



outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

02 | 2024

Wanderideen
für das
ganze Jahr
2024

WILDES EUROPA

Die größten Outdoor-Highlights von Norwegen bis Spanien

DOLOMITEN IM BLICK

Genieße die Sicht von
den Bergen des Lagorai

WANDERN IM AHRTAL

Wie eine Region
neu aufblüht

TEST

TOP-AUSRÜSTUNG FÜRS TREKKING

- Zelte, Rucksäcke, Kocher & Co:
- Diese Produkte überzeugen im großen Praxis-Test

ISLAND FÜR ENTDECKER

Trekking an
den vergessenen
Ostfjorden

TEST

LANGARM- SHIRTS

aus Merino und
Synthetik



D 7,50 € • D 8,30 € • CH 12,00 SFR • BENELUX 8,70 € • I 10,20 €





NEU!
Mehr Reiseziele,
Inspirationen
und Tipps

Lust auf Reisen

ADAC Reisemagazin

Das Besondere erleben & genießen

Jetzt im Handel oder hier bestellen:

reise-magazin.com/heft | +49 781 639-6659

adacreisemagazin@burdadirect.de

ADAC



KURZ NOTIERT



Was uns in diesem Monat bewegt

Was braucht man mehr als ein bisschen Natur und ein offenes Feuer?

Roger Borgelid



Liebe Leserin, lieber Leser!

Habt ihr euch auch schon oft gefragt, was uns immer wieder hinaus in die Wildnis zieht? Geht es darum, ein paar Tage unseren Körper für die Tätigkeiten zu nutzen, für die er durch die Evolution geformt wurde? Zum Gehen, zum Klettern, zum Waten, zum Schwimmen? Vielleicht ist ja auch unser Geist dazu bestimmt, in eine unberührte Landschaft zu schauen, von dem Gipfel eines Berges hinunter oder in die Tiefe des Waldes. Wahrscheinlich ist es die Sehnsucht nach diesen Urerfahrungen,

die uns nicht loslässt und jedes Jahr in die weiten Fjells des Nordens, in die schroffen Berge der Alpen oder auch nur in die heimischen Wälder zieht. In diesem Heft findet ihr jedenfalls Touren in den wildesten Landschaften Europas. Und unsere Ausrüstungsredaktion zeigt euch, wie das Leben dort draußen angenehmer wird. Im großen Trekking-Special findet ihr das passende Equipment für die große Tour - vom leichten Trekkingzelt über den guten Schlafsack bis zum richtigen Kocher. Wir wünschen euch viel Spaß unterwegs!

Alex Krapp

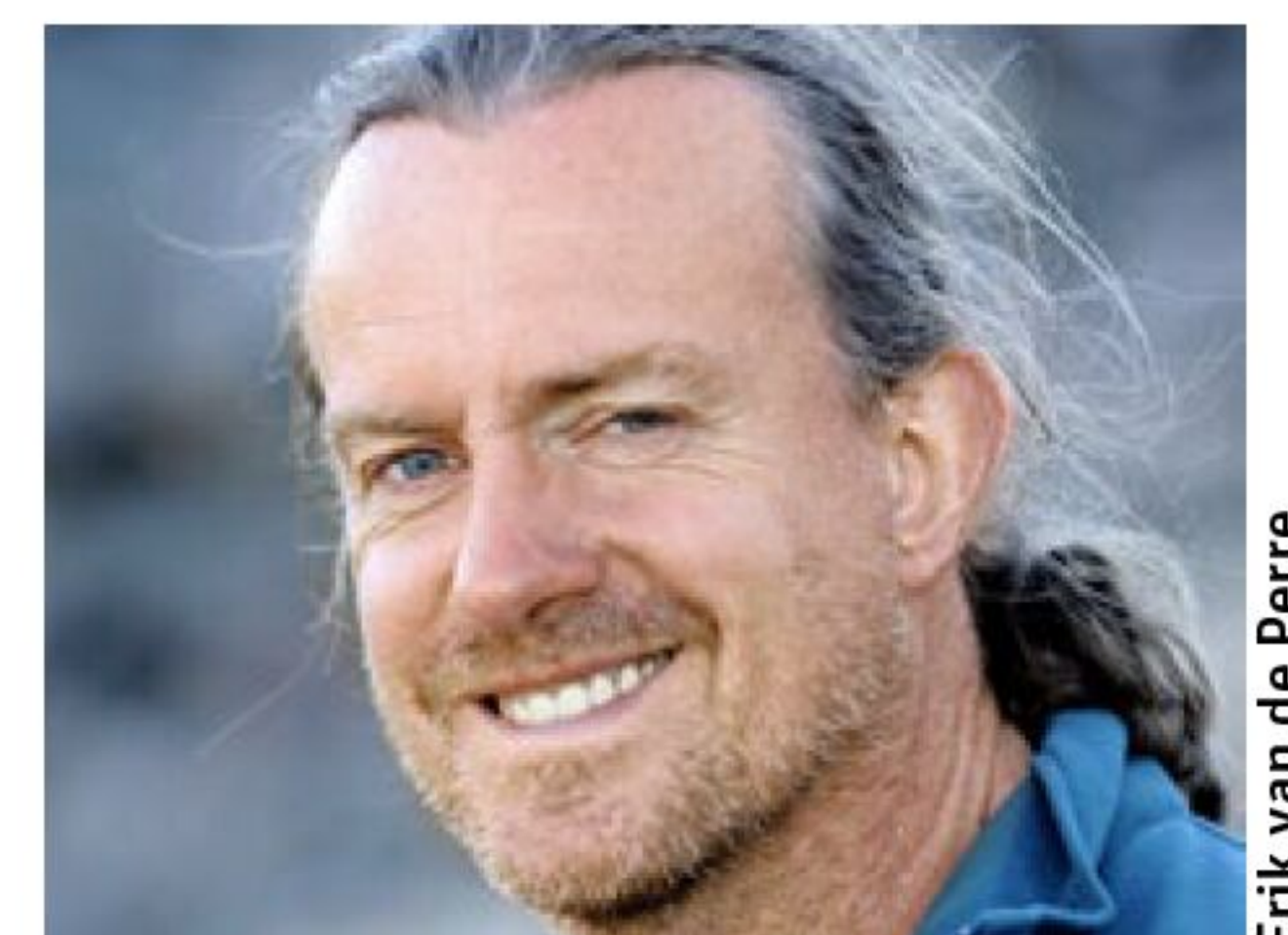
Alex Krapp Chefredakteur

AUS DER REDAKTION



Adrian Greiter

In die Kälte gegangen ist Autorin Nadine Regel beim größten Hundeschlittenrennen Europas. Ab Seite 78 berichtet sie darüber.



Erik van de Perre

Wild und vergessen liegen die Fjorde an der isländischen Ostküste. Autor Erik Van de Perre hat sie für uns besucht. Seite 48.

Der Weg zur outdoor-Community:



FACEBOOK
facebook.com/outdoormagazin



INSTAGRAM
instagram.com/outdoor_magazin



TWITTER
twitter.com/outdoor_magazin

INHALT 2|2024



Die Themen
dieser Ausgabe



70| Autsch!

Passieren kann immer mal was. Wie es weitergeht, wenn ihr euch auf Tour verletzt.



26| Durch den Lagorai

Auf Trekkingtour durch eines der letzten einsamen Gebirge der Südalpen.

84| Trekking-Special

Von der Matte bis zum Zelt: alles, was ihr fürs Trekking braucht, im *outdoor*-Test.

IM
TEST



06| Wilder Kontinent

Weit weg von allem:
Auf diesen Touren
erlebt ihr Europa
von seiner unge-
zähmten Seite.



40| Den Ahrsteig genießen

Nach der Flut: Endlich kann man den legendären Ahrsteig wieder wandern.



78| Go, go, go!

Warum der Finnmarksløpet in Norwegen so ein hartes Schlittenhunderennen ist.



48| Island für Insider

Der Víknaslóðir-Trek in den spektakulär schönen Ostfjorden ist noch unbekannt.

TOUREN & ABENTEUER

06 Wildes Europa

Von Skandinavien bis Spanien: die besten Touren durch die Wildnis.

26 Durch den Lagorai

Auf dem Aussichtsbalkon: vier Tage Trekking mit Blick auf die Dolomiten.

40 Ahrsteig

Unsere Autorin folgte dem Lockruf des Ahrsteigs – und war begeistert.

48 Island für Insider

Buchten und Berge: unterwegs auf dem Víknaslóðir im wilden Osten.

78 Go, go, go!

Faszination Schlittenhunderennen: der Finnmarksløpet am Polarkreis.

TEST & EQUIPMENT

34 Funktionsshirts

Viel Wärme, wenig Schweiß: Welches Modell kriegt das am besten hin?

58 Immer dabei

Jedes dieser acht Tools ersetzt auf Tour einen halben Werkzeugkasten.

60 Tested on Tour

Produkte im Langzeittest: von der Wärmejacke bis zur Multifunktionsuhr.

68 Das gute Produkt

Der Winterstiefel Banks Snow GTX von Hanwag hat Maßstäbe gesetzt.

84 Trekking-Special

Mit unserem Test könnt ihr euch eine optimale Ausrüstung zusammenstellen.

OUTDOOR-COACH

64 Mattenplatten

Wie ihr eure aufblasbare Isomatte schnell wieder dicht bekommt.

66 Mit allen Tricks

Es ist nicht leicht, im Moor zu überleben. Diese zehn Tiere können es.

70 Autsch!

Alles kein Beinbruch? Vielleicht doch. Was bei Unfällen auf Tour zu tun ist.



60| Tested on Tour Produkte im Dauer-Check

SZENE-NEWS

18 Von See zu See

Auf 125 Kilometern von der Eifel in die Ardennen: der neue Stauseesteig.

19 Nicht überrollen lassen

Falls es doch einmal passieren sollte: wie man sich in Lawinen verhält.

24 Green Kompass

Volle Kraft voraus: Die Bergbauernhilfe Südtirol sucht Unterstützung.

Fachmarkt 69 Vorschau/Impressum 98

34| Funktionsshirts Prima Klima? Wir haben es getestet.



Dank Jedermannsrecht ist
Wildcampen im dünn besie-
delten Schweden erlaubt.

Ab in die Wildnis

Europa bietet in jeder Himmelsrichtung Abenteuer
in ungezählter Natur. Diese 13 Touren beweisen
das auf eindrucksvolle Weise.



Pays des Écrins

In die majestätischen Berge der Dauphiné-Alpen im Südosten Frankreichs entführt die 81,6 Kilometer lange Tour du Pays Écrins. Über reißende Wildbäche, hohe Pässe und sanfte Almwiesen geht es, unterwegs immer im Blick: die mächtigen Bergspitzen des Écrins-Massivs, das sich bis auf 4102 Meter aufschwingt. Der Rundtrek startet in L'Argentière-la-Bessée und nimmt auf sechs Etappen und 3948 Höhenmetern auch die schmucken Dörfer des Vallouise-Tals und die unberührten Täler von Fournel und Freissinières mit. Auf der letzten Etappe wird es nochmals steil. paysdesecrins.com



Auf Zeitreise

Die Welt hat sich auch im Balkan weitergedreht. Aber in seinen Gebirgen fühlen sich Wandernde oft auch heute noch in ruhigere Zeiten versetzt.





Begegnung mit einem Schafhirten im albanischen Teil des High Scardus Trails.

Rechts: Zeit zum Staunen – mit dem Kajak durch die Matka-Schlucht bei Skopje.

High Scardus Trail

Wer sich auf den High Scardus Trail begibt, wird nur wenigen anderen Wandernden begegnen. Von Staro Selo zieht der abenteuerliche 22-Etappen-Trek (362 km, 22 500 Hm) in Richtung Süden durch das Šar- und das Korabgebirge, im Wechsel zwischen dem Kosovo, Albanien und Nordmazedonien. Er quert weite Hochwiesen, die an die Mongolei erinnern, nimmt den 2764 Meter hohen Korab mit, leitet in stille Täler und abgelegene Bergdörfer. Für die Übernachtung bieten sich Pensionen, Hütten und Campingplätze an. high-scardus-trail.com

.....

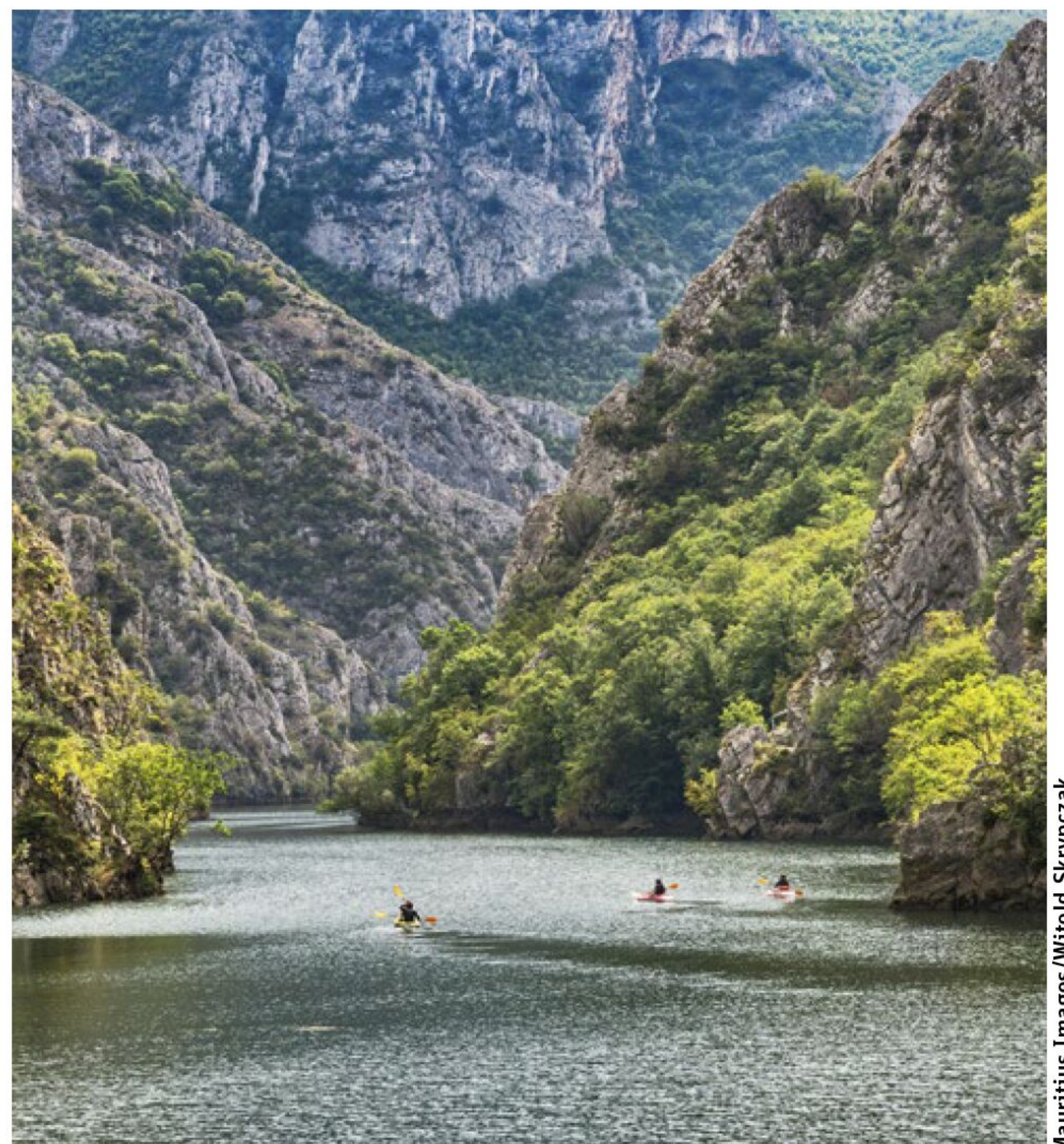
Naturwunder Matka-Schlucht

Westlich von Nordmazedoniens Hauptstadt Skopje lockt der 15 Kilometer lange Matka-Canyon. Türkisblau präsentiert sich sein Wasser und lädt zum Paddeln in einer Gebirgskulisse ein, die die Schlucht bis zu 900 Meter überragt. Eine Stunde hinter dem Bootsverleih beim St.-Andreas-Kloster erreicht man die Vrelo-Höhle, eine der tiefsten Unterwasserhöhlen der Welt (secludedtime.com). Wandernde finden einige Kurztouren an der Schlucht auf komoot.de/highlight/3151078, außerdem bietet sich der Vodno (1066 m) an, der Hausberg von Skopje.

.....

Albanian Coastal Trail

Die Berge Albaniens erfreuen sich seit einigen Jahren steigender Beliebtheit. Doch auch die zerklüftete Küste lohnt das Wandern. Mit Blick auf das Ceraunische Gebirge und das Ionische Meer geht es von Bucht zu Bucht – am schönsten auf dem Albanian Coastal Trail (74 km, 2900 Hm) von Dhërmi zum Dorf Nivicë. Auf sechs Etappen mit circa vier Stunden Gehdauer bleibt genug Zeit für Badepausen. Beachten: lange Kleidung einpacken, da kurze Stücke der Strecke verwildert sein können. issuu.com/southcoastal/docs/hiking_trails



Mauritius Images/Witold Skrypczak

Wilder wird's nicht

**Skandinaviens Natur
überwältigt Outdoorer
immer wieder neu.**

Im Sunndal

Die Bergwelt im westnorwegischen Sunndal ist spektakulär, doch kein Gipfel dort fällt so fotogen in die Tiefe ab wie der Ekker-tinden (1189 m). Hinauf geht es vom Ufer des Flusses Driva (5 h, 1010 Hm). Etwas westlich liegt unten am Tingvollfjord die Phillipshaugen Lodge, ein top Basislager für weitere Touren im Sunndal, beispielsweise auf den Litlklakinn (1360 Hm, 8 h) oder zum Aussichtspunkt Bjøråskaret im benachbarten Innerdalen – das viele für das schönste Tal Norwegens halten. ut.no

.....

Padjelantaleden

Wer immer schon davon träumte, einmal durch die unberührten Weiten Schwedisch-Lapplands zu streifen, sollte den Padjelantaleden angehen (140 km, 1900 Hm). Auf den zehn Tagen von Ritsem nach Kvikkjokk schweift das Auge über Hochebenen und riesige Seen, am Endpunkt jeder Etappe findet sich eine Hütte – wild zelten darf man aber auch. Beste Zeit ist von Juli bis September, dann, wenn entlang der Strecke auch die Rentierherden weiden. Buch: Padjelanta, Conrad Stein Verlag, 10,90 Euro

.....

Karhunkierros

Die Braunbären im finnischen Oulanka-Nationalpark sind scheu, trotzdem leihen sie ihren Namen dem schönsten Weg durch diese wasserreiche Waldwildnis knapp unterhalb des Polarkreises: Karhunkierros, die Bärenrunde (82 km, 1000 Hm). Nordfans stoßen auf ihr auf Highlights wie die Klippen von Ristikallio, den Oulanka-Canyon und die Wasserfälle Kiutaköngäs. In den schneefreien Monaten schafft man den Trek leicht in fünf Tagen, wild zelten erlaubt. nationalparks.fi/karhunkierros



**Der Ekkertinden erinnert an
die weitaus stärker besuchte
Felskanzel Preikestolen.**

Viel Neues im Westen

Fernwandern auf den Spuren der Römer oder Biken in den Highlands – Abenteuer auf Britisch.

Graveln in Schottland

Regen und Matsch dürfen einen nicht stören, wenn man sich mit seinem Gravelbike auf die 338 Kilometer lange Route Badger Divide von Glasgow nach Inverness macht. Auf gewundenen Wegen leitet sie immer Richtung Norden durch die Highlands, über Bergpässe, auf Schotterwegen und holprigen Nebenstraßen. Auch den ein oder anderen Bach gilt es zu queren. Wer es ganz abenteuerlich mag: Schottland erlaubt das Wildzelten. Die besten Zeiten für den Trip sind das späte Frühjahr vor den Mücken und September/Oktober. cyclinguk.org

Hadrian's Wall Path

Englands große Mauer ist der Hadrianswall, der in der Nähe der Grenze zu Schottland verläuft. Er diente den Römern zur Abwehr von Überfällen und der geregelten Erhebung von Zöllen. Heute folgt ihm ein 135 Kilometer langer Trek von Wallsend bei Newcastle im Osten bis nach Bowness-on-Salway an der Westküste (1014 Hm). Aufgeteilt auf sechs hügelige Etappen geht es in einer Woche an antiken Siedlungen vorbei durch oftmals unberührte Landschaften. Zahlreiche Museen am Weg geben Einblicke in das England der Römerzeit. nationaltrail.co.uk

Der Badger Divide führt über 338 Kilometer durch die schottischen Highlands.

Bluestack Way

In der Grafschaft Donegal im Nordwesten Irlands erheben sich die einsamen Blue Stack Mountains. Quer durch das knapp 700 Meter hohe Gebirge führt der Bluestack Way, der die Küstenstädte Donegal im Süden und Ardara im Nordwesten verbindet. Zu seinen Highlights zählen der malerische Lough Eske und das raue Hochmoor zwischen Binbane and Cloghmeen Hill. Verteilt man die 65 Kilometer und 1430 Höhenmeter auf drei Tage, erlebt man dieses Stück irische Wildnis auf recht entspannte Weise. sportireland.ie/outdoors/walking/trails/bluestack-way



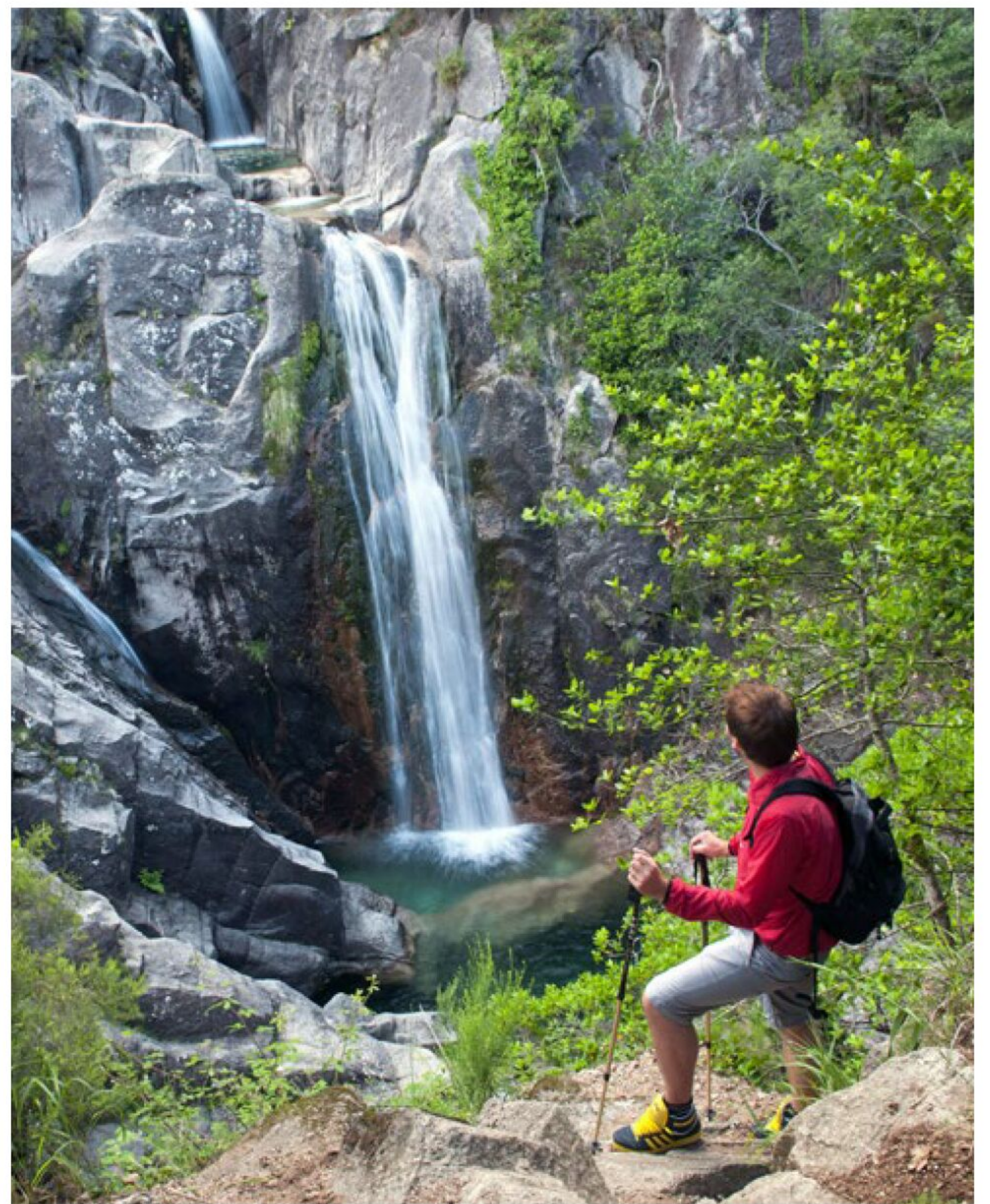
Sonne auf der Haut

In den Bergen von Spanien und Portugal geht es oft viel ruhiger zu als in den Alpen – und die Schönwettersaison dauert deutlich länger.



Der Camín Real de la Mesa führte schon die Römer durch Kantabriens Berge.

Rechts: Kaskaden liefern den Soundtrack im Nationalpark Peneda-Gerês.



Camín Real de la Mesa

Parallel zu Spaniens wilder Atlantikküste erstreckt sich das Kantabrische Gebirge mit seinen bis zu 2600 Meter hohen Gipfeln. Hindurch schlängelt sich auf 500 Kilometern und 27 Etappen der GR 109. Wer für ihn keine Zeit hat, der wählt den GR 101 von Torrestío nach Grado, auch bekannt als Camín Real de la Mesa (63 km, 1400 Hm), einst eine wichtige Handelsroute durch die tiefen Schluchten entlang des Flusses Nalón. Abenteuerfaktor: Stellenweise holt sich die Vegetation den gut markierten Weg wieder zurück. [wikiloc.com](https://www.wikiloc.com)

.....

Grande Rota Peneda-Gerês

Hirsche, Wölfe und Goldadler leben in Portugals einzigem Nationalpark, dem Peneda-Gerês. Im Nordwesten des Landes gelegen, bietet er Berge so hoch wie im Schwarzwald, rauschende Kaskaden und: die Grande Rota Peneda-Gerês (188 km, 9829 Hm). In 19 Etappen bringt sie Wandernde über die Hügel von Castro Laboreiro, die Berge Peneda, Soajo, Amarela und Gerês und die Hochebene von Mourela. Auf der hufeisenförmigen Route sieht man mitunter Garranos - Wildpferde. portuguesetrails.com/routes/grande-rota-peneda-geres

.....

Cami de Ronda

Die Costa Brava in Katalonien abseits der Hotelburgen erlebt, wer die Stiefel für den Küstentrek Cami de Ronda schnürt - 187 Kilometer von Portbou an der französischen Grenze bis nach Blanes im Süden. Früher patrouillierten auf dieser Route Soldaten, um Schmuggler auf frischer Tat zu ertappen, heute erleben Wandernde auf ihr die ganze Schönheit der Mittelmeerküste mit ihren Steilklippen, Buchten und Städtchen. Insgesamt verteilt sich das Vergnügen auf 10 Etappen und 4045 Höhenmeter. costabrava-wandern.de

KOMPASS



Der Wegweiser
durch die
Outdoor-Welt

VON SEE ZU SEE

Eifel, Hohes Venn und Ardennen beeindrucken immer mehr Wandernde mit ihren ausgedehnten Wäldern, Hochmooren und einsamen Bergzügen. Auch die vielen Stauseen, die es dort gibt, besitzen ihren Reiz. Sieben von ihnen verbindet der »Stauseesteig«, der in diesem Sommer eröffnet. Zwischen Langerwehe und dem belgischen Dolhain – beide per Bahn erreichbar – geht es auf 125 Kilometern (2600 Hm) durch die abwechslungsreiche Landschaft. Auf eine Etappeneinteilung verzichten die Macher des Weges. dmff.eu/de/stauseesteig

Dominik Ketz

BANFF MOUNTAIN FILM TOUR

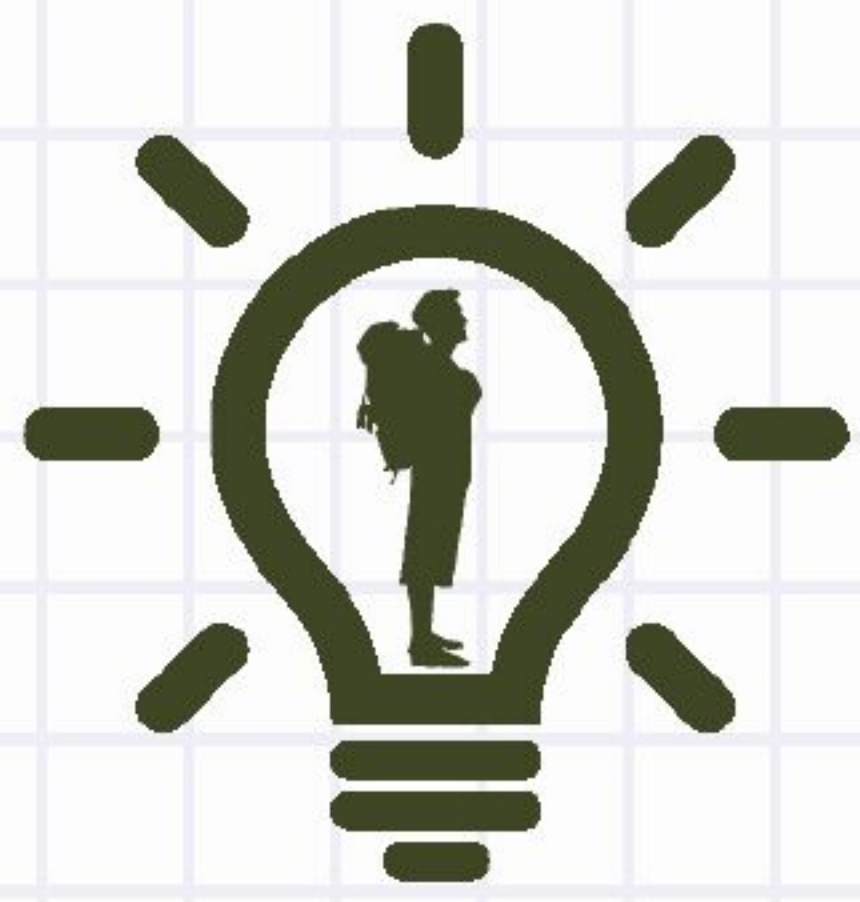
ABENTEUER AUF DER LEINWAND

Zum Mitfiebern und als Inspiration, eigene Träume wahr werden zu lassen – auch in diesem Jahr bieten die Filme der Banff Tour wieder ganz großes Kino. Ob am Fels oder auf Ski, das »Best of« des kultigen kanadischen Filmfestivals begeistert stets aufs Neue. Tourstart in Deutschland ist am 14. Februar, bis Anfang Mai folgen Vorführungen in zahlreichen Städten. banff-tour.de



WARME KÜCHE TO GO

Der Esbit-Sculptor-Thermobehälter glänzt in feinem 18/8-Edelstahl und mit solider Funktion. Der Deckel kann als Suppenschale genutzt werden, der doppelwandige, pulverbeschichtete Behälter hält Speisen lange warm oder kalt und ein Druckablassknopf das Gefäß auslaufsicher. Dank der großen Öffnung fällt zudem die Reinigung leicht. Der Sculptor ist erhältlich in fünf Farben, Volumen 750 ml. Preis: 37,95 Euro.



LIFEHACK DES MONATS

TAPE AM STOCK MITNEHMEN

Viele Outdoorer packen Tape in ihren Rucksack, um schnell kleine Behelfsreparaturen vornehmen zu können. Ein Loch in der Daunenjacke »flicken«, eine sich lösende Schuhsohle oder ein nicht mehr klebendes Tourenfell befestigen ... Sofort griffbereit habt ihr das Tape unterwegs, wenn ihr vor dem Tourstart ein Stück abreißt und es um den Wander- oder Skistock wickelt – genau so, wie es vorher auch auf der Rolle klebte.

Getty, Shutterstock



DAS ÜBERLEBEN IN EINER LAWINE

... ist großes Glück. Der Berg- und Skiführer Patrick Jost hat ein paar Tipps.

Wie verhalte ich mich, wenn eine Lawine auf mich zukommt?

So schnell wie möglich raus aus der Gefahrenzone. Wenn das nicht klappt: sofern vorhanden, den Lawinen-Airbag öffnen. Ski und Stöcke entfernen. Ein LVS-Gerät müsst ihr natürlich auch dabei haben, genau wie Schaufel und Sonde, auch wenn Letztere zwei euch in diesem Fall nichts nützen.

Und wenn einen die Schneemassen dann doch erfasst haben?

Dann versucht man, mit Schwimmbewegungen an der Oberfläche zu bleiben. Trotz Panik lasst den Mund geschlossen, sonst drückt Schnee rein.

Was mache ich, wenn die Lawine zum Stillstand gekommen ist?

Möglichst Ruhe bewahren. Die Kauerstellung und die Atemhöhle, die gern empfohlen werden, sind quasi utopisch.

