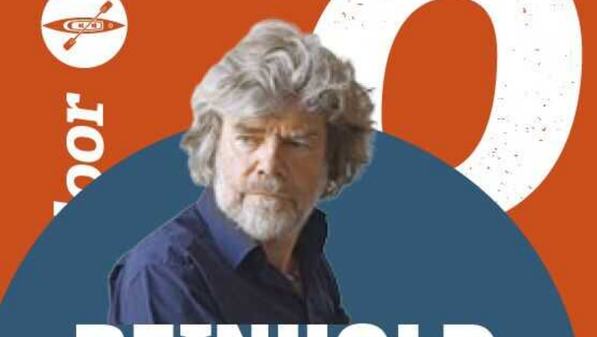
outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

05 | 2024



REINHOLD MESSNER

Die Bergsteigerlegende im großen Interview

Die schönsten Hüttentouren

Höhenwege in den Dolomiten, Tirol, Deutschland, Schweiz ...

DEUTSCHLANDS SUPERLATIVE

12 Touren-Highlights zum Staunen und Genießen

FOTOGRAFIEREN

So schießt du richtig gute Bergbilder

SCHWEDENS TRAUMTREK

Fünf Tage auf dem legendären Kungsleden

TEST

REGENJACKEN & HOSEN

Wie dicht halten die aktuellen Modelle?



DIE BESTEN WANDERSCHUHE

Diese Modelle sind leicht und bequem!

48 Multifunktionsschuhe im Check

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

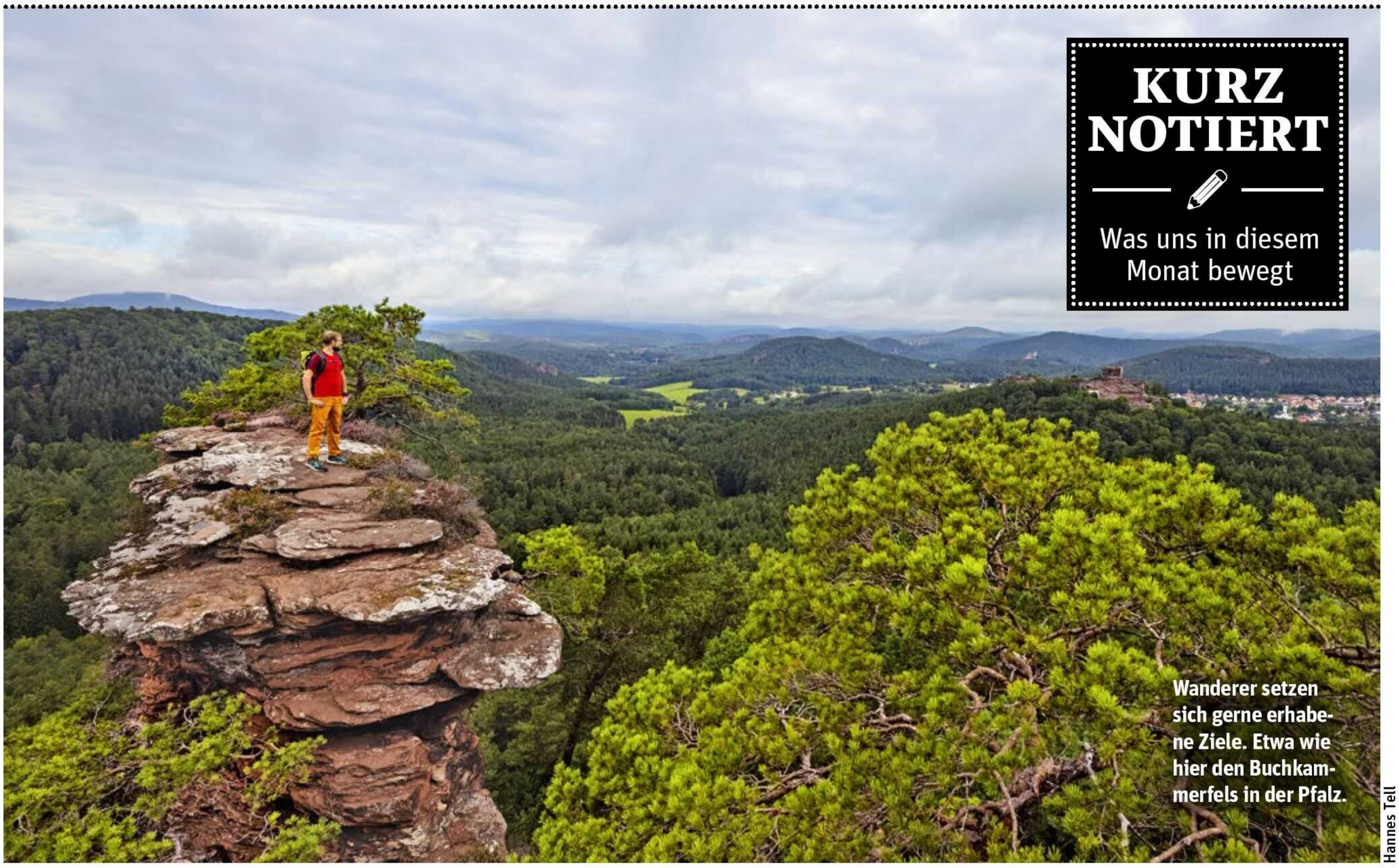
4 198510 407504 05

LA SPORTIVA®

A FAVOURITE NOW RESOLEABLE.

#citizensofthemountain

Erkunden von unwegsamem Gelände und Abseilen, bis die Sohle abgenutzt ist.
Die neu entwickelte Zwischensohle mit der Resole-Me-Plattform ermöglicht eine einfache Wiederbesohlung des TX4 Evos – ohne Verlust seiner technischen Eigenschaften und der Passform. Neu besohlen und weiter geht‘s.
Mehr erfahren über TX4 Evo auf **lasportiva.com**



KURZ NOTIERT

Was uns in diesem Monat bewegt

Wanderer setzen sich gerne erhabene Ziele. Etwa wie hier den Buchkammerfels in der Pfalz.

Hannes Tell



Liebe Leserin, lieber Leser!

So oft das Motto »Der Weg ist das Ziel« beim Wandern auch bemüht wird, so wenig trifft es wirklich zu, denn natürlich haben wir beim Wandern immer auch ein Ziel vor Augen, und sei es nur, um unserem Gehen eine Richtung zu geben. Oft ist das Ziel ein Berg, und wo die Gipfel dünn gesät sind, kann es auch gerne ein Wirtshaus, eine Burg oder ein Aussichtspunkt sein. Der Fotograf Björn Hänssler hat sich letzten Sommer ein besonderes Ziel ausgesucht: den zurzeit höchsten Kirchturm der Welt, den des Ulmer Münsters. Er erzählt von seiner Tour ab Seite 50. Das haben wir zum Anlass genommen, weitere Superlative in Deutschland zu finden, die ihr euch zum Ziel nehmen könnt. Wem das nicht reicht, der begibt sich auf eine der 20 Mehrtagestouren in unserem Heft, wie etwa den Dolomitenhöhenweg 9 oder den Kungsleden in Schweden. Damit euch dabei die Füße nicht schwer werden, haben wir auch 48 Wanderschuhe getestet sowie aktuelle Regenjacken und -hosen. Wir wünschen euch, dass ihr in der kommenden Saison all eure Ziele erreicht!



Alex Krapp Chefredakteur

Titelfoto: Mauritius/Alamy/Frank Bienewald Ort: Dreizinnenhütte (I)

Der Weg zur *outdoor*-Community:

FACEBOOK facebook.com/outdoormagazin

INSTAGRAM instagram.com/outdoor_magazin

TWITTER twitter.com/outdoor_magazin

AUS DER REDAKTION



Anna Heupel

Reinhold Messner wird 80. Grund genug, mit dem Südtiroler über das Altwerden zu sprechen. Das Interview ab Seite 78.



Frank Wacker

Seit über 25 Jahren geht Boris Gnielka mit seiner Kamera auf Tour. Seine Erfahrung lässt er in den Fotografie-Ratgeber ab S. 94.

INHALT 5|2024

Die Themen dieser Ausgabe



50| Deutschlands Superlative

Ob zum höchsten Kirchturm oder durch die tiefste Schlucht: Highlights zu Fuß.



84| Schwedens Traumtrek

Auf dem legendären Kungsleden fünf Tage durch die wilden Weiten Lapplands.

38| Wanderschuhe

48 Modelle im Test: Welche Multifunktionsschuhe derzeit die besten sind.





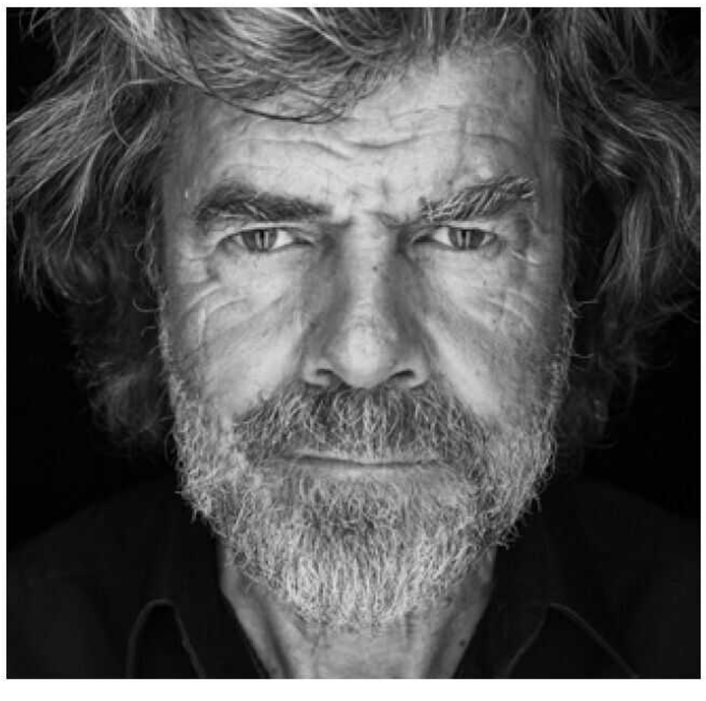
28| Auf Hüttentour

Von Königssee bis Aostatal: wunderbare Höhenwege in den schönsten Winkeln der Alpen.



