outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

04 | 2024

ZU FUSS DURCH DEN FRÜHLING
24 Touren vom Klassiker bis zum Geheimtipp

Wandertraum Deutsche Alpen

Die schönsten Wege im Oberallgäu, Wetterstein, Karwendel ...

NORDIRLAND ENTDECKEN
Gipfel, Glens und steile Klippen

STROM AUF TOUR
Mit diesen Tricks hält dein Akku ewig

WILDES KORSIKA
Traumtrek entlang der felsigen Westküste

TEST

DIE BESTEN HOSEN
Welche beim Wandern und Trekking überzeugen

GUT & GÜNSTIG
Top-Produkte, die wenig kosten

- Schuhe
- Jacken
- Zelte
- Schlafsäcke
- Isomatten

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

4 198510 407504 04

MADE WITH



So hält dein Artikel für 39 Jahre

Verlass dich auf langlebige Qualität. Norrøna wurde 1929 mit dem Ziel gegründet, Outdoor-Artikel in höchster Qualität herzustellen. Das ist nach wie vor unser Anspruch. Auf Qualität zu achten mag zum Zeitpunkt des Kaufs teuer erscheinen, doch auf die vielen Jahre der Nutzbarkeit aufgeteilt, lohnt sich die Investition allemal. 15–30 Jahre alte Artikel von Norrøna werden häufig noch für ein Drittel oder zur Hälfte des Neupreises weiterverkauft, manchmal sogar noch mehr.

Bei unserer äußerst benutzerorientierten Produktentwicklung werden die Artikel unter härtesten Bedingungen von unseren anspruchsvollsten Benutzern getestet. Wenn die Artikel deren hohen Anforderungen erfüllen, werden auch alle anderen Benutzer zufrieden sein. Wir verbringen bis zu drei Jahre damit, jeden Artikel zu entwickeln und zu testen. Viele unserer Artikel basieren auch auf den Erfahrungen und Erkenntnissen früherer Generationen.

Behandel deine Artikel sorgfältig. Wenn du in Qualität investierst und mehr ausgibst, solltest du deine Artikel auch gut behandeln und pflegen. Alle Outdoor-Artikel sollten regelmäßig gewaschen werden und einige sollten eine Auffrischung der DWR-Behandlung (Durable Water Repellent) erhalten. Selbst Artikel, die für den Gebrauch unter Extrembedingungen hergestellt wurden, halten länger, wenn man sie pfleglich behandelt.

Repariere die Artikel bei Bedarf. Ganz gleich, wie gut die Qualität ist, irgendwann zeigen sich immer Abnutzungserscheinungen. Seit 1929 bieten wir Reparaturen an, um die Langlebigkeit unserer Produkte zu gewährleisten. Im Jahr 2023 reparierten wir über 20.000 Artikel. Wir verfügen über Reparaturzentren in den USA, Kanada, der EU, der Schweiz, im Vereinigten Königreich, Japan und Norwegen. Die Online-Registrierung ist ganz einfach und die Bearbeitungszeit beträgt zwischen 5–10 Arbeitstagen. Für eigenständig durchgeführte Reparaturen sind in unserem Online-Shop auch Ersatzteile erhältlich.

Entscheide dich sich für zeitloses Design. Produkte mit zeitlosem Design sind länger gefragt und überdauern Trends. Genau genommen gewinnen sie mit dem Alter sogar noch an Charme. Die Philosophie für unsere Designs heißt: „Loaded Minimalism™“, also Produkte, die so umweltschonend wie möglich und mit allen wichtigen Details und farbinspiriert hergestellt werden. Natürlich spielt auch die zeitliche Koordination der Kollektionen eine Rolle.

Wenn du das Produkt nicht mehr benutzt, verkaufe es an jemanden, der Verwendung dafür hat. 2023 haben wir in unserem neuen Norrøna House eine Secondhand-Abteilung eingeführt, die Leihe, Reparatur und Ersatzteile umfasst und so gebrauchten und reparierten Artikeln eine längere Lebensdauer schenkt.

Seit Jahrzehnten werden unsere Produkte als gute Alternative zum Kauf neuer Artikel von Norrøna umfassend auf digitalen Secondhand-Plattformen verkauft.

Darüber hinaus … Mehr als 80% aller von uns verwendeten Nylon- und Polyesterfasern bestehen aus recycelten Materialien (berechnet nach gekauftem Gesamtgewicht). Unsere Baumwolle stammt zu 100% aus biologischer Erzeugung. Alle unsere Daunen sind nach RDS (Responsible Down Standard) zertifiziert und unsere Wolle wird entweder wiederaufbereitet oder ist nach RWS (Responsible Wool Standard) oder GOTS (Global Organic Textile Standard) zertifiziert. Außerdem arbeiten wir auch an kohlenstoffarmen oder kohlenstoffnegativen Produkten aus Bioabfällen oder recycelten Naturfasern. Unsere Schätzung für den CO2-Fußabdruck für die Produktion und den Versand eines Norrøna-Artikels betrug im Jahr 2022 durchschnittlich 10 kg CO2 (Basierend auf Norrøna's CO2-Fußabdruck geteilt durch verkaufte Produkte). Das entspricht 4 Litern Benzin oder 300 Gramm Rindfleisch (Laut dem US-amerikanischen EPA-Treibhausgas-Aquivalenzrechner und Poore und Nemecek 2018).

Wenn Sie Ihren Artikel 30 Jahre lang verwenden, sind die CO2-Bilanz und die Investition somit sicherlich positiv.

Gunnar Aksnes trug diese Jacke 1987 auf der Broad Peak Expedition. Heute trägt er sie immer noch, wenn er im Winter mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt. Und mit seinen Töchtern streitet er darüber, wer sie beim Skifahren tragen darf.

NORRØNA

Welcome to nature



KURZ NOTIERT

Was uns in diesem Monat bewegt

Ständiger Begleiter: Smartphones sind auch beim Wandern nicht mehr wegzudenken.

Getty Images



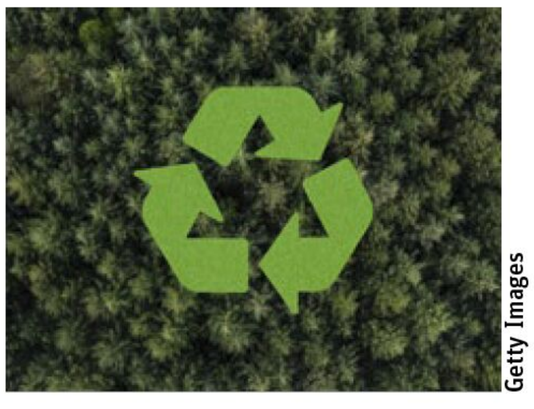
Liebe Leserin, lieber Leser!

In den 90ern hatte man auf einer Trekkingtour noch ein paar Münzen in Landeswährung in der Tasche, um sie gegebenenfalls nach einer Woche in ein Telefon zu schmeißen und seinen Liebsten daheim mitzuteilen, dass man noch lebt. Irgendwann in den Nullerjahren gab es dann Handys, und zu Hause wurden sie schon nervös, wenn man sich nach drei Tagen nicht meldete. Und wenn man heute den Emoji-Kussmund nicht postwendend mit einem Herzchen beantwortet, ist man schon bald ein Fall für Aktenzeichen XY, mindestens aber für eine Paarberatung. Spaß beiseite: Das Smartphone ist auch auf Tour nicht mehr wegzudenken, ist Telefon, Walkman, Fotoapparat und Tagebuch in einem. Und es tut gut, es zuweilen einfach mal abzuschalten und sich von nichts anderem als seinen fünf Sinnen berieseln zu lassen. In diesem Heft zeigen wir euch, wo das besonders gut geht, vom Norden Irlands über Bayerns Berge bis hin zu südlichen Gefilden wie Korsika und Albanien. Stromspartipps für das Smartphone gibt es dann auf Seite 68 …



Alex Krapp Chefredakteur

AUS DER REDAKTION



Getty Images

Neues Papier Outdoor erscheint jetzt auf komplett recyceltem Papier. Es besitzt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.



Studio Nordbahnhof

Kleine Kunstwerke sind die Stillleben in unserer Rubrik »Feine Teile«, die Fotograf Tobias Oexle für uns inszeniert. Vielen Dank! S. 56

Titelfoto: Mauritius Images/Mara Brandl Ort: Berchtesgaden (D)

Der Weg zur *outdoor*-Community:

FACEBOOK facebook.com/outdoormagazin

INSTAGRAM instagram.com/outdoor_magazin

TWITTER twitter.com/outdoor_magazin

INHALT 4|2024

Die Themen dieser Ausgabe



84| Auf freiem Fuß

Martl Jung wandert barfuß auch mal über die Alpen. Was soll das, Herr Jung?



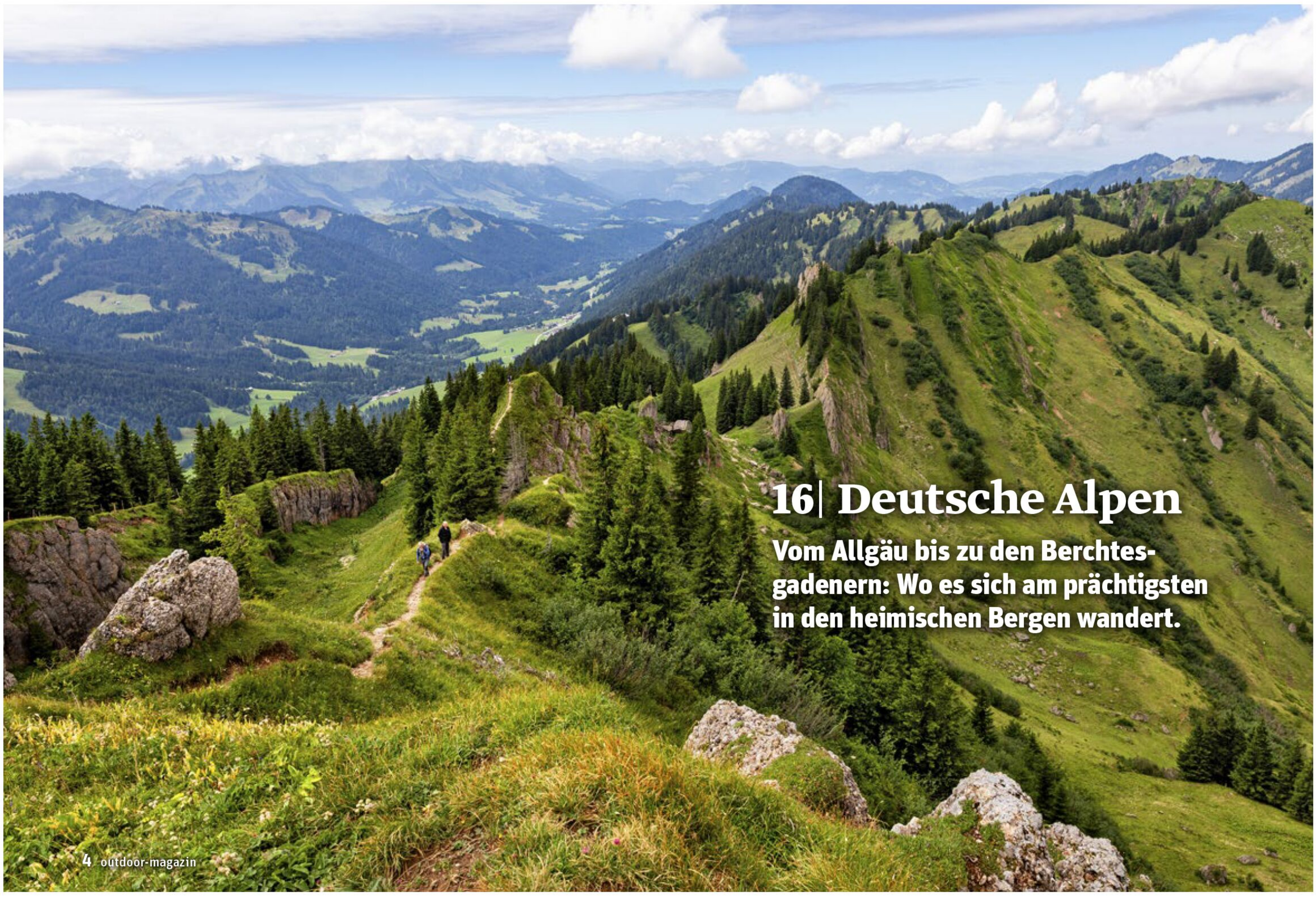
28| Wildes Korsika

Kein Trek verbindet Berge und Meer so schön wie der Mare e Monti Nord.

38| Gut & günstig

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





16| Deutsche Alpen

Vom Allgäu bis zu den Berchtesgadenern: Wo es sich am prächtigsten in den heimischen Bergen wandert.



74| Balkan-Abenteuer

Der High Scardus Trail ist perfekt für alle Fernwanderer, die gerne neue Wege gehen.



68| Wo der Saft herkommt

Wie ihr den Stromverbrauch von Handy & Co drosselt und für neue Energie sorgt.



48| Nordirland entdecken

Traumtouren in den mystischen Mourne Mountains und am Giant's Causeway.

TOUREN & ABENTEUER

06 Augenblick mal
Richtige Zeit, richtiger Ort: goldene Momente der Outdoor-Fotografie.

16 Wandertraum Deutsche Alpen
Touren-Highlights in Allgäu, Wetterstein, Karwendel und Berchtesgaden.

28 Wildes Korsika
Beim Trekking auf dem Mare e Monti Nord geht man gerne mal baden.

48 Nordirland entdecken
Ein Rundtrip zu den schönsten Wanderungen ganz oben auf der Insel.

74 Balkan-Abenteuer
Auf dem High Scardus Trail durch Nordmazedonien, Kosovo und Albanien.

TEST & EQUIPMENT

38 Gut & günstig
Preiswerte Ausrüstung fürs Wandern, Trekking und Camping im Test.

56 Reinheitsgebot
Mit diesen Filtern macht ihr trübe Brühe schnell zu Trinkwasser.

58 Tested on Tour
Ausrüstung im Langzeit-Check, vom Leichtzelt bis zum Daunenschlafsack.

64 Mein Lieblingsprodukt
Ohne seinen Ortlieb-Packsack zieht Testredakteur Frank Wacker nicht los.

66 Fantastisch fotografieren
Besser als das Handy: Diese Kameras eignen sich optimal für Outdoorer.

88 Wanderhosen
Leicht, komfortabel und robust? 12 aktuelle Modelle im beinharten Test.

OUTDOOR-COACH

62 Und wie heißen die?
Was uns demnächst wieder auf den Frühlingswiesen blüht.

68 Wo der Saft herkommt
Die besten Tricks, wie Handy und Navi auf Tour bei Kräften bleiben.

84 Barfuß wandern
Warum es gesund ist. Und welche Barfußschuhe die besten sind.

SZENE-NEWS

10 Sächsische Schweiz
Das Übernachten in freier Natur wird im Elbsandsteingebirge eingeschränkt.

11 Fit in die Saison
Wie kommen wir nach dem Winter wieder in Schwung, Herr Isenberg?

12 Exzellenter Schnitt
Drei Messer, wie man sie auf Tour gerne in der Tasche stecken hat.

Fachmarkt **67** Vorschau/Impressum **98**

TEST



88|
Wanderhosen
12 Modelle im Test – welche überzeugen?



Extra|
Green Issue
Grüne Produkte und Touren auf 56 Seiten.

KANADA

Über den Fluss und in die Wälder

Unzählige Wasserläufe durchziehen den Kootenay-Nationalpark im Süden von British Columbia. Doch der König der Flüsse in dieser Bergwildnis mit ihren bis zu 3400 Meter hohen Gipfeln ist der Kootenay River. Er entspringt weit oben in den Rocky Mountains und schlängelt sich 780 Kilometer bis in die USA. Tiefe Täler und spektakuläre Schluchten hat er auf seinem Weg geschaffen. Wildniskenner nutzen gerne Packrafts, um den Nationalpark zu erkunden. Die noch junge Sportart verbindet Wandern mit Paddeln in einem leichten, relativ klein verpackbaren Schlauchboot. So kann man sich von Fluss zu Fluss arbeiten und sowohl Land- als auch Wasserwege im Nationalpark nutzen. Allerdings teilt man sich die atemberaubende Kulisse mit kräftigen Stromschnellen, Bären und Pumas. Wildnisneulinge buchen lieber eine geführte Tour im Kanu, elementsadventures.com

IMAGO/Cavan Images



Getty Images

FEUER UND FLAMME

Den Bogen raushaben

Bushcraft ist die Kunst, sich mit einfachen Mitteln Komfort in der Natur zu verschaffen. Zum Schwierigsten zählt es, ohne Feuerzeug oder Streichhölzer ein Feuer zu entfachen. Eine der Methoden: einen hölzernen Stab so schnell in einem flachen Holzstück mit Loch zwirbeln, dass durch die Reibung genug Hitze entsteht, um Zunder wie zum Beispiel trockenes Gras zu entflammen. Um die Geschwindigkeit zu erhöhen, kann man den Stab in die Sehne eines Bogens spannen, den man dann wie eine Säge hin- und herbewegt. Über die richtige Ausführung, das beste Holz, den perfekten Zunder und viele Bushcraft-Themen mehr lässt sich trefflich diskutieren, etwa im Forum bushcraft-deutschland.de

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



FRÜHJAHRSPAUSE für Waldschläfer: Im Nationalpark Sächsische Schweiz ist das Übernachten in der Natur eigentlich grundsätzlich verboten. Die traditionelle Ausnahme bilden sogenannte Boofen, 58 Übernachtungsplätze, die Kletterer nutzen dürfen. Diese wurden in den letzten Jahren aber immer stärker genutzt, von Februar bis Mitte Juni greift daher nun auch für die Boofen ein Verbot – es ist die Zeit der Vogelbrut und -aufzucht. nationalpark-saechsische-schweiz.de

Florian Manhardt

ARTOUR WANDERWAGEN

ZIEHEN STATT TRAGEN

Schulterschmerzen ade: Mit dem in Deutschland gefertigten Wanderwagen ziehst du dein Gepäck bequem hinterher – selbst auf Wurzelpfaden, wie ein Kurztest zeigte. Mit einem gepackten Rucksack beladen, kannst du ihn notfalls auch huckepack tragen. Bis zu 40 Kilo fasst der klein zerlegbare Artour (6,2 kg, 899 €) – der mit optionaler Deichsel auch als Bike-Anhänger funktioniert (wanderwagen.net).





UNVERHOFFT ANGEKOMMEN

Das Buch »Heimwärts« ist eine einfühlsame Erzählung der Globetrotterin Franziska Consolati und ihres Mannes – über Mut, Glück, Höhen und Tiefen und das Gefühl, endlich zu Hause zu sein. Denn auf ihren Reisen entdeckte Franziska die Sehnsucht, anzukommen. An einem Ort, der ihr die Rastlosigkeit nimmt. In einem kleinen, abgeschiedenen Häuschen im Wald in Schweden hat sie diesen Ort schließlich gefunden. Knesebeck Verlag, 20 Euro.



Justyna Schwertner

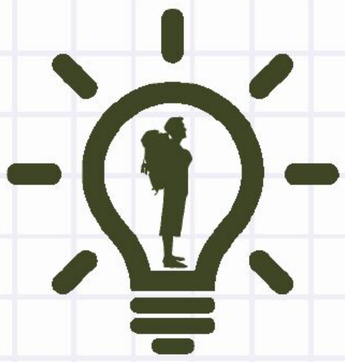
FIT IN DIE WANDERSAISON

Der Sportwissenschaftler und Buchautor Marwin Isenberg ist begeisterter Wanderer und weiß, wo es nach dem Winter zwickt.

Wie starte ich nach einem eher gemütlichen Winter optimal vorbereitet in die Wandersaison?
Indem man dem Körper Zeit gibt, sich an die Belastung anzupassen. Also ab jetzt indoor zwei Mal pro Woche leichte Kräftigung von Rumpf, Unterkörper und Übungen zur Hüftmobilität. Und erst mal mit kleinen Touren starten. Dann kann man sich nach und nach steigern.

Wie muss ich dieses Trainingsprogramm anpassen, um mich auf Mehrtagestouren vorzubereiten?
Man muss sich an die länger andauernde Belastung und Muskeln, Sehnen und Gelenke an das Rucksackgewicht gewöhnen. Da helfen Übungen zur Kniestabilität, Sprunggelenksmobilität und die Kräftigung der Oberschenkel- und Rückenmuskeln.

Akute Tipps bei Schmerz auf Tour?
Oft unterschätzt, aber wichtig: genug Wasser trinken, um Abbauprodukte rauszuspülen und leistungsfähiger zu bleiben. Bei Schmerzen, etwa im Knie, auch die umgebenden Partien gezielt aktivieren. Leichte Dehn- und Atemübungen beruhigen darüber hinaus das ganze System.
Online: gipfelgang.de; Buch: Endlich wieder schmerzfrei wandern



LIFEHACK DES MONATS

FEUERSTARTER

Gerade bei Lagerfeuern im Frühjahr oft ein bekanntes Problem: Sind der Boden und die Bäume noch ziemlich durchfeuchtet, ist brennbares Material rar gesät. Um ein Feuer in Gang zu bringen, braucht es dann Starthilfe. Und hat man keinen Grillanzünder zur Hand, taugen dafür Kartoffelchips. Den fettreichen Snack einfach zwischen die Scheite bröseln und anzünden. Auch der Zellulose-Baumwolle-Mix von ausgewickelten Tampons brennt prima an.

Getty, Shutterstock

ABGESCHWEIFT

Kometen hinterlassen im All Staubströme. Treffen sie auf die Erdatmosphäre, verglühen sie. Manche sagen auch Sternschnuppen.

2200
Kelvin oder heißer glühen die Himmelskörper, wenn sie durch die Nacht sausen. Das sind knapp 2000 °C.

9
Sternschnuppenschwärme treten im Jahresverlauf auf. Der größte sind die Leoniden im November mit Sichtbarkeiten von 20 bis 150 Stück pro Stunde.

Im Schnitt alle **33** Jahre gibt es sogenannte Leonidenstürme. Der alljährliche Leonidenstrom fällt dann besonders stark aus, Rekord sind circa 40 Stück pro Sekunde.

1-10 mm
beträgt der Durchmesser des Usprungskörpers, den wir als Sternschnuppe verglühen sehen. Sind die Brocken größer, heißen sie Feuerbälle.

250 000
Kilometer pro Stunde beträgt die Geschwindigkeit, mit der Sternschnuppen durchs All sausen. Das ist rund zehnmal schneller, als ein Spaceshuttle unterwegs ist.

80
Kilometer über der Erde, mit dem Eintritt in die Mesopause, beginnen die Himmelskörper zu glühen. Je größer, desto länger.

Getty Images

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



HANDSCHMEICHLER
Mit beidseitigem Daumenpin, Schieberegler und Fingermulden lässt sich das Magnum Rockstub von Böker geschmeidig handhaben und gut greifen. Die dicke, kurze (6,7 cm) Klinge aus 440B-Stahl eignet sich ideal für robuste Anwendungen. Das leichte Messer (87 g) kostet 40 Euro.

AUF SCHNITT UND TRITT

Ob zum Schnitzen, Schälen oder Schneiden – ein robustes Taschenmesser darf auf keiner Wanderung fehlen. Drei Empfehlungen.



GUT UND VIELSEITIG
120 Euro verlangt US-Hersteller Leatherman für das Free K2 – das eine feststellbare 8,4-Zentimeter-Klinge aus scharfem 420HC-Stahl sowie einige Schraubendreher plus Kapselheber mitbringt. Dank schlankem Design eignet es sich zum immer Dabeihaben. Preis: 120 Euro.

WEINLIEBHABER
Das Schweizer Taschenmesser Walnuss D01 von Swiza wiegt nur 66 Gramm, hat aber Messer, Pinzette, Korkenzieher (mit vier Windungen!) und eine Ahle mit Nähschlaufe an Bord. Über den Druckknopf mit Schweizerkreuz-Prägung lässt sich die Klinge feststellen. Preis: 50 Euro.



NEUE WEGE Zu Beginn der Wandersaison wartet die Tourismusregion Schwarzwald mit fünf neuen Wanderwegen im südlichen und mittleren Teil auf. Ob beim neun Kilometer langen Bergbaurundweg ab Dachsberg, der rund 13 Kilometer langen Niedereschacher Kulturrunde oder den anderen Wegen in Wolfach, Tennenbronn und Freiburg – Genusswandern und Kultur gehen Hand in Hand. Weitere Touren, dazu viele Tipps und Events finden sich in der neuen Hochschwarzwald-App. schwarzwald-tourismus.info



David Schultheiss



Daniel Geiger

BOULDERN GEGEN DEPRESSION Unter diesem Namen geht eine Studie der Universität Eichstätt-Ingolstadt und der Initiative zweier Klettertrainerinnen aus Südbayern an den Start. Psychische Probleme spielen im Alltag eine große Rolle. Die Initiative möchte Personen in emotionaler Schieflage unterstützen, beim Klettern Bewältigungsstrategien erarbeiten. Die Wirksamkeitsstudie untersucht das Projekt psychologisch und sucht Teilnehmer. Plätze und Infos unter kletternundtherapie.de

JETZT REINHÖREN!

SOUNDS LIKE: NATURE

MIT BORIS GNIELKA & KERSTIN ROTARD



DER PODCAST RUND UM DIE WELT DES OUTDOOR-SPORTS

Expertengespräche vermitteln im Podcast „HAUPTSACHE RAUS!“ rund 40 Minuten geballtes Outdoor-Wissen. Gesprächsthemen sind all jene, welche die Szene bewegen: von allgemeinen Tipps und Trends über Camping und Wandern bis hin zur dafür am besten geeigneten Ausrüstung. Für unterwegs und Zuhause unter **www.outdoor-magazin.com/podcast**

outdoor

Listen on Spotify · GET IT ON Google Play · Listen on Apple Podcasts

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt

DER FRÜHLING IST DIE ART, WIE DIE NATUR SAGT: LASST UNS FEIERN!

Robin Williams

---

outdoor HAUPTSACHE RAUS! DER OUTDOOR-PODCAST

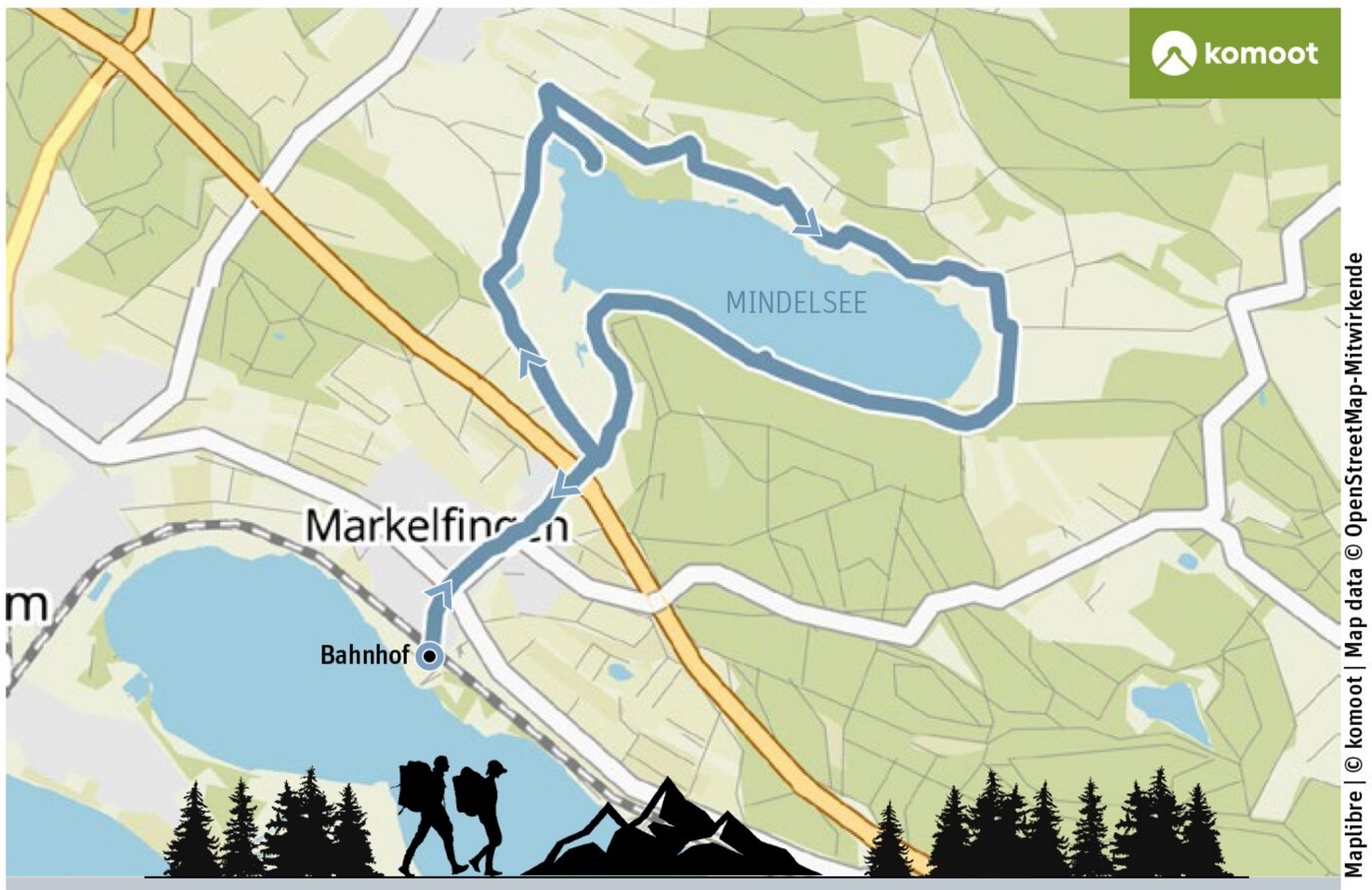
Auf dem Laufenden: Hier bekommt ihr den Überblick über die neuesten Folgen von »Hauptsache raus!«.

123: Editors' Choice: die Lieblingsprodukte der *outdoor*-Redaktion
122: Albanien – was macht das neue Trendziel für Outdoorer so besonders?
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



360° Creative

TESSIN Von Süd nach Nord entlang von 3000ern: Mit der Via Alta Crio wurde im Tessin ein neuer Höhenweg eingerichtet, der sich an geübte Wanderer richtet und in zehn Etappen von der Brogoldone-Hütte bei Bellinzona hundert Kilometer weit zum Lukmanierpass führt. 10 000 Höhenmeter und eine große Gipfelvielfalt machen den Weg zur Panoramatour von Juli bis Mitte Oktober. Die Hütten und viele Abstiegsmöglichkeiten lassen Spielraum bei der Planung. viachrio.ch



Maplibre | © komoot | Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

TOUR DES MONATS

Im Hinterland des Bodensees lockt der Mindelsee zu einer Wohlfühlrunde in der Frühlingssonne – seltene Tiere inklusive.

Vom Bahnhof Markelfingen am Westufer des Bodensees führt eine launige Runde zu den schönsten Flecken im Naturschutzgebiet Mindelsee. Der Weg leitet Richtung Norden entlang des Mühlbachs durch den Ort, und hat man die Bundesstraße gequert, zweigt der Mindelseerundweg links ab. Er geleitet Wandernde durch Feuchtwiesen um den See, ein Paradies für gefährdete Libellen und Schmetterlinge sowie über 100 Vogelarten. Nach drei Stunden reiner Gehzeit zurück in Markelfingen, stecken einem elf Kilometer in den Beinen. Lust auf mehr? Dann folgt *outdoor* auf Komoot! Mit dem Code OUTDOORMAGAZIN20 erhält jeder Komoot-Neukunde Daten zu einer Region im Wert von 8,99 Euro: unter komoot.de/g anmelden und den Code eingeben.

Ohne Umweg zur Traumtour
Der QR-Code führt direkt zur Mindelseerunde bei Komoot.

ANZEIGE

Auf in den Bergfrühling

Im Gsiesertal in Südtirol erleben Wanderer und Radfahrer das Erwachen der Natur auf besonders schöne Weise – bei der Krokusblüte.

Wenn in der norditalienischen Provinz Südtirol der Frühling Einzug hält, dann baden Gäste der Dolomiten Panoramaregion Gsiesertal-Welsberg-Taisten in einem einzigen Krokusblütenmeer. Umgeben von Dolomitenprominenz wie Drei Zinnen und Pragser Wildsee, ist die Gegend der optimale Ausgangspunkt für entspannte als auch fordernde Bergtouren im Dolomiten UNESCO-Weltnaturerbe. Auf traumhaften Wegen geht es dabei vorbei an urigen Almhütten und glitzernden Seen, hinauf in eine grandiose Bergwelt der Türme und Zinnen. Wer dabei eine gute Einkehr schätzt, begibt sich zum Beispiel auf den »Almweg 2000«. Von St. Magdalena im Gsiesertal schlägt die Rundtour in 5,5 Stunden und fast 1000 Höhenmetern einen Bogen über sechs Almen, auf denen Gäste die Südtiroler Küche genießen können. Eines der vielen kulinarischen Highlights der Region ist das zarte und feinfasrige Fleisch der Gsieser Almochsen, ein hochwertiges, lokales Qualitätsprodukt. Die Tiere werden im Frühling und Sommer auf den Almwiesen gehalten, wo sie saftige grüne Bergkräuter fressen.

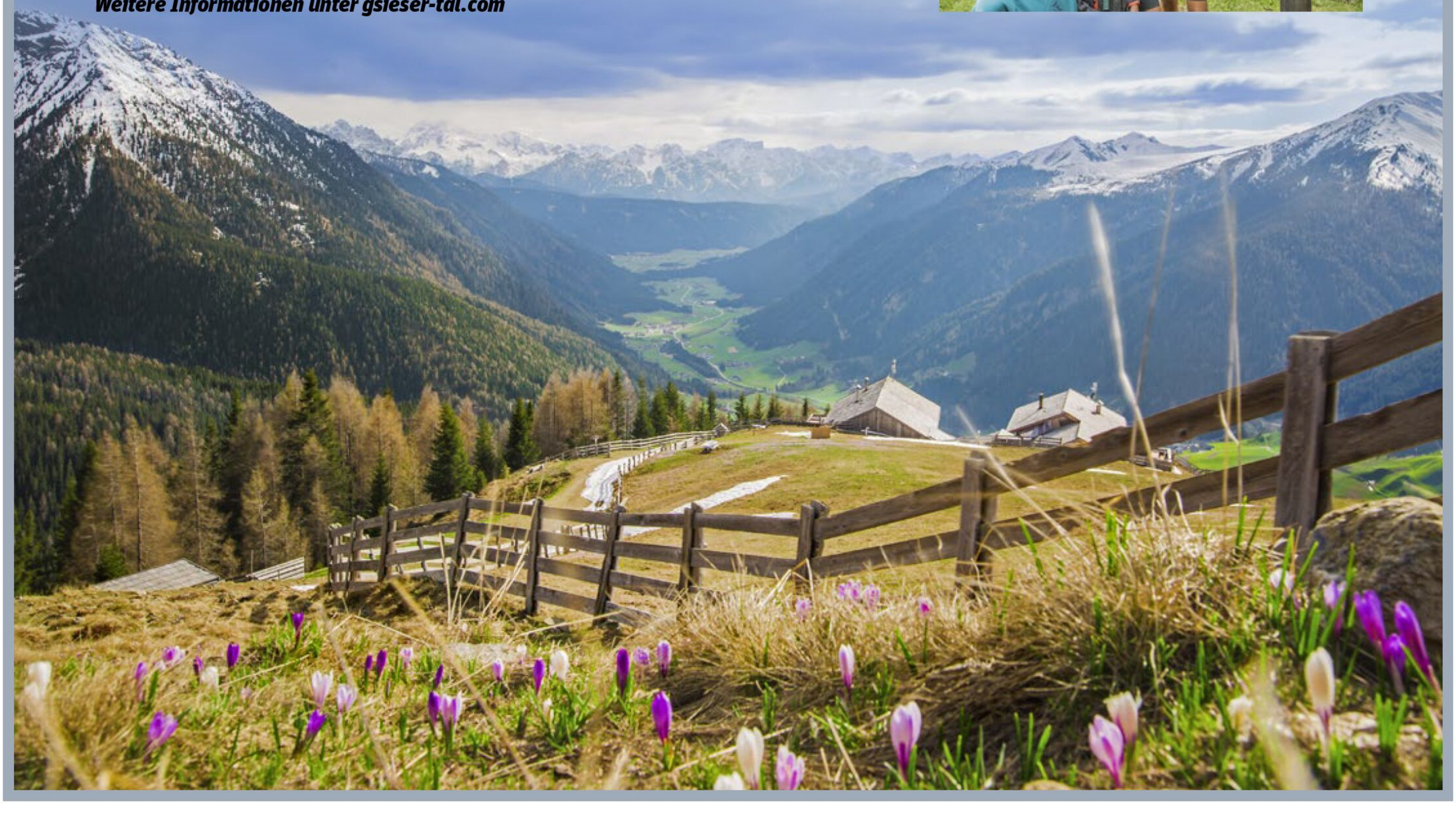
Auch für Radfahrer gibt es lohnenswerte Touren, egal ob auf dem Mountain-, Gravel- oder E-Bike. Wer im Urlaub die öffentlichen Verkehrsmittel der Region nutzen will, dem stehen mit dem »Guest Pass Gsiesertal-Welsberg-Taisten« alle Wege offen. Er ermöglicht die kostenlose Fortbewegung in ganz Südtirol, sei es per Bus oder Regionalzug. Gut zu wissen: Gäste eines Mitgliedsbetriebes der Tourismusgenossenschaft Gsiesertal-Welsberg-Taisten erhalten den Pass automatisch. Zusätzlich wird Gästen vom 15.04.2024 bis 07.07.2024 das »Aktiv-Programm Frühsommer« angeboten, mit täglichen geführten Wanderungen, Rad- und Bergtouren sowie Yoga unter freiem Himmel. Optimale Bedingungen also für alle, die den Frühling beim Erwachen erleben möchten!

Weitere Informationen unter gsieser-tal.com



Ob für Radfahrer oder Wanderer: Im Gsiesertal wartet ein gut ausgebautes Netz an Wegen.





Überraschend ausgesetzt geht es vom Siplingerkopf in Richtung Balderschwang.

TEXT & FOTOS: **ERIKA DÜRR**

GIPFEL TREFFEN

Bayerns Berge lassen das Wanderherz höher schlagen. Zu den schönsten Wegen zählen jene um das herrlich abgelegene Allgäuer Bergdorf Balderschwang. Wir stellen sie euch vor – und anschließend noch viele weitere Traumtouren unter blauweißem Himmel.

1 Herrliche Wildnis auf dem Weg zum Hochschelpen, ein Stück südlich von Balderschwang.

2 Je nach Jahreszeit gibt es am Weg viel zum Naschen. Hier: saftige Blaubeeren am Riedberger Horn.

3 Von der Burglhütte sieht man hinten im Tal Trettachspitze, Mädelegabel und Hochfrottspitze.

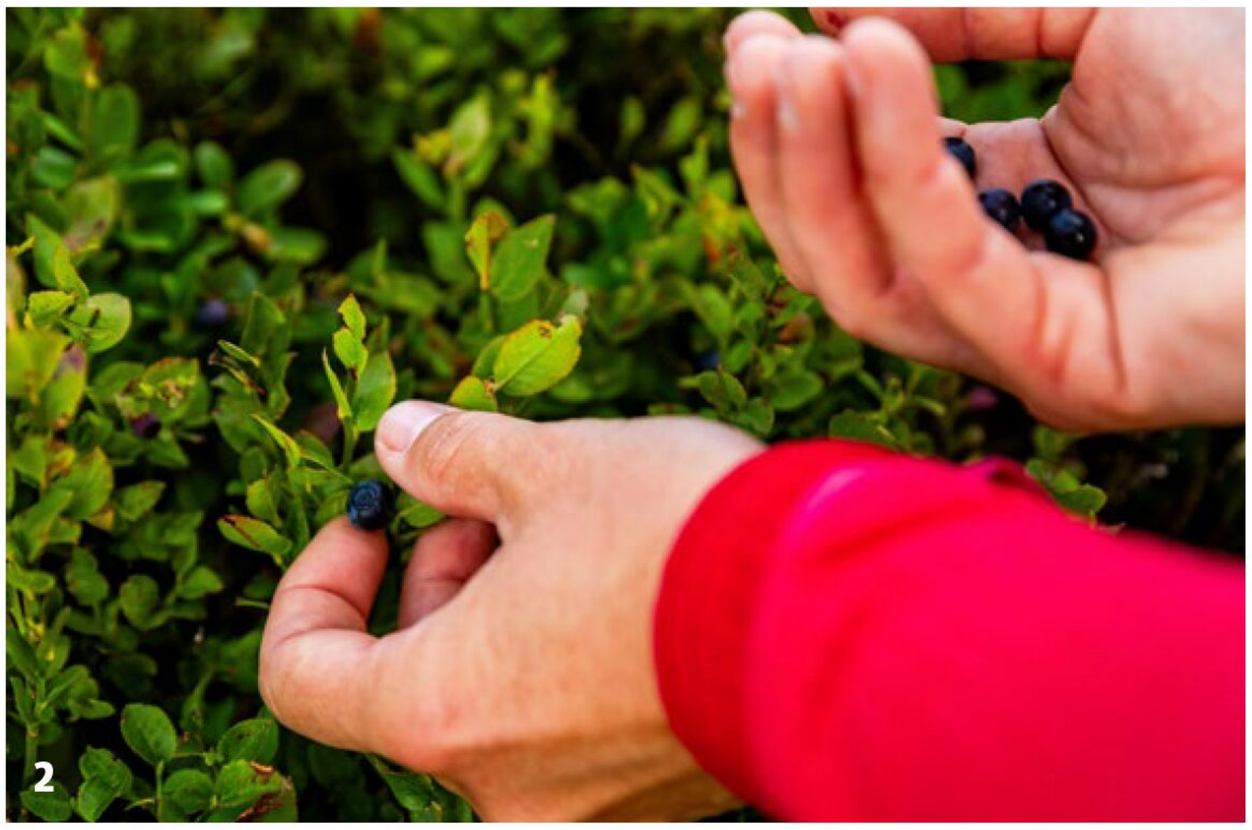
1

Eine Frau mit hellen Locken war mir aufgefallen – schlichtweg, weil ich schon seit längerem keinen Menschen mehr gesehen hatte. Bei all der friedlichen Abgeschiedenheit hatte ich sie aus dem Blick und noch schneller aus dem Kopf verloren. Zu sehr war ich eingetaucht in diese ungewöhnliche Bergwelt – so nah an touristischen Hotspots und doch so dermaßen weit weg: Vom Girenkopf (1683 m), einem unscheinbaren Gipfel gleich nördlich des Bergdorfs Balderschwang, fällt der Blick auf markante Bergformationen wie den Schweizer Säntis, die Trettachspitze bei Oberstdorf und den Hauptkamm der Nagelfluhkette, die nördlich von mir zum Greifen nahe aufragt.

Der grasige Gipfel war vom benachbarten Siplingerkopf aus überraschend anspruchsvoll zu erreichen: Immer wieder mussten steile Stufen überwunden werden. Meist half ein Stahlseil oder gab es Planken aus Metall, aber es war zweifellos der härteste Teil meiner Gipfelrunde ab Balderschwang. Eine Melange aus Erschöpftheit, dem Anlangen am letzten Gipfel für heute und dem herrlichen Frieden hier oben verführte mich zum Trödeln. Es wartete nur noch der Abstieg zum Hotel – was für ein Luxus, weder vor noch nach einer Tour in Bus oder Auto steigen zu müssen.

Während ich verträumt durch die Wälder abstieg, sichtete ich die Frau mit den Locken wieder. Beschwingt holte sie auf und fiel doch immer wieder zurück. Was tat sie nur? Irgendwann laufen wir auf gleicher Höhe und kommen ins Gespräch über die Gegend um Balderschwang. »Es fühlt sich hier so weich und heimelig an«, sagt sie. »Für mich ist es sorgloses Wohlfühlwandern, Entspannung pur.« Vielleicht auch, weil die pompösen Felswände und tiefen Abgründe hier im Naturpark Nagelfluhkette im Südwesten des Allgäus fehlen – weit über 1800 Meter kommen die Berge nicht hinaus. Alles liegt nah beieinander, ein ideales Revier für ein verlängertes Wochenende wie meines.

Am nächsten Wegweiser bleibt sie wieder stehen. Inspiziert ihn, macht sich Notizen. Meinen fragenden Blick quittiert sie mit einem Lachen: »Qualitätsscout der Wandertrilogie Allgäu« sei sie – ein ausgedehntes Wanderwegenetz, welches das Allgäu auf drei unterschiedlichen Höhenlagen überspannt. Angi Kurz begeht jede der 54 Etappen spätestens jedes zweite Jahr komplett – immer auf der Suche nach Mängeln, fehlerhaften Wegmarkierungen oder blockierten, nicht mehr gangbaren Passagen. Gerade folgt sie der alpinen »Himmelsstürmer«-Variante: Auf ihr umrundet man zum Beispiel vom Immenstädter Bahnhof aus, drüben auf der Nordseite der Nagelfluh, in


2


3

vier bis fünf Tagen einmal die Region Balderschwangs und endet nahezu am Ausgangspunkt. Eine Traumwanderung, aber auch ein Traumberuf? Sie bejaht die Frage entschieden. Während sie sich ihrer Arbeit widmet, steige ich weiter ab. Was für eine Frau, was für eine positive Einstellung. Wie oft begegnet man Menschen, die ihrem Beruf mit solch einer Freude nachgehen?

Zum Wahrzeichen von Balderschwang

Während meine Gedanken noch kreisen, stehe ich plötzlich vor einem gut fünf Meter hohen Wasserfall. Ich erkenne ihn sofort, auch wenn er heute ganz anders aussieht als gestern, als ich schon einmal hier war – auf dem Weg zur berühmten 2000 Jahre alten Eibe, dem Wahrzeichen des 400-Einwohner-Dorfes Balderschwang. Wo heute die September-Sonne lacht, die Vögel fröhlich zwitschern und der Sommer den Duft von Pilzen durch den Wald wogt, schüttete es gestern kräftig. Tiefer Nebel hatte die Bäume und Berge dick in Grau gehüllt. Doch für die kleine Runde gleich vom Hotel aus hatte dieses Wetter seinen ganz besonderen Reiz: der Regen, der auf die Kapuze prasselt. Die Gräser, die ihre nasse

Für mich ist das hier sorgloses Wohlfühlwandern, Entspannung pur, sagt die Frau mit den vielen hellen Locken.



Die Wiesen sind noch nass, aber die Wolken lichten sich am Riedberger Horn.

Was für ein Luxus, gleich von der Unterkunft aus loswandern zu können, ohne einen Bus oder ein Auto.

Last an den Schuhen abstreifen, die aufgereihten Tropfen an dem Gatter, die synchron abfallen, wenn man es berührt.

Erschöpft erreiche ich das Hotel. Mein Weg führt mich mit einem kurzen Zwischenstopp an der Theke (wo es hausgemachtes Eis gibt) bald in den Wellnessbereich. Und von dort weiter ins Restaurant, denn heute ist Burgertag, zubereitet und serviert von der Chefin persönlich. Der Blick vom Restaurant fällt zurück auf die heutige Tour: vom Riedberger Horn im Südosten auf einfachen, herrlichen Bergpfaden bis zum Bleicherhorn und deutlich anspruchsvoller über den Siplingerkopf und Girenkopf bis hin zum Stillberg im Nordwesten – ein ausgedehnter Halbkreis rund um das Hotel, der gut sieben Stunden dauerte. Mit weniger Ambition lässt er sich auch perfekt auf zwei Touren aufteilen.

Vom Kreuz in die Welt

Das mächtige, nachts gar beleuchtete Gipfelkreuz des Gelbhansekopfes hat mich schon während meines ganzen Aufenthalts angelacht – der Berg erhebt sich gleich südlich des Ortes, 440 Höhenmeter trennen mein Hotelbett (circa 1000 m) vom Kreuz (1440 m). »Wächter des Balderschwanger Tals« nennen ihn hier viele.

Der Aufstieg wird mit jedem Meter schöner. Nicht nur landschaftlich, sondern auch, weil meine Beine wieder locker werden. Oben entscheide ich mich, anstatt auf gleichem Weg wieder abzusteigen, spontan zum Weitergehen. Inmitten von Wald-Wild-Schongebieten geht es entlang des sanften Rückens hinüber zum Hochschelpen, der mich mit seinen Heidekrautmatten und sanften Wiesen in tiefe Ruhe versetzt. Keine Menschenseele weit und breit. Ein kleines Nickerchen im Angesicht der steilen Felsbänder des Hohen Ifens drüben im Kleinwalsertal gibt die nötige Frische, einen letzten Schlenker anzuhängen: Anstatt über die herrlich gelegene, fröhlich bewirtschaftete Burglhütte abzusteigen (auch eine Wanderung ab Balderschwang wert), will ich zum nahen Scheuenwasserfall. Wandere durch Moore, mystische Wälder und über Lichtungen mit riesigen Findlingen und dick bemoosten Bäumen. Eine eigene kleine Welt ist das hier oben.

Bis kurz zuvor bleibt der mächtige Wasserfall verborgen, nur das Tosen kündigt ihn bald schon an. Zwanzig Meter stürzt das Wasser in die Tiefe, manchmal in einem mächtigen Schwall, in trockenen Sommern auch mal nur als Rinnsal. Farne wachsen empor, der Boden ist feucht, das Grün satt und leuchtend. Noch während das Rauschen des Wassers in meinem Kopf nachhallt, sitze ich bereits in der nahen Scheuen Alpe, genieße ein kühles Getränk, eine deftige Brotzeit, die wohltuende Gastfreundschaft und auch die angenehme Gewissheit, dass ich ab hier nur noch wenige Meter gehen muss, bevor mich später der Linienbus wieder zurück in den Ort bringen wird. Angi hatte recht: Irgendwie ist hier alles entspannt. Ehrlich. Sanft. Nah am Trubel und doch weit weg. Für mich ein perfekter Ort zum Abschalten.