Wie sind die Überlebenschancen?

Nur in den ersten 15 Minuten okay – vorausgesetzt, es kam in der Lawine nicht schon zu lebensbedrohlichen Verletzungen oder zum Tod. Verhindert diese Situation bitte selbst! Im Lawinenlagebericht steht genau, wo Gefahrenregionen sind.

ALASKAS EISIGES DACH

Mit 6190 Metern ist der Denali, der lange Zeit den Namen Mount McKinley trug, Nordamerikas höchster Berg.

320

Kilometer unter dem Polarkreis liegt der Denali. Im Sommer bleibt es so weit nördlich fast rund um die Uhr hell, die Stirnlampe kann im Rucksack bleiben.

1913

gelang Hudson Stuck, Harry Karstens, Walter Harper und Robert Tatum die Erstbesteigung. Zuvor hatte der Forscher Frederick Cook behauptet, oben gewesen zu sein – es aber nur auf einen niedrigen Vorgipfel geschafft, heute bekannt als Fake Peak.

-15

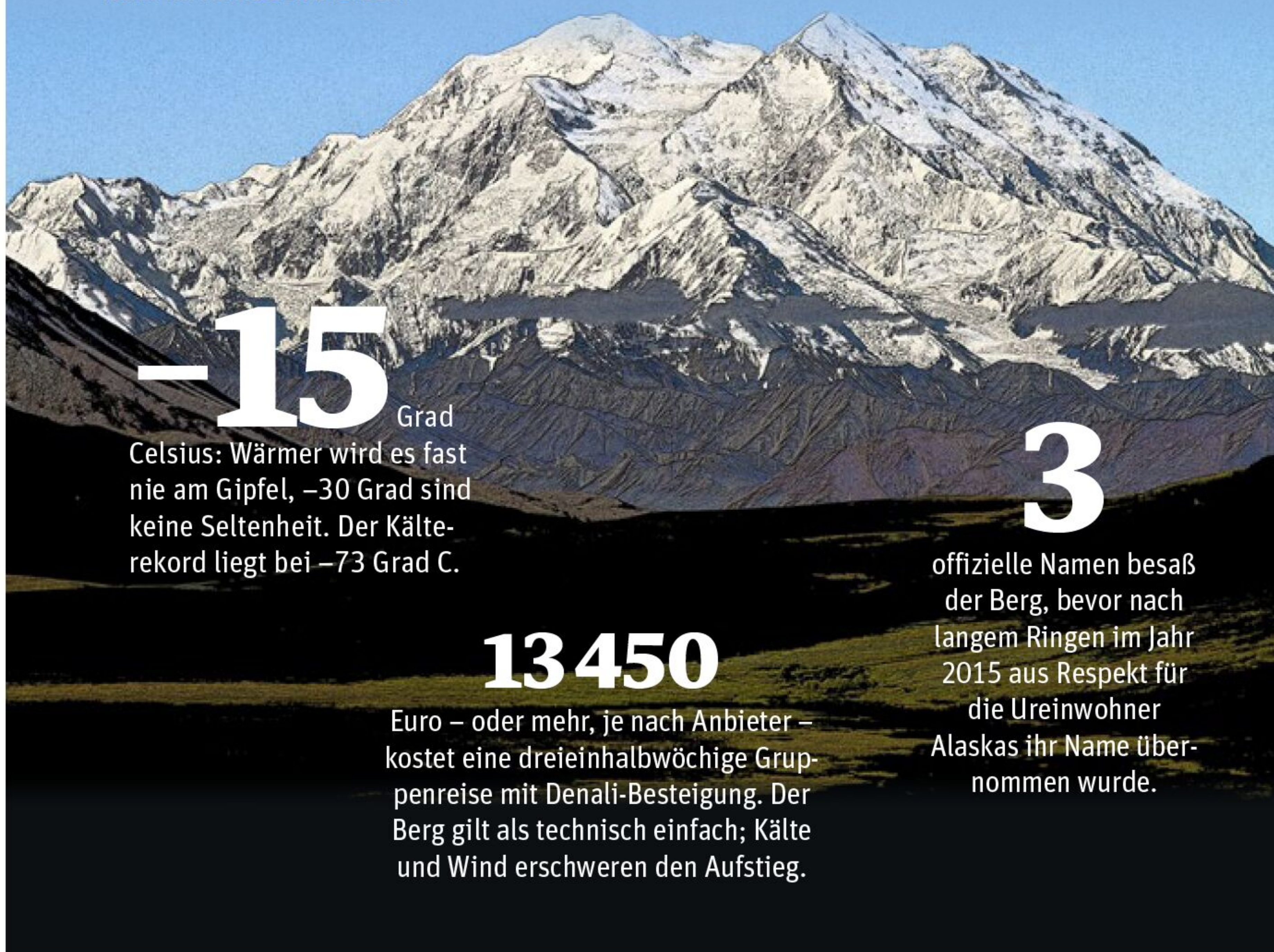
Grad Celsius: Wärmer wird es fast nie am Gipfel, -30 Grad sind keine Seltenheit. Der Kälte rekord liegt bei -73 Grad C.

3

offizielle Namen besaß der Berg, bevor nach langem Ringen im Jahr 2015 aus Respekt für die Ureinwohner Alaskas ihr Name übernommen wurde.

13450

Euro – oder mehr, je nach Anbieter – kostet eine dreieinhalbwöchige Gruppenreise mit Denali-Besteigung. Der Berg gilt als technisch einfach; Kälte und Wind erschweren den Aufstieg.



Getty Images



STUBENTIGERIN

Der mollig warme Nakiska Scuff Slipper wurde für Frauenfüße designed und kommt als Mischung aus Wildleder, Filz und Kunstfell sowie in zwei Farben daher. Praktisch beim Gang vor die Tür: die rutschfeste Gummisohle. Preis: 75 Euro.

FUSSBODENHEIZUNG

Diese Haus- und Hüttenschuhe will man haben, wenn die Kälte ihr Spiel mit den Füßen treiben will.

HÜTTEN-NOSTALGIE

Sie werden in Dachsteinnähe handgefertigt, und nach dieser Tradition sehen die Plakolm-Hüttenschuhe (35 Euro) auch aus. Gewalkte Schafwolle, gestanzte Ledersohle, Garnverzierung – heraus kommt ein Schuh mit viel Regionalcharme.



FLAUSCHANGRIFF

Der moderne Boot Home Party von Nuvola wärmt über den Knöchel und sitzt dank Schnellverschluss gut am Fuß. Mit üppigen Textilfutterkammern, gepolstertem Fußbett und rutschhemmender Sohle eignet sich der Unisexschuh perfekt für den Winter. Preis: 45 Euro.



Auf dem Laufenden: Hier bekommt ihr den Überblick über die neuesten Folgen von »Hauptsache raus!«.

- 121:** Die schönsten Ziele, die beste Ausrüstung: alles übers Trekking
 - 120:** Nie wieder Rückenschmerzen! Mit Mobility Coach Benni Heizmann
 - 119:** Merino-Shirts für jeden Einsatz – mit *outdoor*-Redakteur Boris Gnielka
 - 118:** Unterwegs mit Steinzeit-Skills: der Paläotechniker Markus Klek
 - 117:** Alles über Lawinenrucksäcke mit dem Experten Patrick Wesch
 - 116:** Faszination Hüttenwandern – mit *outdoor*-Redakteur Ralf Bücheler
 - 115:** Auf Tour in Irland – Wandertipps von *outdoor*-Chefredakteur Alex Krapp
 - 114:** Erkennen, sammeln und verarbeiten: alles über Pilze
 - 113:** Ernährung auf Tour – wie wir unterwegs bei Kräften bleiben
 - 112:** Die Bloggerin Kathrin Heckmann alias Fräulein Draußen im Gespräch.
 - 111:** Klettersteiggehen für Einsteiger
- outdoor-magazin.com/podcast

WALLIS/SCHWEIZ

NEUER HÜTTENZUSTIEG

Seit die Bordierhütte (2886 m) im Jahr 1927 erbaut wurde, haben viele Wanderer und Bergsteiger beim Zu- und Abstieg den Riedgletscher überquert. Das gestaltete sich in den letzten Jahren immer schwieriger, da es aufgrund des Gletscherrückgangs vermehrt Eisabbrüche gibt. Seit letztem Sommer erreicht ihr das traumhaft gelegene Hüttenziel in der Mischabelgruppe auch ohne Steigeisen: Ein 2,5 Kilometer langer neuer Weg umgeht den Gletscher. Insgesamt umfasst der Zustieg vom Dorf Gasenried etwa acht Kilometer (1240 Hm, knapp vier Stunden). bordierhuetten.com



Berghasen.com



FÜR ALLE, DIE HOCH HINAUS WOLLEN!



**Jetzt im Handel
und als E-Paper!**



Für alle, die hoch hinaus wollen: klettern zeigt den Bergsport mit all seinen Facetten. Vom klassischen Bergsteigen über reines Felsenklettern, Eistouren und Bouldern bis hin zum Hallenklettern. klettern stellt die schönsten Klettergebiete vor, bietet wertvolle Tipps rund um Produkt- und Ausrüstungsfragen und fasziniert mit spannenden Reportagen aus der Welt der Senkrechten.

KOMPASS

Der W
dur
Outd



BUCHTIPP EINFACH GUT

»Good Places for Good People« heißt dieser Bildband, der 50 reizvolle Unterkünfte in Europa vorstellt – vom Baumhaus über Bauernhöfe bis zum Wellness-Resort. Alle werden besonders umweltfreundlich geführt. Die Fotos ebenso wie die Texte machen Lust, sofort die Koffer zu packen und aufzubrechen – man muss sich nur erst noch für ein Ziel entscheiden ... ConBook Verlag, 256 Seiten, 24,59 Euro.

DIE NATUR MACHT NICHTS VERGEBLICH.

Aristoteles, Philosoph (384–322 v. Chr.)

EIN TOP ZIEL ist der Nationalpark Hunsrück-Hochwald für Wandernde längst. Mit dem im November letzten Jahres eröffneten Besucherzentrum Keltenpark in Nonnweiler-Otzenhausen besitzt er nun auch ein weiteres attraktives »Tor«. Neben einer Dauerausstellung über die Kelten und ihren Einfluss auf den Wald bietet es Veranstaltungen an und dient als Treffpunkt für Ranger-geführte Touren. Info: nlphh.de



TOUR DES MONATS

Auf dieser knusprigen Runde im Hochschwarzwald locken Landschaftsgenuss und die Chance auf frisches Bauernbrot.

Der »Brotweg« ab Yach im Südschwarzwald besitzt seinen Namen nicht zufällig: Immer wieder leitet er an Höfen mit Backtagen vorbei (Info unter yach.de/wandern/brotweg), in der Vesperstube des gemütlichen Schneiderhofs kriegt man auch gleich eine ganze Brotzeit. Ein Hochgenuss ist aber auch die Waldlandschaft auf dieser mittelschweren Tour (13 km, 550 Hm, 4 Std.), die bis in 800 Meter Höhe und immer wieder zu Aus-

sichtspunkten mit prächtigen Weit- und Talblicken führt. Lust auf mehr? Dann folgt *outdoor* auf Komoot! Mit dem Code OUTDOORMAG23 erhält jeder Komoot-Neukunde Daten zu einer Region im Wert von 8,99 Euro. Unter komoot.de/g anmelden, Code eingeben – und los!

Ohne Umweg zur Traumtour
Der QR-Code führt ohne Umwege zum Brotweg.



AB NACH DRAUSSEN!

3 AUSGABEN OUTDOOR UND EINE PRÄMIE DEINER WAHL



outdoor
Reise-
Special
01/2023

Kioskpreis
7,90 €

1 8 0 5

Ohne Zuzahlung

3 AUSGABEN
für nur 15,90 Euro*

ÜBER 29 %
PREISVORTEIL
im Probeabo

Lieferung bequem
NACH HAUSE,
ohne Versandkosten

Du erhältst
eine **PRÄMIE**
als Dankeschön



outdoor
E-PAPER-UPGRADE
für nur 1,05 €* zum Heft-
abo mit dazu bestellen!
[www.outdoor.de/
digital](http://www.outdoor.de/digital)

10-Euro-
Globetrotter-Gutschein

1 8 6 9



Weitere
Prämien im
Onlineshop



Hol Dir Dein outdoor-Abo:
outdoor-magazin.com/testen
oder telefonisch: 0781 639 66 54

Bestell-Nr. **OD1PRM** – 3 Ausgaben OUTDOOR für zzt. 15,90 €* ggf. zzgl. einmalig des jeweiligen Zuzahlungsbetrages für das Extra. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Auslandspreise auf Anfrage.

Angebot der Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. *Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.motorpresse.de/agb abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: shop.motorpresse.de/datenschutz | Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandsbedingungen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht | Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Handelsregister: Stuttgart HRA 9302

KOMPASS



Nachhaltig auf
Tour – neue Trends
und Produkte

GUTE VORSÄTZE Wie wäre es in diesem Jahr mit einem Urlaub der anderen Art? Bei einem Freiwilligeneinsatz der Bergbauernhilfe Südtirol taucht ihr ein in den landwirtschaftlichen Alltag auf Höfen und unterstützt Bauernfamilien tatkräftig bei der Arbeit. Dafür erhaltet ihr Verpflegung und Unterkunft bei ihnen. Auch Einsätze zu zweit sind möglich. Als Aufenthaltsdauer empfiehlt sich eine Woche (oder länger), zudem müsst ihr volljährig sein. bergbauernhilfe.it

KLIMAKÜNSTLER

Für Draußenschläfer gibt es drei neue nachhaltige Betten: Die Deuter-Exosphere-Kunstfaserschlafsäcke werden nun aus 100 Prozent recyceltem Polyester hergestellt und sind PFC-frei. Die Temperaturlimits liegen bei 0, –6 und –11 Grad, alle Modelle bieten viel Bewegungsfreiheit, die beiden dickeren auch einen extra Wärmekragen. Dryzones im Kopf- und Fußbereich halten zudem Nässe besser ab. Das Top-Modell –11 bringt 1850 Gramm auf die Waage und kostet 240 Euro. deuter.de



Bergbauernhilfe.it

SIEGELSICHER Etwas Durchblick im Öko-Dschungel – auf diese drei Wollsiegel könnt ihr euch verlassen.

RWS-Siegel

Weltweit steht der Responsible Wool Standard vor allem für Tierwohl (Beispiel: Mulesing-Verzicht) und nachhaltige Weidenutzung.



Ortovox Wool Promise

Auf RWS-Basis geht Ortovox noch weiter, verpflichtet sich neben totaler Transparenz zu Naturschutz- und Nachhaltigkeitsindikatoren.

ZQ-Siegel

Das Siegel der New Zealand Merino Company steht für Tierwohl und die exakte Rückverfolgbarkeit der Rohstoffe bis zur Herkunftsfarm.



ISPO CUP

AUSGEZEICHNET

Der nepalesische Ausnahmealpinist Nirmal Purja hat Ende letzten Jahres im Rahmen des Deutschen Nachhaltigkeitspreises den ISPO Cup erhalten – für seine sportlichen Erfolge, aber auch für seinen Einsatz als Umweltaktivist. Mit seiner Stiftung »Nimsdai Foundation« setzt er sich für den Schutz der Natur im Himalaja ein und für die Bevölkerung in den Bergsgemeinden seines Heimatlandes. nimsdaifoundation.org

FASZINATION RENNRAD



Jetzt online bestellen unter:
www.bike-X.de/roadbike-sonderheft

A full-page photograph of a hiker with a large blue backpack walking on a rocky mountain trail. The hiker is wearing a purple shirt and blue shorts, and is looking towards the camera. The trail is made of stones and is surrounded by tall grass and small shrubs. In the background, there are large, rugged mountains with patches of green and brown, under a blue sky with white clouds. The overall scene is a beautiful mountain landscape.

WILD THING

Vier Tage lang führt die Trans-Lagorai durch ein einsames Stück Bergwelt des Trentinos – mit grandiosen Blicken auf den berühmten Nachbarn, die Dolomiten.

TEXT: JUDITH BECK | FOTOS: JESÚS TENA



Wer gerne seine Ruhe in den Bergen hat, wird das Wandern im Lagorai lieben.

Die großen Felsblöcke am
Ufer des Laghetto delle Aie
sind perfekt für eine Pause.



Um das Rifugio Cauriol
grasen Kühe, Ziegen, Pferde
– und zutrauliche Esel.



DER GRÖSSTE GEBIRGSZUG IM OSTTRENTINO LIEGT WIE IM DORNRÖSCHEN- SCHLAF DA.

Der erste Punkt der Packliste macht stutzig: zwei Paar Schuhe. Wo Bergführer doch meist predigen, sparsam zu packen und auf jedes unnötige Gramm zu verzichten, geht Marco Bozzetta in die Vollen. Keine leichte Entscheidung, so ein Extragewicht vier Tage quer durch den Lagorai zu schleppen, 3000 Höhenmeter hinauf und ähnlich viele wieder hinunter. Wie so oft hört man am Ende nicht auf den Bergführer – und nimmt in diesem Fall nicht wie sonst zu viel mit, sondern ein Paar Bergschuhe zu wenig. Als wir um acht Uhr morgens am Manghen-Pass oberhalb des Val di Fiemme zur Tour aufbrechen, ist Marcos Rucksack trotz seiner Ersatzschuhe kleiner als meiner. Nein, ich bin nicht erstaunt. Bergführer sind eine Mary-Poppins-ähnliche Spezies, die in einem 20-Liter-Rucksack unfassbar viel unterbringt. In unserem Fall auch Schlafsack und Zelt. Marco, knapp 50 Jahre alt, sport-

lich, kennt die Gegend wie seine Westentasche und strahlt grundsätzlich Zuversicht aus. Genau der Typ, mit dem man in die Bergwildnis ziehen mag.

»Schuhe okay?«, frage ich Marco. »Okay«, sagt er nach einem kurzen kritischen Blick. Ich habe mich für leichte, wasserdichte Stiefel mit griffiger Sohle entschieden – was nach einem Widerspruch in sich klingt. Aber ein solcher Widerspruch ist schließlich auch das, für was sie herhalten müssen: sommerlich warme bis empfindlich

kalte Temperaturen, Regen, Sonne, Geröll, Felsen und nasses Gras bis zur Hüfte. All das könnte uns in den nächsten vier Septembertagen auf unserem Trip durch die Wildnis des Lagorai begegnen.

Fast unglaublich und gleichzeitig reizvoll, dass die 70 Kilometer lange und damit größte Gebirgskette im östlichen Trentino noch immer im Dornröschenschlaf liegt. Dabei verläuft sie nur 35 Kilometer südlich von Bozen in Ost-West-Richtung und bietet Wandernden einen gigantischen Aussichtsbalkon auf die großen Berühmtheiten der Dolomiten: Latemar, Rosengarten, Sella, Pala, Marmolata und wie sie alle heißen. Und erreicht dabei selber eine Höhe von stolzen 2754 Metern, an der Cima di Cece. Einsamer, viel einsamer als bei den Prominenznachbarn geht es hier zu. Sämtliche Influencer inklusive Nachahmer sind dort hängengeblieben oder Richtung Gardasee am Lagorai vorbeigezogen. Offensichtlich haben

LAGORAI BEDEUTET »WELT DER SEEN«. IN DER WIE EIN DRACHENRÜCKEN GEZACKTEN GEBIRGSKETTE FUNKELN RUND 80 DAVON.

sie keine Notiz genommen von der Pracht aus zart duftenden Wäldern, dunklen Bergseen und schroffen Gipfeln, die unfassbar weit blicken lassen. Siedlungen gibt es nur am Rand, dafür blitzen in der wie ein Drachenrücken gezackten Gebirgskette rund 80 Seen. Sie leuchten in den schönsten Farben von dunkelblau bis smaragdgrün – und so bedeutet Lagorai im hiesigen Dialekt dann auch »Welt der Seen.«

Schwarz, rötlich und grün schimmernde Felsen zeugen von der vulkanischen Tätigkeit vor rund 300 Millionen Jahren. Ein bisschen fühlt man sich in ein Land vor unserer Zeit zurückversetzt, so menschenleer und wild wirkt die Landschaft. Tat-

sächlich zählt sie geografisch sogar zu den Dolomiten – geologisch aber nicht, denn anders als die bekannten Berge weiter im Norden bestehen die Berge hier aus Porphyr und sind etwas dunkler.

Ein echter Geheimtipp also, den Marco mir zeigen wird – wenn auch mit gespaltenen Gefühlen, wie er selbst zugibt. Schließlich gehört der Lagorai irgendwie den Einheimischen. Das gilt auch für den 44 Kilometer langen Vier-Tages-Trek »Trans-Lagorai« vom 2000 Meter hohen Manghen-Pass im Westen zum Rolle-Pass im Osten. »In den Sommermonaten flüchten wir regelrecht hierher. Wenn die Täler und Berge sich mit Touristen füllen, ist der Lagorai unser

Rifugio.« Marco meint Rifugio im Sinne von Zuflucht – Berghütten, die hier auch »Rifugi« heißen, gibt es im Lagorai so gut wie keine. Einer der Hauptgründe, warum nur wenige Touristen diese Gegend aufsuchen. Mal hier ein Abenteurer, mal dort ein Romantiker – auf jeden Fall niemand, der Bergbahnen, kulinarische Highlights und komfortable Unterkünfte erwartet.

Zelten direkt am See

Beim Tourauftakt sieht es allerdings noch nicht sonderlich nach Wildnis aus. Die erste halbe Stunde teilen wir den Weg mit Sonntagsausflüglern in weißen Sneakern und Fliegerbrillen. Ihr Ziel ist der Lago delle Buse. Torfmoor umgibt den hübschen Alpensee, der pyramidale Gipfel der Cima Ziolera (2478 m) spiegelt sich im stillen Wasser. Selfie, Sandwich – und die Mikroabenteurer machen sich wieder auf den Rückweg. Wer dagegen das Makroabenteuer sucht, geht weiter und wird erst vier Tage später wieder von diesem vergessenen Stück Bergwelt ausgespuckt.

**Immer wieder geht es über
vulkanisches, von Gletschern
glatt geschliffenes Gestein.**



Schnell wird unser Steig felsiger, unterhalb blitzt der kristallklare Lago delle Stellune auf. Sternenmond-See, das hört sich nach dem idealen Ort für eine Übernachtung unter freiem Himmel an. Wir müssen aber noch Strecke machen, unser Tag endet erst zweieinhalb Stunden später an den Laghetti di Lagorai. Hier, direkt am Seeufer, in der betörenden Stille der Berge, stellen wir unser Zelt auf.

Den Morgenkaffee trinken wir mit Blick auf die Cima d'Asta, die sanft im ersten Tageslicht schimmert. Mit ihren 2847 Metern ist sie der höchste Berg der Fleimstaler Alpen, zu denen auch der Lagorai gehört.

So klar der Morgenhimmel war, so düster sieht es später hinter den umliegenden Gipfelzacken aus. Marco blickt in die Wolken. »Das kann reinziehen oder auch an uns vorbeigehen«, orakelt er ein wenig unentschieden, ringt sich dann aber durch zu einem »Vermutlich regnet es nicht«.

Wolken schweifen wie Nebelschwaden durch die Bergzacken, sie färben saftige Wiesen dunkelgrün und blaue Bergseen fast

Ob Speck oder Käse, im Rifugio Cauriol schmeckt es einfach fantastisch.



IN VIER TAGEN DURCH DEN LAGORAI

1 ZUR LAGORAI-SCHARTE

13,3 km, 6 Std., 960 Hm ↗, 620 Hm ↘, schwer

Vom Start am Manghen-Pass geht es auf Weg 322 über die Forcella del Frate, die Forcella Ziolera und die Pala del Becco. Dann abwärts auf Weg 322 B zum Lago di Montalon und weiter auf Weg 362 aufwärts zur Forcella Montalon, wo man wieder auf Weg 322 kommt, der oberhalb des Bergsees Stellune entlangführt. Anschließend auf Weg 317 zur Forcella Valmoena und auf Weg 321 zur Lagorai-Scharte. Entweder hier oder bei den Bergseen Laghetti di Lagorai zelten. Trinkwasser gibt es in einem Zufluss der Seen.

2 ZUM RIFUGIO CAURIOL

12,1 km, 5 Std., 330 Hm ↗, 1100 Hm ↘, schwer

Von den Laghetti di Lagorai wandert ihr zurück zur Lagorai-Scharte

und, auf Weg 321 bleibend, über die Forcella delle Sute, die Forcella di Coppola und den Litegosa-Gipfel (2548 m) bis zum Sadole-Pass. Von hier führt Pfad 320 hinunter bis zur gemütlichen Berghütte Rifugio Cauriol.

3 BIVACCO PAOLO E NI.

9,4 km, 4,5 Std., 980 Hm ↗, 390 Hm ↘, schwer

Beim Rifugio Cauriol beginnt man diese höhenmeterreiche Etappe auf Pfad 349 und gelangt zur Forcella Cadinon. Weiter geht es auf Weg 339 zur Forcella Coldosè und auf die Cima Cadinon (2274 m). (Dieser Gipfelabstecher lässt sich auch auslassen.) Auf Weg 349 erreicht man mit dem Brutto-See einen weiteren Bergsee und die Forcella Coltorondo. Von hier weiter auf dem Weg 349 zum Biwak Paolo e Nicola, das auf der Forcella Valmaggiora liegt (2180 m).



4 ZUR MALGA ROLLE

14,8 km, 6 Std., 730 Hm ↗, 1040 Hm ↘, schwer

Vom Biwak auf Pfad 349 bis zur Forcella Cece und über den Gipfel der Valbona (2349 m) zum Biwak Aldo Moro auf der Forcella Bragaro. Auf dem Weg Nummer 349 wandert ihr weiter bis zur Forcella Ceremana, danach folgt ein kurzes

verseiltes Stück (circa 50 m). Für diesen Kletterabschnitt ist kein Klettersteigset erforderlich. Immer auf Weg 349 bleibend geht es über den Colbricon-Pass bis zur Colbricon-Hütte (bewirtschaftet, keine Schlafmöglichkeit). Abschließend hinab zur Almhütte Malga Rolle unterhalb des Passo Rolle, der das Fleimstal mit dem Primörtal verbindet.

www.outdoor-magazin.com/lagorai

Auf dem richtigen Weg: Über den Link oben oder den QR-Code könnt ihr euch die GPS-Daten zum Lagorai-Trek herunterladen.





Aus den Seen trinkt man besser nicht, aber es gibt genug Fließgewässer.

schwarz. Wir befinden uns auf dem Weg zur Cauriol-Hütte, dem Domizil für Nacht zwei, und mir schwant, dass der Lagorai früher einmal gar nicht so einsam war. Überreste von Stellungen des Ersten Weltkriegs fallen ins Auge, denn entlang des Kamms verlief die Frontlinie zwischen Italien und Österreich-Ungarn. Teilweise führt der Wanderweg über die damals angelegten Steinstufen.

Hüttenwirt Tommaso hat auf der Terrasse zwei riesige Schaukelstühle für seine Gäste bereitgestellt. Dazu ein kühles Radler – und zack sind wir zurück in der Komfortzone. Drinnen in der Stube umfängt uns wohlige Wärme, die Käse-Speck-Platte und der Espresso schmecken perfekt, und das neu renovierte Mehrbettzimmer kommt mir vor wie der reinste Luxus. Der pensionierte Polizist Tommaso – hager, ruhig und freundlich – hat mit seiner Familie eine Oase der Erho-

lung für die wenig verwöhnten Lagorai-Wanderer geschaffen. »Ich kann nicht erklären, warum ich immer schon hier herauf wollte«, sagt Tommaso, der aus dem nahen Val Sugana kommt. »Man muss den Lagorai erleben, um dieses Gefühl zu verstehen.«

Steil bergan geht es am Morgen hinter der Cauriol-Hütte in den Wald hinein. Taunasses, hohes Gras überwuchert den Pfad. Einen Sensen- oder Macheten-Mann wünscht man sich ja normalerweise nicht unbedingt herbei, ich jetzt aber schon, denn es tropft vom Gras unaufhörlich in die Schuhe – nun begreife ich, warum Marco ein zweites Paar dabei hat. Ich behelfe mir mit der schwitzigen Regen hose, aber es ist schon zu spät.

Als wir wieder durch trockenes Gelände wandern, verfolge ich etwas neidisch, wie Marco die Schuhe tauscht. Wir wandern hinauf zur Cima Cadinon (2274 m). Die Aus-

sicht fällt heute zwar aus, doch ich mag es, wie die Wolken über den Lago delle Trote ziehen und uns bis zu Marcos Lieblingssee begleiten: dem Lago Brutto, der anders, als sein Name vermuten lässt, nicht hässlich, sondern die reinste Augenweide ist. Eineinhalb Stunden brauchen wir noch zum Bivacco Paolo e Nicola – reservieren nicht möglich. Wir haben Glück und belegen zwei der acht Betten: Kraft tanken für den letzten Tag.

Auf dem Weg blicken wir früh morgens von der Forcella Cece über das Val di Fiemme und vom Colbricon-Pass hinüber auf eins der schönsten Massive der Dolomiten: die Pale di San Martino, im Morgenlicht rötlich gefärbt. Schritt für Schritt verlassen wir diese Wildnis, und ich merke, dass ich langsamer gehe. Wie gerne würde ich noch länger hier bleiben. Sogar mit einem zweiten Paar Wanderschuhe im Rucksack. ◀

DAS RIFUGIO CAURIOL BILDET EINE OASE IN DER RAUEN BERGWELT DES LAGORAI. UND DAS ESSEN SCHMECKT HERVORRAGEND DORT.

LAGORAI: DIE FAKTEN IM ÜBERBLICK

PLANEN

Hinkommen

Auf der Brennerautobahn bis Ausfahrt Neumarkt/Auer/Tramin, dann Richtung Cavalese bis Predazzo fahren. In Predazzo beim Busbahnhof das Auto stehen lassen (gratis) und per Taxi zum Startpunkt am Manghen-Pass. Mit der Bahn von München nach Bozen oder Trient. Dann mit dem Bus bis Predazzo. Keine Busverbindung zum Manghen-Pass, da die Straße zu schmal ist. Das Parken des Autos ist am Manghen-Pass möglich, jedoch müsste man dann am Ende ebenfalls mit dem Taxi hoch, um es abzuholen.

Herumkommen

Bus vom Endpunkt Malga Rolle zum Ausgangspunkt Predazzo im Val di Fiemme. trentinotrasporti.it

Orientieren

Mit dem Handy gibt es oft keinen Empfang. Wegmarkierungen sind teilweise schwer erkennbar, teilweise aber auch ganz frisch. Oftmals fehlen Wegweiser. Also: unbedingt mit GPS gehen. Wer die Tour abbrechen möchte, kommt vom Rifugio Cauriol mit dem Taxi ins Tal zurück. Karte von Kompass: Nr. 618 Val di Fiemme, Catena del Lagorai (10 Euro,

freytagberndt.com). Karten von Tabacco: Nr. 14 Val di Fiemme, Lagorai, Latemar und Nr. 22 Pale di San Martino (11,90 Euro, globetrotter.de) oder digital in der App Tabaccomapp. Guiding: Mit Marco Bozzetta seid ihr gut beraten. guide-alpine.it/en

Beste Zeit

Anfang Juli bis Ende September, je nach Witterung bis Mitte Oktober. Im Juli blühen rosa die Alpenrosen.

Informieren

Allgemeine Informationen rund um die Gebirgskette Lagorai finden sich unter visitfiemme.it oder auch unter trentino.com

UNTERKUNFT

In Predazzo

Das Hotel Ancora ist ein 4-Sterne-Haus mit Wellnessbereich im Zentrum von Predazzo, im Herzen des Val di Fiemme gelegen. Guter Ausgangspunkt für Wandertouren. Übernachtung im DZ ab etwa 110 Euro. ancora.it

Rifugio Cauriol

Die renovierte Hütte bietet eine gemütliche Stube und schöne



ZIEGENALMABTRIEB Im September führen die Senner ihre geschmückten Ziegen zurück in das Dorf Cavalese – ein regelrechtes Volksfest. Auch die zugehörige Kulinarikwoche lohnt den Besuch. visitfiemme.it

Mehrbettzimmer mit großem Bad. Übernachtung mit HP und warmer Dusche 64 Euro pro Person im Mehrbettzimmer. rifugiocauriol.it

Biwak Paolo e Nicola

Renoviertes Biwak mit Übernachtungsmöglichkeit für acht bis zehn Personen. In der Nähe des Biwaks findet man Trinkwasser. Die Übernachtung ist kostenlos, Reservierungsmöglichkeiten gibt es nicht.

ESSEN

Restaurant 'l Bortoleto

Das Restaurant im Zentrum von Predazzo hat seinen Ursprung in einer Metzgerei. Spezialitäten des Hauses sind hauptsächlich Fleischgerichte, ebenso aber Tagliata oder Knödel. macelleriadellantonio.it/ristorante-bortoleto

Malga Rolle

Die Almhütte liegt unterhalb des Passo Rolle, dem Ziel des Treks: Ideal für eine Einkehr nach der Tour. Traditionelle Gerichte stehen auf der Speisekarte, und im zugehörigen Laden werden Sennereiprodukte verkauft. Die Käseprodukte stammen aus der hauseigenen Käserei. caseificioprimiero.com

UMWELT

Laut CO₂-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Reise für zwei Personen ab Frankfurt folgenden CO₂-Ausstoß: etwa 872 kg bei Anreise mit dem Auto und etwa 400 kg bei Anreise mit dem Zug. Das kannst du ab 14,54 bzw. 6,65 Euro in unserem outdoor-Wald-Projekt kompensieren. Mach mit auf outdoor-magazin.com/wald



Der ehemalige Polizist Tommaso (rechts) hat auf Hüttenwirt umgesattelt.