20| Dolomiten-Kino

Der Höhenweg 9 entführt eine Woche lang in überwältigend schöne Gebirgsszenerien.



78| Reinhold Messner

Was den berühmtesten Bergsteiger der Welt fit hält – das große Interview.



Getty

94| Bildschön fotografieren

Wie euch richtig gute Bergfotos gelingen – und welches Equipment ihr dafür braucht.

TOUREN & ABENTEUER

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

20 Dolomiten-Kino
Auf dem Höhenweg Nummer 9 durch Sella, Platt- und Langkofel.

28 Auf Hüttentour
18 Mehrtages- und Gipfeltouren in den Alpen, eine schöner als die andere.

50 Kirchgänger
In zwei Tagen zum höchsten Kirchturm der Welt – und dann noch hoch!

58 Deutschlands Superlative
Heimische Wander-Highlights zum Staunen und Genießen.

78 Reinhold Messner
Dieses Jahr wird er 80 Jahre alt. Ein Gespräch über Fitness und Pläne.

84 Schwedens Traumtrek
Der Kungsleden begeistert seit fast 100 Jahren Nordland-Trekker.

TEST & EQUIPMENT

38 Wanderschuhe
Leicht, komfortabel und mit viel Grip? Unser Mammut-Test zeigt es.

64 Rundum sorglos
Neun Sportsonnenbrillen, die vor UV-Licht, Zugluft und Insekten schützen.

66 Tested on Tour
Ausrüstung im Dauertest: vom smarten Fernglas bis zur Komfortmatte.

72 Knopf im Ohr
Federleicht und nässefest: Welche In-Ears wir Outdoorern empfehlen.

76 Mein Lieblingsprodukt
Flammenlos verliebt: Boris Gnielka und sein Kocher MSR Reactor Stove.

104 Regenkleidung
24 Jacken und 11 Hosen im harten Labor- und Praxistest von *outdoor*.

OUTDOOR-COACH

48 Fit für die Berge
Mit diesem kleinen Workout geht ihr gestärkt in die neue Wandersaison.



IM TEST

104| Regenkleidung

Jacken und Hosen im *outdoor*-Test.

70 Himmelsjäger
Von Sperber bis Seeadler: eine kleine Flugrevue der heimischen Greifvögel.

94 Bildschön fotografieren
Welche Kamera sich für wen eignet. Plus: Profitipps für gute Bilder.

SZENE-NEWS

12 Ausgezeichnet
Der Nordschwarzwald ist jetzt »Qualitätsregion Wanderbares Deutschland«.

13 Es grünt so grün
Die Wildpflanzenpädagogin Kerstin Rotard über die Kräuter der Saison.

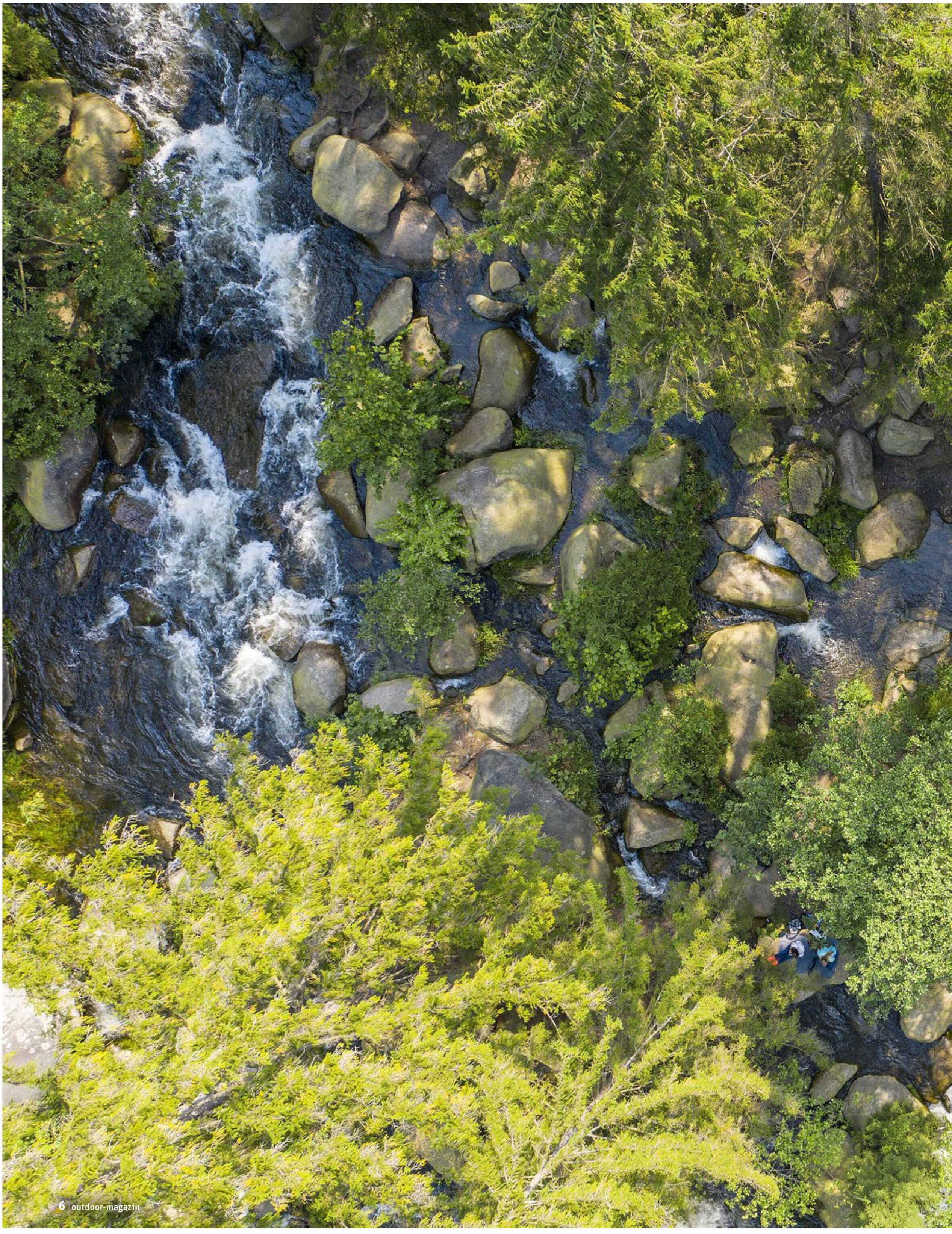
16 Einmal Everest, bitte!
Schafft man 8848 Höhenmeter in 36 Stunden? Test in Vorarlberg.

Fachmarkt **77** Vorschau/Impressum **114**

66| Tested on Tour

Equipment im Langzeit-Check.





NIEDERSACHSEN

Wilder Ritt

Die Oker entspringt im Harz bei Altenau und mündet nach knapp 130 Kilometern in die Aller. Außer im Frühjahr plätschert sie meist friedlich in ihrem Bett dahin – aber dank der Okertalsperre wird sie zweimal täglich zum reißenden Wildfluss. Dann schießen satte sechseinhalb Kubikmeter Wasser pro Sekunde Richtung Tal und treiben die Turbinen des Oker-Wasserkraftwerks an. Versierte Kajaker setzen am Kraftwerk mit ihren Booten ein, denn dahinter sorgt das Gefälle für zwei Kilometer, die Fahrkönnen, volle Konzentration und eine Menge Erfahrung fordern: Mit einem Schwierigkeitsgrad von III bis IV gelten sie als anspruchsvollste Wildwasserstrecke Norddeutschlands.

Enecco/Michael Neumann



SCHOTTLAND

Zuflucht in der Wildnis

Pause! In der »Corrour bothy« im schottischen Cairngorms National Park sitzt und übernachtet man geschützt. Die Steinhütte bietet zwar keinen Komfort, aber immerhin eine Feuerstelle (ohne Brennmaterial). Und das Wetter zeigt sich oft sehr rau in den Highlands, in Großbritanniens zweitgrößtem Nationalpark, der etwa die Fläche von Mallorca besitzt. Markierte Wege gibt es quasi nicht, dennoch zieht diese weite Wildnis so einige Outdoorer an – wegen ihrer Schönheit und wegen den vielen Munros, wie Gipfel über 3000 Fuß (914,4 m) in Schottland genannt werden. Fünf der sechs höchsten Gipfel im Vereinigten Königreich ragen hier auf, der größte heißt Ben Macdui (1309 m). Infos zu Bothies: mountainbothies.org.uk





BAYERN

Eine Klasse für sich

Knackige Anstiege und flotte Abfahrten vor traumhafter Bergkulisse: Im Berchtesgadener Land finden Mountainbiker paradiesische Bedingungen für ihren Sport. Zwischen dem Königssee, Berchtesgaden und dem Rupertiwinkel wartet ein Streckennetz von über 700 Kilometern Länge mit 25 ausgeschilderten Touren (davon 16 als Runden) für unterschiedliche Ansprüche. Viel Proviant braucht man nicht in den Rucksack zu packen, denn die meisten Routen passieren urige Hütten und Almen. Auch im Nationalpark – dem einzigen alpinen in Deutschland – sind Mountainbiker willkommen. Nur fällt manchmal eine bestimmte Entscheidung schwer: Anhalten und die Aussicht genießen oder voll im Flow weiterfahren?

Adrian Greiter

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



KÖNIGSKLASSE Über 1400 Kilometer bestens beschilderte Wege und Pfade (im Bild der »Karlsruher Grat«) durchziehen die abwechslungsreiche Natur des Nördlichen Schwarzwalds, zahlreiche Einkehr- und Übernachtungsbetriebe dort haben sich auf Wanderer eingestellt. Anfang des Jahres wurde die 557 Quadratkilometer große Region vom Deutschen Wanderverband zur »Qualitätsregion Wanderbares Deutschland« gekürt – die »Königsklasse« unter den Auszeichnungen, die der Verband vergibt. mein-schwarzwald.de

David Schultheiss



LASTENTOURER Mit einem zulässigen Gesamtgewicht von 210 Kilo hat Tern mit dem Orox S12 vor allem tourenradelnde Familien im Blick. Sie können auf dem bis 100 Kilo belastbaren Gepäckträger nicht nur massig Equipment verstauen, sondern zusätzlich auch Kindersitze montieren. Mit breiten Profilreifen und einem 85 Nm kräftigen Boschmotor eignet es sich explizit für ruppiges Terrain – zumal die 12-fach-Shimano-XT-Schaltung auch steile Anstiege ermöglicht. Zum serienmäßigen 800-Wh-Akku lässt sich dank Bosch-DualBattery-System ein zweiter Stromspeicher anbringen und die Reichweite auf bis zu 322 Kilometer verdoppeln. Ausgestattet mit Lichtanlage inklusive Bremslichtfunktion, solidem Mittelständer, Schutzblechen und Co. kostet das Bike 6799 Euro.