IMMER MIT DER RUHE

Auf den Wanderwegen rund um Balderschwang erleben Wanderer das Allgäu von seiner stillen Seite. Was ihr vor dem Start wissen solltet.

Hinkommen: Mit dem Auto über die B 19 bis nach Fischen und über den Riedbergpass nach Balderschwang. Alternativ mit dem Zug nach Fischen, mit Buslinie 44 nach Obermaiselstein und Linie 46 nach Balderschwang.

Beste Zeit: Zum Wandern kommt man am besten zwischen Mai und November.

Wandertrilogie: Wer am Bahnhof Immenstadt startet, kann auf der »Himmelsstürmer«-Route in fünf Tagen die Region Balderschwang durchwandern und kommt am Ende nah beim Ausgangspunkt heraus. allgaeu.de/wandertrilogie

Orientierung: Wanderkarten und Tipps gibt es unter allgaeu.de sowie in der lokalen Tourist-Info vor Ort. Die DAV-Wanderkarte BY1 »Allgäu West, Nagelfluhkette, Hörnergruppe« im Maßstab 1:25 000, 11,50 Euro, deckt die Region ab. Der Wanderführer »Himmelsstürmer-Route« beschreibt zwei der hier erwähnten Strecken, Bergverlag Rother, 16,90 Euro.

Übernachten: Das Kräuterhotel Kienle bietet einen kostenlosen Parkplatz, Wellness und ein Restaurant mit Burgertag, circa 120 Euro pro Nacht für eine Person. Günstiger ist es im nahegelegenen Gasthof Schwabenhof, ab 63 Euro pro Person. Besonders exquisit nächtigt und isst man im Hubertus Mountain Refugio (EZ ab 240 Euro). Rustikal und liebenswert: Die Burglhütte in Österreich bietet einfache Übernachtungs-



Die Wandertafel in Balderschwang gibt einen guten Überblick über die Möglichkeiten.

möglichkeiten im urigen Lager an. Info: burglhuette.at, 00 43/6 64/1 32 27 12

TOUREN

Zeitweg (Rundwanderweg Balderschwang)
Von Balderschwang im kurzen Zickzack durch Wald und zum großen Wasserfall. Über Weiden weiter zur 2000-jährigen Eibe. Zurück ins Tal.
3,6 km, 1 h, 60 Hm, leicht

Balderschwang–Siplingerkopf–Girenkopf
Ab Balderschwang zunächst über Asphalt hinauf zur Oberen Wilhelmine Alpe. Von hier aus teils äußerst steil zum Siplingerkopf, anschließend exponiert entlang des Grates zu Heidenkopf und Girenkopf (Kletterstellen im Abstieg bis I). Von hier zurück nach Balderschwang.
15 km, 5,5 h, 770 Hm, schwer (Kletterstufen bis I)

Riedberger Horn–Bleicherhorn
(vom Riedbergpass aus)
Mit Bus 46 ab Balderschwang zum Riedbergpass, dann zurück nach Balderschwang wandern: Über herrliche Bergpfade geht es entlang des langen Rückens zwischen Rangiswanger Horn und Bleicherhorn. Von hier aus wahlweise weiter zum Siplingerkopf. Der Dreifahnenkopf ist aus Naturschutzgründen komplett gesperrt, man umgeht den Gipfelbereich unterhalb.
11,3 km, 4:30 h, 510 Hm Aufstieg, 900 Hm Abstieg, mittlere Schwierigkeit

Balderschwang–Gelbhansekopf–Hochschelpen–Scheuenwasserfall
Auf einfachen Pfaden ab Balderschwang hinauf zum mächtigen Gipfelkreuz des Gelbhansekopfes, anschließend durch Wald und Moorlandschaft über Hochschelpen zum Scheuenwasserfall. Die Moorpassagen sind grundsätzlich feucht, nach Regenfällen braucht es gutes Schuhwerk. Rückfahrt mit Bus (Linie 46)
12,9 km, 4:30 h, 650 Hm, mittel

Balderschwang–Burglhütte–Feuerstätterkopf–Burstkopf
Die Burglhütte erreicht man von Balderschwang nach knapp 6 Kilometern, eine herrlich gelegene Einkehrmöglichkeit. Von hier verlängert ihr die Tour über den Feuerstätterkopf und Burstkopf und wandert zurück nach Balderschwang.
14,6 km, 5 h, 720 Hm, mittel

GPS-Download der Routen:
outdoor-magazin.com/balderschwang



Erster! Die Kühe haben es sich oben am Siplingerkopf schon bequem gemacht.

Spitzenplätze

Ob auf ihre Majestät oder einen ihrer Bergnachbarn: Diese Gipfel gehören zu den besten Zielen der Zugspitz-Region.

Auf die Kramerspitz

Nordwestlich von Garmisch-Partenkirchen punktet die wuchtige Kramerspitz (1985 m) mit Traumblicken auf die Zugspitze gleich gegenüber, das Estergebirge und das Karwendel. Trotz seiner vergleichsweise geringen Höhe verlangt der Gipfel einiges ab: Für die Besteigung zum Beispiel von Grainau über die urige Stepbergalm (1593 m) sollte man mindestens sieben Stunden reine Gehzeit einplanen, dabei stehen 1250 Aufstiegsmeter an. Bei einigen kürzeren Kraxelstellen geht's am Drahtseil entlang. grainau.de

Wolfgang Ehn

Zugspitze XXL

An der Zugspitze (2962 m) aus eigener Kraft das Dach Deutschlands zu erreichen steht für viele auf der Bucket List. Wer nicht nur möglichst schnell oben stehen, sondern auch die umliegende Pracht des Wettersteingebirges ausgiebig genießen möchte, startet etwa am Wanderparkplatz in Hammersbach zur viertägigen, mittelschweren Gipfelwanderung (53 km, 3280 Hm) über das Kreuzeckhaus, die Reintalangerhütte und die Knorrhütte. Infos und geführte Touren (489 Euro): alpinschule-garmisch.de

Alpspitz-Ferrata

Aus der Ferne wirkt die steile Felspyramide der Alpspitze (2628 m) unnahbar, doch ein sicherer Tritt, Schwindelfreiheit und ein Klettersteigset reichen, um der markanten Berggestalt aufs Haupt zu steigen: auf der auch anfängertauglichen, bestens gesicherten Alpspitz-Ferrata (Grad B, 4 Std., 600 Hm). Viele wollen der spektakulären Route mit Ausgangspunkt an der Alpspitzbahn-Bergstation (2033 m) folgen, am besten bricht man also schon frühmorgens oder unter der Woche auf. Infos: via-ferrata.de

Zum Hochwanner

Er ist höher als der Watzmann, beeindruckt mit seiner über 1400 Meter hohen Nordwand, und trotzdem kennen ihn nur wenige: den im Herzen des Wettersteingebirges liegenden Hochwanner (2774 m). Wer den Vizekönig der deutschen Gipfel besuchen möchte, braucht Kondition und einen guten Orientierungssinn: Die lange Normalroute (9 Std., 21 km, 1570 Hm) aus dem Gaistal schraubt sich teils weglos über Schotter empor, auch eine Kletterstelle im ersten Grad muss bewältigt werden. hoehenrausch.de

Auf der Stepbergalm tanken Wanderer Kraft für den weiteren Weg zur Kramerspitz.

Ab durch die Mitte

Rund ein Fünftel des wilden Karwendels erstreckt sich im Herzen der Bayerischen Alpen. Welche Touren hier besonders lohnen? Zum Beispiel diese.

Dammkarr- und Hochlandhütte

Östlich von Mittenwald steht die kleine Dammkarhütte (1650 m) in aussichtsreicher Lage unterhalb von gewaltigen Steilwänden. Der wohl reizvollste Zustieg leitet von der Karwendelbahn-Talstation über den Ochsenbodensteig (3 Std., 900 Hm) hoch. Wer noch eine zweite rustikale Pausenstation ansteuern möchte, wandert in rund anderthalb Stunden zur Hochlandhütte (1630 m) weiter und steigt nach der Rast vorbei an der Kälberalm und der Hirschwiese (Weg Nr. 260) hinab ins Tal (insgesamt 6.40 Std., 15 km, 1120 Hm). bergfex.de

Eine Schlucht und drei Almen

Während die Leutaschklamm bei Mittenwald zu den größten Publikumsmagneten der Region gehört, erlebt man die Finzbachklamm nordwestlich von Krün noch ohne großen Trubel. Der Besuch der rund 500 Meter langen und maximal 20 Meter breiten Schlucht lässt sich zu einer langen, aber genussvollen Rundtour (7.20 Std., 21 km, 988 Hm) mit dreifacher Einkehr ausbauen: in der Finzalm (1040 m), der Krüner Alm (1621 m) und der Wallgauer Alm (1543 m). Infos: alpenwelt-karwendel.de/a-bergtour-zur-kruener-wallgauer-alm

Auf die Schöttlkarspitze

Vorbei an zwei glasklaren Seen zur sensationellen Karwendel-Rundschau am Gipfel: Die Schöttlkarspitze (2050) in der Soierngruppe ist das Ziel einer der besten Bergtouren ganz Bayerns. Wandernde, die vom Parkplatz bei Krün über den luftigen Lakaiensteig aufsteigen, sollten rund neun Stunden Gehzeit einrechnen, dabei kommen auf gut 20 Kilometern 1230 Höhenmeter zusammen – gut, dass sich das Unternehmen mit einer Nacht im Oberen Soiernhaus (1616 m) auf zwei Tage verteilen lässt. komoot.com/de-de/tour/173931746

Mittenwalder Höhenweg

Seit 1973 bietet der teilweise versicherte Mittenwalder Höhenweg (auch: Mittenwalder Klettersteig) zwischen der Karwendelgrube und dem Brunnsteinanger (2095 m) eine der schönsten Gratwanderungen im deutschen Alpenraum. Die technischen Schwierigkeiten fallen zwar moderat aus (Grad A/B), doch Aspiranten haben ein volles Tagesprogramm vor sich: Mindestens sieben Stunden sollte man für die Gesamttour (15,6 km, 400 Hm) mit Start/Ziel an der Karwendelbahn-Bergstation einplanen. mittenwalder-klettersteig.de



Im Karwendel türmt sich grauer Wettersteinkalk über sattgrünen Almwiesen.



Wolfgang Ehn

Rund um den Königssee

Die Berchtesgadener Alpen lassen sich wunderbar mit dem Rad und zu Fuß erkunden. Diese Touren empfehlen wir.

Im Takt der Pedale

Zwischen den sanften Hügeln im Norden und der hochalpinen Kulisse im Süden locken im Berchtesgadener Land 25 ausgeschilderte Mountainbike-Routen mit insgesamt über 700 Kilometern Strecke. Zu den gemäßigten Klassikern mit zünftiger Einkehr gehören etwa die Fahrt (4,5 Std., 32,5 km, 910 Hm) vom Hintersee durch das Klausbachtal zur Kallbrunnalm (1454 m) sowie die Mordaualm-Runde (4.15 Std., 35,5 km, 830 Hm) von Berchtesgaden aus. Infos: berchtesgaden.de/rad-bike/mountainbike

Untersbergrunde

Der Hahnengickerl, das Moosweiberl und der Saurüssel – das sind nur drei der Gestalten, die zur Sagenwelt am Untersberg (1972 m) gehören. Wandernde erkunden ihr Reich im Norden der Berchtesgadener Alpen am schönsten auf der Untersbergrunde (4 Tage, 39 km, 3130 m) von Hintergern zur Kugelmühle. Dabei geht es abseits der Massen zu grandiosen Rundblicken, einer begehbaren Eishöhle und durch die wildromantische Almbachklamm. PDF: dav-berchtesgaden.de/service/dav-folder/folder-untersberg

Neue Traunsteiner Hütte

Sechs Zustiege führen zur Neuen Traunsteiner Hütte (1560 m), dem zentralen Stützpunkt im Tafelgebirge Reiter Alm westlich des Berchtesgadener Talkessels. Als einfachster Weg hinauf gilt der Schrecksattelsteig (4 Std., 1000 Hm) von Oberjettenberg (643 m), dann locken zum Beispiel die leichte Tour (3,5 Std., 430 Hm) zum Watzmann-Blick vom Edelweißlahnerkopf (1953 m) und die mittelschwere Besteigung (5 Std., 700 Hm) des aussichtsreichen Wagendrischelhorns (2251 m). traunsteinerhuette.com

Gipfel des Lattengebirges

An einem Tag auf dem höchsten Punkt von vier Bergen stehen – das macht im Lattengebirge die Bad Reichenhaller Gipfeltour möglich. Auftakt bildet der Predigtstuhl (1613 m), den man gemütlich mit Hilfe der ältesten Großkabinenbahn der Welt oder sportlich über den Waxriessteig (4 Std., 1150 Hm) erreicht. Danach machen der Hochschlegel (1688 Meter), der Karkopf (1739 m) und der Dreisesselberg (1664 m) das Quartett voll, bevor es auf gleichem Weg zurückgeht (3 Std., 530 Hm). bad-reichenhall.de

Der Malerwinkel zählt zu den beliebtesten Aussichtspunkten am Königssee.

Adrian Greiter

Auf dem Weg zur Bocca di Fuata wandert man mit Blick auf die Bucht von Girolata.

BADEN GEHEN

Der Mare e Monti führt zehn wunderbare Tage lang durch die Küstenberge im wilden Westen Korsikas, in Zauberwälder und stille Bergdörfer, zu klaren Gumpen und Buchten.

TEXT: **FLORIAN SANKTJOHANSER** | FOTOS: **FABIAN WEISS**

Die Mutigen, hörten wir, springen gleich von der Brücke: elf Meter hinab ins smaragdgrüne, klare Wasser, wo gerade Urlauber vorbeischnorcheln. Der Fotograf Fabian und ich wägen kurz ab – und steigen lieber hinab zu den Felswänden, welche die Gumpen von Tuvarelli wie einen Minifjord einfassen. Der erste Hopser, das erste Eintauchen, das erste Prusten, und wir sind uns einig: Das wird eine Tour ganz nach unserem Geschmack.

Auf welche spezielle Art des Genusswanderns wir uns hier im wilden Westen Korsikas freuen dürfen, verheißt schon der Name: Mare e Monti, Meer und Berge. Wobei wir öfter in Bächen und Flüssen als im Meer baden werden.

125 Kilometer weit windet sich der Mare e Monti Nord von Calenzana im Nordwesten Korsikas südwärts bis Cargèse. Hinter dem GR 20 ist er der berühmteste Fernwanderweg der Insel – und die entspanntere Alternative zum Überklassiker.

Zehn Etappen hat der Weg, wir sparen uns die ersten zwei, die meist durch den Wald führen, und steigen in Tuvarelli ein. In fünf Tagen wollen wir die Filetstücke des Mare e Monti bis nach Marignana genießen – und die Schlucht des Fango ist gleich mal ein Leckerbissen.

Oberhalb des Flusses spazieren wir über einen Sandpfad entlang einer alten Trockenmauer. Flechten verkrusten die Stämme der schlanken Steineichen, an Erdbeerbäumen hängen halbgrüne Früchte, Eidechsen schwänzeln in das Gesträuch. Schönstes Mittelmeer-Wandern.

In einer Klamm zwischen rosafarbenen Felsen kraxeln wir zum nächsten Schwimmstopp. Das Wasser ist hier noch wärmer – perfekt für die Familien, die unterhalb in einer Reihe von flachen Pools bis zur Ponte Vecchiu planschen, einer anmutig geschwungenen Steinbrücke.

Schwitzen im korsischen Dschungel

Wir werden uns bald nach den Gumpen zurücksehnen. Am nächsten Tag sind die Fensterläden schon morgens gegen die Hitze geschlossen. 32 Grad im Schatten hat die Wetter-App angekündigt, und das Ende Mai. Auf den angenehm temperierten Frühling ist auch auf Korsika längst schon kein Verlass mehr.

Zum Glück schickt uns der Wegweiser einen schattigen Waldpfad hinauf. An einem Seil balancieren wir über Steine durch einen Bach, gleich darauf öffnet sich ein hübscher Stausee. Tellergroße Schildkröten dümpeln im moorigen Wasser, grüne Frösche krächzen vielstimmig, Libellen schwirren über Wurzeln, die sich wie rote Mikadostäbe ins Wasser spreizen.

Wir sind überrascht von der üppigen Vielfalt. Polster von Blauen Fetthennen – winzige weiße Sternblumen – überziehen die schrägen Felsplatten und erinnern an Skandinavien. Keine Stunde später gehen wir unter Kastanien und Steineichen, deren Stämme von Efeu eingesponnen sind. Schmetterlinge schwirren umher, von moospelzigen Ästen hängen dornige Lianen wie die Luftwurzeln eines Banyanbaums. Vogelgezwitscher und das Rauschen eines Bachs vollenden die Dschungelfantasie.

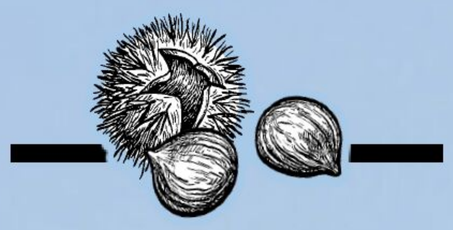
Die Temperatur passt auch. Schweißtropfen perlen über meinen Handrücken wie am Ende eines Saunagangs. Kurz öffnet sich der Wald für Fernblicke zurück aufs Meer und den Hafen von Galéria. Und auf die roten Felsklippen, die aus der Macchia ragen – ein Vorgeschmack auf das ganz große Kino, das uns oben an der Punta di Literniccia erwartet. Wir treten auf ein Plateau auf knapp 800 Meter Höhe, der Blick fliegt hinaus über den Golf von Girolata, das Cap Senino mit dem gleichnamigen Gipfel und den Golf von Porto. Ausflugsboote ziehen weiße Schweife ins Meer,



Regine Luccioni kocht in der Gîte Alivi in Serriera, das Dorf hat 118 Einwohner.

Wir werden uns bald nach den Gumpen zurücksehnen. Unsere App hat 32 Grad im Schatten vorausgesagt.

Die Gumpen von Tuvarelli sind an heißen Tagen ein himmlischer Naturpool.



KASTANIEN

Was die Korsen mit ihnen anzufangen wissen.

Lange Zeit waren auf Korsika Kastanien das wichtigste Nahrungsmittel. Auch heute noch bildet das Mehl die Basis für unterschiedlichste Gerichte von der Polenta über das Omelette bis zum Kastanienkuchen (Gâteau à la châtaigne). Seit 1995 ist Pietra hinzugekommen, das korsische Kastanienbier. Es war gleichzeitig das erste Bier, das überhaupt auf Korsika gebraut wurde, mittlerweile ist es auf der ganzen Insel verbreitet. Mehr dazu: brasseriepietra.corsica/en/

bepackt mit Ausflüglern jagen sie hinüber zu den roten Felsbergen der Scandola-Halbinsel. Und in der Ferne leuchten Schneereste in den granitgrauen Flanken der 2000er.

Mit dieser Kulisse wandern wir auf einem Kamm hinüber zur Bocca di Fuata. Dort, unter den schartigen Türmen des Weltnaturerbes Scandola, beginnt der lange Abstieg nach Girolata.

Wer zu spät kommt, den rüffelt der Koch

Das winzige Dorf ist eine Berühmtheit. Bis heute führt keine Straße zu dem einst berüchtigten Piratennest. Erst in den 1980ern bekam Girolata Strom und fließendes Wasser. Überhitzt und erschöpft trudeln wir an der Kiesbucht ein, sinken in die Stühle einer Strandbar und bestellen kaltes Wasser, Bier und Cola. »Habt ihr ein bisschen Durst?«, fragt der Kellner schmunzelnd.

Halbwegs rehydriert, gleite ich ins türkise Meer und schwimme selig zwischen der Flottille ankernder Segelyachten hinaus. Zu unserer Herberge, der Gîte E Casarelle, sind es nur ein paar Schritte über den Strand. Ihre Hütten sind auf einer struppigen Wiese verstreut, neben dem Tor fläzen sich Wanderinnen in Liegestühlen auf einer Holzterrasse, andere speisen an Tischen unter Eukalypten. Wir sind begeistert – bis wir in die Restauranthütte treten. »Ihr seid zu spät, Essen gibt es hier um 19 Uhr«, schnauzt uns der junge Bärtige hinter dem Tresen an. »Wir sind hier kein Restaurant, ich koche nur ein Mal.« Mit tropfenden Badehosen stehen wir begossen da. Wir entschuldigen uns und schleichen begleitet vom Chef hungrig in unsere Hütte. Immerhin: Den Schlafsaal mit sechs Stockbetten hätten wir für uns allein, brummt er. Und dann fragt er, ganz beiläufig, ob wir jetzt was essen wollen. Na klar, extrem gerne, tausend Dank!

Eine Blitzdusche später stehen Salat, Bratkartöffelchen und cremige Zucchini auf dem Tisch, dazu gibt es einen ganzen, gegrillten Meerraben. Selbst lauwarm schmeckt das alles natürlich fantastisch.

Planschen im Mini-Welterbe

Der offizielle Mare e Monti würde uns am nächsten Morgen über einen Hügel führen. Wir folgen lieber dem Küstenpfad – und werden mit bezaubernden Ausblicken auf die Bucht und den frisch gekalkten Genueserturm von Girolata belohnt, der wie eine Disneyburg aus Beton wirkt. In der Hochsaison gerate man hier leicht in eine Karawane aus Tagestouristen, warnte der Rother Wanderführer. An diesem Morgen aber schlendern wir allein zur Cala di Tuara.



1

Eigentlich ist es zu früh für einen Badestopp, aber wer könnte dieser wundervollen Bucht widerstehen? Zumal sie die letzte Gelegenheit bis zum Zieleinlauf in Cargèse ist, um im Meer zu schwimmen. Sanft leckt die türkise See auf den vielfarbigen Kies, schwarze und ockerrote Felsen ragen in die Bucht, zerklüftet und ausgehöhlt wie die Scandola-Berge en miniature, und über uns krümmen sich besenhafte Bäumchen wie Limbotänzer.

In der Ferne wird uns das Meer weiter begleiten, auf dem Kammweg nach Curzu und beim steilen Anstieg zur Bocca San Petru. Abends aber kehren wir von nun an in stillen Bergdörfern ein. Die Häuser aus ockerfarbenem Stein sind auf Terrassen in den Hang gebaut, davor blühen kolossale Oleander und Bougainvillea pink, rot und weiß.

Wie einfach die Zimmer auch sind, stets bekommen wir ein mehrgängiges Dinner aus korsischen Spezialitäten serviert. Gut ist es überall, am besten aber essen wir in Serriera. In einem gemauerten Ofen grillt Regine Luccioni ein Milchkalb aus dem Nachbardorf zusammen mit Zucchini und Kirschtomaten. Als Vorspeise gibt es hervorragenden Salat, als Dessert eine Käseplatte mit Feigenmarmelade. Und als wir uns satt und müde verabschieden wollen, ruft Luccionis Mann: »Aber es kommt doch noch der Kuchen!«

Die Schlucht der bissigen Ziegen

Viele Urlauber in den Badeorten bekommen diese Seite Korsikas nie zu sehen. Die Berge sind bis heute das Land der Hirten und Bauern – selbst in der berühmten Spelunca-Schlucht.

Beim Abstieg in den hunderte Meter tiefen Canyon finden wir uns inmitten eines Stroms aus Ziegen wieder. Immer enger trotten sie an uns vorbei, längst an Wanderer gewöhnt. Als ein Zicklein an seiner Hose knabbert, lacht Fabian erst noch. Aber dann jault er auf: »Aua, geh weg!«

Der Futterweg der Herde ist beneidenswert. Er führt sie einen grob gepflasterten Pfad hinab und über die Ponte Vecchiu, eine elegant geschwungene Steinbrücke, die an ihrem Scheitelpunkt geradezu filigran wirkt.

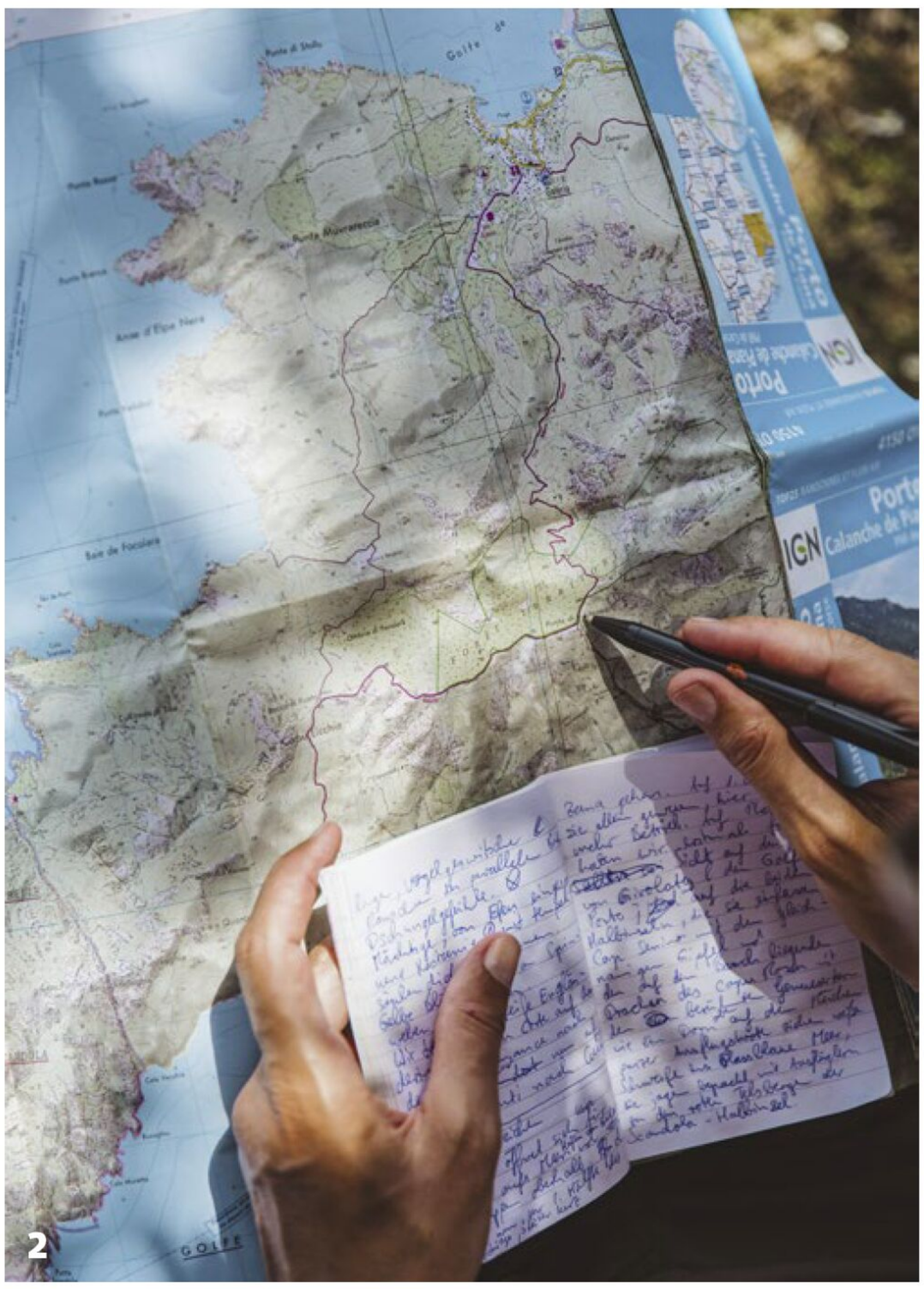
Ob die Ziegen ein Auge haben für die majestätische Schönheit rings um sie herum? Die rötlichen Felswände in der Höhe sind hundertfach eingekerbt, von hier unten könnte man sie für kolossale Statuen halten. Oder für eine Höhlenstadt, halb überwuchert von Macchia.

Über Steintreppen, die an Inkapfade in Peru erinnern, wandern wir weiter in die Schlucht hinein. Hohe Steineichen und Lariccio-Kiefern schenken Schatten, an Feigenbäumen hängen kleine, grüne Früchte. Und als wir aus der Schlucht

1 **Die Etappe entlang des Flusses Fango eignet sich perfekt zum Warmlaufen.**

2 **Eine Karte schadet nie, auch wenn der Weg mit einem orangefarbenen Balken markiert ist.**

3 **Outdoor-Urlaub: In der Gîte E Casarelle findet das Zähneputzen an der frischen Luft statt.**



2


3

Nachmittags stoßen wir nur ein kleines Stück hinter Evisa auf ein Geisterdorf.

steigen und beim Kaffee im 220-Einwohner-Dorf Evisa schon über das Abendessen nachdenken, wartet noch eine zauberhafte Zugabe.

Staunend wandern wir auf unserem Weg nach Marignana in einen Hain aus Mammut-Kastanien, manche gespalten, andere mit fußballgroßen Knubbeln und eingesponnen von Wurzeln. Und plötzlich stehen wir in einem Geisterdorf.

Hoffnung für die sterbenden Dörfer

Die Dächer der Steinhäuser sind längst eingestürzt und unter ihnen die Balken und Bretterböden, durch zerborstene Fenster kriecht Efeu herein, der ganze Mauern verschlungen hat. Auf den Treppen sprießt es grün, auf manchen Ruinen wachsen sogar Bäumchen. Nur das Dach der Kirche wurde mit hellen Balken repariert.

Tassu heißt der Weiler, in den 1950ern seien die letzten Bewohner weggezogen, erzählt uns Paul Ceccaldi später auf der Terrasse seines Restaurants im nahen Marignana. Auch sein Heimatdorf ist ausgeblutet: Nach dem Ersten Weltkrieg lebten hier noch 1150 Menschen, jetzt sind es 100.

Ceccaldi ist geblieben. Und als 1984 der Mare e Monti eröffnet wurde, richtete er eine Herberge ein. »Anfangs kamen vor allem fitte Wanderer mit großen Rucksäcken«, erzählt der 74-Jährige beim Abendessen. »Heute sind es eher Leute, die gerne gut essen und trinken.« So wie die Korsen an den anderen Tischen. In der Stube spielen Männer Karten, auf einem Fernseher im Eck läuft Rugby. Ich lade mir noch ein Kastanien-Omelette auf den Teller und hebe das Weinglas: Santé, auf Korsika, auf seine Berge, Bäche und Buchten!

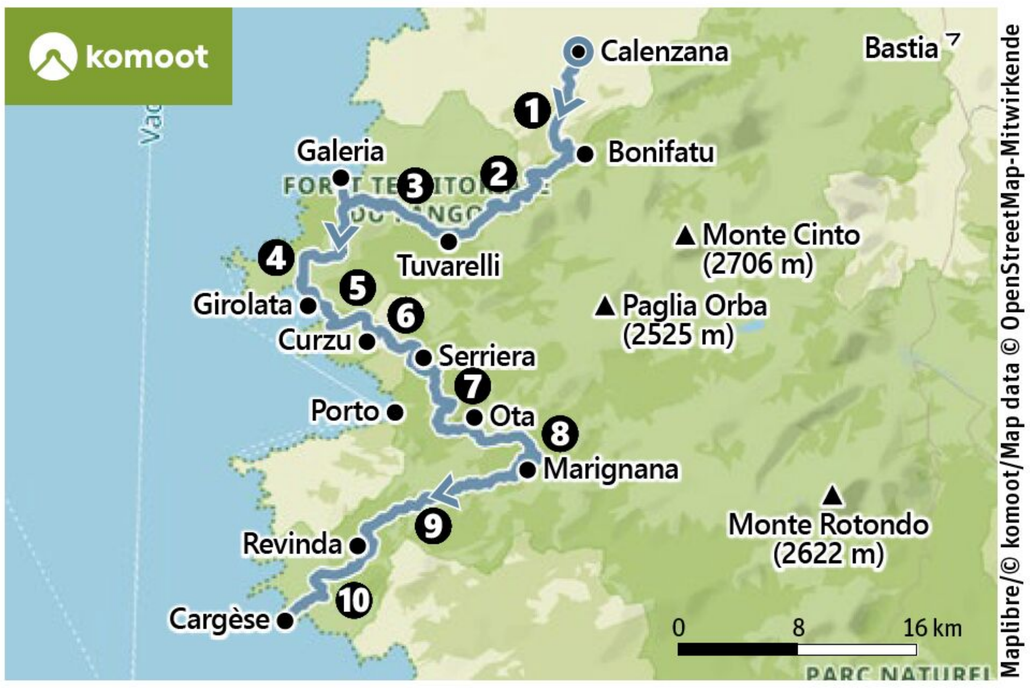


Kleine Abstecher führen in der Spelunca-Schlucht zu wunderschönen Badestellen.



Bis heute leisten Esel auf Korsika wertvolle Dienste – auch als Wanderpartner.

DIE TOUR IM ÜBERBLICK



Maplibre/© komoot/Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

1 VON CALENZANA ZUR AUBERGE DE LA FORÊT DE BONIFATU

Zum Auftakt geht es recht gemütlich durch Macchia-Vegetatation und einen Steineichen-Wald mit einigen Meerblicken.
12 km, 4,5 Std., 620 Hm↗, 350 Hm↘, mittel

2 NACH TUVARELLI

Steil hinauf zum höchsten Pass der Tour, dann ein langer Abstieg zu grandiosen Naturpools.
16,5 km, 7 Std., 720 Hm↗, 1170 Hm↘, schwer

3 NACH GALERIA

Flache Etappe entlang des Flusses Fango. An dessen Mündung befindet sich der Badeort Galéria mit schönem Kieselstrand.
11,5 km, 3,5–4 Std., 240 Hm↗, 290 Hm↘, mittel

4 NACH GIROLATA

Steiler Aufstieg durch Kiefern und Macchia, belohnt mit einem herrlichen Kammweg und dem hübschen Küstendorf Girolata.
13,5 km, 5 Std., 760 Hm↗, 750 Hm↘, mittel

5 NACH CURZU

Beliebter Küstenpfad zu einer schönen Bucht, dann leitet der Weg steil hinauf zur Bocca a Croce und ab ins Bergdorf Curzu.
10 km, 4 Std., 800 Hm↗, 480 Hm↘, schwer

6 NACH SERRIERA

Entspannte Erholungsetappe mit dem klassischen Korsika-Mix: Macchia, Bergdörfern und dem Vetricella-Bach zum Baden.
7,2 km, 2,5–3 Std., 340 Hm↗, 590 Hm↘, mittel

7 NACH OTA

Ein langer Anstieg, gekrönt von grandiosen Fernblicken über das Meer und bergige Halbinseln. Am Ende wartet ein weiteres ruhiges Bergdorf: Ota.
11 km, 5 Std., 910 Hm↗, 660 Hm↘, schwer

8 NACH MARIGNANA

Durch die berühmte Spelunca-Schlucht und zauberhafte Kastanienhaine zum Geisterdorf U Tassu und zu einem liebenswerten Dorfkino in Marignana.
12,5 km, 4,5 Std., 780 Hm↗, 360 Hm↘, mittel

9 NACH REVINDA

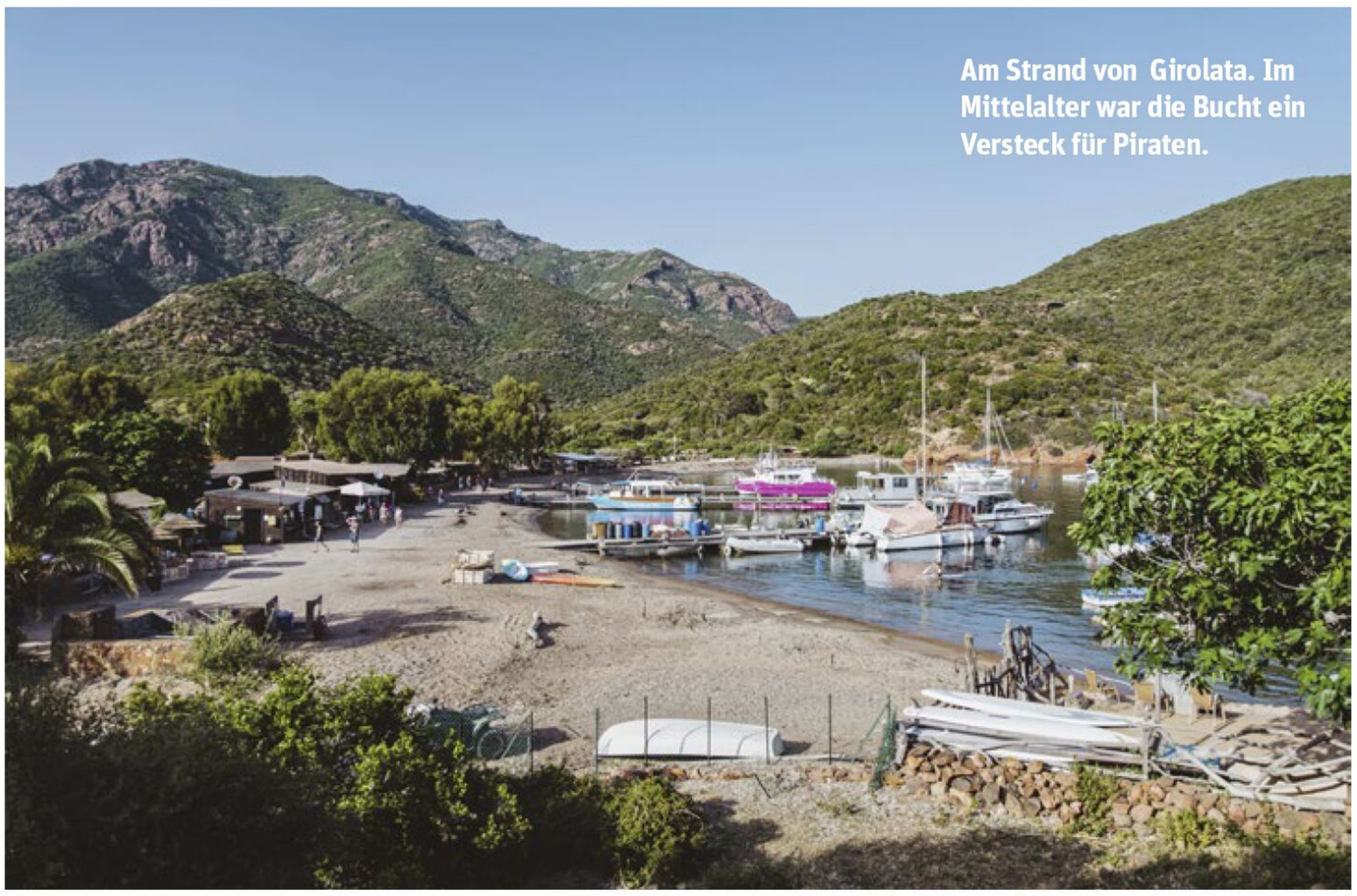
Lange, einsame Etappe durch Wald und Wiesen ohne ein einziges Dorf auf dem Weg.
17 km, 6–7 h, 660 Hm↗, 800 Hm↘, schwer

10 NACH CARGÈSE

Abstieg durch Macchia zum malerischen Hafenstädtchen mit seiner griechischen Exilgemeinde und den beiden Kirchen.
13 km, 4,5 h, 400 Hm↗, 940 Hm↘, mittel

outdoor-magazin.com/mare-e-monti
Mit unseren GPS-Daten seid ihr auf dem richtigen Weg. Ihr könnt sie euch über den Link oder QR-Code runterladen.

DIE REISE-BASICS FÜR DEN MARE E MONTI



Am Strand von Girolata. Im Mittelalter war die Bucht ein Versteck für Piraten.

PLANEN

Hinkommen

Per Zug oder Auto nach Livorno, Savona, Nizza oder Toulon, wo Fähren nach Bastia auf Korsika starten – mit dem Auto ab 300 € für 2 Personen retour. Aus mehreren deutschen Städten fliegt man mit einem Umstieg nach Calvi, von Köln-Bonn fliegt Eurowings direkt.

Herumkommen

Vom Flughafen Calvi fahren Taxis im Viertelstundentakt nach Calenzana, wo der Mare e Monti beginnt. In eineinhalb Stunden gelangt man per Bus vom Zielort Cargèse nach Ajaccio. Ab da fährt ein Zug bis nach Bastia oder Calvi (etwa 20 €). Eine Übersicht aller Bus- und Zug-linien auf corsicabus.org

Orientieren

Der Mare e Monti ist mit einem orangefarbenen Balken markiert. Drei topografische Karten von IGN bilden die gesamte Strecke im Maßstab 1:25 000 detailliert ab: Nummer 4149 OT für den Abschnitt Calenzana bis Tuvarelli, Nummer 4150 OT für Tuvarelli bis Marignana und Nummer 4151 OT für Marignana bis Cargèse (je 13,90 €,ignrando.fr).

Informieren

Im Rother Wanderführer »Korsika – Mare e Monti, Mare a Mare« beschreiben Willi und Kristin Hausmann alle Etappen der je drei Varianten beider Fernwanderwege und listen alle Unterkünfte auf (16,90 €, rother.de). Eine Goldgrube für Informationen über Korsika ist die Seite paradisu.de

Beste Zeit

Am schönsten zum Wandern sind Frühling und Herbst. In der Regel sind die Wege schon im April gut zu gehen, im Mai blüht die Macchia. Von Juni bis August ist es oft zu heiß zum Wandern, im September und Oktober dagegen wird es kühler, während das Meer weiter Badewärme bietet.

UNTERKUNFT

Übernachten

Am Ende jeder Etappe finden Wanderer mindestens eine Herberge (Gîte d'étape). Eine Übersicht gibt es auf Parc Naturel Régional de Corse, informations et téléchargements (pnr.corsica, PDF Seite 10). Manche Gîtes ähneln Campingplätzen, andere Hostels. Für die Stockbetten braucht man einen Hüttenschlafsack. Einige Gîtes sind immer geöffnet, die meisten aber nur von April bis Oktober. Wanderer können sich in Tuvarelli vom Besitzer des Campingplatzes U Pagliaghju in Galéria abholen lassen (gite-detape-u-pagliaghju.business.site), auch die Besitzerin des Bauernhofs Chiuni (00 33/6 38 20 26 44) in Revinda bietet den Service an. Wer sich das Organisieren sparen will, bucht bei Veranstaltern wie Europe Active ein Paket mit Übernachtungen und Gepäcktransfer (11 Tage ab 1230 €, europe-active.co.uk).

ESSEN

Korsische Küche

Zur Halbpension in den Gîtes gehört ein mehrgängiges Dinner. Meist gibt es typisch korsische Küche: als Vorspeise zum Beispiel luftgetrockneten Rohschinken, als Hauptgericht Wildschweinragout mit Rosmarinkartoffeln und zum Dessert Käse und Kuchen. Besondere Empfehlung: das Gîte e Casarelle in Girolata (ecasarelle.wixsite.com) und das Gîte l'Alivi in Serriera (aubergealivi.com).

UMWELT

Laut CO_2-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht die Flugreise für zwei Personen ab Frankfurt am Main einen CO_2-Ausstoß von ungefähr 1600 kg. Die Reise mit dem Zug beziehungsweise Bus und der Fähre verursacht circa 1200 kg CO_2-Ausstoß. Das kannst du mit 26,70 Euro bzw. 20 Euro in unserem *outdoor*-Wald-Projekt kompensieren: outdoor-magazin.com/wald



KINO IN DEN BERGEN Das Kulturzentrum im Dorf Marignana zeigt Filme aus aller Welt mit französischem Untertitel. Laufen korsische Streifen, sind die 97 Sitze oft voll belegt. An anderen Abenden gibt es Konzerte. associu-scopre.com

ANZEIGE

LESER-EXPERIENCE

KOMM MIT INS WALLIS!

Der Schweizer Kanton Wallis bietet alle Facetten des Alpinsports – in grandioser Landschaft. Willst du die Highlights von vier Walliser Top-Regionen entdecken? Dann bewirb dich jetzt und gewinne eine von vier erlebnisreichen Reisen!

Fünf volle Tage lang erlebst du im Rahmen der *outdoor*-Academy alle Facetten der Regionen Nendaz/Veysonnaz, Aletsch Arena, Saas-Fee/Saastal und der Region Dents du Midi. Für dieses exklusive Vergnügen kannst du dich ganz einfach bewerben – mit etwas Glück gewinnst du einen von vier freien Plätzen. Du musst kein Extremsportler sein: Erfahrungen im alpinen Gelände, Kondition für sechs Stunden Bergwandern, Trittsicher- und Schwindelfreiheit sowie ein bisschen E-Moutainbike fahren genügen. Das kannst du? Dann klick dich zur Bewerbung (s. unten) und freu dich auf prall gefüllte Tourentage mit erfahrenen Bergführern, die mit dir an deinen Skills arbeiten werden. Zeitraum: 30.06.–05.07.2024. Am Sonntag reist du auf eigene Faust und eigene Kosten nach Nendaz/Veysonnaz ins Rhonetal. Und am nächsten Morgen geht es mit der Besteigung der Rosablanche (3336 m) los, Gletscherquerung inklusive. Am späten Nachmittag wechselt die Gruppe in die Aletsch Arena. Dort steht am Dienstag die sechsstündige Tour auf dem Großen Aletschgletscher auf dem Programm – ein unvergessliches Erlebnis! Abends steuerst du dann auch schon Saas-Fee an. Hier wartet am Mittwoch der Gemsweg und eine Tour in die Tiefen der Feeschlucht auf dich. Danach gibt es Raclette, bevor du in die Region Dents du Midi weiterreist. Hier wartet als letztes Highlight eine E-Biketour über die saftigen Almwiesen, umrahmt von schneebedeckten, wilden Gipfeln.

Gewinn deine Wallis-Reise! Alle Infos: www.outdoor-magazin.com/wallis-academy
Weitere allgemeine Informationen unter www.wallis.ch

Nendaz/Veysonnaz

Vorbei an Bergseen, über das Eis des Gletschers Grand Désert, auf die Rosablanche (3336 m).

Aletsch Arena

Sechsstündige Tour über den Großen Aletschgletscher, den größten des gesamten Alpenraums.

Saas-Fee/Saastal

Gemsweg mit Blick auf Gletscher und die Saaser Viertausender, Schluchtabenteuer, Raclette.

Region Dents du Midi

Sanfter Naturgenuss, auch für Einsteiger: mit dem E-Mountainbike über die Almenlandschaft kurbeln.

Eine Aktion von outdoor und Wallis
INS HERZ GEMEISSELT.



Über den Kamm Crête du Dardeu eroberst du auf der Tour Dents du Midi die Tête de Chalin (2595 m).

Evoq

DEN PREIS IM BLICK

Outdoor-Ausrüstung ist teurer geworden – und Produkte, die für wenig Geld viel leisten, muss man heute lange suchen. Diese 21 Preistipps haben sich im Test bewährt.

TEXT: **FRANK WACKER**

Daniel Hug

Wandern mit gutem Equipment macht einfach mehr Spaß: Wenn der Rucksack komfortabel sitzt, die Regenjacke bei Dauerregen dicht hält oder Schlafsack und Isomatten eine erholsame Nacht ermöglichen, erlebt man das Draußensein ohne unangenehme Nebenwirkungen. Natürlich könntest du ein Vermögen in Top-Equipment investieren, doch es gibt auch Produkte, die viel leisten und wenig kosten – das zeigt unser aktueller Test.

Sie zu finden, stellte unsere Ausrüstungsexperten aber vor Herausforderungen: In den letzten zwei Jahren drehte sich die Preisspirale auch im Outdoor-Markt immer weiter nach oben. »Die Herstellung von Synthetikfasern verbraucht viel Energie«, sagt Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka. In Kombination mit kräftig gestiegenen Transportkosten und der zeitfressenden, kostenintensiven Entwicklung nachhaltiger Produkte führte das zu schmerzhaften Preiserhöhungen um bis zu 30 Prozent.

Tagelang studierte die *outdoor*-Crew technische Daten und Materialspezifikationen, um die vielversprechendsten Kandidaten aus dem riesigen Angebot herauszufiltern – so manches vermeintliche Schnäppchen blieb dabei auf der Strecke, weil Details fehlten, die Verarbeitung nicht unseren hohen Ansprüchen genügte oder wir andere potenzielle Schwachstellen entlarvten. Dabei warfen unsere Equipment-Experten ihre ganze Erfahrung in die Waagschale: Zusammen testen sie seit über fünf Jahrzehnten, haben in dieser Zeit viele hunderte Jacken, Schuhe, Rucksäcke und Zelte geprüft – so viel Know-how gibt es nirgendwo sonst.

AUSRÜSTUNG IM HÄRTETEST

»Bei der Auswahl ging es um das bestmögliche Preis-Leistungs-Verhältnis, weniger um den niedrigsten Preis«, sagt Gnielka. Zum Schluss blieben rund zwei Dutzend Kandidaten übrig, die wir im Labor und auf Tour genauso hart rannahmen wie teure Modelle. Regenjacken mussten die *outdoor*-Powerberegnung, die einem stürmischen, mehrstündigen Wolkenbruch gleicht, ohne Leckage überstehen. Bei Schlafsäcken und Matten pürften wir die Isolation mit einem seit mehr als 20 Jahren bewährten Testverfahren und ermittelten für jedes Modell untere Temperaturlimits, bis zu denen sie warm halten. Der obere Wert gilt für verfrorene Naturen, der untere für Hitzköpfe.

Im letzten Schritt fassten wir 21 Top-Kandidaten in vier Sets zusammen: für Tageswanderungen mit leichtem Gepäck, für Treks und Zelttouren – sei es bei Mikroabenteuern vor der Haustür oder Treks im hohen Norden.

LEICHT ODER ROBUST?