Trocknen Shirts flott ab und müffeln nicht, kann man sie auch in der Hütte anlassen.

TEXT: BORIS GNIELKA

Warm durch den Winter

Langarmshirts bilden die Basis beim Kampf gegen die Kälte. Welche Modelle auf Tour und in der Hütte überzeugen, zeigt der Test.

DIE TESTMODELLE IM ÜBERBLICK

ACLIMA Lightwool Sports Shirt
ARTILECT M/W Flatiron 185 ¼ Zip
DEVOLD Jakta Merino 200
FJÄLLRÄVEN Abisko Wool L/S M/W
HELLY HANSEN Lifa Merino Midweight Crew
ICEBREAKER M/W 200 Oasis LS Halfzip
LÖFFLER M/W Shirt LS Transtex Retr'x
NORRØNA PureUll 180 Zipneck
ORTOVOX Merino Thermovent
PATAGONIA Capilene Thermal Weight ZipNeck
SCHÖFFEL Merino Shirt 1/1
SMARTWOOL Intraknit Thermal Merino Base Layer 200
THERMOWAVE Merino X-Treme LS 1/2 Zip
WOOLPOWER Crewneck 200
X-BIONIC Radiator 4.0



Gute Shirts halten nicht nur warm, sondern selbst bei hohem Puls das Klima im Lot.

Daniel Hug

Warm, wärmer, Merinowolle – das weiche Naturmaterial erfreut sich gerade im Winter maximaler Beliebtheit. Kaum ein Hersteller kommt noch ohne aus, zumindest bei Funktionsunterwäsche. Hier sorgt das feinflauschige Fasergestrick für ein ausgesprochen natürliches Hautgefühl, hält sogar knisternde Kälte in Schach und riecht selbst nach vielen Tagen auf Tour noch akzeptabel. Dass Wolle selbst im nassen Zustand noch wärmt, ist hingegen ein Mythos. »Richtig durchgeschwitzt, liegt auch Merino unangenehm kalt auf der Haut, und das sogar deutlich länger als Synthetik«, erklärt *outdoor*-Ausrüstungsredakteur Frank Wacker, der zusammen mit wei-

teren Testern und Testerinnen 15 aktuelle Langarmshirts zwischen 85 und 159 Euro vier Wochen lang getestet hat: beim Rucksackwandern im eisigen Mittelgebirge genauso wie beim Trailrunning und frühmorgendlichen Bikependeln ins Büro.

Bis auf drei Modelle – die Kandidaten von Löffler, Patagonia und X-Bionic – verwenden alle Merinowolle, die meisten zum großen oder größten Teil. Vier Hersteller setzen sogar ausschließlich auf die Naturfaser: die skandinavischen Marken Aclima, Devold und Norrøna sowie Icebreaker aus Neuseeland. Durch den Einsatz ultrafeiner Qualitäten von zum Teil nur 17,5 Mikron (Mikrometer, ein menschliches Haar misst 40–120 Mikron) konnten selbst die hautsensiblen Tester im Team kein Kratzen oder »Bitzeln« feststellen. Beim Icebreaker störten sich allerdings einige am steifen Zipper-Einfassband. Aclima, Devold und Norrøna ernteten in puncto Tragekomfort hingegen Spitzennoten. Dafür ist allerdings nicht zwingend reine Wolle nötig, wie die Merino-Synthetik-Mix-Shirts von Artilect, Fjällräven, Ortovox, Schöffel und Woolpower beweisen. Auch das komplett aus – sehr flauschigen – Kunstfasern gefertigte Patagonia Thermal Weight trägt sich hervorragend. Nur den bewusst knalleng geschnittenen, stark komprimierenden X-Bionic-Kunstfaserkandidaten empfand das Testteam als weniger angenehm.

MEHR ALS KUSCHELIG

Wer einfach nur ein warmes, komfortables Hemd für die Freizeit oder als Wechselshirt für die Hütte sucht, findet im Test also eine große Auswahl. Doch für Rucksacktouren oder andere potenziell schweißtreibende Aktivitäten muss ein Shirt mehr können als nur kuscheln, es muss den Körper in seinen Bemühungen unterstützen, die bei hohem Puls produzierte Wärme durch Öffnen der Poren abzuführen. Macht es das nicht, fährt der Organismus die Leistung runter, um nicht zu überhitzen. Man wird also langsamer – und verpulvert Energie.

Reine Wollshirts sind mit dem Klimamanagement überfordert, sie saugen Schweiß auf, speichern ihn – und wärmen weiter. Und zwar so lange, bis sie klatschnass sind, dann kühlen sie – oft länger und stärker als gewünscht. Liegt die Wolle aber nicht flächig an, sondern nur partiell, kann sie sehr wohl kühlen, das zeigen die Merinohemden von Aclima und Ortovox. Sie bestehen zum Teil – dort, wo es heiß hergeht – aus luftigem Wollnetz, in dessen Zwischenräumen der vom Körper produzierte Schweiß verdunstet und so Wärme abführen kann. Auch

die Merinomischmodelle von Smartwool und Woolpower sowie das Synthetikshirt von Patagonia nutzen diesen Effekt. »Bei Woolpower sorgen unzählige Frotteeschlingen für den nur punktuellen Hautkontakt, Patagonia setzt dagegen auf eine Waffelstruktur – beide klimatisieren einfach perfekt«, so Frank Wacker.

Einen anderen Weg schlagen Helly Hansen und Löffler ein. Sie verarbeiten ihre Wäsche zweischichtig: Innen kommt Polypropylen, außen Wolle respektive Baumwolle zum Einsatz. Polypropylen nimmt anders als Wolle keine Nässe auf, sondern leitet sie nach außen zur (Baum-) Wolle ab, wo sie langsam verdunstet. Das funktioniert vor allem beim Löffler wun-



»Shirts aus Mischgewebe wollen das Beste aus zwei Welten verbinden. Das gelingt nur wenigen.«

Boris Gnielka,
outdoor-Ausrüstungsredakteur

derbar. Der bei hohem Puls gewünschte Kühlungseffekt fällt hier aber etwas weniger markant aus als bei Ortovox, Patagonia und Woolpower, dafür bietet das Löffler ein unerreicht trockenes Hautgefühl und ist auch insgesamt verblüffend schnell wieder knochentrocken. »Die perfekte Wahl für alle, die das eher feucht-warme Wollklima nicht so mögen«, sagt Frank Wacker. Und die ein Shirt suchen, das auch nach vielen Tagen im Einsatz nicht müffelt – durch die Baumwolle und das trockene Klima bilden sich beim Löffler weniger geruchsbildende Bakterien, weshalb es seltener in die Wäsche muss und man auf Hüttentour auf ein Wechselhemd verzichten kann. Auch die reinen Wollshirts im



	ACLIMA LIGHTWOOL SPORTS SHIRT	ARTILECT M/W FLATIRON 185 ¼ ZIP	DEVOLD JAKTA MERINO 200 SHIRT	FJÄLLRÄVEN ABISKO WOOL LONGSLEEVE	HELLY HANSEN LIFA MERINO MIDWEIGHT CREW
PREIS	110 €	90 €	95 €	85 €	90 €
GEWICHT	150 g (Gr. S)	235 g (Gr. S)	190 g (Gr. S)	150 g (Gr. S)	220 g (Gr. S)
HERGESTELLT IN	Polen	Vietnam	Litauen	China	Bangladesch
MATERIAL- ZUSAMMENSETZUNG	100 % Merino (150 g/qm, 17,5 Mikron)	91 % Merino (185 g/qm), 9 % Nylon (Faserkern)	100 % Merino (200 g/qm, 18,7 Mikron)	50 % Merino, 50 % Polyester	Außen: 57 % Merino, innen: 43 % Polypropylen
TRAGEKOMFORT	★★★★★ Superweiche Wolle, sehr elastisch, liegt an, ohne zu spannen, angenehm lang.	★★★★★ Extrem lang geschnitten, körpernah, elastisch, sehr weich – einfach perfekt.	★★★★★ Sitzt eher leger und für die Dicke luftig, gefällt mit herrlich softer Wolle.	★★★★★ Hochelastisch, leger geschnitten, dünner, seidig-glatter Materialmix.	★★★★☆ Liegt sehr weich an und trägt sich angenehm. Etwas kürzer geschnitten.
KLIMATISIERUNG	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
TROCKENVERHALTEN	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
GERUCHSHEMMUNG	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆
FAZIT	Wer ein reines Wollshirt sucht, das beim Trage- und auch Klimakomfort überzeugt, findet es bei Aclima. Dank nur rückseitig platzierter Netzeinsätze bleibt der hütten-taugliche Look gewahrt.	Vor allem die Frauen im Testteam fanden mit dem Artilect ihren Komfort-favoriten. Es zählt zu den wärmeren und günstigen Shirts im Test und punktet dank Nylonanteil mit hoher Formbeständigkeit.	Ein sehr warmes Hemd ohne Schnickschnack. Die hochwertige Wolle bietet durch den lockeren Strick ein gutes Klima auch bei etwas höherem Puls. Ein Tipp für die Frostbeulen unter den Woll-Fans.	Der dünnste Kandidat im Test richtet sich an alle, die ein leichtes Hemd fürs ganze Jahr suchen. Für den Sport fällt es zu leger aus, als Zweithemd für die Hütte oder den Alltag ist es jedoch perfekt.	Innen weiches, nässeab-leitendes Polypropylen, außen warme Wolle – so beweist sich das günstige Hemd als ausgewogener Allrounder, der auf gemütlichen Touren wie auch beim Sport gefällt.

outdoor	SEHR GUT	SEHR GUT	SEHR GUT	SEHR GUT	SEHR GUT
---------	----------	----------	----------	----------	----------

Test müssen so gut wie nie in die Waschmaschine. »Über Nacht raushängen und auslüften reicht eigentlich fast immer«, so Frank Wacker. Ansonsten gilt: Je geringer der Wollanteil der Testhemden, desto eher fangen sie an zu riechen.

FAZIT: MERINO ALLEIN REICHT NICHT

Erfreulich: Bis auf das X-Bionic überzeugen alle Testkandidaten. Welches das richtige ist, hängt vom geplanten Einsatz ab - und davon, ob man auf Tour ins Schwitzen kommt oder zu den Gemütlichen oder gar Schnelfrierern zählt. Dann nämlich ist ein Hemd mit sehr hohem Merinoanteil eine feine Sache. Im Test punkten hier vor allem die Shirts von Aclima, Artilect, Devold und Norrøna.

Allerdings muss es nicht immer Wolle sein. Wer dem Naturmaterial skeptisch oder - etwa aus ethischen Gründen - ablehnend gegenübersteht, findet im Löffler Transtex Retr'x eine innovative Alternative. Der Zweischichtstrick liegt wunderbar weich und trocken-warm an, klimatisiert sehr gut, trocknet im Nu und fängt erst spät an, Geruch zu entwickeln. In puncto Nachhaltigkeit überzeugt es mehr als alle anderen, besteht es doch aus recyceltem Polypropylen und Recot², einer Faser aus recycelter (25 %) und GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle (75 %). Auch trägt das Löfflerhemd als einziges das sehr strenge Ökotex-Siegel Made in Green.

Am meisten Punkte sammelten im Test allerdings drei sehr ungleiche Shirts: das

rein aus Synthetikfasern gefertigte, luftig-warme Patagonia Thermal Weight Zipneck, das netzartig gestrickte Ortovox Merino Thermovent und das flauschige Wollmischmodell von Woolpower. So sehr sich die drei Shirts im Material unterscheiden - alle drei sorgen durch ihre Stoffstruktur für nur partiellen Hautkontakt und halten damit das Körperklima perfekt im Lot - selbst bei sehr hohem Tempo. Dazu trägt sich das Trio einfach wunderbar komfortabel und fühlt sich nach einem anstrengenden Aufstieg sofort wieder trocken an. Weil das Woolpower von allen drei Modellen den breitesten Temperaturbereich abdeckt, am wenigsten kostet und zudem am stärksten isoliert, fährt es den Testsieg ein. ◀



	ICEBREAKER M 200 OASIS LS HALFZIP	LÖFFLER TRANSTEX RETR'X CREW	NORRØNA PUREULL 180 ZIPNECK	ORTOVOX MERINO THERMOVENT	PATAGONIA THERMAL WEIGHT ZIPNECK SHIRT
PREIS	110 €	90 €	159 €	130 €	120 €
GEWICHT	230 g (Gr. S)	200 g (Gr. S)	205 g (Gr. S)	210 g (Gr. S)	215 g (Gr. L)
HERGESTELLT IN	China	Österreich	Litauen	Polen	Kolumbien
MATERIAL- ZUSAMMENSETZUNG	100 % Merinowolle (200 g/qm)	Außen: Biobaumwolle, innen: rec. Polypropylen	100 % RWS-zertifizierte Merinowolle (180 g/qm)	99 % Merino, 1 % Elasthan	92 % Recyclepolyester, 8 % Elasthan
TRAGEKOMFORT	★★★★☆ Angenehm weich, nur das etwas festere Zipper- Einfassband kann stören.	★★★★☆ Recht fester, dicker Zwei- schichtstrick, liegt weich und trocken-warm an.	★★★★★ Fällt lang und supersoft aus, punktet mit hohem, top sitzendem Kragen.	★★★★★ Der superluftige, hoch- elastische Wollstrick trägt sich einfach sensationell.	★★★★★ Flauschig, luftig-leicht, liegt das Patagonia wie ein Wolke auf der Haut.
KLIMATISIERUNG	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
TROCKENVERHALTEN	★★★★☆	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆	★★★★★
GERUCHSHEMMUNG	★★★★★	★★★★☆	★★★★★	★★★★★	★★★★☆
FAZIT	Auch wenn es sich im Vergleich zu den anderen reinen Wollshirts etwas weniger komfortabel zeigt, ist das Icebreaker eine klasse Wahl: als Zweithemd für die Hütte und gemächliche Touren.	In Österreich aus innovativem, nachhaltigem Zweischichtstrick gefertigt, empfiehlt sich das pflegeleichte, günstige Hemd allen, die ein wollfreies, sehr warmes Hemd für Tour und Sport suchen.	Norrøna liefert mit dem PureUll das zwar teuerste Merinohemd im Test, verwendet als einziger aber RWS-zertifizierte Wolle. Am ehesten eignet es sich für die Freizeit oder als Wechselshirt.	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.	Durch den Kunstfaser-Waffelstrukturstrick trifft Patagonia ins Schwarze. Hitzköpfe, die ein pflegeleichtes, nachhaltiges Hemd für flotte Touren und den Sport suchen, finden hier ihren Favoriten.
	outdoor	SEHR GUT	SEHR GUT	SEHR GUT	ÜBERRAGEND
				ÜBERRAGEND	ÜBERRAGEND

KLEINE STOFFKUNDE

Elasthan Die stark dehnbare Synthetikfaser firmiert auch unter den Namen Lycra oder Spandex. Sie verleiht Stoffen Elastizität, verschlechtert aber Trocknungsverhalten wie auch Hautgefühl.	Lyocell/Tencel Hierbei handelt es sich um eine holzbasierte, voll kompostierbare Cellulosefaser. Sie sorgt für ein weiches Hautgefühl, kühlt in feuchtem Zustand, trocknet aber nur sehr zögerlich.	Merinowolle Dank ultrafeiner Fasern (16,5–24 Mikron) liegt Merino sehr weich auf der Haut. Merino isoliert stark, wirkt antibakteriell und damit Gerüchen entgegen, bleibt aber lange nass.	Polyamid/Nylon Die auf Erdöl basierende Synthetikfaser erhöht die Formstabilität und Robustheit von Stoffen (mehr noch als Polyester). Je höher der Polyamidanteil, desto Abriebfester ist ein Stoff.	Polyester Genau wie Polyamid wird auch Polyester aus Erdöl gewonnen. Polyester liegt aber weicher auf der Haut, es ist nicht ganz so robust wie Nylon, lässt sich aber dafür sehr gut recyceln.	Polypropylen Wärmer als Wolle, leichter als Polyamid und dazu wasserabstoßend, leitet Polypropylen Schweiß blitzschnell ab, trocknet im Nu und verbessert so den Klimakomfort. Recycelbar.
---	---	---	---	---	--



	SCHÖFFEL MERINO SHIRT 1/1	SMARTWOOL INTRAKNIT THERMAL MERINO BASE 200	THERMOWAVE MERINO X-TREME LS 1/2 ZIP	WOOLPOWER CREWNECK 200	X-BIONIC RADIATOR 4.0
PREIS	90 €	125 €	85 €	100 €	159 €
GEWICHT	185 g (Gr. S)	190 g (Gr. S)	250 g (Gr. S)	205 g (Gr. S)	240 g (Gr. S)
HERGESTELLT IN	Portugal	Indien	Litauen	Schweden	Italien
MATERIAL-ZUSAMMENSETZUNG	43 % Lyocell, 34 % Merino, 23 % Polyamid	53 % Merino, 44 % Polyester, 3 % Elasthan	Außen: 80 % M, 20 % PES, innen: 100 % Polyester	60 % M, 25 % Polyester, 13 % Polyamid, 2 % Elast.	63 % Polyester, 32 % Polypropylen, 5 % Elasthan
TRAGEKOMFORT	★★★★★ Unglaublich seidig-weich, dabei elastisch, hinten vielleicht etwas kurz.	★★★★☆ Körpfernäher, leicht komprimierender Sitz, weich, elastisch, aber präsent.	★★★★☆ Extrem lang geschnitten, seidig-weiche Innenseite, Kragen kann u. U. kratzen.	★★★★★ Hochelastischer, luftig-weicher Frotteeschlingenstrick, hinten sehr lang.	★★★★☆ Komprimierend-enger, faltenfreier Sitz, fühlt sich etwas künstlich an. Kurz.
KLIMATISIERUNG	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★★	★★★★☆
TROCKENVERHALTEN	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★★	★★★☆☆
GERUCHSHEMMUNG	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★☆☆
FAZIT	Nicht das wärmste, aber mit das weichste Shirt im Test. Der Materialmix mit kühlendem Lyocell spielt seine Trümpfe vor allem an milden Tagen aus und überzeugt auch Heißsporne – das ganze Jahr über.	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.	Innen aus Polyester, außen vorwiegend aus Wolle, gefällt das lange Thermowave mit seidig-weichem Hautgefühl und einem breiten Einsatzbereich. Verlockend: der attraktive Preis.	Mit seinem topkomfortablen Strick und dem klugen Materialmix gelingt Woolpower der Dreiklang aus Isolation, Klimakomfort und Trockenzeit mit Bravour. Ein besseres Shirt für kalte Tage gibt es nicht.	X-Bionic zielt mit seinem aufwendig gestrickten Synthetikhemd auf Sportfans, die einen faltenfreien, komprimierenden Sitz schätzen. Es hält das Klima gut im Lot, bleibt aber länger nass – und kühl.
outdoor	SEHR GUT	SEHR GUT	SEHR GUT	ÜBERRAGEND	GUT



An der Steinbergbrücke bei Dernaу lassen sich dampfende Wanderfüße kühlen.



TEXT: KRISTINA JUDITH | FOTOS: CHRISTOPHER PFROMM

AUF EIN NEUES

Noch ist nach der Flut im Ahrtal viel zu tun. Aber für Wanderer gibt es schon eine gute Nachricht: Der legendäre Ahrsteig ist wieder wanderbar.





1

1| Die fünfte und die sechste Etappe des Ahrsteigs zwischen Kreuzberg und Bad Neuenahr führen zum Teil direkt durch die Weinberge. 2| Nein, kein Wein, aber der regionale Traubensaft schmeckt auch ganz hervorragend. 3| Durch das Ahrtor geht es in das historische Zentrum von Bad Neuenahr-Ahrweiler.



2

Seien wir doch mal ehrlich: Im Leben eines Elternpaares gibt es kaum einen größeren Luxus als ein bisschen Zeit zu zweit. Denn Kinder sind zwar etwas Wunderbares. Und man bekommt ja so viel zurück. Aber manchmal ist es eben doch auch ganz wunderbar, wenn der Nachwuchs das Wochenende bei den Großeltern verbringt. Also nichts wie raus mit uns. Ein gemeinsames Erlebnis. Aber bitte in der Nähe, damit wir auch etwas haben von der kostbaren Zeit. »Wie wäre es denn mit Wandern im Ahrtal?«, schlage ich vor. Doch damit erzeuge ich einen eher unterdurchschnittlich begeisterten Blick im Gesicht meines werten Gatten. »Können wir nicht lieber Rad fahren?«, versucht Felix sich noch zu retten. Doch er weiß bereits, dass er verloren hat. Schließlich hatten Freunde erst kürzlich begeistert von ihrem Trip ins Ahrtal berichtet. Und mit der Bahn brauchen wir von unserer Heimat in Bonn aus gerade mal gut 30 Minuten. Also einstieg, ausstieg und los geht's.

Von Kreuzberg nach Bad Neuenahr

Konkret habe ich uns die Etappen fünf und sechs des noch recht jungen Ahrsteigs herausgesucht. Den deutlich bekannteren Rotweinwanderweg auf der anderen Seite des Flüsschens kennen wir schon, etwa von Radtouren. Der Ahrsteig indes bietet uns viel Neues. Erst im Jahr 2012 eröffnet, führt er auf etwas mehr als 100 Kilometern in sieben Etappen von Blankenheim nach Sinzig. Und auf uns warten jetzt rund 30 davon: von Kreuzberg über Walporzheim nach Bad Neuenahr.

Bei strahlender Junisonne schultern wir die Rucksäcke. Felix seufzt noch einmal verzweifelt, dann laufen wir los. »Und nachher findest du es doch wieder großartig«, wette ich noch. Typisch für die Weinbauregion wandern wir schon bald durch die Rebstöcke des Saffenberg. Über uns thronen die Reste der einst so stolzen Saffenburg. Der Blick wirkt so malerisch, dass wir uns für einen kleinen Abstecher zu der Ruine entscheiden. Auf einem Schotterweg geht es zwischen den Weinreben bergauf. Die Sonne hat schon ordentlich Kraft. Schatten gibt es hier nicht. Ein Grund mehr, an der kleinen Hütte unterhalb der Ruine gleich einen ersten Stopp einzulegen. Die Gläser gefüllt mit Rebensaft, genießen wir eine unfassbar weite Aussicht auf das Tal und die gegenüberliegenden Berge. Der Rebensaft ist übrigens tatsächlich solcher: roter Traubensaft aus der Region. Köstlich. Oder vielmehr großartig, wie sie hier wohl sagen würden. Denn Wortspiele mit »Ahr« sehen wir immer wieder. Es gibt kein Entkom-

men vor mehr oder weniger kreativen Wortneuschöpfungen wie wunderbahr, einzigahrtig oder unverwechselbahr. Und zu meinem Leidwesen findet Felix während unseres Ausflugs großen Spaß daran, ständig weitere Beispiele aufzuzählen. Er scheint sich warmzulaufen.

Die Angst, wenn es stark regnet


Regelmäßig begegnet uns auch der Slogan »Weahr back!« Er bezieht sich auf die Flut, die im Juli 2021 das Ahrtal verwüstete. Mehr als zwei Jahre später erweist sich die Tragödie noch immer als allgegenwärtig. Auch das Paar, das sich heute um die Hütte hier an der Saffenburg kümmert, ist direkt betroffen. Ihr Haus unten im eigentlich so beschaulichen Örtchen Laach wurde so stark beschädigt, dass es abgerissen werden musste. An gleicher Stelle neu bauen kam für die beiden auf keinen Fall infrage. »Da hätten wir jedes Mal wieder Angst, wenn es stark regnet«, sagt die Wirtin. Aber sie weiß eben auch: »Manche haben einfach nicht die Wahl.«

Auch wenn schon viel passiert ist, bleibt noch eine Menge zu tun. Und einiges hat sich verändert. Auch der Tourismus. Seit den Ereignissen im



**Immer wieder
locken Burgen
und andere
Attraktionen
auf Abwege –
es lohnt sich
jedes Mal.**



A full-page photograph of two hikers, a man and a woman, walking through a dense forest of oak trees. The man in the foreground is wearing a blue plaid shirt, blue shorts, a grey cap, and sunglasses, and has a large yellow backpack. The woman behind him is wearing a patterned shirt and blue shorts, with a blue backpack. They are walking on a dirt path that winds through the trees. In the background, a valley with rolling hills is visible under a clear sky.

Sommer 2021 komme »ein Bruchteil« der Menschen, die es früher ins Ahrtal gezogen hat. Ihre Erklärung dafür? »Die Leute wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Darf man sich alles anschauen, auch die kaputten Häuser? Oder nervt das die Anwohner?« Für die Betreiberin ist klar: »Das nervt keinen!« Es sei verständlich, dass es die Menschen interessiere, was dort passiert sei und wie es vor Ort aussehe.

Wir interessieren uns jetzt dafür, wie es oben auf der Burgruine aussieht. Also nehmen wir frisch gestärkt das letzte Stück des Aufstiegs in Angriff. Oben belohnt uns ein Rundumblick ins Ahrtal für den schweißtreibenden Weg. Von der Burg aus dem 11. Jahrhundert selbst aber steht außer den Grundmauern nicht mehr viel. Die älteste Burg im Ahrtal wurde durch die Kriege im Mittelalter schwer beschädigt. Im 18. Jahrhundert schließlich sprengte man den ehemaligen Adelssitz. Winzer nutzten danach die Mauersteine zum Bau von Weinbergmauern. Doch es lässt sich bis heute erahnen, wie beeindruckend die Burg einst gewirkt haben muss.

Nach dem Abstieg von der Saffenburg führt der Weg uns durch Rech. Dort spannte sich über die Ahr 300 Jahre lang eine Steinbrücke, deren Mitte weithin sichtbar eine Statue des Heiligen Nepomuk schmückte. 1919 stürzten amerikanische Truppen sie in den Fluss. Doch bereits 1920 erhielt der Übergang eine Nachfolgestatue. Die Flut im Jahr 2021 beschädigte die Brücke stark und riss auch die Statue mit sich. Bei Aufräumarbeiten wurde sie allerdings wiedergefunden. Frisch restauriert nahm sie schon wenige Monate später wieder ihren angestammten Platz ein – wie ein Symbol der Hoffnung für die gebeutelte Stadt.

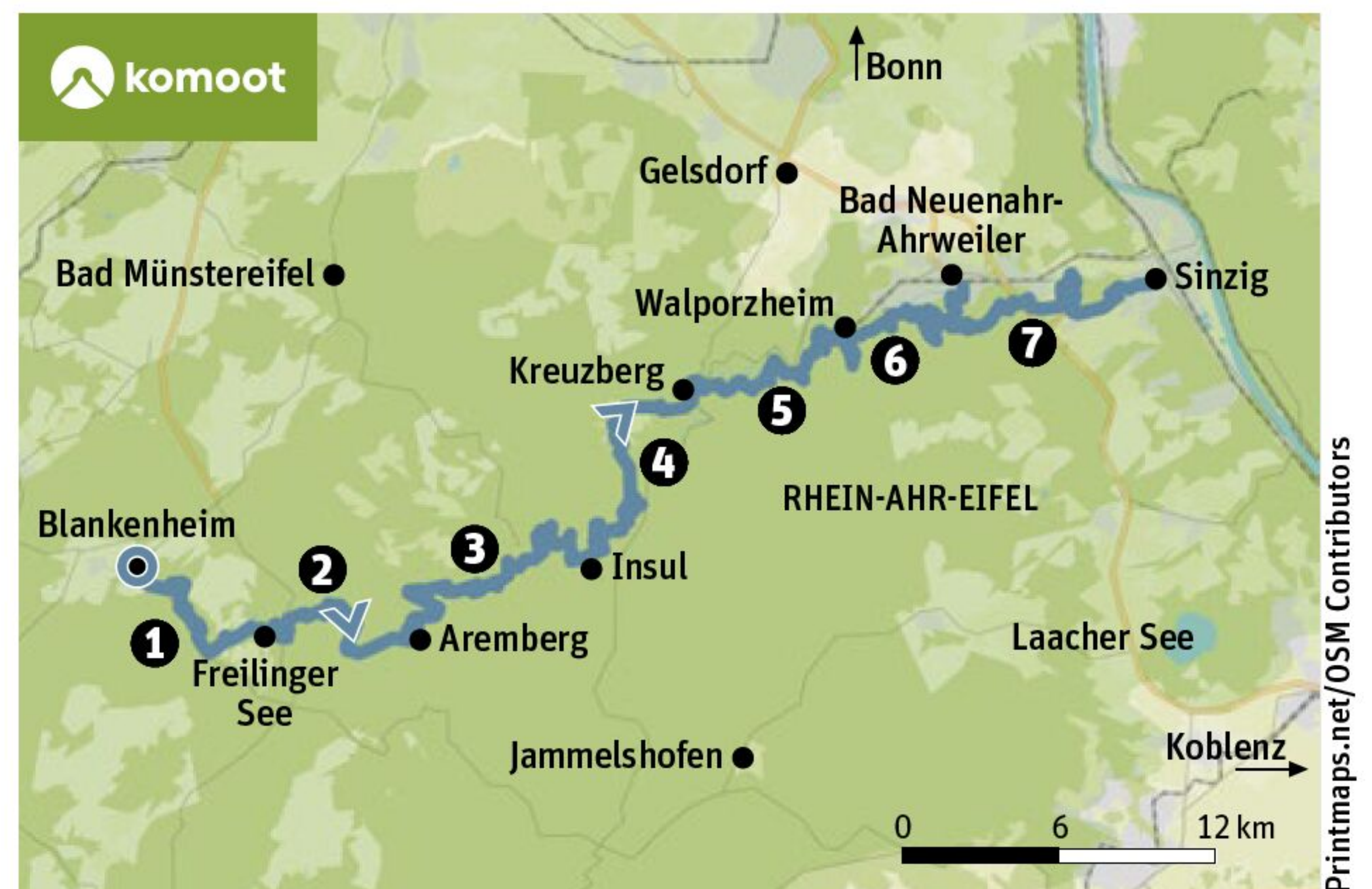
Eine Bleibe für den Heiligen Nepomuk

Im Sommer 2023 wurden aber auch die letzten verbliebenen Pfeiler abgerissen. Zu hoch schien die Gefahr, dass sich bei erneutem Hochwasser Treibgut sammelt und das Wasser steigen lässt. Nun soll die Nepomukstatue eine neue und hoffentlich dauerhafte Bleibe bekommen: Zusammen mit einigen Steinen des abgerissenen Bauwerks



Mitunter fordern steile
Anstiege gute Kondition –
Dschungelgefühle inklusive.

AHRSTEIG IM ÜBERBLICK



1 ZUM FREILINGER SEE

11,3 km, 3 Std., 217 Hm

Von der Quelle der Ahr in Blankenheim an Weiher und Ahr entlang bis zum ersten Anstieg auf den Birker Berg. Über ruhige Waldpfade bei spektakulären Aussichten zum Freilinger See.

2 NACH AREMBERG

11,7 km, 3 Std., 262 Hm

Über Wald- und Wiesenpfade auf den Hühnerberg mit wunderbarem Ausblick. Danach über eine alte Römerstraße in den Ort Aremberg, dessen Wurzeln in das Mittelalter zurückreichen.

3 NACH INSUL

19,4 km, 6 Std., 424 Hm

Längste und sehr anspruchsvolle Etappe. Auf den höchsten Punkt des Ahrsteigs, den 623 Meter hohen Aremberg hinauf. Steile Anstiege, Felspassagen und schroffe Sandsteilhänge, aber auch spektakuläre Aussichten.

4 NACH KREUZBERG

17,4 km, 5–6 Std., 565 Hm

Viel Abwechslung: Lichte Mischwälder, karge Heideflächen, schattige Auenwälder, alte

Kirchen, romantische Kapellen und viel Auf und Ab. Zum Ende der Etappe Blick auf Weinlagen am Fuße der Burg Kreuzberg.

5 NACH WALPORZHEIM

14,5 km, 5 Std., 561 Hm

Mögliche Abstecher zur Felsformation Teufelsloch und zur Ruine Saffenburg. Durch Wald und Weinberge an der Ruine vorbei bis nach Rech. Über den Krausberg mit Aussichtsturm bis in das Weinörtchen Walporzheim.

6 NACH BAD NEUENAHR

15,7 km, 5 Std., 475 Hm

Kultur gefällig? Geschichte erleben im Museum Römervilla und in der Dokumentationsstätte Regierungsbunker in Ahrweiler. Durch Wälder am Kloster Calvarienberg, durch Weinberge bis zur Lourdeskapelle. Danach bergab ins schmucke Bad Neuenahr.

7 NACH SINZIG

16 km, 5 Std., 463 Hm

Über sanfte Ausläufer des Ahrgebirges mit Ausblicken auf die Rheinebene. Mitunter steile Anstiege fordern eine gute Kondition. Zum Abschluss lohnt der Besuch der Ahrmündung bei Sinzig.

outdoor-magazin.com/ahrsteig

Der richtige Weg: Über den Link oben oder den QR-Code könnt ihr euch die GPS-Daten zum Ahrsteig herunterladen.