NEUER KLETTERSTEIG

HOCH ÜBER NAUDERS

Auf die aussichtsreiche Bergkastelspitze (2912 m) beim österreichischen Nauders am Reschenpass führt seit letztem Sommer mit dem Goldgrat ein neuer Klettersteig (420 Hm, 3 Std.), überwiegend mit A und B auf der bis E reichenden Schwierigkeitsskala bewertet. Per Bergbahn geht es zum Einstieg, inklusive Abstieg kommen etwa sechs bis sieben Stunden zusammen. nauders.com



Getty Images



SUPERFOOD AUS DER NATUR

Wildpflanzenpädagogin Kerstin Rotard gibt Tipps fürs Kräutersammeln.

Welche essbaren Wildkräuter haben momentan Saison?
Jetzt im Frühling deckt die Natur den Tisch mit Wiesenschaumkraut, Giersch, Brennnessel, Taubnessel, Löwenzahn und natürlich auch Bärlauch.

Wo pflückt man sie am besten?
In möglichst wilden Wiesen ohne Hunde-Gassi-Strecke und abseits gedüngter Felder. Bärlauch natürlich im Wald – mit Abstand zu den dortigen Wegen.

Welche Kräuter sind die »Stars« in puncto Gesundheit?
Alle! Insbesondere Brennnesseln gelten als das heimische Superfood schlechthin.

Wie informiere ich mich vor dem Sammeln und währenddessen?
Sehr praktisch ist die App Flora incognita, mit der sich Pflanzen im Nu bestimmen lassen.

Hast du einen Rezept- oder Verarbeitungstipp?
Ganz leicht gelingt Kräutersalz. Dafür vermengt man drei Teile fein gehacktes Frischkraut mit einem Teil Speisesalz. Gut durchmischen und an einem warmen Ort trocknen lassen.

Kerstins Touren: hagazussa.online

BESTENS ORGANISIERT

Meles meles, der bei uns heimische Dachs, nutzt Latrinen und lässt andere Tiere wie Füchse als »Untermieter« in seinen Bauten zu.

1908
veröffentlichte der britische Schriftsteller Kenneth Grahame den Kinderklassiker »Wind in den Weiden«. In dieser Tierfreundschaftsgeschichte spielt auch der Dachs eine tragende Rolle.

5
Meter tief in etwa liegt der Wohnkessel des Dachsbaus, der oft mehrere Etagen besitzt. Zahlreiche »Stollen« dienen der Luftzufuhr sowie als Ein- und Ausgänge.



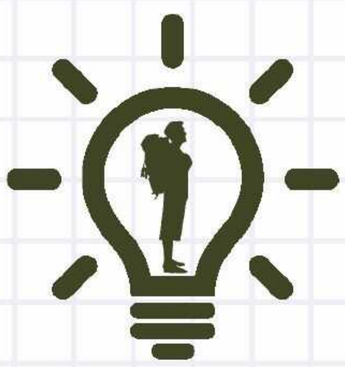
1700
Meter: In höheren Lagen fühlen sich höchstens Einzeltiere wohl, aber keine Clans (bis zu 12 Tiere) mit einem Bau.

80 000
Exemplare insgesamt pro Jahr werden als Jagdbeute getötet oder tot am Straßenrand aufgefunden. Die Gesamtzahl der Dachse hierzulande ist ungewiss, als bedroht gelten sie nicht.

20
Jahre alt können Dachse werden. Damit Jungtiere im Frühjahr und nicht schon im Winter zur Welt kommen, gibt es eine »Keimruhe« für befruchtete Eizellen.

Getty Images

LIFEHACK DES MONATS



BRENNSTOFF SPAREN

Ob beim Wildzelten in Skandinavien oder in einem hiesigen Trekking-Camp: Das Wasser, das man zum Kochen und für die Körperpflege zur Verfügung hat, ist in der Regel erst mal kalt. Ihr spart Energie (Kochen) und sorgt für etwas Wellness (Körperpflege), wenn ihr euch darum schon vor dem Zeltaufbau kümmert, also es aus Bach oder Quelle holt und in der Sonne vorwärmt. Besonders gut funktioniert das in einer Wasserblase.

Getty, Shutterstock

LUFTIG LEICHT

Diese Hemden sind für die ersten warmen Tage im Jahr wie geschaffen.



KLIMAANLAGE

Mit einer Mischung aus Hanf und der holzbasierten Faser Lyocell punktet das Women's Övik Shirt von Fjällräven nicht nur mit Nachhaltigkeit, sondern liegt auch sehr angenehm auf der Haut. Weil Lyocell eine kühlende Wirkung besitzt, eignet sich das Övik gut für Touren bei Wärme – zumal es nur rund 190 Gramm wiegt. Preis: 100 Euro.

ÖKO-PRIMUS

Vaude zählt zu den nachhaltigsten Marken im Outdoor-Kosmos. So besitzt auch das klimakompensierte Seiland Shirt IV eine Fair-Trade- und Grüner-Knopf-Zertifizierung. Dank schnelltrocknendem Synthetikmix und hohem UV-Schutz (UPF 50+) eignet es sich super für schweißtreibende Touren, auch in den Bergen. Preis: 80 Euro.





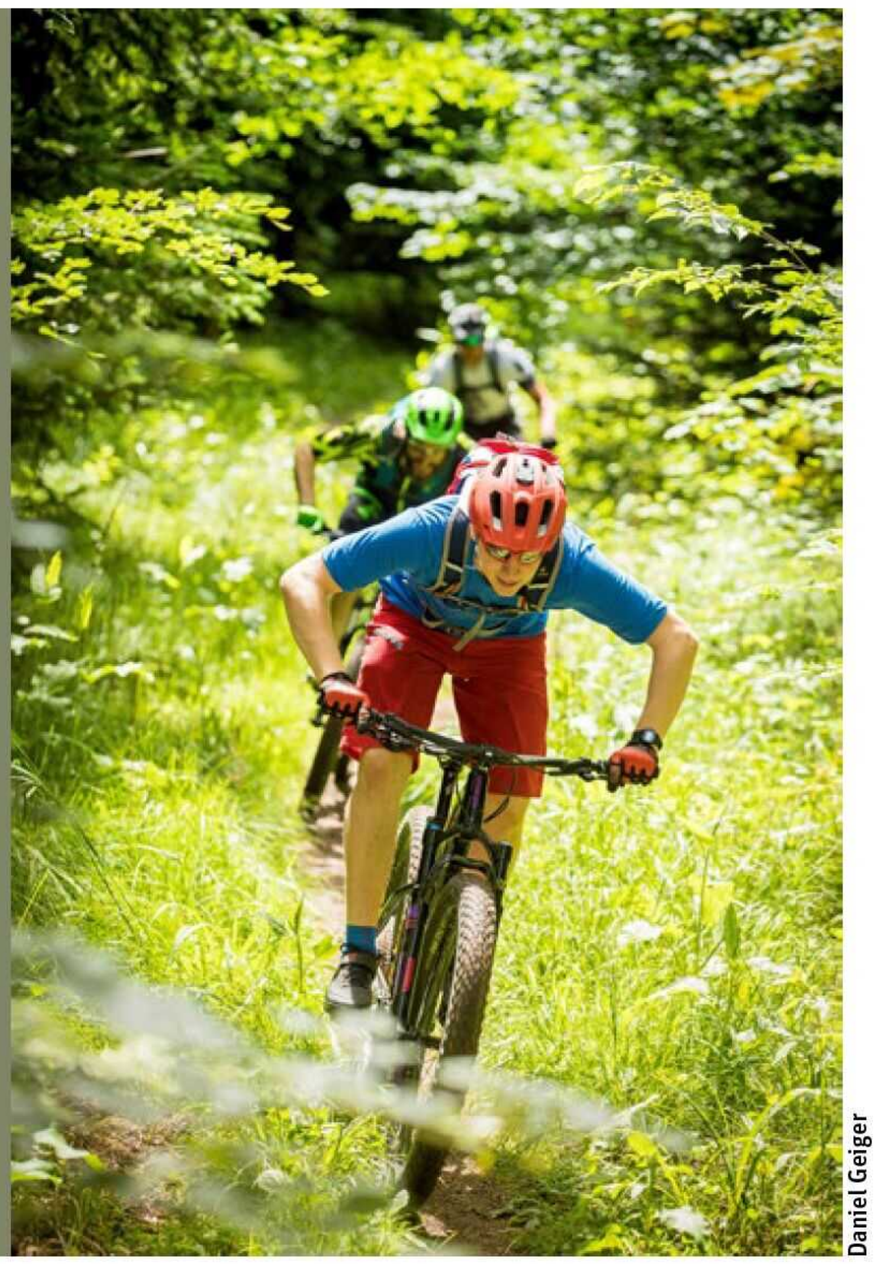
INSEKTENABWEISER

Nosilife nennt Craghoppers seinen in die Faser eingearbeiteten und waschresistenten Moskitoschutz. Die damit ausgerüstete Damenbluse Tayma wehrt neben Mücken auch UV-Strahlung ab, unter anderem mit einem hochgestellt ausklappbaren Kragen. Ebenfalls dabei: eine versteckte Reißverschluss-Seitentasche. Preis: 85 Euro.

BELGIEN

VOLL IM FLOW

Mit beinahe 500 Kilometern beschilderten Routen durch hügelige Wälder, Wiesenlandschaften und Flusstäler gehört der Osten zu den schönsten Mountainbike-Regionen Belgiens. Seit vergangenem Winter locken in der Nähe von Eupen (etwa 20 Kilometer südlich von Aachen) drei neue Touren für Anfänger und Fortgeschrittene: insgesamt rund 120 Kilometer Fahrspaß mit vielen Singletrails. ostbelgien.eu/de, Menüpunkt »Inspirationen«



Daniel Geiger



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

127: Einfach besser fotografieren auf Tour: Alles, was ihr wissen müsst
126: Nachhaltig reisen – wie geht das?
125: Strom auf Tour
124: Lagerfeuerküche für Einsteiger
123: Editors' Choice: die Lieblingsprodukte der *outdoor*-Redaktion
122: Albanien – was macht das neue Trendziel für Outdoorer so besonders?
outdoor-magazin.com/podcast

ANZEIGE

Der Wärme entgegen

Im sonnenverwöhnten Vinschgau in Südtirol beginnt die Outdoor-Saison besonders früh und facettenreich – auf geht's!