Das Wanderequipment (S. 40/41) kostet in der Summe gerade einmal 520 Euro und wurde von uns auf ein minimales Gewicht getrimmt – von der ultraleichten Regenjacke über einen minimalistischen Windbreaker bis hin zum luftigen Leichtwanderschuh. Den Gepäcktransport übernimmt eine Hüfttasche, die dir den Rücken frei hält.

Beim Trekkingoutfit (S. 42/43) kommen dagegen robustere Materialien zum Einsatz – ideal, wenn man häufiger auch mal durch dichtes Gestrüpp wandert oder schwere Rucksäcke schleppt. Mit dabei: eine hochfunktionelle Dreilagenjacke für 200 Euro, eine komfortable Trekkinghose mit wasserdichtem, atmungsaktivem Material an Unterschenkeln, Gesäß und Knien sowie stabile Lederstiefel. Setpreis: 789 Euro – »so viel geben manche allein für eine Gore-Tex-Jacke aus«, sagt Boris Gnielka.

Das Paket für Mikroabenteuer (S. 44/45) zeigt, dass du schon für 715 Euro draußen gemütlich übernachten kannst – ohne allzu viel zu schleppen: Biwaksack, Kunstfaserschlafsack, Isomatte, Leichtrucksack und Kochset bringen ein Gesamtgewicht von nur rund 2,5 Kilo auf die Waage – klasse.

Schwerer, aber noch immer gut tragbar ist das Zeltequipment (S. 46/47). Die Bandbreite reicht vom geräumigen, sturmfesten Kuppelzelt über Schlafsack und Isomatte bis zum laststabilen, bequemen Trekkingrucksack. Auch ein Kochset mit einem kräftigen Gasbrenner gehört dazu. Alles zusammen kostet 859 Euro und wiegt gut sieben Kilo.

VIELE JAHRZEHNTE TEST-KNOW-HOW



Boris Gnielka

Frank Wacker, Ausrüstungsredakteur
Schon als Jugendlicher testete Frank Wacker Equipment, mittlerweile gehört er seit 30 Jahren zur Ausrüstungscrew. Seine Touren gleichen eher Versuchsreihen, weil das Zusammenspiel zwischen Mensch und Ausrüstung zu seinen großen Leidenschaften zählt.

Frank Wacker

Boris Gnielka, Ausrüstungsredakteur
Zelttouren im hohen Norden, Bergsteigen auf vergletscherte 4000er in den Alpen, Bikepacking oder Klettern, Boris Gnielka begeistert sich für die unterschiedlichsten Facetten des Outdoor-Lebens – und die Ausrüstung dafür. Seit über 20 Jahren ist er *outdoor*-Testredakteur.

SPORTIVES WANDER-EQUIPMENT

Mit flottem Schritt, leicht und unbeschwert unterwegs zu sein: Dieses Ziel verfolgen viele Outdoor-Begeisterte. Hier ist die richtige Ausrüstung dafür.



Columbia

HATANA BREATHE

Der Name ist Programm: Über den Schaft aus Meshmaterial strömt beim Leichtwanderschuh Columbia Hatana Breathe (100 €) viel kühlende Frischluft ein – deshalb gibt es auch keine wasserdichte, atmungsaktive Membran. Wenn Nässe eindringt, läuft sie auch gleich wieder heraus. Mit seiner gut führenden, torsionsfesten und griffigen Sohle kommt man auch auf verwurzelten, steinigen Steigen sicher voran, der Schaft bietet dabei genügend Halt und lässt sich über die leichtgängige Schnürung gut anpassen. Auf harten Forstwegen profitierst du von der fein austarierten Dämpfung, die genau den richtigen Härtegrad hat – bei zu stark dämpfenden Sohlen leidet im knifflige-ren Gelände die Trittsicherheit. Noch ein Plus: das niedrige Gewicht (660 g/Paar in Gr. 42,5).

Trage-/Klimakomfort	★★★★★
Schaftstabilität	★★★☆☆
Sohlengrip/-festigkeit	★★★★☆
Gewicht	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Lowe Alpine

MESA 6L

Auf Wanderungen mit minimalem Gepäck lässt eine Hüfttasche jeden Rucksack alt aussehen: Der Rücken dampft besser ab, Schultern und Hüften können freier schwingen – beides erhält die Leistungsfähigkeit. Weitere Vorteile: das niedrigere Gewicht und ein günstigerer Preis. Unser Favorit heißt Lowe Alpine Mesa 6L (40 €, 280 g). Sie sitzt satt am Körper, der 38 Millimeter breite Hüftriemen ist sehr bequem – im Gegensatz zu den häufig verwendeten schmäleren, die einschneiden. Das fünf Liter fassende Hauptfach bietet genügend Stauraum für Trinkflasche, Riegel und Wetterschutzkleidung, in zwei Zipfächern lassen sich Schlüssel, Handy und ein Geldbeutel sicher verstauen. Und mit dem Flap auf der Vorderseite kannst du eine dickere Jacke fixieren.

Trageeigenschaften	★★★★☆
Ausstattung/Bedienung	★★★★☆
Volumen/Gewicht	★★★★☆
Strapazierfähigkeit	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Maier Sports

FORTUNIT SHORT

Keine Wanderhose trägt sich so geschmeidig wie eine Shorts. Auch auf langen Anstiegen macht sie sich positiv bemerkbar: Durch die geringere Reibung fällt einem das Heben der Beine leichter. Unsere Suche nach dem besten Preistipp endete mit der Fortunit Short von Maier Sports (75 €, Damen- und Herrenstyles). Ihr elastisches Polyestermaterial liegt weich auf der Haut, nimmt Feuchtigkeit gut auf und trocknet schnell – praktisch nach Schauern oder wenn man zur Abkühlung in einen kristallklaren Bergsee springt. Außerdem eignet sich die Fortunit Short durch ihr geringes Gewicht und Packmaß (135 g, 0,35 l) hervorragend als Zweithose für Hütten- und Zelttouren. Erfreuliches Extra: Maier Sports gibt fünf Jahre Garantie auf Material und Verarbeitung.

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Ausstattung/Trockenzeit	★★★★☆
Gewicht/Packmaß	★★★★★
Material/Verarbeitung	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT





Omm

SONIC SMOCK

Mit dem rekordverdächtig niedrigen Gewicht und kleinen Packmaß (51 g, 0,15 l) passt die Windjacke Sonic Smock von Omm (85 €) problemlos in die Hosentasche. Auch der Tragekomfort überzeugt – trotz des recht glatten Materials: Dank des aufwendigen, körpernahen Schnitts mit wenig Nähten schmiegt sie sich an, ohne einzuengen. Der brustlange Zip passt perfekt ins Konzept, weil bei so feinen Stoffen ein durchgängiger Reißverschluss vor dem Bauch ausbeulen und herumschlackern würde. Auch klasse: die längere, bis übers Gesäß reichende Rückseite und der Kragen – er liegt schön an, reicht bis weit in den Nacken und unters Kinn. Kleiner Kritikpunkt: die engen Ärmelbündchen, die sich nicht hochschieben lassen. Top dagegen: die Daumenschlaufen.

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Windschutz	★★★★☆
Gewicht/Packmaß	★★★★★
Ausstattung	★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Rab

PHANTOM PULL ON

Es mag noch günstigere Regenjacken geben, aber keine mit einem besseren Preis-Leistungs-Verhältnis als die Rab Phantom Pull On (220 €). Sie ist das leichteste und am kleinsten verpackbare Modell (91 g, 0,25 l) in dieser Klasse, das wir bis dato getestet haben. Es trägt sich wie ein Hauch von nichts – was auch am nur bis zur Brust reichenden Zip liegt. Das hoch atmungsaktive 2,5-Lagenmaterial Pertex Shield mit hauchfeinem 7D-Oberstoff hält zuverlässig dicht und punktet mit sehr hoher Atmungsaktivität. Für den täglichen Gebrauch ist es aber nicht robust genug. Die nicht verstellbare Kapuze sitzt gut und hat einen kleinen, versteiften Schild, die auf dem Handrücken länger geschnittenen Bündchen schützen diesen empfindlichen Bereich.

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

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



PatitucciPhoto

TREKKING-OUTFIT

Dieses robuste Equipment geht durch dick und dünn – ob Dreilagenjacke, Fleece, Wanderstiefel oder Tourenhose.



Marmot

PRECIP ECO PRO

Die leistungsfähigsten Regenjacken bestehen aus wasserdichten, atmungsaktiven Dreilagenlaminaten: Nur sie verbinden niedriges Gewicht mit Strapazierfähigkeit und Komfort. Sündteure Dreilagenjacken gibt es viele, eine gute für 200 Euro zu finden gleicht der Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Wir haben es geschafft: Die Marmot Precip Eco Pro (200 €, 415 g) hält bei Starkregen dicht und gefällt mit geschmeidigem, raschelarmem Tragekomfort. Sie macht selbst beim Klettern jede Bewegung mit und besitzt eine funktionelle, bequeme Kapuze. Zwei hochgesetzte Taschen schaffen Stauraum. Die Atmungsaktivität des Materials liegt auf sehr gutem Niveau, nur die Ventilationszips in den Achseln (Länge: 23 cm) sind etwas kurz.

Wetterschutz	★★★★☆
Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Ausstattung/Bedienung	★★★★☆
Material/Verarbeitung	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Jacalu

DAG

Stabile Trekkingstiefel mit Lederschaft und wasserdichter, atmungsaktiver Membran kosten in der Regel mindestens 300 Euro, der neue Jacalu Dag (140 €, 1330 g Paar/Gr. 43) dagegen weniger als die Hälfte. Trotzdem hielt er auf stundenlangen Regenwanderungen mit vielen Bachdurchquerungen dicht, nur die Schnürsenkel saugen sich schnell voll und sollten durch wasserabweisende (hydrophobierte) ersetzt werden. Kostenpunkt: unter zehn Euro. Der Dag besitzt eine stabile, verwindungsfeste Vibramsohle, die rund abrollt und auf den verschiedensten Untergründen sicheren Halt bietet. Sein fester Lederschaft war anfangs etwas störrisch, schmiegte sich während der ersten Einlaufrunden aber immer besser an.

Tragekomfort/Klima	★★★★☆
Schaftstabilität	★★★★☆
Sohlengrip/Festigkeit	★★★★☆
Gewicht	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Komperdell

RIDGEHIKER PL

Auf Touren mit dickem, schwerem Rucksack gehören Trekkingstöcke zur Grundausstattung. Sie helfen, im holprigen Gelände und bei Flussquerungen das Gleichgewicht zu halten, entlasten steil bergab Knie und Beinmuskeln. Außerdem kannst du dich über sie mit den Armen anschieben, schneller wandern oder sie bei hohen Tritten als Steighilfe einsetzen. Im Test machte der Komperdell Ridgehiker Powerlock (90 €, 535 g) das Rennen: Der in Österreich hergestellte, dreiteilige Teleskopstock (100–140 cm, Packlänge: 64 cm) punktet mit angenehmem Korkgriff, sehr stabilem, hochwertig eloxiertem Alurohr und der edlen, einfach bedienbaren Außenklemmung. Außerdem schwingt er sehr harmonisch.

Griff/Schwungverhalten	★★★★☆
Verstellung	★★★★★
Stabilität/Qualität	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT





Pinewood

BRENTON TROUSERS

Seit zwei Jahren begleitet die Trekkinghose Brenton Trousers (140 €) unsere Tester auf ihren Touren und erfüllt noch immer ihren Dienst mit Bravour. Das Besondere bei ihr: Knie, Unterschenkel und Gesäß bestehen aus einem wasserdichten, atmungsaktiven und geschmeidigen Dreilagenmaterial. Dadurch kann man sich selbst bei Nässe einfach hinsetzen oder -knien. Wandert man durch die für Skandinavien typische knöchelhohe Heide, funktionieren die Beine wie Gamaschen und verhindern, dass abgestreifte Nässe in die Stiefel rinnt. Der Rest der Hose ist aus leichtem Stretchgewebe gefertigt. Auch die Ausstattung stimmt: Belüftungszips (Oberschenkel), diverse Taschen, Schnürsenkelhaken.

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Wind-/Nässeschutz	★★★★☆
Ausstattung	★★★★☆
Strapazierfähigkeit	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Jack Wolfskin

PILVI DOWN VEST

Mit einem warmen Fleece als Zwischenschicht reicht in der Regel eine leichte Daunen- oder Kunstfaserweste als weiterer Kälteschutz aus. Sie kostet und wiegt deutlich weniger als eine Jacke, auch das Packvolumen schrumpft. Aus der Fülle an Modellen haben wir die Daunenweste Pilvi Down Vest von Jack Wolfskin (250 g, 0,7 l) herausgepickt. Sie kostet 130 Euro, doch wer sich sputet, bekommt sie in Dunkelblau zur Zeit für unter 80 Euro – was sie zum ultimativen Schnäppchen macht. In der Hülle aus 20D-Recycelstoff steckt Daune aus artgerechter Haltung (Füllkraft: 700 cuin), etwas breiter abgesteppte Kammern verbessern die Isolation. Angenehm: der hohe, anschmiegsame Kragen und Taschen zum Händewärmen.

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

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Montane

PROTIUM FLEECE

Das Protium Fleece Pull On ist der Bestseller von Montane. Aus gutem Grund: Es kostet nur 80 Euro, funktioniert aber ähnlich gut wie teurere Modelle. Durch die Karostruktur auf der Innenseite klimatisiert das warme Stretchfleece (93/7 % Recycelpolyester/Elasthan) gut, die glatte Außenseite reduziert die Reibung darüber getragener Schichten. Auch der körperbetonte, lange und nicht einengende Schnitt überzeugt. Der bis knapp über die Brust reichende Zip ist sauber abgedeckt und scheuert nicht. Gewicht: 335 g. Du möchtest lieber ein Modell mit durchgängigem Reißverschluss? Kein Problem: Es heißt Protium Fleece (95 €). Auch eine dünnere Version gibt es (Protium Light Pull On Fleece, 90 €).

Trage-/Klimakomfort	★★★★☆
Isolation	★★★★☆
Gewicht/Packmaß	★★★☆☆
Material/Verarbeitung	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT







Daniel Suhre

FÜR MIKROABENTEUER

Das Übernachtungspaket für Solotouren am Wochenende wiegt nur 2505 Gramm. Auch der Preis ist heiß: 715 Euro.



Deuter

EXOSPHERE +4°

Deuter hat seine Top-Kunstfaserschlafsacklinie Exosphere überarbeitet: Hülle und Füllung bestehen nun aus Recycelpolyester. Der mit 410 Gramm gefüllte Exosphere +4° (170 €) ist warm genug für Touren von Ende Frühjahr bis Anfang Herbst und lässt sich von kältefesten Schläfern bis vier Grad einsetzen (unteres Limit für Schnellfrierer: 12° C). Gewicht und Packvolumen (775 g, 4,5 l) fallen für ein Synthetikmodell in diesem Temperaturbereich niedrig aus. Die elastischen Innennähte schmiegen sich spürbar, aber ohne unangenehmen Druck an und reduzieren die die Isolation schwächende Luftzirkulation. Es gibt keinen Wärmekragen, dafür hält die passgenaue Kapuze die warme Luft im Schlafsack, wenn man sie sauber zuzieht.

Schlafkomfort/Bedienung	★★★★☆
Isolation	★★★☆☆
Gewicht/Packmaß	★★★★☆
Material/Verarbeitung	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Outdoor Research

HELIUM BIVY

Mit einem ultraleichten Biwaksack sparst du mächtig an Gewicht und Kosten im Vergleich zum Zelt. Der Outdoor Research Helium Bivy bringt nur 485 g auf die Waage, besitzt ein winziges Packmaß (1,3 l, Länge: 30 cm) und kostet 280 Euro. Seine Oberseite besteht aus wasserdichtem, atmungsaktivem 2,5-Lagen-Pertex-Shield, der Boden aus PU-beschichtetem Nylon. Ein Kunststoffbogen (Höhe: 50 cm) schafft Kopffreiheit und verhindert, dass das Material das Gesicht berührt. Durchs Moskitonetz kannst du in trockenen Nächten den Sternenhimmel genießen. Der Helium Bivy bietet genügend Platz, um auch dickere Isomatten hineinzulegen. Bei Regen musst du darauf achten, den Zip am Kopfteil etwas offen zu lassen, damit genügend Atemluft einströmt.

Nässe-/Mückenschutz	★★★★★
Gewicht/Packmaß	★★★★★
Komfort/Atmungsaktivität	★★★☆☆
Verarbeitung/Robustheit	★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT





Nordisk

VEN 2.5 MATTE

Wer mit jedem Gramm geizt, kann bei seiner Isomatte schnell abspecken: Statt eines klassischen Modells nimmt man ein 3/4-langes mit und legt den leeren Rucksack unter Unterschenkel und Füße. Unser Preis-Leistungs-Tipp heißt Nordisk Ven 2.5 Matte (80 €). Das selbstaufblasende Federgewicht wiegt nur 290 Gramm, lässt sich äußerst kompakt zusammenrollen (25 x ø10 cm oder 2,0 l) und besitzt eine ausreichend große Liegefläche (122 x 51 cm). Mit 2,5 Zentimeter Dicke polstert sie natürlich lange nicht so gut wie mehr als doppelt so dicke und rund drei Mal so teure Leichtluftmatratzen, im Vergleich zu einer festen Isomatte fühlt man sich aber wie auf Wolke sieben. Die Ven 2.5 Mat eignet sich für Temperaturen bis fünf Grad.

Liegekomfort	★★★☆☆
Isolation	★★★☆☆
Gewicht/Packmaß	★★★★★
Handhabung	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Ferrino
AGILE 35

Ferrino trifft mit dem Agile 35 (150 €, 820 g) voll ins Schwarze und bietet den besten Leichtrucksack in dieser Preisklasse. Sobald man die Alustrebe im Rücken sauber an den eigenen Körper angepasst hat, schmiegt er sich wie eine zweite Haut an und sitzt wunderbar kontrolliert. Dafür kommt erstaunlich viel Luft an den Rücken – superb! Dank des im Lendenbereich weit innen ansetzenden, nicht zu wuchtigen Hüftgurts lässt er enorm viel Bewegungsfreiheit und verführt zu flottem Gehtempo. Die Lastübertragung liegt ebenfalls voll im grünen Bereich: Bis 12 Kilo Beladung verteilt sich das Gewicht schön gleichmäßig auf Beckenkamm und Rücken. Das entlastet die Schultern. Der Einkammersack 35 l, davon im Deckel 3) bietet alles Wichtige.

Trageeigenschaften	★★★★★
Ausstattung/Bedienung	★★★★☆
Volumen/Gewicht	★★★★★
Material/Verarbeitung	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND

Trangia
MICROLIGHT



Nur 35 Euro kostet der neue, von Trangia in Schweden hergestellte ultraleichte Sturmkocher Microlight (182 g). Zum Lieferumfang gehören die Basis mit integrierten Topfstützen und Windschutz, ein Topf mit Deckel (Nutzinhalt: 0,35 l) und die für Brennpaste entwickelte Feuerschale. Alles besteht aus hochwertigem Aluminium mit 50 Prozent Recycelanteil. Um 0,35 Liter Wasser in gut 6:30 Minuten zum Kochen zu bringen, benötigst du rund 20 Gramm Brennstoff – den du schon zu Hause in eine kleine Kunststoffflasche umfüllen solltest. Grob kannst du für eine Wochenendtour mit zwei Übernachtungen 120 Gramm Brennpaste einplanen (Preis: 0,70 €) – zum Vergleich: eine kleine Kartusche mit 100 Gramm Füllung wiegt 180 Gramm und kostet fünf bis sechs Euro.

Kochzeit/Handhabung	★★★☆☆
Verbrauch/Betriebskosten	★★★☆☆
Gewicht/Packmaß	★★★★☆
Lieferumfang/Robustheit	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Steffen Scheyhing



SPARTIPPS FÜR TOUREN MIT ZELT

Ob für Skandinavien oder Trekkingcamps in Deutschland: Dieses Equipment überzeugt.



Gregory

STOUT 70/AMBER 68

Schon der Vorgänger begeisterte im Test mit sehr gutem Trageverhalten und praktischer Ausstattung. Kein Wunder, dass sich Gregory beim Facelift seines Trekkingrucksack-Bestsellers vor allem auf das Thema Nachhaltigkeit konzentrierte und den Anteil an Recycelmaterialien erhöhte. In der aktuellen Version tragen sich der Stout 70 (1850 g, 74 l) und die Damenversion Amber 68 (1740 g, 70 l) bis 21 Kilo Beladung sehr bequem, die Belüftung ist gut. Die Flexibilität im Hüft- und Schulterbereich geht in Ordnung, so frei wie mit den Klassenbesten in diesem Kriterium kann man sich aber nicht bewegen. Dafür glänzen Amber und Stout mit erstklassiger Lastkontrolle. Preis: je 230 €.

Trageeigenschaften	★★★★☆
Ausstattung/Bedienung	★★★★☆
Volumen/Gewicht	★★★★★
Material/Verarbeitung	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Rejka

AGADIR CAMP

Trotz deftiger Preissprünge im Zeltsegment bietet Rejka sein neues Einstiegsmodell Agadir Camp für 299 Euro an – klasse. Dank genügend sinnvoll platzierter Sturmabspannungen, die mit Klett auf der Innenseite des Außenzelts ums Gestänge gewickelt werden, steht die Kuppel selbst bei kräftigen Böen wie eine Eins. Auch Regen und Bodennässe wehrt sie zuverlässig ab. Der recht große Innenraum (216 x 127 cm, Liegelänge: 1,85 m) aus luftigem Mesh besitzt ein Dachpanel aus Nylon, das herabtropfendes Kondenswasser abhält. Auf- und Abbau (Innenzelt-zuerst-Technik) klappt problemlos, das Gewicht (2,95 kg) liegt für ein so komfortables, wetterfestes Zelt voll im Rahmen.

Wohnkomfort/Belüftung	★★★★☆
Regen-/Sturmfestigkeit	★★★★☆
Auf- und Abbau/Handling	★★★★☆
Gewicht/Packmaß	★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Getty Images



Primus

MIMER STOVE SET

Das richtige Zusammenspiel zwischen Brenner und Topf ist entscheidend für eine gute Kochperformance: Bei zu schmalen Töpfen geht viel Wärme seitlich verloren, eine sehr zentrierte Flamme erhitzt den Topfboden ungleichmäßig. Beim Primus Mimer Stove Set (80 €, 760 g) passt die Kombination. Der leistungsstarke Gaskocher heizt mächtig ein: Ein Liter kocht nach rund vier Minuten (Verbrauch: 18,5 g). Ideal für leckere One-Pot-Gerichte: der größere der beiden Alutöpfe (Nutzinhalt: 1 und 2 l). Die fein regulierbare Flamme und gute Hitzeverteilung erleichtern das Anbraten in der Alupfanne mit Non-Stick-Beschichtung. Lieferung mit Griffzange und Packsack.

Kochzeit/Handhabung	★★★★☆
Verbrauch/Betriebskosten	★★★☆☆
Gewicht/Packmaß	★★★☆☆
Lieferumfang/Robustheit	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Marmot

TRESTLES ELITE ECO

Marmot schaffte es als erster Hersteller, hoch leistungsfähige Kunstfaserschlafsäcke ganz aus Recycelmaterialien herzustellen. Auch heute noch zählt der Trestles Elite Eco zu den Topperformern. Die richtige Wahl für Touren von Ende Frühjahr bis Anfang Herbst ist der Trestles Elite Eco 30 (875 g, 5,1 l, 180 €), der kältefeste Schläfer bis zwei Grad wärmt. Für Damen gibt es zum gleichen Preis ein rund 50 Prozent stärker gefülltes Modell – vorbildlich. Mittels eines kurzen Zips gegenüber dem Seitenreißverschluss lässt sich die Oberseite gut aufklappen – angenehm in lauen Nächten. Die Anpassung der Kapuze erfordert aber Fingerspitzengefühl, bis sie sich zugfrei ums Gesicht schmiegt.

Schlafkomfort/Bedienung	★★★☆☆
Isolation	★★★★☆
Gewicht/Packmaß	★★★★☆
Material/Verarbeitung	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Exped

SIM 2.5

Sucht man eine warme, recht leichte und klein verpackbare selbstaufblasende Isomatte zum Sparpreis, gibt es seit vielen Jahren keine Alternative zur Exped SIM 2.5 (70 €, 690 g, 27 x ø16 cm). Das gilt auch für die neueste Version, deren Außengewebe mittlerweile aus Recycelmaterial besteht. Die bei der Produktion anfallenden Emissionen kompensiert Exped durch Myclimate, eine der renommiertesten Adressen dafür. Auf den moosgepolsterten Hochflächen im skandinavischen Fjäll bietet die 2,5-Zentimeter-Matte mehr als genügend Komfort, die Isolation reicht selbst für frostige Nächte bis minus fünf Grad. Auch das einfache Handling gefällt.

Liegekomfort	★★★☆☆
Isolation	★★★★☆
Gewicht/Packmaß	★★★☆☆
Handhabung	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



DEIN WEGBEGLEITER IN DER NATUR

JACALU

PASSIONE per lo SPORT

@jacalu.de
www.jacalu.de

Jacalu Seti

- vielseitig
- komfortabel
- made in Europe
- nachhaltiger Versand

UVP:
119,90€

Der North Antrim Cliff Path zählt zu den spektakulärsten Küstentouren Europas.

TEXT: **ALEX KRAPP** | FOTOS: **JANA MARGARETE SCHULER**

RIESENSACHE

Die bizarren Felsen des Giant's Causeway sind weltberühmt. Doch auch abseits davon lässt es sich in Nordirland exzellent wandern.

Szenen einer irischen Ehe: Die Festgesellschaft winkt aus dem Panoramafenster des Belfast Castles und amüsiert sich über das Brautpaar, das im Schlossgarten vor einem Fotografen posiert. Der Bräutigam versucht, den Regenschirm über seine Frau zu halten, ohne dass dieser vom Wind weggerissen wird.

Schlechtes Wetter für eine Hochzeit und noch schlechteres für eine Runde auf den Cave-Hill, der sich gleich über dem Schloss erhebt. Eimear Flanagan, die uns im Namen von Tourism Northern Ireland begrüßt, möchte Mara, Jana und mich auf den nur 370 Meter hohen Hausberg der nordirischen Hauptstadt führen. Unternehmungslustig steht sie in ihrer blauen Regenjacke auf dem Parkplatz neben dem Schloss, und auch wir holen unsere Jacken aus dem Kofferraum des Mietwagens. Kaum sind wir zehn Minuten gegangen, lassen wir das schützende Ginstergebüsch unter uns. Der Wind zerrt schon so sehr an uns, dass Eimear fast schon schreien muss, damit wir ihre Lektion in nordirischer Geschichte mitbekommen.

Die geht bekanntlich nicht ohne Konflikt. Angefangen hat wohl alles mit der sogenannten Ulster Plantation, die unter King James dem IV. nach der irischen Niederlage im Neunjährigen Krieg zwischen 1603 und 1660 stattfand. Engländer und Schotten wurden dabei in das irische Königreich Ulster zwangsumgesiedelt beziehungsweise materiell angelockt und die ansässigen Bauern von den fruchtbarsten Äckern vertrieben. »Dass dabei die eine Seite katholisch und die andere protestantisch war, war eher Zufall. Der Jahrhunderte währende Nordirlandkonflikt hat damit eigentlich keine religiösen, sondern eher kolonialistische Wurzeln«, erzählt die studierte Geschichtswissenschaftlerin. Ich blicke in das Grau der Wolken und versuche, mir die Jahrhunderte von Hass und Gewalt vorzustellen, die das mit sich brachte.

Was Nordirland an landschaftlichen Highlights zu bieten hat, wollen wir auf einer viertägigen Rundtour erkunden. Nur etwa halb so groß wie Belgien, lässt es sich in zwei Stunden durchqueren, vom mittig gelegenen Belfast dauert es mit dem Auto nicht mehr als eine Stunde in den äußersten Norden, der ganz oben auf unserer Liste steht.

Der nächste Tag ist ein Sonntag, und der Spätsommerhimmel empfängt uns in strahlendem Blau. Auf der Straße herrscht wenig Verkehr, die Landschaft zieht vorbei, das Gras leuchtet auf beiden Seiten der inneririschen Grenze gleich grün und nur vereinzelt über Anwesen flatternde Union Jacks erinnern daran, dass wir uns nicht in der EU befinden. Als ersten Stopp hat uns Eimear den Glenariff

Das Gras leuchtet auf beiden Seiten der Grenze gleich grün. Hier möchte man gerne Schaf sein …

1|



Forest ans Herz gelegt. Das Naturschutzgebiet liegt auf halber Strecke zwischen Belfast und dem berühmten Küstenabschnitt am Giant's Causeway, es bietet sich für eine dreistündige Wanderung an. Vom Besucherparkplatz führt ein Bohlenweg in eine enge Schlucht, in der das torfhaltige, braune Wasser der Glens einige Kaskaden hinabrauscht. Üppig grün wuchern hier Farne und Bäume, und wir würden uns in einem Tropenwald wähnen, riefe uns nicht der ein oder andere Jogger ein freundliches »Good morning« entgegen. An einem großen Wasserfall am Grund der Schlucht können wir zwischen verschiedenen Rückwegen entscheiden und wählen, weil es so schön ist, den längsten.

Wo die Orgelpfeifen wachsen

Und so steht die Sonne schon im Zenit, als wir unseren Weg an der Küstenstraße fortsetzen. Vielleicht liegt es an dem gewundenen Sträßchen, vielleicht sind es die pittoresken Küstendörfer, vielleicht auch die Cookies am Kaffeestand oder einfach die Schafe, welche wie weiße Wolken die grünen Wiesen sprenkeln: Wir kommen in eine gehobene Stimmung. »Hier wäre ich auch gerne Schaf!«, rosamundepilchert es aus Jana heraus, und auch Mara quittiert die Szenerie mit einem anerkennenden »Voll nice hier!«.

Es soll nicht ihr letztes sein, denn als nächstes steht der Fair Head auf Eimears To-do-Liste. Hier, an der nordöstlichsten Ecke der irischen Insel, fallen Dolorit-Felsen auf einer Länge von fünf Kilometern bis zu 100 Meter senkrecht zum Meer hinab – geformt wie



1| Die historische Crown Bar in Belfast ist bei Touristen ebenso beliebt wie bei Einheimischen.

2| Im Glenariff Forest Park gelangen Wanderende zu Kleinoden wie dem Ess-na-Larach-Wasserfall.

3| Immer an der Wand lang: Die Mourne Wall begrenzt das einstige Trinkwasserreservoir von Belfast.



Der Giant's Causeway wirkt wie von einem größenwahnsinnigen Gartenlandschaftsbauer angelegt.



1|

Orgelpfeifen. Fair Head bildet den Auftakt zu einem geologischen Spektakel, das für die meisten Besucher am 30 Kilometer weiter westlich gelegenen Giant's Causeway seinen Höhepunkt finden wird. Hier wie dort ist Lava vor etwa 60 Millionen Jahren sehr langsam und gleichmäßig erkaltet und schrumpfte dabei so, dass die entstehenden Risse eine charakteristische, sechseckige Form ausbilden konnten. Eine Laune der Natur, die viele Besucher anlockt. Handelt es sich am Fair Head noch hauptsächlich um Kletterer, die ihr Können an den langen Routen auf die Probe stellen, sind es am Giant's Causeway tausende Besucher, die die vom Meer überspülten Sechsecksäulen sehen wollen.

Der schönste Weg zum Damm des Riesen

Doch noch befinden wir uns am Fair Head und genießen die Nachmittagssonne, die schräg auf die Klippen fällt. Träge sitzen wir im Gras und schauen den Seilschaften beim Aufsteigen zu, bevor wir kurz vor der Dunkelheit in einem weiten Bogen zum Auto zurückwandern.

Links und rechts huschen die Scheinwerferkegel über Hecken und Bäume, und irgendwann, wie in einem Kriminalfilm, taucht die weiße Fassade des Causeway Hotel auf. Gelbes Licht fällt aus den Fenstern auf den Asphalt vor unserer Unterkunft. Das 1836 erbaute Hotel verströmt viktorianisches Flair und liegt direkt am Besucherzentrum zum Giant's Causeway, der so etwas wie die Niagarafälle Nordirlands darstellt. Bis zu einer Million Besucher kamen vor der Pandemie, im Jahr 2022 waren es fast wieder halb so viele. In kaum einer halben Stunde gelangt man vom Center zu Fuß hinab zu der direkt am Wasser gelegenen Felsformation, die nicht mehr Fläche als ein halbes Fußballfeld einnimmt. Für Gäste, die selbst diese Distanz überfordert, verkehrt ein Shuttlebus. Klar, dass Wanderer bei dem Rummel eher die Nase rümpfen. Die nehmen besser wie wir den öffentlichen Bus und fahren fünf Kilometer an der Küstenstraße entlang zum westlich gelegenen Dunseverick Castle. Hier beginnt eine vierzehn Kilometer lange Klippenwanderung zurück zum Besucherzentrum, die man sich nur noch mit wenigen teilt. Sie stellt die mit Abstand dramatischste Möglichkeit dar, sich dem Giant's Causeway zu nähern. Eine Bucht nach der anderen umwindet der Weg, schon bald tauchen hier und da die markanten Orgelpfeifenformationen auf, im weiteren Verlauf ragen die Felswände mit den steinernen Säulen immer höher über die See. Schon fast ein wenig enttäuscht ist man dann von der namengebenden Attraktion, der Stelle, an der ein



2|

1| Der Sage nach ist der »Damm des Riesen« der Rest einer Landbrücke ins nahegelegene Schottland.

2| Auf einem Roadtrip an der Causeway-Coast sollte man keine Hektik aufkommen lassen!

DIE BESTEN WANDERUNGEN



1 CAVE HILL BELFAST

6 km, 2 Std., 230 Hm, leicht

Nicht mehr als ein Spaziergang ist die Runde vom Parkplatz des Schlosses von Belfast auf den Hausberg der nordirischen Hauptstadt. Den besten Blick über Belfast und die Irische See bis zur Isle of Man hat man vom Felsen am McArt's Fort aus.

2 GLENARIFF

10 km, 3 Std., 240 Hm, mittel

Auf dem Weg zur Causeway-Küste sollte man den Stopp am Glenariff Forest Park nicht verpassen. Am Besucherparkplatz an der Glenariff Road kann man zwischen verschieden langen Runden wählen, empfehlenswert ist die längste, der Scenic Trail.

3 FAIR HEAD

8 km, 2 Std., 150 Hm, leicht

Für die Runde vom Parkplatz an der Murlough Road wird man weit mehr als die angegebene Gehzeit brauchen: Immer wieder gelangt man zu grandiosen Aussichtslogen und Felsen, die zum Sitzen und Staunen einladen: Man hat eine herrliche Aussicht auf Schottland und Rathlin Island. Bei Wind und Nebel ist die (gut markierte) Tour auf dem weglosen und nicht eingezäunten Felsplateau mit absoluter Vorsicht zu genießen!

4 GIANT'S CAUSEWAY

14 km, 4 Std., 200 Hm, mittel

Die schönste und auch einsamste Art, sich dem Unesco Naturerbe am Giant's Causeway zu nähern, stellt eine Wanderung vom Dunseverick Castle aus dar. Dazu Parkt man am Besucherzentrum und fährt mit dem öffentlichen Bus vier Stationen nach Osten. Hier beginnt der gut ausgebaute Weg an der berühmten Küste entlang. Wer sich den Rummel am Endpunkt sparen möchte, besichtigt die Basaltstufen schon morgens und geht nachmittags gleich zum Parkplatz weiter.

5 SLIEVE DONARD

18 km, 6 Std., 900 Hm, schwer

Diese schwere Tour erfordert etwas Orientierung und sollte von Ortsunkundigen nur bei guten Bedingungen gemacht werden. Vom Parkplatz an Trassey Road geht es in den Sattel von Hare's Gap und von dort steil auf den Commedagh (767m), 160 Meter hinab und ebenso steil auf den Slieve Donard (849 m) und in einem großen Bogen durch das Tal zurück. Alternativ kann die Tour auch als Streckenwanderung nach Newcatle gemacht werden.

outdoor-magazin.com/giantscauseway
Wer neugierig auf die genauen Routenverläufe geworden ist, gelangt per Link oder QR-Code auf unsere Webpage.



Der »Fair Head« steht im Ruf, eines der besten Klettergebiete Britanniens zu sein.

In den Mourne Mountains hatte jemand die Absicht, eine Mauer zu bauen – und hat es auch getan.

erkalteter Lavastrom in riesigen, sechseckigen Stufen ins Meer führt. Ein Wächter achtet darauf, dass niemand den von der Brandung überspülten Bereich der Felsen betritt und ausrutscht.

Wir kehren der Küste den Rücken und treten eine dreistündige Autofahrt an, die uns in den Süden Nordirlands bringt, in den Badeort Newcastle. Hotels, Kneipen und in die Jahre gekommene Amüsierläden säumen Newcastles Promenade und erinnern an alte englische Seebäder wie Blackpool.

Im Frühstücksraum des an der Promenade gelegenen Avoca Hotels wartet am Morgen schon ein Mann mit Wanderstiefeln. Es fällt nicht schwer zu raten, dass es sich um Peter Rafferty handelt, unseren Guide für den Tag. Pete hat lange Jahre in der Gegend eine Tankstelle geführt, nun führt er Wanderer durch seine Heimat, die Mourne Mountains. Ein eher überschaubares Areal von etwa 300 Quadratkilometern Ausdehnung. Was die Wandermöglichkeiten angeht, können sich die Berge allerdings sehen lassen, die Natur steht den schottischen Highlands in nichts nach. 12 Berge über 600 Meter gibt es hier, der 852 Meter hohe Slieve Donard, Hausberg von Newcastle, ist sogar der höchste Nordirlands. Peter will mit uns aber auf eine längere Wanderung und fährt uns zu einem Parkplatz im Westen der Mournes, weil er uns ein Kulturdenkmal der besonderen Art näherbringen möchte.

Dazu wandern wir durch das baumlose Glen gut eine Stunde lang in einen Sattel. Als wir oben ankommen, sehen wir es. Hier hatte wohl jemand die Absicht, eine Mauer zu bauen, und hat es auch getan. Der chinesischen Variante nicht ungleich, zieht sich das massive, etwa zweieinhalb Meter hohe und einen Meter breite Bauwerk über die höchsten Gipfel des Massivs und bildet so einen 35 Kilometer langen Ring. Das Ganze wirkt fast schon surreal, wozu solch ein Aufwand? Doch dem aufmerksamen Beobachter entgeht nicht, dass die Mauer genau auf der Wasserscheide entlangführt, und das war ihre Funktion. Die Moume Wall umschließt ein Areal, das Anfang des 20. Jahrhunderts Belfast mit Trinkwasser versorgen sollte. In Zeiten vor einer Wasseraufbereitung hatte die Mauer die einzige Aufgabe, Schafe und Rinder fernzuhalten. Heute spendet sie Wanderern etwas Windschatten, wie wir bei unserer Tour zu schätzen lernen. Trotzdem fordert sie, weil sie immer in grader Linie verläuft. Und so sparen wir uns am Ende den Anstieg auf den Slieve Donard und gehen den malerischen Weg zurück nach Newcastle. Golden fällt das letzte Licht auf ein paar Schwarzkiefern, die sich sanft im Wind wiegen. »Ganz schön nice hier«, sagt Mara. Wo sie recht hat, hat sie recht.



Auf gelegentliche Regenschauer sollte man in Irland immer vorbereitet sein.

PLANEN

Hinkommen

Wer nicht grade einen mehrwöchigen Aufenthalt in Irland plant und mit der Fähre anreist, nimmt am besten das Flugzeug. Nach Belfast geht es über London (von Frankfurt ab 250 Euro), ganz ohne Zwischenstopp und ohne Grenzkontrollen fliegt man besser nach Dublin. Von dort geht es mit dem Mietwagen in zwei Stunden nach Belfast (und in nur einer in die Mourne Mountains).

Herumkommen

Am flexibelsten reist es sich mit dem Mietwagen (7 Tage ab 130 Euro), billiger fährt man mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln: translink.co.uk. Zwischen Belfast und Giant's Causeway zum Beispiel verkehren zweimal am Tag Busse.

Orientieren

Die vorgestellten Touren sind bis auf die Wanderung in den Mourne Mountains bestens ausgeschildert und von den jeweiligen Parkplätzen aus gut zu finden, im Zweifel helfen Apps wie Komoot. Papierkartenfans werden in den Mournes mit der Karten von Ordnance Survey im Maßstab 1:50 000 glücklich. Blatt 29, Preis: 9,40 Euro.

Equipment

Von der Regenjacke bis zur Sonnencreme: Wanderer sollten auf jedes Wetter eingestellt sein. In den Mournes (und in anderen entlegenen Berggebieten) kann ein leichtes Tarp während Wolkenbrüchen und in Notfällen gute Dienste leisten.

Einreise

Wer über London nach Belfast fliegt, muss dies auf jeden Fall mit einem gültigen Reisepass tun. Reisende über Dublin gelangen zwar auch nur mit Personalausweis auf die Grüne Insel, für Nordirland benötigt man aber offiziell einen Reisepass, auch wenn man ihn an der inneririschen Grenze wahrscheinlich nicht vorzeigen muss.

Geführte Touren

Unter awayweewalk.com bietet Eimear Flanagan geführte Wanderungen an der Causeway Coast an. Wer einen Führer in den Mournes sucht, wird bei Peter Rafferty fündig: walkthemournes.com

UNTERKUNFT

In Belfast

Naturgemäß kann man in Belfast in Hotels aller Kategorien übernachten, zentral und fußläufig zum Titanikmuseum liegt etwa das Hilton (220 Euro), am unteren Ende der Preisspanne rangiert das Vagabonds Hostel im Universitätsviertel. 6-er-Schlafraum ab 30 Euro, Doppelzimmer ab 80 Euro. vagabonds-belfast.booked.net

Causeway Hotel

Viktorianisches Flair hoch über den Klippen – das gibt es im Causeway Hotel, zur Felsformation sind es nur 20 Minuten zu Fuß. Ein Doppelzimmer mit (sehr gutem) Frühstück kostet 220 Euro. thecausewayhotel.com

In Newcastle

Gleich an der Promenade des Badeortes liegt das Avoca Hotel und besticht mit kleinen, aber charmant eingerichteten Zimmern mit Blick aufs Meer. Eine Übernachtung mit Frühstück für zwei Personen ist ab 220 Euro zu haben. avocahotel.com

ESSEN & TRINKEN

In Bushmills

Eine der ältesten Whiskeybrennereien der Welt kann man im Ort Bushmills, keine 3 Kilometer vom Giant's Causeway entfernt, besuchen. Im Netz: bushmills.com
Gediegen essen lässt sich im Bushmills Inn an der Hauptstraße. Kleinere Gerichte von der Mittagskarte kosten um die 20 Euro, abends wird größer aufgekocht (ab 40 Euro). bushmillsinn.com

In Newcastle

Solides Pub-Food in einem ebenso soliden Pub gibt es in der Quinns Bar an der Promenade in Newcastle. quinnsbarnewcastle.com



DAS SCHIFF Fast drei Jahre baute halb Belfast an der Titanic, die keine zwei Wochen, nachdem sie die Stadt verlassen hatte, sank. Ein Besuch im großen Museum dauert etwa zwei Stunden und kostet 30 Euro. titanicbelfast.com

BASIS LAGER

Produkte, die auf Tour überzeugen



FLASCHENREINIGER

Das wechselbare Filterelement der Quell Nomad blockt dank Elektroadsorptions-Technologie sogar Viren und Chemikalien. Eine antimikrobielle Silberschicht beugt zudem dem Wachstum von Bakterien im Filter vor, auch passt die 700-ml-Bottle in viele Bikeflaschenhalter (130 g, 40 €).

STRAHLENKANONE

Eine kräftige Dosis UV-Strahlung liquidiert bei Katadyns Steripen Adventurer Opti Bakterien, Protozoen und Viren. Weil das nur in klarem Wasser zuverlässig klappt, prüft ein optischer Sensor vorab die Trübung. Ein Satz Batterien (zwei CR123-Zellen) reicht für bis zu 8000 Anwendungen à 0,5 Liter (105 g, 120 €).

STATE OF THE ART

Verschlammtes Wasserloch? Virenverseuchte Brühe? Wo andere Modelle längst kapitulieren, liefert der MSR Guardian mit ultrafeiner Hohlfaserkartusche und Feinsieb keimfreies, sauberes Wasser – und das überaus schnell (bis zu 2,5 l/min). Ebenfalls klasse: die selbstreinigende Pumpe des robusten Filters (480 g, 440 €).

FALTFILTER

Nicht schwerer als eine normale Trinkflasche, ein Liter Fassungsvermögen, gefaltet klein genug für die Jacken- oder Hosentasche – die Katadyn BeFree Filtration Bottle ist perfekt zum immer Dabeihaben. Zumal die Faltflasche mit einer Filterrate von 2 l/min Mikroorganismen keine Chance (65 g, 55 €) lässt.

Studio Nordbahnhof



STROHHALM

Mit dem Lifestraw Peak Series Straw kannst du Wasser unbesorgt direkt aus Bächen, Flüssen und Seen nuckeln. Alternativ lässt sich der Trinkhalm, der bis zu 4000 Liter von Bakterien und anderen Erregern säubert, auch als Mundstück auf viele Flaschen und Wassersäcke schrauben (65 g, 30 €).

QUETSCHE

Zwei Faltflaschen zählen zur Ausstattung des Origin-Outdoors-Filters: Eine, um belastetes Wasser mit sanftem Druck durch den angeschraubten Filter zu quetschen, die andere zum Auffangen des gereinigten Filtrats. Gut: mit Schlauch am Ansaugrohr auch als Trinkhalm nutzbar (130 g, 30 €).

PUMPWERK

Der Hiker Pro von Katadyn zählt zu den beliebtesten Modellen auf dem Markt. Zu Recht, hält seine Glasfaserkartusche mit Aktivkohlegranulat doch Bakterien, Parasiten und Mikroplastik ebenso zurück wie Chemikalien. Außerdem überzeugt er mit guter Pumpleistung (1 l/min) und einfachem Handling (290 g, 100 €).

WASSERWERKE

Wer unterwegs aus Quellen und Bächen zapft, geht mit einem Filter kein Risiko ein. Sieben aktuelle Modelle im Kurzcheck.

BASIS LAGER

Ausrüstung im Praxistest

DIE OUTDOOR-EXPERTEN

Mit Outdoor-Equipment per Du: die Testcrew.



FRANK WACKER

Schon seit 30 Jahren Tester aus Leidenschaft – im Labor und gerne auch auf der rauen Alb.



KATLEEN RICHTER

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



TOBIAS WIRTH

Testet Ausrüstung am liebsten beim Bergwandern sowie auf Ski- und Bikepackingtouren.