Angenehm bei Wärme: Nach Walporzheim geht es auf lauschigen Waldpfaden.



Vielen scheint nicht klar zu sein, dass das Wandern im Ahrtal wieder möglich ist – und wie!



soll sie zu einem Denkmal werden. Beim Wandern merken wir: Auch auf dem Ahrsteig selbst hat die Flut Spuren hinterlassen. Davon zeugen gelegentliche Umleitungen, die wir etwa auf dem Weg von Rech durch Weinberge und Waldwege Richtung Dernau gehen müssen. Sie ändern sich im Zuge der Arbeiten laufend, sind aber klar und deutlich ausgeschildert.

Mit dem Krausberg wartet bald der nächste Gipfel auf uns. Eigentlich reicht mir der Anstieg auf den Berg mit seinen 361 Metern. Aber Felix hat jetzt Feuer gefangen: »Wenn wir schon mal hier sind, steigen wir auch noch auf den Krausbergturn.« Also noch weiter hoch, dieses Mal über Treppenstufen. Im Jahr 1927 erbaut, eröffnet der Turm einen spektakulären Blick auf die umliegenden Wälder und Hügel. Bei gutem Wetter lassen sich in der Ferne gar die Turmspitzen des Kölner Doms entdecken. Ich muss zugeben, die Extra-Kletterei hat sich gelohnt.

Die Krausberghütte unterhalb des Turms bietet alles, was hungrigen und müden Wandern-

den neue Energie gibt: reichlich Sitzplätze in der Hütte oder im weitläufigen Biergarten, kühle Getränke, süße und deftige Stärkungen – zumindest sonntags. Wir sind an einem Samstag da, daher begnügen wir uns mit unseren mitgebrachten Äpfeln. »Immerhin haben wir so Ruhe«, sagt Felix. Ich frage mich langsam, was mit dem Wandermuffel passiert ist. Seine Laune scheint mit jedem Meter besser zu werden.

Leuchtendes Grün umgibt uns auf dem weiteren Weg, im Unterholz entdecken wir Pilze, blühen die Blumen. Genau so stelle ich mir einen romantischen Waldpfad vor. Zwischendurch gibt es immer mal wieder kleine felsige Abschnitte, über die wir fast ein bisschen klettern müssen. So kommt keine Langeweile auf bis zum Tagesziel in Walporzheim.

Der Tourismus hilft beim Wiederaufbau

Was uns auch am nächsten Tag auf dem Weg nach Bad Neuenahr immer wieder erstaunt: Wir begegnen kaum anderen Wandersleuten. Die abwechslungsreichen Wege mit immer wieder fantastischen Ausblicken haben wir beinahe exklusiv für uns. Es scheint, als habe die Betreiberin der Schutzhütte am Saffenberg recht. Vielen Menschen scheint nicht klar zu sein, dass Wandern im Ahrtal nicht nur möglich ist, sondern der Tourismus den Bewohnerinnen und Bewohnern auch hilft. Viele leben schließlich davon.

Insgesamt spüren wir in den Orten Aufbruchstimmung. Wenn auch viele Häuser noch zerstört sind, versuchen die Ahrtaler doch, nach vorne zu blicken. Davon zeugen auch die Banner, die beispielsweise in Ahrweiler und Bad Neuenahr an vielen Fassaden hängen und die verkünden: »Unsere Stadt wird wieder bunt!« Auch wenn mein Mann überzeugt ist, dass es doch wohl »wiedahr« heißen müsste.

Tatsächlich haben wir kein einziges Mal auf unserer zweitägigen Wanderung das Gefühl, dass sich jemand daran stört, dass wir als Touristen das Ahrtal erkunden – und uns natürlich aufmerksam umsehen. Ganz im Gegenteil: Alle begegnen uns offen und freundlich und geben uns wirklich das Gefühl, sich über unseren Besuch zu freuen. Das Ganze verbunden mit dieser einzigartig schönen Landschaft, den abwechslungsreichen Wegen, die wir oft fast für uns alleine haben, macht aus zwei Tagen Wandern einen wunderbaren Kurzurlaub für uns. Auch Felix ist überzeugt davon, dass wir künftig wieder häufiger herkommen – und gerne auch mal wieder zu Fuß. Alles in allem also: Großartig! ◀

REISE-BASICS FÜR DEN AHRSTEIG

PLANEN

Hinkommen

Zum Startpunkt des Ahrsteigs, Blankenheim, kommt man mit dem Zug über Köln. Ab Frankfurt am Main dauert die Anreise mit dem Zug drei Stunden 20 Minuten, mit dem Auto zwei Stunden 40 Minuten. Vom Endpunkt des Ahrsteigs in Sinzig kommt man mit dem Zug dann wieder nach Hause.

Herumkommen

Die Folgen der Flut sind nach wie vor deutlich spürbar. Die Bahn fährt nur bis Walporzheim, Ziel der fünften Etappe. Von Anfang April bis Anfang November fährt der Wanderbus an Wochenenden sowie an Feier- und Brückentagen mehrmals täglich von Altenahr bis zur Ahrmündung in Blankenheim und zurück. Der Wanderbus deckt die Etappen eins bis fünf ab.

Orientieren

Die sieben Etappen des Ahrsteigs sind meist gut ausgeschildert. Manche Wege bleiben infolge der Flut noch gesperrt, doch auch die Umleitungen sind größtenteils deutlich markiert. GPS-Daten zu allen Etappen gibt es auf ahrsteig.de. Eine detaillierte Karte im Maßstab

1:35 000 bietet der Kompass Wanderführer Premiumwanderweg Ahrsteig mit Rotweinwanderweg.

Beste Zeit

Zwischen April und November. Im Winter mit eingeschränkter Gastronomie und ohne Wanderbus.

Informieren

Touristen-Informationen gibt es etwa in Blankenheim, Altenahr oder Ahrweiler. Informationen im Internet unter: ahrsteig.de

UNTERKUNFT

Gepäcktransport

Keine Lust aufs Rucksackschleppen? Kleins Wanderreisen bietet ein Ahrsteig-Paket mit sieben Übernachtungen inklusive Frühstück. Das Gepäck wird von Hotel zu Hotel transportiert. Preis: Ab 685 Euro. kleins-wanderreisen.de

Hotel Rodderhof

Im historischen Kern Ahrweilers liegt das romantische Vier-Sterne-Hotel. Zwar war der Wiederaufbau nach der Flutkatastrophe zum Zeitpunkt unserer Recherche noch nicht komplett abgeschlossen, doch Ambiente und Service



IM HERBST erstrahlen die Weinberge in besonderen Farben. Der Weinherbst Mittelahr im Oktober lockt mit vielen Weinständen. Wer will, kauft sich ein Glas mit Trage und kann sich unterwegs immer wieder nachschenken lassen.

machen das mehr als wett. EZ 80 Euro, hotel-rodderhof-ahr.de

Hotel zur Post

Von der Flut schwer getroffen, feierte das Hotel zur Post im vergangenen Sommer seine Wiedereröffnung in Altenahr. Dabei wurde das ehemalige Gästehaus zum Hotel umgebaut. Auch das Restaurant Post-Stube ist wieder geöffnet. EZ 59 Euro, hotelzur-post.de

ESSEN

Hofgarten Dernau

Im Weinort Dernau versteckt sich die Schenke des Weinguts Meyer-Näkel. Zeit für eine Rast im verträumten Innenhof bei Weißweinschorle und bester Küche. hofgarten-dernau.de

Winzergenossenschaft Mayschoß-Altenahr

Die Winzer haben unter der Flut stark gelitten, aber auch enormen Zuspruch erfahren. Die Winzergenossenschaft wurde im Jahr 1868 gegründet. Probiert und gekauft werden kann in den Vinotheken in Mayschoß, Walporzheim und Altenahr. wg-mayschoss.de

UMWELT

Laut CO₂-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Wanderreise für zwei Personen ab Frankfurt am Main folgenden CO₂-Ausstoß: etwa 557 kg bei einer Anreise mit dem Auto und etwa 386 kg bei einer Anreise mit dem Zug. Das kannst du schon ab 9,28 bzw. 6,44 Euro in unserem *outdoor*-Wald-Projekt kompensieren. Mach mit auf: outdoor-magazin.com/wald



Hoch hinauf auf den Alfred-Dahm-Turm für eine schöne Aussicht auf das Ahrtal.



Auf vergessenen Pfaden

Große Teile der isländischen Ostfjorde liegen seit Jahrzehnten verlassen da. Wer hier auf den Víknaslóðir wandert, entdeckt eine herrlich unberührt wirkende, menschenleere Landschaft.

TEXT & FOTOS: ERIK VAN DE PERRE



Einfach wow: der Blick
auf den von Basaltbergen
eingerahmten Seyðisfjörður.

Die Landschaft wird von Tag zu Tag spektakulärer. Kein Wunder, dass der Glaube an Feen und Elfen in Island weit verbreitet ist.





1|

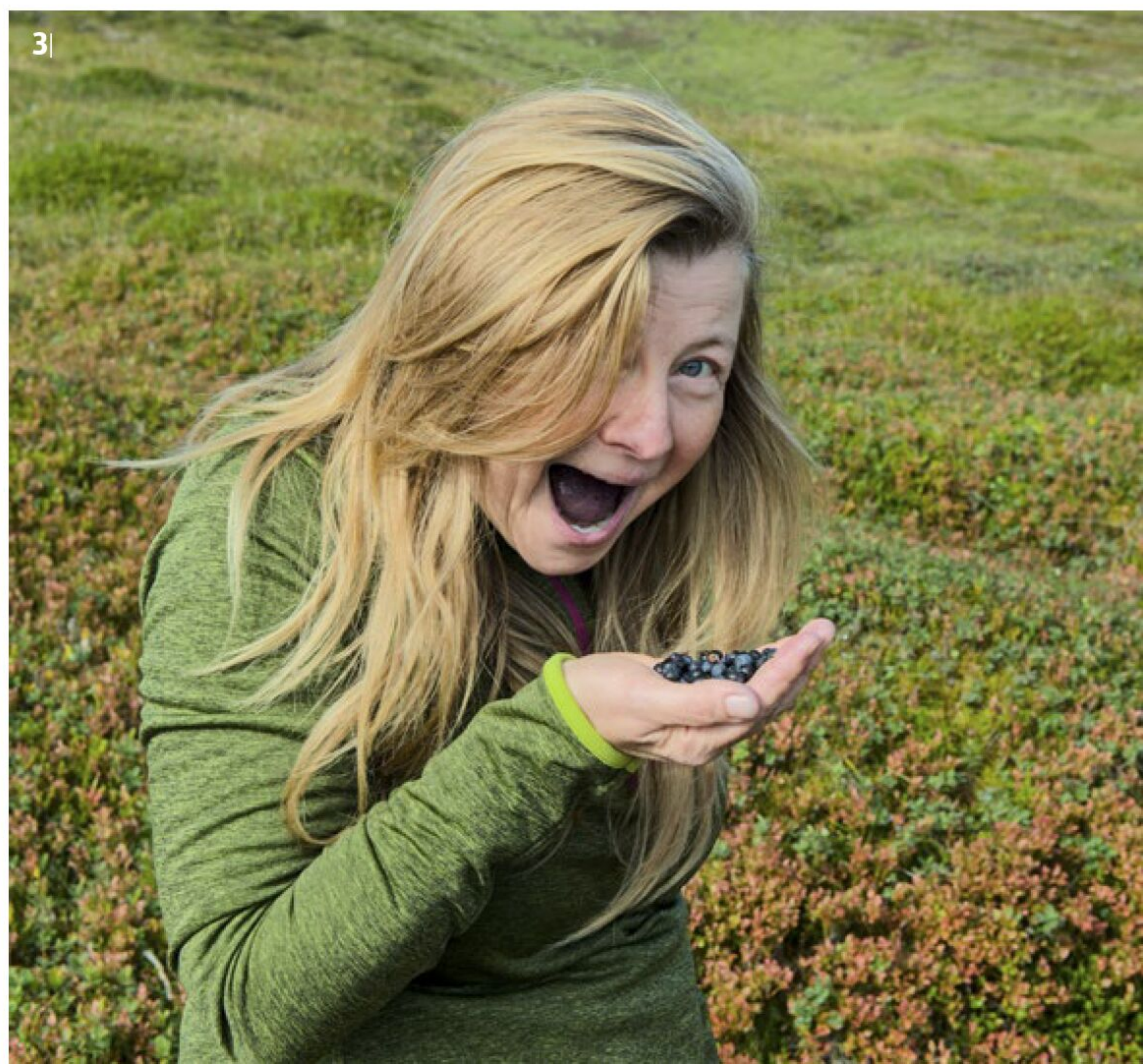


2|

1| Am Ufer des Loðmundarfjörður rauschen zahlreiche Wasserfälle hinab Richtung Tal.

2| Die Morgensonne taucht die kleine Selbstversorgerhütte bei Húsavík in warme Farbtöne.

3| Mitte August sind die Blaubeeren reif – in großen Mengen. Fürs Wandertempo nicht so günstig ...



3|

Spiegelglatt schimmert der Seyðisfjörður zwischen hohen, steilen Bergen. Hier und da leuchten einzelne Höfe am Ufer auf, umgeben von sattgrünen Wiesen. Ein landschaftliches Idyll. »Aber im Winter kann es hier ganz schön unheimlich werden«, sagt Andrés Þór Filippusson, während er unsere Rucksäcke zwischen Farbeimern und Werkzeugen im Kofferraum verstaut. Der pensionierte Bauer, der uns gerade von der Schotterstraße gepflückt hat, kennt seine Heimat wie kein anderer. Während der sieben Kilometer langen Fahrt zum Ausgangspunkt unserer Tour erzählt er von schweren Stürmen und der ständigen Lawinengefahr, die wie ein Damoklesschwert über dem Fischerdorf am Ende des gleichnamigen Fjords hängt. »Erst im Winter 2020 wurden 13 Häuser in Seyðisfjörður durch eine Schlammlawine zerstört«, sagt er. Wie durch ein Wunder wurde niemand verletzt. Aber nicht immer ging es so glimpflich aus, so im Winter 1885, als eine Schneelawine vom Bjölfur herunterraste und 24 Menschen tötete.

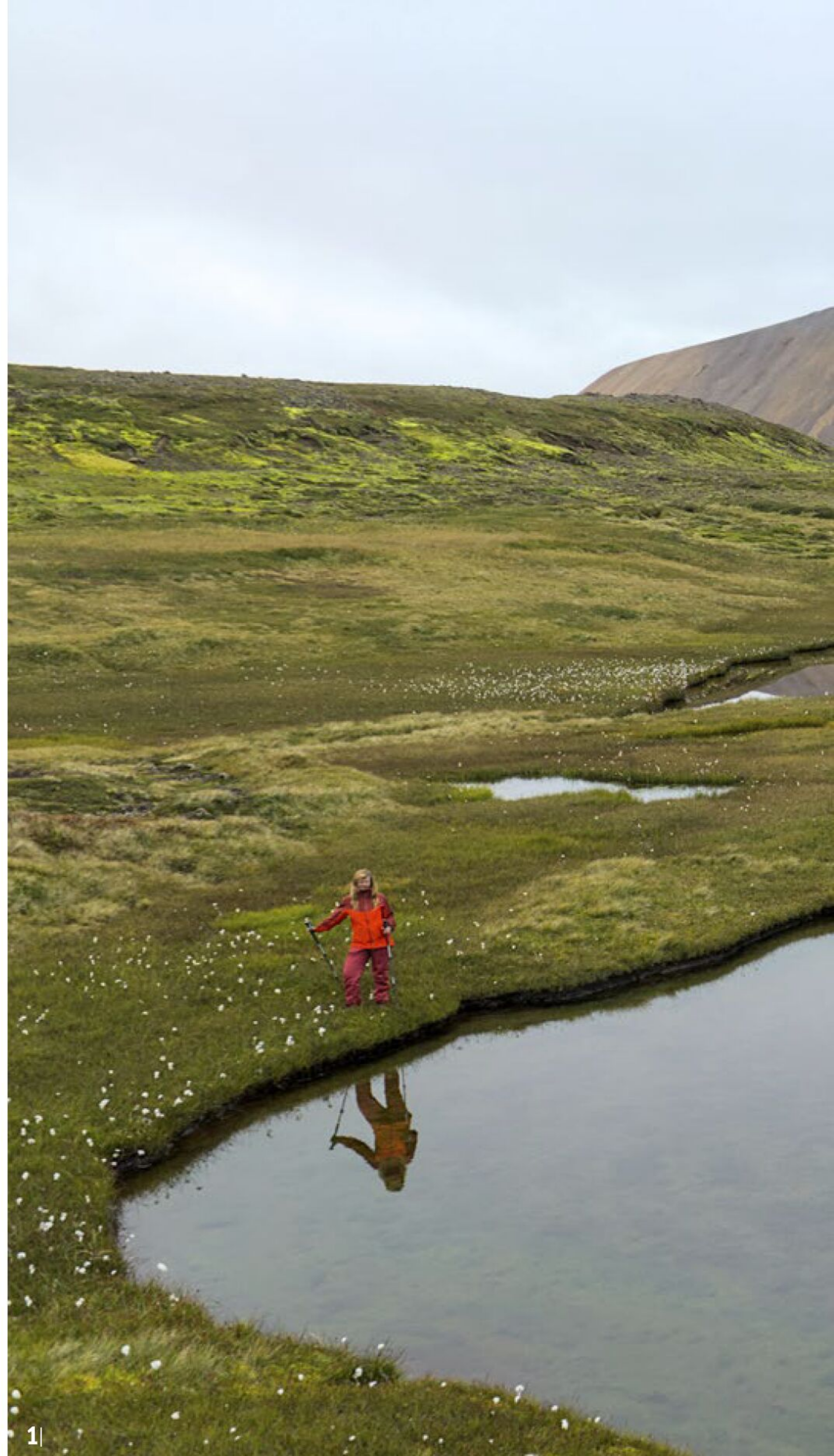
Seine Worte klingen noch nach, als Britta und ich den langen Aufstieg zur Hjólmárdalsheiði in Angriff nehmen. Der Weg ist Teil der Víknaslóðir, der »Wege zwischen den Buchten«, die sich im äußersten Osten der Ostfjorde zwischen den Fischerdörfern Seyðisfjörður und Bakkagerði erstrecken. Für die Bewohner der schroffen Küstenregion mit ihren bis zu 1150 Meter hohen Bergen, tief eingeschnittenen Fjorden und vielen kleinen Buchten waren sie einst oft die einzigen Verbindungswege. Später setzte hier, wie in vielen abgelegenen Regionen, die Landflucht ein. In den 1970er Jahren waren die letzten Buchten verlassen, die Höfe verfielen. Die alten Wege wurden aber in den letzten Jahren nach und nach markiert und bilden heute ein dichtes Wanderwegenetz, das nicht zuletzt dank des Baus von drei Wanderhütten auch zu Mehrtagestouren durch die einsame Fjordlandschaft einlädt. Unterwegs begegnet man dabei allenfalls ein paar herumstreunenden Schafen, manchmal sogar auch Rentieren.

Die ersten 13 Rentiere wurden 1771 aus der norwegischen Provinz Finnmark importiert, um in Island eine eigene Population aufzubauen und den von Hungersnöten geplagten Inselbewohnern die Fleischbeschaffung zu erleichtern. In den folgenden Jahren setzte man weitere Tiere an verschiedenen Orten der Vulkaninsel aus, doch die meisten starben. Nur die letzten, die 1787 in Vopnafjörður freigelassen wurden, überlebten und konnten sich fortpflanzen. Heute streifen 6000 bis 7000 Rentiere über die rauen Höhen Ostislands.

Walbeobachtung einmal anders

Für die Víknaslóðir haben wir fünf Tage eingeplant. Doch bei diesem Tempo wird das nichts. Das liegt weniger am steilen Gelände, sondern an den Blaubeeren, die Mitte August überall am Wegrand leuchten. Beim Schlemmen schauen wir ab und zu auf den Fjord, wo ein Kreuzfahrtschiff aufs Meer hinausgleitet. Was uns aber stutzig macht, sind zwei Schatten, die sich in Ufernähe langsam im Wasser bewegen. Ein großer und ein kleinerer. Das kann doch nicht wahr sein? Erst als ein mächtiger schwarzer Kopf aus dem Wasser auftaucht, wissen wir: Tief unter uns ist eine Buckelwalmutter mit ihrem Kalb auf Nahrungssuche. Später erfahren wir, dass die Tiere im Sommer schon mehrfach im Fjord gesichtet worden sind. Walbeobachtung einmal anders.

Doch wir haben zu lange getrödelte. Die Blaubeeren, die vielen Fotostops ... Als wir zum Loðmundarfjörður absteigen, dämmt es



bereits, und es beginnt zu regnen. Dann taucht plötzlich ein Jeep mit hellen Scheinwerfern unter uns auf und hält am Strand. Die Hüttenwirte Þórdís Kristvinsdóttir und Gauti Brynjólfsson haben sich Sorgen gemacht, wo ihre für heute einzigen Gäste bleiben, und nehmen uns im Auto mit. Doppeltes Glück für uns, denn im Normalfall sind die Selbstversorgerhütten der Víknaslóðir unbewartet. Nur im Sommer schauen Ehrenamtliche dort für kurze Zeiträume nach dem Rechten, nehmen kleine Reparaturen vor und beraten Besucher.

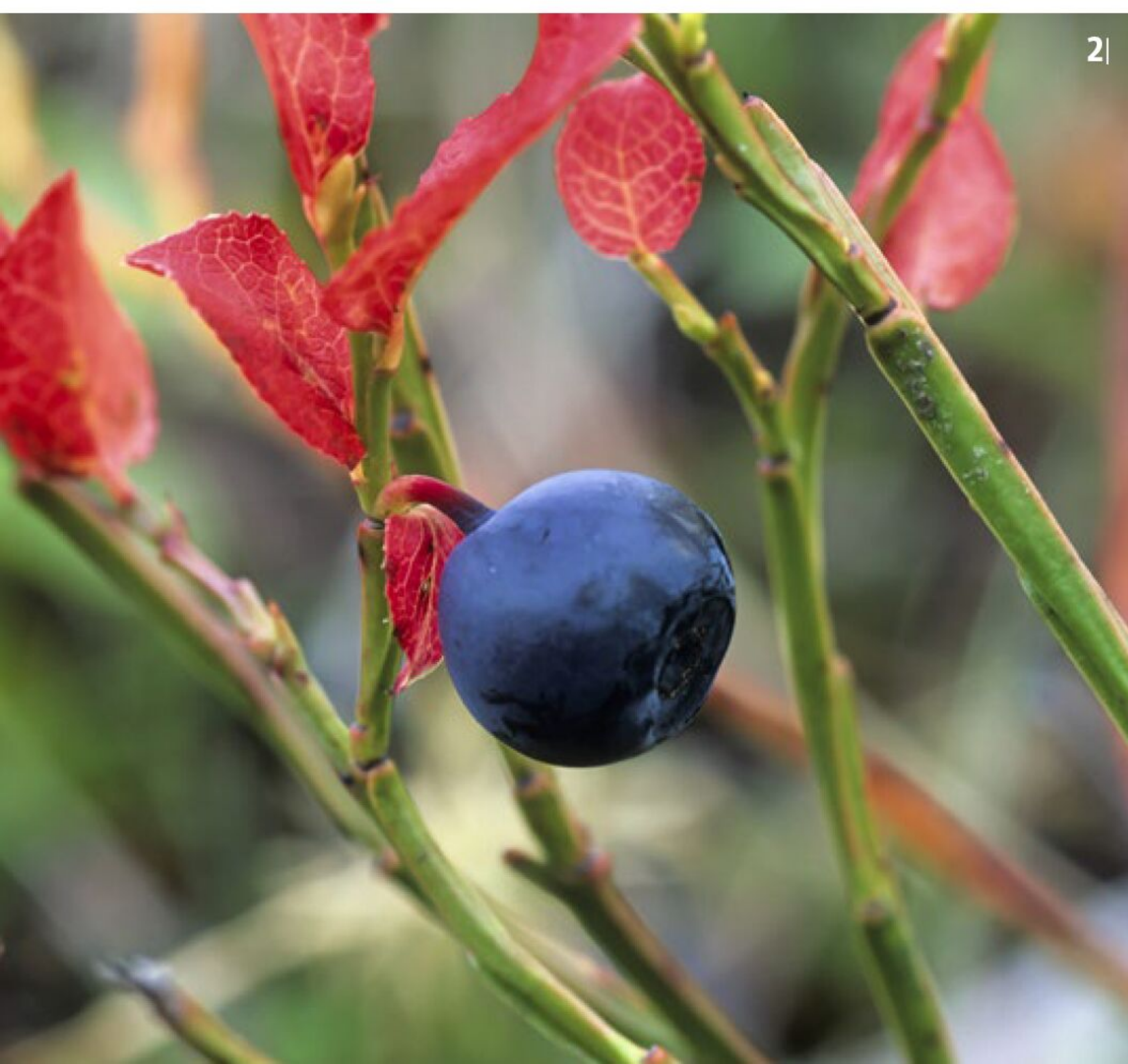
Während Regen auf das Hüttendach prasselt, erzählt uns Þórdís vom Leben ihrer Vorfahren. »Mein Urgroßvater wohnte in Árnastaðir, weiter hinten im Tal. Bevor 1927 das erste Telefon ins Tal kam, lief er zum Telefonieren über die 700 Meter hohen Berge zu einem Bauernhof am Seyðisfjörður. Im Jahr 1860 lebten noch 143 Leute am Loðmundarfjörður. Aber das war hart«, sagt sie und schenkt Kaffee nach. »Die Sommer waren nass und windig, die Winter schneereich. Treibeis blockierte den Fjord oft monatelang. Mitte des 20. Jahrhunderts zogen die meisten Talbewohner weg. Als letzter gab 1973 der Bauer von Sævarendi auf, nachdem er sechs Jahre allein dort ausgeharrt hatte.«



1| Das Tal der Stóraá (Etappe drei) bezaubert mit vielen kleinen Tümpeln vor bunten Rhyolithbergen.

2| Kunst in der Natur: Ab dem Spätsommer verfärbt sich das Laub der Blaubeeren dunkelrot.

3| Entlang der Víknaslóðir stehen einige der schönsten und urigsten Wanderhütten Islands.



2|



3|

Einer rauen Jeppiste, die sich entlang des Loðmundarfjörður schlängelt, folgen wir am nächsten Morgen mit Kurs auf das Víkurá-Tal. Zwischen den Büschen tauchen vereinzelte Grundmauern auf. Tief unter uns donnert dumpf die Brandung. Der Wind hat aufgefrischt, und dunkle Wolken stürzen sich aus Richtung Norden wie eine Wattenbauschlawine über die Basaltberge. Eile ist angesagt, denn das Wetter droht noch eher als am Vortag ungemütlich zu werden.

Geklaute Knochen

Von der gemütlichen Selbstversorgerhütte Húsavík, in der wir Nacht zwei verbringen, lohnt sich ein Abstecher zum gleichnamigen Geisterdorf. Bunte Rhyolithberge säumen die kleine Bucht. Kaum zu glauben, dass dieser Ort bis in die 1930er Jahre ein wichtiger Stützpunkt für färöische Fischer war. Die kleine weiße Kirche wirkt etwas verloren, über dem Altar hängt ein Bild von Jesus als dem guten Hirten. Schafe sind die einzigen Lebewesen, denen wir begegnen. Einige streifen über den Friedhof, wo ein paar schiefe Kreuze im hohen Gras vor sich hin rosten. Viele Gräber sind längst im Meer verschwunden, das bei jedem Sturm mehr von der Steilküste wegnagt. Gauti, den »Kurzzeitwirt« von Loðmundarfjörður, zog es als Jugendlichen mit einem Kumpel oft nach Húsavík, vor allem zum alten Friedhof, wo sie freigelegte Knochen in einer Kiste sammelten. Einmal verbrachten sie die Nacht im verlassenen Haus nebenan – und taten kein Auge zu. Ob die geklauten Knochen etwas damit zu tun hatten?

Die Landschaft wird von Tag zu Tag spektakulärer. Die dunklen Basaltberge weichen immer mehr skurrilen, farbenfrohen Rhyolithgipfeln. Brúnavík überrascht als die wohl schönste Bucht der Region, zerklüftete Felsen säumen das tiefblaue Wasser und den schwarzen Sandstrand. Weniger malerisch mutet indes die alte,

leuchtend orangefarbene Notschutzhütte an. Drinnen stehen Etagenbetten, Öllampen und ein kaputter Ofen, es riecht nach Verfall. Solche Hütten, in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts an abgelegenen Küstenabschnitten für gestrandete Seeleute gebaut, sind ein weiteres Relikt längst vergangener Zeiten.

Nach vier Tagen erreichen wir Bakkagerði, das kleine Fischerdorf am Südufer des Borgarfjörður, das als »Elfenhochburg« gilt. Um kei-



EIN STREIT MIT SCHWEREN FOLGEN

Sagen erklären in Island sehr viel – auch Landschaftsbilder.

Der Überlieferung nach verdankt die Berglandschaft südlich von Bakkagerði gewisse Züge einem Geschwisterstreit: Herjólfur, der in der Bucht Herjólfsvík lebte, hatte ein Auge auf das fruchtbare Land seiner Schwester Gunnhildur im Gunnhildardalur geworfen. So schlug er einen Höfetausch vor, wurde aber abgewiesen. Das machte den Mann, der etwas von Magie verstand, so wütend, dass er einen verheerenden Lavastrom vom Berg Sléttur auf den Hof seiner Schwester niedergehen ließ. Diese rächte sich: Vom Gipfel des Sólarfjall schickte sie einen massiven Erdrutsch auf den Hof ihres Bruders. Die Spuren der zwei Naturkatastrophen sind noch deutlich zu erkennen.



nen anderen Ort Islands ranken sich mehr Elfengeschichten. Angeblich residiert dort sogar die »Elfenkönigin« mit ihrem Gefolge im Álfaborg (Elfenstadt), einem Hügel südlich von Bakkagerði. Auch im Alltag der Dorfbewohner mischen die Elfen mit. Als vor einem Jahrhundert auf dem Álfaborg eine neue Kirche gebaut werden sollte, träumte ein Mitglied des Pfarrgemeinderats, dass ihn eine Elfe anflehte, die Pläne zu stoppen. Nachdem der gute Mann dem Rat von seinem Traum berichtet hatte, wurde tatsächlich ein neuer Standort für die Kirche gefunden. Und die Elfen waren zufrieden.

Faszinierendes Chaos

In Bakkagerði verbringen wir zwei Nächte. Der Grund: Da der einzige Bus des Tages schon frühmorgens am Vatnsskarð, dem Endpunkt der Tour, vorbeifährt, haben wir beschlossen, morgens mit dem Bus zum 435 Meter hohen Pass zu fahren und die Schlussetappe in umgekehrter Richtung zu laufen. Und diese lohnt sich, denn schon nach wenigen Minuten eröffnen sich spektakuläre Ausblicke auf schroffe Gipfel, mächtige Kare und pechschwarze, von Gletscherflüssen abgelagerte Sander. Vor allem der Blick auf die Dyrfjöll – »Türberge« – wird immer beeindruckender. Der Name des schroffen, von kleinen Gletschern gesäumten Massivs gibt uns zunächst Rätsel auf, doch als wir uns den Dyrfjöll nähern, löst sich das Rätsel: In der Mitte des Berges klafft ein großes, rechteckiges Loch, das an eine Tür erinnert. Diese »Tür« entstand Ende der letzten Eiszeit durch einen Bergsturz. Enorme Schuttmassen stürzten auf den Gletscher, wurden vom Eis ins Tal getragen und dort abgelagert. Zurück blieb ein unvorstellbares Chaos aus haushohen Felsblöcken, umgeben von türkisfarbenen Tümpeln: Stóruð, das »große Geröllfeld«. Wer zum Stóruð hinuntersteigt, kann sich dort sogar in das Pendant eines Gipfelbuchs eintragen. ◀



1| Besonders schroff zeigt sich die von kleinen Gletschern gesäumte Nordwand der Dyrfjöll (1136 m).

2| Hüttenwirte auf Zeit und super hilfsbereit: Þórdís Kristvinsdóttir und Gauti Brynjólfsson.

DIE VÍKNASLÓÐIR IM ÜBERBLICK



1 SEYÐISFJÖRÐUR-LOÐMUNDARFJÖRÐUR

21,3 km, 6,5 h, 640 Hm ↗, 630 Hm ↘

Von Seyðisfjörður aus folgt ihr zunächst dem Nordufer des gleichnamigen Fjords. Hinter dem Hof Sunnuholt beginnt der lange und aussichtsreiche Anstieg zum Pass über die Hjálsmárdalsheiði. Durch das Hjálsmárdalur geht es hinunter zum Loðmundarfjörður. Die Hütte für die Übernachtung liegt etwas landeinwärts.

2 LOÐMUNDARFJÖRÐUR-HÚSAVÍK

14,7 km, 4,5 h, 470 Hm ↗, 380 Hm ↘

Etappe zwei führt auf einer alten Jeppiste am Loðmundarfjörður entlang und bietet top Blicke auf Berge und Wasserfälle. Ein Pass trennt den Fjord von der Hütte im Víkurá-Tal. Von dort lohnt sich ein Abstecher zum Geisterort Húsavík (8,4 km retour).