Vinschgau Marketing / Patrick Schwienbacher



Vinschgau Marketing / Patrick Schwienbacher

Wandern, Biken und Einkehren lassen sich im Vinschgau auf das Schönste kombinieren.



Vinschgau Marketing / Kirsten-J. Sörries

Von lieblichen Tälern mit mittelalterlich geprägten Dörfern bis zu hochalpinen Gipfeln – Kontraste sind typisch für den Vinschgau. Am deutlichsten erlebt man sie im Frühling: Während in niedrigen Lagen schon im März gemütliche Wanderungen bei milden Temperaturen locken, warten in Sulden am Ortler, dem höchsten Berg Südtirols (3905 m), bis Anfang Mai präparierte Pisten auf Skifahrerinnen und Skifahrer. Verlass ist dabei meist auf die Sonne, die in der norditalienischen Region an rund 300 Tagen im Jahr scheint – und die warme Jahreszeit hält hier deutlich früher Einzug als auf der Nordseite des Alpenhauptkamms. Unzählige Wanderrouten in allen Höhenlagen durchziehen die Landschaft. Eine Besonderheit sind die »Waalwege«: Sie folgen den Kanälen eines uralten Bewässerungssystems, das seit kurzem zum immateriellen UNESCO-Kulturerbe gehört. Und im März beginnt, je nach Schneeverhältnissen, auch schon die Saison für den aussichtsreichen Vinschger Höhenweg. Die 108 Kilometer lange Mehrtagestour verbindet die Etschquelle am Reschenpass mit Staben im unteren Vinschgau und folgt dabei dem Sonnenberg, wie die südexponierte Flanke des Vinschgau genannt wird. Diese lädt auch zu einer der längsten Bike-Saisons im gesamten Alpenraum ein. Bereits um Ostern lassen knackige Trails und bestens gekennzeichnete Touren Biker-Herzen höher schlagen. Wer lieber gemütlicher fährt, folgt der rund 80 Kilometer langen Etschradroute vom Reschenpass durch idyllische Orte wie Glurns, das Biotop Prader Sand und vorbei am Laaser Marmor bis in die Kurstadt Meran. Dass neben all den Naturerlebnissen die Kulinarik großgeschrieben wird, versteht sich von selbst. Auch da besitzt der Frühling einen Trumpf: frischen Spargel. So dreht sich bei den Kastelbeller Spargelwochen von Mitte April bis Ende Mai alles um das edle Gemüse und dazu um den lokalen Wein. Der Vinschgau steht eben für Genuss auf allen Ebenen.

Weitere Informationen unter vinschgau.net

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



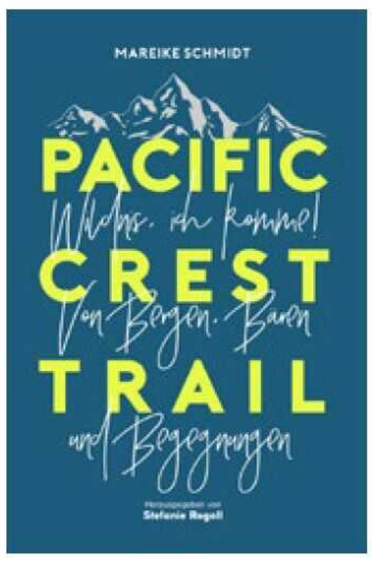
Alpin 8/Marius Holler

8848 METER ragt der Mount Everest auf – klar ist der höchste Berg der Welt nichts für Hobby-Outdoorer. Ein »Everest-Erlebnis« im Brandnertal in Vorarlberg ermöglicht vom 21.–23. Juni der Veranstalter Alpin8: Auf einer Tag- und Nachttour von 36 Stunden wandert man beim »Everesting« 8848 Meter vom Dorf Brand bergauf, verteilt auf 17 Etappen. Wieder ins Tal geht es jedes Mal mit der Palüdbahn. Unter dem Namen »Everesty« ist auch die Hälfte der Tour machbar. alpin8.eu

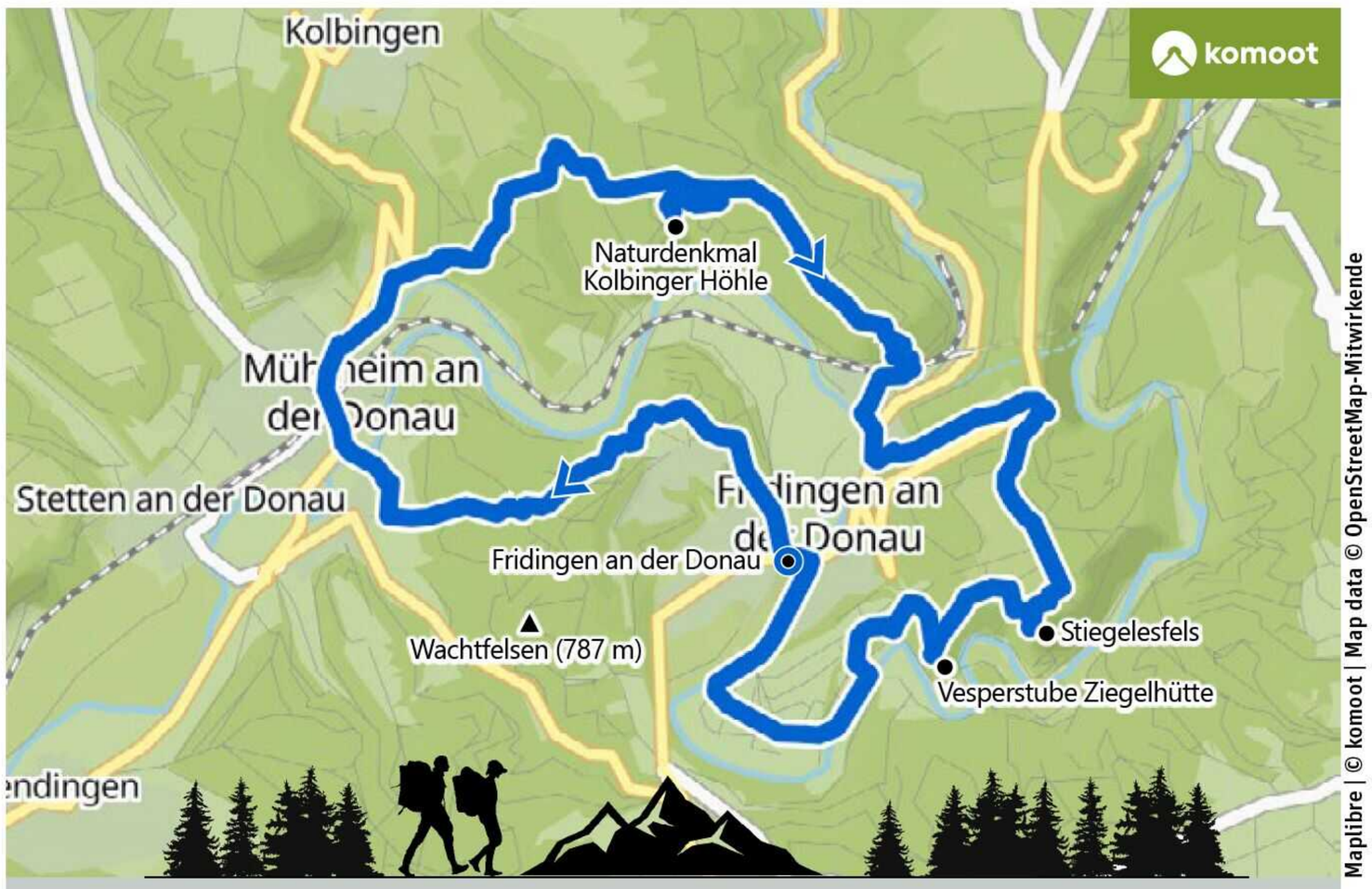
---

DENKEN IST WUNDERBAR, ABER NOCH WUNDERBARER IST DAS ERLEBEN.

Oscar Wilde
(irischer Schriftsteller, 1854–1900)



TREKKING XXL Der Pacific Crest Trail führt auf rund 4280 Kilometern durch die westlichen US-Bundesstaaten, von der Grenze zu Mexiko bis zur kanadischen. Lebendig und persönlich berichtet Mareike Schmidt von ihrer Reise auf diesem Weg: über körperliche Herausforderungen, mentale Veränderungen und große Glücksmomente. 431 Seiten, 19,90 Euro, Bezug über amazon.de



Maplibre | © komoot | Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

TOUR DES MONATS

Unsere ausgedehnte Wanderung im Oberen Donautal bietet wunderschöne Blicke auf den namensgebenden Fluss.

Vor Jahrmillionen bahnte sich die Donau ihren Weg durch das helle Kalkgestein der Schwäbischen Alb und schuf zwischen Beuron und Sigmaringen eine unverwechselbare Landschaft. Auf dieser Wanderung schlängelt sich der noch junge Fluss durch grüne Wiesen, dann folgen Waldhänge und steile, auch bei Kletterern beliebte Felswände. Mit Start und Ziel in Fridingen führt euch die lange Runde (6,5 Stunden, 21 km, 620 Hm) zu einigen Aussichtspunkten und auch zur Kolbinger Höhle – der einzigen Schauhöhle auf der Südwestalb. 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 zu dieser Tour bei Komoot.

ANZEIGE

Ein Fest für die Sinne

Leuchtende Farben, beste Luft und atemberaubende Gebirgskulissen: Die Dolomitenregion Seiser Alm in Südtirol bezaubert Outdoor-Fans im Frühling einfach rundum.





Ob selbständig oder mit Guide – Wandern in der Dolomitenregion Seiser Alm tut gut.