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



Jens Klatt

VAUDE HOGAN SUL 1-2P

KUSCHELKAMMER

Für ein Leichtzelt wiegt das Vaude mehr als viele andere, besteht aber dafür auch aus dickeren, langlebigeren Stoffen. Vor allem die Bodenwanne fällt robust aus. Der Innenraum kann sich ebenfalls sehen lassen – zumindest, wenn man ihn für sich hat. Zwei Personen passen da kaum hinein, es sei denn, sie sind spargeldünn, das Zelt misst in der Breite rund einen Meter. Doch alleine – wunderbar! Sogar aufrecht sitzen kann man und dabei aus der kleinen, überdachten Apsis in die Landschaft gucken. Im Test überzeugte das Hogan zudem mit sauber abgeklebten Nähten, die im Regen dicht hielten. Auch das Raumklima stimmt, hält doch das Außenzelt viel Abstand zur Grasnarbe. Der bodennahe Spalt lässt Frischluft hinein – die am Giebel durch die leicht geöffnete Apsistür entweicht. In trockenen Nächten kann man die Aufbauprozedur auch abkürzen, das Außenzelt weglassen und nur im Innenzelt schlafen, geschützt vor Mücken und mit Blick durch das Moskitonetzdach in die Sterne. Eine feine Sache, zumal an den Innenzeltseiten winddichter Stoff vor Zugluft schützt. Zwar steht das Hogan bei Böen etwas wackelig, bleibt aber stehen. Für raue Wetter ist das Zelt ohnehin nicht gedacht, sondern für Sommertouren in gemäßigten Zonen. Und für die Berge, wo man sich über das winzige Packmaß freut. ***gh***

DAUERTEST: 3 Monate **PREIS:** 530 € **GEWICHT:** 1370 g (mit Packsäcken und allen Heringen)

⊕ Gewicht, Sitzhöhe, Qualität, Ventilation, Platz (für eine Person), Aufbau ⊖ Seitenwindstabilität



SUUNTO VERTICAL TITANIUM SOLAR

NAVIGATOR FÜRS HANDGELENK

Lange waren GPS-Uhren mit Kartennavigation ein Alleinstellungsmerkmal von Garmin. Inzwischen zieht die Konkurrenz nach, etwa Suunto mit der Vertical Titanium Solar und weltweiten Offline-Karten. Auch wenn diese simpel ausfallen – so vermisst man etwa Namen von Gipfeln und Ortschaften –, reichen sie aus, um online per App oder in Komoot geplanten Touren zu folgen. Schade nur, dass eine Trackback-Navigation fehlt. Dafür lockt die Uhr mit top Empfang, über 95 Sportmodi für Tour und Training sowie wichtigen Gesundheitsfeatures, ob Schlafüberwachung oder Messung der Herzfrequenzvariabilität. Und der Akku? Schafft auf Tour dank Solarpanel im Touchscreen bis zu zwei Wochen. ***ub***

DAUERTEST: 6 Monate **PREIS:** 799 € **GEWICHT:** 78 g

⊕ Routennavigation, Sportfunktionen, Handy-Anbindung, Touchscreen, Akku ⊖ einfache Karten

AKU NATIVA CANVAS

STADT, LAND, FUSS

Mit dem Nativa Canvas hat Aku einen stylischen und besonders nachhaltigen Wanderschuh am Start. Er wird in Europa aus recyceltem Canvas sowie Wildleder von zertifizierten Gerbereien aus Italien gefertigt. Das Innenfutter besteht ebenfalls aus Recycelstoff, das Fußbett aus Kokos-, Bambus- und Latexfasern und die Mittelsohle aus Eco-Evazote von Vibram. Sämtliche Bestandteile lassen sich über die Website rückverfolgen. Auch auf Tour überzeugt der Schuh – mit trockenem Fußklima, top Abrollverhalten, starker Dämpfung und geschmeidigem Sitz. Wasserdicht ist er nicht – aber eine vernünftige Wahl für Reisen, Citytrips und Ausflüge in die Natur. ***bg***



Boris Gnielka

DAUERTEST: 12 Monate **PREIS:** 165 € **GEWICHT:** 720 g (Paar, Gr. 42,5)

⊕ bequem, nachhaltig, geländegängig, Klimakomfort ⊖ Nässeschutz



BLUE ICE BLUEBIRD

STEIGHILFE

Wer hohe Berge im Blick hat, vielleicht sogar einem 4000er aufs Dach steigen möchte, braucht einen Eispickel. Er dient nicht nur als Bremsanker auf abschüssigen Firnflanken, sondern – tief in den Schnee gerammt – auch als Sicherungspunkt. Und er erleichtert den Aufstieg über steile Eisfelder. Beim Modell Bluebird der französischen Marke Blue Ice sorgt eine verschiebbare Handauflage für sicheren Halt am Aluschaft. Auch der Kopf aus geschmiedetem Stahl lässt sich sehr gut greifen, wie diverse Hochtouren im Berner Oberland zeigten. Die Haue punktete dabei mit viel Biss und lang anhaltender Schärfe. Vor allem das Gewicht überzeugt: 410 Gramm sind sehr wenig für ein Modell mit Stahldorn, -kopf und Handauflage. ***bg***

AUSPROBIERT: 2 Wochen
PREIS: 156 € **GEWICHT:** 410 g **L:** 45 cm

⊕ extrem leicht, Kopf aus geschmiedetem Stahl, verstellbare Handauflage, mit Kappen

BASIS LAGER



ABS A.LIGHT LAWINENRUCKSACK

VIELSEITIG & SICHER

Beim A.Light Tour bewiesen die Erfinder des Lawinenrucksacks ihre Kreativität und präsentieren eine bis dato unbekannte Lösung: ABS kombiniert ein Base-Unit genanntes Tragesystem mit Auslöseeinheit und eine Packsackaufnahme. Je nach Tourencharakter entsteht so ein 10-, 18- oder 25-30-Liter-Rucksack, der alle wichtigen Befestigungsoptionen für Helm bis Pickel an Bord hat. Und der mit einer überzeugenden Aufteilung punktet - vor allem das nach unten öffnende Notfallfach begeistert. Ebenfalls klasse: das robuste Material und die leicht laufenden Zipper. Die Base-Unit wiegt mit 2370 Gramm (inkl. Carbonkartusche) viel, garantiert aber dank zweier unabhängiger Airbags und mechanischer Auslösung ein hohes Maß an Sicherheit im Lawinenfall. Top: die Auslösung via Seilzug, mit der man den Notfall üben kann, ohne jedes mal eine Kartusche zu verpulvern. Der A.Light Tour ist ein Top-Partner für Touren jeder Länge - aber kein Leichtgewicht. ***tw***

DAUERTEST: 12 Monate
PREIS: 790 € **GEWICHT:** 2370 g (Basis-Einheit, L)

⊕ nutzerfreundliches System, sehr variabel, robust
⊖ kein Leichtgewicht

MONTANE ICARUS HOODIE

NACHHALTIG WARM

Clever: In kälteempfindlichen Bereichen sorgt bei der Icarus Hoodie stark isolierendes Primaloft Black Thermoplume für mollige Wärme. In den übrigen Bereichen steckt Primaloft Silver Insulation. Beide Füllstoffe bestehen wie auch Futter und Obermaterial aus Polyester, was die Recyclingfähigkeit der damit sortenreinen Jacke optimiert. Auf Tour überzeugte das bluesign-zertifizierte Modell mit hoher Wärmeleistung bis unter den Gefrierpunkt, was auch am hinten deutlich längeren Schnitt sowie den kuscheligen, isolierten Taschen liegt. Die stark gefütterte Kapuze sitzt trotz fehlender Volumenverstellung sehr gut, auch fühlt sich der nur wenig raschelige Stoff soft an. Mit 20 Denier Fadenstärke fällt er recht robust aus, zeigt trotz zahlreicher felsnaher Einsätze - beim Klettern und Sichern - keine Gebrauchsspuren. Auch hat die Füllung bereits zwei Maschinenwäschen ohne Bauschkraftverlust hinter sich. Einziger Schönheitsfehler: Eine Brust- oder Innentasche fürs Smartphone sucht man vergeblich. Wer darauf verzichten kann, findet in der Icarus Hoodie einen klasse Allrounder für kalte Tage. ***bg***

DAUERTEST: 9 Monate **PREIS:** 240 € **GEWICHT:** 540 g

⊕ Tragekomfort, Kapuzensitz, Isolation, Nachhaltigkeit ⊖ keine Brust- oder Innentasche



Boris Gnielka



GARMONT G-RADIKAL GTX

BERGSTEIGER MIT KOMFORT-FAKTOR

Mit dem G-Radikal ist der traditionsreichen Marke aus Montebelluna ein Coup gelungen. Der leichte, steigeisenfeste Hochtourenstiefel ermöglicht dank ungewöhnlicher Zwei-Zonen-Schnürung ein sehr präzises Antreten. Auch der Neopren-Innenschuh begeistert. Er umschmiegt den Fuß sehr angenehm, verbessert den Halt und verleiht dem Schuh so zusätzliche Stabilität. Damit überzeugt das hochwertige Paar vor allem auf technischen Bergtouren, für die man den etwas pfriemeligen Einstieg in den Innenschuh in Kauf nimmt. Weiter punktet der Alpinstiefel mit ausgewogener Dämpfung, einer griffigen und kantenstabilen Sohle sowie einer hervorragenden, asymmetrischen Passform. ***tw***

DAUERTEST: 12 Monate **PREIS:** 296 € **GEWICHT:** 1490 g

⊕ komfortabel, Zonenschnürung, leicht, atmungsaktiv ⊖ Heel-Lock-Laschen nicht besonders stabil

RAB MYTHIC 400

AUSGESCHLAFEN

Um es kurz zu machen: Der Mythic 400 zählt zu den besten Daunenschlafsäcken in seiner Klasse und ist trotz des hohen Preises jeden Cent wert. Er begleitet unsere Tester seit Jahren, der aktuellen Version spendierte Rab eine Hülle aus 10D-Recycelnylon. Dank 400 Gramm nässefester Daune (Füllkraft: superbe 900 cuin) wärmt er kälteunempfindliche Naturen bis minus drei Grad (Limit für Frostbeulen: 5° C) – top für ein so leichtes, kleinst verpackbares Modell. Seine dicke Kapuze und der Wärmekragen sitzen bequem, der Schnitt bietet genügend Platz, nur an Knie und Waden ist er schmal. Auch der feine, nicht ganz so robuste YKK-3er-Zip passt zum Ultraleichtkonzept. ***fw***

AUSPROBIERT: 1 Monat
PREIS: 650 € **GEWICHT/PACKMASS:** 740 g/4,0 l

⊕ ultraleicht, minimales Packmaß, überragendes Wärme-Gewichts-Verhältnis, sehr komfortabel



DIE OPTIMALE PFLEGE WASSERDICHTER KLEIDUNG MIT NIKWAX

SAUBER UND WASSERDICHT. SO VERLÄNGERST DU DIE LEBENSDAUER DEINER OUTDOOR-AUSRÜSTUNG.

Regen kann wetterfester Funktionskleidung nichts anhaben. Durch die dauerhaft wasserabweisende Imprägnierung (DWR) perlen die Tropfen einfach von der Stoffoberfläche ab. Auch Wasserdampf, der beim Schwitzen entsteht, kann durch die wasserdichte Membran der Kleidung nach außen entweichen. So bleibst du warm und trocken.

Mit der Zeit verschlechtern Schmutz, Abnutzung und ungeeignete Waschmittel die wasserabweisenden Eigenschaften und schränken die Atmungsaktivität ein. Die Kleidung fühlt sich bei Regen klamm und feucht an und dir wird schnell kalt. Zeit für eine Auffrischung mit Nikwax.

Mit Nikwax Tech Wash (grüner Deckel) zum Waschen und Nikwax TX.Direct (lila Deckel) zum Imprägnieren erhältst du die Eigenschaften deiner Funktionskleidung. Du wirst erstaunt sein, wie dieses preisgekrönte Duo die Performance deiner Kleidung auffrischt. Du bleibst warm und trocken, deine Ausrüstung hält länger und du sparst Geld.

Empfohlen für alle Arten von atmungsaktiven und wasserdichten Membranen wie z.B. GoreTex, Sympatex etc.

Weitere Informationen auf: nikwaxwebshop.de/TWTX



BASIS LAGER

Tiere und Pf… z…
am W…esra…



Sibirischer Blaustern
Scilla siberica

In purpurblau mit nickendem, glockenförmigem Kopf stehen die Blausternchen zusammen. Ihre Samen verfügen über ein sogenanntes Elaiosom – ein ölreicher Nährkörper. Diesen transportieren Ameisen zum Verzehr in ihren Bau. Übrig bleibt ein keimfähiger Samen, der zur Ausbreitung beiträgt. Fachbegriff: Myrmekochorie.



Frühlings-Krokus
Crocus vernus

In Zwiebeln vergraben, sprießt er in Kolonien aus der Erde, wenn diese von den Strahlen der Frühlingssonne aufgewärmt wird. Die wohlduftenden Krokusköpfe erblühen von Februar bis März in Weiß, Gelb, Blau und Lila. Nicht nur schön anzusehen, sondern auch eine wichtige Nahrungsquelle für die Honigbienen.



Frühlings-Nabelnüsschen
Omphalodes verna

Die himmelblaue Krone der als Gedenkemein bekannten Blume, besteht aus fünf Blütenblättern und einem weißen Schlund. Verwechselt wird sie häufig mit dem verwandten Vergissmeinnicht (Myosotis). Das aber hat einen gelben Blütenschlund und beginnt zu blühen, wenn das Gedenkemein zu Sommeranfang verblüht.



Dolden-Milchstern
Ornithogalum umbellatum

Der wissenschaftliche Name Ornithogalum bedeutet wörtlich übersetzt »Vogelmilch« – gemeint ist der weiße Pflanzensaft, der bei Verletzungen austritt. Bei Berührung mit der Haut führt dieser zu Ausschlägen und Irritationen. Aufgrund der Form und Herkunft aus dem östlichen Mittelmeerraum wird das Gewächs auch Stern von Betlehem genannt.



Gelbe Narzisse
Narcissus pseudonarcissus

Die gelbe Narzisse erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 30 Zentimetern und ist vor allem als Osterglocke bekannt. Sie steht in metaphorischer Verbindung mit dem christlichen Fest: Auch wenn sie oberflächlich nicht zu sehen ist, erblüht sie Jahr für Jahr ungefähr zur Osterzeit und gilt somit als Symbol der Auferstehung und des ewigen Lebens.

UNS BLÜHT WAS

Es zwitschert, summt und blüht in Garten, Park und Flur. Die Besonderheiten der Flora unserer Breiten im Porträt.



Maiglöckchen
Convallaria majalis

Im Mai durchbrechen die kegelförmigen Sprossen den Erdboden. Dann zeigen sich fünf bis 13 schneeweiße Glöckchen an dem Spargelgewächs. Die feenhaften Blüten verwandeln sich im Sommer zu roten Beeren über die sich Amseln und Drosseln freuen. Für den Menschen ist es jedoch in allen Teilen giftig!



Wilde Tulpe
Tulipa sylvestris

Die zarte Erscheinung der gelben Blüten täuscht – sie ist eine robuste Überlebenskünstlerin: Durch das Ausbilden von Tochterzwiebeln, sogenannten Stolonen, kann sich die Wilde Tulpe ausbreiten und vermehren. Dennoch steht die einzige wildwachsende Tulpe Deutschlands auf der Liste gefährdeter Pflanzen.

Traubenhyazinthe
Muscari

Wie eine Rebe blau-violetter Weintrauben streckt die Traubenhyazinthe ihren Blütenkopf der Frühlingssonne entgegen. Passenderweise besiedelt die Blume neben Wäldern und Wiesen aufgrund des steinreichen Bodens auch gerne Weinberge. Durch die selbstständige Vermehrung über Samen und Tochterzwiebeln ist die Muscari mehrjährig.



Kugelprimel
Primula denticulata

Der kugelförmige Kopf dieser Primelart setzt sich aus zahlreichen kleinen Blüten zusammen und sticht mit einer Wuchshöhe von etwa 30 Zentimetern in jedem Beet heraus. Ihre duftenden Blütenbälle ziehen viele Bestäuber an. Im Himalaja kommt die Pflanze auf einer Höhenlagen von bis zu 5000 Metern vor.

Getty (5), Imago (1), Mauritius (3), Shutterstock (1)

BASIS LAGER

Mein Lieblingsprodukt



Boris Gnielka

Verpackungskünstler

Seit über 15 Jahren im Dienst: die leichten, wasserdichten Ortlieb-Packsäcke.

Im Lauf der Jahre häuft man als *outdoor*-Tester jede Menge Sachen an – die das Packen kräftig in die Länge ziehen: Erst nach Abwägen der Stärken und Schwächen unterschiedlicher Produkte landen nach und nach Jacke, Isomatte, Schuhe, Zelt und Co. auf der Packliste.

Die wasserdichten, ultraleichten Packsäcke mit Ventil von Ortlieb zählen zu den wenigen Ausnahmen, die die Qual der Wahl lindern: Im Jahr 2008 auf den Markt gekommen, steckten sie seither immer im Rucksack – ob Tageswanderung, Zelt- oder Schneeschuhtour.



FRANK WACKER
TESTREDAKTEUR

Seit 30 Jahren als *outdoor*-Tester im Einsatz, besitzt der Ausrüstungs-Freak einen riesigen Erfahrungsschatz.

Weil Luft über das verschließbare Ventil entweicht, schrumpft das Volumen von Schlafsack, Ersatzkleidung und Co. beim Zurollen der Öffnung maximal. Dabei bleibt der Packbeutel so flexibel, dass er sich an die Rucksackform anpasst und den Raum optimal nutzt.

Bei den Urmodellen rissen nach 12 Jahren die verklebten Nähte, durch das schwer zu öffnende Ventil der aktuellen Version fädelte ich eine Zugschnur. Damit lässt es sich einfach bedienen. Den Dry Bag Light Valve gibt es in mehreren Farben/Größen (7, 12, 22 l), ab 26 €.

AB NACH DRAUSSEN!

3 AUSGABEN OUTDOOR UND EINE PRÄMIE DEINER WAHL



1721

MEPAL
Lunchbox Bento midi
Zuzahlung: 1,– €

10-Euro-Globetrotter-Gutschein

1869



Weitere Prämien im Onlineshop

3 AUSGABEN
für nur 15,90 Euro*

29 % PREIS-VORTEIL
im Probeabo

Lieferung bequem
NACH HAUSE,
ohne Versandkosten

Du erhältst
eine **PRÄMIE**
als Dankeschön



outdoor E-PAPER-UPGRADE
für nur 1,05 €* zum Heftabo mit dazu bestellen!
www.outdoor.de/digital

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 (Auslandskonditionen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht | Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Handelsregister: Stuttgart HRA 9302

FOTO: MATTIAS FREDRIKSSON

BASIS LAGER

Technik für Trek und Tour



Mattias Fredriksson

Bestens im Bilde

Eine leistungsstarke Kamera schont den Handyakku und liefert top Fotos. Welche Modelle sich für Outdoorer eignen.

Auch wenn Smartphones beachtliche Fotos und Videos aufs Display zaubern, kommen sie nicht an das Niveau guter Kameras heran. Diese liefern selbst bei wenig Licht knackscharfe Fotos, liegen besser in der Hand – und schonen den Handyakku. Im Vergleich zum Handy sind sie sogar günstig, wie etwa die Pentax WG-90 zeigt (siehe rechts). Sie gehört zur Klasse der Outdoor-Kameras, ist also frost- und stoßfest sowie wasserdicht – die richtige Wahl, wenn du unter allen Umständen fotografierst: beim Klettern, Canyoning, im Schneesturm oder Platzregen. Nachteil: Outdoorkameras besitzen keinen Sucher, durch den du vor allem bei Gegenlicht deutlich besser siehst, auch beim Handling musst du wegen der oft kleinen Tasten Abstriche machen.

Systemkameras wie die Fuji X-S10 kannst du hingegen selbst mit Handschuhen bedienen. Sie punkten zudem mit einem hellen Sucher sowie der Option, verschiedene Objektive anzudocken – vom Fisheye mit 180-Grad-Bildwinkel bis zum Supertele, mit dem selbst scheue Vögel groß herauskommen. Bild- und Videoqualität liegen dank riesigem Sensor selbst im Dunkeln auf Topniveau, Gewicht, Preis und Packmaß fallen aber – je nach Modell und Objektiv – üppig aus. Einen guten Kompromiss liefern hier edle Kompaktkameras wie Sonys RX100 VII (siehe rechts). Dank ausklappbarem Sucher, Superzoom und großem Sensor stellen sie oft die beste Wahl für alle dar, die aufs Gewicht achten, aber keine Abstriche bei Qualität und Bildgestaltung machen wollen.



SYSTEMKAMERA
Dank wechselbarem Objektiv lässt die Fuji X-S10 kreativen Freiraum. Günstig und leicht für ihre Art (465 g, 900 €), liefert sie selbst im Dunkeln eine top Bildqualität. Objektiv-Tipp: 16–80 mm (Set mit X-S10: 1400 €).



OUTDOOR-KAMERA
Die Pentax WG-90 macht dank dichtem Gehäuse und optischem 28–140er-Zoom auch beim Schnorcheln gute Fotos. Sie ist sturz- wie frostfest (–10 °C), leicht (194 g) und schafft pro Akkuladung 300 Fotos (380 €).



KOMPAKTKAMERA
Die Sony RX100 VII (305 g) passt in die Jackentasche, hat aber ein Superzoom (24–200 mm) und einen großen 20-MP-Sensor an Bord. Die Bildqualität erreicht das Niveau von Systemkameras, der Preis auch: 1100 €.

REISEMARKT

Teutoburger Wald / Tecklenburg Hermannsweg, Teutoschleifen, wandern oder radln (MtB/Road) in abwechslungsreicher Natur. Schöne FeWo mit Balkon. www.fewo-magnus.de, Tel. 05482/1772

Lago Maggiore/Italien möblierte FeWo von privat für 4 Personen, Seegrundstück, Balkon/Terrasse, Parkplatz, Boje, priv. Badeplatz am See, ab sofort für 1 Jahr zu vermieten. info@lago-fewo.de, 0171/2816109

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



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

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

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

Bücher:
www.motorbuch-versand.de



Eifel-Dolomiten Gerolstein. FeWo 90 qm plus Balkon/Terasse 90,- Euro/Nacht, bis zu 6 Personen plus ggf. Baby plus ggf. Hund, Nichtraucher-FeWo, Eifelsteig & Kletterfelsen 200 m, www.dreifelsenblick.de, Tel. 0179/4301944

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

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

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

PRIVATANZEIGEN GRATIS!

TERMINE:

Text bis:	Erstverkaufstag:	Ausgabe:	Fax- und E-Mail-Aufträge am Tag des Anzeigenschlusses nur bis 16 Uhr
03.04.2024	06.05.2024	6/2024	

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*** *(€ 7,50)*

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



outdoor-magazin.com/podcast
JETZT AUCH IM PODCAST

BYE BYE BLACKOUT

Handy, Smartwatch, Navi & Co. leisten auf Tour gute Dienste, brauchen aber Strom. So geht deinen Geräten unterwegs nicht der Saft aus.

TEXT: **BORIS GNIELKA**

Getty Images (13)

Eine Outdoor-Tour ohne Smartphone? Für die meisten undenkbar. Schließlich dient es nicht nur der Kommunikation, sondern auch als Pfadfinder, Kamera, Wetterzentrale und vieles mehr. Allerdings nur, solange der Akku durchhält. Und der kann vor allem bei leistungsstarken Handys mit großen Displays schon nach einem halben Wandertag schlappmachen.

Wie schnell der Saft ausgeht, hängt nicht nur von deinem Gerät ab, sondern auch von den installierten Apps – den aktiven genauso wie denen, die im Hintergrund arbeiten und etwa regelmäßig deinen Standort übermitteln, wie beispielsweise Social-Media-Apps. »Wer diese und am besten auch das draußen oft nutzlose WLAN deaktiviert, spart einiges an Strom«, sagt *outdoor*-Elektronikexperte Uli Benker. Er rät auch dazu, das Display beim Navigieren auszulassen und nur bei Bedarf – an Weggabelungen – kurz einzuschalten. Neben dem Display saugt vor allem die Netzsuche den Akku rasch leer. Ganz besonders in den Bergen, wo man nicht immer Empfang hat und das Handy öfter erfolglos nach einer Verbindung sucht. »Auf Bergtour deaktiviert man Netz und mobile Daten am besten – oder schaltet sein Gerät gleich in den Flugmodus«, so Uli Benker. Dann bist zu zwar nicht mehr erreichbar, kannst aber weiterhin mit deinem Handy navigieren, GPS funktioniert netzunabhängig. Auch kann es sich lohnen, das Handy auf Tour grundsätzlich in den Stromsparmodus zu stellen. Sonst kann es passieren, dass dein Gerät, sobald du den Empfang aktivierst, im Hintergrund Updates herunterlädt und installiert, was je nach Netzqualität und Datenmenge viel Energie verbraucht. Weitere Stromspartipps findest du im Kasten rechts. Wie stark Handy-Funktionen und -Anwendungen am Akku saugen und welches Sparpotenzial sie bieten, zeigt dir hingegen die Tabelle auf Seite 71.

ANSCHLUSS GESUCHT

Doch was, wenn sämtliche Stromspartipps nicht reichen? Wenn du länger als einen Tag, ja vielleicht wochenlang unterwegs bist oder einfach auf stromfressende Apps, Social-Anbindung & Co. nicht verzichten möchtest? »Wer sich darauf verlässt, das Handy oder andere Geräte in der Hütte zu laden, guckt schnell mal in die Röhre«, sagt DAV-Hochtourenführer Ben Rettig. In Biwakschachteln und Winterräumen sowie in den Fjällstugans skandinavischer Wanderregionen sucht man Steckdosen sogar fast immer ver-



Selbst kleine Powerbanks schützen dein Handy auf Tour vor dem Blackout.

Getty Images

WIE DER HANDY-AKKU LÄNGER HÄLT

1 Batterie-App checken
In den Einstellungen listet der Menüpunkt »Batterie« die stromhungrigsten Apps auf. Oft findet man hier solche, die man gar nicht braucht – und deaktiveren sollte.

2 Lauschen beenden
Google Assistant und Siri verbrauchen auch dann Strom, wenn du sie gar nicht nutzt – lauschen und warten sie doch ständig auf den Sprachbefehl (»Hey Google/Siri«).

3 Dark Mode aktivieren
Der Dark Mode wird standardmäßig nur nachts (automatisch) aktiviert. Er schont dann nicht nur die Augen, sondern spart auch Strom – allerdings nur, wenn dein Handy ein OLED-Display besitzt (bei neueren Geräten immer der Fall). Du kannst den Dark Mode unter Einstellungen/Display auch dauerhaft aktivieren – und so Strom sparen.

4 Offline navigieren
Die Routennavigation zählt zu den größten Stromfressern (ganz besonders mit eingeschaltetem Display). Planst du deine Tour zu Hause und lädst die Karten daheim herunter (»Offline-Karten«), hält der Akku deutlich länger durch. Außerdem verbrauchst du dann kein Datenvolumen und kannst dein Handy in den Flugmodus stellen.

5 5G Adieu sagen
Viele neue Smartphones beherrschen den neuen Mobilfunkstandard 5G. Die Leistungsvorteile halten sich beim Handy in engen Grenzen – der Stromverbrauch ist aber hoch. Am besten deaktivierst du 5G und stellst 4G bzw. LTE ein (Einstellungen: »Mobilfunk/Datenoptionen«).



Solarmodule wiegen mehr als Powerbanks, sind aber für lange Touren eine Option.

Jens Klatt

geblich. In Alpenvereinshütten sieht es zwar mittlerweile etwas besser aus. »Die wenigen Steckdosen sind allerdings oft hart umkämpft, zumal sie nachts auch gerne mal abgeschaltet werden«, so Ben. Sein Tipp: Einen Ladestecker mit mehreren USB-Ports mitnehmen. Und zur Sicherheit auch einen kleinen Universalakku, Powerbank genannt. Damit kannst du nicht nur dein Handy betanken, sondern auch Stirnlampe, Smartwatch, GPS-Gerät, Kamera & Co. – die das jedoch meist erst nach vielen Tagen nötig haben. Einige halten heute sogar wochenlange Treks durch (siehe Leiste unten).

STROM ZUM MITNEHMEN

Wie groß und stark Powerbanks sein müssen, hängt also vor allem davon ab, wie oft du dein Handy laden musst und wie stark der darin verbaute Akku ausfällt. Seine Kapazität wird in Milliamperestunden (mAh) gemessen und liegt zwischen 2000 bei kleineren, älteren Handys und rund 6000 mAh bei neuen Topmodellen. Weil die Kapazität von Powerbanks ebenfalls in mAh angegeben wird, kannst du dir leicht ausrechnen, welche du brauchst. Allerdings lassen sich die Werte nicht gleichsetzen, denn auch der Ladevorgang selbst frisst Strom, meist um 20 Prozent. So reicht eine 10 000-mAh-Powerbank oft nur für zwei 4000er-Akkus – im besten Fall, liegt doch die nutzbare Kapazität von Powerbanks häufig unter der angegebenen. Das zeigen zumindest unsere Messungen sowie Tests von Fachzeitschriften wie CHIP. Hier liegen Markenprodukte wie die von Anker fast immer an der Spitze. Die besten Erfahrungen haben wir mit der ultraleichten NB10 000 von Nitecore gesammelt, sie lieferte im Test satte 9800 Milliamperestunden (siehe Seite 72).

GENÜGSAME BEGLEITER

Viele Geräte müssen auf Tour an die Steckdose oder Powerbank – diese fünf hingegen nur in Ausnahmefällen.



Garmin Extrex Solar

Das 140 Gramm leichte GPS-Gerät bezieht seinen Strom aus einem Akku, der bei genug Licht über die Solarzellen im Display geladen wird. Der Newcomer verfügt über ein Schwarzweiß-Display, die wichtigsten Navigationsfeatures und lässt sich mit dem Smartphone koppeln. Preis: 280 Euro.

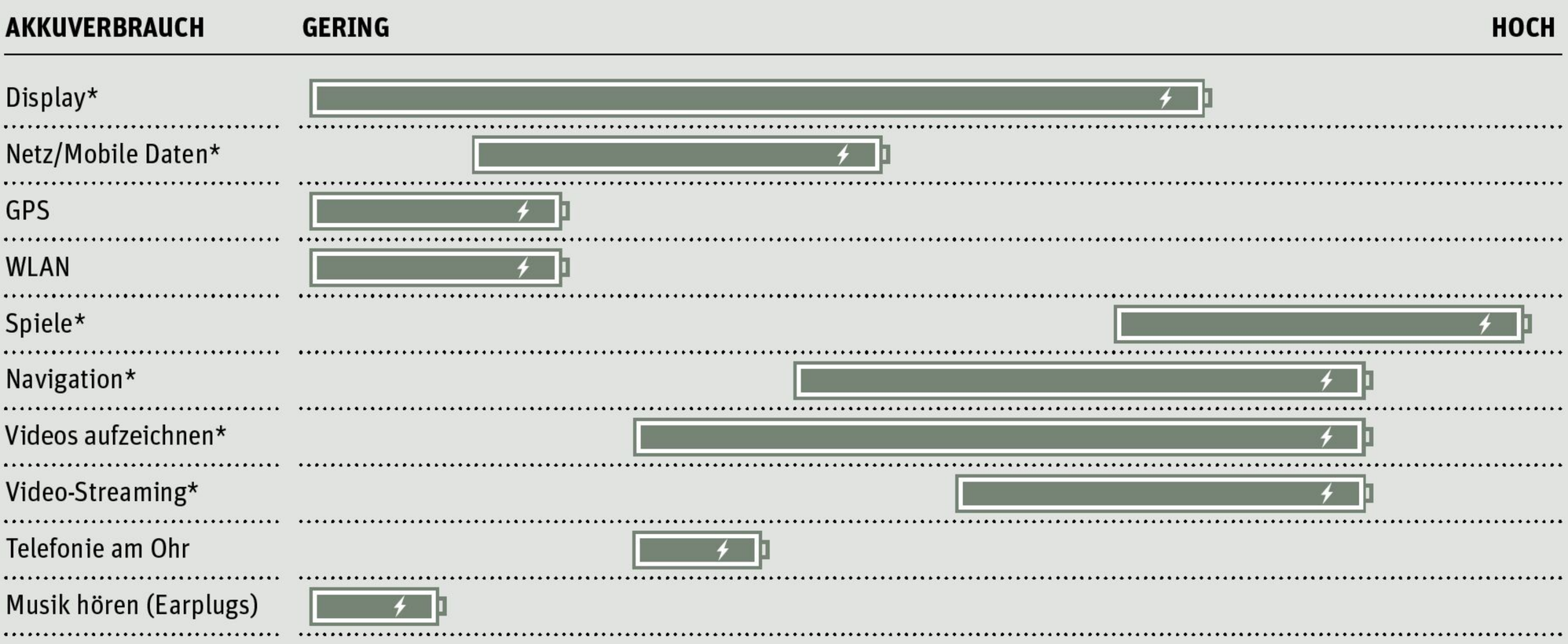


Casio PRT B50

Höhenmesser mit Logbook-Funktion, Baro- und Thermometer: Die Casio hat kein GPS, versorgt Wanderer aber mit den nötigsten Infos zur Tour. Ihr Akku hält ewig, er wird per Solarpanel im Display geladen (199 €).

WAS DEN SMARTPHONE-AKKU LEERSAUGT

Stromverbrauch typischer Handy-Funktionen und -Anwendungen im Vergleich



* Akku-Verbrauchsbereich je nach Parametern und gewählten Einstellungen, beim Display etwa hängt er von Typ, Größe, Auflösung und Helligkeit ab.

OUTDOOR-KRAFTWERKE

Für mehrwöchige Zelttouren durch die Wildnis reicht jedoch der Saft selbst solch potenter Powerbanks oft nicht aus. Eine Alternative stellen mobile Stromerzeuger für den Outdoor-Einsatz dar. Neben Generatoren mit Handkurbel oder aufstellbaren Mini-Windrädern – die sich aufgrund ihres Gewichts eher für Expeditionen oder die Zeltwiese eignen – haben sich für Wander- und Radtouren vor allem Solarpanels als brauchbare Energielieferanten erwiesen. Am Zelt, Rucksack oder auf dem Fahrradgepäckträger befestigt, liefern Modelle wie der Sunmove 16W von Solar Brother (siehe Seite 74) genug Strom für zwei Smartphoneladungen am Tag – vorausgesetzt, die Sonne scheint. »Bei stark bewölktem Himmel geht die Ausbeute aber gegen null«, so Uli Benker. Eine Powerbank als Reserve sollte daher immer mit auf Tour, zumal sie auch dazu dient, den frisch erzeugten Strom zwischenzuspeichern. Bei wechselnder Bewölkung fließt der Saft nämlich unregelmäßig, was Handyakkus weniger gut verkraften als Powerbanks – die du zudem deutlich günstiger ersetzen kannst. Außerdem lässt sich das Smartphone so beim Wandern nutzen und kommt erst abends, im Zelt, an die Lade-Buchse der dann hoffentlich vollgetankten Powerbank.

Ein leistungsstarkes Panel plus Powerbank wiegt im besten Fall aber immer noch 600 Gramm, weshalb sich die Kombi nur für mindestens viertägige Touren durch die – sonnige – Wildnis lohnt. Für die meisten Wander-Fans dürfte es daher günstiger sein, zwei oder drei kräftige Ultraleicht-Powerbanks mitzunehmen. Oder das Handy auf Tour einfach mal auszulassen.



Petzl Nao RL

Der Testsieger aus unserem großen Vergleichstest strahlt dank Sensorsteuerung immer nur so hell wie nötig. Das schont nicht nur die Augen, sondern auch den Akku, der für bis zu 80 Stunden Licht reicht. Er lässt sich abkoppeln und im Notfall als (kleine) Powerbank verwenden. Preis: 160 Euro.



Oppo A76

Wer ein energieeffizientes sowie günstiges (Zweit-) Handy für die Tour sucht und auf 5G sowie eine gute Kamera verzichten kann, sollte sich das A76 ansehen. Sein 5000-Ah-Akku reicht laut der Testzeitschrift Chip für fast 19 Stunden Surfen – ein Spitzenwert. Der Marktpreis liegt bei unter 200 Euro.



Canon EOS 250 D

Die Systemkamera wiegt mit Zoomobjektiv (18–55 mm) nicht nur leichte 710 Gramm, sie schießt mit einer Akkuladung auch über 1000 Fotos – selbst bei Temperaturen um den Gefrierpunkt. Eine Powerbank zum Aufladen braucht man hier nur für mehrwöchige Touren. Preis mit Objektiv: 679 Euro.

STROMERZEUGER FÜR UNTERWEGS

Mit welchen Geräten dir der Saft selbst auf wochenlangen Treks nicht ausgeht.



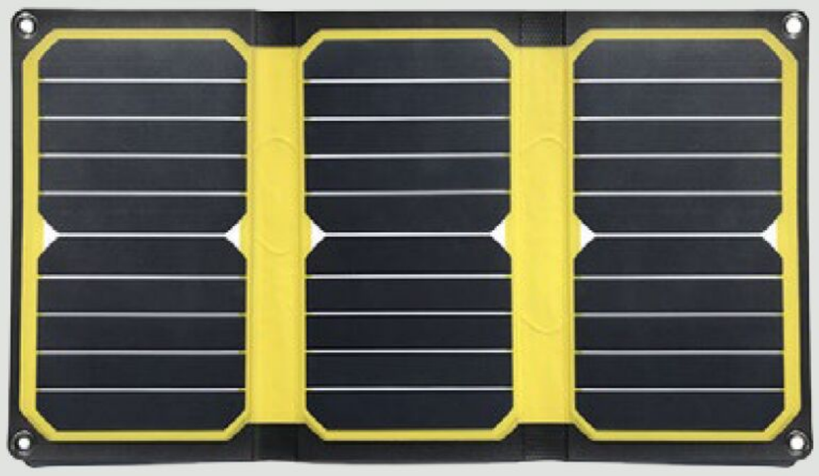
Kurbelix

Perfekt für die Zeltwiese: die Lighthouse-600-Campinglampe von Goal Zero (75 € , 500 g). Sie strahlt nicht nur warmweiß und lässt sich stufenlos dimmen, sondern dank USB-Port auch als Handy-Ladestation nutzen. Gut: Ihr Akku (5200 mAh) lässt sich auf stromlosen Zeltwiesen via ausklappbarer Kurbel laden.

Muskelschmalz

Der robuste, wasserfeste (IP65), aus Alu gefertigte Infinite Orbit von Texenergy (90 €) liefert auch dann Strom, wenn weder die Sonne scheint noch Wind weht. Mit satten zehn Watt (2 A/5 V) lädt er Handys sogar flott – solange einem die Kraft nicht ausgeht. Mit 330 Gramm ist er jedoch kein Leichtgewicht.





Sonnenpower

Solarpanels gibt es viele. Im Test überzeugte uns das Sunmove von Solar Brother mit am meisten. Das Panel nimmt kein Wasser auf, lässt sich klein falten oder an Rucksack oder Zelt klippen. Bei Sonne produziert es bis zu 16 Watt – genug, um jeden Tag eine 10-Ah-Powerbank vollzuladen (460 g, 190 €).



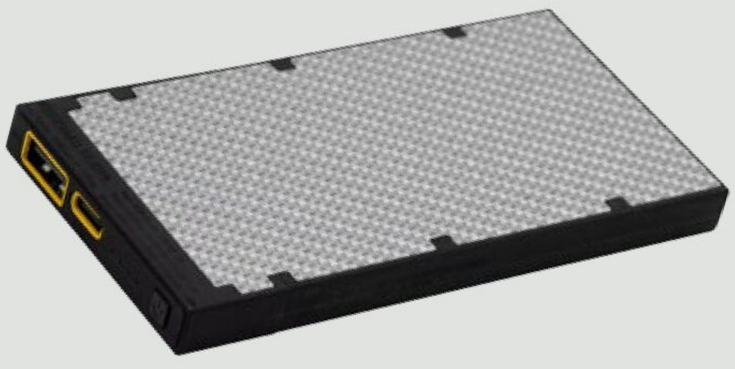
Windenergie

In windigen, trüben Regionen übernimmt der Texenergy Infinite Air die Stromversorgung. Aufgrund seines Gewichts (1650 g mit Stativ) eignet er sich eher für Zeltwiesen oder Expeditionscamps als für Trekkingtouren. Bei Windstärken zwischen 12 und 62 km/h soll er bis zu 10 Watt liefern. Preis: 256 €.

Dynamolader

Auf dem Oberrohr befestigt und am Nabendynamo angeschlossen, kannst du mit dem USB-Werk von Busch&Müller (110 €, 55 g) beim Radeln und ausgeschalteter Lichtanlage Handy oder Navi betanken (0,5 A/5 V). Ein eingebauter Pufferspeicher sorgt für konstanten Ladestrom, auch während Ampelstopps.





Kraftriegel

Die leichteste 10000-mAh-Powerbank kommt von Nitecore: Dank Karbongehäuse wiegt sie nur 152 Gramm. Im Test lieferte sie 9800 mAh – mehr als andere von uns gemessene 10-Ah-Modelle. An Bord sind ein 18 Watt starker USB-A-Ausgang und ein USB-C-Port als Ein- (18 W) und Ausgang (20 W). Preis: 63 Euro.



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 I **+49 781 639-6659**
adacreisemagazin@burdadirect.de

ADAC

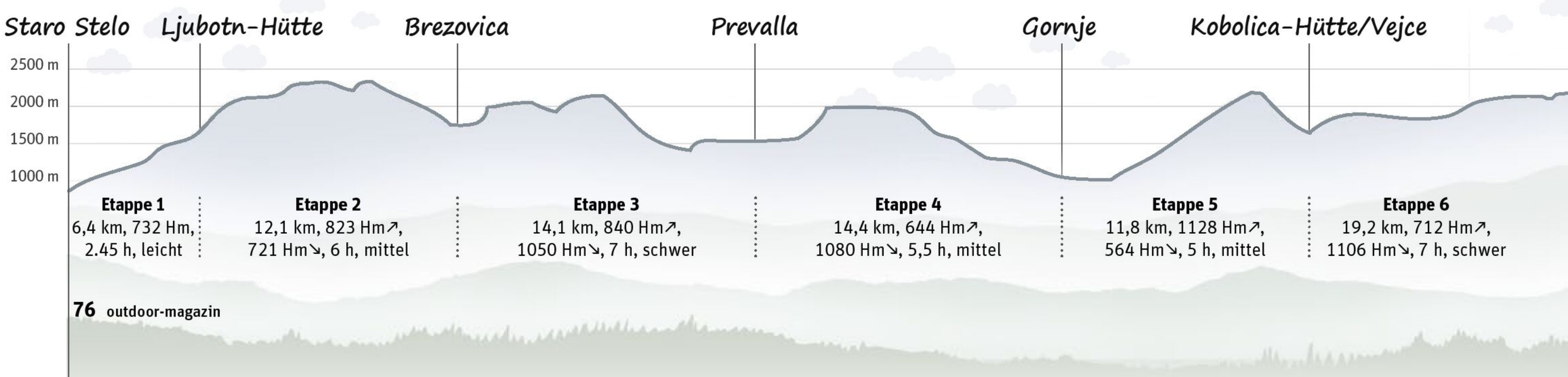
EINSAME KLASSE

Der High Scardus Trail entführt in die wilde Bergwelt des Westbalkans. Wandernde erleben auf ihm Stille – und große Gastfreundschaft.

TEXT: **JAVIER GONZÁLEZ**| FOTOS: **FRITS MEYST**

Im Mai blühen die Blumen auf den saftigen Bergwiesen am High Scardus Trail.

Das albanische Dorf Radomirë liegt dem mächtigen Korab (2754 m) zu Füßen.





Von Hand: Sulejman Ahmati stellt in Radomirë Schafskäse her.



Auf der achten Etappe führt der Trail vom Sharr- ins Korab-Gebirge.

Es schüttet auf der Grenze zwischen Kosovo und Nordmazedonien. So stark, dass meine Regenhose es nicht mehr schafft. Mit jedem Schritt merke ich, wie die Schicht schwächer wird. Plötzlich reißt die Wolkendecke auf, und wir sehen auf einen wuchtigen Kamm, darunter den geheimnisvollen Shutmansee. Ich halte an, atme tief durch. »Man kann hier lange wandern, ohne jemandem zu begegnen«, sagt Nedih Limani, mein Guide auf diesem Abenteuer.

Wir sind auf dem High Scardus Trail unterwegs. 362 Kilometer schlängelt er sich auf alten Hirtenpfaden und Handelswegen Richtung Südosten. Viele hat man erstmals für den Trail markiert, insgesamt kommen 22 Etappen zusammen, Start und Ziel liegen in Nordmazedonien: von Staro Stelo bis nach Sveti Naum am Ohridsee unten im Süden des Landes. Dabei gönnt sich der Trail immer wieder Schwenks hinüber in den Kosovo und später Albanien. Durch fünf Gebirge windet er sich in stetem Auf und Ab: Sharr, Korab, Deshat, Jablanica und Galichica. Über 2700 Meter hohe Gipfel erwarten Wandernde auf ihrem Weg Richtung Südosten, manchmal schreitet man über einsame Hochebenen, die an die Mongolei erinnern.

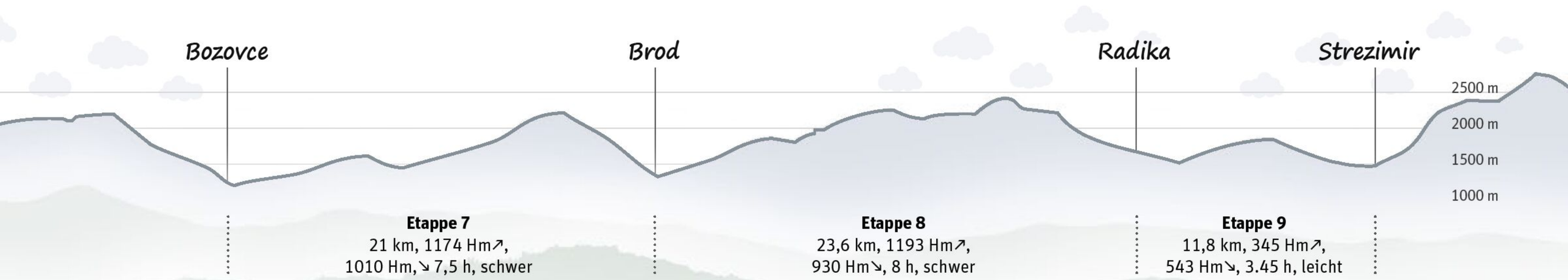
Nedih und ich haben leider nicht die Zeit, den kompletten Trail zu wandern, deswegen sind wir in Vejce eingestiegen, einem nordmazedonischen Bergdorf westlich von Skopje. Von hier aus wollen wir heute hinauf zur Kobilica-Hütte, dem Startpunkt der sechsten Etappe, und von dort in der nächsten Woche die mächtigen Berge des Westbalkans queren, das Sharr- und das Korab-Gebirge. Immer wieder werden wir dabei auf weglose Abschnitte in der wildalpinen Landschaft stoßen. »Wer sich mit dem GPS-Gerät nicht auskennt, sollte lieber einen Führer nehmen«, sagt Nedih. Und ich merke auf der Tour mit dem konditionsstarken 45-Jährigen schnell: Körperlich fordern die Etappen genauso wie ein Hüttentrek in den Alpen. Wer die volle Distanz geht, sammelt Eindrücke auf 22 000 Höhenmetern.

Nachmittags nähern wir uns der Kobilica-Hütte. »Wir wandern hier durch eins der wahrscheinlich traditionellsten muslimischen Täler des Landes, also erwarte kein Bier«, sagt Nedih. Ich hoffe, er irrt sich. Zum Abendessen gibt es leckere Flija, eine mehrschichtige Pfannkuchentorte, Schafsjoghurt und den frischesten Käse, den ich je gekostet habe. Dazu hausgemachten Bergkräutertee. Na gut, kein Bier.

Hirten, Hunde und die große Stille

Das Frühstück gibt es auf der Terrasse der Hütte. Tief fällt der Blick hinab ins Tal und auf einige wenige Dörfer, darunter Veshala, unser heutiges Etappenziel. Gegenüber auf der anderen Talseite ragt der mächtige Titov empor, mit 2747 Metern der höchste Gipfel des Sharr-Gebirges. 19 Kilometer liegen vor uns, aber die Steigungen halten sich heute in Grenzen. Wir sind schon eine Weile unterwegs, als wir auf

DIE WEGFINDUNG FÄLLT NICHT IMMER LEICHT. ZUM GLÜCK GIBT ES GPS-NAVIGATION.





Die meiste Zeit über haben wir die Berge für uns alleine.



Den Bären bekommen wir nicht zu Gesicht, seine Spur aber schon.



Naim und Selam Abduramani bauen in Vejtse traditionelle Çiftelias.

ACHT MAL WECHSELT DER TRAIL ZWISCHEN NORDMAZEDONIEN, DEM KOSOVO UND ALBANIEN.

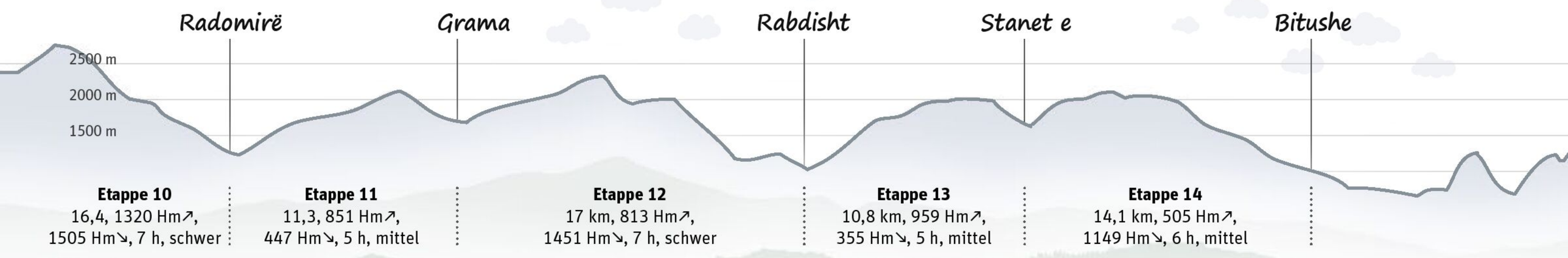
eine Schafherde stoßen. Der Schäfer hockt rauchend auf einem Felsen, umringt von drei Sharr-Hunden, einer einheimischen Rasse. »Diese Hunde müssen die Schafe vor den Wölfen beschützen und können aggressiv sein«, warnt Nedih. »Und die Hirten sind sehr mürrische Leute.« Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein: Der Schäfer lächelt, während er stolz seine Hunde präsentiert. Sie sind sehr lieb. Nedih unterhält sich mit dem Schäfer. Wir befinden uns in Nordmazedonien, Nedih stammt aus dem Kosovo, und sie reden auf Albanisch, oder jedenfalls in einem albanischen Dialekt, wie er mir hinterher berichtet. Es fällt schwer, hier den Überblick zu behalten.

Dann treffen wir lange niemanden mehr. Die Stille und Beschaulichkeit um uns herum nehmen mich gefangen. Es ist lange her, dass ich mich so isoliert gefühlt habe. Es ist überhaupt schon lange her, dass ich so viel Stille gehört habe. Nur das Rauschen des Windes und das Plätschern des Baches durchbricht sie.

Auf Etappe acht von Brod nach Radika verstärkt sich der Eindruck, der längste Tag auf dem Trail: acht Stunden und 1200 Höhenmeter. Ich komme mir vor wie auf den Hochebenen Zentralasiens. Wir ziehen durch einen Teppich aus gelben, rosa, orangefarbenen und violetten Blumen, Schneeverwehungen wehren sich hier im Mai noch gegen den Frühling. Salamander fliehen vor unseren Schritten. In dem Tal, welches das Sharr-Massiv vom Korab-Massiv trennt, entdecken wir die Grenzsteine zwischen Nordmazedonien und dem Kosovo. »Niemand kommt durch dieses Gebiet. Außer gelegentlich ein 4×4 der Grenzpolizei, und wir haben eine Genehmigung«, sagt Nedih. In der Ferne erkennen wir den Gipfel des Korab, Wolken umtanzen ihn. Die Szenerie könnte die Filmkulisse für eine Massenszene mit mongolischen Reitern sein. Wir hören einen Schuss, der an den steilen Wänden um uns herum widerhallt. Wenn Dschingis Khan jetzt auftauchen würde, wäre ich nicht überrascht.