3 HÚSAVÍK-BREIÐAVÍK

14,6 km, 4,5 h, 460 Hm ↗, 510 Hm ↘

Auf diesem Abschnitt wandert ihr zunächst mit Blick auf den Gipfel Hvítserkur auf einer alten Jeep-

route über die Húsavíkurheiði zur Seenlandschaft Gæsavötn. Von dort schlängelt sich ein Trampelpfad durch das Tal der Stóráá weiter zur Bucht Breiðavík und der Selbstversorgerhütte.

4 BREIÐAVÍK-BAKKAGERÐI

18 km, 6 h, 860 Hm ↗, 870 Hm ↘

Über den Pass Súluskarð erreicht ihr die malerische Bucht Brúnavík, wo es durch eine Furt geht. Von der verfallenen Schutzhütte steil hinauf zum Brúnavíkurskarð und schließlich auf der Straße am Borgarfjörður entlang weiter zum Fischerdorf Bakkagerði.

5 BAKKAGERÐI-VATNSSKARÐ

18,6 km, 6 h, 1070 Hm ↗, 680 Hm ↘

Diese Etappe läuft man besser in umgekehrter Richtung (siehe »Herumkommen«) und fährt dafür mit dem Bus nach Vatnsskarð. Die Gehzeit verkürzt sich um eine Stunde. Aussichtsreiche Gratwanderung über den Geldingafjall zum fantastischen Geröllfeld Stóruð. Danach am Fuße der Nordwand der Dyrfjöll weiter zum Efra-Grjótdalsvarp und durch das Grjóta-Tal nach Bakkagerði.

outdoor-magazin.com/ostfjorde

Hier geht es lang: Die GPS-Daten zu den Víknaslóðir bekommt ihr über den QR-Code und den Download-Link.



REISE-BASICS: WANDERN AUF DEN VÍKNASLÓÐIR

PLANEN

Hinkommen

Am schnellsten erreicht man die Ostfjorde mit dem Flugzeug. Internationale Flüge (ab 380 Euro retour, zum Beispiel mit Play, flyplay.com) landen in Keflavík, Inlandsflüge (icelandair.com) nach Egilsstaðir gehen vom 40 Kilometer entfernten Reykjavík Airport ab.

Alternative: Die Fähre »Norröna« (smyrilline.de) fährt von Hirtshals (DK) nach Seyðisfjörður. Zwei Personen mit Übernachtung und Pkw ab 2152 Euro retour (Hochsaison).

Herumkommen

Von Egilsstaðir geht es mit Bus 93 (Mo–Fr dreimal täglich, samstags einmal täglich, straeto.is) nach Seyðisfjörður, zurück von Bakkagerði mit Bus 95 (Mo–Fr einmal täglich). Tipp: Da der Bus nach Egilsstaðir frühmorgens am Endpunkt Vatnsskarð vorbeifährt, verbringt man am besten zwei Nächte in Bakkagerði und läuft die letzte Etappe in umgekehrter Richtung.

Karten

Die Víknaslóðir-Etappen sind sehr gut markiert. Hilfreich ist zudem die Sérkort 14 »Austfirðir« im Maßstab 1:100 000 von Mál og Menning

(etwa über das-landkartenhaus.de, 21,50 Euro). Nützliches Kartenmaterial für die Region findet sich auch unter borgarfjordureystri.is/en/hiking-walking

Beste Zeit

Ideal sind die Monate Juli und August. Im Juni kann Schnee in höheren Lagen das Wandern erschweren, zudem führen im Frühsommer manche Bäche viel Wasser (Watschuhwerk mitnehmen).

Informieren

Zu Island: de.visiticeland.com, zu den Ostfjorden: east.is

UNTERKUNFT

Wanderhütten

In Loðmundarfjörður, bei Húsavík und in der Bucht Breiðavík gibt es Selbstversorgerhütten mit Kochgelegenheit und Duschen. Im Sommer sind sie zeitweilig bewartet, aber ohne Service (Proviant mitbringen!). Buchung: ferdaf.is, Menüpunkt »Skálar«, etwa 62 Euro p.P./Nacht. Zelten ist dort auch möglich.

In Bakkagerði

Im Fischerdorf übernachtet man gemütlich im umgebauten Kühl-



DALATANGI Am Mjóifjörður stehen zwei Leuchttürme: der älteste Islands aus dem Jahr 1895 sowie ein weiterer, der seit 1938 als Wetterstation dient. Zwei Bewohnerinnen – Mutter und Tochter – kümmern sich um Wetterstation und Schafe.

haus des Blábjörg Resort (blabjorg.is, ab etwa 112 Euro p.P./Nacht). Alternativ gibt es einen gut ausgestatteten Zeltplatz.

In Egilsstaðir

Das moderne »Tehúsið Hostel« bietet viele Vorteile: vom ausgezeichneten Frühstück über die Gepäckaufbewahrung bis hin zu den guten Busverbindungen. Der Bus Richtung Seyðisfjörður bzw. Bakkagerði hält

direkt vor der Tür. tehusidhostel.is, ab etwa 88 Euro p.P./Nacht

ESSEN

Álfacafé

Das urige »Elfencafé« befindet sich neben der Fischfabrik von Bakkagerði. Nicht verpassen: die Fischsuppe (mit kostenlosem Nachschlag!) und den hausgemachten Kuchen. facebook.com/alfacafe

Kaffi Lára

Zentral in Seyðisfjörður stehen gute Burger auf der Karte – und hausgebräutes El Grillo. Das Bier ist nach einem britischen Tanker benannt, der im Zweiten Weltkrieg im Fjord versenkt wurde. elgrillobar.com

UMWELT

Laut CO₂-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Reise für zwei Personen ab Frankfurt einen CO₂-Ausstoß von etwa 3352 kg bei Anreise mit dem Flugzeug und etwa 3944 kg bei Anreise mit Auto und Fähre. Das kannst du mit 55,87 Euro bzw. 65,73 Euro in unserem outdoor-Wald-Projekt kompensieren: outdoor-magazin.com/wald



Pferdeglück



Pferdewissen

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

CAVALLO
SPEZIAL



**6 zentrale
Sattel-Probleme
erkennen & lösen**

MASSAGE-TIPPS
Das wird Ihr Pferd genießen!

EFFEKTIVE HELFER
Übungen mit Körperband
& Balancezügel

EQUIPMENT-SERVICE
Was bei Satteldecken, Longier-
und Sattelgurten zählt

RÜCKEN-DIAGNOSTIK
So läuft eine fundierte
Untersuchung ab

TRAGKRAFT-CHECK
Wichtige Hinweise auf
Trageschwäche

Das Beste für den Pferderücken

- So prüfen Sie die Rücken-Fitness Ihres Pferds
- 8 Top-Übungen, die garantiert lockern & stärken
- Was zehn Rückenpatienten wieder auf die Beine half

Jeden Monat am Kiosk
oder am besten gleich
im Abo.

Web: www.cavallo.de
Telefon: 0781 6396659
E-Mail: cavallo@burdadiirect.de



BASIS LAGER



Produkte, die auf
Tour überzeugen

► SURVIVALIST

Wildnis-Fans werden das Signal von Leatherman lieben: Es punktet mit so ungewöhnlichen Werkzeugen wie diamantbeschichtetem Klingenschärfer, Hammer, Feuerstein-Stab und Signalpfeife. Auch ein Ringschlüssel, ein Sechskant-Bithalter sowie zwei wechselbare Drahtschneider sind mit an Bord (215 g, 159 €).

► SCHNÄPPCHEN

Perforierte Griffschalen aus Edelstahl machen das Herbertz Multitool 572300 zum Hingucker. Auch die inneren Werte überzeugen: Es bietet 13 satt einrastende Funktionen, darunter Säge, Feile, Kombizange, Schraubendreher. Zum sehr fairen Preis von 55 Euro gibt es sogar noch ein Nylonetui obendrauf (305 g).

◀ CAMPER

Nützliche Funktionen für alle, die gerne zelten, bündelt Gerber im Stake Out: angefangen vom Zelthaken-Zieher über Schere und Pinzette bis zu Feuerstarter und Kapselheber. Lediglich elf Zentimeter lang und 105 Gramm leicht, fällt das US-Tool in der Hosentasche kaum auf. Sein Preis? 60 Euro.

▲ WERTARBEITER

Hat (fast) alles, kann (fast) alles: Dank seiner mehr als 20 feststellbaren Funktionen ersetzt das Swiss Tool Spirit XC von Victorinox einen kompletten Werkzeugkasten – ob Zange, Messer, Schraubendreher, Schere, Feile, Säge oder Flaschen- und Dosenöffner. Das geschmeidig bedienbare Präzisions-Tool kostet 159 Euro und wiegt 210 Gramm.

SPARFUCHS

Mit einem Preis von 43 Euro zählt Bökers Specialist Pro zu den günstigeren Modellen auf dem Markt. Dennoch muss man bei Verarbeitung und Werkzeugangebot keine Abstriche machen. Standards wie Zange, Messer und Schraubendreher fehlen ebenso wenig wie Flaschen- und Dosenöffner (250 g).



WERKBANK

Ob auf Tour oder im Camp – mit diesen acht Multitools hast du draußen alles im Griff.



WEINLIEBHABER

SOG aus den USA ist bekannt für etwas andere Multitools mit feinen Extras. Bestes Beispiel: das PowerLitre. Zu seinen 17 fixierbaren Funktionen gehört auch eine kraftsteigernd übersetzte Spitzzange sowie ein Korkenzieher – bei Tools die Ausnahme. Das Gewicht beträgt schlappe 130 Gramm (86 €).



ARBEITSTIER

Auf Haltbarkeit getrimmt hat True Utility das TI Pocket Tool. Alle Werkzeuge – ob Messer oder Bithalter – bestehen aus zähem 2Cr13-Edelstahl, dessen ohnehin hohe Korrosionsbeständigkeit und Härte eine Beschichtung aus Titannitrit noch steigert. Auch klasse: die ergonomische, gut greifbare Form (180 g, 75 €).



ALTER SCHWEDE

Die schwedische Marke Nordic Pocket Saw, eigentlich Spezialist für Taschensägen, erweitert ihr Sortiment um das Multitool 13. Bestückt mit zwei Messerklingen, Schere, Säge, Schraubendrehern und einigem mehr, lässt sich mit dem satt in der Hand liegenden Nordländer trefflich werken – drinnen wie draußen (250 g, 90 €).

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 Trek-
king- und Bikepackingtouren.



KATLEEN RICHTER

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



ULI BENKER

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

Mehr Produkte im Praxistest:
[outdoor-magazin.com/tested](https://www.outdoor-magazin.com/tested)



Boris Gnielka (2)

JACK WOLFSKIN STRATOS 2 LITE

NACHHALTIG NÄCHTIGEN

Mit dem Stratos ist Jack Wolfskin ein großer Schritt in Richtung Nachhaltigkeit gelungen. Die Zweipersonenkuppel besteht komplett (!) aus Recyclenylon, das DAC-Gestänge aus umweltfreundlich anodisiertem Alu. Um Reißfestigkeit, Haltbarkeit und Wetterschutz zu maximieren, verfügt das Außenzelt über eine beidseitige Silikonbeschichtung, die auch die Nähte regendicht versiegelt, und das zuverlässig, wie unsere Tests zeigen. Das rund zwei Kilo leichte Zelt hielt sowohl auf einer Trekkingtour durch die Pyrenäen wie auch auf einer Bikewoche durch Bosnien dicht – und selbst starken Böen stand. Dabei begeisterte es mit blitzschnellem, kinderleichtem Auf- und Abbau selbst im Wind, regendicht überdachten Eingängen und angenehm hellem Innenzelt. Sein Platz fällt knapp aus, genügt aber zwei nicht allzu kräftigen, unter 1,9 Meter großen Personen. Auch die Apsiden sind niedrig und eher knapp bemessen, reichen aber für je einen leeren Rucksack plus Schuhe. Gut: die Ventilation über die leicht vorgezogenen Eingänge. Aufgrund des (nur) zum Teil luftigen Innenzeltstoffs eignet sich das Zelt super für Sommertouren, lässt sich aber auch im Frühjahr und Herbst einsetzen – mit gutem Umweltgewissen. **bg**

AUSPROBIERT: 4 Wochen **PREIS:** 700 € **GEWICHT:** 2030 g (komplett, mit allen elf Heringen)

⊕ Auf- & Abbau, Eingänge, Gewicht, Packmaß, Nachhaltigkeit, Wetterschutz ⊖ Raumangebot



ESCHENBACH OPTIK FARLUX APO 10 X 42 FERNSEHER IM BREITFORMAT

Scheue Tiere zu beobachten zählt zu den aufregendsten Erlebnissen. Für solche Momente hat Eschenbach Optik das Farlux Apo 10 x 42 konstruiert. Der lichtstarke Feldstecher mit Zehnfach-Vergrößerung und hochwertiger, mehrschichtvergüteter Bak-4-Optik holt selbst in der Dämmerung weit Entferntes ganz nah heran – knackscharf, farbtreu und überaus kontrastreich. Dank seines extrabreiten Sehfelds (122,5/1000 m) fällt es auch leicht, rennende Tiere auf der Flucht oder Vögel im Flug zu verfolgen. Zorniges Wetter und rauen Umgang steckt das robuste, wasserdichte Gehäuse locker weg, die Stickstofffüllung gegen Beschlag sowie die wasser- wie schmutzabweisende Beschichtung von Objektiv und Okular sorgen für klare Sicht. Angesichts der großen Leistung gehen der Preis und das Gewicht in Ordnung. **ub**

DAUERTEST: 5 Monate **PREIS:** 699 € **GEWICHT:** 835 g (mit Trageriemen)

⊕ sehr hochwertige Optik, Handling, wasserdicht, robust, fairer Preis ⊖ kein Leichtgewicht

RAB LATOK MOUNTAIN GORE-TEX PRO JACKET

LEISTUNGSFÄHIGES BOLLWERK

Ob wochenlange Wildnistreks mit dickem Rucksack oder Klettersteigtouren, die höchst funktionelle Dreilagengacke Rab Latok Mountain begeisterte unsere Tester in den letzten zwölf Monaten. Hergestellt aus enorm atmungsaktivem, robustem Gore-Tex-Pro-Most-Breathable-Material, dampft sie selbst auf deftigen Anstiegen effektiv ab. Am Rumpf kommt ein Außenstoff aus 40D-Recycelnylon zum Einsatz, an den Schultern, Ärmeln und der Kapuze zäheres 80D-Gewebe. Auch der Wetterschutz ist top: Die Jacke trotzte selbst anhaltendem Starkregen und punktet mit einer sehr gut schützenden Kapuze. Ausstattung: drei große Außentaschen, lange Achselzips. **fw**



DAUERTEST: 12 Monate **PREIS:** 550 € **GEWICHT/PACKMASS:** 500 g/1,8 l

⊕ Wetterschutz, Klimakomfort, Langlebigkeit, Bewegungsfreiheit, Ausstattung



CYCLITE RACE 01

MINIMALLÖSUNG

Wer einen ultraleichten Mini-Rucksack vor allem zum Biken, aber auch zum Joggen oder Speedhiken sucht, wird den Race 01 von Cyclite schätzen. Der 7-Liter-Leicht-rucksack sitzt dank clever geformter Schulter- und Brustgurte, teilelastischem Hüftriemen und weicher sowie luftiger Auflagen wie angeklebt. Soll nichts durch Rückenpolster drücken, sollte man jedoch sorgfältig packen, was durch zig Fächer – auch für die Trinkblase, Riegel, Werkzeug, Smartphone & Co. – leichtfällt. Rücklichthalterung, Reflexstreifen und Regenhülle sind an Bord, das Gewicht ist sensationell niedrig. **bg**

DAUERTEST: 4 Monate **PREIS:** 99 € **GEWICHT:** 280 g

⊕ Gewicht, Sitz, Features ⊖ sehr weiches Rückenpolster

BASIS LAGER



Ausstattung im



VALANDRÉ SWING CO 850

PREIS-LEISTUNGS-SIEGER

Aufwendig vorgeformte Stege schaffen beim Valandré Swing Co 850 eine rundherum gleichmäßige Hülle, in der sich die 850 Gramm (Gr. M) bauschkräftige, langlebige Entendaune voll entfalten können – was die Isolation verbessert. Wenig verfrorene Tester fühlten sich selbst bei minus 22 Grad noch wohl, Frostbeulen können den Wärmekokon bis minus 14 Grad einsetzen – klasse für einen Schlafsack mit einem Gewicht von 1350 Gramm. Auch die prall gefüllte Kapuze gefällt. Weitere Stärken: angenehme Stoffe und von innen vernähte Stege, die den Faden vor Beschädigungen schützen. In Anbetracht des Preises ist das ein sensationelles Ergebnis. **fw**

DAUERTEST: 4 Monate **PREIS:** ab 330 € **GEWICHT:** 1350 g

+ superwarm, verhältnismäßig leicht, komfortabel, top verarbeitet

JACALU SETI

GUTER AUFTRITT

Wanderschuhe aus edlem, langlebigem Veloursleder kosten in der Regel mehr als 160 Euro, mit dem Jacalu Seti sparst du dagegen satte 25 Prozent – trotz teurer Sohle vom Marktführer Vibram und europäischer Produktion. Während des Sommers erwies sich der Seti als zuverlässiger Begleiter auf Tagestouren im Mittelgebirge und im Alpenvorland. Er schmiegt sich um den Fuß, rollt sehr geschmeidig ab, und seine Dämpfung besitzt genau die richtige Mischung: So weich, dass man sich auch auf längeren Teerpisten wohlfühlt, aber fest genug für steile Bergpfade. Der Schaft lässt sich über die bis zu den Zehen reichende Schnürung sauber anpassen. Auch der Klimakomfort geht in Ordnung. Für Dauerregen eignet sich der Seti jedoch weniger, denn er besitzt keine wasserdichte Membran: Nach rund einer halben Stunde wird es innen feucht. **fw**

DAUERTEST: 6 Monate

PREIS: 120 € **GEWICHT:** 965 g

+ hochwertig, günstig, bequem

– nicht wasserdicht



Boris Gnielka



OAKLEY HALF JACKET 2.0 XL MODERNER KLASSIKER

Die Half Jacket gehört längst zu den Klassikern im Sportbrillensortiment von Oakley. Aus gutem Grund, wie die aktuelle Generation unter Beweis stellt: Die Half Jacket 2.0 XL sitzt auch bei schmalen Köpfen rüttelfest, schwebt dank Minigewicht und anschmiegsamer, elastischer Bügelenden förmlich auf Nase und Ohren. Ihre kontraststeigernden, kratzfesten Iridium-Gläser blocken nicht nur UV-Strahlen (Schutzklasse 3), sondern schützen zudem effektiv vor gleißendem Licht, Zugluft, Insekten und Staub. Diverse als Zubehör angebotene Wechselscheiben, darunter polarisierende und selbsttönende, machen den schicken Sportbrillenklassiker fit für wechselnde Lichtverhältnisse. Außerdem lässt sich die Half Jacket individuell in Sehstärke verglasen, sogar mit Gleitsichtgläsern. **ub**

DAUERTEST: 3 Monate **PREIS:** 185 € **GEWICHT:** 21 g

➕ Passform, Gläser, Wechselscheiben, individuell verglasbar ➖ Nasenpads nicht verstellbar

VAUDE DROP II RADELN IM REGEN

95 Euro sind für eine leichte, apfel klein packbare, wasserdichte, atmungsaktive Bikehose wenig. Vor allem, wenn sie so gut performt wie die Vaude Drop II, die mit Elastikbund, vorgeformten Knien und per Klett weitenverstellbarem Wadenbereich richtig gut sitzt, Regen zuverlässig abperlen lässt und dank wirksamer PFC-freier Imprägnierung im Nu wieder trockengeschüttelt ist. Überzeugend: der mit robustem Gewebe verstärkte Gesäßbereich und die Reflexpaspeln an den Waden. Der Klimakomfort der 2,5-Lagen-Hose reicht für normales Tourentempo, erst bei schweißtreibend flotten Ausfahrten stößt die Membran an ihre Grenzen. **bg**

DAUERTEST: 8 Monate **PREIS:** 95 €
GEWICHT: 150 g (Gr. S)

➕ Passform/Sitz, Packmaß, Wetterschutz
➖ Klimakomfort



DIE RICHTIGE PFLEGE DEINER WANDERSCHUHE MIT NIKWAX

SO BLEIBEN DEINE FÜSSE TROCKEN

Wanderschuhe haben ein hartes Leben. Sie werden oft in schwierigem und unwegsamem Gelände eingesetzt und lange getragen. Mit der richtigen Pflege erhältst du die Funktion deiner Wanderschuhe und verlängerst ihr Leben.

Wenn Wanderstiefel schmutzig werden, macht der Dreck sie anfälliger für eindringendes Wasser, und die Feuchtigkeit kann nicht mehr nach außen entweichen. So nimmt die **Atmungsaktivität** ab, und die Füße werden feucht. Sie werden schnell kalt, und das Blasen-Risiko steigt. Nikwax Reinigungsgel für Schuhe reinigt deine Schuhe effektiv und stellt die **wasserabweisenden Eigenschaften** wieder her. Geeignet für Stoff, Leder, Nubuk und Wildleder.

Mit der Zeit nutzt sich die wasserfeste Beschichtung von Schuhen ab. Abhängig vom Material deiner Schuhe bietet Nikwax maßgeschneiderte Lösungen: Nikwax Stoff & Lederimprägnierung, Nikwax Wildleder Imprägnierung oder Nikwax Imprägnierwax für Leder. Sie frischen die wasserabweisende Funktion deiner Schuhe auf, sodass die **Füße warm und trocken bleiben**. (Empfohlen für alle atmungsaktiven, wasserdichten Membranen).

Um Expertentipps zur Pflege deiner Ausrüstung zu erhalten, melde dich für unseren Newsletter an.



nikwax.com

BASIS LAGER

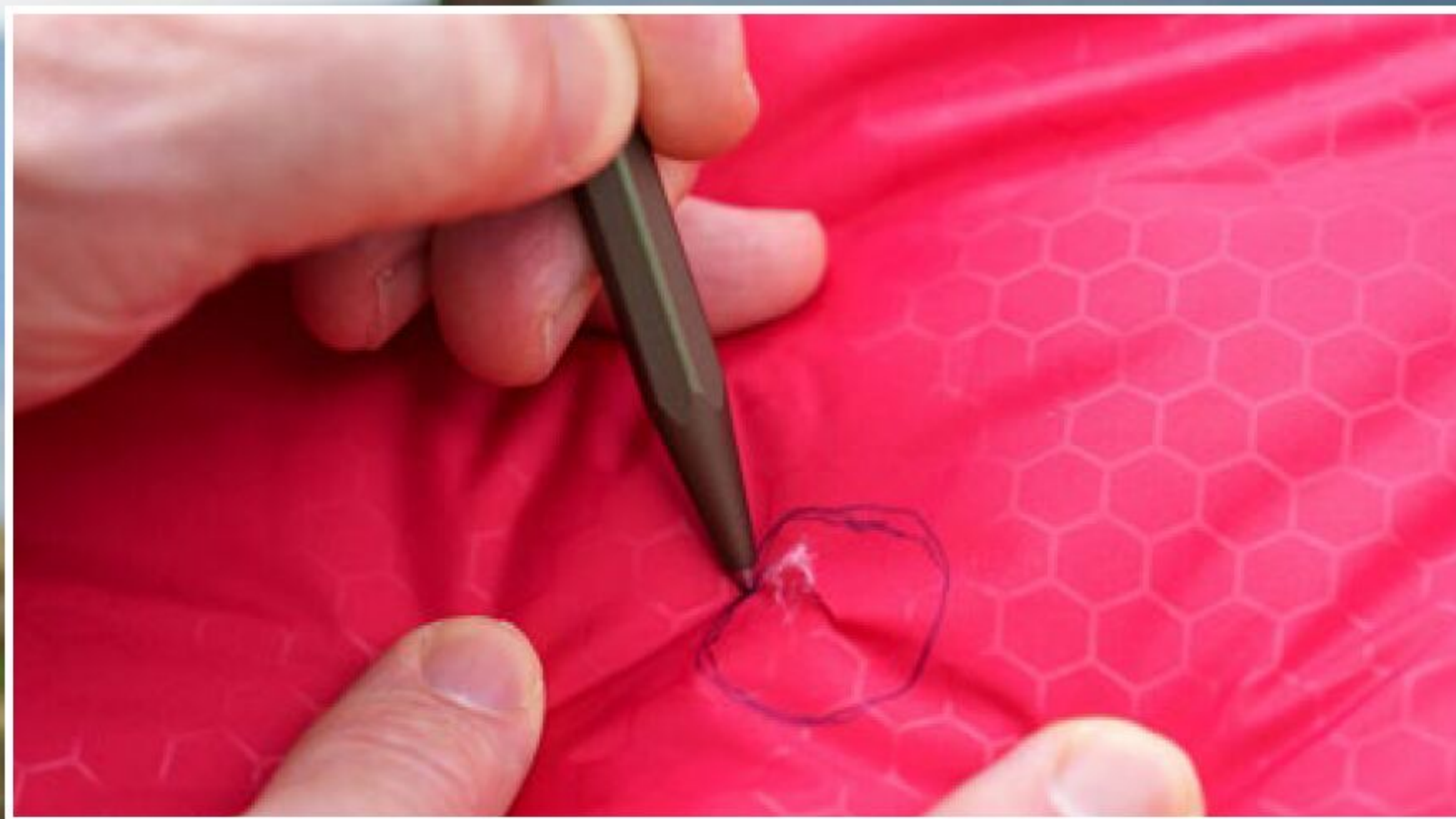


Instructor: Know-
how für Outdoorer

DICKTKUNST

Haben sie ein Loch, lösen sich die Vorteile moderner Isomatten in Luft auf. Wir zeigen dir, wie du es schnell reparierst.

Mit Luft gefüllte Isomatten sind spürbar komfortabler und viel kleiner verpackbar als feste Schaumstoffunterlagen. Sie müssen allerdings sorgfältig behandelt werden: Spitze Steine, Kiefernadeln oder eine im Zelt tobende Kindergruppe können schnell ein winziges Loch verursachen. Das ist ärgerlich, lässt sich aber auch auf Tour beheben (s. rechts). Fast alle etablierten Outdoor-Hersteller legen ihren Matten in der Regel Dichtmasse und/oder selbstklebende Reparaturflicken bei. Letztere halten allerdings nur bei sehr glatten Materialien. Sobald sich die Mattenoberfläche mehr nach Stoff als nach Plastik anfühlt, solltest du zusätzlich mit einem zähflüssigen Kleber wie Gearaid Seamgrip arbeiten: Er durchtränkt den Stoff und dichtet ihn garantiert ab. Wer seine luftgefüllte Matte gerne auch vor dem Zelt nutzen möchte, sollte zum Schutz etwas unterlegen. Unsere Tester schwören auf die Exped Doublemat Evazote, eine vier Millimeter dicke Matte aus hochwertigem Evazote-Schaum (Abmessungen: 2 x 1 m, 260 g). Man kann sie in Pausen zudem als trockene, warme Sitzgelegenheit nutzen und abends als Zeltunterlage. Preis: 60 €.



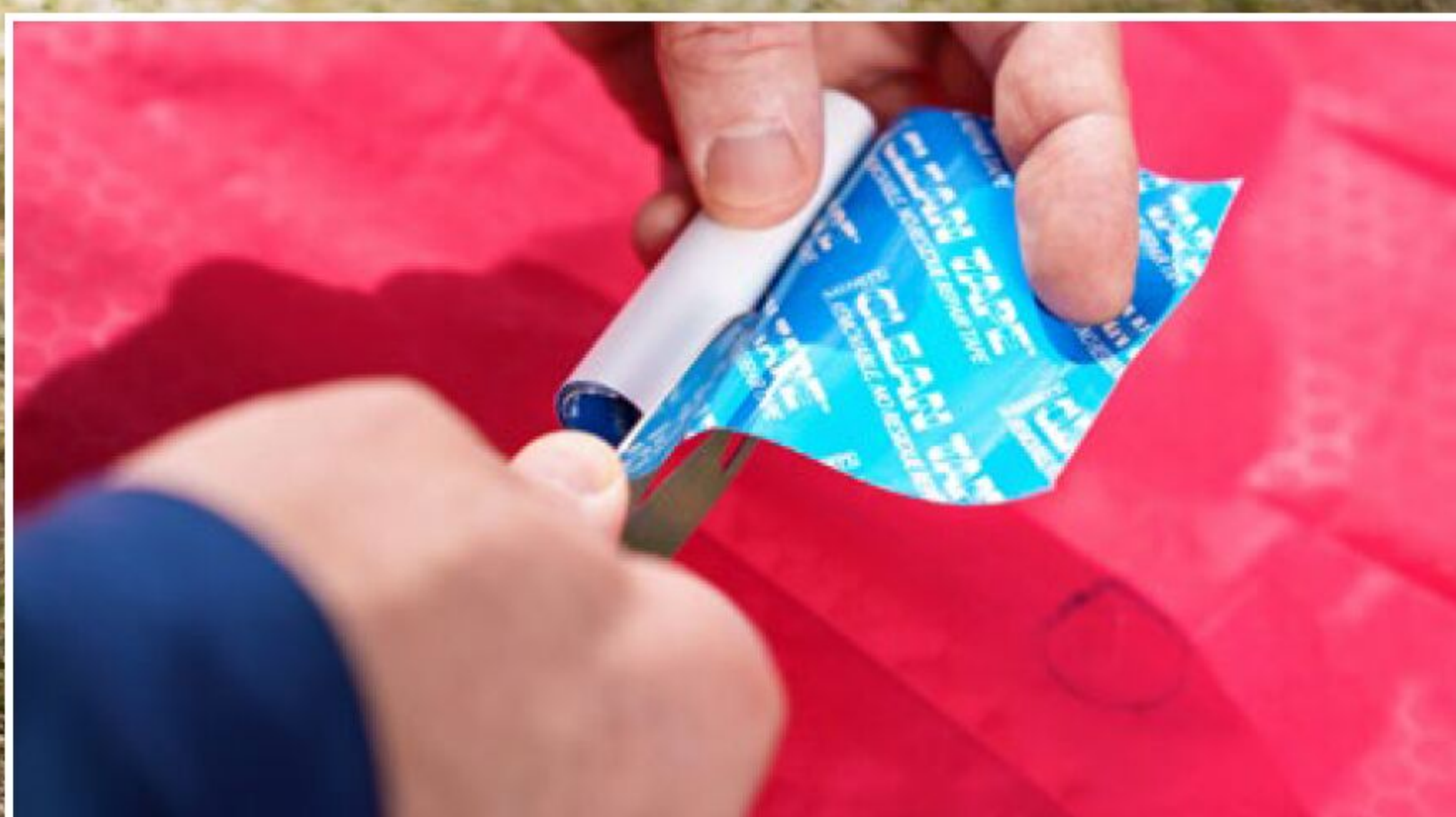
1 SCHADHAFTE STELLE FINDEN UND MARKIEREN

Als Erstes versuchst du, das Loch bei prall gefüllter Matte per Gehör zu orten. Wenn das nicht gelingt, kniest du dich auf die Luftmatratze und schüttest langsam Wasser aus einer Flasche auf die Oberfläche – unter Umständen auf der Ober- und Unterseite. Sobald es blubbert, das Leck mit einem Filzstift markieren.