Die Seiser Alm und die umliegenden Dörfer Kastelruth, Seis am Schlern, Völs am Schlern und Tiers am Rosengarten gehören zu den Highlights der Dolomiten. Neben viel Sonnenschein versüßen Panoramablicke auf markante Gipfel wie den Schlern, den Langkofel, den Plattkofel und den Rosengarten Genusswanderungen und Mountainbiketouren schon früh im Jahr. Und wenn Mitte Mai der letzte Schnee schmilzt, verwandeln sich Europas größte Hochalm und die Hänge unterhalb des Rosengartenmassivs in ein lila schimmerndes Meer: Die traumhafte Krokusblüte ist das Zeichen schlechthin für das Erwachen der Natur. Meist dauert das Spektakel auf diesen norditalienischen Almwiesen nur ein bis zwei Wochen – aber anschließend beginnt die Blühzeit anderer Pflanzen. Besonders intensiv erleben Wanderer sie auf geführten Blumenwanderungen im artenreichen Naturpark Schlern-Rosengarten. Und wer um sieben Uhr schon wanderbereit ist, schließt sich vielleicht einer Morgentour zur urigen familienbetriebenen Tschafonhütte (1737 m) an. Dort schmeckt das »Bergler-Frühstück« mit regionalen Zutaten nach rund 500 Aufstiegsmetern natürlich erst recht gut. Beide Angebote gehören zum Programm »Seiser Alm Balance«, bei dem es um ganzheitliches Wohlfühlen mit Hilfe der Natur geht. Auch Yoga und alpines Waldbaden gibt es – ein wohltuender Ausgleich für alle, die sich bei ihren Touren auf eigene Faust ausgepowert haben. Anfang Juni dann, kurz bevor der Bergfrühling in den Sommer übergeht, dreht sich bei den Spezialitätenwochen »Schlerngenuss Dolomites« alles um Kulinarik: Die Zutaten der in diesem Rahmen servierten Gerichte stammen zu 100 Prozent aus der Dolomitenregion Seiser Alm. Und dafür, dass Outdoorer vor Ort umweltfreundlich mit Bus und Bahn mobil sein können, sorgt die kostenlose Gästekarte »Südtirol Guest Pass«. Her mit dem Kalender – wann geht es in den Frühlingsurlaub?

Weitere Informationen unter seiseralm.it/fruehling



Seiser Alm Marketing/Werner Dejori (3)

KOMPASS

Nachhaltig auf Tour – neue Trends und Produkte



DAV/Arvid Uhlig

MACH MIT! Die Freiwilligenplattform »Team Karwendel« sucht auch in diesem Jahr wieder Unterstützung für Arbeiten im Naturpark. Die Projekte reichen von der Almpflege bis hin zu Müllsammelaktionen (karwendel.org/team-karwendel). Auch hierzulande könnt ihr euch engagieren: Aktionen in Nationalparks und anderen Schutzgebieten in ganz Deutschland finden sich unter ehrensache-natur.de, und über alpenverein.de (im Suchmenü »Freiwilligenbörse« eingeben) geht es in die Berge.

MULTIFUNKTIONALE SEIFE

ALLESKÖNNER

Perfekt für Outdoorer: Gleich fünf Anwendungsmöglichkeiten bietet das Seifenstück »Néo« des französischen Herstellers Sloé. Es lässt sich zur Körper- und Haarwäsche, als Zahnpasta, Geschirrspül- und Waschmittel verwenden. Die Seife ist biozertifiziert, soll biologisch abbaubar sein und erhielt immerhin den Nachhaltigkeitspreis der French Outdoor Awards 2024. 9,90 Euro, sloe-nature.com





Shutterstock

HOBBYFORSCHEN Wie oft und wann bekommen Eichhörnchen Junge? Wie viele Jungtiere gibt es pro Wurf, wie viele überleben? Das möchten das Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung und der Naturschutzbund Deutschland (NABU) mit Hilfe eines bürgerwissenschaftlichen Projekts herausfinden – um letztendlich die Anpassung der Tiere an veränderte Umweltbedingungen besser zu verstehen. Über eine App könnt ihr bis zum 28.2.2025 Sichtungen melden. Alle Infos: nabu-naturgucker.de/eichhorn

ES REICHT Was am Mount Denali und in der Antarktis bereits gang und gäbe ist, wird nun auch am Mount Everest durchgesetzt: Seit Beginn der aktuellen Saison gehören neben Steigeisen, Schlafsack und Helm auch Kotbeutel ins Bergsteigergepäck. Denn am höchsten Berg der Welt stinkt es, die Exkremente der vielen Gipfelaspiranten können sich in tausenden Metern Höhe nicht vollständig zersetzen. Die Beutel erhalten die Alpinisten im Basislager und geben sie dort bei der Rückkehr auch wieder ab – auf dass sie fachgerecht entsorgt werden.



Getty Images

ÖTZTAL

Mein erster echter 3.000er



DEIN UNVERGESSLICHES BERGERLEBNIS

Komm ins Bergsteigerdorf Vent, das umgeben ist von 12 der 20 höchsten Berge Österreichs und bezwinge deinen ersten 3.000er. Ohne Aufstiegshilfen, ohne künstliche Inszenierung, dafür mit lokalen Berg- und Wanderführern und einer Gruppe Gleichgesinnter.

TOUREN:

Von Vent 1.900 ↑m
auf den Similaun 3.606 ↑m

Von Vent 1.900 ↑m
auf den Fluchtkogel 3.500 ↑m

INKLUSIVE:

- 5 Tage Bergerlebnis mit Gipfelsieg
- Rundum Betreuung durch lokale Berg- und Wanderführer:in
- Akklimatisierungstour mit Technik-Training
- Begrüßungs- und Abschlussabend mit regionalem Dinner
- Startpaket & Abschlussüberraschung
- Ausrüstung für die Gletscherüberquerung
- Unterkunft in Vent & Hüttenübernachtung

Termine + Infos:
oetztal.com/erster-3000er

TEXT: **JUDITH BECK** | FOTOS: **FABIAN WEISS**

Mit bester Empfehlung

Endlich beginnt die Saison für Hüttentouren in den Alpen – und Wanderer stehen vor der Qual der Wahl. Eine der schönsten Möglichkeiten, die Berge zu Fuß zu erleben, ist der Dolomiten-Höhenweg 9.



Links: Die Aussicht von der Tierser-Alpl-Hütte auf den Plattkofel ist einfach überwältigend.

Südtirol genießt einen besonders guten Ruf in Sachen Kochkunst auf den Hütten. Zu Recht!

Border Collie Aria versperrt wie eine Türsteherin den Eingang des kleinen Holzverschlags, schaut misstrauisch – und beschließt dann, uns Einlass zu gewähren. Es braucht einen Moment, bis sich die Augen ans Dunkel gewöhnen. Nasse Wanderer, eingepackt in Regenroben von Orangerot bis Himmelblau, vom Plastiksack bis zur 20 000er-Wassersäule. Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung – beim Gedanken an den Lieblingsspruch der Hartgesottenen kann ich nur lachen. Wenn in den Bergen ein Gewitter aufzieht, sind Hopfen und Malz schnell verloren. Dann hilft es nicht, dass die Südtiroler Dorfidylle unseres Startorts Tiers nur 45 Minuten Gehzeit entfernt liegt. Und ebenso wenig, dass vor eben jenen 45 Minuten der Himmel blau leuchtete und die Sonne uns den Schweiß aus den Poren trieb.

Meine Freundin Lea und ich befinden uns am Anfang unserer Mehrtageswanderung auf dem Dolomiten-Höhenweg Nr. 9. Er führt in sechs Etappen von Tiers am Rosengarten zu den Drei Zinnen, 107 Kilometer und 7417 Höhenmeter von West nach Ost. Eher untypisch, verlaufen doch die meisten Wanderwege als ursprüngliche Handelsrouten in Nord-Süd-Richtung. Der Höhenweg 9 passiert zahlreiche Hütten und ermöglicht es Wanderern, die Etappen kürzer oder länger zu gestalten oder nur einen Teil der Weitwanderung zu machen. Lea und ich werden nur drei Tage unterwegs sein und unsere Tour in Corvara beenden. Wir freuen uns auf Rosengarten, die Langkofel- und die Sellagruppe sowie auf das Schlernmassiv. Trittsicherheit und Kondition verlangt der Trek fast auf seiner gesamten Länge, besitzt ausgesetzte und verseilte Passagen. Für kritische Stellen gibt es aber häufig leichtere Varianten. Auch wir umgehen gleich auf der ersten Etappe die drahtseilversicherte Schlucht des »Bärenlochs«.

Die heutige Halbzeitpause auf dem Weg zum Tierser Alpl haben wir auf der Grasleitenhütte geplant – und fragen uns nun, ob das nach dieser Zwangspause noch passen wird. Der Sturm rüttelt an den Lärchenholzwänden, der Regen trommelt aufs Dach. Jetzt ziehen noch dichtere Wolken heran und verdunkeln den Raum komplett. Lediglich wenn es blitzt, steht jeder kurz im Rampenlicht. Alle checken auf ihren Smartphones den Regenradar, niemand hat Empfang. Beruhigt bin ich trotzdem. Denn Aria liegt jetzt entspannt vor der Eingangstür. Und ein Border Collie hat sicherlich einen besseren Gefahreninstinkt als wir Menschen. Tatsächlich: 15 Minuten später ist der Himmel so blau wie zu Beginn unserer Wanderung. Die bunten Regenjackenmännchen strömen aus, manche zurück nach Tiers – egal ob sie schon auf einem Gipfel waren oder nicht – und wir durch das ursprüngliche Tschamintal hinauf zur Grasleitenhütte. Im Wald tropft es noch von den Zirben und Lärchen, das Gras dampft in der Sonne, und die Luft riecht wie frisch aufgegossener Kräutertee.

Fortschritt durch Technik

»Der Hansl ist im Keller und macht Schlutzkrapfen«, empfängt uns ein holländischer Saisonarbeiter auf der Grasleitenhütte. Mit seiner Erlaubnis steigen wir neugierig hinab: Der Hüttenwirt steht an einer nagelneuen italienischen Nudelmaschine und wellt sechs Meter lange Teigbahnen aus. »Vergangene Saison habe ich noch alle mit der Hand gemacht. 5000 Schlutzkrapfen! Das war zu viel. Jetzt habe ich dieses Wunderteil.« Stolz wie ein Autoliebhaber seinen Ferrari betrachtet er die »bella macchina«. Vom Gewitter hat Hansl Resch hier unten nichts mitgekriegt. »Das sollte eigentlich erst nachmittags kommen. Naja, in den Bergen ist das Wetter halt unberechen-

1|



1| Auf dem Friedrich-August-Weg quert man Kuh- und Pferdeweiden. Die robusten Haflinger sind in Südtirol beheimatet und häufig zu sehen.