Frühstück im lokalen Stil

Es ist halb sieben am Morgen, als der erste Sonnenstrahl durch mein Fenster im Hotel Radomira fällt. Mittlerweile sind wir in Albanien, am Beginn von Etappe elf des Trails. Ich blicke auf die steile Ostflanke





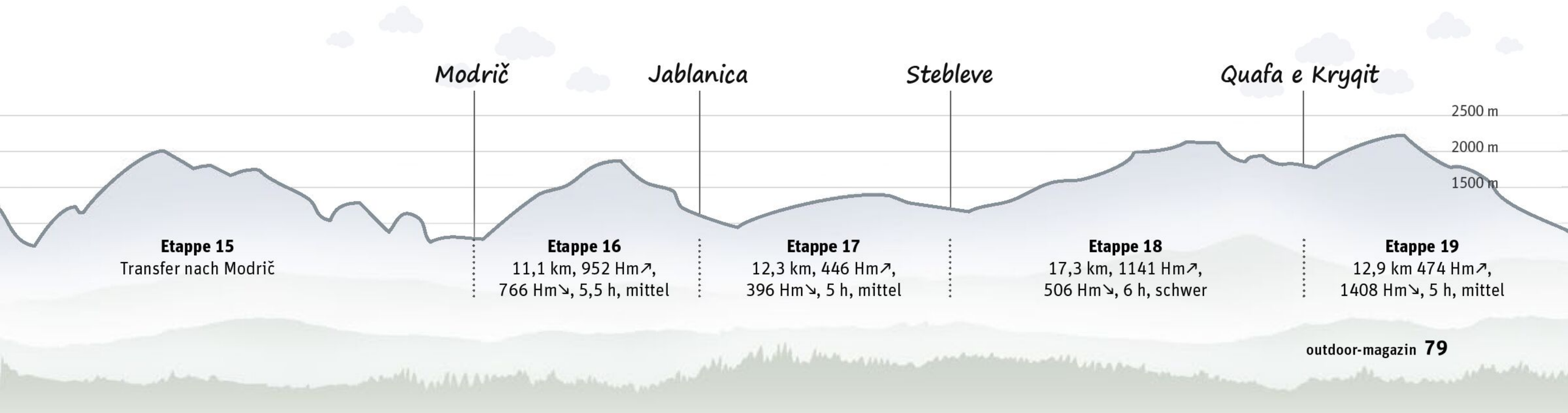
Sabri Shahini und seine Frau Festa heißen uns in Rabdisht willkommen.

des Korab, Schneefelder und leuchtend grüne Bergwiesen sprenkeln sie. Der Gipfel erhebt sich auf der Grenze zu Nordmazedonien, wie hoch er in den Himmel reicht, darüber gibt es unterschiedliche Ansichten: Die Nordmazedonier sagen 2764 Meter, die Albaner kommen mit zehn Metern weniger aus.

Unten im Kaffeehaus des Hotels streitet sich ein Polizist mit einigen rauchenden und Karten spielenden Dorfbewohnern. Zwei Männer pflügen ein Feld vor der Terrasse, geduldig zieht das Pferd seine Bahn. Im Hintergrund albanische Musik, die an osmanische Zeiten erinnert. Mehrere Pferde warten gesattelt, bereit zum Aufstieg zu den Schäferhütten. Unser Frühstück gleicht einem Festmahl: eigener Honig, frischer Schafskäse, gebratene oder gekochte Eier, Kirschen, Tomaten und Gurken und natürlich die lokale Spezialität Flija. »Ein Gericht, das drei Stunden zur Zubereitung braucht und nur fünf Minuten zum Essen«, lacht Setki. »Alle Zutaten stammen aus unserem Garten oder aus dem Dorf.«

Je südlicher wir kommen, desto üppiger wird der High Scardus Trail – Farne wachsen am Weg und Haselnusssträucher. Wolken schweben über die Grate, über die auf Etappe zwölf einige Hochgebirgspfade verlaufen. Auf der anderen Seite wartet der Nationalpark Mavrovo. Wir erreichen das Dorf Zagrad, wo uns ein älteres Ehepaar begrüßt, das uns auf einen Kaffee zu sich nach Hause einlädt – wie sich herausstellt, der ehemalige Dorflehrer und seine Frau.

Sie weisen uns den Pfad ins nächste Dorf. »Dieser Weg ist als der Brautpfad bekannt«, sagt Sabri Shahini, bei dem wir heute übernachten wollen. Er hat beschlossen, ein Stück der Etappe mit uns zu gehen. »Hat der Weg seinen Namen wegen der vielen Blumen, die ihn säumen?«, frage ich. – »Ich denke, es liegt eher daran, dass er vom





Sharr-Hunde schützen die Schafe vor Wölfen. Zu uns sind sie freundlich.

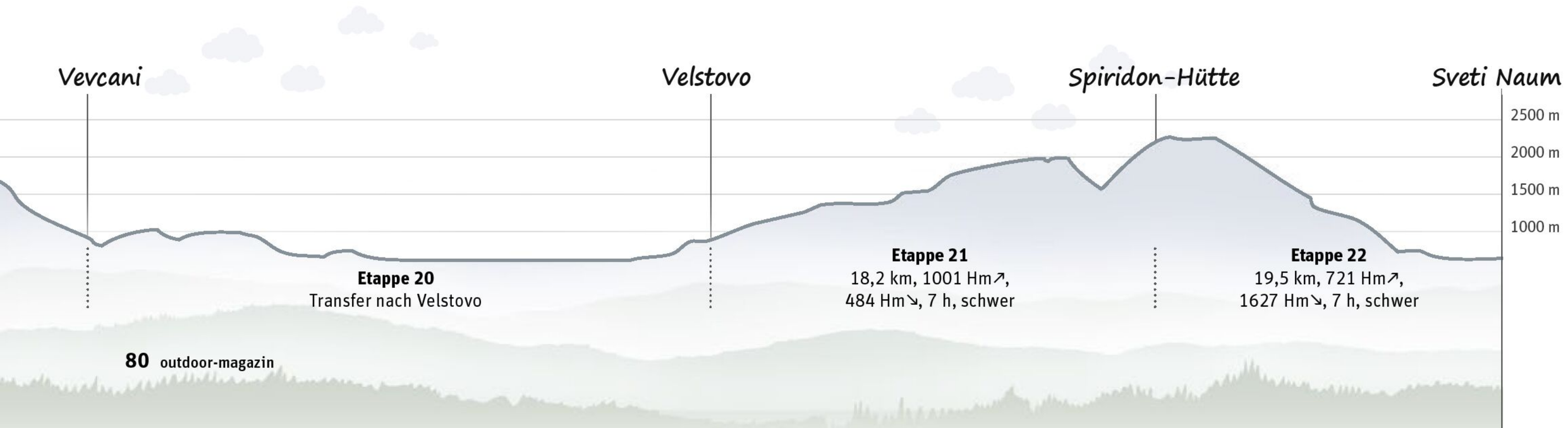
ganzen Dorf aus gut sichtbar ist. Früher wurde die Braut aus dem einen Dorf entführt und dann im neuen festlich empfangen.« Sabri sammelt unterwegs Oregano, Wacholderbeeren und wilde Erdbeeren. »Schau da!« Er zeigt auf einen dicken Abdruck im Schlamm. »Wahrscheinlich eine Bärenmutter mit ihrem Jungen, seien wir vorsichtig.«

»Rabdisht gilt als eines der am besten erhaltenen Dörfer in Albanien«, erzählt uns Sabri stolz, als wir in seinem Ort ankommen. Er lädt uns unter das Vordach neben dem Haus ein, in einen Garten voller Obstbäume. Es gibt einen großen Steinofen, der gleichzeitig als Kamin dient. Sabris Frau, Festa, serviert eine typisch albanische Mahlzeit: Oliven, Frühlingszwiebeln, weiße Bohnensuppe, geröstete Aubergine mit Minze, gebratenes Lamm mit Kartoffeln, frischer Käse, eingelegter Kohl, grüner Salat und Kirschen.

Sie beherbergen offiziell erst seit vier Jahren Reisende in ihrem Haus. »Lange Zeit haben wir Reisenden, die sich in die Gegend gewagt haben, nur Kaffee und Mahlzeiten serviert, aber meine Mutter erlaubte uns nicht, dafür Geld zu verlangen, weil es nicht gastfreundlich war«, sagt er lächelnd. »Der Tourismus begann 1991, kurz nach dem Fall des Kommunismus. Seitdem hatten wir Gäste aus aller Welt.«

Während Sabri den Wein einschenkt, starre ich ins Feuer, und die Szenen der vergangenen Tage ziehen an mir vorbei. Ich sehe die Dörfer, in denen die Leute zu Pferd in die Cafeteria kommen und wo Menschen aus anderen Ländern immer noch eine exotische Seltenheit darstellen. Die Bergpfade, auf denen man nur selten auf andere Wanderer trifft. Die Gastfreundschaft der Menschen, die mich auf dem High Scardus Trail willkommen hießen. Sabri erhebt sein Glas: »Gëzuar!« – »Gëzuar!«, stimme ich ein – prost! Und denke voller Dankbarkeit: Wie schön, dass wir hier sein durften.

VON FREMDEN FÜR KAFFEE UND ESSEN GELD ZU VERLANGEN WAR GEGEN DIE SITTEN.



REISE-BASICS ZUM HIGH SCARDUS TRAIL

PLANEN

An- und Abreise

Die nächstgelegenen Flughäfen zum Startpunkt der Route in Staro Stelo sind Skopje und Pristina. Flüge ab 165 Euro. Von den Flughäfen kommt man mit Bus und Taxi zum Startpunkt der Route. Rückreise: Vom Routenende in Sveti Naum gelangt man mit Bus und Taxi zum Flughafen Tirana. Die Anreise zum Trail mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist möglich, aber kompliziert, und die Rückreise schlägt mit 33 Stunden und 7 Umstiegen zu Buche.

Transfers

Die offizielle Route beinhaltet zwei Transferetappen. Vom Endpunkt der 14. Etappe in Bitushe wandert man noch 2 km nach Rostushe. Dort fährt ein Bus 19 km nach Debar, hier nimmt man ein Taxi nach Modrič. Nach Etappe 19 fährt ein Bus 33 km nach Ohrid. Von dort nimmt man ein Taxi nach Velstovo zum Start der 21. Etappe.

Grenzübergänge

Auf der Route überquert man acht Mal die grüne Grenze zwischen Albanien, Kosovo und Nordmazedonien. Hierfür benötigt man ein Border Crossing Permit. Alle Infos unter high-scardus-trail.com/de/p/grenzuebertritt/67216118/

Orientieren

Auf der offiziellen Website des High Scardus Trails, high-scardus-trail.com, finden sich die Etappen mit GPS-Daten. Es empfiehlt sich dringend, sie zu nutzen, die Beschilderung ist lückenhaft. Kartenmaterial findet man bei mapfox.de unter dem Suchwort »High Scardus Trail«.

Beste Zeit

Mitte Juni bis Mitte Oktober. Am angenehmsten sind die Temperaturen in der zweiten Junihälfte und von September bis Mitte Oktober (hier aber höheres Schlechtwetterrisiko).

Mit Guide

Wer bei der Organisation von Unterkünften, Genehmigungen und Transfers Unterstützung braucht und lieber geführt wandert, wird beim albanischen Veranstalter Zbulo fündig. Preis für 8 Tage High Scardus: etwa 900 Euro. zbulo.org

UNTERKUNFT

Kobilica-Hütte

Die einfache Unterkunft ist ein idealer Stützpunkt am Ende von Etappe 5, denn man spart sich den langen Abstieg (und morgendlichen Aufstieg) ins Bergdorf Vejce. Top Aussicht! Vollpension 45 Euro, Übernachtung nur auf vorherige Anfrage möglich! facebook.com/hostelhana, +3 89/76 26 60 26

Hotel Radomira

Radomirë liegt am Ende von Etappe zehn. Das Hotel Radomira befindet sich mitten im Dorf ein paar Meter vom High Scardus Trail. Die bescheidene Unterkunft zeichnet sich durch schöne Aussicht und gutes Essen aus, im Erdgeschoss ist das Dorfcafé. Preis 50 Euro, behar.nela112@gmail.com, +3 55/6 94 59 04 07

Zelten

Zelten ist generell erlaubt: In Albanien und Kosovo überall, in Nordmazedonien außerhalb der Nationalparks. Innerhalb der Parks muss man sich an das Infozentrum für eine Campinggenehmigung wenden.



Wikimedia

HEILIGE HALLEN Das orthodoxe Kloster Sveti Jovan Bigorski ist ein gewaltiger Gebäudekomplex und berühmt für seine filigranen Schnitzereien, seine Fresken und Reliquien. Man kann dort auch übernachten. bigorski.org.mk/en/



Die Fresken des Klosters Sveti Jovan Bigorski können für Nackenstarre sorgen.

UMWELT

Laut CO_2-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Reise für zwei Personen bei Anreise ab dem Flughafen Frankfurt einen Kohlendioxidausstoß von etwa 2792 kg. Das kannst du mit 46,54 Euro in unserem *outdoor*-Wald-Projekt kompensieren: outdoor-magazin.com/wald. Mach mit!

outdoor-magazin.com/high-scardus-trail
Über den Link oder QR-Code gelangt ihr zu den GPS-Daten der Route.

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 Heftabo mit dazu bestellen!
www.outdoor.de/digital



adidas Teambag M

1498

Zuzahlung: 1,– €*



Mit Sport-Trinkaufsatz

WMF Trinkflasche „Waterkant Tritan“ 0,75 L

1521

Zuzahlung: 1,– €*

30-Euro-Amazon.de-Gutschein



1354

Ohne Zuzahlung

35-Euro-Globetrotter-Gutschein



1706

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

FOTO: MATTIAS FREDRIKSSON

INTERVIEW: **TOBIAS WIRTH** | FOTOS: **MARTL JUNG**

AUF FREIEM FUSS

Der Bergwanderführer Martl Jung geht seit seiner Jugend am liebsten barfuß. Hier erklärt er, warum das nicht verrückt, sondern gesund ist.



Der Barfuß-Mann: Wanderführer Martl Jung, hier oben an der Zugspitze, lässt die Schuhe am liebsten unten im Tal zurück.

privat (5), Getty Images



2009 wagte Martl die große Tour: 567 Kilometer über die Alpen bis nach Verona.

Vor allem steile Abstiege dauern ohne Schuhe deutlich länger. Zeit einplanen!



outdoor: Martl, du läufst seit mehr als 15 Jahren überwiegend barfuß, hast so sogar schon eine Transalp-Tour hinter dich gebracht. Was hast du denn gegen Schuhe?
Martl Jung: Gegenfrage! Wann braucht man denn Schuhe? Grundsätzlich sind unsere Füße nämlich gemacht, um barfuß zu laufen.

Aber aus Komfort-, Hygiene- und vielen anderen Gründen machen Schuhe schon Sinn. Wann trägst du denn Schuhe?
Viele tragen natürlich vor allem im Berufsalltag Schuhe. Das ist bei mir auch so. Für mich als Bergwanderführer gehören da einige Tourenabschnitte dazu: Im scharfkantigen Karwendel oder dem Steinernen Meer laufe ich zum Beispiel nicht ohne Schuhe. Auch beim Skifahren sind sie natürlich nötig, beim Radfahren trage ich Schuhe und im Winter, wenn Rollsplit auf den Straßen liegt – das ist eine ekelhafte Kombination.

Wie hast du das Barfußlaufen für dich entdeckt?
Bereits als Junge bin ich im Sommer am liebsten barfuß gelaufen. Bei Bergtouren fing das vor etwa 20 Jahren an. Bei einer Tour in den hohen Tauern habe ich während der Pause erleichtert die Bergstiefel ausgezogen – und einfach nicht mehr angezogen. Ich wollte sehen, wie lang es barfuß geht. Und es ging erstaunlich gut. Und so wurden die Versuche größer.

BARFUSS SPÜRT MAN VIEL MEHR. DADURCH BIN ICH UNTERWEGS IM KOPF VIEL FREIER UND FÜHLE MICH LEBENDIGER.

So groß, dass du 2009 schuhlos von München nach Verona gewandert bist. Wie entstand diese Idee?
Nachdem ich immer mehr Touren gemacht hatte und feststellte, dass eine Transalp ohne Schuhe sonst wohl noch niemand gemacht hatte, setzte ich mir das zum Ziel. Eine Probetour von Oberstdorf nach Meran funktionierte super, und so hab ich mit dem Alpencross-Projekt nach Verona begonnen. Ich konnte aber im Vorfeld natürlich nicht wissen, ob es wirklich klappt.

Was waren denn die schwierigsten Passagen und die größte Herausforderung?
Oh, da gab es einige. Gerade bergab ist man viel langsamer unterwegs als mit Schuhen, das muss man immer im Hinterkopf behalten. Und bis ich an der Marmolata-Nordseite zum ersten Mal Eiskontakt hatte, wusste ich nicht, ob das geht auf diesem Untergrund. Ich habe dann aber schnell festgestellt, wenn das Eis etwas angetaut ist, geht das erstaunlich gut.

Wie haben denn deine Familie und Freunde den Plan aufgefasst? Wurdest du für verrückt erklärt?
Haha, nein – also nicht wirklich. Natürlich ist das Vorhaben erst mal sehr ungewöhnlich. Aber sie haben den Prozess ja von Beginn an mitgekriegt, ab den ersten Barfußversuchen. Und irgendwann war das der nächstgrößere Schritt. Sie haben gesehen, dass ich mich mit Bedacht gesteigert habe. Deshalb haben sie mich da total unterstützt.

Als Bergwanderführer hast du ja auch ein Gespür für Risiko und Gefahr. Wie gefährlich ist es denn im alpinen, teils schneebedeckten Gelände, barfuß unterwegs zu sein?
Gefährliche Sachen mache ich nicht. Das Risiko einer Notsituation oder Rettungs-

bedarf nur wegen fehlender Schuhe ist keine Option. Oft habe ich ja Schuhe dabei, und sonst weiß ich genau, was ich tue. Risiko sollte man barfuß noch weniger eingehen als mit Bergschuhen. Etwa in Schneefeldern. Auch Geröll kann tückisch sein, denn Knöchel und Zehen sind barfuß nicht geschützt. Da muss man Schuhe dabeihaben –

BIS ICH AN DER MARMOLATA ZUM ERSTEN MAL EISKONTAKT HATTE, WUSSTE ICH NICHT, OB DAS ÜBERHAUPT GEHEN KÖNNTE.

oder einen Plan B in der Tasche. So habe ich das auch auf der Transalp-Tour gehandhabt. Und auch Bergwachts-Mitglieder, die ich auf Touren getroffen habe, waren immer interessiert, sobald sie merken, der weiß, was er tut. Dann unterstützen sie es.

Und wirst du sonst manchmal komisch angegucht?
Ein bisschen verwundernd ist der Anblick für viele erst mal schon. Aber dann erfahre ich eigentlich meistens Interesse. Dass mal jemand einen blöden Spruch loslässt, passierte bisher wenn dann nur in Parkplatznähe, von Leuten – mit Verlaub – die meist wenig fachkundig wirkten. Ich freue mich über das Interesse der Leute und hoffe, dass es manchem eine Anregung ist.

Was macht für dich den besonderen Reiz des Barfußwanderns am Berg aus? Man nimmt ja viel Komforteinbuße in Kauf.
Man spürt einfach viel mehr! Die Sinneswahrnehmungen über die Füße sind enorm. Die Beschaffenheit des Untergrundes, Temperaturunterschiede – man nimmt barfuß so viel mehr wahr, und das bereichert die Tour ungemein. Auch die Durchblutung wird barfüßig viel stärker angeregt, ich bin so auch im Kopf viel freier und fühle mich tatsächlich lebendiger.

Um das so positiv wahrzunehmen, dauert es wohl seine Zeit. Ich stelle mir vor, auf steinigen Wegen barfuß erst mal alles andere als frei im Kopf zu sein.
Klar, man muss sich viel mehr konzentrieren und Stück für Stück daran gewöhnen. Aber barfuß wandern hat zahlreiche Vorteile.

Die da wären?
Man knickt barfuß praktisch nicht um. Die natürliche, abgerundete Fußform balanciert das viel besser als Schuhe mit ihren Leisten. Die Schritte sind auch unregelmäßiger als mit Schuhen, das lässt keine Langeweile aufkommen, man tappt nicht so vor sich her. Außerdem aktiviert man barfuß seine Tiefenmuskulatur viel stärker, läuft durch das andere Abfedern viel knieschonender. Neben der Muskulatur werden auch Gleichgewichtssinn und Bandapparat kontinuierlich gestärkt. Und Schweiß- oder Käsefüße, wie man sie aus Wanderschuhen kennt, sind barfuß kein Problem, das Fußklima ist super.

Wie steht es um Dornen, Fußpilz und Co.? Hast du damit besonders zu kämpfen?



Barfuß im Schnee klappt zwar sehr gut, Schuhe sollte man aber dabeihaben.



Zeigt her eure Füße: Wer viel barfuß läuft, beugt Fußpilz vor. Der Dreck ist schnell wieder abgewischt.

Nein – im Gegenteil. Gerade Fußpilz wächst auf dem Nährboden von feuchten Schweißfüßen in Socken. Da sind Wander- oder Kletterschuhe die Begünstiger. Und Verletzungen holt man sich viel weniger als gedacht. Man passt bei jedem Schritt viel besser auf. In eine Scherbe bin ich mal am Strand, in eine rostige Schraube auf meinem Balkon getreten … Nur mit dem kleinen Zeh bin ich manchmal hängen geblieben, da ist ein bisschen Gewöhnung gefragt.

Was waren deine Barfuß-Tourenhighlights? Was ist möglich?
Also mein höchster Berg war bisher der Ortler, der geröllige Abstieg von der Marmolata war auch schon besonders knackig. Ich möchte gerne noch auf den Großglockner, eine Route sollte barfuß möglich sein. Aber hier kommt wieder das Thema Risiko ins Spiel. Ich möchte da keine Rekorde jagen, sondern mache das für mich.

Wie fängt man am besten mit Barfuß-Touren an?
Ich empfehle, das stückweise zu steigern. Auf Almwiesen-Passagen mal zu starten und sich nicht zu überfordern. Es soll ja guttun. Für Einsteigertouren bieten sich der Mittag, der Heimgarten oder das Hörnle zwischen Allgäu und Ammergau an. Barfußpfade, wie bei mir in der Nähe, in Bad Bayersoien (südlich von München), sind ebenfalls ein super Einstieg. Und auch zu probieren, im Alltag möglichst viel barfuß unterwegs zu sein. Ich liebe es zum Beispiel, im Winter barfuß Schnee zu schippen. Und wer jetzt im Sommer mit Barfußlaufen anfängt, ist im Winter auf jeden Fall bereit dazu. Mein Motto: »Probiert es, dann g'spürt ihr es!«

BARFUSS-FEELING MIT SOHLE

Die Fußmuskulatur stärken und das Balancegefühl trainieren, aber lieber mit etwas Schutz? Dann sind diese Schuhe ein Schritt in die richtige Richtung.

Leguano Inspiro

Dank äußerst feinfühliger Noppensohle und einem sockenähnlichen, fußumschmiegenden Sitz fühlt es sich fast so an, als ginge man barfuß. Und durch das Polyestermeshmaterial des in Deutschland hergestellten Leguano Inspiro (135 €) kommt zumindest von oben Luft an den Fuß. Alles in allem ein klarer Kauftipp.



Vibram KSO EVO

Zehenschuhe kommen vom Laufgefühl am nächsten an »barfuß« ran, weil die Zehen sehr aktiv an der Gehbewegung mitwirken. An das fummelige Anziehen gewöhnt man sich. Der Vibram Fivefingers KSO Evo (105 €) hat ein festeres Meshmaterial als der Vorgänger und eignet sich auch für wildes Terrain.





Skinners 2.0 Comfort

Unter den Barfüßlern der Minimalist: Die Sockenschuhe mit stretchigem, eng anliegendem Obermaterial und Granulatsohle sind auf der Schuh-Skala ein Hauch von Nichts, schützen den Fuß aber noch ein wenig. Die Skinners (65 €) halten was aus, Bänder und Muskeln werden aber gefordert. Waschmaschinengeeignet.



Vivo Primus Trail Knit FG

Der luftige Outdoorer setzt auf bequemes Obermaterial, eine Zehenkappe und eine dünne, griffige Sohle. Auf Trails und Wurzelwegen liefert der Schuh gutes Boden-Feedback, bewahrt die Füße dabei vor schmerzhaften Pieksern. Die Schnürung bietet guten Halt. 170 €.

ALLES ÜBER OUTDOOR-HOSEN

BEINE MACHEN

Outdoor-Hosen tragen wesentlich zum Komfort auf Tour bei. Worauf es bei ihnen ankommt, wie du die richtige findest und welche im Test überzeugen.

TEXT: **BORIS GNIELKA**

Wer im Fachgeschäft oder online nach Outdoor-Hosen sucht, sieht sich mit einer schier endlosen Auswahl verschiedenster Versionen konfrontiert. Die Bandbreite reicht von dünnen Sommermodellen mit abzippbaren Beinen über schlichte Wander- und üppig ausgestattete Trekkinghosen bis hin zu eng sitzenden Alpinhosen mit abriebfesten Besätzen – wobei die Übergänge fließend sind. Die Vielfalt mag auf den ersten Blick verwirren, bietet dir aber die Chance, den für deine Zwecke perfekt passenden Typ zu finden (dabei hilft dir auch unser Hosenfinder auf Seite 92).

DIE MISCHUNG MACHT'S

Eine erste Orientierung gibt der Hosenstoff. Wie bei Denim-Jeans, die heute kaum noch ohne Stretchanteil verkauft werden, bestehen auch Hosen für den Outdoor-Einsatz mittlerweile fast immer aus elastischem (Softshell-) Material. »Meistens handelt es sich dabei um eine Mischung aus robustem Polyamid und/oder Polyester und stark dehnbarem Elasthan«, so Ausrüstungsredakteur Frank Wacker. Je höher der Anteil an Elasthan (die Angabe findest du im Pflegeetikett), desto elastischer und damit oft auch bequemer trägt sich die Hose. Einmal durchnässt, brauchen Modelle mit hohem Stretchanteil allerdings länger, bis sie sich wieder trocken anfühlen.

Auch wenn Hosen aus vollsynthetischem Softshell-Material den Markt dominieren, setzen einige Hersteller zumindest anteilig auf Naturmaterial. Ortovox etwa kleidet die Innenseiten vieler Modelle mit Merino aus. »Es wirkt klimaregulierend, geruchshemmend und wärmend – gut für Ski- und Hochtouren«, so Frank Wacker.

MIT BAUMWOLLE IN DEN HOHEN NORDEN

Eine bedeutendere Rolle als Wolle spielt Baumwolle, die zusammen mit Polyester (»Polycotton«) vor allem skandinavische Marken bei ihren Trekkinghosen einsetzen. Fjällräven brachte den Materialmix 1968 unter der Bezeichnung G-1000 auf den Markt – und traf damit den Nerv vieler Lappland-Fans. Es sieht kernig aus, fühlt sich natürlich an und schützt, dicht gewoben, sogar vor Mückenstichen – im Norden Skandinaviens ein schlagendes Argument. »Außerdem lässt sich Polycotton nachträglich mit Wachs einreiben, das Regen eine Weile abhalten kann und die Trockenzeit des Stoffs verkürzt«, erklärt Frank Wacker. Dass sich die Hose nach dem Wachsen etwas schwitziger trägt, fällt bei dem oft windig-kühlen Nordlandwetter kaum auf. Weil Polycotton nicht elastisch ist, sorgen Einsätze aus Softshellstoff sowie ein ausgefeilter Schnitt für Bewegungskomfort – mehr dazu auf der nächsten Seite.

Maren Krings

MATERIALIEN & FEATURES 90
Alles über Stoffe, Schnitte, Sitz und Passform. Plus: die besten Features.

DER GROSSE HOSENFINDER 92
Finde heraus, welcher Hosentyp der richtige für dich ist.

12 KANDIDATEN IM CHECK 94
Wie schlagen sich aktuelle Modelle im Praxis- und Labortest?

ALLES ÜBER OUTDOOR-HOSEN

MATERIAL & AUSSTATTUNG

KOMFORT GEHT VOR

Hier erfährst du mehr über Hosenschnitt, -sitz und die auf Tour wichtigsten Ausstattungsdetails.

Wie wohl du dich in einer Outdoor-Hose fühlst, hängt neben dem Stoffgefühl auf der Haut und der Flexibilität des Stoffs vor allem von Sitz und Schnitt ab. Fällt er zu leger aus, raschelt die Hose durch Stoffreibung bei jedem Schritt, außerdem kann sie dann an Ästen oder Felsen hängenbleiben, vor allem, wenn die Beinabschlüsse herumschlackern. Dafür spannen locker sitzende Hosen weniger schnell als körpernahe. Diese oft für den Alpineinsatz konzipierten, eng anliegenden Modelle sitzen nur dann gut, wenn sie einen aufwendigen Schnitt mitbringen. »Wichtig sind vor allem vorgeformte Kniepartien sowie ein Zwickel«, sagt Frank Wacker. Beim Zwickel handelt es sich um einen meist elastischen, rautenförmigen Stoffeinsatz im Bereich des Schritts, der die Bewegungsfreiheit deutlich erhöht.

Allerdings bringt selbst der ausgefeilteste Schnitt wenig, wenn die Hose nicht die richtige Größe hat. Passformungenauigkeiten fallen an den Beinen viel stärker ins Gewicht als am Oberkörper. »Bei Jacken kommt es auch darauf an, was man darunter trägt, hier kann man viel ausgleichen«, so Frank Wacker. Bei Hosen geht das nicht – zumal sie auch mehr bewegt werden. Aus diesem Grund bieten immer mehr Hersteller ihre Modelle nicht in den typischen Unisex-Standardmaßen an (S, M, L, XL), sondern in klassischen Konfektionsgrößen (etwa 46–58). Andere setzen auf die ebenfalls sehr genaue, von Jeanshosen bekannte Einteilung von Beinlänge und Bundumfang (z. B. 30/32). Einige wie der schwäbische Hersteller Maier Sports haben zudem viele Sondergrößen am Start, je nach Modell stehen hier bis zu 61 verschiedene Varianten zur Auswahl. Auf eine gründliche Anprobe solltest du bei Hosen daher genauso wenig verzichten wie bei Wanderschuhen.

NÜTZLICHE EXTRAS

Beim Größen-Check im Laden kannst du dann auch gleich prüfen, ob es Nähte gibt, die beim Wandern auf der Haut scheuern. Und einen Blick auf die Details werfen. Ganz wichtig: die Gürtelschlaufen. Fallen sie zu

AUF DIESE DETAILS KOMMT ES AN



Handyfach-Tasche
Beintaschen nehmen neben Wanderkarte & Co auch das Handy auf – ein Netzfach verhindert, dass es herumschlackert oder sich querlegt.

Bundweiten-verstellung
Mit einem Klettriegel kannst du den Bund anpassen – und dir den oft schwitzigen Gürtel auf Tour sparen.

Kniebesätze
Vorgeformte Kniepartien spannen selbst dann nicht, wenn du in die Hocke gehst. Ein robustes Material schützt vor Schäden beim Hinknien.

Wärmetauscher
Selbst in den atmungsaktivsten Hosen wird es manchmal zu warm. Über möglichst lange Ventilations-reißverschlüsse kann die aufgeheizte Luft schnell entweichen.

Schuhhaken
Steckt im Beinabschluss ein Haken, kannst du ihn an die Schnürsenkel klemmen. Dann bleibt die Hose über dem Schuhschaft und hält Regen, Schnee und Steinchen ab.

Beinabschluss
Er sollte sich per Klettriegel oder Druckknopf in der Weite so anpassen lassen, dass er auch über Trekkingstiefel passt – und nicht schlackert.

Boris Gnielka (7)

kräftig aus, können sie durch den Druck des Rucksackhüftgurts schmerzen. »Im Idealfall lässt sich die Bundweite über ein integriertes, breites Elastikband per Klett verstellen«, so Frank Wacker. Dann kannst du dir den oft schwitzigen, manchmal auch drückenden Gürtel sparen. Welche Ausstattungsdetails sonst noch wichtig sind, hängt stark von deinen persönlichen Präferenzen und dem Charakter deiner geplanten Touren ab. Mehr Features bedeuten nicht automatisch mehr Komfort. Einen Überblick über die wichtigsten Merkmale zeigt der Kasten links unten.

GEGEN WIND UND NÄSSE

Eines der wichtigsten Kriterien für die Funktion einer Hose ist hingegen unsichtbar: die wasserabweisende Imprägnierung. Sie lässt Nässe abperlen und verkürzt zudem die Trockenzeit. Wie effektiv sie ausfällt, kann nur ein Test zeigen (siehe Seite 94 ff). Allerdings lässt die abperlende Wirkung mit der Zeit nach. Mit einem Imprägnierspray bringt du sie wieder auf Vordermann – für höchsten Wandergenuss auch bei Schietwetter.

STOFFE UND AUSRÜSTUNGEN IM ÜBERBLICK

Dryskin
Der Textilspezialist Schoeller liefert mit Dryskin ein doppellagiges, top angenehmes, flexibles und hochreißfestes Material. Im Test nur bei Lundhags.

DWR
Englische Bezeichnung für Imprägnierung (Durable Water Repellent), die heute fast immer ohne schädliche PFC auskommt.

Elasthan
Auch Lycra oder Spandex genannt, verleiht die auf Polyurethan (PU) basierende Faser Geweben Elastizität – verlängert aber ihre Trockenzeit.

G-1000
So bezeichnet Fjällräven sein Gewebe aus Recyclepolyester und Biobaumwolle. G-1000 gibt es in weiteren Versionen: Lite, Heavy Duty, Silent und Air – als luftigen Sommerstoff.

Keprotec
Schoeller hat das dank Aramidfaseranteil extrem abriebfeste Material ursprünglich für den Motorradbereich entwickelt. Bei Hosen kommt es vor allem als Verstärkung am Beinabschluss zum Einsatz (im Test nur bei Lundhags).

Nosilife
Bezeichnet bei Craghoppers Kleidung, die mittels Permethrin Mücken abwehrt, und das dauerhaft, auch nach zig Wäschen.

Polycotton
Steht für ein Gewebe aus Polyester und Baumwolle (Cotton) – meist im Verhältnis von 65 zu 35. Im Test bei Lundhags und Fjällräven (siehe G-1000).



Daniel Suhre

ALLES ÜBER OUTDOOR-HOSEN

DER ULTIMATIVE HOSEN-FINDER

OUTDOOR-HOSE NACH MASS

Beantworte die Fragen und du erfährst, welcher Hosentyp der richtige für dich ist.

Bei welcher Aktivität wirst du die Hose am häufigsten tragen?

- Tages-/Hüttenwanderungen
  - Welche Temperaturen erwartest du?
    - Eher wärmere
      - Was ist dir wichtiger?
        - Abzippbare Hosenbeine
          - Zip-Off-Hose
        - Bestmöglicher Tragekomfort
          - Wanderhose
    - Eher kühlere
      - Was ist dir wichtiger?
        - Abzippbare Hosenbeine
          - Zip-Off-Hose
        - Bestmöglicher Tragekomfort
          - Wanderhose
- Mehrtagestreks mit Zelt
  - Wo bist du meist auf Tour?
    - Im warmen Süden
      - Zieht es dich häufig ins Hochgebirge oder nach Skandinavien?
        - Nein
          - Trekkinghose
        - Ja, auf in den hohen Norden
          - Nordlandhose
        - Ja, der Berg ruft laut und deutlich
          - Bergsporthose
    - Im hohen Norden
      - Nordlandhose
    - In den Alpen
      - Bergsporthose
- Bergsteigen/alpines Klettern
  - Bergsporthose

Die meist sommerlich leichte Hose wird dank Beinzip zur Shorts. Bei guten Modellen spürst du die ums Bein laufenden Reißverschlüsse fast nicht. Tipp: Maier Sports Tajo 2 und Nata 2.

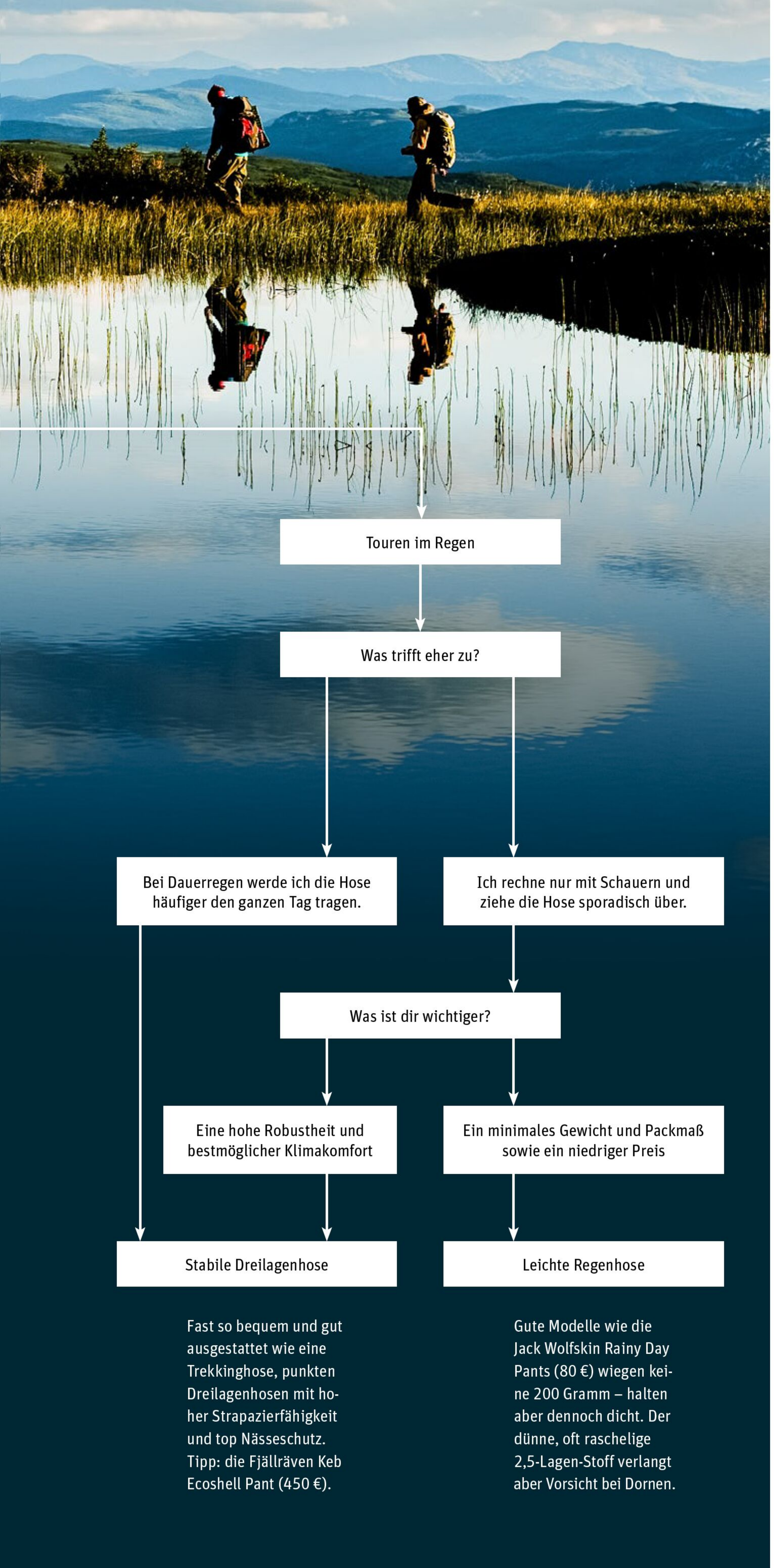
Aus schnelltrocknenden und gut gegen Nässe imprägnierten Synthetikstoffen gefertigt, überzeugen Topmodelle wie die Patagonia Point Peak mit Wetterschutz und viel Tragekomfort.

Robuste Stoffe, geräumige Taschen, justierbare Beinabschlüsse mit Schuhhaken – so sieht eine Trekkinghose aus. Im Test überzeugt vor allem die Falketind Flex Pant von Norrøna.

Trekkinghosen aus Polycotton sind für Nordland-Fans erste Wahl. Der Stoff steckt Lagerfeuerfunken besser weg als Synthetik, ist robust und extrem komfortabel. Perfekte Wahl: Lundhags Makke.

Ein schlanker Schnitt, ein Stoff, der bei Felskontakt keine Fäden zieht, und maximale Bewegungsfreiheit zeichnen diesen Hosentyp aus. Top im Test: die Vaude Croz II Pants.

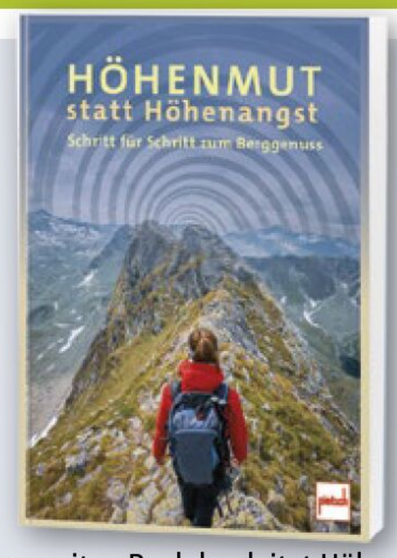
Mattias Fredriksson



Fast so bequem und gut ausgestattet wie eine Trekkinghose, punkten Dreilagenhosen mit hoher Strapazierfähigkeit und top Nässeschutz. Tipp: die Fjällräven Keb Ecoshell Pant (450 €).

Gute Modelle wie die Jack Wolfskin Rainy Day Pants (80 €) wiegen keine 200 Gramm – halten aber dennoch dicht. Der dünne, oft raschelige 2,5-Lagen-Stoff verlangt aber Vorsicht bei Dornen.

HÖHENANGST BESIEGEN - WANDERN LIEBEN



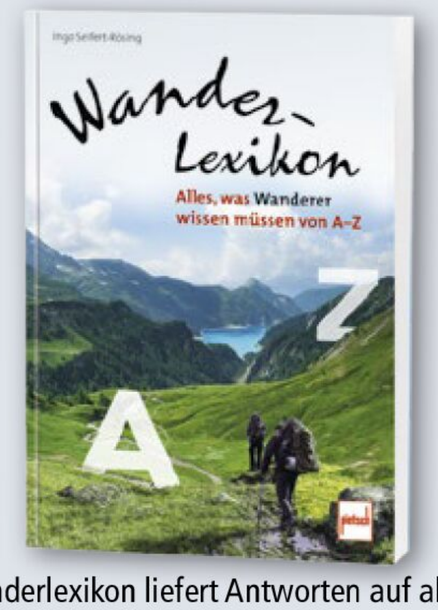
In ihrem zweiten Buch begleitet Höhenangst-Expertin Petra Müssig die Leser auf einem Schritt-für-Schritt-Höhenmut-Training in den Bergen und gibt Tipps, wie Mitwandernde Betroffene unterstützen können. So wird die Bergwelt angstfrei erkundet.

144 Seiten, 128 Abb., 14 x 20,5 cm
€ 18,95 | ISBN 978-3-613-50969-6



Wandern ist mehr als nur »den einen Fuß vor den anderen zu setzen« - es ermöglicht nicht nur Psychohygiene und Selbstreflexion, sondern fördert auch unsere mentale Stärke für den Alltag. Doch wodurch werden diese Effekte beim Menschen ausgelöst? Andreas Paul Kaiser geht der Frage auf den Grund.

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



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

288 Seiten, 200 Abb., 17 x 24 cm
€ 19,95 | ISBN 978-3613-50908-5

Leseproben zu allen Titeln gibt's hier

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

pietsch

ALLES ÜBER OUTDOOR-HOSEN

DER GROSSE HOSENTEST



Steffen Scheyhing

AUF DEM PRÜFSTAND

Outdoor-Hosen müssen nicht nur bequem sitzen, sondern auch vor Nässe und Abrieb schützen. Welche das können, klärt der Test von 12 aktuellen Modellen.

Mit einer richtig guten Outdoor-Hose fühlst du dich auf Tour pudelwohl. Sie liegt weich auf der Haut, spannt selbst bei Ausfallschritten nicht, lässt Nieselregen abperlen und zieht bei Dornen- oder Felskontakt nicht gleich Fäden. Ein solch leistungsstarkes Modell bekommst du nicht zum Schnäppchenpreis. Doch ein Vermögen musst du dafür auch nicht zahlen. Das zeigt zumindest unser Test. Bei der Auswahl der je zwölf Damen- und Herrenstyles haben wir auf eine möglichst große Vielfalt geachtet: Das Spektrum reicht von sommerlichen Zip-Off-Hosen ab 90 Euro bis hin zu robusten Trekking-Kandidaten für über 200 Euro.



»Viele Hosen decken ein breites Temperaturspektrum ab – vor allem die mit Ventilations-Zips.«

Boris Gnielka,
outdoor-Ausrüstungsredakteur

Auch Nordland-Fans kommen auf ihre Kosten – die Polycotton-Klassiker von Fjällräven und Lundhags sind ebenfalls am Start.

AUCH GÜNSTIGE ÜBERZEUGEN

Die gute Nachricht für Outdoor-Einsteiger und Sparfüchse lautet: Schon für 90 Euro bekommt ihr ein funktionelles Modell wie die Columbia Summit Valley Convertible. Sie trägt sich exzellent und bringt sogar abzippbare Hosenbeine mit. Besonders robust oder nässeabweisend fällt sie aber nicht aus. In diesen Punkten schlägt sich die Maier Sports Tajo 2 (Damenmodell: Nata 2) besser. Für einen Preis von 120 Euro hat sie sogar noch einen superflachen Gürtel an Bord. In puncto









	FJÄLLRÄVEN VIDDA PRO VENTILATED	HAGLÖFS MOVE SOFTSHELL PANT	LUNDHAGS MAKKE STRETCH HYBRID	MAMMUT TAISS SO PANTS
PREIS/GEWICHT	220 €/550 g (Gr. 46)	150 €/350 g (Gr. S)	250 €/460 g (Gr. 48)	180 €/420 g (Gr. 48)
MATERIAL	G-1000, Stretchstoff (Zwickel)	Polyamid, Polyester, Elasthan	Polycotton, Dryskin, Keprotec	Polyamid, Elasthan
FEATURES	3 Beintaschen (m. Handyfach), Vent.-Zips, Saumweitenverstellung, Schuhhaken, mückendicht.	Beintasche, Saumverstellung per Klettriegel, Schubtaschen mit Reißverschluss.	Beintaschen (Handyfach), Bund- & Saumweitenverst., Vent-Zips. innen und außen, Schuhhaken.	Beintasche, Bund- und Saumweitenverstellung (per Elastikkordel), Schuhhaken.
EINSATZBEREICH	Wandern Trekking Alpin	Wandern Trekking Alpin	Wandern Trekking Alpin	Wandern Trekking Alpin
TRAGE- & KLIMAKOMFORT	★★★★☆ Bewegungsfreiheit reicht zum Wandern, dichter, fester Stoff.	★★★★☆ Beintaschennaht trägt minimal auf, sonst alles bestens.	★★★★★ Bewegungsfreiheit, Stoffgefühl, Sitz, Klimakomfort – alles top!	★★★★☆ Das Material könnte noch eine Spur geschmeidiger sein.
AUSSTATTUNG	★★★★★ Feature-Fans werden jubeln.	★★★★☆ Hat das Wichtigste an Bord.	★★★★★ Perfekt, selbst für Bergtouren.	★★★★☆ Keine Belüftungzips, sonst top.
IMPRÄGNIERUNG	★★★★☆	★★★★☆	★★★★★	★★★☆☆
ROBUSTHEIT	★★★★☆	★★★☆☆	★★★★★	★★★★★
FAZIT	**Mit allen Finessen ausgestatteter Trekkingklassiker aus mückendichtem Stoff: Die Vidda Pro begeistert nicht nur Nordland- und Bushcraft-Fans.**	**Leicht, relativ günstig und mit dem Nötigen ausgerüstet, leistet sich die Move Softshell Pants keine Schwäche – eine feine Hose für Wanderfreunde.**	**Lundhags landet mit der Makke einen Volltreffer. Das Multitalent bringt in jeder Disziplin Höchstleistung und macht so Touren aller Art zum Genuss.**	**Du suchst eine sehr robuste Hose für Berg- und Trekkingtouren, willst aber keine 200 Euro ausgeben? Dann könnte dir die Mammut gefallen.**
outdoor	SEHR GUT	SEHR GUT	ÜBERRAGEND	SEHR GUT

DER TEST UNTER DER LUPE

Trage- & Klimakomfort
Auf Wandertouren vergleicht die vierköpfige Testcrew Sitz, Bewegungsfreiheit sowie das Materialgefühl der Hosen. Außerdem im Check: das Beinklima bei heftigen Aufstiegen sowie die Stimmigkeit der Ausstattung.

Robustheit
Wie gut die Hosen rauen Fels, Dornengestrüpp und scheuernde Gurte wegstecken, testet die Crew auf Wander- und Kraxeltouren in Pfälzer Sandsteinregionen sowie zusätzlich im Labor mit Schleifpapier.

Imprägnierung
Bei gut imprägnierten Hosen bleiben die Beine im Nieselregen länger trocken, auch trocknet der Stoff unterwegs schneller. Geprüft wird der Nässeschutz auf Tour sowie unter einer Sprühregendusche (siehe Foto rechts).