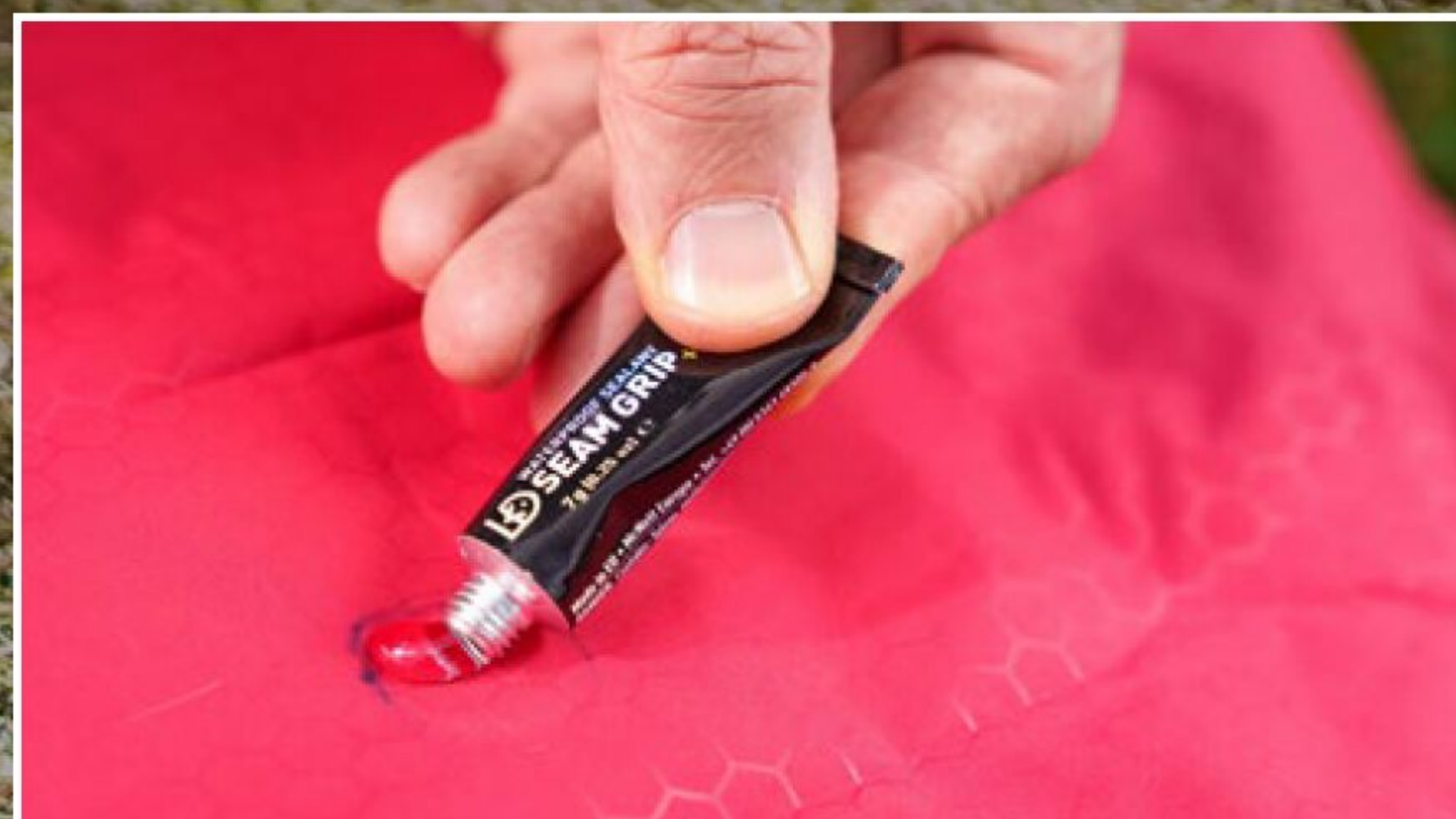
2 MIT ALKOHOLTUPFERN REINIGEN

Dichtmasse und selbstklebende Reparaturflicken halten nur auf sauberen, fettfreien Oberflächen. Alkoholtupfer eignen sich hervorragend als Reinigungsmittel und sind portionsgerecht verpackt. 100 Stück gibt es für wenige Euro in der Apotheke. Anschließend die gereinigte Stelle komplett abtrocknen lassen.



3 FLICKEN MIT GERUNDETEN ECKEN ZUSCHNEIDEN

Zur Vorbereitung des Flickens schneidet man ihn so großzügig zu, dass er später mindestens drei Zentimeter über die Dichtmasse hinausreicht. Außerdem solltet ihr ihn an den Ecken abrunden. Hat der Hersteller keine Flicker mitgeliefert, empfohlen wird euch, eine Rolle Tenacious Tape von Gearaid mitzunehmen.



4 DAS LOCH ABDICHTEN

Vor dem Auftragen der Dichtmasse solltest du die Matte etwas aufblasen – was verhindert, dass die Ober- und Unterseite miteinander dauerhaft verkleben. Spürst du, wie Luft aus dem Loch strömt, ist die Unterlage allerdings zu prall gefüllt. Den Kleber dann nur dünn auftragen und ein wenig ins Loch einarbeiten.



5 FLICKEN VORSICHTIG AUFKLEBEN

Nun die Schutzfolie vom Flicker lösen und ihn mittig über dem Loch platzieren. Anschließend nur da festdrücken, wo sich keine Dichtmasse mehr befindet, um diese nicht herauszudrücken. Grundsätzlich gilt: Flicker immer von innen nach außen fixieren. So entweicht die Luft besser, und es bilden sich keine Blasen.



6 DAS AUSHÄRTEN BESCHLEUNIGEN

Normalerweise brauchen Seamgrip & Co. rund 24 Stunden, um vollständig auszuhärten. Du willst nicht warten? Dann hilft folgender Trick: Einen Topf mit warmem (nicht heißem) Wasser auf den Flicker stellen und mit der Isojacke oder dem Schlafsack vor Auskühlung schützen. So trocknet der Kleber in zwei bis vier Stunden.

BASIS LAGER



Tiere und Pflanzen
am Wegesrand



Hochmoorbläuling *Plebejus optilete*

Sein Überleben hängt eng mit dem Ökosystem der Hochmoore zusammen: Zur Nahrungsaufnahme steckt der Hochmoorbläuling seinen Saugrüssel in feuchtes Torfmoos, Tierkot und Blüten der Glockenheide und Moosbeere. Auch seine nimmersatten Schmetterlingsraupen fühlen sich dort wohl und fressen niedriges Heidekraut und Moosbeeren.

Hochmoor-Mosaikjungfer *Aeshna subarctica*

Die umtriebige Flugjägerin erbeutet kleine Insekten und sucht täglich mehrere Gewässer auf. Sie besiedelt Hochmoore bis zu einer Höhe von etwa 1000 Metern, darüber treten die für die Nachwuchsaufzucht nötigen schwimmenden Torfmoose nur selten auf, deswegen trifft man die Mosaikjungfer dort nur in Ausnahmefällen.



Gerandete Jagdspinne *Dolomedes fimbriatus*

Stehende oder langsam fließende Gewässer bilden ihren Lebensraum. Die Gerandete Jagdspinne ist eine aktive Jägerin, spannt also kein Netz, sondern fängt ihre Beute im Laufen. Auch im Wasser geht das bis zu 2,5 Zentimeter große Tier schwimmend und tauchend auf Jagd und erbeutet mit seinem Gift sogar kleinere Fische.



Bekassine *Gallinago gallinago*

Gemächlich watend stochert sie im weichen Moorboden und in seichten Wasserstellen. Die Spitze ihres sechs Zentimeter langen Schnabels besitzt Millionen Tastsinneszellen, mit denen sie kleine Beutetiere wie Regenwürmer, Schnecken und Krebse aufspürt – die verspeist sie, während der Schnabel noch tief in der Erde steckt.



Moorfrosch *Rana arvalis*

Mit einer Größe von maximal sieben Zentimetern zählt der Moorfrosch zu den kleineren Froscharten. Die Männchen zeigen sich während der Paarungszeit im Frühling für wenige Tage intensiv blau gefärbt. Moorfrösche ernähren sich von Insekten wie Schmetterlingsraupen und Käfern oder auch von Spinnen, die im Moor zuhauf zu finden sind.



Mooreidechse *Zootoca vivipara*

Je nach Lebensraum trägt sie auch die Bezeichnung Wald- oder Bergeidechse – es handelt sich um die am häufigsten vorkommende heimische Echse. Ihr Schwanz nimmt zwei Drittel der Gesamtlänge von etwa 18 Zentimetern ein. Mooreidechsen können einige Minuten die Luft anhalten und so vor ihren Feinden ins Wasser flüchten.



Sumpfohreule *Asio flammeus*

Etwa vier Mäuse pro Tag braucht die vom Aussterben bedrohte Sumpfohreule. Um ihre Beute zu orten, gleitet sie im Tiefflug über den Boden und nutzt ihre scharfen Augen und Ohren. Das Terrain der Bodenbrüter sind offene, baumlose Landschaften mit niedriger Vegetation – das Moor bietet ihnen in unseren Breiten ein solches Habitat.



Sumpfgrashüpfer
Pseudochorthippus montanus

Dieser zwei Zentimeter große Hüpfer mag Feuchtgebiete, weil dort seine Nahrung gedeiht: Süß- und Sauergräser. Auch für die Eier des Sumpfgrashüpfers ist Feuchtigkeit unentbehrlich, deswegen legen die Weibchen ihre Kokons in die Erde oder in den Wurzelfilz von Seggen – einer ausdauernden, krautigen Pflanzengattung.

TOTAL VERSUMPFT

Das Moor bietet einer Fülle von Tieren einen Lebensraum. Diese zehn haben sich perfekt an die schwierigen Bedingungen angepasst.



Kreuzotter *Vipera berus*

Neben der Aspisviper ist sie die einzige giftige Schlangenart in Deutschland. Auf ihrem Speiseplan stehen Mäuse, Eidechsen und vor allem Frösche. Im kühlen Moor nehmen viele Kreuzottern eine schwarze Färbung an, um die lebensnotwendige Sonnenwärme besser aufnehmen zu können. Diese Exemplare tragen den Namen Höllenotter.



Birkhuhn *Lyrurus tetrix*

In jungen Jahren frisst es gern eiweißreiche Kost wie Würmer und Schnecken. Ausgewachsen bevorzugt das Birkhuhn Pflanzliches. Am meisten mag es die namensgebenden Birkenknospen und das Heidekraut, in dem es lebt – das dichte Gestrüpp schützt sein Bodengelege vor Fressfeinden wie Krähe und Dachs.

BASIS LAGER



Meilensteine der
Produktgeschichte

Einen Schritt weiter

Banks Snow GTX: Topmodell des Winterwanderstiefelpioniers Hanwag

Winterschuhe sind nichts Neues: Seit Jahrtausenden fertigen die Inuit mollig warme Stiefel aus dicken Fellen von Robben, Eisbären oder Karibus. Isolierte Wanderstiefel kamen dagegen erst im letzten Jahrzehnt so richtig in Mode, weil immer mehr Naturbegeisterte auch im Winter auf Tour gingen. Hanwag zählt zu den Pionieren in diesem Segment: 2008 brachte der Schuhprofi die Icegrip-Sohle auf den Markt, die dank mikroskopisch kleiner Glaspartikel im Gummi auf Eis deutlich mehr Grip bot als klassische Varianten. Das kam so gut an, dass die Konkurrenz ebenfalls spezielle Wintermodelle schuf – Sohlenmarktführer Vibram verarbeitet seither unter anderem feinste Mineralpartikel, Continental und Michelin vertrauen auf das Know-how aus der Autoreifenherstellung. Zudem setzte Hanwag von Anfang an auf eine starke Sohlenisolierung, leistungsfähige Kunstfaserfüllungen und wasserdichte, atmungsaktive Gore-Tex-Membranen – bis heute der Standard für hochwertige Winterwanderstiefel wie den Banks Snow GTX (310 €). Seine Sohle kommt inzwischen von Vibram, eine Minigamasche verhindert, dass Schnee hineinrutscht, und die Ferse besitzt eine Führung, die den Riemen einer Schneeschnur fixiert.

AUSRÜSTUNG

REISEMARKT



**TREKKING
LITE
STORE**

DEIN AUSTRÜSTER 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

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

TREKKING GUIDE
Einjährige
Ausbildung zum
Wander- und Naturreiseleiter
Start: April 2024
www.wildniswandern.de

BUCHTIPP!



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

WWW.MOTORBUCH-VERSAND.DE

www.VerticalMover.de
Kletterreisen
Les Calanques
Sardinien
Ardèche
ARCO
Kletterschule Heidelberg

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

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

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

Hallo Netti! Post schon angekommen -
halte Camper bereit, bald geht's los.
Muss nur noch ein paar Dinge erledigen
... bis denne dann, E.

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:
02.02.2024

Erstverkaufstag:
05.03.2024

Ausgabe:
4/2024

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

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

☐ Fachgeschäfte

☐ Reisemarkt

☐ Kaufgesuche

☐ Veranstaltungen

☐ Ausrüstung

☐ Verkäufe

☐ Verschiedenes

☐ Stellenmarkt

☐ 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



UND WAS NUN?

**Wie man sich und anderen helfen
kann, wenn es draußen mal schief läuft,
verrät diese Übersicht.**

TEXT: NIKO DOHMEN

QUÄL- GEISTER

Mit diesem Know-how werden kleine Schädlinge nicht zum großen Problem.



ZECKENBISS

Was ist passiert?

Bei Aufenthalten in Wiesen, Wäldern, Stadtparks und Gärten ritzen Zecken die Haut ihrer Opfer auf und saugen sich fest – gerne in den Arm- und Kniebeugen, den Achselhöhlen, am Haaransatz oder im Genitalbereich.

Welche Symptome treten auf?

Zeckenbisse schmerzen nicht und bleiben oft unbemerkt. Kommt es später zu Jucken, Rötungen, grippeartigen Beschwerden oder Kopfschmerzen, fand womöglich eine Übertragung von FSME-Viren oder Borrelien statt.

Was hilft?

Die wichtigste Maßnahme nach einer Tour im Grünen ist das Absuchen des Körpers und schnellstmögliche Entfernen der Parasiten. Am effektivsten geht das mit einer Zeckenkarte oder -zange und durch langsamen, kontinuierlichen Zug. Dabei die Zecke möglichst hautnah greifen und nicht zerquetschen!

Wie geht es weiter?

Die meisten Zeckenbisse verlaufen harmlos, auch nach der Entfernung verbleibende Überreste sind in der Regel kein Grund zur Sorge. Infizierungssymptome müssen jedoch dringend ärztlich untersucht werden.



FREMDKÖRPER IM AUGE

Was ist passiert?

Bei Aktivitäten im Freien – besonders beim Radfahren – keine Seltenheit: Ein Insekt oder ein kleines Partikel wie ein Sandkorn oder eine Polle landet im Auge und bleibt zwischen Hornhaut und Augenlid hängen.

Welche Symptome treten auf?

Das Auge reagiert mit Tränen und Blinzeln, um den Störenfried loszuwerden. Klappt das nicht, bleibt ein irritierendes Gefühl, und es kommt oft zu Jucken, Brennen oder sogar einer Schädigung der Hornhaut.

Was hilft?

Nicht reiben, das kann den Fremdkörper tiefer hineintreiben und zu Verletzungen führen. Stattdessen nimmt man ein sauberes, angefeuchtetes Tuch und tupft den Eindringling zur Nase hin heraus. Auch Ausspülen mit Wasser hilft, dabei mit den Augen rollen.

Wie geht es weiter?

Gelingt das Entfernen nicht oder bleibt das Fremdkörpergefühl bestehen: ab zum Augenarzt. Gleiches gilt bei anhaltenden Rötungen, Schwellungen sowie Sehstörungen.



INSEKTENSTICHE

Was ist passiert?

Sind Moskitos, Flöhe und Bremsen hungrig, kommt ihr Saugrüssel zum Einsatz, fühlen sich Wespen, Bienen oder Hornissen bedroht, greifen sie mit ihrem Stachel an.

Welche Symptome treten auf?

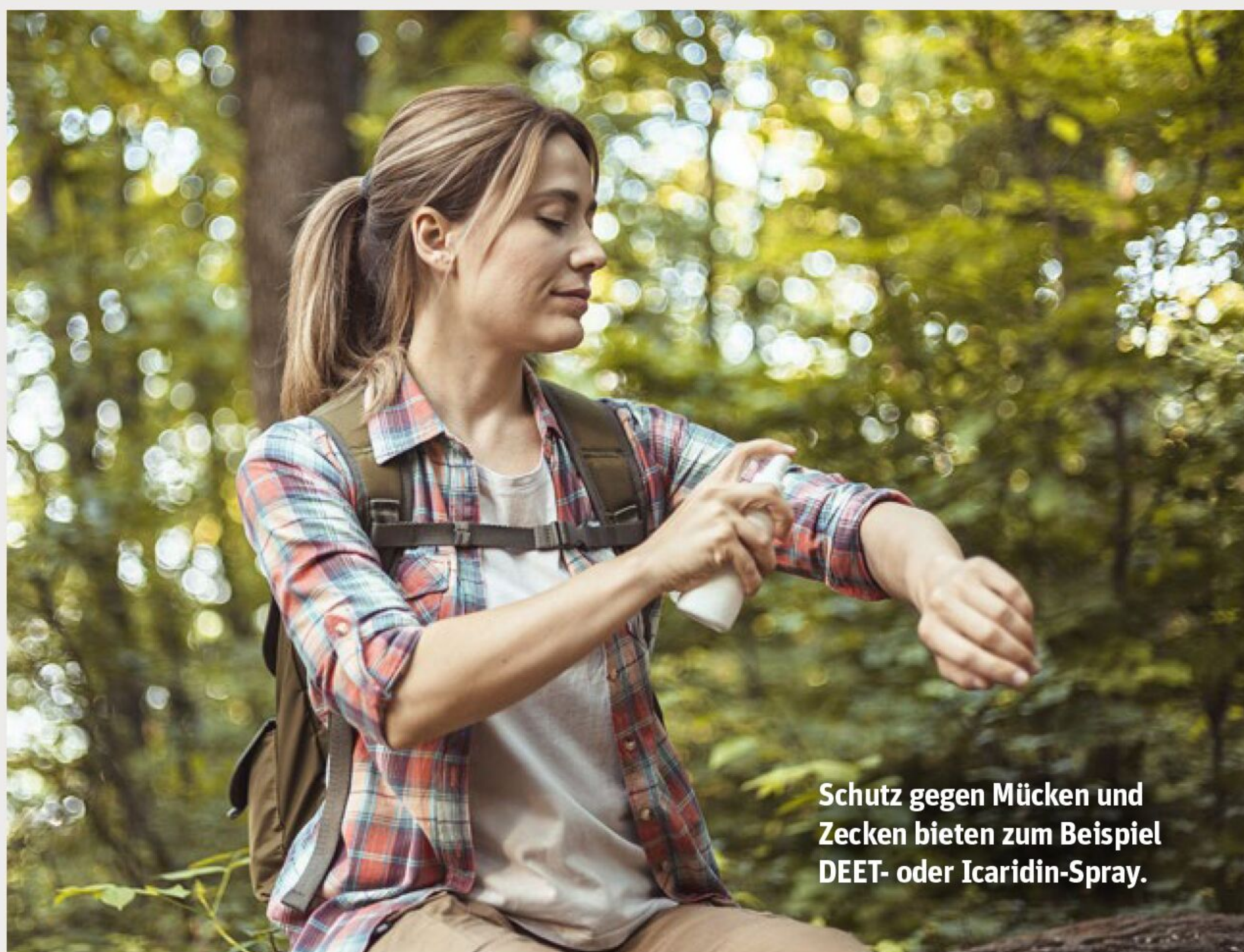
Rötungen, Schwellungen, Juckreiz und teils starke Schmerzen sind zwar unangenehm, aber harmlos. Kritisch wird es bei einem allergisch ausgelösten anaphylaktischen Schock (Herzrasen, Atemnot, Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit), der tödlich sein kann.

Was hilft?

Kühlende Umschläge, spezielle Gels sowie Hausmittel wie eine aufgeschnittene Zwiebel lindern den Juckreiz und Wundschmerz. Allergiker haben hoffentlich ihr Notfallset (Adrenalin, Antihistaminikum, Kortison) dabei – und ihre Begleiter vorher informiert.

Wie geht es weiter?

Nicht nur heftige allergische Reaktionen sind ein medizinischer Ernstfall: Auch Stiche im Mund- und Rachenraum können gefährlich anschwellen – kühlen und Notarzt rufen!



Schutz gegen Mücken und Zecken bieten zum Beispiel DEET- oder Icaridin-Spray.



imago/Panthermedia

EIN FALSCHER TRITT

Umknicken, Ausrutschen und Stürzen: die Top 3 der Unfallstatistik beim Wandern.



FLEISCHWUNDE

Was ist passiert?

Abschürfung der obersten Hautschichten, meist durch Reibungskräfte bei einem Aufprall (Schürfwunde), tiefergehende Verletzung, z. B. durch einen scharfkantigen Stein oder ein Messer (Schnittwunde), Fall oder Schlag, etwa auf den Kopf (Platzwunde).

Welche Symptome treten auf?

Schürfwunde: oft brennende Schmerzen, meist harmlose punktförmige Blutungen, Nässen. Schnittwunde: je nach Tiefe mehr oder weniger starke Schmerzen/Blutung. Platzwunde: meist oberflächliche, starke Blutungen, evtl. Fraktur/Gehirnerschütterung.

Was hilft?

Priorität hat das Stoppen von starkem Blutverlust (Hochlagern, Druckverband). Kleinere Wunden ruhig etwas bluten lassen (Selbstreinigung) und vorsichtig mit steriler Kom-

presse oder sauberem Wasser grobe Schmutzreste entfernen. Dann desinfizieren und per Pflaster oder Verband sauber halten.

Wie geht es weiter?

Kleine Abschürfer verheilen problemlos von selbst, tiefe/klaffende Wunden müssen möglichst bald genäht werden. Bei sehr starkem Blutverlust die Rettungskette einleiten.



KNOCHENBRUCH

Was ist passiert?

Die häufigste Ursache für Frakturen beim Outdoor-Sport ist die plötzliche Krafteinwirkung durch einen Sturz, meist auf Unterschenkel, Unterarme oder Handgelenke.

Welche Symptome treten auf?

Starke Schmerzen, die sich bei Belastung intensivieren. Auch der umliegende Bereich ist berührungsempfindlich, teils kommt es zu Taubheitsgefühlen. Bei offenen Brüchen und

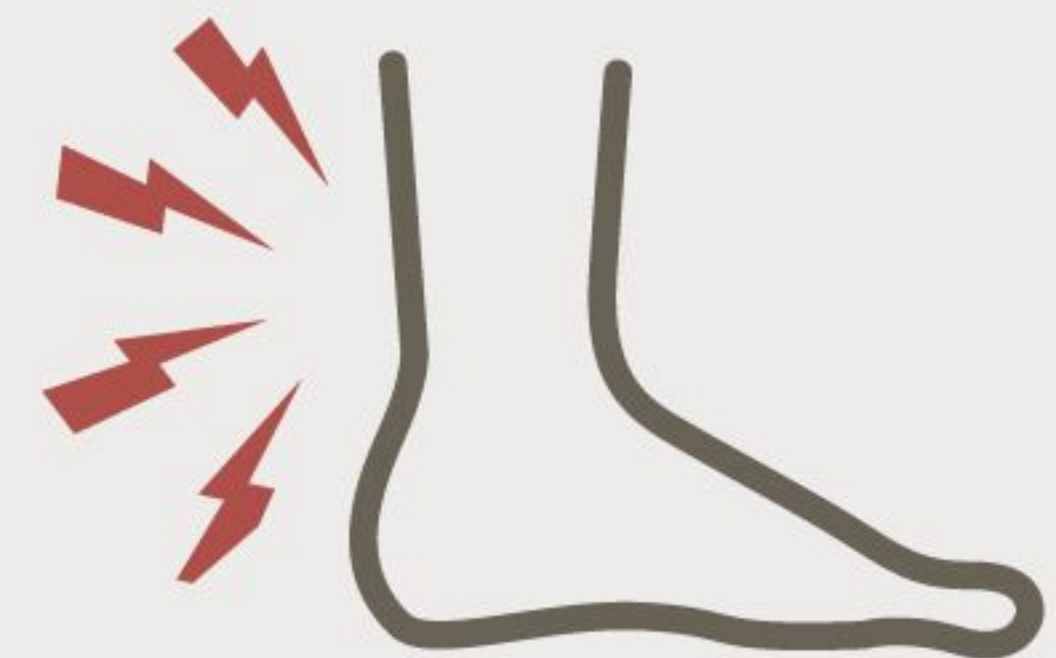
Fehlstellungen ist der Fall auch für Laien klar, doch viele Frakturen sind im Gelände auch für Ärzte nicht eindeutig zu erkennen.

Was hilft?

Die betroffene Extremität in einer schonenden, ruhigen Haltung lagern, bei Beinbrüchen hilft dabei etwa eine seitliche, weiche Polsterung, bei Frakturen der Hand oder des Unterarms kommt das Dreieckstuch zum Einsatz. Offene Verletzungen deckt man steril ab und verbindet sie nur locker.

Wie geht es weiter?

Nur bei einem Bruch im Handbereich kommt ein eigenständiger Rückweg in Betracht, in allen anderen Fällen ist dies zu schmerzhaft oder unmöglich – also die 112 rufen.



BÄNDERDEHNUNG/-RISS

Was ist passiert?

Etwa durch einen Stolperer oder ein Ausrutschen kommt es zu einer plötzlichen, ruckartigen Drehbewegung des oberen Sprunggelenks oder des Knies. Die betroffenen Bänder werden dadurch überdehnt und können in schweren Fällen an- oder durchreißen.

Welche Symptome treten auf?

Eine Bänderdehnung bringt meist nur moderate Schmerzen sowie eine leichte Anschwellung mit sich. Der Verletzte kann dann noch Stehen und Gehen. Bei einem Bänderriss treten die Symptome deutlich verstärkt auf, das betroffene Gelenk ist nicht mehr belastbar.

Was hilft?

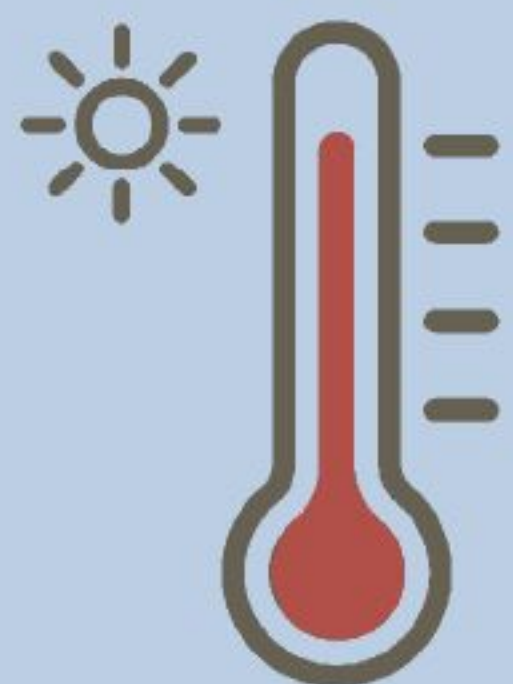
Die als Akutmaßnahme bis dato noch oft empfohlene PECH-Regel sagt: Pausieren, Eis (kühlen), Compression (elastischer Stützverband), Hochlagern. Der Punkt »Kühlen« ist unter Experten jedoch umstritten.

Wie geht es weiter?

Bei einer Bänderdehnung schafft man es meist ohne größere Probleme zurück in die Zivilisation, bei einem Bänderriss muss notfalls der Rettungsdienst kommen.

WETTERSCHÄDEN

Es ist wie beim Motor: Überhitzt der Körper oder fehlt ihm Frostschutz, macht er schlapp.



SONNENSTICH

Was ist passiert?

Intensive Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Nacken- und Kopfbereich führt zu einer Reizung der Hirnhäute. Es kommt zu einer Entzündungsreaktion, die sich meist erst Stunden später bemerkbar macht.

Welche Symptome treten auf?

Kopfschmerzen, Übelkeit bis zum Erbrechen und ein geröteter Kopf, teils auch Schwindel, Unruhe und Fieber. In schweren Fällen droht der Verlust des Bewusstseins.

Was hilft?

Kühlen des Nacken- und Kopfbereichs mit feuchten (aber nicht eiskalten!) Tüchern sowie Ausruhen mit leicht erhöhtem Oberkörper. Dabei viel Flüssigkeit zu sich nehmen.

Wie geht es weiter?

Meist klingen die Anzeichen nach wenigen Stunden von selbst ab, nur anhaltende/ernste Symptome sind ein Fall für den Arzt.



UNTERKÜHLUNG

Was ist passiert?

Kein ausreichender Schutz gegen Nässe/Kälte oder ein Sturz ins Wasser lassen die Körpertemperatur auf unter 37 Grad sinken.

Welche Symptome treten auf?

1. Stadium: Zittern, hoher Puls, schnelle Atmung. 2. Stadium: meist kein Zittern mehr, Puls/Atmung flachen ab, es kommt zu Apathie/Schläfrigkeit. 3. Stadium: Bewusstlosigkeit mit drohendem Kreislaufstillstand.

Was hilft?

Kälteschutz durch zusätzliche Kleidung/Rettungsdecke. Im 1. Stadium helfen Bewegung und Heißgetränke, ab dem 2. Stadium Betroffene flach lagern und nicht bewegen! Wenn möglich: Wärmepackungen anwenden.

Wie geht es weiter?

Bei einer leichten Unterkühlung (Stadium 1) auf Erholung warten, tritt Stadium 2 ein, sofort die Rettungskette in Gang setzen.



HITZEGEFAHREN

Was ist passiert?

Hitzeerschöpfung und Hitzschlag sind Folgen einer Überforderung des Kühlsystems des Körpers – typischerweise bei Anstrengung in großer Hitze bei gleichzeitiger Unterversorgung des Wasser-Elektrolyt-Haushalts.

Welche Symptome treten auf?

Bei Hitzeerschöpfung: Blässe, Schwächegefühl mit schwachem, schnellem Puls und (kaltes) Schwitzen, auch Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Verschlimmert sich die Situation, kommt es zum Hitzschlag, dessen Folgen von Krämpfen und Halluzinationen über Bewusstlosigkeit bis hin zum Organversagen/Tod reichen können.

Was hilft?

Lagerung im Schatten in angenehmer Position. Geöffnete/entfernte Kleidungsstücke sorgen für Wärmeabfuhr, kalte Umschläge für Kühlung. Dazu reichliche Flüssigkeitszufuhr – außer bei Bewusstlosigkeit!

Wie geht es weiter?

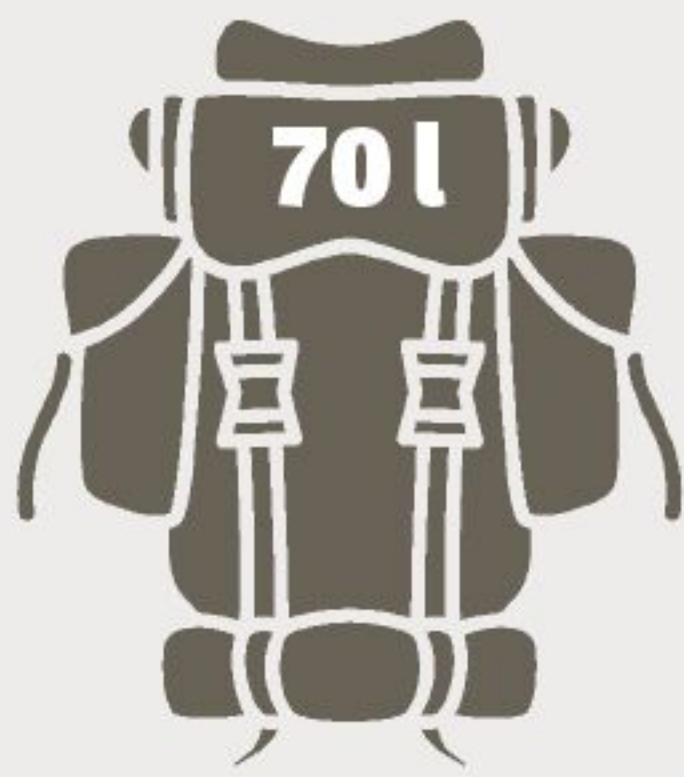
Tritt bei einer Hitzeerschöpfung keine Besserung ein bzw. kommt es zum Hitzschlag, muss der Rettungsdienst alarmiert werden.

An heißen Sommertagen lautet das oberste Gebot: trinken, trinken, trinken!



REIBUNGS- PUNKTE

**Wie du Abhilfe
schaffst, wenn es
drückt und scheuert.**



RÜCKENPROBLEME

Was ist passiert?

Oft ein klassischer Anfängerfehler: Ihr zieht mit einem unpassenden oder falsch eingestellten/gepackten Rucksack los, der die Last ungünstig auf den Körper überträgt.

Welche Symptome treten auf?

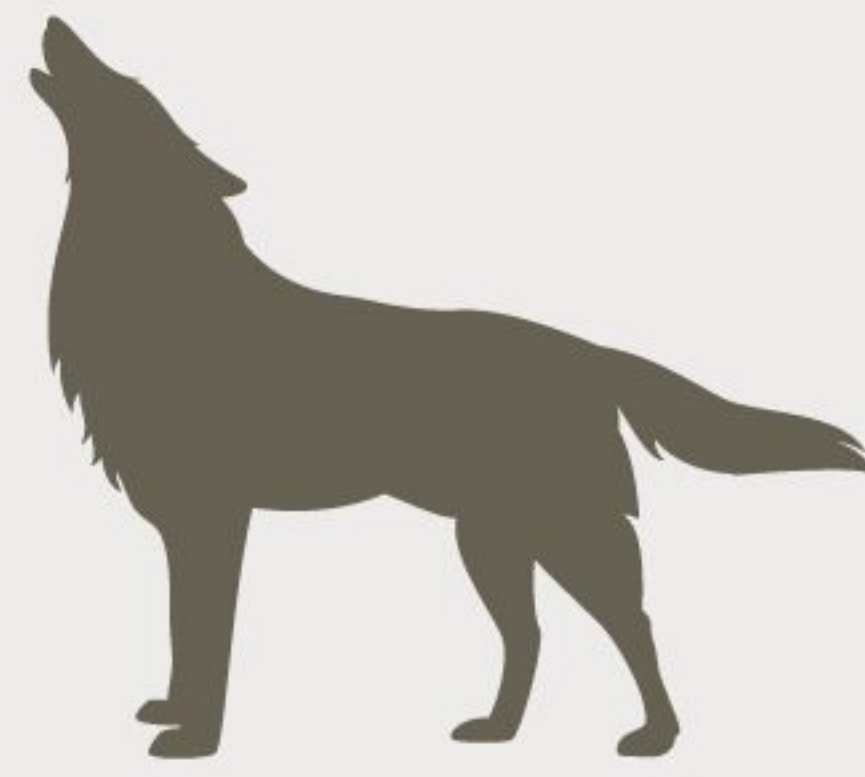
Schmerzen im unteren Rücken, Nackenverspannungen, Schulterziehen, Scheuerstellen am Beckenknochen und/oder den Schultern.