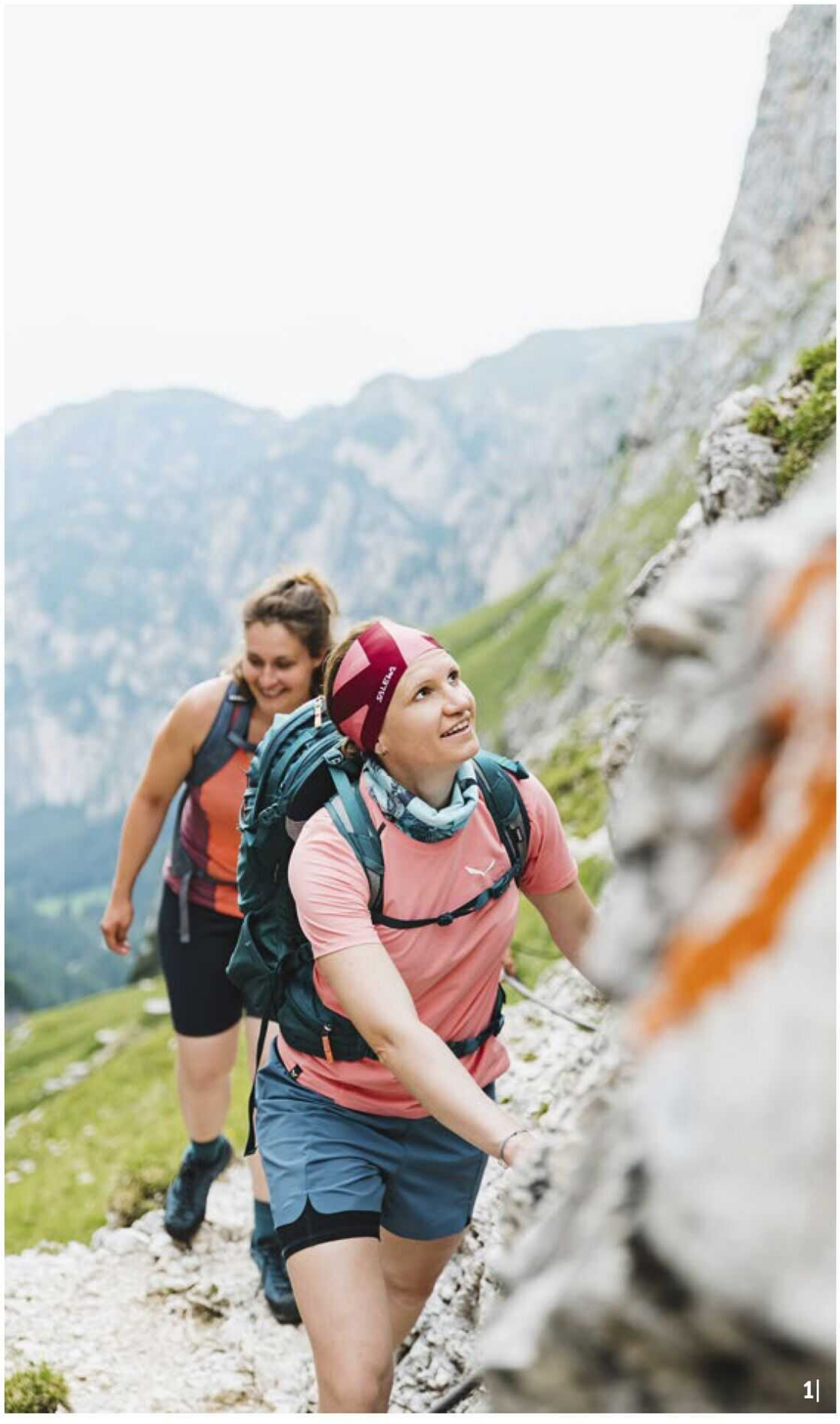
2| Perfekter Platz für eine spontane Pause. Holz spielt für die Südtiroler Wirtschaft eine wichtige Rolle, über 2200 Unternehmen verarbeiten es.

3| Auf 2300 Metern lädt zu Füßen des namensgebenden Berges die Plattkofelhütte zur Rast ein – und auch zum Übernachten.

2|



Der Dolomiten-Höhenweg Nr. 9 punktet mit ganz großem Landschaftskino – und mit seiner Hüttenvielfalt.





1| Gut festhalten bitte! Nicht alle schwierigeren Passagen des lassen sich auf Varianten umgehen.

2| »Bella macchina«: Hüttenwirt Hansl Resch ist froh, den Nudelteig nicht mehr per Hand auszurollen.

3| Bei gutem Wetter fällt es nicht so leicht, die Hängematten der Grasleitenhütte wieder zu verlassen.



bar.« Den Holzverschlag, in dem wir Unterschlupf gefunden haben, den kennt er gut. In jungen Jahren habe er oft Schafe gehütet und dort übernachtet. Lea und ich indes sind froh, dass wir den Verschlag bald verlassen konnten und jetzt, nach der Nudelmaschinen-Vorführung, in Hansls urigem Gastraum sitzen. Bei köstlichen Schlutzkrapfen sowie Schorle aus hausgemachtem Minzsirup.

Gestärkt wandern wir hinter der Grasleitenhütte hinein in einen kargen Geröllkessel, umgeben von schroffen Dolomit-Gipfeln. Richtung Süden gelangt man von hier ins Rosengarten-Gebiet. Wir gehen entgegengesetzt über den Molignon-Pass zum Tierser Alpl, das geschützt am Fuße der imposant gezackten Rosszähne liegt. Vor der Hütte reihen sich die Übernachtungsgäste, genießen mit uns einen der schönsten Sonnenuntergänge, den ich je gesehen habe. »Ich stehe hier wie vor einer überdimensionalen Kinoleinwand«, erzählt eine Frau ihrem Freund am Telefon. Keine Übertreibung. Eigentlich graue Felswände leuchten wie edles Gestein, und die kitschig-grünen Wiesen könnten dem Auenland von »Herr der Ringe« entsprungen sein.

Nach dem Spektakel stürzen sich gefühlt alle Hüttenbesucher gleichzeitig auf Kaspressknödel und Bergsteigersuppe. Im Restaurant sind ebenso wenig Plätze frei wie Heizstäbe im Schuhraum. Käsig riecht es hier wie dort. Ein etwa zehnjähriges Mädchen hängt seine Bergschuhe auf und kommentiert mit geschlossenen Augen: »Hier duftet es aber gut!« Herrlich.

Vom Dolomiten-Hotspot wieder in die Einsamkeit

In den neu renovierten Zimmern der Hütte schlafen wir kurz und bündig bis fünf Uhr. Dann lockt uns der Sonnenaufgang vor die Tür, taucht die perfekt modellierte Landschaft in ein einmaliges Licht. Aus der Einsamkeit führt uns der Höhenweg Nr. 9 auf der zweiten Etappe an einen der Hotspots der Dolomiten: Zwischen Plattkofelhütte und Sellajoch verläuft der recht flache Friedrich-August-Weg. Links blickt man auf den Schlern (2563 m) und die Seiser Alm, an die sich der massive Stock des Plattkofels (2969 m) anschließt, gefolgt von der Langkofel-Gruppe und der Sella. Selbstredend sorgt eine superleichte Wanderung mit solch einem Traumpanorama für Hochbetrieb. Und so überholen wir mal links, mal rechts die Sonntagsausflügler. Am Sellajoch endet für uns die zweite Etappe. Wer will, kann hier im Vier-Sterne-Hotel Passo Sella nächtigen, mit Haute Cuisine und Spa. Oder er bleibt auf einer der



Benannt nach einem wanderfreudigen Sachsenkönig: der Friedrich-August-Weg.

Hütten, die wohl in wenigen Wandergebieten auf solch einem komfortablen Level rangieren wie in den Dolomiten.

Je weiter wir uns anderntags vom Sellajoch entfernen, desto ruhiger wird es wieder. Vorbei an Wasserfällen und dem mächtigen Felskessel Valon del Fos geht es hinauf zum Piz Boé, dem mit 3152 Metern höchsten Gipfel im Sellamassiv. Er trennt die Provinzen Südtirol, Trentino und Belluno und gilt als einer der besten Aussichtsberge der Dolomiten, Marmolata-Blick inklusive. Unterhalb der Boé-Spitze führt der Lichtenfelser Steig entlang des schwindelerregend ausgesetzten Grats auf ein Hochplateau und teilweise stahlseilversichert hinab zur Franz-Kostner-Hütte. Dort empfängt uns Hüttenwirt Manuel Agreiter mit offenen Armen, aber wenig Verständnis für unsere Erschöpfung. Dazu muss man wissen, dass Manuel quasi gleich drei Berufe ausübt, die ein schier unendliches Durchhaltevermögen erfordern. »Manchmal gehe ich um fünf in der Früh ins Tal und starte mit Gästen eine Berg- oder Klettertour. Oder ich habe einen Einsatz bei der Bergrettung«, erzählt er, als wäre sein Alltag der normalste der Welt.

Die Franz-Kostner-Hütte hat Manuel vor 36 Jahren nach ihrem Wiederaufbau übernommen. Damals war er 21 Jahre jung. »Mein Vater hat nicht verstanden, was ich hier oben wollte. Hier ist alles sehr einfach, wir haben bis heute kein fließendes Wasser. Aber dieser Ort ist meine Leidenschaft.« Manuel schreibt mit der Hütte ein Stück Zeitgeschichte weiter. Ursprünglich wurde sie 1918 von Franz Kostner gebaut, dem Tourismus-Pionier des Gadertals. Mit unermüdlichem Einsatz baute er auch ein kleines Hotel in Corvara und zog die Gäste mit Karren und Pferdeschlitten den beschwerlichen Weg von Bruneck herüber. Genauso engagiert setzt Manuel zusammen mit seinem Sohn Matteo seine Vision von einem nachhaltigen Bergtourismus jeden Tag in die Tat um. »Wir wollen hier kein Plastik mehr sehen«, sagt er entschieden. Fleisch, Wurst und Eier bringen sie von den Bauern im Tal herauf. Wasser tragen die Agreiters vom Vallon-Wasserfall herüber und machen es mit einem Filtersystem trinkbar.