Benjamin Zöller









	NORRØNA FALKETIND FLEX PANT	**PATAGONIA** POINT PEAK TRAIL PANT	**ROYAL ROBBINS** ALPINE MTN. PRO PANT	**VAUDE** CROZ II PANT
PREIS/GEWICHT	229 €/420 g (Gr. M)	160 €/420 g (Gr. 30)	120 €/360 g (Gr. 46)	180 €/390 g (Gr. 46)
MATERIAL	Polyamid, Polyester, Elasthan	recyceltes Polyamid, Elasthan	Polyester, Elasthan	Polyamid, Elasthan
FEATURES	Beintasche, Gesäßtasche, Bund- & Saumweitenverstellung, Ventilations-Zips, Schuhhaken.	Je zwei Bein- & Gesäßtaschen, Bund- & Saumweitenverstellung per Klett, Schuhhaken.	Beintasche, 2 Gesäßtaschen (ohne Reißverschluss).	Beintasche, integrierter Gürtel, Ventilations-Zips, Beinweitenverstellung, Schuhhaken.
EINSATZBEREICH	Wandern Trekking Alpin	Wandern Trekking Alpin	Wandern Trekking Alpin	Wandern Trekking Alpin
TRAGE- & KLIMAKOMFORT	★★★★★ Top Klima- und Bewegungskomfort, angenehmes Hautgefühl.	★★★★★ Sitzt körpernah, superweich und macht jede Bewegung mit.	★★★★★ Legere, extrem geschmeidige, hochelastische Hose, leicht.	★★★★★ Soft, gut belüftbar, bewegungsfreundlich, schlanker Schnitt.
AUSSTATTUNG	★★★★★ Hat wirklich alles an Bord.	★★★★☆ Mit Vent-Zips wäre sie perfekt.	★★★☆☆ Schlicht, zum Wandern ideal.	★★★★★ Super, auch für alpine Touren.
IMPRÄGNIERUNG	★★★★☆	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆
ROBUSTHEIT	★★★★★	★★★★☆	★★★☆☆	★★★★☆
FAZIT	**Die Falketind Flex begeistert im Test mit extrem hoher Abriebfestigkeit, klasse Features und starkem Trage- und Klimakomfort – ein feiner Allrounder!**	**Wander- und Trekking-Fans finden in der topkomfortablen Patagonia einen top imprägnierten und clever ausgestatteten Begleiter auch bei rauem Wetter.**	**Relativ leicht, günstig und sehr bequem, macht die Royal Robbins beim Wandern eine tolle Figur – und durch den stylisch-cleanen Look auch beim Reisen.**	**Fans alpiner Touren sollten mal in die Vaude schlüpfen. Bergtauglich ausgerüstet, überzeugt die schlanke Croz II auf ganzer Linie – auch in flachen Gefilden**
outdoor	**ÜBERRAGEND**	**ÜBERRAGEND**	**SEHR GUT**	**ÜBERRAGEND**

Vielseitigkeit muss sie sich aber dem praktisch ausgestatteten und noch besser imprägnierten Wander-Allrounder von Patagonia geschlagen geben. Die Point Peak Trail bringt für 160 Euro nicht nur viele sinnvoll platzierte Taschen und per Klettriegel zuverlässig schließbare Beinabschlüsse, Schuhhaken sowie einen weitenverstellbaren Bund mit, sondern wehrt selbst kräftige Nieselschauer ab. »Die ideale Wahl für Wandertouren aller Art – auch bei kühlem oder trübem Wetter«, so Ausrüstungsredakteur Frank Wacker.

Bist du vor allem in alpinem Terrain unterwegs, planst vielleicht sogar Klettersteig- oder Hochtouren, dann empfehlen sich hingegen die extrem robuste Mammut Taiss SO sowie die schlanke Vaude Croz II, beide für je 180 Euro. Vor allem die Vaude begeistert – mit uneingeschränkter Bewegungsfreiheit sowie seitlichen Ventilationszippern. Sie halten das Beinklima selbst bei anstrengenden Aufstiegen aus warmen Tallagen im grünen Bereich – trotz wind- und nässeabweisendem Stretchstoff, der dafür auf kühlen Gipfeln seine Vorteile ausspielt.

DIE TREKKING-KÖNIGE

Ähnlich große Temperaturschwankungen wie in den Bergen gibt es auch in klassischen Trekkingdestinationen wie etwa Norwegen oder Neuseeland. Ventilationszipper sind dort deshalb ebenso Pflicht wie Schuhhaken und via Klett justierbare Beinabschlüsse. »Beide dichten den Stiefelschaft ab, wichtig beim Furten und auf sumpfigen Passagen«, so Frank Wacker. Drei Modelle erweisen sich im Test als wahre Trekkingkönige: die aus überaus robustem Synthetikstoff gefertigte Norrøna Falketind Flex Pant, der mückendichte G-1000-Klassiker Fjällräven Vidda Pro Ventilated sowie die in jeder Hinsicht überragende Lundhags Makke Stretch-Hybrid. Die aus sehr hochwertigem Polycotton-Synthetik-Mischgewebe gefertigte und in sehr vielen Größen und Farben erhältliche Tausendsassa macht mit ihrem schlanken Schnitt sogar auf Bergtouren Spaß – und sichert sich so den Testsieg.

ZIP-OFF-HOSEN









	COLUMBIA SUMMIT VALLEY CONV.	CRAGHOPPERS NL PRO CONVERT. III	MAIER SPORTS TAJO 2 (M)/NATA 2 (W)	SCHÖFFEL PANTS KOPER 1 ZIP OFF
PREIS/GEWICHT	90 €/350 g (Gr. 30w/30l)	130 €/330 g (Gr. 46)	120 €/380 g (Gr. 46)	120 €/350 g (Gr. 46)
MATERIAL	Recyclepolyester, Elasthan	Polyamid, Elasthan, Nosilife	Polyamid, Elasthan	Polyamid, Elasthan
FEATURES	Beintasche, Gesäßtasche, weitenverstellbarer Saum (nur per Kordel).	Beintasche (Handyfach), Gesäßtasche, weitenverstellb. Säume, UV- & Mückenschutzausrüstung.	Beintasche, Gesäßtasche, versteckte, kleine Innentasche, Gürtel (herausnehmbar).	Beintasche, Gesäßtasche, Bund und Saum weitenverstellbar.
EINSATZ-BEREICH	Wandern Trekking Alpin	Wandern Trekking Alpin	Wandern Trekking Alpin	Wandern Trekking Alpin
TRAGE- & KLIMA-KOMFORT	★★★★★ Sitzt luftig, leicht, geschmeidig, körpernah, Zip nicht zu spüren.	★★★☆☆ Beinzip spürbar, sonst sehr bequem, schlanker Schnitt.	★★★★☆ Leger, angenehm festes Stoffgefühl, Beinzip kaum spürbar.	★★★★☆ Weit geschnitten, etwas festerer Stoff, Beinzip kaum spürbar.
AUSSTATTUNG	★★★☆☆ Etwas für Puristen und Radler.	★★★★☆ Praktisch: der Moskitoschutz.	★★★★☆ Genau richtig zum Wandern.	★★★★☆ Hat das Wichtigste an Bord.
IMPRÄGNIERUNG	★★★☆☆	★☆☆☆☆	★★★★☆	★☆☆☆☆
ROBUSTHEIT	★★☆☆☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
FAZIT	**Die günstigste Hose im Test überzeugt mit exzellentem Trage- wie Klimakomfort und richtet sich an alle, die es gerne luftig und leicht haben.**	**Nicht nässeabweisend, dafür perfekt für mückenreiche Regionen. Eine gute Wahl für Reisen sowie Wandertouren im sonnenverwöhnten Süden.**	**Mit Tajo 2 und Nata 2 hat Maier Sports zwei Zip-Off-Modelle ohne Makel und in sehr vielen (Sonder-)Größen am Start. Ein heißer Tipp für Wander-Fans.**	**Schöffel bietet mit der Koper 1 eine komfortable Zip-Hose für Sommereinsätze. Wer sie vor der Tour mit Imprägnierspray behandelt, bleibt auch trocken.**
outdoor	**GUT**	**GUT**	**SEHR GUT**	**SEHR GUT**

VORSCHAU 5|2024

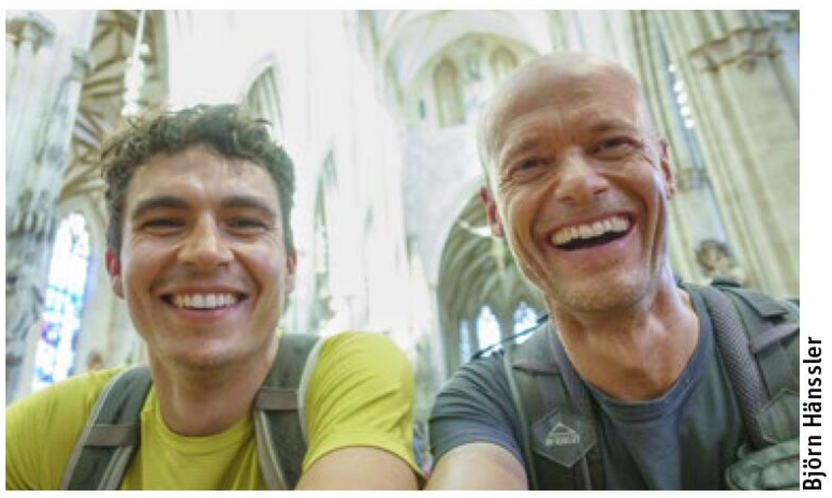
Die Themen des nächsten Hefts



Hannes Tell

Hüttentouren Auf einem Trek in den Alpen erlebt man ihre Schönheit gleich mehrere Tage am Stück. Von den Dolomiten über das Wallis bis nach Tirol: Diese Wege empfehlen wir.

Deutschland Die längste Tour, das höchste Dorf, die schönste Einkehr: Wandern unter dem Motto »Deutschlands Superlative« macht Spaß. Schnürt schon mal die Stiefel.



Björn Hänssler



Fjällräven

Schweden Hoch oben im Norden verläuft der Kungsleden durch die Weiten Lapplands. *outdoor*-Redakteur Philip Geiger war überwältigt von der unberührten Wildnis am Polarkreis.

+++ AUSSERDEM +++

+++ **REINHOLD MESSNER** Seine neuen Projekte +++
FOTOGRAFIEREN Die besten Tipps & Kameras +++
TESTED ON TOUR Produkte im Langzeittest +++

Regenjacken
Wir haben die Neuheiten der Saison einem ausgiebigen Labor- und Praxis-Check unterzogen. Welche überzeugten.



IM TEST



Schnell unterwegs
Leicht sind die aktuellen Low-Cut-Schuhe fast alle. Aber in welchen kommt man am besten voran? Test.

33 % SPAREN!

DIE AUSGABE 5|2024 GIBT ES AB 2. APRIL

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 GESCHÄFTSBEREICHS 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. 0711/182-21 47, E-Mail: useibold@motorpresse.de
Claudia Strauss, Tel. 0711/182-10 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 0711/182-23 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

AWA 2023
ISSN 0935-3356

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.

ATR by LOWA



TIME TO TAME THE TERRAIN.

FORTUX GTX

RUN YOUR TRAIL, FURTHER.

41°24'12.2"N

ALL TERRAIN RUNNING – ENGINEERED IN BAVARIA – MADE IN VIETNAM

56 SEITEN EXTRA

THE GREEN ISSUE

04 | 2024

outdoor

LICHTBLICKE

Hohe Ziele – Wie Outdoor-Hersteller CO_2-neutral werden wollen
Alles dreht sich – So kann Kreislaufwirtschaft funktionieren
Grüne Alpen – Ideen für einen nachhaltigen Bergurlaub

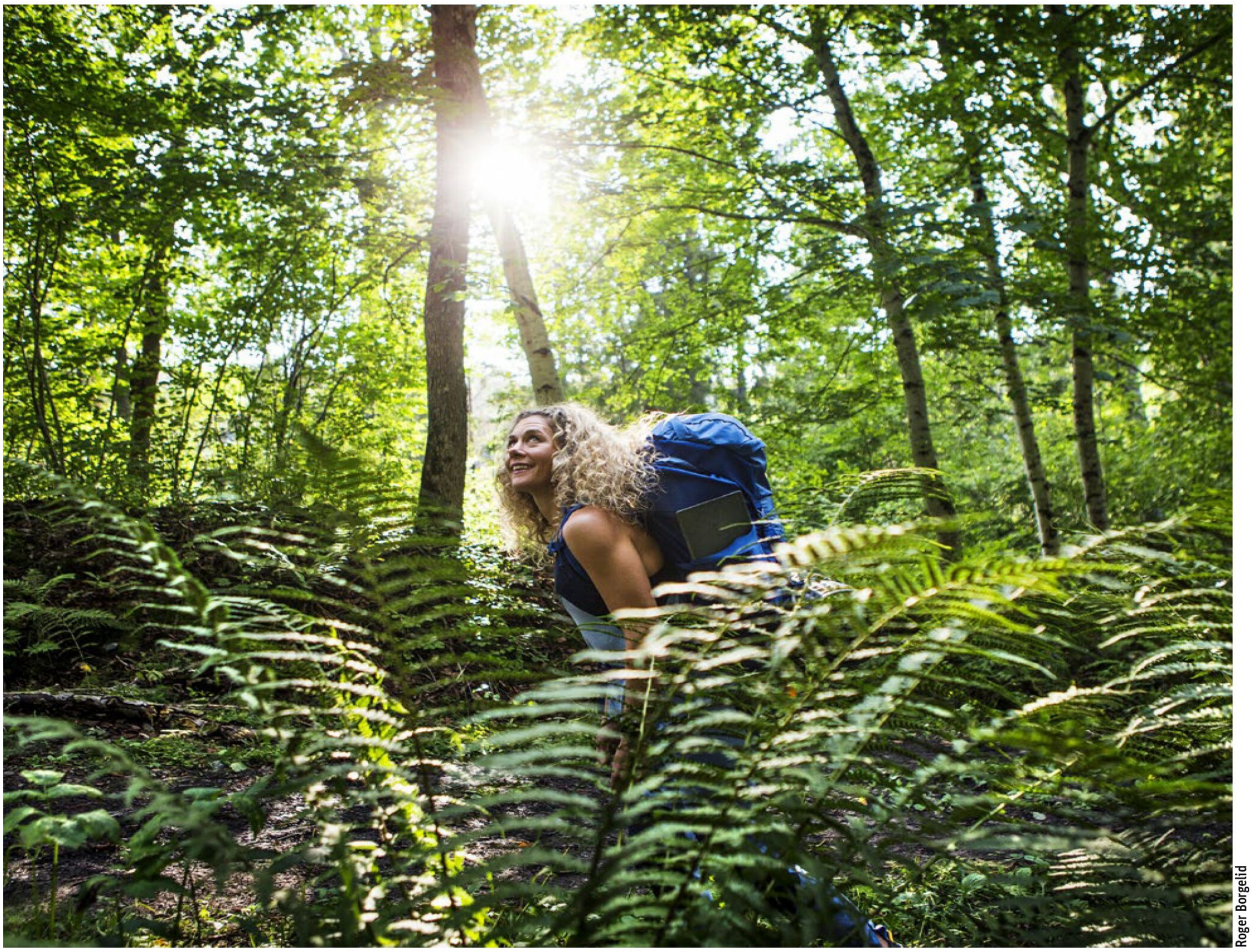
Dieses Gratis-Extra entstand mit Unterstützung der »outdoor Green Friends«

BORN IN BASECAMP

Hempline Spaced Shirt

MADE WITH HEMP

ROYAL ROBBINS®



Roger Borgelid

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

keine Frage: Die Anlässe, sorgenvoll in die Zukunft zu schauen, sind in den letzten Jahren nicht grade weniger geworden. Eine kaum beachtete, aber nicht weniger zutreffende Tatsache ist aber auch, dass, auf lange Sicht gesehen, die Menschheit langsam, aber stetig Fortschritte macht. Positive Entwicklungen bei Lebenserwartung, Kinderarbeit und Analphabetismus sind nur drei Beispiele. Insgesamt sicher kein Grund, in Hurrageschrei auszubrechen, aber vielleicht ein Argument, um ein bisschen optimistischer in die Zukunft zu sehen. Auch in puncto Umweltschutz gibt es immer wieder Lichtblicke. In diesem Spezial zeigen wir jedes Jahr gute Ansätze aus der Outdoor-Industrie, die, so vergleichsweise klein sie auch sein mag, große Impulse für eine nachhaltige Produktion setzt. Viel Spaß beim Lesen!



ALEX KRAPP
Chefredakteur



IMPRESSUM Verlag und Redaktion: Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstraße 1, 70174 Stuttgart, Telefon 07 11/182-22 83 I E-Mail: info@outdoor-magazin.com I Chefredakteur: Alex Krapp I Redaktion: Boris Gnielka, Gunnar Homann, Katharina Hübner, Frank Wacker, Tobias Wirth Grafik: Christoph Heilig, Elke Zepezauer I Geschäftsführung: Dr. Andreas Geiger, Jörg Mannsperger I Publisher: Barbara Groscurth I Leiter des Geschäftsbereichs Sport & Lifestyle: Wolfgang Melcher I Titelbild: Stefan Hefele I **Dieses Gratisextra ist eine redaktionelle Beilage zu *outdoor* 4/2024 und entstand mit Unterstützung der »Outdoor Green Friends« (Devold, Equip, Fjällräven, Grüezi Bag, Löffler, Maier Sports, Royal Robbins, Sea to Summit, Tatonka).**

Jana Margarete Schuler

IM REICH DER BLAUBEEREN

Kleine Naturschätze versüßen Touren im hohen Norden.

Wer zwischen Juli und September in Norwegen oder Schweden wandert, sollte bei den Gehzeiten ein bisschen großzügiger rechnen als sonst. Nicht nur, weil die Landschaft immer wieder zum Innehalten und Staunen verführt, sondern auch, weil es, je nach Höhenlage und Region, Blaubeerzeit ist. Ob für den direkten Verzehr, fürs nächste Frühstück im Müsli oder zur Weiterverarbeitung, das Sammeln lohnt sich und ist dank Jedermannsrecht erlaubt. Ganz nebenbei gelten die kleinen blauen Beeren aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und ihrer vielen Antioxidantien als besonders gesund. Und die spätsommerliche Blattfärbung der Pflanzen erfreut, wie hier im norwegischen Tafjordfjell, auch das Auge.

Mauritius Images

SYMPATHISCHES STACHELTIER

Der Igel wird notgedrungen zum Stadtbewohner.

Wer vor Jahrzehnten auf dem Land aufwuchs, mit einem Garten, in dem gegrillt wurde, erinnert sich vielleicht an Igelbesuche: wenn das nachtaktiveTier sich raschelnd über zu Boden gefallene Reste hermachte. Solche Besuche sind heute selten. Dem Igel fehlen im ländlichen Raum Hecken, kleine Gehölze und Magerwiesen als Lebensraum. Auch unter den letzten heißen Sommern litt er, verringerten sie doch das Nahrungsangebot an Insekten. Heute leben laut der Deutschen Wildtierstiftung, die den Igel zum Tier des Jahres 2024 ernannt hat, in Städten neunmal so viele Igel wie auf dem Land. Er findet dort vielfältigeres Futter durch weggeworfene Lebensmittel und wohl auch bessere Plätze für den Winterschlaf.

GREEN BACKGROUND



Getty Images

Wenn es rund läuft

Outdoor-Produkte lange einzusetzen ist gut. Noch besser: wenn sie am Ende ihrer Nutzungsdauer erneut zu Jacken, Schlafsäcken und Co. werden.

TEXT: **KATHARINA HÜBNER**

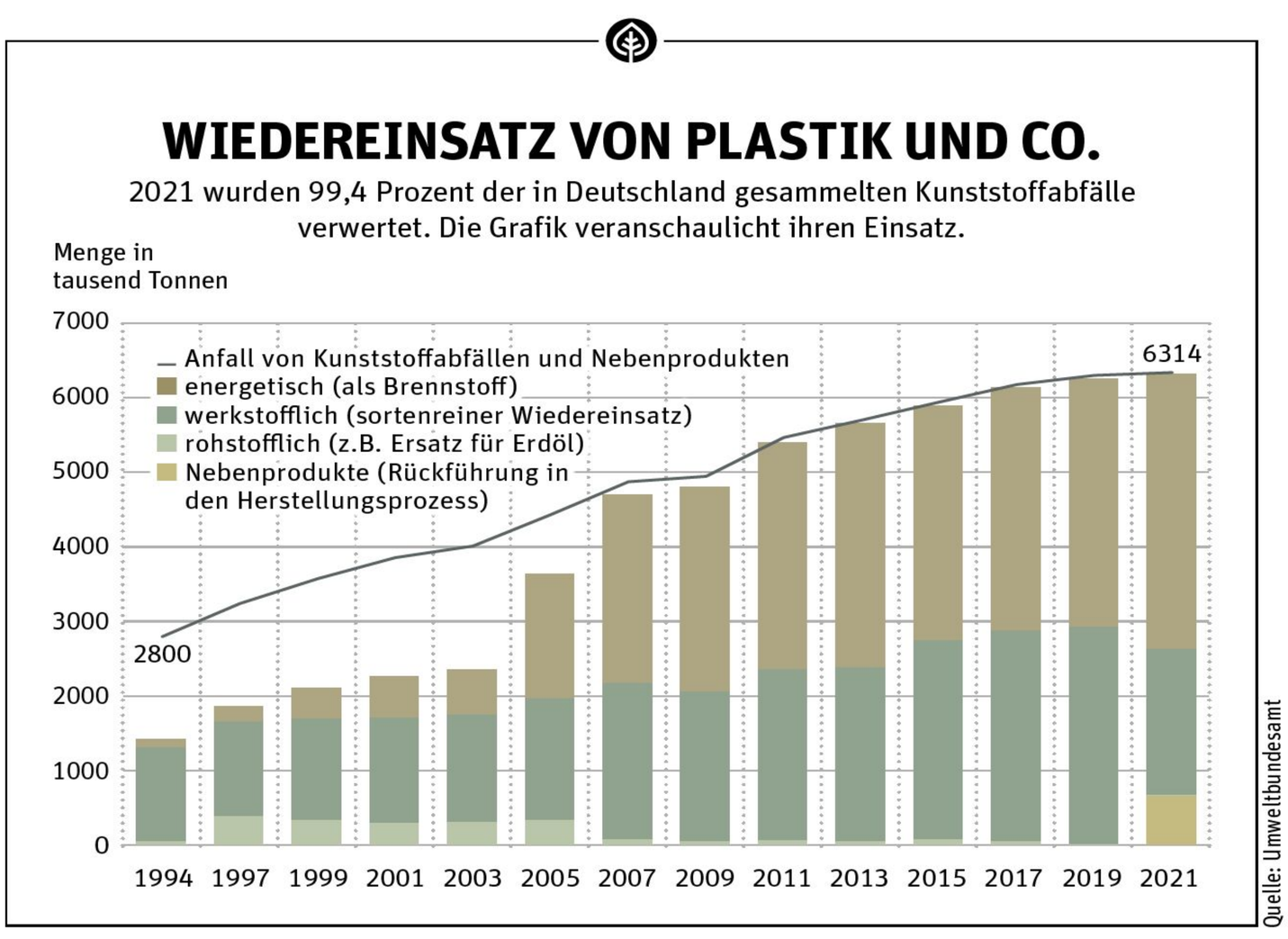
Kreisläufe regeln seit jeher das Leben auf der Erde. Tiere wachsen, fressen Pflanzen und andere Tiere, bekommen Nachwuchs und sterben schließlich. Pflanzen holen sich Nährstoffe und Wasser aus dem Boden und nehmen die Energie des Sonnenlichts auf, irgendwann kommt ihr Ende – bei manchen nach Monaten, bei manchen nach hunderten von Jahren. In den rund 4,5 Milliarden Jahren, die die Erde inzwischen ungefähr alt ist, trat vor rund 2,5 Millionen Jahren der Mensch auf den Plan. Weder der Homo rudolfensis noch der Homo sapiens änderten an den Kreislaufsystemen etwas, jedenfalls sehr lange Zeit nicht. Das Jäger- und Sammlertum störte den Planeten ebenso wenig wie die frühe Landwirtschaft, die mit der Sesshaftigkeit des Menschen einherging. Und auch das Mittelalter sowie der Beginn des Industriezeitalters brachten die Erde noch längst nicht in Bedrängnis.

Aber das menschliche Gehirn, das dem anderer Säugetiere überlegen ist und dem immer wieder Erfindungen entspringen, die das Leben bequemer machen – von Jagdgeräten über Nähnadeln bis zu festen Häusern und Smartphones –, scheint nicht grundsätzlich darauf gepolt zu sein, Kreislaufdenken bei seinen Innovationen einzubeziehen. Und so stehen wir jetzt, Anfang des 21. Jahrhunderts, vor gravierenden Problemen: Wir produzieren zu viel Müll. Wir verbrauchen zu viele Rohstoffe. Wir heizen das Klima auf. Wir sind inzwischen acht Milliarden Menschen auf der Erde, und bei vielen von ihnen wächst der Hunger auf Fleisch in einem Ausmaß, das längst nicht mehr zu traditioneller landwirtschaftlicher Kreislaufwirtschaft passt.

Bei der Natur abschauen

In unzähligen Bereichen des alltäglichen Lebens entsteht zu viel Abfall, der nicht in Kreislaufsystemen wiederverwertet werden kann. In der Natur dagegen gibt es keinen Müll, alles wird wiederverwertet. Dieses Prinzip versucht man sich bei der sogenannten Kreislaufwirtschaft als einem Modell der Produktion und des Verbrauchs abzuschauen: Bestehende Materialien und Produkte werden so lange wie möglich geteilt, geleast, wiederverwendet, repariert, aufgearbeitet und recycelt. Und schon ins Produktdesign fließen diese Aspekte mit ein. Kreislaufwirtschaft steht somit im Gegensatz zum traditionellen, linearen Wirtschaftsmodell, das auch als »Wegwerfwirtschaft« bezeichnet wird.

In der Theorie hört sich Kreislaufwirtschaft nach einem vielversprechenden und zukunftsweisenden Modell an. Tatsächlich stieg beim Kunststoffrecycling die Quote in Deutschland in den letzten Jahren beträchtlich, nicht zuletzt aufgrund strenger gesetzlicher Vorgaben. Bei Glas und Papier ist sie schon seit langem





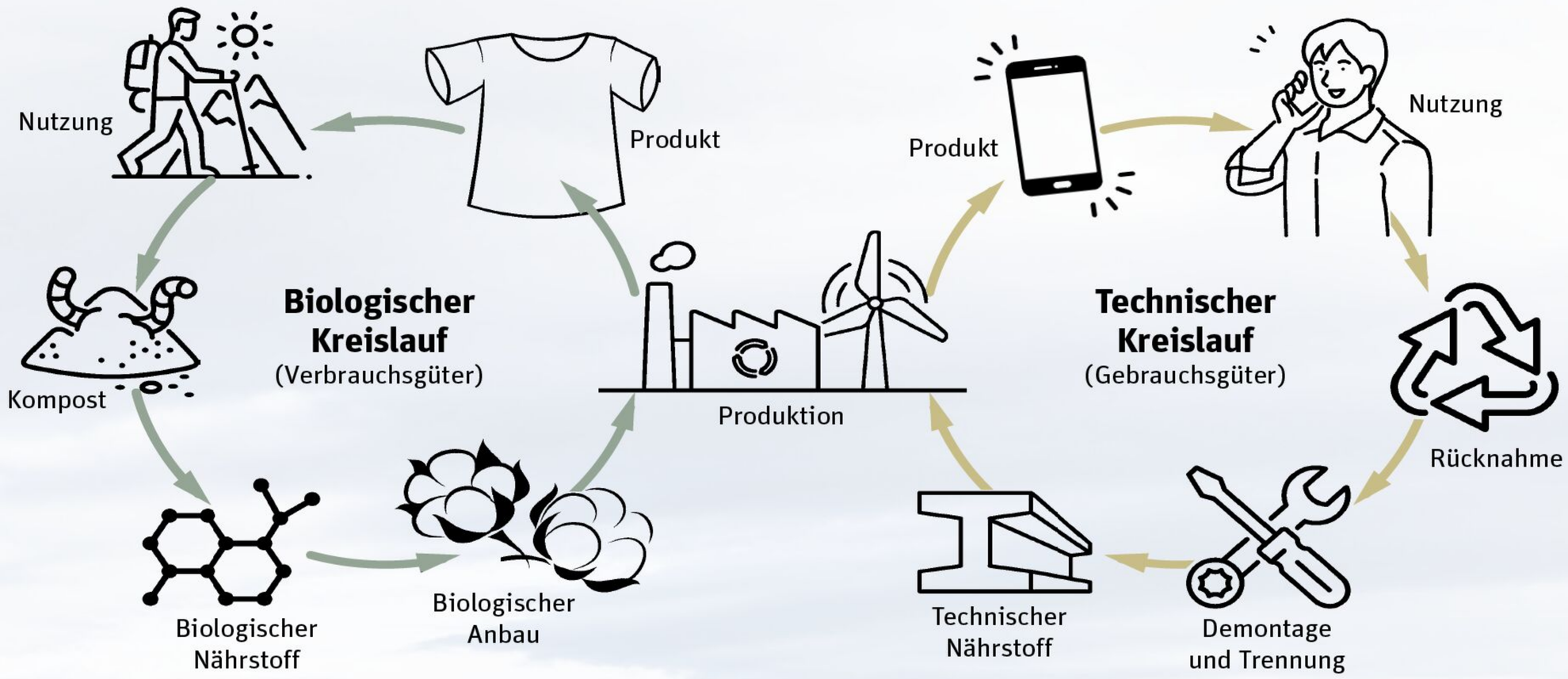
hoch. Doch von einer wirklichen Kreislaufwirtschaft sind wir sowohl national als auch global betrachtet ziemlich weit entfernt, wie der letzte »Circularity Gap Report« (circularity-gap.world/2023) vor etwas über einem Jahr vermeldete. Es war der sechste Report dieser Art, zu den Mitwirkenden gehören unter anderem der World Wildlife Fund und das Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen. Als Basis dienen Modellierungen, die vor allem Zahlen der Statistikbehörden und wissenschaftlichen Studien entstammen. Im Vergleich zur ersten Ausgabe sank der weltweite Anteil der Kreislaufwirtschaft: Lag er im Jahr 2018 noch bei 9,1 Prozent, waren es 2020 8,6 Prozent – und zuletzt nur 7,2 Prozent. »Wir stellen fest, dass die Kreislaufwirtschaft zurückgeht, während global der Anteil der Materialien, die neu entnommen werden, steigt«, heißt es abschließend in dem Report. In Deutschland steigt der Ressourcenverbrauch zwar nicht mehr, verringerte sich vom Jahr 2010 bis 2021 laut Statistischem Bundesamt aber pro Kopf nur um ein Prozent.

Im Outdoor-Bereich tut sich viel, um unzeitgemäße lineare Prozesse aufzugeben und Kreislaufwirtschaft zu betreiben.

»Kreislaufwirtschaft erreichen« gehört immerhin auch zu den Plänen der Bundesregierung. Noch in diesem Jahr möchte sie eine Nationale Kreislaufwirtschaftsstrategie mit verbindlichen Zielen und Maßnahmen bis 2045 verabschieden – um den Einsatz von Primärrohstoffen zu senken und weitgehend abgeschlossene Stoffkreisläufe zu ermöglichen. Die Marktbedingungen für Sekundärrohstoffe sollen verbessert werden, um ihren Anteil am Rohstoffeinsatz zu steigern.

UNTERTEILUNG IN ZWEI KREISLÄUFE

Zum einen Kompostierung, um den Anbau neuer Rohstoffe zu fördern, zum anderen maximaler Wiedereinsatz von Produktbestandteilen: Der »Cradle-to-Cradle«-Ansatz unterscheidet zwischen dem zyklischen Umgang mit Verbrauchs- und jenem mit Gebrauchsgütern.



Quelle: Met Office Hadley Centre, Climate Research Unit



Mattias Fredriksson

Zu den Experten und auch Optimisten im Bereich Kreislaufwirtschaft gehört der deutsche Chemiker Dr. Michael Braungart. Zusammen mit seinem US-amerikanischen Kollegen William McDonough erfand er das »Cradle-to-Cradle«-Prinzip (auf Deutsch: Wiege zu Wiege): ein Kreislauf, in dem Produkte und Produktionsprozesse so funktionieren, dass sie komplett unschädlich für Mensch und Natur sind. In Stoffkreisläufen gibt es bei Cradle-to Cradle keinen unnützen Abfall mehr, sondern nur noch nützliche Rohstoffe – sowohl im technischen wie auch im biologischen Kreislauf. »Ökoeffektivität« heißt das Schlagwort. »Wir können qualitativ hochwertige, gesunde und kreislauffähige Alternativen entwickeln. Eine positive Zukunft ist möglich!«, gibt sich Braungart überzeugt. Zu den zahlreichen Auszeichnungen, die er bereits erhielt, gehört der Ehrenpreis des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022.

Bewegung in der Outdoor-Branche

Noch sind Cradle-to-Cradle-Produkte – es gibt ein Zertifizierungssystem – im Sport- und Outdoor-Bereich selten. Beim baden-württembergischen Hersteller Trigema etwa finden sich einige zertifizierte Kleidungsstücke. Aber: Es tut sich viel in der Outdoor-Branche, um Produktkreisläufe zu optimieren und nicht mehr zeitgemäße lineare Prozesse hinter sich zu lassen. Zu den großen Herausforderungen zählen Materialauswahl und -kombinationen. Biobasierte Rohstoffe lassen sich häufig gut kompostieren, oft auch recyceln, zudem wachsen sie nach und stellen damit keine endliche Ressource dar. (Dass ein pflanzliches Material wie Hanf eine bessere Klimabilanz als etwa Leder aufweist, ist ein anderes Thema.) Kunststoffe wie Polyamid, Polyester oder Polyurethan können prinzipiell gut recycelt werden, müssen dafür aber sortenrein sein. Daher fällt es leichter, aus PET-Flaschen Polyester für eine neue Outdoor-Jacke zu gewinnen statt aus einer alten Outdoor-Jacke, in der häufig verschiedene Kunststoffe so miteinander vernäht und verklebt sind, dass sie sich nicht mehr effektiv trennen lassen. »Kreislaufwirtschaft ist eine der großen Herausforderungen unserer Zeit«, sagt Stefan Lörke, Abteilungsleiter Bekleidung beim Hersteller Vaude. Auch wenn der Weg dahin steinig und noch unbe-



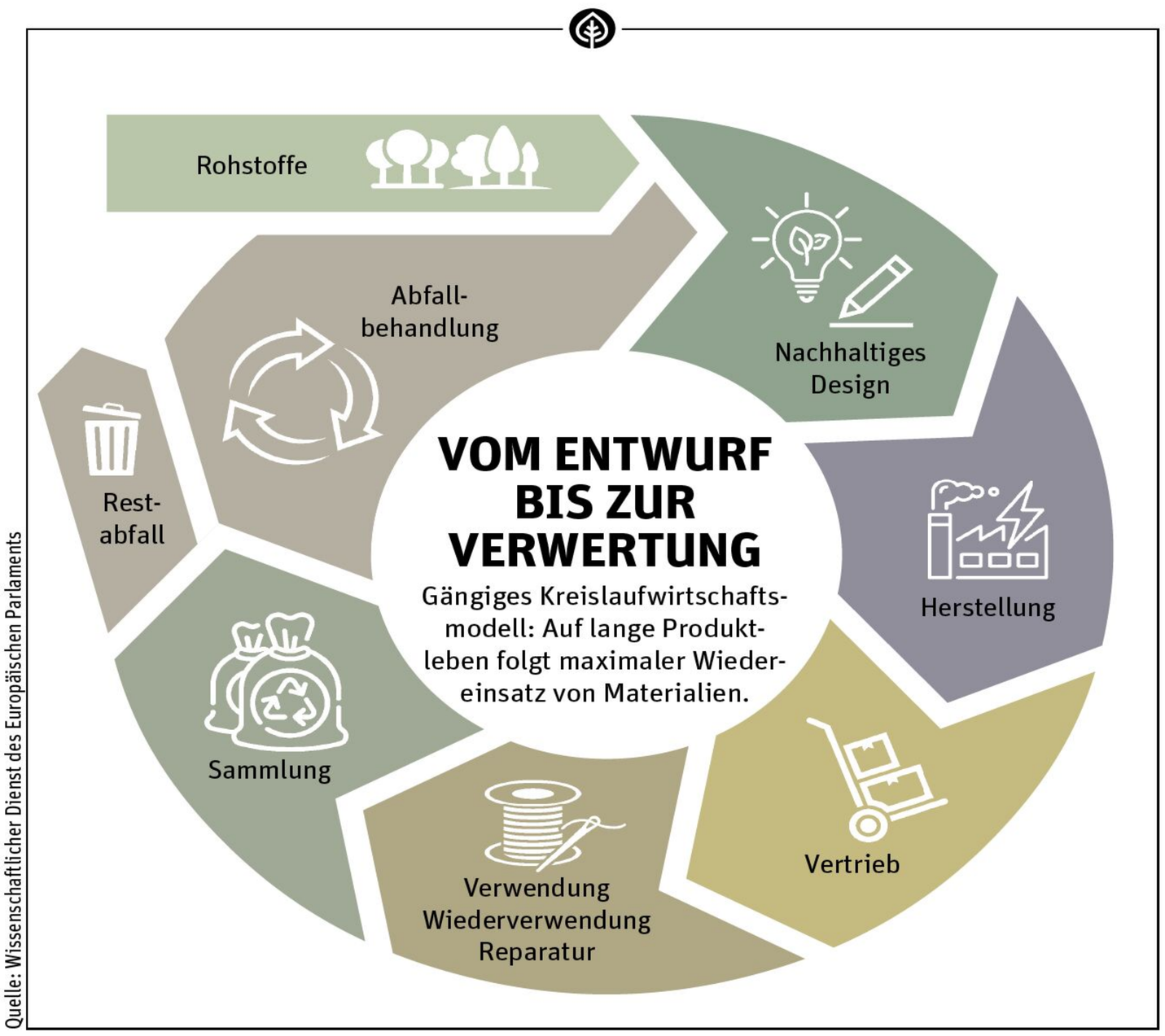
Gute Sache: Daunenrecycling setzt sich im Outdoor-Bereich immer mehr durch.

Rab

kannt sei, gebe es keine andere Möglichkeit, als ihn zu gehen. »Wir müssen unsere begrenzten Ressourcen effizienter nutzen.« In diesem Frühjahr erscheinen die ersten »Rethink«-Produkte von Vaude im Handel, darunter eine Softshell und ein Wanderrucksack: Sie sind sortenrein und können erneut zu Outdoor-Equipment verarbeitet werden. Allerdings müssen sich die Verbraucher beteiligen. Eine recyclingfähige Jacke bot Vaude bereits in den 1990er Jahren an – es kamen aber zu wenig Exemplare zurück, als dass sich die Wiederverwertung gelohnt hätte.

Seitdem sind Jahrzehnte vergangen, und das Bewusstsein für dringend nötige Veränderungen in unserer Wirtschafts- und Konsumweise steigt. Die Outdoor-Branche macht dabei mit etwa 0,23 Prozent nur einen winzigen Bruchteil der Textilindustrie aus, aber gerade hier weiß man, wie wichtig es ist, die Umwelt nicht weiter übers Maß zu belasten. Auch Hersteller Maier Sports bringt in diesem Jahr erste kreislauffähige Outdoor-Kleidung auf den Markt und will bereits 2030 sämtliche Kollektionen recyclingfähig produzieren (siehe auch Seite 24). Rab aus Großbritannien rief vor drei Jahren ein Daunenrecycling-Programm ins Leben. Und das norwegische Unternehmen Bergans kommt mit seiner »The Collection of Tomorrow« dem Cradle-to-Cradle-Prinzip sehr nahe. Elementar hierbei: die Zusammenarbeit mit dem Faserproduzenten Spinnova, der die Celluloseverarbeitung so weit entwickelt hat, dass die bis dato als unvermeidlich geltende Beimischung von Chemikalien entfällt. Wenn ein Produkt aus dieser Kollektion sein Lebensende erreicht, nimmt Bergans es zurück, recycelt es, und Kunden können für die reinen Arbeitskosten ein neues bekommen.

Lange dauert es hoffentlich nicht mehr, bis sich Kreislaufwirtschaft als State of the Art durchsetzt. Aber auch wenn es so weit ist, sollten wir unser Equipment nach Kräften pflegen und lange nutzen. Denn jegliche Produktion benötigt Energie, also Ressourcen. Das gilt in allen Bereichen des Konsumentendaseins, von dem das Outdoor-Leben nur einen kleinen Teil ausmacht. Einen kleinen, aber definitiv einen der schönsten.



Quelle: Wissenschaftlicher Dienst des Europäischen Parlaments

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.de*

Doppelt gut

Pfiffige Produktideen setzt der australische Hersteller Sea to Summit schon lange um, nun rüstet er beim Umweltschutz nach. Bestes Beispiel: seine Daunenschlafsäcke.

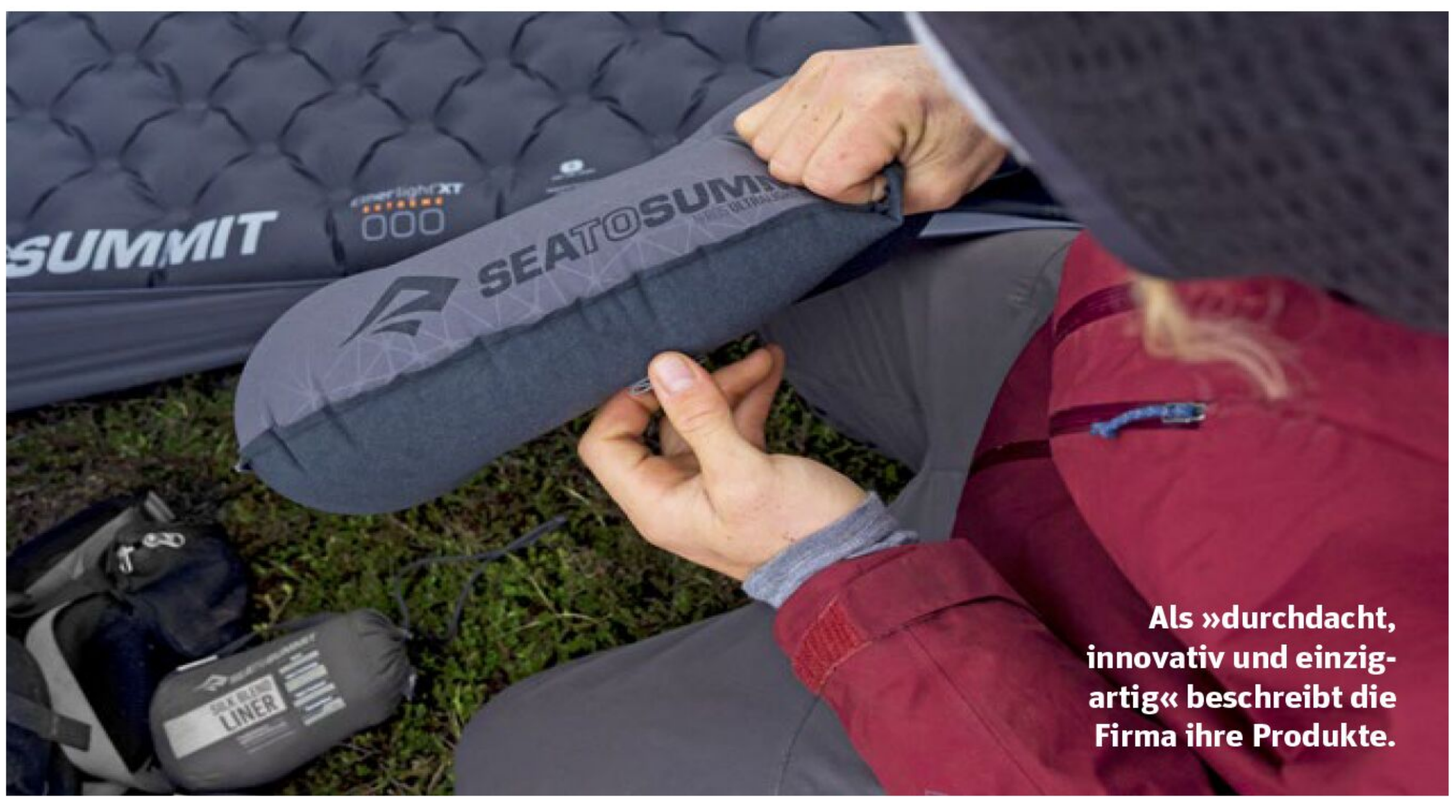
AUTORIN: **SABINE SCHLOSSER**

Am Skilift im indischen Gulmarg lernten sie sich kennen. Ein nordindischer Kletterer, der in Shimla auf 2100 Meter Höhe aufgewachsen war, und ein Outdoor-Freak aus der subtropischen australischen Küstenstadt Perth, der sein Bestes gab, um Skifahren zu lernen. Das Ziel des ambitionierten Aussies: das weltweit größte Gebirge, den Himalaja, zu durchqueren. Das war 1986.

Fünf Jahre später war es so weit: Paramjeet Singh und Roland Tyson brachen mit drei Freunden auf und liefen als Erste mitten im Winter durch die Hochgebirgsregion. Aus einer zufälligen Begegnung wurden Weggefährten, die bis heute die Faszination an der Wildnis, der Natur und das akribische Tüfteln an innovativen Outdoor-Produkten verbindet.

»Uns haben nie die großen Expeditionen interessiert, die viel Logistik und Unterstützung erfordern«, erklärt Singh, der in Indien seinen Job als Architekt an den Nagel hängte und nun schon seit fast zwei Jahrzehnten als Produktdesigner beim Outdoor-Ausrüster Sea to Summit arbeitet, den sein Freund Roland 1991 mitbegründete. Für Selbstversorger, die wie sie aus eigener Kraft das Abenteuer suchen, entwickeln die beiden mit ihrem Team unter anderem ultraleichte Packsäcke und Schlafsysteme, faltbares Koch- und Essgeschirr und kompakte, aber zugleich geräumige, gut durchlüftete Zelte.

Ausgefeiltes Design mit viel Liebe zum Detail zeichnet das Sortiment für Wanderer, Bergsteiger, Kletterer, Wassersportler, Biker und Camper aus. »Unsere Maxime



Als »durchdacht, innovativ und einzigartig« beschreibt die Firma ihre Produkte.



Ganz klar: Australien ist ein ideales Testfeld für Produkte von Sea to Summit.



lautet: Ein Produkt muss innovativ und einzigartig sein«, betont Tyson. »Wenn wir es nicht besser machen können als die Konkurrenz, lassen wir es.« Das Ergebnis ist hochfunktionelle, leichte und robuste Ausrüstung, die zuverlässige Dienste leistet und einfach repariert werden kann. »Nachhaltigkeit war schon immer ein wichtiger Bestandteil unserer Designphilosophie«, unterstreicht Singh. Denn schließlich seien Qualität und damit Langlebigkeit für eine verantwortungsvolle Ressourcennutzung entscheidend.

Daunenschlafsäcke optimieren

Zunehmend werden nachhaltige Materialien eingesetzt. Bestes Beispiel sind die Daunenschlafsäcke – von den handlichen Modellen für Backpacker und Radfahrer bis hin zu den Komfortserien für motorisierte Camper. Alle Daunen erfüllen den Responsible Down Standard (RDS), der

»Es ist wirklich ein enormes Privileg, Ausrüstung zu kreieren, die wir selber nutzen, und dies Arbeit nennen zu dürfen!«

entlang der gesamten Lieferkette das Tierwohl bescheinigt. Das International Down and Feather Laboratory sowie die firmeneigenen Labore testen die Daunen auf über 30 Eigenschaften. Die Stoffe sind bluesign-zertifiziert und erfüllen damit strenge Anforderungen an den Chemikalieneinsatz. Für die wasserabweisende Imprägnierung des Außenstoffs und die feuchtigkeitsreduzierende Behandlung der Daunen werden keine per- oder polyfluorierten Chemikalien (PFC) verwendet. Als Produktverpackung dienen Kartons aus nachhaltiger Forstwirtschaft mit dem Siegel des Forest Stewardship Council (FSC).

»Aber das ist noch nicht alles: Fünf Daunenserien haben wir jetzt auf recyceltes Nylon umgestellt, das nach dem Recycled Claim Standard zertifiziert ist«, ergänzt Nachhaltigkeitsspezialist Mark Spillane, Director Strategic Initiatives bei Sea to Summit Global. Darunter findet



Auch robustes Kochgeschirr gehört zum Sortiment des australischen Herstellers.

Seit Jahrzehnten verlassen sich Outdoorer auf die Packsäcke von Sea to Summit.

sich sogar das Spitzenmodell Alpine, das selbst bei minus 29 Grad noch warm hält.

Wie alle Produkte von Sea to Summit prägt die Raffinesse des funktionellen Designs auch die Kollektion der Schlafsäcke. So verhindern etwa vertikale Kammern über der Brust bei Seitenschläfern ein Verrutschen der Daunen und damit Kältebrücken. Die Hülle ist so geschnitten, dass die Daunen sich nach außen ausdehnen können, um möglichst viel Wärme zu halten. Für kalte Nächte lässt sich über Schnappverschlüsse ein Quilt andocken. Bei einigen Modellen ermöglichen ein zweiter seitlicher Reißverschluss und ein weiterer an der Fußbox zusätzliche Temperaturregulierung und erhöhen die Bewegungsfreiheit.

Nachhaltigkeitsansprüche wachsen

Die speziell für Frauen konzipierten Modelle sind an den Schultern schmaler und im Hüftbereich geräumiger. Rumpf und Füße werden stärker warm gehalten. Durch einen Reißverschluss auf der rechten Seite können sie mit den meisten Unisex-Schlafsäcken gekoppelt werden.

»Mit der Optimierung der Daunenschlafsäcke sind wir auf unserem Weg der Nachhaltigkeit einen großen Schritt weiter gekommen«, erklärt Spillane. »Wir arbeiten daran, auch in anderen Kategorien verstärkt recycelte und bluesign-zertifizierte Materialien einzusetzen.« 90 Prozent der Primär- und 50 Prozent der Sekundärmaterialien sollen bis 2030 recycelt, biobasiert oder anderweitig nachhaltig sein. Spätestens zum Ende dieses Jahres wird nur noch PFC-frei imprägniert. Ab 2025 bestehen alle Produktverpackungen ausschließlich aus FSC-zertifiziertem Karton.