Was hilft?

Den Rucksack gegebenenfalls neu packen (schwere Ausrüstungsgegenstände körpernah am oberen Rücken) und mittels Gurten und Lastkontrollriemen so einstellen, dass das Gewicht größtenteils auf der Hüfte liegt.

Wie geht es weiter?

Alle ein bis zwei Stunden für zehn Minuten mal den Ballast abwerfen, dazu Dehn- und Lockerungsübungen machen.



»WOLF« GELAUFEN

Was ist passiert?

Nicht nur beim Marathonlauf, sondern auch bei langen Rad- oder Wandertouren scheuern sich bei Anfälligen die Innenseiten der Oberschenkel wund – besonders häufig geschieht das an schweißtreibenden Tagen.

Welche Symptome treten auf?

Beidseitige leichte bis starke Rötungen, begleitet von Jucken, Brennen, Schmerzen

und Nässen. Besteht die Entzündung länger, kann die Haut aufreißen oder sich abschälen.

Was hilft?

Vom »Wolf« Gefährdete beugen den Scheuerstellen mit einer halblangen, eng anliegenden Funktionsunterhose oder Schutzsalbe (z. B. Hirschtalg) vor. Akute Probleme lindern etwa zinkhaltige Wundsalben, antiseptische Bäder oder auch das Abtupfen mit einem in schwarzem Tee getränkten Tuch.

Wie geht es weiter?

Im Normalfall reicht die Behandlung mit Hausmitteln, doch macht der betroffene Bereich weiterhin Probleme, sollte ihn ein Arzt ansehen – es besteht die Gefahr einer Infektion durch Pilze oder Bakterien.



BLASENBILDUNG

Was ist passiert?

Sitzen Schuhe und Socken nicht richtig, kann es an Ferse, Ballen oder Zehen zu Reibungsstellen kommen. Lösen sich dadurch zwei Hautschichten voneinander und strömt Gewebsflüssigkeit in den entstandenen Hohlraum ein, entsteht die gefürchtete Blase.

Welche Symptome treten auf?

Auf ein erstes Scheuergefühl und leichte Rötung folgen stärker werdende Druckschmerzen, bei offenen Blasen besteht die Gefahr einer Wundinfektion, die sich durch Anzeichen wie Wärme, Schwellungen, üblen Geruch und Eiterbildung bemerkbar macht.

Was hilft?

Bei kleineren Exemplaren reicht ein Blasenpflaster, das weitere Reibung verhindert. Größere, unter Spannung stehende Blasen sollte man nur mit einer sterilen Nadel vorsichtig aufstechen und trocknen lassen, dann ebenfalls mit einem Pflaster schützen.

Wie geht es weiter?

Eine ärztliche Untersuchung ist nur dann notwendig, wenn sich bei einer offenen Blase Symptome einer Entzündung zeigen.



Wer die Verstellmöglichkeiten des Rucksacks ausnutzt, beugt einer einseitigen Belastung vor.

IN TEUFELS KÜCHE

Essen, trinken, kochen: auch der Outdoor-Alltag hat mitunter seine Tücken.

Jozef Kubica



UNSAUBERES WASSER

Was ist passiert?

Ob aus dem Gebirgsbach oder in exotischen Ländern: In ungefiltertem Wasser lauern oft Bakterien, Viren oder Parasiten, die der Körper auf eher unelegante Weise abstößt: durch die sogenannte Reisediarrhö.

Welche Symptome treten auf?

Fast flüssiger Durchfall, je nach Verursacher auch Bauchkrämpfe, Übelkeit und Erbrechen.

Was hilft?

Da die Gefahr einer Dehydration besteht, ist reichliches Trinken (z. B. Tee, Cola, Elektrolyt-Lösungen) am wichtigsten. Durchfall-Tabletten sollte man nur im Notfall nehmen – sie unterbinden das Ausscheiden der Erreger.

Wie geht es weiter?

Möglichst viel Ruhe sowie schonende Kost, bis die Symptome abklingen.



VERBRÜHT/VERBRANNT

Was ist passiert?

Etwa ein Missgeschick mit der Kaffeetasse, ein Griff an den heißen Topf oder zu intensiver Kontakt mit dem Lagerfeuer.

Welche Symptome treten auf?

Ist nur die oberste Hautschicht betroffen (Grad 1): Rötung, eventuell leichte Anschwellung, gemäßigte Schmerzen. Tiefergehende Verbrennungen: Blasenbildung und starke Schmerzen (Grad 2a), dazu eine weißliche Verfärbung der Haut (Grad 2b). Grad 3: Gewebe und Nervenenden sind so stark zerstört, dass kein Schmerz mehr auftritt.

Was hilft?

Bei kleinflächigen Verbrennungen lindert sofortiges Kühlen mit Wasser den Schmerz. Bei Grad 1 ist keine weitere Behandlung nötig, tiefere Brandwunden sollte man aseptisch reinigen und steril abdecken.

Wie geht es weiter?

Spätestens bei Grad 2b ab zum Arzt, Grad 3 ist ein medizinischer Notfall.

DEIN SICHERER HALT IM WINTERLICHEN GELÄNDE

mit ausklappbaren
SPIKES



Jacalu - Aik

in zwei Farben erhältlich



PASSIONE per lo SPORT

Instagram Facebook jacalu.de



Jetzt kaufen



UVP:
124,90€

AB NACH DRAUSSEN!

12 AUSGABEN OUTDOOR UND EINE PRÄMIE DEINER WAHL

12 AUSGABEN
für nur 84,90 Euro*

Lieferung bequem
NACH HAUSE,
ohne Versandkosten

Du erhältst
eine **PRÄMIE**
als Dankeschön

Nach Erstbezug
JEDERZEIT
monatlich
kündbar



outdoor
E-PAPER-UPGRADE
für nur 1,05 €* zum Heft-
abo mit dazu bestellen!
[www.outdoor.de/
digital](http://www.outdoor.de/digital)





Denver
Bluetooth
Smart
Fitness
Band

DENVER®

1 4 7 1

Zuzahlung: 1,- €*



Milu
Espresso-
kocher Set
Edelstahl

Milu

1 8 7 7

Zuzahlung: 1,- €*

30-Euro-
Amazon.de-Gutschein



1 3 5 4

Ohne Zuzahlung

35-Euro-
Globetrotter-Gutschein



1 7 0 6

Ohne Zuzahlung

Weitere
Prämien im
Onlineshop



Hol Dir Dein outdoor-Abo:
outdoor-magazin.com/angebot
oder telefonisch: 0781 639 66 54

Bestell-Nr. **OD1PRE** (selbst lesen), **OD1PRG** (verschenken) – 12 Ausgaben OUTDOOR für zzt. 84,90 €* ggf. zzgl. einmalig des jeweiligen Zuzahlungsbetrages für das Extra (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. jeweils 7,08 €*). Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht.

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



TEXT: NADINE REGEL | FOTOS: ADRIAN GREITER

»GO, GO, GO!«

Der Finnmarksløpet in Norwegen ist ein knallhartes Schlittenhunderennen oberhalb des Polarkreises. Auf 1200 Kilometern bringt es Mensch und Tier an die Grenzen der Leistungsfähigkeit.

Die 14 Hunde kennen nur den Weg nach vorne. Sie bellen aufgeregt, ihr Atem zerstäubt in der minus zehn Grad kalten Luft in Kristalle. Der Musher, der den Schlitten und seine Hunde lenkt, steht auf den Kufen und bedient die Bremse. Noch befindet sich das Gespann nicht am Start, und es braucht Motorenkraft, um es zurückzuhalten: In etwa vier Meter Abstand knattert ein Quad hinter ihm. Ein Seil verbindet es mit dem Schlitten, der Fahrer steuert der Kraft der Hunde entgegen und hält den

Schlitten in Position. »Ohne das Quad wären wir schon längst auf und davon«, ruft der Musher herüber. Kein Wunder: Die stärksten Schlittenhunde können das Neunfache ihres Körpergewichts ziehen. Und genau diese immense Kraft und Energie ist gefragt beim längsten Hundeschlittenrennen Europas, dem Finnmarksløpet.

Das Quad geleitet das Gespann vom Parkplatz bis zum Zentrum von Alta, der größten Stadt der Finnmark, der nördlichsten Provinz Norwegens. Die schmale Fußgängerzone ist mit Banden abgesperrt, dahinter

feuern einige Dutzend Leute die Hundegespanne an. Am Ende der Startmeile baut sich die Nordlichtkathedrale auf, ein Sakralgebäude, das durch seine Verkleidung aus Titanplatten futuristisch anmutet. Vier Freiwillige führen unter großen Mühen die Hunde bis zum Start, dort wird der Schlitten in einen Ankerpunkt eingehängt.

Das Gebell von tausend Hunden erfüllt die Luft

Der Finnmarksløpet hat sich seit seiner Gründung 1981 zu einem Volksfest entwickelt. Das Rennen bedeutet den Nor-



1 Jedes Jahr im März bricht in der Stadt Alta das Rennfieber aus: Hier liegen Start und Ziel des Løpet.

2 Selbst die Hunde brauchen manchmal Mäntel gegen die klirrende Kälte und einen Pfotenschutz.



Ottavio Tomasi

wegern mindestens genauso viel wie den Franzosen ihre Tour de France, inklusive Live-Übertragung im Fernsehen. Das Gebell von mehr als 1000 Hunden erfüllt den Ort, dazu mischt sich die Stimme des Moderators, der jedes Team individuell vorstellt. Drei, zwei, eins - »Go, go, go!«, schallt es aus den Lautsprechern, dann ertönt wieder Popmusik. Endlich dürfen die Hunde lossprinten. Hendrik Stachnau reißt seinen linken

Arm nach oben und winkt den Zuschauenden zu, mittlerweile schneit es große Flocken aus einem dunkelgrauen Himmel.

Er gehört zu den wenigen Deutschen, die an dem mit 1200 Kilometern längsten der drei Rennen teilnehmen. Der gebürtige Hamburger lebt inzwischen in Schweden und betreibt dort wie viele seiner Kollegen und Kolleginnen eine Schlittenhundefarm. »Mein Team besteht ausschließlich

**Die meisten
starten mit
14 Hunden.
Davon müssen
mindestens
sechs bis ins
Ziel kommen.**

aus Grönlandhunden und Alaskan Malamute, den Urschlittenhunden der Inuit«, sagt er noch vor dem Start. »Ich will beweisen, dass es auch mit ihnen geht«, fügt er hinzu. Beim 1600 Kilometer langen Yukon Quest in Nordamerika 2019 ist ihm das bereits gelungen - er belegte den 27. Platz.

Die meisten Musher und Musherinnen setzen anders als er auf die leistungsfähigeren Siberian Huskys oder besser



1 Auf dem Weg durch die Finnmarksvidda, ein Plateau zwischen 300 und 500 Meter Höhe.

2 Roger Dahl, mit 71 der älteste Teilnehmer, zu Hause auf seiner Huskyfarm in der Nähe von Alta.

3 Alles gegeben: Die Hunde schlafen an den Checkpoints auf Stroh. Der Schnee stört sie nicht.



noch die Alaskan Huskys, denen schlankere, agilere Hunderrassen beigemischt sind. Bei der Zucht gilt die Abwägung zwischen Leistung und Robustheit, denn die Hunde müssen nicht nur schnell rennen, sondern auch den widrigen Bedingungen mit bis zu minus 40 Grad Kälte, Wind und Schneefall standhalten können.

An diesem Freitagvormittag Anfang März gehen mit Hendrik Stachnau im Zwei-Minu-

ten-Takt 29 Teams an den Start der langen Distanz. Ein Team muss aus mindestens neun Hunden bestehen. Die meisten entscheiden sich aber für die maximale Anzahl von 14, weil sie so die Chancen erhöhen, am Ende noch die Mindestzahl von sechs im Ziel übrig zu haben. Hunde, die auf dem Weg wegen Erschöpfung oder Verletzung ausfallen, werden bis zum nächsten Checkpoint im Schlitten mitgenommen und

dann vom Unterstützerteam der Musher übernommen.

Selbst die Kurzstrecke hat schon 200 Kilometer

Neben der langen Distanz treten Erwachsene auch auf einer abgespeckten Variante von 600 Kilometern und Jugendliche im Alter zwischen 15 und 18 Jahren auf einer Distanz von 200 Kilometern an. Darunter auch die 16-jährige Eva Hess aus Düren bei Köln. »Das ist

mein erstes Finnmarksløpet«, sagt sie vor dem Start.

Auf der kurzen Strecke benötigt sie nur sechs Hunde. Ihre Siberian Huskys sind warm eingepackt, sie tragen Schuhe zum Schutz für die Pfoten und einige auch blaue Mäntel. Etwa 28 Stunden später wird Eva nach einer 200 Kilometer langen Schleife über Suossjavri wieder nach Alta zurückkehren. »Die Nacht ist das Schlimmste«, berichtet sie.



1 Sogenannte Dog-handler unterstützen die Teams. Sie überprüfen die Ausrüstung am Start ins Rennen.

2 Ein Checkpoint aus der Luft betrachtet. Nicht immer können die Hunde bei so schönem Wetter ausruhen.

3 On the road again: Ein Teilnehmer bereitet nach dem Rennen die Boxen in seinem Hundewagen vor.



Ottavio Tomadini



Wenn sie allein mit den Hunden durch die Dunkelheit jagt, über sich die Sterne, um sie herum nur Schnee, Eis und Bäume. Sie erzählt von diesem merkwürdigen Gefühl, das da in ihr hochkriecht. Schlafmangel, Hunger und Kälte mischen sich dann zusammen zu so etwas wie Heimweh. Sie »finished« das Rennen, gelangt also regelgerecht in Alta an.

Das Regelwerk des Rennens geht auf jedes Detail ein. Das bestätigt auch Roger Dahl, der dieses Jahr zum 27. Mal teilgenommen hat und damit als »König des Finnmarksløpet« gilt. Mit seinen 71 Jahren hat er auch den Altersrekord gebrochen. Er kennt das Rennen von seinen Anfängen in den Achtzigerjahren und sagt: »Es wird jedes Jahr professioneller«, und fügt hinzu: »Das Wohl der Tiere steht dabei immer an erster Stelle.« Vertrauen zwischen den Hunden und dem Musher sei entscheidend. Man könne die Hunde nicht einfach dazu zwingen, für einen zu rennen, den Schlitten zu ziehen oder in eine gewünschte Richtung zu rennen. Das sei Teamarbeit.

Die Verfassung der Hunde wird regelmäßig geprüft

Vor allem die Veterinärchecks und Regelungen zu Pflichtpausen werden immer strenger. Die Tierärzte checken vor und während des Rennens regelmäßig den Allgemeinzustand des Hundes, seinen Atem- und Kreislaufapparat, den Verdauungstrakt sowie den Flüssigkeitshaushalt. Trotzdem bleibt der Finnmarksløpet Hochleistungssport. Die Hunde verbrauchen

pro Renntag bis zu 11 000 Kilokalorien. Damit liegen sie sogar noch über den Fahrern der Tour de France, bei denen der Konsum zwischen 6000 und 11 000 Kilokalorien variiert.

Die längste Route führt einmal quer durch die Finnmarksvidda, die arktische Hochebene, durch Wälder und über Berge. Insgesamt zwölf Checkpoints liegen auf der Route, der Um-

Mittlerweile ist jedes Detail des Rennens geregelt. Das Wohl der Tiere steht dabei immer an der ersten Stelle.

kehrpunkt befindet sich in Kirkenes, einer Stadt von 3500 Einwohnern an der Grenze zu Russland. Die Route ist durchwegs markiert, aufgrund der schwierigen Wetterverhältnisse aber nicht immer zu erkennen. Die Musher und Musherinnen verlassen sich neben dem Geruchssinn ihrer Hunde auf die Anzeige ihres GPS-Geräts, das die Route zeigt. Zudem muss jedes Team einen GPS-Tracker entweder direkt am Körper des Mushers oder am Schlitten mitführen. Auf der Website lässt sich die Route dann für alle nachverfolgen.



Hendrik Stachnau
bereitet einen seiner
Hunde auf die Pause
vor und zieht ihm
eine Bandage an.

Der letzte Stopp kommt in Karasjok, der Hauptstadt der Samen. Hier müssen die Teams spätestens um 0 Uhr in der Nacht zum Sonntag auschecken, also nach einer Woche Renndauer. Noch 132 Kilometer trennt sie hier vom Ziel in Alta.

Gerade geht die Sonne zwischen den hohen Tannen unter und taucht alles in ein warmes Licht. Von Weitem hört man Hunde japsen. Das nächste Team nähert sich dem Checkpoint – Startnummer zehn, Hendrik Stachnau. Er hat es mit seinen zähen Hunden bis hierhin geschafft. Aktuell liegen sie

noch im Zeitlimit. Stachnau wirkt fertig, man sieht ihm den extremen Schlafentzug der letzten Woche an, die wenigen Stunden Ruhe, die die Musher entweder in einer Unterkunft am Checkpoint oder im Wohnwagen ihres Teams haben.

Mit abwesendem Blick versorgt er seine Hunde. Er befestigt eine Hauptleine mit Ankern im Schnee und hängt die Hunde in regelmäßigen Abständen ein. Zur Isolation legt er Stroh auf den Boden, worauf sich die Hunde bereitwillig betten. Dann kocht er Wasser auf und gießt es über das gefrorene

Hundefutter. Die Versorgung der Hunde übernehmen die Musher, ihre Begleiterteams dürfen sie nicht unterstützen. Das Hundefutter wird in Paketen vorausgeschickt, das die Musher dann von den Mitarbeitern an den Checkpoints ausgehändigt bekommen.

Während in Alta schon der Sieger und seine direkten Verfolger einlaufen, überprüfen in Karasjok die Veterinäre Hendrik Stachnaus Hunde. Am Ende reicht es nicht für ihn und sein Team – nicht genügend viele Hunde, also mindestens sechs, halten den strengen

Tests der Tierärzte stand. Der Schnellste in diesem Jahr war der Schwede Petter Karlsson, er gewinnt das Rennen zum dritten Mal und brauchte sechs Tage, 19 Stunden und 35 Minuten für die Gesamtstrecke – im Schnitt 170 Kilometer pro Tag. Solche Leistungen kommen wirklich nur dann zustande, wenn alle in dieselbe Richtung wollen: nach vorne. ◀

Der nächste Finnmarksløpet findet zwischen dem 7. und 16. März 2024 statt. Infos zum Ablauf auf finnmarksløpet.no/home-event-program/

GROSSES VORHABEN



Nur auf Zelttouren verbringt man jede Minute unter freiem Himmel und erlebt die Natur in all ihren Facetten. Hier findest du die Ausrüstung.

TEXT: FRANK WACKER

Zelttreks bieten so viel mehr als Tages- oder Hüttentouren: Man kann sich jeden Tag aufs Neue einen schönen Übernachtungsplatz suchen, den Sonnenuntergang fernab von Lärm und Ablenkung genießen und Tiere ungestört in freier Wildbahn beobachten. Weil jeder Schritt noch tiefer in die Natur führt, liegen einem unberührte Ecken zu Füßen, die Tageswanderern verborgen bleiben. Bei zornigem Wetter kann es allerdings schnell ungemütlich werden, deshalb gehören funktionelle Trekkingbekleidung, komfortable, wasserdichte Wanderstiefel und ein sturmfestes Leichtzelt zur Grundausrüstung. Auf den nächsten Seiten findest du Ausrüstung, die wir nach wochen- und zum Teil monatelangen Tests uneingeschränkt empfehlen können. Auch beim Rucksack sollte man keine Kompromisse eingehen: Unsere Tester überraschte, wie viel leichter sich schwere Lasten mit einem erstklassigen Tragesystem anfühlen. In der Isomatten- und Schlafsackbestenliste findest du die Topmodelle aus unseren Tests der letzten Jahre einschließlich der von uns in aufwendigen Labortests ermittelten unteren Temperaturgrenzen, bis zu denen sie warmhalten. Außerdem helfen wir dir bei der Wahl des richtigen Kochers.

HOME, SWEET HOME: WIR HABEN VIER LEICHTZELTE GETESTET	86
JACKE WIE HOSE: LEISTUNGSFÄHIGE TREKKINGKLEIDUNG	88
DIE BESTEN ISOMATTEN UND SCHLAFSÄCKE IM GROSSEN ÜBERBLICK	90
SCHWER IN ORDNUNG: VIER TREKKINGRUCKSÄCKE IM PRAXIS-CHECK	92
HIER FINDEST DU IN WENIGEN MINUTEN DEN PASSENDEN KOCHER	94
DIESE PRAKTISCHEN ACCESSOIRES SOLLTEST DU MITNEHMEN	96



TREKKING GUIDE



Vier Leichtzelte
im Praxistest



BACH MOA 3 LITE

PREIS 950 €/2–3-Personenzelt

GEWICHT 1995 g

PACKMASS/GESTÄNGE 5,4 l/40,5 cm

FLÄCHE INNENZELT*/APSYS 3,5/1,7 m²

LIEGELÄNGE*/HÖHE 212/105 cm

EINSATZBEREICH

Sommer Frühling/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★★☆

Dauerregen, Pfützen oder Sturm: kein Problem. Auf Höhe der Liegefläche zugfreier Innenraum.

KOMFORT ★★★★★☆

Innenraum ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Eingänge/Apsis ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Belüftung ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★☆

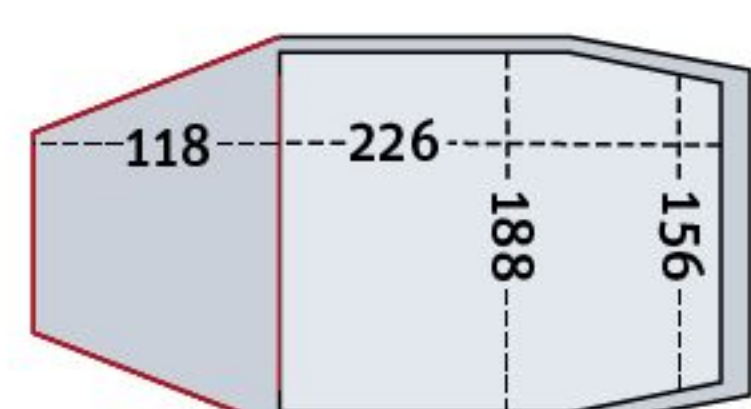
HANDHABUNG ★★★★★★

QUALITÄT ★★★★★★



ÜBERRAGENDER ALLROUNDER

Leicht, komfortabel, wetterfest und in zwei Minuten aufgebaut: Der neue Zweibogentunnel Moa Lite von Bach begeistert. Wer nicht mit jedem Gramm geizt, sollte die getestete Dreiversion wählen, bietet sie bei nur minimalem Mehrgewicht (100 g) noch mehr Platz und Sitzfläche als die Zweier. In lauen, trockenen Nächten lässt sich die Apsis komplett öffnen und das Außenzelt am hinteren Ende für besseren Durchzug aufrollen. Die robusten Leichtmaterialien sind sauber verarbeitet.



SEA TO SUMMIT ALTO TR2 PLUS

PREIS 600 €/2-Personenzelt

GEWICHT 1480 g

PACKMASS/GESTÄNGE 5,4 l/49 cm

FLÄCHE INNENZELT*/APSYS 1,8/1,6 m²

LIEGELÄNGE*/HÖHE 192/102 cm

EINSATZBEREICH

Sommer Frühling/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★★★

Geht selbst bei Starkregen und Sturm nicht in die Knie, Lüfter und Meshflächen sind verschließbar.

KOMFORT ★★★★★☆

Innenraum ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Eingänge/Apsis ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Belüftung ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★★

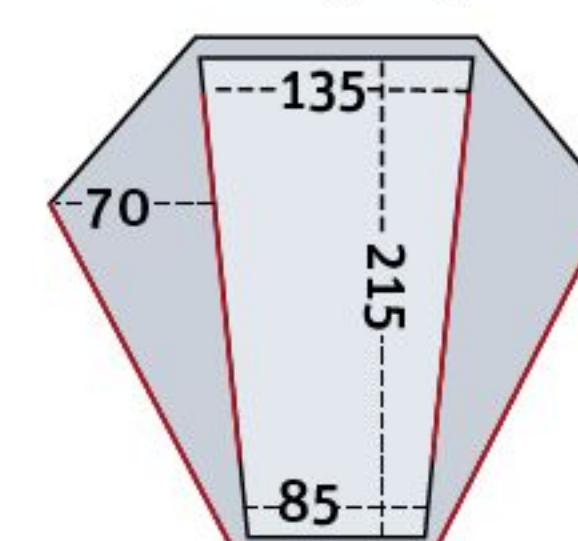
HANDHABUNG ★★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★☆



DER LEICHTGEWICHTS-CHAMPION

Trotz minimalem Gewicht gefällt das Sea to Summit Alto TR2 Plus mit einem für zwei Personen recht geräumigen Inneren. Meshflächen und Lüfter lassen sich verschließen – top bei eisigem Wind und Schneetreiben. Windstabilität und Nässeschutz überzeugen ebenso. Der Aufbau (Innenzelt zuerst) dauert etwas, geht dank Farbmarkierungen und verstellbarer Heringsschlaufen aber einfach. Die Leichtstoffe sind ausreichend robust, für rauen Fels lohnt sich die extra Unterlage (60 €, 255 g).



outdoor TESTURTEIL **ÜBERRAGEND**

outdoor TESTURTEIL **ÜBERRAGEND**

*Nutzfläche Innenzelt/Liegelänge gemessen in 30 cm Höhe

GESCHÜTZTER RAUM

Ob Komforttrekker oder Grammzähler, unter unseren Testzelten findet jeder ein passendes Modell.

Kaum eine andere Produktkategorie profitiert so stark von der Entwicklung leistungsfähiger Leichtmaterialien wie Trekkingzelte. Die vier von uns getesteten Modelle unterstreichen das eindrucksvoll, sie gehören zu den besten in ihren Gewichtsklassen: Alle vier Zelte hielten bei wochenlangem Dauerregen dicht und gingen auch bei heftigen Böen nicht in die Knie. Außerdem stehen sie mit etwas Übung binnen weniger Minuten und begeistern mit ausgefuchsten Details. Das Sea to Summit Alto TR2 Plus wiegt nur 1480 Gramm, bietet zwei Personen aber genügend Platz und gibt auch bei widriger Witterung nicht klein bei. Das kaum schwerere Vaude Space ist nicht ganz so komfortabel, besitzt aber einen noch langlebigeren Außenstoff aus Silikonnylon und einen robusteren Boden – so wie die Zelte von Tatonka und Bach. Das ab Frühjahr 2024 erhältliche Bach Moa Lite (1980 g) verbindet niedriges Gewicht mit Komfort besser als jeder andere Testkandidat, während das Tatonka Rokua (2985 g) selbst für drei Personen schön geräumig ausfällt.

Ryan Creary

TATONKA ROKUA 3

PREIS 900 €/3-Personenzelt

GEWICHT 2985 g

PACKMASS/GESTÄNGE 9,7 l/43,5 cm

FLÄCHE INNENZELT*/APSYS 3,7/2,7 m²

LIEGELÄNGE*/HÖHE 228/112 cm

EINSATZBEREICH

Sommer Frühling/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★★☆

Außenzelt/Boden: dicht, hält Sturmböen stand, nur im oberen Drittel etwas zugiges Innenzelt.

KOMFORT ★★★★★

Innenraum
Eingänge/Apsis
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★☆

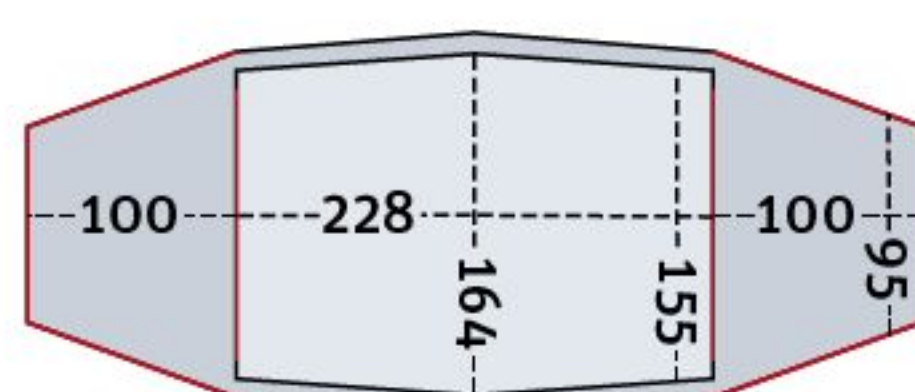
HANDHABUNG ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★



FUNKTIONELLES RAUMWUNDER

Das Rokua 3 von Tatonka lockt mit luxuriösem Raumangebot für zwei Personen, bietet aber auch drei gut Platz. In Anbetracht dessen fallen Gewicht und Packmaß niedrig aus. Der sturm- und nässefeste Dreibogentunnel empfiehlt sich vor allem für den Dreijahreszeiteneinsatz, für Schneetreiben eignet er sich durch nicht verschließbare Lüfter weniger. Innen- und Außenzelt werden zusammen in rund drei Minuten aufgestellt. Auch die Material- und Verarbeitungsqualität ist vom Feinsten.



VAUDE SPACE SEAMLESS 1-2P

PREIS 750 €/1–2-Personenzelt

GEWICHT 1580 g

PACKMASS/GESTÄNGE 4,2 l/39,5 cm

FLÄCHE INNENZELT*/APSYS 1,6/1,5 m²

LIEGELÄNGE*/HÖHE 190/98 cm

EINSATZBEREICH

Sommer Frühling/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★★☆

Trotzt Wolkenbrüchen, Bodennässe und kräftigen Böen, auf Höhe der Liegefläche zugfreier Innenraum.

KOMFORT** ★★★★★☆

Innenraum
Eingänge/Apsis
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★

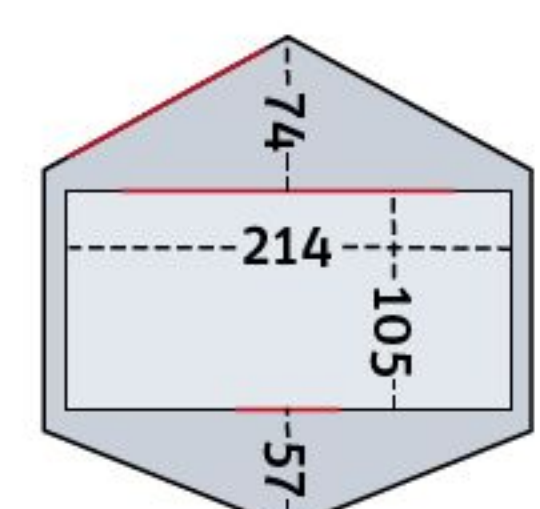
HANDHABUNG ★★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★☆



DURCHDACHTES FEDERGEWICHT

Im Vaude Space Seamless 1-2P lebt eine Person herrlich komfortabel, zur Not kommen aber auch zwei unter. Eine Längsseite bietet einen Eingang mit Vorraum, die gegenüberliegende einen Zugriff zur zweiten Apsis. Der Aufbau geht einfach: Man stellt Innen- und Außenzelt zusammen auf (Dauer: 3 min), kann die Außenhaut bei schönem Wetter mittels Klett aber auch schnell abnehmen – und den Apsiszugriff als weiteren Eingang nutzen. Auch klasse: die hochwertigen Materialien.



outdoor TESTURTEIL **ÜBERRAGEND**

outdoor TESTURTEIL **SEHR GUT**

**bewertet nach den Kriterien für Einpersonenzelte

TREKKING GUIDE



Das ideale
Trekkingoutfit

VON KOPF BIS FUSS

Komfortabel, langlebig und funktionell: An diesem Outfit hast du auf Tour Freude.

Strahlende Sonne, eisiger Wind oder Starkregen – auf Mehrtagestrekks tischt einem die Wetterküche das volle Programm auf. Mit sauber aufeinander abgestimmten Bekleidungsschichten bist du gegen die Wetterkapriolen gewappnet (Zwiebel- oder Lagensystem). Rechts stellen wir fünf Teile vor, die sich optimal ergänzen und im Test voll überzeugten: vom Funktionsshirt über einen Midlayer bis hin zur Trekkinghose und höchst atmungsaktiven, regenfesten Dreilagendjacke. Auch ein stabiler Trekkingstiefel gehört dazu. Bei der Auswahl achteten wir auf robuste Materialien, die langfristig dem harten Trekkingalltag standhalten. Zusätzlich solltest du noch eine leichte Daunen- oder Kunstfaserjacke einpacken – und eine Regenhose. Letztere schützt nicht nur bei Wolkenbrüchen, sondern auch danach, wenn die Beine Wasser vom Gebüsch abstreifen. Unser Preistipp heißt Jack Wolfskin Rainy Days 2,5L Pants (150 €), die Topempfehlung Norrøna Falketind Gore-Tex Pants (499 €).

① Löffler

AIRV. TRANSTEX LT

Auf Zelttouren mit schwerem Gepäck läuft der Körper zur Höchstleistung auf. Das richtige Funktionsshirt ist ganz entscheidend für ein möglichst kräfteschonendes Vorankommen: Je effektiver Schweiß verdunsten kann, desto leistungsfähiger bleibt man. Außerdem sollte der Baselayer schnell abtrocknen, damit du in Pausen oder im Camp nicht fröstelst. Unser Favorit: das Löffler L/S Turtleneck Airvent Transtex Light (70 €). Kein von uns bis dato getestetes Shirt klimatisiert besser und deckt einen so breiten Temperaturbereich ab – von sonnigem bis zu nasskaltem Wetter. Es müffelt zwar recht schnell, dank schneller Trockenzeit kannst du das Shirt auf Tour aber problemlos waschen, zu Hause in der Waschmaschine sogar bei 60 Grad. Der Tragekomfort ist top.

