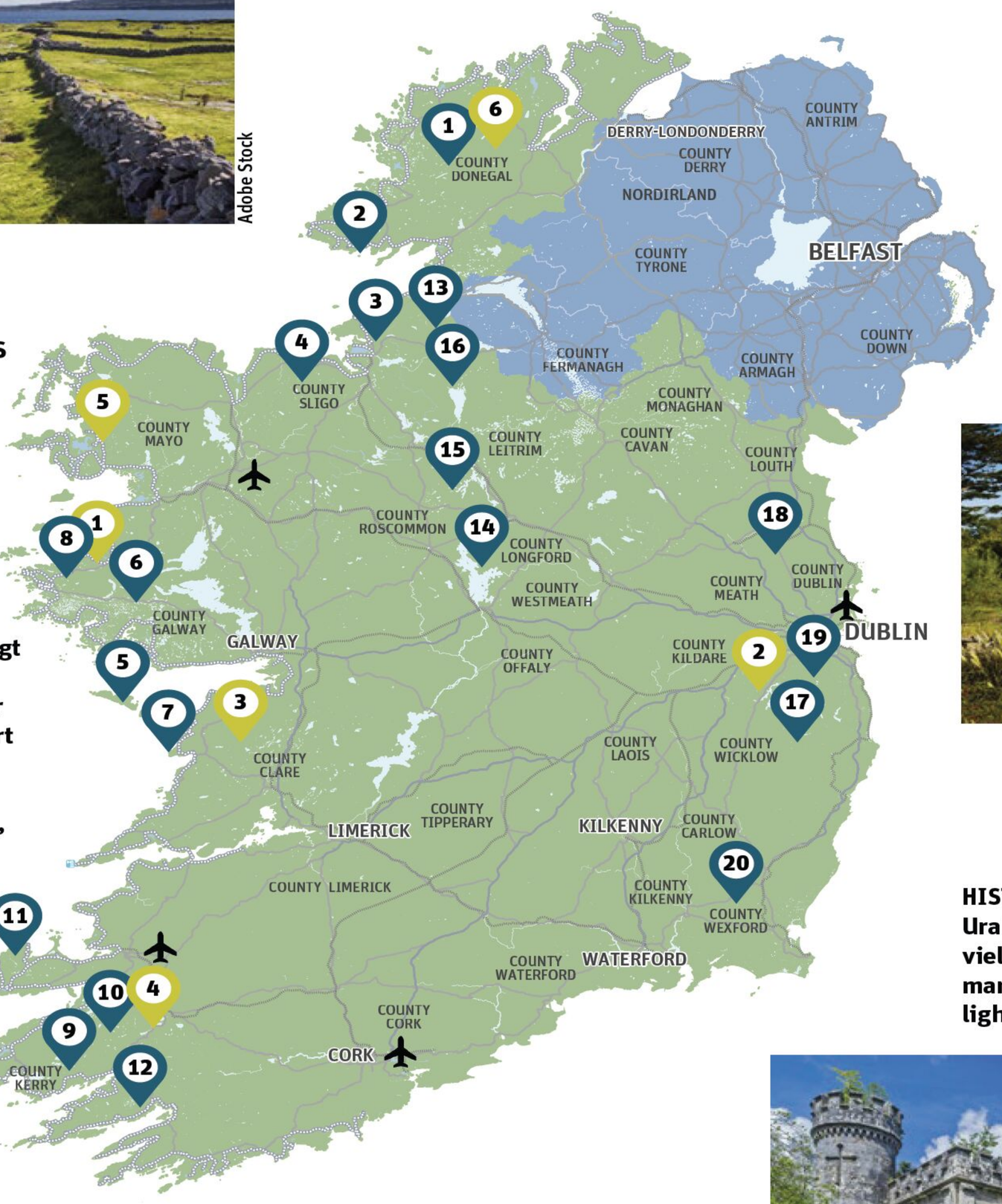


Adobe Stock



Christopher Pfromm

ÜBER DEN DINGEN (S. 4–5)
Der Nordwesten der Republik Irland verströmt seine ganz eigene Mystik. Vier Touren an Tafelbergen und Klippen.



HERZLICHE MITTE (S. 10–11)
Ausgedehnte Seen, uralte Orte und ganz viel zum Entdecken. Das Hinterland überrascht Reisende auf Schritt und Tritt.



Leitrim Way Tourism

HISTORISCHER OSTEN (S. 12–13)
Uralte Klöster, Burgen und ganz viel Geschichte: Im Osten wandert man von einem kulturellen Highlight zum anderen.



Huber Images/Sebastian Wasek



Christopher Pfromm

CHARME DES SÜDENS (S. 8–9)
Die höchsten Berge, epische Weitwanderwege und eine unglaublich wilde Küste. Irlands Süden sorgt für Abwechslung.

www.ireland.com/wandern
Weitere Informationen zum Wandern in Irland hält die offizielle Seite von Tourism Ireland bereit.