ROBUSTER BEGLEITER

Schon als 17-jähriger Schüler nähte Roland Tyson die ersten Packsäcke für sich und andere Abenteurer. Nachdem sein Freund Tim Macartney-Snape erfolgreich den Mount Everest vom Meeresspiegel bis zum Gipfel erklomm, gründeten sie Sea to Summit. Heute bereichern Packsäcke in allen Variationen das Sortiment. Besonders strapazierfähig ist der PFC-frei imprägnierte Big River Dry Bag mit Rolltop-Verschluss, dessen abrieb- und reißfestes Nylongewebe durch laminierte TPU-Folie verstärkt ist und einer Wassersäule von 10 000 Millimetern standhält. In sechs Größen erhältlich: von 5 l für 39,95 Euro bis 65 l für 99,95 Euro. Im gleichen Design und mit ähnlichen Eigenschaften kommt der Rucksack »Big River Dry Backpack« daher, erhältlich als 50- und als 70-Liter-Modell (149,95 bzw. 179,95 Euro). seatosummit.eu/de



Ebenso konsequent wie Sea to Summit die nachhaltige Produktentwicklung vorantreibt, wird auch das Unternehmen ganzheitlich transformiert. Dazu zählt das große Projekt, wissenschaftsbasierte Klimaziele, sogenannte Science Based Targets, festzulegen. Um die stärksten Hebel für CO_2-Einsparungen zu identifizieren und wirksame Maßnahmen zu definieren, werden derzeit die Emissionen auf allen Ebenen ermittelt – bis in die vorgelagerte Lieferkette.

Sozialen Impact verbessern

»Zudem streben wir eine Zertifizierung als B Corporation an«, erklärt der Strategieexperte. »Damit verpflichten wir uns, unseren sozialen und ökologischen Impact regelmäßig zu messen und kontinuierlich zu verbessern.« Hinter der B-Corp-Initiative steht die amerikanische Non-Profit-Organisation B-Lab, die Unternehmen weltweit bewegen will, gesellschaftlich Mehrwerte zu schaffen sowie Umwelt und Klima zu schützen.

Bereits als B Corp ausgezeichnet ist Five V Capital, der neue Inhaber von Sea to Summit, an den der 57-jährige Tyson den Großteil seiner Anteile verkauft hat. »Aber es ist inspirierend, mit welcher Leidenschaft Roland immer noch Innovationen vorantreibt, und dass das Unternehmen seinem designorientierten Ethos treu bleibt«, sagt Singh. Und so gehen die beiden weiterhin regelmäßig auf Tour, um ihre Ideen zu testen. »Unser Unternehmenssitz in Perth, der abgelegensten Stadt der Welt, hat einen großen Vorteil: Die Wildnis beginnt vor unserer Haustür«, sagt Tyson. »Es ist ein enormes Privileg, Ausrüstung zu kreieren, die wir selber nutzen, und dies Arbeit nennen zu dürfen.«



MIT DER ZEIT GEHEN Paukenschlag am Jenner: Die Bergbahn am bekannten Aussichtsgipfel über dem Königssee stellt ab nächster Saison den alpinen Skibetrieb ein. »Vor allem der Aufwand zum Präparieren und die Nachfrage passen nicht mehr zusammen«, erklärt Isabel Stöckl, Sprecherin der Jennerbahn. Stattdessen rücken andere, nachhaltigere Erlebnisse in den Fokus. Eine zweite Rodelbahn ab der Mittelstation soll sich vor allem an Familien richten, auch Schneeschuh- und Winterwandern wird forciert. Bestehen bleibt eine Skitourenroute zum Gipfel, die Wintersportlern nach wie vor Skierlebnisse beschert. jennerbahn.de

BBAG

Unterschlupf im Grünen

Die alternative Suchmaschine Naturhäuschen spuckt aus, was der Name verspricht: Tiny Houses in Wandergebieten, Ferienwohnungen am See und Landhäuser im Grünen. Mehr als 20 Kategorien wie Baumhaus, Jurte, in den Bergen, tolle Aussicht, mit Öffis erreichbar oder erneuerbare Energie stehen als Suchkriterien zur Wahl. Deutschlandweit werden knapp 2000 Unterkünfte gelistet, insgesamt etwa 20000. 3,5% des Umsatzes kommen lokalen Naturschutzprojekten zugute. naturhaeuschen.de



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

Yvon Chouinard

(Gründer der Firma Patagonia)



KEINE CHANCE FÜR DAS FEUER

Im Nationalpark Sächsische Schweiz brannte es 2022 lichterloh. Wie sich Wanderer bei Waldbrandgefahr verhalten sollen, weiß Sprecher Hanspeter Mayr daher genau.

Wann muss man denn mit Waldbrandgefahr rechnen?
Die Waldbrandsaison beginnt bereits am 1. März. Der Deutsche Wetterdienst hat einen Fünf-Stufen-Index erarbeitet, der die Gefahr anzeigt. Ab März wird er laufend aktualisiert. In trockenen Frühjahren kann es schon im April kritisch werden. Wird Stufe drei ausgerufen, dürfen etwa Gebiete gesperrt werden und Feuer auch an Feuerstellen verboten werden.

Wie soll ich mich als Wanderer verhalten, um Feuer zu vermeiden?
Es ist schon viel gewonnen, wenn man sich an das Verbot von offenem Feuer hält, auch im Wald geparkte Fahrzeuge können Brände verursachen. Wer ein Feuer oder zündelnde Personen entdeckt, soll das unverzüglich unter 112 melden.

Welche Präventivmaßnahmen stehen Ihnen zur Verfügung?
Wir arbeiten viel mit Aufklärung, haben nun mehr Ranger, die Besucher informieren – und mobile Löschausrüstung, damit sie auch schnell einschreiten können. Zudem setzen wir Drohnen mit Wärmebildkameras ein, die können Brandherde schnell ausmachen. Aber am meisten hilft eben, wenn sich die Leute an die Regeln halten. Der Index vom Deutschen Wetterdienst: dwd.de/DE/leistungen/waldbrandgef/waldbrandgef.html

Ehrenamtliches Natur-Monitoring

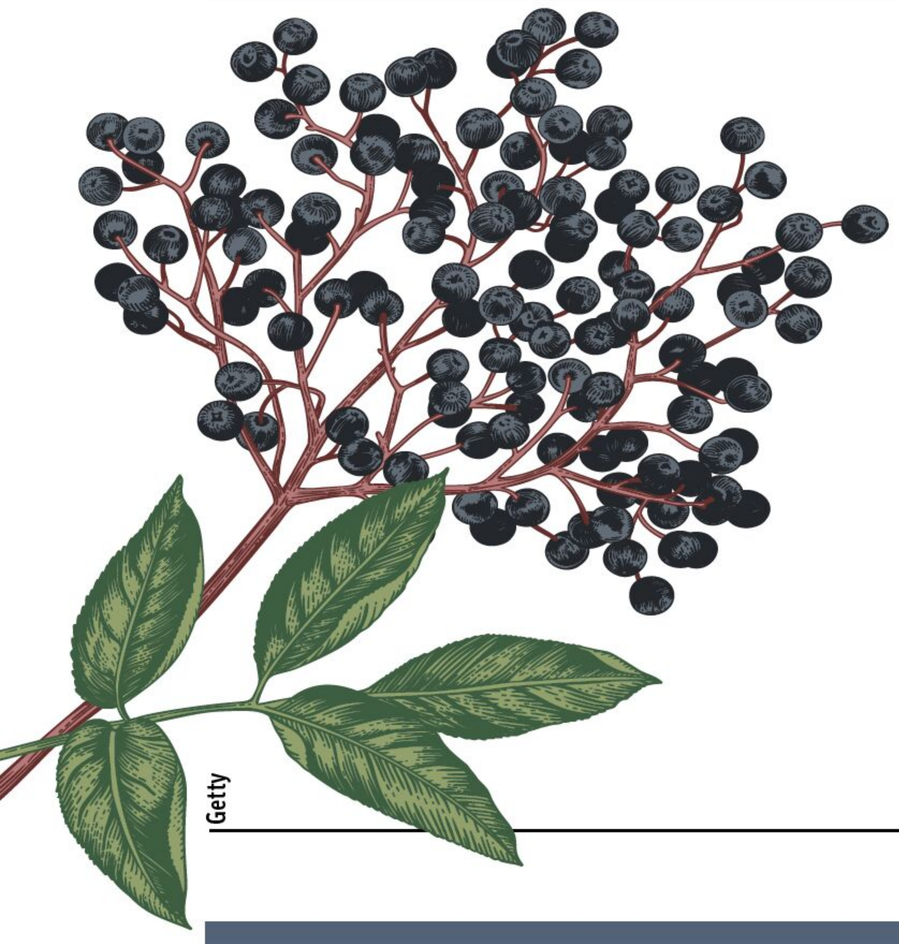
Knapp 200 000 Hektar Naturschutzflächen schützt der Bund vor Privatisierung. Diese Initiative wird von den Ländern, Naturschutzorganisationen und Stiftungen betreut – und möglicherweise von euch: Die beteiligten Partner suchen nach ehrenamtlich aktiven Kartierern, die beim Monitoring auf ihren Naturerbe-Flächen mitwirken möchten. Auf der neuen Online-Plattform Monitoring-Börse können Interessierte überprüfen, ob in ihrer Nähe Monitoring-Flächen liegen. Die jeweiligen Tier- und Pflanzenarten werden dann standardisiert im Gebiet erfasst. Hier gehts zur Börse: naturschutzflaechen.de





Jahresbilanz beim Artenschutz: Die Internationale Rote Liste zeigt jedes Jahr, wie es aktuell um die gefährdeten Tier- und Pflanzenarten bestellt ist. Bekanntlich tragen die globalen Herausforderungen nicht dazu bei, dass die Liste schrumpft, mittlerweile tummeln sich dort mehr als 44 000 Arten. Besonders schlecht ging es 2023 etwa Löwen, Humboldt-Pinguinen, Flussdelfinen im Amazonas und dem Nordsee-Kabeljau. Der unermüdliche Einsatz vieler Natur- und Tierschützer sorgt aber auch für Hoffnungsschimmer, beispielsweise ein Rettungsprogramm für Wisente im Kaukasus. Und der bayrische Fischotter wurde gerade noch vor der Abschussfreigabe bewahrt. wwf.de/themen-projekte/artenschutz/gewinner-verlierer

Getty Images (2)



Getty

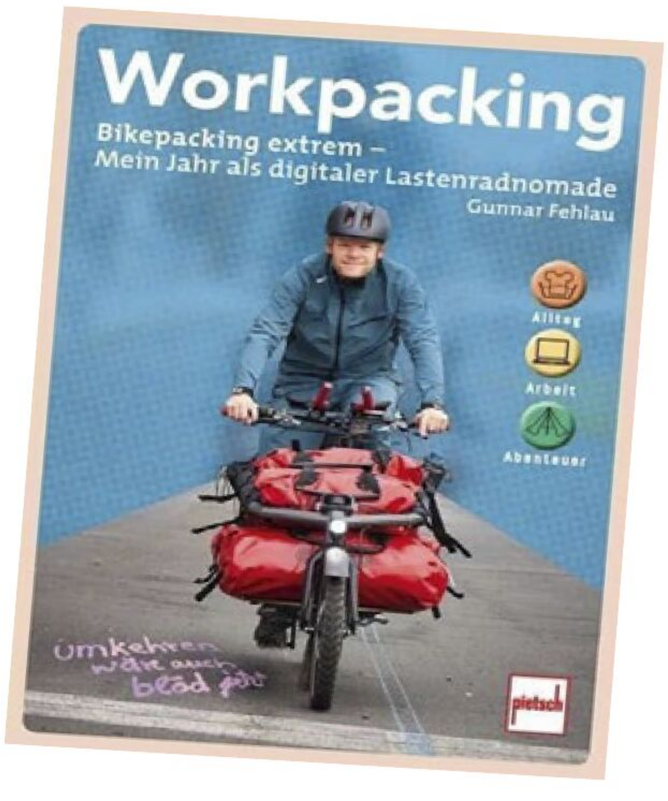
Heilpflanze des Jahres 2024

Der Schwarze Holunder, auch als Hollerbusch bekannt, ist ein altbekanntes Heilmittel bei Erkältungen, Rheuma, Verstopfung und Hautunreinheiten. Ein hoher Vitamin-C-Gehalt, ätherische Öle sowie Gerb- und Mineralstoffe machen das Geißblattgewächs zum wirksamen Bestandteil der Hausapotheke. Die Pflanze wächst anspruchslos in Siedlungsnähe und wird bis zu 100 Jahre alt.



BIKEPACKING 2.0

Ein Jahr lang war der Fahrradexperte und Bikepacking-Pionier Gunnar Fehlau mit seinem E-Cargobike in Deutschland unterwegs. Statt sich mit kleinen Abenteuerfahrten von Alltag und Arbeit zu erholen, fanden bei ihm Arbeiten und Abenteuer auf neue Weise zusammen: Aus Homeoffice und Bikepacking wurde »Workpacking«. Das Buch liefert unterhaltsame Anekdoten, tiefgründige Überlegungen zum Thema New Work und Einblicke in die Seele eines Abenteurers. Dazu zahlreiche Bike- und Outdoor-Hacks. Motorbuch Verlag, 29,90 €.



GRÜNE HELFER

Fünf Apps, die euch im Alltag unterstützen, nachhaltiger zu leben.

RESTE-RETTER

Ein Drittel aller Lebensmittel landet jährlich im Müll. Die Gratis-App To Good To Go will das ändern. Sie zeigt Restaurants, Hotels und Lebensmittelgeschäfte in 17 Ländern (Europa und Nordamerika), die ihre Produkte günstiger verkaufen, anstatt sie wegzuwerfen.

VON AMSEL BIS STAR

Informationen zu heimischen Vogelarten gibt die App »NABU-Vogelwelt«. Die kostenlose Basisversion enthält Porträts, Fotos und Karten zur Verbreitung in Europa. Durch In-App-Käufe gibt es etwa Vogelstimmen, Videos und Vögel in 3D dazu (gesamt: 24,99 €).

HALTMACHEN

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

WASSER MARSCH

Ressourcenschonend den Durst stillen geht dank der Refill-App an über 5500 Stationen und Brunnen deutschlandweit. Einfach eigene Flasche mitnehmen, statt Einwegplastik zu kaufen, in der App nach Standorten suchen und Wasser nach Belieben auffüllen.

DURCHBLICK

Es fällt schwer, im Dschungel der Öko-Siegel den Überblick zu behalten. Orientierung gibt die NABU-App: Einfach Produkt samt Siegel einscannen, schon bekommt man eine Einschätzung der Ware – ein grüner Daumen steht für ökologisch empfehlenswert.

DEVOLD®

NORWAY 1853



Think Beyond Wear **Merino**

Deine Outdoor-Bekleidung ohne Kompromisse:
Feinste Merinowolle. Hergestellt in Europa. Entworfen
und getestet in Norwegen. Seit 170 Jahren.

HERØY HYBRID MERINO JACKET

DEVOLD.DE



Bambuspflaster

Nicht nur für Pandas: Diese klebenden Helfer bestehen aus ökologisch angebauten Bambusfasern und werden mit Kokosöl angereichert. So eignen sich die Natur-Pflaster auch für sensible Haut, Kinder und Babys. Das hypoallergene, latexfreie Material wirkt antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend, ist biologisch abbaubar und kunststofffrei verpackt. Die einzelnen Strips messen 7,6 x 1,9 Zentimeter. 25 Pflaster, 4 €, basicnature.de

Neue Bergsteigerdörfer

Die Initiative Bergsteigerdörfer der Alpenvereine hat Zuwachs bekommen: Crissolo am Fuße des Monviso in Italien und Dovje-Mojstrana am slowenischen Triglav-Nationalpark erhöhen seit letztem Jahr die Zahl der Mitgliedsgemeinden auf 38. Alle haben sich der Bewahrung der lokalen Kultur und Tradition verschrieben, einer nachhaltigen Entwicklung des Tourismus und der sanften Mobilität. Eine Übersicht über die Orte in Österreich, Italien, Slowenien und der Schweiz findet sich auf bergsteigerdoerfer.org



Mauritius Images

SCHWÄRME UND SCHWÄMME

Riffe zählen zu den spektakulärsten Ökosystemen. Die bunte Unterwasservielfalt in Zahlen.

25 °C etwa beträgt die optimale Wohlfühltemperatur für viele Korallenriffe. Das gilt für die Korallen selbst, aber auch die Bewohner des Ökosystems.

40 Prozent der Riffe gelten heute schon als massiv bedroht. Korallenbleiche und Wucherung durch zu viele Nährstoffe sind die Hauptprobleme.

280 000 Quadratkilometer bedecken Korallenriffe weltweit. Selbst aus dem Weltraum sind die farbig schillernden Flecken zu sehen.

10 Meter breit und fünf Meter hoch ist die vermutlich größte Koralle der Welt. Entdeckt wurde sie 2021 im größten Korallenriff der Welt, dem Great Barrier Reef.

Knapp **100 000** bekannte und beschriebene Arten leben im Ökosystem Riff. Bis zu einer Million unbekannte Arten werden noch vermutet.

Getty Images

Rab®

Die weichste Hardshell

KINETIC 2.0 JACKE

Mit der Kinetic 2.0 aus recyceltem Proflex™-Gewebe kannst du auch auf regennassen Pfaden die Berge entdecken. Die Jacke bietet Dehnbarkeit, Komfort und wasserdichte Leistung für anspruchsvolle Tage bei sich ständig verändernden Bedingungen.

SCANNE & ENTDECKE

FEATURES

TECHNOLOGIE

NACHHALTIGKEIT

WWW.RAB.EQUIPMENT

Ein guter Weg

Ein EU-Verbot für den Einsatz von PFC kommt voraussichtlich im Jahr 2025. Schon seit 2009 arbeitet Fjällräven daran, auf die bedenklichen Chemikalien zu verzichten.



Als sie in den 1950er-Jahren erfunden wurden, bedeuteten sie für viele Industriezweige eine Revolution: Per- und polyfluorierte Chemikalien (PFC) sind hochwirksam gegen Feuchtigkeit, Fett und Schmutz. Ein Wundermittel, wie man damals glaubte. Schnell fanden sie Einsatz bei Küchengeräten, Heimtextilien, Elektronik – und auch in der Outdoor-Branche. Nicht nass werden draußen in der Natur, ein Grund zur Freude.

Gelangen PFC jedoch in die Natur, etwa durch Materialabrieb oder den ganz normalen Einsatz, bauen sie sich kaum ab. So gelangen sie auch in die Körper von Menschen und Tieren und reichern sich dort an. Mit möglicherweise schlimmen Konsequenzen: Bereits in den 1980er-Jahren erschienen wissenschaftliche Hinweise darauf, dass PFC die Gesundheit schädigen könnten. Das ignorierte die Öffentlichkeit lange – bis die Chemikalien im Jahr 2005 als krebserregend eingestuft wurden.

Der schwedische Outdoor-Hersteller Fjällräven reagierte schnell. »Wir wollten in keiner Weise zu dieser Problematik beitragen«, sagt Geschäftsführer Martin Axelheld. Somit beschloss man, PFC aus sämtlichen Textilien und Produkten von Fjällräven zu verbannen.

Was sich in der Theorie einfach anhören mag, bedeutete de facto eine riesige wirtschaftliche Herausforderung. »Während andere Unternehmen so weitermachten wie zuvor, mussten wir sämtliche Lieferanten überzeugen, unsere neue Richtung einzuschlagen und umzusteigen«, berichtet Martin Axelheld. Zugleich habe man öffentlich zugeben müssen, dass Fjällräven nicht mehr die gleiche Funktionalität bieten konnte wie andere Marken, die weiterhin PFC einsetzten. »Aber die Entscheidung ist uns trotzdem leichtgefallen«, so der Geschäftsführer.

Naheliegenderweise folgte als nächste ehrgeizige Aufgabe für Fjällräven die Entwicklung eines neuen Materials: wasserabweisend, aber PFC-frei. »Wir arbeiteten akribisch an einer nachhaltigen Lösung, die effektiven Schutz vor Nässe bietet und trotzdem atmungsaktiv ist. Wir haben Prototypen im Labor und in der Praxis getestet und uns mit zuverlässigen Zulieferern zusammengetan, die ebenso strenge Standards etabliert hatten«, sagt Axelheld rückblickend. Im Jahr 2012 kam dann das Material »Eco-Shell« auf den Markt, das aus einer wasserabweisenden Imprägnierung (DWR) auf der Außenschicht und einer hydrophilen Membran besteht – und bei dem natürlich in der Imprägnierung keine Fluorcarbone zum Einsatz kommen.

Dranbleiben trotz Rückschlägen

Die erste Ernüchterung nach der Freude über den Launch von Eco-Shell folgte schnell: Aufgrund von Kreuzkontaminationen fanden sich in PFC-frei produzierter Ware dann doch Fluorcarbone. »Dafür reichte es, wenn Fjällräven-Kollektionen in Räumen aufgehängt wurden, in denen sich auch PFC-haltige Produkte befanden«, erklärt rückblickend Aiko Bode, der Nachhaltigkeitsbeauftragte bei Fjällräven. Auch wiederverwendetes Brauchwasser in Fabriken stellte sich in Sachen Kontamination als problematisch heraus. »Wir mussten vieles umstrukturieren«, so Bode.

Und man bleibt dran am Ausstieg: Seit 2015 hat Fjällräven PFC nicht nur aus den Shell-Materialien verbannt, sondern auch aus Zelten, Rucksäcken und Accessoires. In welch kleinen Details der sprichwörtliche Teufel stecken kann, zeigte sich im vergangenen Jahr am Beispiel Reißverschlüsse. Endlich schien der Hersteller YKK einen PFC-freien Reißverschluss entwickelt zu haben – doch dann stellte sich heraus, dass alle lackierten Reißverschlüsse den Problemstoff enthalten. Die PFC stecken in der Farbe.

»Es scheint kein Ende zu nehmen, noch immer können wir keine komplette Erfolgsgeschichte erzählen«, sagt Donna Bruns, Global Product Director bei Fjällräven. Das liegt unter anderem daran, dass derzeit nur etwa 80 Prozent der Anwendungsgebiete von PFC in der Industrie bekannt sind. Die restlichen 20 Prozent: noch immer unbekannt. »Deshalb bleibt es weiterhin ein hartes und langwieriges Unterfangen«, so Bruns. Aber einen weiten Weg habe man bereits zurückgelegt. Und niemals aufzugeben gehörte schon zu den Grundprinzipien des im Jahr 2013 verstorbenen Fjällräven-Gründers Åke Nordin.

FÜR HOHE ANSPRÜCHE

Die wind- und wasserdichte Drei-Lagen-Hardshell-Hose »Keb Eco-Shell Trousers M« eignet sich bestens für den Ganzjahreseinsatz. Sie ist atmungsaktiv und macht dank Stretch-Anteil alle Bewegungen mit. Die Zwei-Wege-Reißverschlüsse an den Seiten lassen überschüssige Wärme entweichen und erleichtern das An- und Ausziehen. Der Bund besitzt Klettriegel zur Weitenregulierung und einen flachen, leicht bedienbaren Gürtel. Zwei Reißverschlusstaschen bieten Platz für Kleinigkeiten. Das Eco-Shell-Außenmaterial besteht aus recyceltem Polyester und wird ohne den Einsatz von umweltschädlichen PFC imprägniert. Alle Emissionen, die bei Produktion und Transport entstehen, werden klimakompensiert. Preis: 449,95 Euro. fjallraven.com/de



Kurs auf Kreislauf

Mit seiner Vision »Circle for Future« will Maier Sports Rohstoffe effizienter nutzen. Bei »design2recycle–recycle2design« achtet man schon beim Entwurf von Kleidung auf deren Recyclingfähigkeit.



Ein paar Fakten vorweg: Aus mindestens einem Fünftel des deutschen Textilabfalls ließe sich laut einer Studie der Unternehmensberatung McKinsey aus dem Jahr 2022 neue Kleidung herstellen – doch weniger als ein Prozent des hiesigen Textilmülls wird derzeit zu neuer Kleidung recycelt. 7,5 Millionen Tonnen Textilmüll fallen jährlich in Europa an, aber nur 30 bis 35 Prozent davon werden getrennt gesammelt. Mehr als 15 Kilogramm Textilabfall produziert jeder Mensch in Europa im Durchschnitt pro Jahr, 2030 könnten es bereits über 20 Kilogramm pro Kopf sein. Mehr als 65 Prozent landen ohne Umwege direkt in der Müllverbrennung oder auf -deponien. Derzeit wird etwa ein Drittel der benutzten Kleidung gesammelt und wiederverwendet, entweder als Secondhand-Mode oder als grob recyceltes Textilprodukt wie Putzlappen.

Der Outdoor-Ausrüster Maier Sports aus dem baden-württembergischen Köngen bei Esslingen hat sich zum Ziel gesetzt, Rohstoffe besser zu nutzen. Deshalb geht es im Rahmen seines aktuellen Projektes »design2recycle–recycle2design« (D2R–R2D) schon bei der Entwicklung neuer Outdoor-Kleidung um das Ziel, diese nach dem Gebrauch maximal hochwertig recyceln zu können. Damit aus alter wieder neue, gleichwertige Bekleidung von Maier Sports entstehen kann. Ein komplett geschlossener Kreislauf für Hosen, Jacken und Shirts.

Der Kreislauf beginnt mit der Entwicklung eines recyclingfähigen Produktes – ohne dabei Abstriche bei Qualität und Performance zu machen. Das Ziel Kreislaufwirtschaft wird bei jedem einzelnen Produktionsschritt, bei jedem kleinsten Bauteil, über die Herstellung bis zum Recycling und der Wiederverwertung von Anfang an geplant und dokumentiert.

Der NFC-Tag optimiert den Recyclingprozess

Eine wichtige Rolle spielt bei diesem Konzept die Near Field Communication Technology (NFC): Alle Materialinformationen werden mittels NFC-Tag gespeichert. Damit können Verbraucher per Smartphone relevante Dinge wie Produktpflege (»RE-fresh«), Kreislaufinfo (»RE-cycle«: So kannst du dein Produkt recyceln) und Fünfjahresgarantie (»RE-pair«) abrufen. Zudem macht der NFC-Tag die Trenn-, Sortier- und Aufarbeitungsprozesse deutlich effektiver: Über ihn erkennt das Sortiersystem auch nach Jahren noch, um welches Material es sich bei Oberstoff, Futter, Zutaten und Komponenten handelt. Das sichert eine hohe Qualität des Recyclats: eines textilen Rohstoffs, aus dem ein hochwertiges neues Garn entsteht. Daraus werden neue Stoffe gewebt, aus denen wiederum Produkte von Maier Sports entstehen. Das Unternehmen verfolgt damit erklärte Nachhaltigkeitsziele, nämlich den Verbrauch fossiler Rohstoffe zu senken und gleichzeitig den Einsatz recycelter Grundstoffe massiv zu



Von effektiver Ressourcennutzung profitieren Mensch und Umwelt – damit wir auch in Jahrzehnten noch Freude an der Natur haben.

erhöhen. Die meisten Outdoor-Jacken bestehen zu einem großen Teil aus Erdöl, zudem reduzieren moderne Recyclingverfahren den Verbrauch von Öl und Gas als Energieträger.

»Aus einem alten Produkt entsteht ein vollwertiges neues Produkt innerhalb unserer Supply Chain«, sagt Simone Mayer, Geschäftsführerin bei Maier Sports. »Wir freuen uns, bereits ein komplettes recyclingfähiges Wander-Outfit anbieten zu können, und arbeiten daran, weitere kreislauffähige Kleidungsstücke zu entwickeln.« Dafür gebe es einen mehrstufigen Plan – schon 2030 soll der Anteil kreislauffähiger Produkte bei 100 Prozent liegen. »Natürlich bedeutet D2R–R2D nicht, dass sich die Produktlebensdauer verkürzt«, betont Simone Mayer. »Wir geben weiterhin fünf Jahre Garantie auf alle Artikel und bieten zudem einen hauseigenen Reparaturservice an.«

Fairness auf allen Ebenen

Auch in anderen Bereichen, die zu den großen Stellschrauben in der Outdoor-Branche gehören, zählt Maier Sports zu den Pionieren. Schon seit 2018 rüstet die Firma alle Jacken und Hosen ohne schädliche Fluorcarbonstoffe (PFC) aus – was sich heute in der Branche immer mehr zur Normalität entwickelt, bedeutete vor sechs Jahren noch eine kleine Sensation. Außerdem gehört Maier Sports seit über zehn Jahren der Fair Wear Foundation an, einer Stiftung zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen in Textilfabriken. »Wir wollen, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weltweit unter denselben Bedingungen arbeiten, wie wir es hier erwarten«, sagt Simone Mayer. So einfach ist das.

SORTENREINE PRODUKTHIGHLIGHTS

Mit der Latit-Hosenfamilie hat Maier Sports seine ersten komplett kreislauffähigen Wanderhosen auf den Markt gebracht. Gleiches gilt für die Metor-Rec-Wanderjacke. Die leichten Hikinghosen der Latit-Serie für Damen und Herren gibt es in zahlreichen Varianten: lange Hose, Zip-Pant, Shorts, Bermuda, für Damen auch eine Capri-Version. Und die Metor Rec – winddicht, wasserdicht, atmungsaktiv – ist der absolute Jacken-Bestseller von Maier Sports. In diesem Frühjahr kommt sie zu 100 Prozent aus recyceltem PES-Garn und neu auch mit Polyester-Membrane: sortenrein und damit ohne Wenn und Aber recycelbar. Latit Hose (lang) 119,95 Euro, Metor-Rec-Jacke 179,95 Euro. maier-sports.com/de



Wasserkraft

Natürliche Fließgewässer sind in Europa selten geworden. Für die Artenvielfalt und auch den Schutz vor Hochwasser spielen sie aber eine wichtige Rolle.

AUTORIN: **KATHARINA HÜBNER**

Ein schöner Anblick: Ruhig fließt der Fluss dahin, plätschert, gurgelt, mäandert durch grüne Auenwälder. Insekten tanzen in der Luft. Wer still stehenbleibt, sieht vielleicht eine Forelle im klaren Wasser schwimmen. Wenn man sich als Wanderer an einem solchen Ufer wohlfühlt, ist das kein Zufall: Studien zeigen, dass die Geräusche und der Anblick von natürlichen Fließgewässern ähnlich wie Waldaufenthalte positive Wirkung auf die menschliche Psyche haben. Intakte Fließgewässer und ihre Auen sind aber viel mehr als eine Wellnesszone für Entspannung suchende Stadtmenschen. Es handelt sich um komplexe, besonders artenreiche Ökosysteme mit Lebensraum für eine große Vielfalt von Tier- und Pflanzenarten. Doch steht diese Vielfalt unter Druck. In keinem anderen Ökosystem hierzulande sind laut Umweltbundesamt so viele Arten bedroht oder bereits verschwunden wie im und am Wasser. Das liegt neben einer verschlechterten Wasserqualität auch daran, dass viele Fließgewässer nicht mehr ihrem natürlichen Bett folgen. Schon vor über 250 Jahren gab es erste Flussbegradigungen, so zum Beispiel am Rhein. Damit sollte Hochwässern entgegengewirkt und die Schifffahrt erleichtert werden. Über 90 Prozent der deutschen Flüsse und Bäche sind heute über weite Strecken begradigt, eingeengt, verrohrt oder von Bauwerken unterbrochen. In Sachen Hochwasserschutz, das weiß man inzwischen, ergeben Flussbegradigungen keinen Sinn. Natürliche Überschwemmungsgebiete in Flussauen leisten wichtige Beiträge zum ökologischen Hochwasserschutz. Die meisten derartigen Überflutungsflächen sind an den großen Flüssen in Deutschland jedoch verlorengegangen. Und: Durch Begradigungen und Staustufen wurden Flüsse de facto »schneller« gemacht. Daher eilt heute ihr Wasser mit höherer Geschwindigkeit Richtung Meer, als es naturgemäß der Fall wäre. Das begünstigt auch Überflutungen: Im Rhein etwa gelangt heute eine Hochwasserwelle in 30 Stunden von Basel nach Karlsruhe – 1955 brauchte sie dafür noch 65 Stunden. Wie falsch die Einflussnahmen auf Fließgewässer waren, haben Wissenschaft und Politik zum Glück längst erkannt. Seit rund 40 Jahren werden Flüsse vielerorts renaturiert. Mal kommt es zu regelrechten Großbaustellen mit Baggern & Co. wie etwa derzeit am Neckar in Tübingen, mal reichen relativ kleine Maßnahmen wie an der Fulda, an der Steine als Strömungslenker in das Gewässerbett eingebaut wurden. Die europäische Wasserrahmenrichtlinie, die vorsieht, bis zum Jahr 2027 alle Flüsse, Seen, Grundwasser und Küstengewässer in einen »guten Zustand« zu bringen, spielt bei Renaturierungen ebenfalls eine Rolle. Und was kann ich als Privatperson für den Gewässerschutz tun? Manchmal gibt es örtliche Entmüllungsaktionen, bei denen Mithilfe erwünscht ist. Zudem sollte man niemals Medikamente in der Toilette entsorgen, keine Stoffe wie Öl oder Fett ins Abwasser kippen und im Haushalt auf umweltfreundliche Reinigungsmittel setzen. Auch Ökostrom zu beziehen kann helfen, denn warmes Kühlwasser aus Kernkraft- und Kohlekraftwerken belastet die Flüsse. Und, ganz profan: Wenn ihr bei der nächsten Wanderung an einem Fluss oder Bach Müll seht, sammelt ihn doch einfach ein.

Getty Images, Shutterstock



Hunkered down while a gnarly storm ripped through.
Thunder in the ears, warm food in our bellies - loved it!



*Der **Spark Pro** Daunenschlafsack – Technisch und vielseitig für Abenteuer im Backcountry. Premium-Qualität mit hochwertiger Daune, bluesign® zertifiziertem Material und unserem innovativen Free Flow Zip System.*

SEATOSUMMIT

www.seatosummit.eu

Erfahre hier mehr.



TEXT: **SABINE SCHLOSSER**

Weniger ist mehr

Ob Alltag oder Abenteuer: Wolle ist ein vielseitiger Begleiter und erleichtert die Reduktion aufs Wesentliche. Devold of Norway pflegt den Wert der Naturfaser – seit über 170 Jahren.

Einfach praktisch und schön warm. Bis zu den Knien hing der Island-Pullover von Opa. »Ich habe ihn immer angezogen, wenn ich zur Toilette neben unserem Ferienhaus am Strandafjellet ging«, erinnert sich Jørgine Massa Vasstrand an ihre Kindheit im norwegischen Wander- und Skigebiet. In langer Wollunterwäsche von Devold turnte sie damals schon munter durch die Gegend. Heute ist die durchtrainierte Fitness-Bloggerin in ihrer Heimat unter dem Namen Funkygine populär. »Ich stamme aus einer Familie mit 15 Cousins und Cousinen, die alle ihre Wollsachen an den nächsten in der Reihe weitergaben.« Strickwaren von Devold waren selbstverständlich dabei, denn sie ist in Ålesund geboren, der Heimat von Ole Andreas Devold, der dort 1853 mit deutschen Strickmaschinen sein Unternehmen gründete.

Zeitlosigkeit hoch im Kurs

»Made for Generations« lautet ein Motto der inzwischen weltweit bekannten Marke. »Zeitloses Design war schon immer unser Anspruch«, unterstreicht Christine Haraldstad-Sindum, Senior Designerin und Produktentwicklerin von Devold of Norway. »Wir orientieren uns nicht an Fast-Fashion-Trends, sondern entwerfen langlebige Produkte für Kunden, die unsere Kleidung schätzen und ihr treu bleiben. Wir sind überzeugt: Weniger ist mehr.«

Diese Devise trifft den Puls der Zeit. Signifikant sei das Bewusstsein der Deutschen für einen nachhaltigeren Umgang mit Mode in den vergangenen Jahren gestiegen, ergab eine Studie von Greenpeace. Kleidung, die lange hält und nicht aus der Mode kommt, ist zunehmend gefragt. Das minimalistische Konzept der Capsule Wardrobes aus den 1970er Jahren erlebt derzeit ein Revival. Die Idee: eine zeitlose Basis-Garderobe aus hochwertigen, gut kombinierbaren Kleidungsstücken, Schuhen und Accessoires sowie ein paar Lieblingsstücke, die den persönlichen Stil unterstreichen.

Als Basisausstattung eignen sich die neuen Merino-Shirts von Devold, die sich auf Tour ebenso wie im Alltag oder im Büro bewähren. »Wir haben verstärkt Modelle entwickelt, die vielseitig einsetzbar sind, und unsere Farbpalette verfeinert«, sagt die Designerin. So präsentieren sich etwa das Hovland-Shirt oder das Overshirt-Hemd aus Filzstrick im klassischen Look mit natürlichen Farben. Die feinen Breeze-Modelle gibt es nun als Base und First Layer auch in Weiß. »Ungebleicht, ungefärbt und, wie all unsere Wolle, mit natürlichen Verfahren schonend gereinigt«, sagt Haraldstad-Sindum, die selbst fast das ganze Jahr Wolle trägt. Der Naturstoff passt zu jeder Tätigkeit: Er ist feuchtigkeitsableitend, temperaturregulierend, atmungsaktiv, geruchshemmend und vollständig biologisch abbaubar.

Kundeneinstellungen ändern sich

Um eine hochwertige Merino-Qualität zu sichern, ist Craig Smith, General Manager von Devold Wool Direct, ständig in Neuseeland unterwegs. »Dank langfristiger Verträge mit Familienbetrieben, die meist seit Generationen ihr Land bewirtschaften, erhalten wir beste Wolle mit langen, möglichst gleichmäßig dünnen Fasern.« Dafür zahle man gern etwas mehr, stets in der Gewissheit, dass auf das Wohl der Tiere geachtet wird. Die Garne verarbeitet eine firmeneigene Fabrik in Litauen. »Sheep-to-Shop« nennt Devold die transparente Lieferkette von den Farmen bis in den Handel.

Regelmäßig nimmt Smith einige Schafzüchter mit auf Europareise, um ihnen zu zeigen, wie ihre Wolle verstrickt und die Produkte auf der Münchner Fachmesse ISPO präsentiert werden. So trägt jedes Breeze-Shirt einen Anhänger, auf dem die Farm porträtiert ist, von der die Merino-Faser stammt. Dieser kleine Hangtag, berichtet er, erfülle viele mit großem Stolz. Unter den 16 Teilnehmern, die ihn jüngst auf der Tour begleiteten, war auch Sarah-Jane Perriam, die als Geschäftsführerin den Flagship-Store von Devold New Zealand in Wanaka verantwortet und die Schafhaltung aus der eigenen Familie kennt. »Jeder in der Lieferkette wird mit Respekt behandelt: die Tiere, die Umwelt und die Menschen«, sagt sie. Das entfalte auch bei Kunden eine Wirkung. »Da die Herkunft eines Artikels komplett zurückverfolgt werden kann, ändert sich die Einstellung hin zu bewusstem Konsum. Qualität statt Quantität gewinnt.«

SO BLEIBT WOLLE LANGE SCHÖN

1. Wasche deine Wollprodukte im Wollprogramm bei maximal 30 Grad Celsius. Verzichte am besten ganz auf das Schleudern oder wähle dafür die kleinstmögliche Umdrehungszahl.

2. Verwende nur Wollwaschmittel – im Idealfall enzymfreie.

3. Nutze keinen Weichspüler und keinen Trockner.

4. Ein Wäschenetz schützt das Produkt in der Waschmaschine. Drehe die Wollteile auf links und achte darauf, dass alle Reißverschlüsse geschlossen sind.

5. Verzichte im besten Fall auf eine häufige Handwäsche deiner Wollbekleidung – sie strapaziert die Fasern stärker als ein Wollwaschgang in der Maschine.

6. Trockne schwere Wollbekleidung im Liegen und verzichte auf das Auswringen. Badewanne oder Garten sind gute Orte für das Aufstellen eines Wäscheständers mit tropfnassen Sachen.

7. Flecken lassen sich meistens gut mit Wasser auswaschen. Bei stärkeren Verschmutzungen ist Gallseife eine gute Wahl.



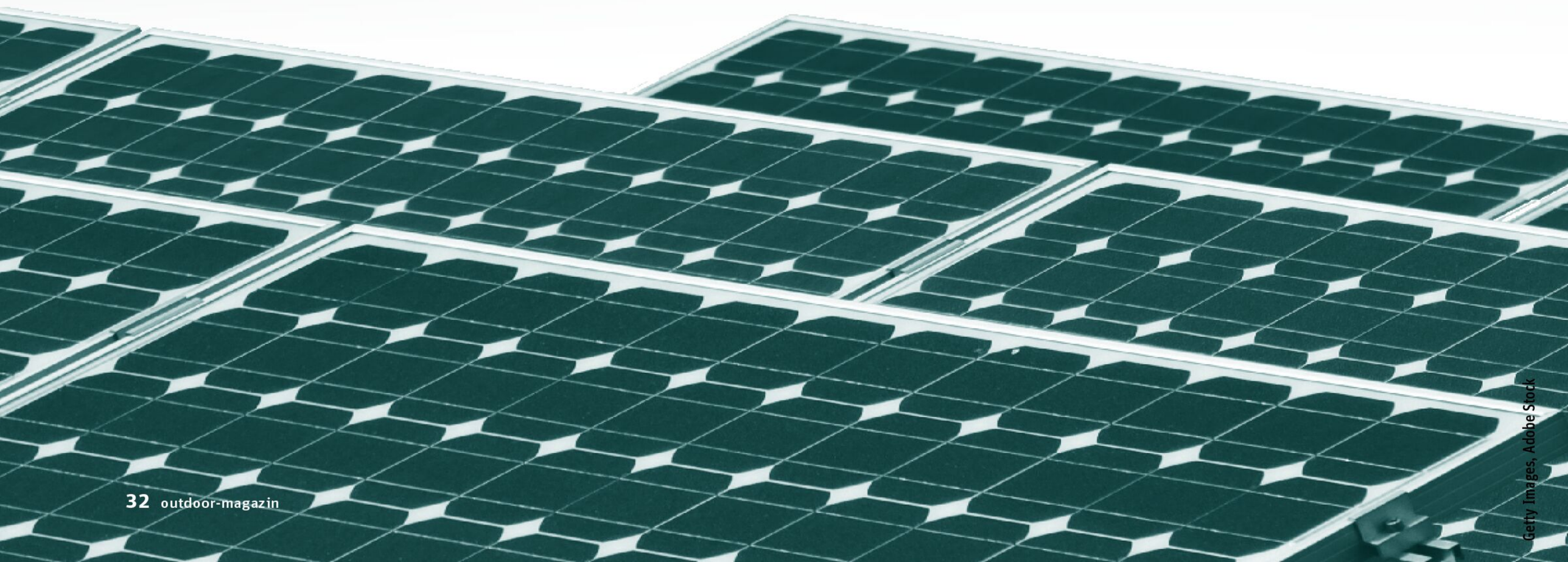
Archiv Devold of Norway (2)



INTERVIEW: **SABINE SCHLOSSER**

Schrittweise

Statt einfach seine Emissionen zu kompensieren, setzt Tatonka immer mehr auf selbst produzierten Strom. Das ist nicht nur nachhaltig, sondern auch wirtschaftlich, sagt Firmenbesitzer Andreas Schechinger.



Getty Images, Adobe Stock

***outdoor*: Auf Ihrer firmeneigenen Fabrikhalle in der vietnamesischen Provinz Bình Định haben Sie jüngst eine Fotovoltaikanlage in Betrieb genommen. Das ist gut für das Klima – aber auch für die Bilanz?**
Andreas Schechinger: In erster Linie wollen wir den CO_2-Ausstoß reduzieren, binnen zehn Jahren sollte sich die Anlage aber amortisieren. Rund 300 000 Euro haben wir aus Eigenmitteln investiert. In unserer Zentrale in Dasing bei Augsburg nutzen wir seit 2008 Fotovoltaik, und das zahlt sich wirtschaftlich aus.

Warum deckt die neue Anlage nur 65 Prozent des Bedarfs? Auf dem Dach wäre doch noch Platz?
Wir schauen erst einmal, wie sich Montage und Technik bewähren. Im Sommer brennt die Sonne gnadenlos. Zur Monsunzeit peitscht der Regen übers Dach, und Wasser und Elektrik sind nicht die besten Freunde. Wenn alles gut läuft, stocken wir die Kapazität auf. Zudem will ich sondieren, ob wir auch am Standort in Ho-Chi-Minh-Stadt Fotovoltaik nutzen können.

Wie viele Produkte können Sie mit den durchschnittlich 2300 Kilowattstunden am Tag herstellen?
Von den 1 872 542 Artikeln, die im Jahr 2023 in Bình Định gefertigt wurden, haben wir von August bis zum Jahresende mehr als eine halbe Million mit eigenem Strom produziert.

Was ist der nächste große Schritt, um Materialien ökologisch weiter zu optimieren?
Die Zeit der großen Sprünge ist vorbei, das geht allen Herstellern so. Nun geht es mit kleinen Schritten voran. Wir stehen in engem Dialog mit allen 82 Lieferanten, von denen wir 6500 Materialien beziehen. Jedes Jahr tauschen wir 15 bis 20 Prozent unseres Sortiments durch optimierte oder neue Produkte aus.

Gerade Rucksäcke, Taschen und Zelte erfordern robuste und leistungsfähige Materialien, die ökologisch nicht immer ein Aushängeschild sind.
Bis auf die Edelstahlwaren sind unsere Produkte nahezu alle erdölbasiert: Sie bestehen entweder aus Polyester oder Nylon. Bislang haben wir leider keine biobasierte oder nachwachsende Materialalternative gefunden. Im Labor oder in kleinsten Chargen für Highlight-Produkte ist zwar vieles möglich. Aber für die Serienfertigung fehlt die Marktreife.

Dann sind derzeit nur recycelte Kunststoffe eine Option?
Ja – wenn die Performance stimmt. Uns ist wichtig, dass unsere Produkte möglichst lange halten und repariert werden können.



Seit August 2023 produziert Tatonka am vietnamesischen Fertigungsstandort Bình Định über die Hälfte des benötigten Stroms selbst.

Andreas Schechinger
Inhaber und Geschäftsführer von Tatonka

Vor rund 20 Jahren übernahm Andreas Schechinger die Firma von seinem Vater, der sie 1980 gegründet hatte. Schon als Jugendlicher half er im Lager oder reparierte Zeltgestänge, um sein Taschengeld aufzubessern. Heute beschäftigt er in der Zentrale in Dasing und den beiden firmeneigenen Werken in Vietnam insgesamt mehr als 1000 Mitarbeiter.



Mit dem Label »Green by Tatonka« zeichnen Sie Artikel aus nachhaltigen Materialien aus. Wie viele Produkte tragen aktuell das Signet?
25,9 Prozent unserer 584 Produkte. In die Bewertung fließen auch Kriterien wie PFC-frei oder recycelfähig ein. Generell achten wir bei allen Produkten auf hohe Umweltstandards. Alle wichtigen Nachhaltigkeitszertifikate der einzelnen Lieferanten listet unser Online-Tool »Traceability by Tatonka«, mit dem Kunden über die Seriennummer den Produktweg von der Herstellung bis zur Auslieferung komplett nachverfolgen können.

Die Produktion von Tatonka nach europäischen Fertigungsstandards gilt als vorbildlich. 2023 wurde die Zertifizierung nach dem Sozialstandard SA8000 turnusmäßig erfolgreich erneuert. Worauf lag dabei diesmal der Fokus?
Es wurde unter anderem geprüft, ob wir unsere Vorlieferanten verpflichtet haben, den Standard SA8000 einzuhalten, und sich insbesondere die Hauptlieferanten auch daran halten. Wer sich selbst ein Bild von unseren Arbeitsbedingungen machen möchte, kann übrigens gerne vorbeikommen. Jeden Freitag öffnen wir die Tore unserer Open Factory in Ho-Chi-Minh-Stadt bei laufendem Betrieb für Besucher.

Sie haben als Jugendlicher schon im Unternehmen Ihres Vaters gejobbt. Sind Sie heute der Dienstälteste?
Sozusagen. Aber es sind auch einige andere Kollegen lange dabei, teils über drei Jahrzehnte. Unser Team zählt in Dasing 70 Mitarbeiter. Jeder kennt jeden. Dieses gute Miteinander und der langjährige Erfahrungsschatz sind der Schlüssel zu unserem Erfolg.

Arbeitet Ihre Tochter auch schon bei Tatonka?
Sie studiert noch, hilft aber derzeit im Büro und im Lager mit. Kürzlich meinte sie: »Du, deine Mitarbeiter sind ja alle super entspannt.« Und ich habe geantwortet: »Ja, so muss das auch sein.« Wir haben schließlich mehr als genug Chaos in der Welt. Daher bemühe ich mich, dass im Betrieb alles möglichst harmonisch und geschmeidig läuft.

Nachhaltige Gefährten

Ob Zustiegsschuh, Jacke, Shirt, Zelt oder Rucksack:
Es gibt immer mehr nachhaltige Outdoor-Ausrüstung.
Welche Produkte uns am meisten überzeugen.

TRAUMHAFTER TYP

Im neuen, klimaneutral hergestellten Kunstfaserschlafsack Sioux Syn kannst du mit ruhigem Gewissen schlafen: Er ist Teil des neuen Vaude-Kreislaufkonzepts und besteht fast ganz aus Recycelpolyester – von der angenehm weichen Hülle bis zur Füllung. So lässt er sich später gut wiederverwerten. Kältefesten Personen reicht in unseren Breiten der Sioux 400 II Syn (975 g, 8/3° C, 100 €), Frostbeulen greifen zum dickeren 800er (1495 g, 2/–2° C, 120 €).