Tragekomfort	★★★★★
Klimatisierung	★★★★★
Trockenzeit	★★★★★
Geruchsentwicklung	★★★☆☆

outdoor

TESTURTEIL

ÜBERRAGEND

② Norrøna

FALKETIND ALPHA120

Norrøna setzt bei der Falketind Alpha120 Zip Hood (229 €) auf Polartec-Alpha-Material. Sie sieht aus wie eine Kuschelfleecejacke und trägt sich genauso warm und komfortabel, lässt Feuchtigkeit aber enorm schnell verdunsten und abtrocknen – perfekt als Zwischenschicht für anstrengende Zelttouren mit dickem Rucksack. An Ärmelinnen- und Rumpfseiten sowie an der Kapuze und am Bund kommt dünneres, elastischeres Polartec-Power-Grid-Material zum Einsatz. Zu der bis ins Detail durchdachten Ausstattung zählen den Handrücken wärmende, anschmiegsame Bündchen mit Daumenschlaufen. Außerdem gibt es zwei Ziptaschen für die Hände und eine an der Brust für Kleinkram wie Lippenbalm oder Feuerzeug. Gewicht/Packmaß: 285 g/1,8 l.

Tragekomfort	★★★★★
Klimatisierung	★★★★★
Trockenzeit	★★★★★
Langlebigkeit	★★★★★

outdoor

TESTURTEIL

ÜBERRAGEND

③ Mammut

NORDWAND ADV.

Keine andere Dreilagengame vereint niedriges Gewicht, Strapazierfähigkeit, top Wetterschutz und Klimakomfort so gekonnt wie die Mammut Nordwand Advanced Hooded HS (680 €). Das liegt unter anderem am Material: Gore-Tex Pro Most Breathable mit 30D-Außengewebe. Eine neue Spinntechnik macht den Oberstoff so robust wie dickere, das Rascheln ist einem nach dem ersten deftigen Aufstieg egal, denn in Sachen Atmungsaktivität setzt dieses Laminat Maßstäbe. Bei Bedarf strömt über lange Achselzips (47 cm) extra Kühlluft ins Innere. Weiteres Plus: der Wetterschutz. Die lang geschnittene Nordwand hält garantiert dicht, ihre Kapuze bildet ein Bollwerk gegen eisigen Wind. Zwei große Brusttaschen bieten Stauraum. Gewicht/Packmaß: 440 g/1,8 l.

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

outdoor

TESTURTEIL

ÜBERRAGEND

④ Fjällräven

KEB AGILE TROUSERS

Ob steile, anstrengende Kraxelpassagen oder windige Hochflächen, die Stretchhose Keb Agile Trousers von Fjällräven (220 €) trägt sich sehr angenehm. Die Kniebesätze aus G-1000-Mischgewebe (65/35 % Recycelpolyester/Biobaumwolle) lassen sich mit umweltfreundlichem Grönlandwachs imprägnieren: Je dicker man es aufträgt, desto besser der Nässechutz – praktisch für alle, die sich häufig hinknien. Die Beintaschen bestehen ebenfalls aus G1000, im Innenfach der rechten sind Handy oder andere Kleinteile rutschsicher verstaut. Dem über drei Druckknöpfe nur grob verstellbaren Saum fehlt allerdings ein Haken, der sich an der Schuhschnürung fixieren lässt. Gut hingegen: die Ventilationszips an den Oberschenkelaußenseiten.

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Wind- und Nieselschutz	★★★★☆
Ausstattung	★★★★☆
Strapazierfähigkeit	★★★★☆

outdoor

TESTURTEIL

SEHR GUT

⑤ Leki

MAKALU FX CARBON

Trekkingstöcke gehören zur Grundausrüstung für Zelttouren: Bergab entlasten sie die Beinmuskulatur und die Gelenke, bergauf schieben Arme und Schultern kräftig mit, und bei Flussdurchquerungen sorgen Stöcke für mehr Standsicherheit. Leki liefert mit dem Makalu FX Carbon (195 €, 510 g/Paar) den perfekten Faltstock. In Anbetracht der hohen Stabilität des Alu-Carbon-Rohrs wiegt er wenig, die Teleskopverstellung (110–130 cm) unterhalb des Griffes verbessert das Schwungsverhalten. Dadurch ermüden die Arme weniger. Typisch Leki: der ausgereifte, sehr bequeme Griff, auf dem man sich von oben mit den Handflächen abstützen kann. So lassen sich selbst lange, steile Abstiege gut bewältigen. Auch die kurze Packlänge (41 cm) überzeugt.

Griff/Schwungsverhalten	★★★★★
Handhabung	★★★★★
Stabilität	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★☆

outdoor

TESTURTEIL

ÜBERRAGEND

⑥ Lowa

TICAM EVO GTX

Der Trekkingstiefel Lowa Ticam Evo GTX hat uns begeistert: Trotz stabilem Knöchelhalt bietet der Schaft in Gehrichtung Bewegungsfreiheit. In Kombination mit dem runden Abrollverhalten läuft's wie von selbst, und der komfortable Stiefel wirkt leichter, als er ist (1640 g/Paar in Gr. 8,5). Die torsionsfeste, kantenstabile Sohle punktet mit genau dem richtigen Maß an Dämpfung und bietet auf alpinen Steigen genügend Gespür für den Untergrund. Auch stark: der Schaft aus zähem Leder mit wasserdichter, atmungsaktiver Gore-Tex-Membran, der auch harte Beanspruchung locker wegsteckt. Über die leichtgängige Schnürung lässt sich der Stiefel exakt anpassen – wichtig für optimalen Halt. Die Damenversion heißt Lavena Evo GTX. Preis: je 300 €.

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Schaftstabilität	★★★★★
Sohlenstabilität/Grip	★★★★★
Nässeschutz/Qualität	★★★★★

outdoor

TESTURTEIL

ÜBERRAGEND

TREKKING GUIDE



Top Isomatten
und Schlafsäcke

TRAUMPARTNER

Isomatte und Schlafsack sollten so warm wie nötig und so leicht wie möglich sein. In der Bestenliste findest du die Topmodelle unserer Tests mit den von uns ermittelten Temperaturwerten.

ISOMATTEN

MARKE	MODELL / PRODUKT	PREIS	TEMPERATUR*	GEWICHT/PACKMASS	AUSGABE	TESTURTEIL
Exped	Ultra 1 R Mummy	ab 150 €	15/8 °C	335 g/0,9 l	OKT 23	Sehr gut
Nemo	Tensor Mummy	ab 210 €	12/5 °C	375 g/0,6 l	MAI 23	Sehr gut
Therm-a-Rest	Neoair Ueberlite	ab 260 €	12/5 °C	255g/0,6 l	MAI 20	Sehr gut
Robens	Zigzag Slumber	18,50 €	7/0 °C	370 g/8,7 l	MAI 23	Gut
Vaude	Performance 7	ab 160 €	7/0 °C	430 g/1,0 l	MAI 23	Sehr gut
Exped	Ultra 3R	ab 190 €	5/-2 °C	465 g/1,2 l	MAI 23	Sehr gut
Sea to Summit	Ether Light XT Insulated Air	ab 215 €	5/-2 °C	465 g/1,8 l	OKT 23	Sehr gut
Sea to Summit	Comfort Plus Insulated	ab 240 €	3/-5 °C	735 g/1,2 l	FEB 21	Überragend
Sea to Summit	Comfort Light Self Inflating	ab 120 €	-1/-8 °C	595 g/1,8 l	MAI 23	Sehr gut
Therm-a-Rest	Neoair XLite NXT	ab 240 €	-1/-8 °C	380 g/1,2 l	MAI 23	Sehr gut
Vaude	Performance Winter	ab 160 €	-5/-12 °C	540 g/1,5 l	MAI 23	Überragend
Sea to Summit	Camp Plus Self Inflating	ab 100 €	-7/-14 °C	870 g/2,6 l	MAI 23	Sehr gut
Rab	Stratosphere 4	ab 130 €	-7/-14 °C	700 g/1,6 l	MAI 23	Sehr gut
Exped	Ultra R5	ab 220 €	-7/-14 °C	610 g/1,5 l	MAI 23	Überragend
Therm-a-Rest	Neoair XTherm	ab 290 €	-12/-20 °C	440 g/1,6 l	OKT 23	Überragend
Sea to Summit	Ether Light XT Insulated Extreme	ab 270 €	-17/-25 °C	715 g/2,0 l	MAI 23	Sehr gut



DAUNENSCHLAFSÄCKE

MARKE	MODELL / PRODUKT	PREIS	TEMPERATUR*	GEWICHT/PACKMASS	AUSGABE	TESTURTEIL
Grüezi Bag	Biopod Downwool Extreme Light	ab 250 €	15/10 °C	525 g/2,9 l	JUN 23	Sehr gut
Mountain Equipment	Helium 250	ab 300 €	10/3 °C	650 g/3,1 l	JUN 23	Sehr gut
Rab	Mythic Ultra 180	ab 620 €	10/3 °C	420 g/2,6 l	MÄR 23	Überragend
Western Mountain.	Summerlite	ab 451 €	8/0 °C	545 g/3,0 l	SEP 10	Überragend
Valandré	Swing Co 450	ab 309 €	4/-4 °C	860 g/4,6 l	OKT 22	Überragend
Valandré	Mirage	ab 359 €	3/-5 °C	740 g/4,7 l	SEP 22	Überragend
Exped	Ultra -5°	ab 570 €	2/-6 °C	465 g/1,8 l	OKT 22	Überragend
Exped	Waterbloc Pro -5°	ab 750 €	0/-8 °C	920 g/1,2 l	OKT 20	Überragend
Mountain Equipment	Helium 600	ab 420 €	-3/-11 °C	1045 g/5,9 l	OKT 22	Sehr gut
Valandré	Swing CO 650	ab 339 €	-5/-13 °C	1105 g/6,3 l	OKT 22	Überragend
Valandré	Bloody Mary	ab 455 €	-5/-13 °C	1180 g/6,1 l	OKT 21	Überragend
Exped	Ultra -10°	ab 720 €	-7/-15 °C	1010 g/6,2 l	OKT 22	Überragend
Exped	Waterbloc Pro -15°	ab 900 €	-7/-15 °C	1240 g/7,2 l	OKT 20	Überragend
Western Mountain.	Antelope	ab 691 €	-9/-17 °C	1200 g/7,6 l	SEP 09	Überragend
Valandré	Shocking Blue Neo	ab 609 €	-12/-20 °C	1320 g/8,0 l	MÄR 16	Überragend
Valandré	Odin Neo	ab 720 €	-23/-31 °C	1650 g/12,4 l	MÄR 15	Überragend

KUNSTFASERSCHLAFSÄCKE

MARKE	MODELL / PRODUKT	PREIS	TEMPERATUR*	GEWICHT/PACKMASS	AUSGABE	TESTURTEIL
Origin Outdoors	Sommerschlafsack	45 €	15/10 °C	955 g/6,9 l	JUN 23	Gut
Nordisk	Oskar +10	ab 320 €	15/10 °C	355 g/2,2 l	JUN 23	Überragend
Carinthia	G 90	ab 230 €	12/6 °C	610 g/2,9 l	JUN 23	Überragend
Vaude	Selun 500	200 €	9/2 °C	930 g/7,1 l	JUN 23	Überragend
Grüezi Bag	Cloud Mumie	100 €	8/0 °C	1355 g/9,3 l	SEP 23	Gut
Sea to Summit	Traverse TVII	ab 200 €	7/-1 °C	1020 g/7,9 l	OKT 21	Sehr gut
Carinthia	G 145	ab 296 €	7/-1 °C	960 g/4,7 l	JUN 23	Überragend
Grüezi Bag	Biopod Survival Wolle	330 €	7/-1 °C	1505 g/8,3 l	OKT21	Sehr gut
Sea to Summit	Venture VTII	ab 200 €	5/-3 °C	960 g/4,7 l	OKT21	Sehr gut
Nordisk	Gormssom -2° Mummy	ab 200 €	5/-3 °C	1070 g/6,5 l	OKT 20	Sehr gut
Vaude	Selun 800	220 €	4/-4 °C	1195 g/8,0 l	OKT 22	Sehr gut
Carinthia	G 180 Lady	ab 330 €	3/-5 °C	1095 g/6,1 l	OKT 21	Überragend
Carinthia	G 250	ab 360 €	-2/-10 °C	1335 g/7,8 l	OKT 20	Überragend
Vaude	Selun 1300	250 €	-3/-11 °C	1580 g/14,2 l	MAI 22	Sehr gut
Carinthia	G 350 X	ab 385 €	-6/-14 °C	1615 g/9,3 l	JAN 23	Überragend
Carinthia	G 490 X	ab 430 €	-19/-27 °C	2410 g/18,3 l	FEB 24	Überragend

*bis zu diesen Werten halten die Isomatten und Schlafsäcke warm. Die obere Angabe gilt für Frostbeulen, die untere für wenig verfrorene Personen.

TREKKING GUIDE



Trekkingrucksäcke
auf dem Prüfstand



Robert Bösch

RÜCKEN- STÄRKUNG

**Unser Test zeigt: Ein guter
Trekkingrucksack bietet
auch vollbeladen Komfort.**

Der Transport der Campingausrüstung zählt zu den großen Herausforderungen auf Zelttouren: Je nach Länge des Treks kommen 18, 20 oder mehr Kilo zusammen, nimmt man die gesamte Verpflegung für 10 bis 14 Tage mit, zeigt die Waage schnell 25 Kilo. Die gute Nachricht lautet, dass sich moderne Trekkingrucksäcke auch mit solch schweren Lasten angenehm tragen – so das Ergebnis unseres Tests vier neuer Modelle mit 56 bis 91 Liter Volumen. Den Deuter Aircontact Lite und den Osprey Atmos AG LT gibt es jetzt schon, der aufgefrischte Fjällräven Kajka und der Norrøna Femund kommen im Frühjahr 2024 auf den Markt. Vor allem auf Letzteren lohnt sich das Warten, glänzt er doch mit den besten Trageeigenschaften in einem starken Testfeld: Selbst mit 25 Kilo fühlt er sich leichter an als die Konkurrenz mit 20. Der Aircontact Lite von Deuter ist der Tipp für alle, die mit abgespecktem Gepäck übers Wochenende losziehen oder auf längeren Touren Verpflegung nachkaufen. Grundsätzlich gilt: Einen Trekkingrucksack mit 18 bis 20 Kilo Beladung ausprobieren – und nur kaufen, wenn er bequem sitzt.

DEUTER AIRCONTACT LITE 50 + 10/45 + 10 SL

PREIS 200/200 €

VOLUMEN 61/56 l, im Deckel: 7/6 l

GEWICHT 1645/1515 g

SONSTIGES Die Alustreben lassen sich an die Rückenform anpassen – das verbessert die Passform.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★☆

Komfort 
Lastübertragung 
Kontrolle 
Flexibilität 
Belüftung 
Ideale Beladung: bis 18 Kilo

AUSSTATTUNG ★★★★★☆

Zweikammerpacksack mit abnehmbarem, höhenverstellbarem großem Deckel, Frontfach, Seitenfächer und Hüftgurttaschen aus Stretchmaterial, keine Regenhülle. Insgesamt problemlose Handhabung.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★★

QUALITÄT ★★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



GÜNSTIGES LEICHTGEWICHT

Wer mit leichter Ausrüstung loszieht und unterwegs Proviant nachkauft, braucht keinen fetten Rucksack. Der frisch überarbeitete Deuter Aircontact Lite ist ideal für diesen Einsatz: Er wiegt wenig, besitzt genügend Volumen; Hüftgurt, Schulterträger und Rücken liegen komfortabel an. Die nicht zu festen Hüftflossen lassen Bewegungsfreiheit und sorgen für ein kräftesparendes Vorankommen. Auch die Ausstattung passt, eine Regenhülle muss man bei Bedarf allerdings kaufen.

FJÄLLRÄVEN KAJKA 65

PREIS 420 €

VOLUMEN 76 l, davon im Deckel: 5 l

GEWICHT 3085 g (o. Regenhülle)

SONSTIGES Rückenstreben aus Birkenholz (statt Alu) reduzieren den CO₂-Ausstoß um 90 Prozent.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★☆

Komfort 
Lastübertragung 
Kontrolle 
Flexibilität 
Belüftung 
Ideale Beladung: bis 24 Kilo

AUSSTATTUNG ★★★★★★

Top komprimierbarer Zweikammerpacksack mit großer Frontöffnung, Seitentaschen (je 5 l), Deckel lässt sich als Hüfttasche tragen oder vor der Brust an die Schultergurte schnallen, Regenhülle. Klasse Handling.

VOLUMEN/GEWICHT ★★☆☆☆☆

QUALITÄT ★★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



AUFGEFRISCHTER KLASSIKER

Fjällräven verpasst Klassiker Kajka ein Update. Er wurde um gut 300 Gramm abgespeckt, ist mit einem Gewicht von fast 3,1 Kilo aber noch immer kein Leichtgewicht. Dafür wirft er eine üppige, höchst funktionelle Ausstattung und enorm strapazierfähige Materialien in die Waagschale. Weiteres Plus: das verfeinerte Tragesystem. Bis 24 Kilo Beladung sitzt der Kajka bequem und kontrolliert, Belüftung und Bewegungsfreiheit gehen ebenfalls in Ordnung.

NORRØNA FEMUND SYNKRON4 80L PACK

PREIS 499 €

VOLUMEN 91 l, davon im Deckel: 6 l

GEWICHT 2750 g

SONSTIGES Superbe Passform dank höhenverstellbarer Rückenauflage und schlankem Hüftgurt.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★★

Komfort 
Lastübertragung 
Kontrolle 
Flexibilität 
Belüftung 
Ideale Beladung: bis 25 Kilo

AUSSTATTUNG ★★★★★★

Hauptfach mit großer Frontöffnung und Innentäschchen, Bodenfach mit Seitenzugriff, Fronttasche (8 l), abnehmbarer, höhenverstellbarer Deckel, Seitenfach, Hüftgurttaschen, keine Regenhülle.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★★

QUALITÄT ★★★★★★

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND



ÜBERRAGENDER NEWCOMER

Der neue Norrøna Femund trifft voll ins Schwarze: Sein stabiler, dennoch flexibler Hüftgurt überträgt einen Großteil der Last auf den Bereich über dem Steißbein, selbst mit 25 Kilo Beladung steht man aufrecht wie eine Eins und bewegt sich herrlich leichtfüßig durchs Gelände. Eine feste, aber bequeme Polsterung sorgt für eine gute Lastkontrolle, die geringe Auflagefläche für Belüftung. Dicke Recycelstoffe, grobe Zips und der gepolsterte Boden machen den Femund enorm langlebig.

OSPREY ATMOS AG LT 65

PREIS 265 €

VOLUMEN 76 l, davon im Deckel: 12 l

GEWICHT 1800 g (o. Regenhülle)

SONSTIGES 2 Größen (S/M, M/L), zierliche Männer sollten die Damenversion Aura AG LT ausprobieren.

TRAGEVERHALTEN ★★★★★☆

Komfort 
Lastübertragung 
Kontrolle 
Flexibilität 
Belüftung 
Ideale Beladung: bis 20 Kilo

AUSSTATTUNG ★★★★★★

Einkammersack aus Recycelnylon mit höhenverstellbarem, abnehmbarem, sehr großem Deckel, Seitenzugriff, Frontfach, Seitenfächer, Regenhülle. Der Zip der Hüftgurttaschen läuft aber hakelig.

VOLUMEN/GEWICHT ★★★★★★

QUALITÄT ★★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



LUFTIGER LEICHTRUCKSACK

Mit dem Atmos AG schuf Osprey einen Meilenstein, handelte es sich doch um den ersten Rucksack mit NetZRücken, der über 20 Kilo Beladung verkraftete. Die Urversion legte mit der Zeit an Ausstattung und Gewicht zu, doch jetzt gibt es wieder eine Leichtvariante: den Atmos AG LT (Damenmodell: Aura AG LT). Er besitzt alle wichtigen Features, trägt sich mit bis zu 20 Kilo luftig und anschnieg-sam, doch sein recht wuchtiger, fester Hüftgurt schränkt die Bewegungsfreiheit etwas ein.

TREKKING GUIDE



Großer outdoor-
Kocherfinder

KOCHER À LA CARTE

Auf Selbstversorgertreks zählt ein Kocher zur Grundausrüstung. Welcher ideal ist, hängt vom Reiseziel und der Menüplanung ab. Beantworte die Fragen, und du findest dein Traummodell.

WOZU BRAUCHST DU DEN KOCHER VORWIEGEND?

Vor allem, um Wasser zum Kochen zu bringen.

Muss dein Wunschkocher so klein und leicht wie möglich sein?

Ja

Nicht unbedingt

Bringst du auf Tour weniger
als fünf Liter zum Sieden?

Nein

Planst du (Flug-)Reisen
an exotische Ziele?

Ja

Ja

Nein

Nein

Kommst du mit einem
fummeligen Handling klar?

Ja

Genügt dir ein nur
0,8 Liter großer Topf?

Ja

Nein

Für top Performance zahlst
du gerne etwas mehr?

Ja



ULTRALEICHTER SPIRITUSBRENNER

Bei Kurztrips wiegt Spiritus weniger als Gas: Du füllst nur die benötigte Menge ab, statt eine Kartusche zu schleppen (ab 185 g). Der EOE Apert Ti (45 g, 50 €) braucht für den Halbliter Kochwasser zirka 20 Gramm. Auf einer Wochenendtour trägst du mit Brennstoff also nur rund 150 Gramm.



ALL-IN-ONE-LÖSUNG: SYSTEMKOCHER

Systemkocher wie der Jetboil Micromo (340 g, 200 €) bestehen aus Gasbrenner und darauf arretierbarem Topf – der auch als Transportgefäß dient. Neben Mini-Packmaß punkten Systemkocher mit simplem Handling und niedrigem Verbrauch: Beim Micromo liegt er bei elf Gramm Gas pro Liter Kochwasser.



GASKOCHER ZUM AUSCHRAUBEN

Aufschraubkocher sind klein, leicht und funktionieren mit unterschiedlichen Töpfen. Mit großen stehen sie aber kippelig. Viele Aufschraubkocher erfordern zudem einen extra Windschutz. Dennoch sind sie günstige Allrounder. Tipp: Soto Windmaster (86 g, 85 €) Verbrauch: knapp 15 g/Liter.



FLAMMENLOSES KOCHERSYSTEM

Er wurde fürs US-Militär entwickelt, brennt unter Extrembedingungen und benötigt dank flammenlosem Heizkissen nicht mal einen Windschutz: der MSR Reactor Stove. Es gibt ihn in drei Größen (1-, 1,7- & 2,5-l-Topf) ab 325 Euro. Betrieben wird er mit Gas, wobei er sparsam zu Werke geht (11 g/Liter).



Auch mal zum aufwendigeren Kochen – aber nicht nur.

Legst du Wert auf höchste Feuerkraft, auch bei Minustemperaturen?

Ja

Nein

Mit etwas komplizierterer Bedienung kommst du klar?

Eine akkurate Flammenregulierung ist dir wichtig?

Ja

Nein

Ja

Nein

Ein höherer Preis ist okay?

Nein

Planst du (Flug-)Reisen an exotische Ziele?

Möchtest du auch mit Holz kochen?

Ja

Nein

Nein

Ja



ANSPRUCHSLOSER MULTIFUELKOCHER

Mit einem Mehrstoffbrenner findest du weltweit Brennstoff, ob Gas, Benzin, Petroleum oder Diesel. Topmodelle wie der Primus Omnifuel II (350 g, 255 €, gut 16/19 g Gas/Benzin pro l) eignen sich auch für große Pötte, sind extrem zuverlässig und brennen selbst bei klirrendem Frost kräftig.



GASKOCHER MIT KARTUSCHENLEITUNG

Perfekt, um aufwendige Menüs zu zaubern: Gasbrenner, die mittels Leitung an der Kartusche andocken. Modelle wie der Vega von Optimus (178 g, 120 €, 16–19 g/l) stehen selbst mit Wokpfannen sicher, feuern (mit kopfstehender Kartusche) selbst bei Frost kräftig und sind klein verpackbar.



TRANGIA STURMKOCHER

Der in zwei Größen und vielen Versionen erhältliche Klassiker aus Schweden enthält in der Basisvariante Windschutz, Spiritusbrenner, Pfanne und zwei Töpfe (ab 95 €). Er ist ein langlebiger und unverwüstlicher Outdoor-Herd. Einen Gasbrenner gibt es als Zubehör. Verbrauch: 24 g Spiritus/Liter.



HOBHOLZKOCHER

Sie bestehen fast immer aus zusammensteckbaren, unverwüstlichen Edelstahl- oder Titanplatten, lassen sich mit Holz oder einem Spiritusbrenner betreiben und sind zudem preiswert. Ein besonders kompaktes Modell gibt es von Tatonka: Es kostet nur 35 Euro und wiegt rund 300 Gramm.

TREKKING GUIDE



Praktische
Accessoires



TOUREN- HELPER

**Mit diesen Accessoires
sorgst du unterwegs für
Komfort und Sicherheit.**

Oft sind es die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen – aber im Schatten der Big Five stehen: Rucksack, Schlafsack, Isomatte, Zelt und Kocher. Und die daher häufig aus dem Blickfeld geraten. An Handschuhe zum Beispiel denkt man im Sommer selten. Dabei sind einstellige Temperaturen gepaart mit eisigem Wind auf Touren in Lappland keine Seltenheit, in den Alpen kann es nach einem Wettersturz schneien. Wasserdichte Packsäcke machen für feuchtigkeitsempfindliche Ausrüstung wie Schlafsack und Ersatzbekleidung trotz Regenhülle über dem Rucksack Sinn, weil mit der Zeit übers Rückenpolster Nässe ins Innere sickert. Auch eine Powerbank mit passenden Ladekabeln und eine Sonnenbrille solltest du immer dabei haben. Weitere Must-haves: ein auf deine Bedürfnisse abgestimmtes Erste-Hilfe-Set mit guter Pinzette und eventuell einer Zeckenzange. Und Ohrenstöpsel! Denn bei Sturm flattern und knallen die Zeltstoffe laut. Ein kleines Reparaturset mit extra Spannriemen, einer Rolle Klebeband, Dichtmasse (Tipp: Gearaid Seamgrip) und Kabelbinder hilft, wenn etwas kaputt geht.

Zweitschuhe

Ob zum Durchwaten kleinerer Flüsse oder für das Leben rund ums Camp, wenn die dicken Botten Pause haben: Ein leichter, klein packbarer und fix trocknender Schuh ist vor allem auf Nordlandtouren ein großer Gewinn. Modelle wie der Merrell Vapor Glove 6 (120 €) wiegen pro Paar nur rund 300 Gramm und bieten auch in der Hütte oder auf der An- und Abreise Komfort.



Wasserfilter

Auch wenn in den meisten Trekkingregionen das Wasser sauber scheint: Hinterlassenschaften von Tieren oder Kadaver im Bach lassen sich nie ausschließen. Wer sichergehen will, packt einen guten Wasserfilter ein. Beste Erfahrungen haben wir mit dem Katadyn Hiker Pro gesammelt (310 g, 100 €) – der dank Aktivkohleelement auch den Geschmack verbessert.



Packsäcke

Ultraleichte, wasserdichte Packsäcke halten das Gepäck trocken und sorgen für mehr Überblick, wenn du mehrere Farben nutzt. Die Ortlieb Drybags PS10 gehören zu unseren Favoriten. Erhältlich in fünf Größen (1,5 l, 3 l, 7 l, 12 l und 22 l, ab 18 €) und drei Farben. Für Schlafsäcke empfiehlt sich die Version mit Ventil, über das Luft aus dem Innern entweicht.



Kochgeschirr

Töpfe aus Edelstahl wiegen viel und leiten Wärme schlecht. Besser: Modelle aus gehärtetem Alu oder Titan. Fallen sie zudem eher breit und flach als schlank und hoch aus, wird die Suppe extra rasch und sparsam erhitzt. Eine gute Wahl für Minimalisten: MSR Titan Kettle (100 €, 120 g, 800 ml). Größer und ebenfalls klasse: Sea to Summit Alpha (55 €, 230 g, 1900 ml).



Mikrofaser-tuch

Ein kleines Handtuch aus Microfleece trocknet Körper, Gesicht und Haare nach der Wäsche und ist – außen an den Rucksack gehängt – im Nu wieder trocken. Außerdem lässt sich damit das Zelt von Kondenswasser und Morgentau befreien. Das Drylite Towel von Sea to Summit (23 €) wiegt in Größe M (100 x 50 cm) 100 Gramm und nimmt das Sechsfache davon an Nässe auf.



Stirnlampe

Dank immer leistungsfähigerer LEDs und Akkus reichen einfache, leichte und preiswerte Stirnlampen wie die Petzl Actik (50 €) locker für Touren vom späten Frühjahr bis Anfang Herbst. Für Notfälle hat sie ein (auch blinkendes) Rotlicht an Bord, dazu ein Lese- und Fernlicht. Knapp 100 Gramm wiegt sie – und kann mit Batterien oder Akkus betrieben werden.



VORSCHAU 3|2024



Die Themen des
nächsten Hefts

▲ **Frühling!** Es gibt viele Wege, der Wärme entgegenzuwandern. Wir stellen euch die schönsten vor: ob in den Südalpen, am Mittelmeer oder gemütlich untergebracht auf einer Nordseeinsel.

▼ **Neuseeland** Der Mount Aspiring National Park in der Nähe des Städtchens Wanaka ist ein grandioser Spot für Outdoor-Abenteuer auf der Südinsel. Unsere Tipps für Wander- und Radbegeisterte.



Shutterstock

▲ **Slowenien** Schon lange stand der Triglav auf der Bucket List unserer Autorin Nadine Regel. Nun hat sie ihn bestiegen – und in der Nähe noch viele andere lohnende Touren entdeckt.

+++ **AUSSERDEM** +++
+++ **HESSEN** Vom niedrigsten zum höchsten Punkt per Bike +++ **BERGWETTER** So schätzt du es richtig ein +++ **TESTED ON TOUR** Produkte im Dauer-Check



Wanderstiefel

Komfortabel, rutschfest und dicht? 12 klassische Allrounder müssen sich im großen Labor- und Praxis-Check von *outdoor* beweisen.



Ausgezeichnet

Von der Regenjacke über den Schuh bis zum Schlafsack: Diese neun innovativen Produkte bekommen unseren heiß begehrten Redaktions-Award.



DIE AUSGABE 3|2024 GIBT ES AB 6. FEBRUAR

JETZT PROBE LESEN! Lass dir die nächsten drei Ausgaben zum Sonderpreis von 14,90 € (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, Philip Geiger

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 GESCHÄFTSBEREICHES
SPORT & LIFESTYLE:** Wolfgang Melcher

outdoor erscheint monatlich. Einzelheft: 7,50 €; *outdoor* im Abonnement: Preis für zzt. 12 Ausgaben (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 7,08 €) inkl. MwSt. und Versand Deutschland 84,90 € (A: 93,90 €, CH: 135,50 CHF, 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 54,00 € (Österreich: 59,76 €, Schweiz: 86,40 CHF; übrige Auslandspreise auf Anfrage) ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 4,50 €. 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 2024. 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

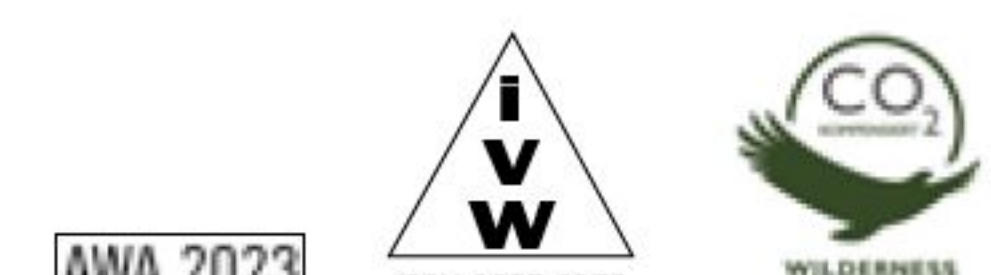
Abonnenten Service Center GmbH
Telefon Inland: 07 81/6 39 66 57
Telefon Ausland: (+49) 7 81/6 39 66 58
E-Mail: motorpresse@burdadirect.de

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

Inhaltsseiten gedruckt auf Recyclingpapier mit dem Umweltzeichen »Der Blaue Engel«

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



pro
mobil

CAMPINGBUSSE

Mit Leidenschaft für Technik, Tests und Reisen.



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

Wir reden kein Blech. Wir testen es.



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

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



Hier geht's
zum Shop

FJÄLL RÄVEN



Aiko Bode, Nachhaltigkeitsbeauftragter bei Fjällräven (mit Team)

Wir sagen oft Nein.

Nein zu schädlichen Chemikalien, zur Misshandlung von Tieren, zu ressourcenintensiven Materialien und zu kurzlebigen Trends. Erfahre mehr unter fjallraven.com