Ich schaue aus dem Fenster, wo sich dunkelgrau die nächste Gewitterfront ankündigt. Die schiere Kraft der Natur – aus dem Fenster der Schutzhütte heraus beobachtet hat sie etwas zutiefst Tröstliches. Weil sie mir das Gefühl gibt, dass die Dolomiten trotz aller Erschließung, allen Fortschritts und allen Komforts doch das Ursprüngliche und Wilde nicht verloren haben.

DIE REISE-BASICS

Bergpracht garantiert: Der Dolomiten-Höhenweg 9 verbindet Tiers am Rosengarten und die Drei Zinnen. Hier kommen die Fakten.

Die Tour: Die 109 Kilometer und 7210 Höhenmeter des Dolomiten-Höhenwegs 9 verteilen sich offiziell auf sechs Etappen. Dank der Hüttendichte lassen sie sich aber auch anders einteilen, ebenso sind kürzere Touren von zum Beispiel drei Tagen möglich. Der Weg verlangt grundsätzlich Trittsicherheit, sehr gute Kondition sowie Schwindelfreiheit. Er ist stellenweise ausgesetzt und auch immer wieder mit Drahtseilen gesichert: Mit einem Klettersteig-Set seid ihr auf der sichereren Seite. Häufig gibt es auch Wegvarianten, mit denen sich solch »kritische« Passagen umgehen lassen.

An- und Abreise: Wer mit dem Zug kommt, fährt bis Bozen und nimmt dort den Bus Nr. 185 Richtung Tiers-Paolina. Autoreisende verlassen die Brennerautobahn an der Ausfahrt Bozen Nord Richtung Blumau und fahren zum Parkplatz Weißlahnbad im Tierser Teilort St. Cyprian. Es verkehren vielerorts öffentliche Busse, mit denen die Strecke unter Umständen abgekürzt und mit denen der Rückweg am Ende der Tour angetreten werden kann. Infos und Fahrpläne: suedtirolmobil.info



Kleine Erfrischung gefällig? Wer hier zugreift, sollte auch das Sparschwein bedenken.

Beste Zeit: Die besten Wanderbedingungen auf dem Dolomiten-Höhenweg 9 herrschen normalerweise von Ende Juni bis etwa Ende September. Vor Antritt der Tour sollte man sich genau über die aktuellen Bedingungen informieren. Gerade im Hochsommer schlägt das Wetter in den Dolomiten häufig und schnell um, am Nachmittag ziehen oft Gewitter auf.

Informationen: Auskunft über Touren und Unternehmungen gibt es unter suedtirolerland.it. Auch die kostenlose App »Südtirol Guide«, erhältlich über suedtirol.info, ist hilfreich.

Orientierung: Die Markierungen sind oft nicht gut erkennbar. Zur Sicherheit sollte man neben Karte und Schildern auch GPS-Daten nutzen. Als Wanderführer in Buchform liefert »Dolomiten Höhenwege 8–10« vom Bergverlag Rother (18,90 Euro) zuverlässige Infos. Allerdings sieht dort die Etappeneinteilung etwas anders aus.

Verpflegung: Am Weg liegen mehr als genug Einkehrmöglichkeiten, und die Hütten bieten Halbpension an. Energiespender wie Müsliriegel, Nüsse und dergleichen sollten im Rucksack trotzdem nicht fehlen. Da es am Weg wenig Trinkwasserquellen gibt, füllt man seine Flasche(n) am besten an den Hütten auf.

Übernachtungen: Etappe 1: Plattkofelhütte, Ü/HP ab 80 Euro, plattkofel.com (bei der im Text gewählten Variante: Tierser-Alpl-Hütte, Ü/HP ab 92 Euro, tierseralpl.com); Etappe 2: Franz-Kostner-Hütte, Ü/HP ab 80 Euro, rifugio kostner.it; Etappe 3: Rifugio Passo Valparola, Ü/HP ab 59 Euro, Reservierung unter 0039/ 33 83 98 82 71; Etappe 4: Rifugio Son Forca, Ü/HP ab 85,50 Euro, rifugiosonforca.it; Etappe 5: Rifugio Fonda Savio, Ü/HP ab 61 Euro, fondasavio.it Die Hütten sind oft weit im Voraus ausgebucht. Reserviert eure Schlafplätze daher mindestens einen Monat vor der Tour.

GPS-Daten des Domiten-Höhenwegs 9 zum Download gibt es unter outdoor-magazin.com/dolomiten9



Mit dem Rosengarten im Rücken geht es Richtung Platt- und Langkofel.

ANZEIGE



Trekking neu gedacht

Die Trekkinglinie Puez der Südtiroler Bergsportmarke Salewa richtet sich an alle, die ihr Equipment auch im Alltag verwenden wollen.

Inspiriert vom urbanen Lifestyle-Look, verbindet die fürs Trekking und Wandern entwickelte Puez Kollektion von Salewa moderne Ästhetik und Design mit hoher Funktionalität und nachhaltigen Materialien. Ob Bekleidung, Schuh oder Rucksack, die Produkte zeichnen sich durch ihre Vielseitigkeit und einfache, intuitive Handhabung aus: So kann man mit diesem Equipment jeden Moment auskosten – ob in den Bergen, Wüsten oder Wäldern, an der Uni, im Büro oder im Stadtpark.
In der Bekleidung verarbeitet Salewa aus ressourcenschonendem Hanf hergestelltes Alpine Hemp und kombiniert es für eine bestmögliche Performance mit Merinowolle oder biobasiertem Sorona®-Polyester. Durch diese Naturmaterialien direkt auf der Haut entsteht ein einzigartiges Tragegefühl. Drei Highlights aus der Trekkinglinie Puez präsentieren wir hier.



PUEZ 40+5 L RUCKSACK

Der Leichttrekkingrucksack Puez 40+5 L (190 €) zeigt, wie Funktion und Ästhetik Hand in Hand gehen. Herzstück ist das Dry Back Tragesystem: Es ermöglicht einen komfortablen, sicheren Sitz und lässt Feuchtigkeit effektiv abdampfen. Dank robustem, vielseitigem Packsack macht der Puez 40+5 L auf Mehrtagestreks in den Dolomiten genauso viel Spaß wie auf Wanderungen weltweit oder in der Stadt.



PUEZ HEMP DST 2/1 HYBRID

Salewa ist Vorreiter bei der Verarbeitung nachhaltiger Hanffasern und kombiniert sie für eine optimale Performance mit anderen Materialien. Entwickelt als windfeste und stylische Softshellkleidung mit Naturfasern punkten Puez Hemp DST 2/1 Hybrid Jacke und Hose (200/170 €) mit Vielseitigkeit. Der einzigartige Mix aus Hanf und Sorona®-Polyester, das Maisstärke enthält, macht die Stoffe elastisch und pflegeleicht.



PUEZ MID KNIT POWERTEX

Mit seinem ästhetischen Look eignet sich der Leichtwanderschuh Puez Mid Knit Powertex (250 €) auch für die Stadt. Er verbindet sanftes Tragegefühl mit Geländegängigkeit, die wasserdichte, atmungsaktive Powertex-Membran hält die Füße trocken. Als erster Schuh mit Salewa Alpine Hemp enthält seine Zwischensohle Abfälle aus der Hanfverarbeitung, die Schnürsenkel sind aus Hanf und Recycelpolyester.

Im Gebirge zu Hause

Schutzhütten ermöglichen große Bergabenteuer mit kleinem Gepäck. Hier kommen 18 Tourentipps für Mehrtageswanderer und Gipfelstürmer.

Stimmungsvoller Ausklang: ein Sonnenuntergang am Refuge de la Pointe Percée.

Laif/Hemis/Pierre Witt

Über den Dingen

Übernachten mit Aussicht: wunderbare Gipfeltouren auf die französische Art.

Refuge de la Pointe Percée

Auf halbem Weg zwischen Genf und dem alles überragenden Mont Blanc erheben sich die Berge der Aravis-Kette. Dort führt vom traumhaft gelegenen Refuge de la Pointe Percée (2164 m) ein knackiger Weg auf die Gipfelkönigin Pointe Percée (2750 m). Mehrere Kraxelstellen würzen ihn (3,5 Std., 600 Hm), ein einfacheres Ziel (1,5 Std., 310 Hm) in der Nähe ist zum Beispiel die Pointe de Chombas (2468 m). Der Zustieg zum Refuge startet am Col des Annes (2 Std., 410 Hm) und fällt leicht. refugelapointepercee.ffcam.fr

Refuge des Espuguettes

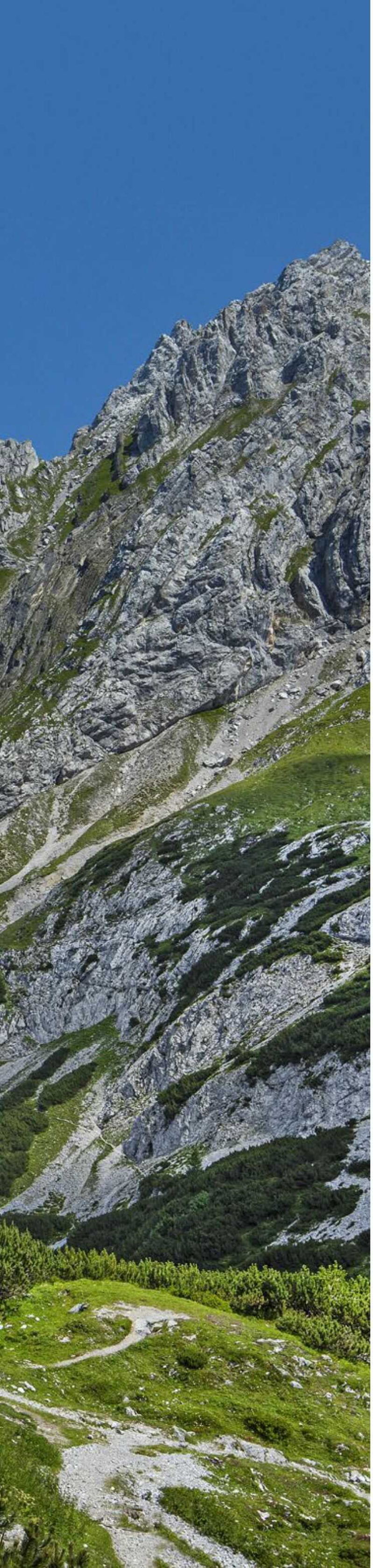
Der riesige Felskessel Cirque de Gavarnie mit seinem 422 Meter hohen Wasserfall zählt zu den größten Naturschätzen der französischen Pyrenäen. Wer ihn ausgiebig bewundern und dazu noch den formidablen Aussichtsberg Pimené (2801 m) erklimmen möchte, steuert vom Dorf Gavarnie zuerst das malerische Refuge des Espuguettes (2027 m) an (je nach Weg 2–4 Std., 750 Hm) und steigt am nächsten Tag zum Gipfel und hinab ins Tal (6,5 Std., 760 Hm). Buch: Pyrenäen 2, Rother 2020, 14,90 Euro

Aus dem Vollen

Österreich bietet Berg- und Hüttenfans eine riesige Auswahl. Hier sammelt ihr einige der Perlen ein.