HIGHLIGHT

Lupine stellt in Deutschland sehr funktionelle, hochwertigste Stirnlampen her. Sie lassen sich zukünftig im Werk upgraden, falls es stärkere LEDs geben sollte und bei Bedarf auch nach Jahren noch reparieren – eine Ausnahme bei Stirnlampen. Die Penta (160 €, 85 g) glänzt mit perfekter Ausleuchtung und strahlt bis zu 120 Meter weit. Im Test gefiel uns das Modell mit neutralweißer LED (4500 K) noch besser als die Tageslicht-Version (5700 K).



VOLLE TRANSPARENZ

Der Zustiegsschuh Rock DFS gehört zu den wenigen Modellen am Markt, dessen Bestandteile sich bis zum Ursprung zurückverfolgen lassen. Dafür betreibt Aku enormen Aufwand. Im Test überzeugte der Rock DFS (210 €) mit erstklassigem Trageverhalten und hoher Trittpräzision. Durch die Zwei-Zonen-Schnürung lässt sich der Schaft aus langlebigem Leder um den Knöchel und den Vorfuß blitzschnell unterschiedlich fest schnüren. Gewicht: 800 g/Paar.



WÄRMEQUELLE

Mit dem Övik Half Zip Knit (300 €) liefert Fjällräven einen edlen Sweater im klassischen Strick-Look. Gefertigt aus feiner, rückverfolgbarer Wolle, hält er selbst bei nasskalter Witterung warm. An den Ellenbogen sorgen Besätze aus G-1000-Material für mehr Robustheit. Es besteht größtenteils aus Recycelpolyester und Biobaumwolle. Da Wolle weniger schnell müffelt als Synthetikfasern, reicht in der Regel Lüften statt Waschen – gut für die Umwelt.



SAUBERE SACHE

Eine der wichtigsten Grundregeln für Outdoorer lautet: Abfälle wieder mitnehmen. Der Sea to Summit Trash Dry Bag (40 €) hilft dabei. Es handelt sich um einen robusten, wasserdichten Packsack mit klassischem Rollverschluss, in dem sich ein handelsüblicher Müllbeutel (10 l, ohne Schlaufe) fixieren lässt. So bleibt der Trash Dry Bag auch innen sauber. Er bringt nur 100 Gramm auf die Waage und benötigt leer kaum Platz im Rucksack.



ALTER SCHWEDE!

Seit 1925 fertigt Trangia in Schweden den legendären Sturmkocher 25 UL 1 (845 g, 77 €) mit Spiritusbrenner. Die Basis mit aufsteckbarem Windschutz sowie Töpfe (1,5/1,75 l) und Pfanne bestehen aus hochwertigem Aluminium mit mehr als 50 Prozent Recycelanteil, durch die Verwendung von Spiritus entsteht weniger Verpackungsabfall als mit Kartuschen. Und weil der Kocher jahrzehntelang zuverlässig feuert, braucht man keinen neuen.





TIERISCH WARM

Die Micro Light Alpine Daunenjacke (250 €) zählt zu den Bestsellern von Rab. Auch in Sachen Nachhaltigkeit geht sie mit gutem Beispiel voran: In der Hülle aus 30D-Recycelnylon vom Gewebeprofi Pertex steckt wiederaufbereitete Daune (700 cuin). Im Test punktete die Micro Light mit starker Isolation und hohem Tragekomfort. Gewicht (470 g) und Packmaß liegen ebenfalls im grünen Bereich.



NACHHALTIG CAMPEN

Schon Anfang der 1970er gab es von Norrøna Tunnelzelte. Mit dem neuen Svalbard feiert das norwegische Label diese Pioniertat – und legt dabei den Fokus auf Nachhaltigkeit, was in diesem Segment selten passiert. Beim Innen- und Außenzelt kommen robuste Recycelgewebe zum Einsatz, DAC liefert die Gestänge aus umweltfreundlich eloxiertem Aluminium. Dank dreier Bögen bietet das Svalbard 2 (1099 €, 3600 g) viel Platz.

KLEINTRANSPORTER

Mit seinen in Deutschland hergestellten Radtaschen schuf Ortlieb Produkt-Ikonen: Sie halten über viele Jahre zuverlässig dicht, lassen sich einfach reparieren, und Ersatzteile gibt es ebenfalls problemlos. Weiteres Plus: der sichere Halt an unterschiedlichsten Trägern. Auch das einfache Handling überzeugt. Die neue Backroller Plus ist eine Variante des Klassikers mit wasserdichter Vortasche, ihr Gesamtvolumen liegt bei 23 Liter. Preis: 110 €.





EXKLUSIV

Bei Wolle gibt es enorme Qualitätsunterschiede. Diese wirken sich zum einen auf die Weichheit des Garns aus, zum anderen auf die Langlebigkeit. Devold verarbeitet beim Hovland Shirt (90 €) erstklassige, sehr haltbare und feine Merinowolle, die nur von einer Farm in Neuseeland stammt – so lässt sich die beste Qualität sicherstellen. Das für Damen und Herren erhältliche Shirt gibt es nur im Naturton. Das schont die Umwelt.

KUSCHELPARTNER

Dank kuscheligem Stretchfleece (95/5 % Recycelpolyester/Elastan) schmiegt sich das Damenzip Hoodie Fave W von Maier Sports weich an den Körper an und engt nicht ein. Durch die enorm hohe Atmungsaktivität eignet es sich auch für Wanderungen mit flottem Tempo, Trailrunning oder Skitourengehen. In zwei Taschen lassen sich die Hände aufwärmen, die aufwendig geschnittene Kapuze garantiert einen komfortablen Sitz. Preis: 100 €.





RÜCKENSCHMEICHLER

Bachs Tourenrucksack Molecule 30 verbindet top Trageverhalten mit niedrigem Gewicht und Langlebigkeit. Die Weiterentwicklungen gegenüber dem Vorgänger beinhalten den Einsatz von Recycelmaterialien und ein überarbeitetes Tragesystem: Der Neue sitzt noch satter und kontrollierter. Durch den Rollverschluss und abnehmbare Kompressionsriemen lässt sich das Volumen optimal anpassen. Preis: 170 €, Volumen: 30 l, Gewicht 960 g.



IMMER DABEI

Als einziger Hersteller weltweit bietet Grüezi Bag Schlafsäcke mit Downwool (70/30 % Daune/Wolle). Die aus artgerechter Tierhaltung stammende Füllung klimatisiert optimal und sorgt für ein angenehm trockenwarmes Schlafklima. Der federleichte, winzig klein verpackbare Biopod Downwool extrem light (520 g, 2,9 l) ist perfekt für laue Sommernächte oder Hüttentouren. Unteres Temperaturlimit: 15/10° C (Schnellfrierer/Heißsporne), 260 €.



GUTEN APPETIT

Brotboxen aus Edelstahl sind die nachhaltigere und langlebigere Alternative zu solchen aus Plastik: Sie gehen nicht kaputt, und es entsteht kein Mikroplastik. Die in zwei Größen (800 und 1000 ml) erhältliche Lunch Box von Tatonka besitzt zudem einen Deckel aus schönem Bambusholz, der sich auch als Schneidbrettchen nutzen lässt. Abmessungen/Gewicht: 16,5 x 12,8 x 6 cm/280 g (800 ml) und 18,4 x 13,8 x 6 cm/310 g (1000 ml), Preis: 32/34 €.



ZWEITE HAUT

Innovativ: Löffler kombiniert beim Funktionsshirt Transtex Retr'x Crew Bio- und Recycelbaumwolle außen mit recyceltem Polypropylen innen. Die Mischung überraschte im Test mit angenehm trockenem Klima und hoher Isolation. Der anschmiegsame, nicht einengende Sitz begeisterte ebenfalls. Somit empfiehlt sich das in Österreich hergestellte Transtex Retr'x Crew (90 €) vor allem für den Winter, aber auch für alle, die es bei Schmuddelwetter schnell fröstelt.



ROBUSTER SOFTIE

Mit seinem flauschigen Flanell aus Biobaumwolle liegt das Royal Robbins Lieback Shirt weich auf der Haut, wärmt und bietet ein wohliges Klima. Außerdem verspricht das kräftige Material und die auf hohe Haltbarkeit ausgelegte Verarbeitung eine lange Lebensdauer. Das in zwölf unterschiedlichen Styles erhältliche Langarmhemd kostet 100 Euro.

ANZEIGE



Radregion Donau Oberösterreich
Genusstouren mit Weitblick

Das Glück mit Füßen treten? Ja, ganz bequem und umweltfreundlich auf dem E-Bike in der Radregion Donau Oberösterreich! Sie haben die Wahl zwischen den Klassikern Inn- und Donauradweg und 15 E-Bike-Genussrundrouten

Die Radregion Donau Oberösterreich ist mit ihrem reichen kulturellen Erbe und den Naturschätzen das perfekte Ziel für einen abwechslungsreichen Urlaub mit dem Fahrrad. Das Rad-Mekka bietet großartige Möglichkeiten für Sportbegeisterte, Naturfreunde und Erlebnishungrige. Zwischen Schärding und Grein in Oberösterreich warten neben den Klassikern Donau- und Innradweg auch 15 E-Bike-Genusstouren mit insgesamt 700 Kilometern auf Radfahrfans. 30 Fähren, Brücken und Kraftwerke mit Übergängen verbinden beide Flussufer und komplettieren das umfassende Radnetz.

Vom Fluss ins Hügelmeer

Mit dem E-Bike ist es machbar, auch mal steilere Passagen ganz gemütlich zu überwinden. Auf einer Entdeckungsreise durch die Donauregion lässt man einige Höhenmeter hinter sich und wird mit traumhaften Panoramablicken auf die sich ausbreitende Flusslandschaft belohnt. Auf den Strecken gibt es vieles zu entdecken: Handwerksbetriebe mit langer Tradition, Küchenchef:innen mit großer Liebe zum Genuss oder Produzent:innen, die nur so sprudeln vor neuen Ideen.

Smarter Radverleih

Die Radverleihstellen in der Donauregion bieten eine große Auswahl – von klassischen Fahrrädern über Mountainbikes bis hin zu E-Bikes ist alles dabei. Neu: An fünf Standorten der Region gibt es iBIKE-BOXEN – ausgestattet mit hochwertigen E-Bikes. Die Buchung erfolgt smart und sicher online oder direkt vor Ort.

Gut informiert

Karten & Prospekte bekommen Sie beim Tourismusverband Donau Oberösterreich, Lindengasse 9, 4040 Linz, Tel. +43 732 7277-888, info@donauregion.at, ***donauregion.at***





FOTOS: WGD DONAU OBEROESTERREICH TOURISMUS GMBH CMVISUALS

Wolle neu gedacht

Bei Grüezi bag setzt man auf Wolle. Und kombiniert sie mit Daunen, Seide oder auch holzbasierten Fasern zu leistungsfähigen, nachhaltigen Outdoor-Produkten.

Alles begann mit Schlafsäcken. Nach seiner Lehre in einem »großen Sporthaus«, schwerpunktmäßig in der Schlafsackabteilung, tüftelte der Rosenheimer Markus Wiesböck am »perfekten Schlafsack«. Es folgten ein paar nicht ganz so einfache Jahre, denn die Suche nach einem Produzenten für seinen Entwurf gestaltete sich schwierig. Doch diese Zeit hat sich gelohnt: Mittlerweile ist er Chef der Firma »Grüezi bag«. Als Entwickler und Geschäftsführer mit langer Händler- und Materialerfahrung lautet Wiesböcks Philosophie: »Wenn ich etwas tue, dann richtig: Mach das Produkt besser, entwickle aus Kundensicht und produziere nachhaltig.«

Stets innovativ

Besser machen bedeutet für Markus Wiesböck einerseits, vorgeformte Fußboxen (mehr Platz für die Zehen), komfortable Kopfkisseneinschubtaschen oder Heizelemente als neue Features für Schlafsäcke zu entwickeln. Und andererseits Komfortschnitte zu bieten, die zu einem ruhigen Schlaf verhelfen, auch wenn man Seitenschläfer ist oder einfach kein Wurstpellengefühl im Schlafsack will. »Damit schwimmen wir in der Branche gegen den Strom«, gibt er zu. »Aber aus zahlreichen Labortests wissen wir, dass die meisten Testpersonen damit ruhiger und tiefer schlafen.«

Zwar bietet Grüezi bag auch Kunstfaserschlafsäcke an, doch das Lieblingsmaterial von Markus Wiesböck ist Wolle, ein eher ungewöhnlicher Rohstoff in Schlafsäcken. Warum Wolle? »Es geht um Komfort«, sagt Wiesböck. Wolle wirke wie eine natürliche Klimaanlage: Sie nehme Feuchtigkeit vom Körper auf und gebe sie dosiert wieder ab. Und auch im feuchten Zustand wärme Wolle noch – »das einzige natürliche klimaausgleichende Material«, schwärmt der Bayer.

Um ein ideales Schlafklima zu erreichen, perfektioniert Markus Wiesböck seit 2015 den zeitgemäßen Woll-Schlafsack. Nach vielen Versuchen mit unterschiedlichen Schnitten, funktionellen Features, Kammern und Wollmischungen kam der »Biopod Wolle Zero« auf den Markt, den der Erfinder als seinen Traumschlafsack bezeichnet. Diverse Auszeichnungen auf dem Outdoor-Markt haben Wiesböck seither bestätigt.



WARM UND SCHICK

Langlebig, nachhaltig und zudem ziemlich stylish: In diesem Frühjahr kommt das leichte, multifunktionale »Refreshful Silk-Wool Jacket« von Grüezi bag auf den Markt. Recycelte Seide aus Italien und Wolle aus den Alpen sorgen für Isolation an kühlen Frühlings-, Sommer- und Herbsttagen. Die SilkWool-Isolation garantiert ein optimales, warmtrockenes Trageklima, denn Seide leitet Feuchtigkeit schnell weg vom Körper, während Wolle klimaregulierend wirkt. Das recycelte, PFC-freie Nylon als Außen- und Innenmaterial macht die Jacke robust, winddicht, atmungsaktiv und wasserabweisend. Der Schnitt mit längeren Ärmeln und Rückseite sorgt für viel Bewegungsfreiheit. Ab 249,99 Euro. gz-bag.de

Nach diesen Erfolgserlebnissen gehen viele Versuche ins Land, bis Grüezi bag die Isolation mit »DownWool« präsentiert, einer 30-Prozent-Woll- und 70-Prozent-Daunenmischung. Seit dem Jahr 2017 setzt DownWool neue Maßstäbe bei Isolation und Tragekomfort, denn es verbindet die Vorteile zweier Naturmaterialien: Daune verleiht dem Schlafsack eine stark isolierende Funktion und ist leicht sowie klein im Packmaß. Aber wenn sie feucht wird, fällt sie zusammen und isoliert nicht mehr. Hier hilft der Wollanteil, er hält die Daune trocken – so kommt der Daunenschlafsack auch mit feuchtkaltem Klima zurecht.

Wolle meets Daunen – und mehr

Der Erfolg mit den Schlafsäcken hat Grüezi bag beflügelt. Inzwischen mischt das Unternehmen auch Wolle und Daunen für Jacken, Wolle und Seide als »SilkWool« – ebenfalls für Jacken – sowie holzbasierte Fasern mit Wolle für »WoodWool«, aus der vor allem T-Shirts gefertigt werden.

Abgesehen vom sehr hohen Anteil natürlicher Rohstoffe in den Produkten von Grüezi bag: Auch deren Herkunft belegt den Nachhaltigkeitsanspruch der Firma. Für Jacken und Schlafsäcke wird mulesingfreie Schafwolle aus den Alpen verwendet. Die Daunen kommen aus Europa und sind nach dem Responsible Down Standard zertifiziert, die recycelte Seide stammt aus Italien. Die Außenstoffe sind recycelt, PFC-frei imprägniert und mit ungiftigen Bemacron-Farbstoffen gefärbt. Zudem besitzen die meisten Produkte eine Oeko-Tex-Zertifizierung.

Nachhaltigkeit hört bei Grüezi bag nicht beim Material auf: »Wir legen großen Wert auf ökologische Herstellung, Langlebigkeit und Reparaturmöglichkeit bei gleichzeitig hoher technischer Performance«, sagt Markus Wiesböck. So sind alle DownWool-Produkte in Deutschland hergestellt und maschinenwaschbar bei 30° Celsius. Es gibt einen Reparatur- und Nachfüllservice für Schlafsäcke, die Firma selbst ist als CO_2-neutrales Unternehmen zertifiziert und engagiert sich bei einem Wiederaufforstungsprojekt. Kurz: Man fühlt sich gut aufgestellt für die Zukunft.

Comeback

Hanf besitzt eine lange Tradition als Material für Kleidung. Nachdem er fast vom Markt verschwunden war, kommt er nun wieder – nachhaltig und vielseitig. Auch bei Royal Robbins setzt man auf die umweltfreundliche Naturfaser.

Was für eine Historie: Schon vor rund 6000 Jahren begannen Menschen, Kleidung aus Hanf zu schätzen. Bis ins 19. Jahrhundert hinein dominierte dieser Pflanzenstoff den Bekleidungsmarkt, ehe die Baumwoll-Lobby und politische Entscheidungen zusammen mit dem Niedergang der Segelschifffahrt sein zwischenzeitliches Aus bedeuteten. Doch seit einigen Jahren feiert Hanf ein Comeback. Viele Textilexperten bezeichnen ihn als »Superfaser«. Auch der US-amerikanische Outdoor- und Travelwear-Spezialist Royal Robbins setzt mit einer Hanf-Kollektion auf diesen Stoff – aus guten Gründen.

Bis zur Einführung von industriellen Spinnmaschinen war Hanf auch in den USA die Bekleidungsfaser Nummer eins. Dann verdrängte Baumwolle ihn aus Kostengründen. Hinzu kam die politische Arbeit der Baumwoll-Lobby, die es schaffte, das Konkurrenzprodukt durch Gesetze vom Markt zu drängen. Als es schließlich gelang, auch für das Spinnen der Hanfgarne Maschinen einzusetzen, war die jahrtausendealte Kulturfaser nur noch eine Randnotiz.

Zum Glück ändert sich das deutlich, seit in den USA ein Gesetz von 2018 den Anbau von Hanf wieder erlaubt. Bereits seit 1996 ist er auch in der Europäischen Union legal, wenngleich unter strengen Auflagen, damit der sogenannte Industrie-Hanf keine höhere Cannabis-Konzentration als 0,3 Prozent aufweist.

Jede Menge Vorteile

Diverse Marken bekennen sich bereits seit einigen Jahren zu diesem ressourcenschonenden, nachwachsenden Naturmaterial. Denn vieles spricht für Hanf als Grundstoff, um erdölbasierte Kunstfasern sowie die wasser- und chemieintensive Baumwolle zu ersetzen. So sind sowohl die Hanfpflanze als auch die daraus gewebten Stoffe sehr robust und Letztere deutlich reißfester als etwa Baumwolle. Selbst die ersten Levis-Jeans wurden aus Hanf gefertigt.

Hinzu kommen die Genügsamkeit und Anpassungsfähigkeit der Pflanze. Sie kann in verschiedenen Klimazonen und auf kargen Böden angebaut werden. Mit seinen tiefen Wurzeln fördert Hanf auch Wasser für andere Pflanzen in erreichbare Lagen. Zudem lässt er sich in der Landwirtschaft in jede Fruchtfolge integrieren. Ein weiterer Vorteil: Die ganze Pflanze kann genutzt werden. Die Samen liefern wertvolles Öl oder Nahrungszusätze, die Fasern neben Kleidung auch Dämmstoffe oder Papier, die Holzteilchen Füllstoff, Bio-Brennstoff oder Baumaterial. Hanfblätter dienen der Herstellung ätherischer Öle oder als Geruchsstoffe in Waschmitteln, und die Blüten eignen sich für medizinische Anwendungen.

Pestizidfreier Anbau

Die Hanfpflanze kommt ohne den Einsatz von Pestiziden aus, da sie sich als schnell wachsende Verwandte des Hopfens selbst vor Schädlingen schützt. Das dichte Blätterwerk hindert zudem den Unkrautwuchs. Nicht zuletzt darum ist Kleidung aus Hanf besonders hautfreundlich und eine gute Wahl für Menschen, die unter Allergien leiden. Das Hautgefühl des Stoffs gilt als angenehm weich, und zudem wirkt er temperatur- und feuchtigkeitsregulierend. Seine Fasern kühlen im Sommer und wärmen im Winter. Wichtig für Outdoor- und

Getty Images

Reise-Fans: Hanf trocknet deutlich schneller als Baumwolle. Auch der natürliche UV-Schutz fällt wesentlich höher aus als bei Leinen und Baumwolle. Zudem verhindern Hanffasern die Vermehrung von Bakterien, sodass keine unangenehmen Gerüche entstehen. In der Folge muss man die Kleidung weniger oft waschen, was Zeit, Geld und Ressourcen spart sowie die Lebensdauer der Bekleidung erhöht.

Zumindest einen kritischen Punkt gibt es jedoch: Hanf ist nicht gleich Hanf. Um auf Nummer sicher zu gehen, dass er umweltgerecht und sozialverträglich erzeugt und verarbeitet wird, müssen Hersteller darauf achten, dass er aus vertrauenswürdigen Quellen stammt. Zu den Vorzeigeunternehmen aus diesem Bereich gehört laut Royal Robbins der chinesische Hersteller Hemp Fortex, auf dessen Vorprodukte zahlreiche Outdoor-Marken setzen. Er weist sämtliche relevanten internationalen Zertifizierungen vor: Bluesign, Öko-Tex Standard, Fair Trade, Sustainable Apparel Coalition. Das sorgt neben einem guten Haut- auch für ein gutes Bauchgefühl.





HANF IN BESTFORM

Von 43 Prozent vor einem Jahr hat sich bei Royal Robbins der Einsatz nachwachsender und recycelter Materialien auf 85 Prozent in der Kollektion 2024 erhöht. Ein gutes Beispiel: das leichte, atmungsaktive Damen-T-Shirt »Vacationer« aus einem Mix von Hanf (46 Prozent), Bio-Baumwolle und recyceltem Polyester. Das vielseitige Outdoor- und Reise-T-Shirt ist strapazierfähig und von Natur aus geruchshemmend. Ähnliches bietet das Herrensegment: Das Hempline-Space-Langarmhemd aus 55 Prozent Hanf, Recycling-Polyester und Bio-Baumwolle punktet mit Weichheit, Atmungsaktivität, Langlebigkeit, Geruchsresistenz und an warmen Tagen mit einem kühlenden Effekt. Die Preise: 69,95 Euro (Vacationer) und 99,95 Euro (Hempline Space). royalrobbins.com

Voll im grünen Bereich

Wofür stehen die »Green Friends«? Hier erfährst du das Wichtigste zur Nachhaltigkeitsstrategie, der Unternehmensphilosophie und ihrer Firmengeschichte.

Shutterstock

WERTERHALT

Der norwegische Wollspezialist bietet seit 170 Jahren langlebige und hochfunktionelle Bekleidung. Von Anfang an legte Devold großen Wert auf soziale Verantwortung und innovative Materialien. Seit 2015 besitzen die Norweger eine eigene Fabrik in Litauen, die nach höchsten Qualitätsstandards Kleidung herstellt. Die Wolle lässt sich bis zur Schaffarm zurückverfolgen. Dort gelten strenge ethische Richtlinien.

devold.com

NORDISCH GUT

Im Jahr 1960 benannte der Schwede Åke Nordin seine Firma nach dem Polarfuchs, dem er auf Wanderungen begegnete – auf Schwedisch heißt das Tier Fjällräven. Heute setzt sich das Unternehmen für seinen Schutz ein und unterstützt weitere Umweltprojekte. Nachhaltige Produkte und zeitloses Design haben bei Fjällräven Tradition, der Verzicht auf PFC ist seit über einem Jahrzehnt Gebot.

fjallraven.com

TOP NEWCOMER

Obwohl erst seit 2016 auf dem Markt, kann Grüezi bag mehr Innovationen und Auszeichnungen in die Waagschale werfen als viele der etablierten Schlafsackmarken. Zu den bisher größten Errungenschaften zählt Downwool, eine Füllung aus Daune und Wolle, die in puncto Klimakomfort Maßstäbe setzt und aus einer nachhaltigen Tierhaltung stammt. Weiteres Plus: der hohe Anteil an Recycelmaterialien.

gz-bag-de

MADE IN AUSTRIA

1973 übernahm Skispezialist Fischer die im selben österreichischen Ort Ried ansässige Damenstrickmodefirma Löffler und ließ unter diesem Namen fortan Sportbekleidung produzieren – der Beginn einer Erfolgsgeschichte. Heute stammen noch 70 Prozent der Materialien aus der Strickerei am Firmensitz. Auch Bekleidung wird dort genäht. Außerdem arbeitet man mit Partnerbetrieben in Europa.

loeffler.at

REIFE LEISTUNG

Vor über 50 Jahren erfand Lowe Alpine den Innengestellrucksack, bei Rab fing 1981 alles mit der Produktion von Daunenschlafsäcken und -kleidung an. Heute bietet Rab ein breites Sortiment an hochfunktionellem Equipment: von Bergsportkleidung über Schlafsäcke und Zelte bis zu Alpinrucksäcken. Beide Marken gehören Equip und forcieren die Entwicklung nachhaltiger Produkte. Seit 2020 wirtschaften sie CO_2-neutral.

rab.equipment/eu-de

TRADITIONSMARKE

Maier Sports kann auf mehr als acht Jahrzehnte Erfahrung in der Herstellung von Outdoor-Bekleidung zurückgreifen. Der Hosenspezialist bietet 61 unterschiedliche Größen, fünf Jahre Garantie auf Material und Verarbeitung sowie eine Reparaturabteilung am Firmensitz vor den Toren Stuttgarts unterstreichen den Qualitätsanspruch. Derzeit steht die Entwicklung kreislauffähiger Produkte im Fokus.

maier-sports.com

GROSSER NUTZEN

Firmengründer Royal Robbins gehörte zu den Pionieren des Klettersports und war einer der Vorreiter in Sachen verantwortungsvoller Umgang von Outdoor-Begeisterten mit der Natur. Anfangs stellte er vielseitig einsetzbare Bekleidung für seine Kletterpartner her. Der multifunktionelle Ansatz gilt auch heute noch – in Kombination mit einem stetig wachsenden Anteil an nachhaltigen Materialien.

royalrobbins.com/eu

ERFOLGSMODELL

Ein australischer Junge mit einer Nähmaschine: Die Erfolgsgeschichte von Sea to Summit ist die ihres Gründers Roland Tyson. Mittlerweile produziert die Firma eine Fülle an innovativer Outdoor-Ausrüstung von Drybags über Isomatten bis hin zu Schlafsäcken und Zelten – die Roland Tyson getreu seinen Leitlinien »großartiges Design« und »Liebe zur Natur« auch heute noch fleißig selbst testet.

seatosummit.com/de

FAIRPLAY

Das Familienunternehmen Tatonka aus dem bayrischen Dasing legt großen Wert auf Fairness und Ehrlichkeit gegenüber Kunden ebenso wie Mitarbeitern. Gefertigt wird in zwei eigenen Fabriken in Vietnam, die Vorzeigemodelle für hohe Sozialstandards sind und besichtigt werden können. Seit dem Jahr 2020 setzt man in der Produktlinie »GREEN by Tatonka« immer mehr nachhaltige Materialien ein.

tatonka.com

Regionale Stärke

Der österreichische Hersteller Löffler produziert überwiegend an seinem Hauptstandort Ried im Innkreis – und das schon seit über 50 Jahren.





Ein Herz für den Sport

Otto Leodolter, Geschäftsführer bei Löffler

Seit 2012 führt Otto Leodolter (57) die Geschäfte von Löffler. Die Leidenschaft für nordischen Skisport prägte seinen Werdegang: Nach einem BWL-Studium leitete er zehn Jahre lang die Sparte Ski nordisch bei der Fischer Sports GmbH und war anschließend als geschäftsführender Gesellschafter bei einem Schuhhersteller tätig. Otto Leodolter ist verheiratet, Vater von zwei Kindern und begeisterter Rennradfahrer und Langläufer.

***outdoor*: Im vergangenen Jahr hat Löffler sein 50. Jubiläum gefeiert. Worauf seid ihr als Unternehmen rückblickend besonders stolz?**
Otto Leodolter: 50 Jahre Textilproduktion, wie wir sie bei Löffler betreiben, stets an diesem Standort, das ist schon außergewöhnlich, denke ich. Wir konnten ihn immer gut aufrechterhalten und beschäftigen über 200 Mitarbeiter.

Eigentlich gibt es Löffler doch schon seit 1946 – gegründet von einer Frau namens Elfriede Löffler.
Ja, sie war eine Pionierin der Nachkriegszeit. Anfangs wurde oft nachts gearbeitet, weil es tagsüber keinen Strom gab. Aber nach ein paar Jahrzehnten wäre die Firma, die vor allem Feinstrumpfhosen und Damenstrickmode herstellte, beinahe pleitegegangen. Zum Glück übernahm der ebenfalls in Ried ansässige Ski-Produzent Fischer uns 1973 – damit begann Löfflers erfolgreiche Geschichte als Sportartikelmacher.

In den 1970er Jahren war die Produktion im Ausland, insbesondere in Fernost, noch kein Thema. Aber gab es in den Folgejahrzehnten bei Löffler nie entsprechende Überlegungen?
Doch. Aber es kam zum Glück nicht zu Umsetzungen. Einen Teil unserer Produkte lassen wir allerdings unter anderem in Bulgarien nähen, besitzen dort seit 2012 ein Tochterunternehmen mit etwa 100 Mitarbeiterinnen. Abgesehen davon, dass wir bei aller Regionalität auch wirtschaftlich bleiben müssen: So viele Näherinnen würden wir hier in Ried überhaupt nicht zusammenbekommen. Wir arbeiten bei den Näharbeiten außerdem mit langjährigen Partnerbetrieben – ausschließlich innerhalb Europas – zusammen.

Im Bereich Lebensmittel bezieht sich Regionalität nicht nur auf den Herstellungsort, sondern vor allem auch auf Rohstoffe. Wie sieht es da bei euch beim Material aus?
In Sachen Essen ist Regionalität ohnehin längst stärker im Bewusstsein als bei Kleidung. Aber wenn möglich, beziehen wir Stoffe, Garne und Einzelteile wie zum Beispiel Reißverschlüsse aus europäischer Produktion. Und: Gerade die Strickerei am Firmensitz in Österreich ist unser Herzstück, denn wir produzieren dort 70 Prozent aller Stoffe für unsere Produkte selbst.
Aber man kann die Regionalität von Lebensmitteln und Kleidung nur sehr bedingt miteinander vergleichen. Entsprechende Lebensmittel werden meist nicht allzu weit vom Produktionsort gekauft und verzehrt. Das funktioniert im Bereich Sport- und Outdoorkleidung so natürlich nicht.

Löffler bezeichnet sich als nachhaltiges Unternehmen – welche Faktoren spielen neben der regionalen Produktion eine Rolle?
Unter anderem kompensieren wir seit 2020 ausgewählte, nicht vermeidbare CO_2-Emissionen über die Finanzierung von Klimaschutzprojekten. So haben wir zum Beispiel bisher einen Windpark unterstützt, und seit kurzem fördern wir ein Projekt zur Biogasaufbereitung, beide in Bulgarien. Das erschien uns naheliegend, da wir dort ja produzieren. Ein Teil unseres Stroms kommt von eigenen Photovoltaikanlagen. Und alle unsere Produkte sind entsprechend dem Oeko-Tex-Standard 100 schadstofffrei. Dazu sind unsere beiden Produktionsbetriebe in Ried und Bulgarien Oeko-Tex StePP zertifiziert, was für uns sehr wichtig ist. Denn diese Zertifizierung belegt eine umweltbewusste Textilproduktion und faire Arbeitsbedingungen.

Für eure Mountainsports-Kollektion dieses Jahres kommuniziert ihr, dass die Lieferkette komplett transparent sein soll. Wie geht das?
Durch unsere Kooperation mit »retraced«, einer Plattform für Nachhaltigkeitsmanagement und Rückverfolgbarkeit. Die Kunden können sich per Scan des QR-Codes auf dem Produktanhänger über die Lieferkette des jeweiligen Artikels informieren. Auf einer Landkarte sind alle Stationen des Herstellungswegs markiert, und man erhält Auskunft über die dortigen Produktionsschritte.

Wie kam es zur Transparenzidee?
Im Jahr 2020 haben wir unseren ersten Nachhaltigkeitsbericht veröffentlicht. Wir merkten, wie irrsinnig vielschichtig Nachhaltigkeit ist – gerade in der Lieferkette. Deshalb wollen wir darstellen, wie eine regionale Textilproduktion in Österreich und Europa aussehen kann. Zur anschaulichen Offenlegung des Herstellungswegs haben wir nach einem Partner gesucht und »retraced« gefunden. Unsere Kunden können damit einfach und transparent nachvollziehen, wo die von uns verarbeiteten Materialien herkommen und wo die einzelnen Herstellungsschritte stattfinden. Damit werden wir auch bei zukünftigen Kollektionen weitermachen.

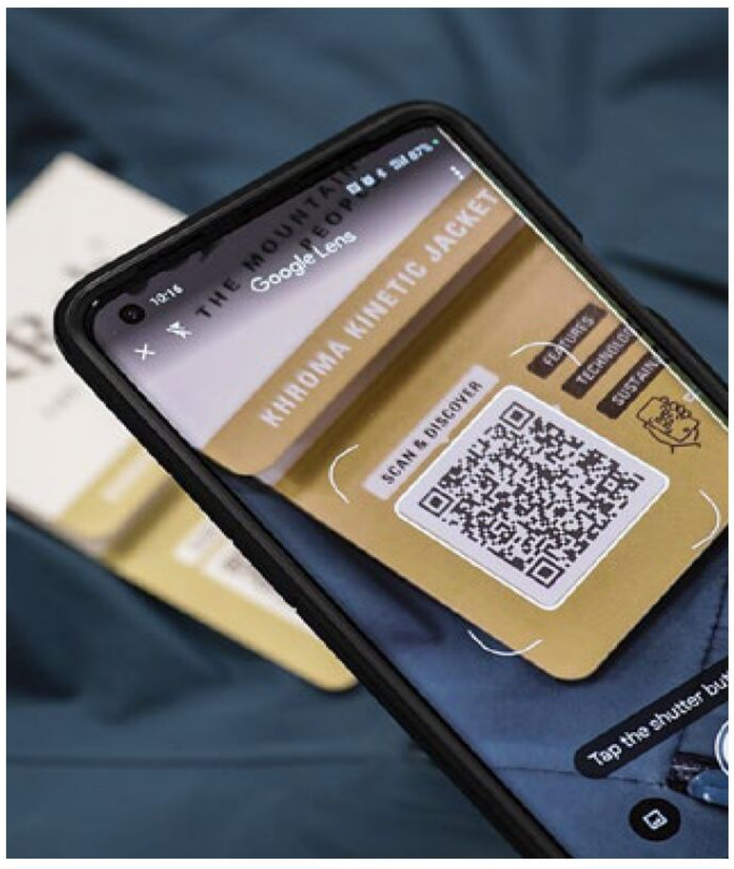
Volle Transparenz

Die »Material Facts« verschaffen Outdoorern genaue Informationen über die Produkte der britischen Firmen Rab und – in naher Zukunft – auch Lowe Alpine.

Es gibt in fast allen Konsumbereichen unseres Lebens grüne Labels – manche mit sehr strengen Kriterien, manche nicht ganz so überzeugend. Es gibt Greenwashing. Und es gibt Unternehmen, die möglichst umweltfreundlich handeln, sich aber nicht hinter Siegeln verstecken, sondern auf Transparenz setzen. So macht es Equip Outdoor Technologies, dem die beiden britischen Outdoor-Marken Rab und Lowe Alpine gehören. Seit September 2023 stehen online für alle Rab-Kleidungsstücke und -Schlafsäcke sogenannte »Material Facts« zur Verfügung, die über einen QR-Code auf dem Produkt-Hangtag abgerufen werden können. In diesen Tabellen finden sich detaillierte, leicht verständliche Informationen zum jeweiligen Recyclinganteil, zum Einsatz von PFC und zum Produktionsstandort. Für Lowe Alpine sowie für die Rucksäcke und weiteres Equipment von Rab wird es die Material Facts ab Herbst 2024 geben.

»Die Kommunikation von Nachhaltigkeitsinformationen ist komplex und bedeutet unterschiedliche Dinge für verschiedene Menschen. Das führt oft zu irreführenden Behauptungen und Greenwashing«, sagt Produktdirektor Tim Fish. »Wir haben unser markenunabhängiges Material-Facts-Programm entwickelt, damit Verbraucher genügend Informationen erhalten, um eigene Kaufentscheidungen fundiert treffen zu können.« Dieses Programm sei wegweisend, weil es die Forderungen von Verbrauchern und Fachhändlern nach genauen und ehrlichen Angaben zur Nachhaltigkeit von Produkten berücksichtige, so Fish.

Damit aber nicht genug: Equip arbeitet auf eine branchenweite Zusammenarbeit hin, um einen gemeinsamen Industriestandard für ehrliche und transparente Nachhaltigkeitskommunikation zu schaffen. »Wir haben die Material Facts als markenunabhängige, einfache Möglichkeit entwickelt, Endverbrauchern Daten zu vermitteln«, äußert sich Matt Gowar, der Eigentümer von Equip. »Wir sind gerne bereit, unsere Arbeit und Methodik zu teilen, damit wir als Branche auf der Grundlage eines einheitlichen Standards zusammenarbeiten können.« Gespräche mit Interessenten gibt es bereits, auch wenn keine Namen genannt werden. Und die European Outdoor Group, ein Zusammenschluss von mehr als 100 Unternehmen aus der Outdoor-Branche, unterstützt die (Weiter-)Entwicklung der Material Facts ebenfalls – nicht zuletzt im Rahmen ihres »Sustainability Data Exchange Questionnaire«, das ebenfalls darauf ausgelegt ist, die Nachhaltigkeitskommunikation klarer zu machen.



Ganz schnell Bescheid wissen über Jacken und andere Kleidungsstücke: Der QR-Code führt zu den Produktionsinformationen von Rab.

Das Ziel lautet: Net Zero bis 2030

Außerdem sollen den Material Facts künftig weitere Kriterien zugefügt werden – etwa Angaben zum Einsatz erneuerbarer Energien bei der Herstellung des jeweiligen Produktes. »Material Facts ist bahnbrechend in unserer Branche«, findet Matt Gowar. Zugleich sei man sich aber bewusst, dass man bei Rab und Lowe Alpine in Sachen Nachhaltigkeit »noch längst nicht alles richtig macht«. Equip hat sich indes zum Ziel gesetzt, im Jahr 2030 Netto Null Emissionen zu erreichen, und so verbessert man die Produktpalette dort laufend. Was natürlich auch Veränderungen der Material Facts bedeutet. Es gehen jedoch keine Informationen verloren: Auf der Material-Facts-Website (rab.equipment/material-facts) findet sich ein Online-Archiv mit den Fakten zu älteren Produkten.

Auch FAQs zu den Material Facts beantwortet Rab online. Eine davon: Warum setzt ein Unternehmen, bei dem Umweltverträglichkeit hoch im Kurs steht, überhaupt noch PFC ein? »Die Produktleistung hat für uns bei Rab oberste Priorität«, heißt es seitens der Firma. Die Konsequenz: Man ersetze Materialien durch recycelte und fluorcarbonfreie Alternativen, wo es möglich ist, ohne dass die Produktleistung leide. Aber Rab arbeitet am PFC-Ausstieg: Sämtliche langkettigen Fluorcarbone (C8), die als besonders toxisch gelten, wurden bereits aus der Lieferkette entfernt. »Manche kurzkettigen Fluorcarbone (C6) werden allerdings noch für einige unserer hochtechnischen Produkte benötigt.« Bis 2025 sollen indes sämtliche Produktreihen fluorcarbonfrei sein. Um das zu erreichen, arbeitet Rab mit all seinen Lieferanten eng zusammen, denn Nachhaltigkeit ist vor allem eins: Teamarbeit.



Firmengründer Rab Carrington in der Daunenbefüllstation von Rab.

LANGES LEBEN FÜR DAUNEN

Seit dem Jahr 2021 betreibt Rab in Großbritannien ein Daunenrecycling-Programm mit Sammelstellen auf Messen, Veranstaltungen und am Hauptsitz der Firma. Nun wird es auf die EU ausgeweitet. Rab's Service Centre in Leusden/Niedelande sammelt »End of Life«-Produkte, die man ohnehin entsorgen würde, weil sie sich nicht reparieren lassen. So verbleibt dieser wertvolle Rohstoff weiterhin im Produktkreislauf und geht nicht verloren. Ob es sich um Outdoor-Equipment handelt, ist nebensächlich: Bislang wurden vor allem Federbetten und -kissen abgegeben. Von den Sammelstellen versendet Rab sie an seinen italienischen Daunenrecycling-Partner Minardi. Dort reinigt man das Material und gibt es als nach dem »Global Recycled Standard« zertifizierte Daunen weiter. Manches davon findet seinen Weg auch in Rab-Produkte.

ALPEN TRÄUME

Die Berge sind besonders empfindlich für Umwelteinflüsse. 12 Tipps, wo ihr den Naturschatz mit gutem Gewissen genießt.

MAGISCHE ORTE

Die Bergsteigerdörfer der Alpenvereine stehen für authentisches Flair und sanften Tourismus. Vier Tipps in vier Ländern.

Triora

Unweit der italienischen Riviera bettet sich die 360-Seelen-Gemeinde Triora (780 m) zwischen tiefe Wälder, alte Olivenhaine und schneebedeckte Berge. 22 offizielle Wanderstrecken durchziehen das Umland, direkt im mittelalterlichen Ortskern starten etwa die knackige Besteigung (7 Std., 1420 Hm) des ligurischen Gipfelkönigs Monte Saccarello (2200 m) und die genussvolle Tour (4 Std., 448 Hm) zum fast verlassenen Weiler Goina. bergsteigerdörfer.org

Sachrang und Schleching

Westlich und östlich des Chiemgauer Blumenbergs Geigelstein (1808 m) lockt mit den Orten Sachrang (738 m) und Schleching (569 m) ein Bergsteigerdörfer-Doppelpack. Auf den Gipfel in ihrer Mitte steigt man besonders reizvoll von Sachrang auf (7–8 Std., 18 km, 1100 Hm), zu den besten Touren auf der Schlechinger Seite zählt die Rundwanderung zum idyllischen Taubensee (5 Std., 12,6 km, 862 Hm). PDF-Flyer: schleching.de/ueber-schleching/bergsteigerdoerfer/

Jezersko

In Nordslowenien rahmen die Gipfel der Karawanken und der Steiner Alpen das erste Bergsteigerdorf des Landes, die beschauliche Gemeinde Jezersko. Nicht verpassen darf man die Wanderung (3,5 Std., 663 Hm) vom Ortszentrum zur traditionsreichen Češka koča (»Tschechische Hütte«) auf 1543 Metern, wer höher hinaus möchte, nimmt zum Beispiel vom See Planšarsko den Aussichtsgipfel Velika Baba (2127 m) in Angriff (7 Std., 1237 Hm). jezersko.info

Lunz am See

Dem Bergsteigerdorf Lunz am See im niederösterreichischen Mostviertel nähert man sich am reizvollsten per Bike: auf dem Herzstück (55 km) des Ybbstalradwegs, der von Waidhofen auf einer alten Bahntrasse zum Ziel leitet. Wer nun die Bergstiefel schnüren will, sollte sich zum Beispiel die teils hochalpin anmutende Panoramatour (2 Tage, 21,5 km, 1547 Hm) über die Ybbstalerhütte auf den Dürrenstein (1878 m) nicht entgehen lassen. ybbstaler-alpen.at



Triora ist das südlichste der derzeit 38 ausgewiesenen Bergsteigerdörfer.

Imago, Niederösterreich Werbung/Gerald Demolsky

Beim WWOOFing kommen die Mahlzeiten direkt vom Feld auf den Tisch.

Getty Images



Hauseigenes Quellwasser speist den Außenpool des Naturhotels Chesa Valisa.

Naturhotel Chesa Valisa

EIN ZUHAUSE AUF ZEIT

Erst mit der richtigen Unterkunft wird die Reise perfekt. Ob Camping bei Privatleuten, Aktivurlaub auf dem Bauernhof oder Relaxen im Bio-Hotel – hier fühlt man sich wohl.

Hand gegen Kost und Logis

Eine erfahrungsreiche und unschlagbar günstige Möglichkeit, sich eine nachhaltige Auszeit zu nehmen, bietet die WWOOF-Bewegung (»Worldwide Opportunities on Organic Farms«): Mitglieder leben dabei kostenlos für eine Weile auf einem kleinen landwirtschaftlichen Betrieb und helfen im Gegenzug rund die Hälfte des Tages bei der Arbeit – etwa auf dem Permakulturhof Oberstixner bei Missen-Wilhams im Herzen des Allgäus. Infos zur Mitgliedschaft und den Höfen in Deutschland: wwoof.de

Schau aufs Land

Du planst eine Tour mit Zelt, Van oder Wohnmobil, hast aber keine Lust auf Campingplatz-Trubel? Eine legale Alternative zum Wildcampen bietet in Österreich und Slowenien die Plattform »Schau aufs Land«: Nach der Anmeldung (ab 29,90 Euro/Jahr) stehen über 500 naturnahe Stellplätze auf Bauernhöfen und Weingütern zur Wahl, an denen man 24 Stunden sein Lager beziehen kann – und sich mit einer kleinen Spende oder dem Kauf von Bio-Produkten bedankt. schauaufsland.com

Naturhotel Chesa Valisa

Das Naturhotel Chesa Valisa (1200 m) bei Hirschegg im Kleinwalsertal vereint Traditionsbewusstsein und modernen Zeitgeist: Das in 14. Generation geführte Haus blickt auf über 500 Jahre Geschichte zurück, wurde 2017 als erstes Bio-Hotel in Vorarlberg zertifiziert und ist seit 2019 klimaneutral. SPA-, Ayurveda- und Yoga-Angebote sorgen hier für Entspannung, in der Nähe locken Wanderziele wie das geheimnisvolle Gottesackerplateau (6 Std., 20 km, 1120 Hm). Ab 339 Euro/Doppelzimmer, naturhotel.at

Weidacherhof

Helle Naturholzzimmer, ein chlorfreier Pool mit grandiosem Bergblick und selbstproduzierte Bio-Verpflegung: Damit verwöhnt der Weidacherhof am Südtiroler Hochplateau Ritten. Wer Lust hat, darf der Bauernfamilie Rottensteiner bei der Stall- oder Feldarbeit helfen, zu Aktivitäten im Umland laden 350 Kilometer markierte Wanderwege ein – etwa die Südtiroler Himmelstour (5 Std., 16,5 km, 980 Hm) mit Start/Ziel an der Rittnerhorn-Bergstation. Ab 83 Euro/Apartment, weidacherhof.com

UNTERWEGS AUF SANFTEN PFADEN

Auf diesen großen Touren hinterlässt du einen kleinen ökologischen Fußabdruck.

Bike Slovenia Green

Idyllische Täler und waldige Hochebenen, glitzernde Seen und der smaragdgrüne Fluss Soča , sonnige Weinberge und rustikale Steindörfer: Die Radwandertour »Bike Slovenia Green« (237 km, 2500 Hm) zwischen Kranjska Gora im äußersten Nordwesten und Koper an der Adriaküste bietet großes Landschaftskino – und verknüpft ausschließlich Ziele mit Nachhaltigkeitszertifikat. Infos und achttägige Tourenpakete (ab 1490 Euro): slovenia-green.si

Durch das Valle Maira

Lange galt das von Abwanderung gebeutelte Valle Maira im Piemont als das »schwarze Loch Europas», doch die Entwicklung eines sanften Tourismus brachte wieder mehr Arbeit und Leben ins Tal. Das Aushängeschild unter den Fernwanderwegen ist die Rundtour (14 Etappen, 177 km, 8850 Hm) von Villar San Costanzo über die Percorsi Occitani, jahrhundertealte Saumpfade durch Märchenwälder, Blumenwiesen und einsame Hochplateaus. vallemaira.org

Parc Ela Trek

Mit dem Swisstainable-Programm verfolgt die Schweiz das Ziel, zum weltweit nachhaltigsten Reiseland zu werden. Zu den Modellregionen gehört auch der größte Naturpark des Landes: der Parc Ela in Graubünden mit seinen wildromantischen Tälern, stillen Seen und unberührten Berglandschaften. Viele der schönsten Winkel verknüpft der Parc Ela Trek (17 Etappen, 222 km, 15 000 Hm), der zwischen Tiefencastel und Lenzerheide herumführt. parc-ela.ch



Haute Traversée de Belledonne

Im teils kaum erschlossenen Belledonne-Massiv der französischen Westalpen engagiert sich die Fédération des Alpages de l'Isère für eine nachhaltige Zukunft der traditionellen Almwirtschaft. Aus der Idee, alte Hirtenpfade für einen schonenden Bergtourismus zu nutzen, entstand die Paradewanderung durch das urwüchsige Gebiet: die Haute Traversée de Belledonne (11 Tage, 127 km, 10 160 Hm) von Aiguebelle nach Vizille. hautetraverseedebelledonne.com

360° Creative (2)

Von ihren Hängebrücken bewundert man die Soča aus der Vogelperspektive.

TATONKA®
EXPEDITION LIFE

... weil wir verantwortungsvoll denken & nachhaltig handeln!



GREEN
by Tatonka

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

OPEN FACTORY FAIRE & TRANSPARENTE PRODUKTION

www.openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993