Auf der Sonnenterrasse der Coburger Hütte sitzen Wandernde in der Loge.

Huber Images/Reinhard Schmid



Coburger Hütte

Flankiert von zwei glasklaren Seen, umringt von majestätischen Kalkriesen: Die Coburger Hütte (1920 m) in der Mieminger Kette punktet mit großer Kulisse und einer Fülle an Tourenmöglichkeiten. Die Palette der Zustiege reicht vom einfachen Weg (2 Std.) ab der Ehrwalder Alm (1502 m) bis zum schwierigen Seebenklettersteig (Grad D/E, 3 Std.). Anschließend warten neben knackigen Gipfeln wie der Ehrwalder Sonnenspitze (2412 m) auch weite Rundwanderungen wie die beeindruckende Grünsteinumrundung (8 Std., 1337 Hm). coburgerhuette.at

Wiener Höhenweg

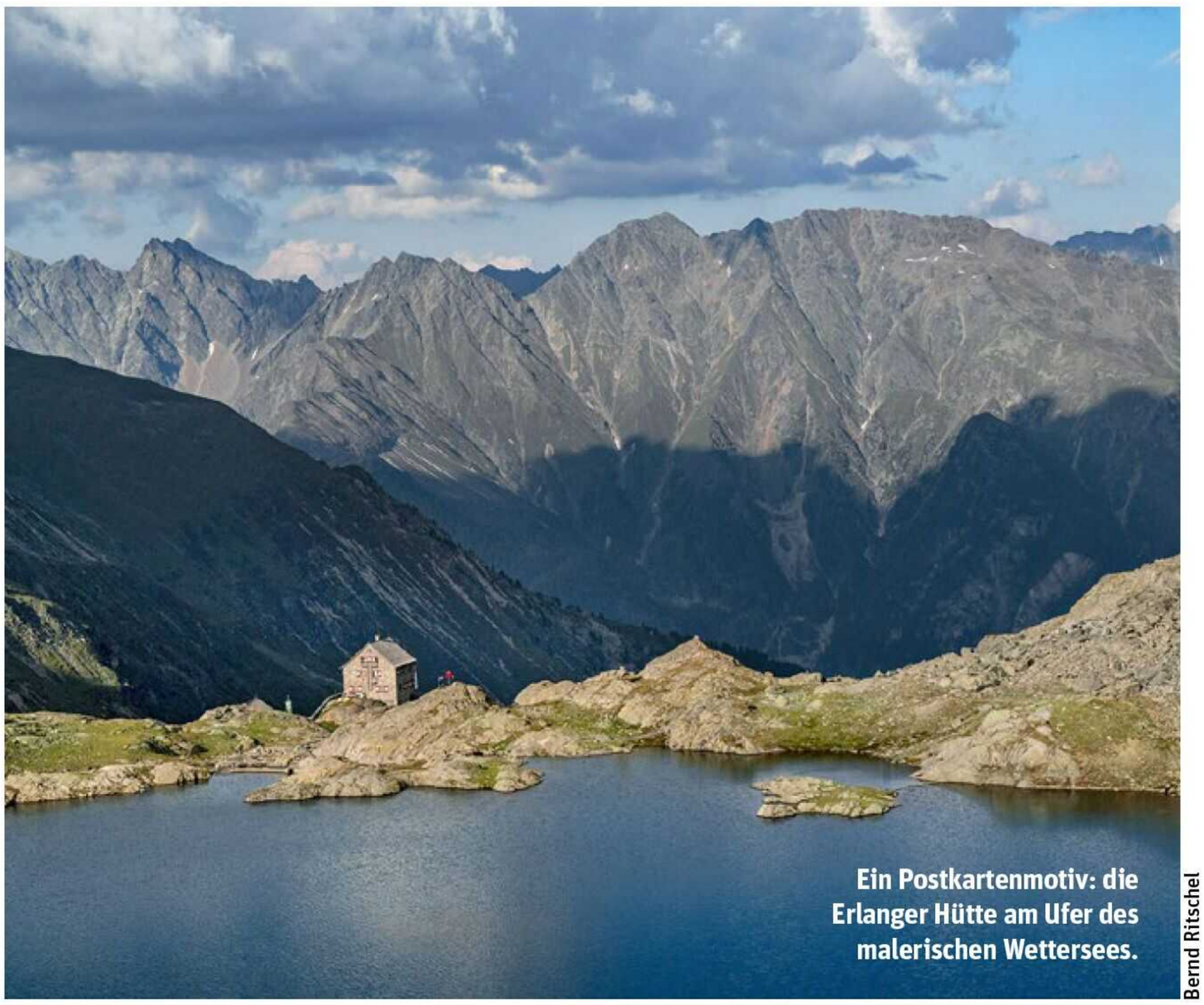
In direkter Nachbarschaft zum österreichischen Gipfelregenten Großglockner (3798 m) in den Hohen Tauern schlummert ein Bergparadies im Dornröschenschlaf: die Schobergruppe mit ihren weiten Hochtälern, türkisen Seen und über 40 Dreitausendern. Hindurch leitet der Wiener Höhenweg (6 Etappen, 47 km, 3410 Hm) zwischen Iselberg im Süden und dem Glocknerhaus im Norden. Dabei verlangen versicherte Felspassagen, einige ausgesetzte Abschnitte sowie steile Blockhalden Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. osttirolerland.com

Lechquellenrunde

Zwischen dem Rätikon im Westen und den Lechtaler Alpen im Osten erstreckt sich das hufeisenförmige Lechquellengebirge, eine vergleichsweise wenig besuchte Bergwelt voller Ursprünglichkeit. Wanderer lernen sie am intensivsten auf der sechstägigen Lechquellenrunde (50 km, 3500 Hm) zwischen Landsteg und Lech kennen. Die mittelschwere Hüttentour begeistert nicht nur mit großem Panorama oberhalb der Baumgrenze: Auch Murmeltiere, Gämsen und Steinböcke trifft man hier häufig an. Alle Infos: lechquellenrunde.com

Pitztaler Sonnenrunde

Wanderer, die für ein langes Wochenende in die Hochgebirgswelt der Ötztaler Alpen eintauchen möchten, treffen mit der Pitztaler Sonnenrunde (3 Tage, 28 km, 2870 Hm) mit Start/Ziel in Jerzens eine vorzügliche Wahl: Gleich zum Auftakt geht es über den schroffen Wildgrat (2971 m) mit seiner sensationellen Rundschau zur Erlanger Hütte (2550 m), nach drei weiteren optionalen Gipfeln beim Übergang zur Ludwigsburger Hütte (1953 m) steht an Tag drei noch die Aussichtsloge des Hohen Gemeindekopfs (2771 m) auf dem Programm. pitztal.com



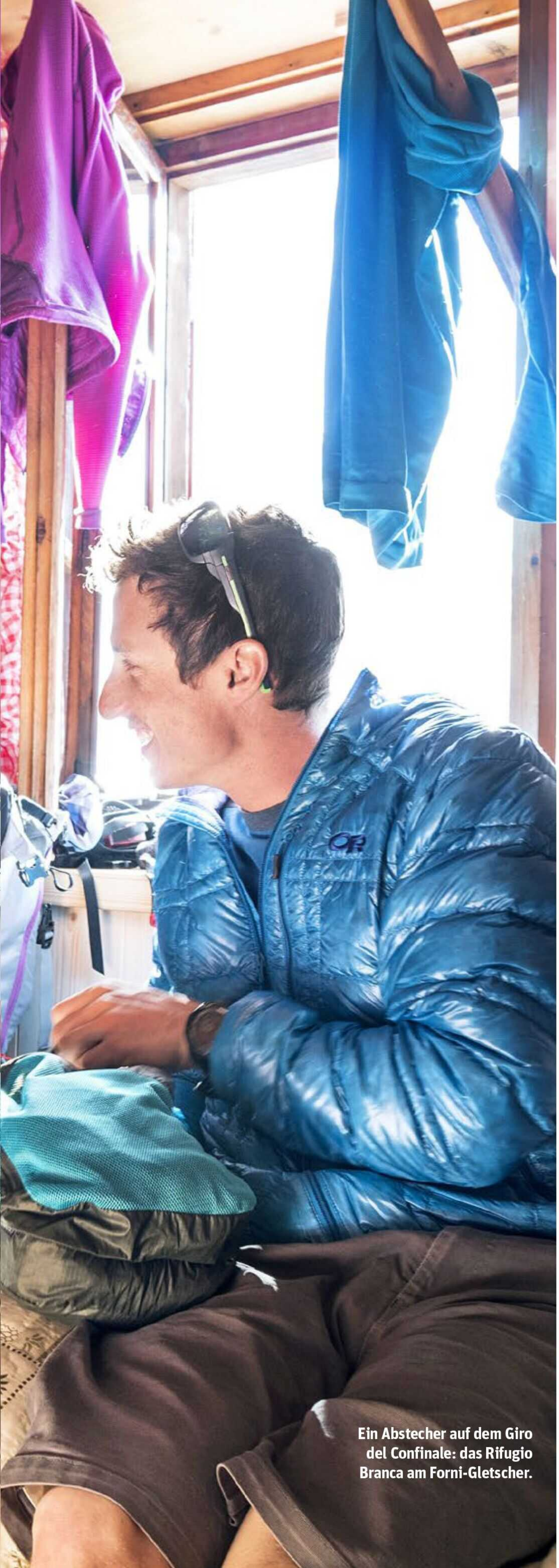
Ein Postkartenmotiv: die Erlanger Hütte am Ufer des malerischen Wettersees.

Bernd Ritschel

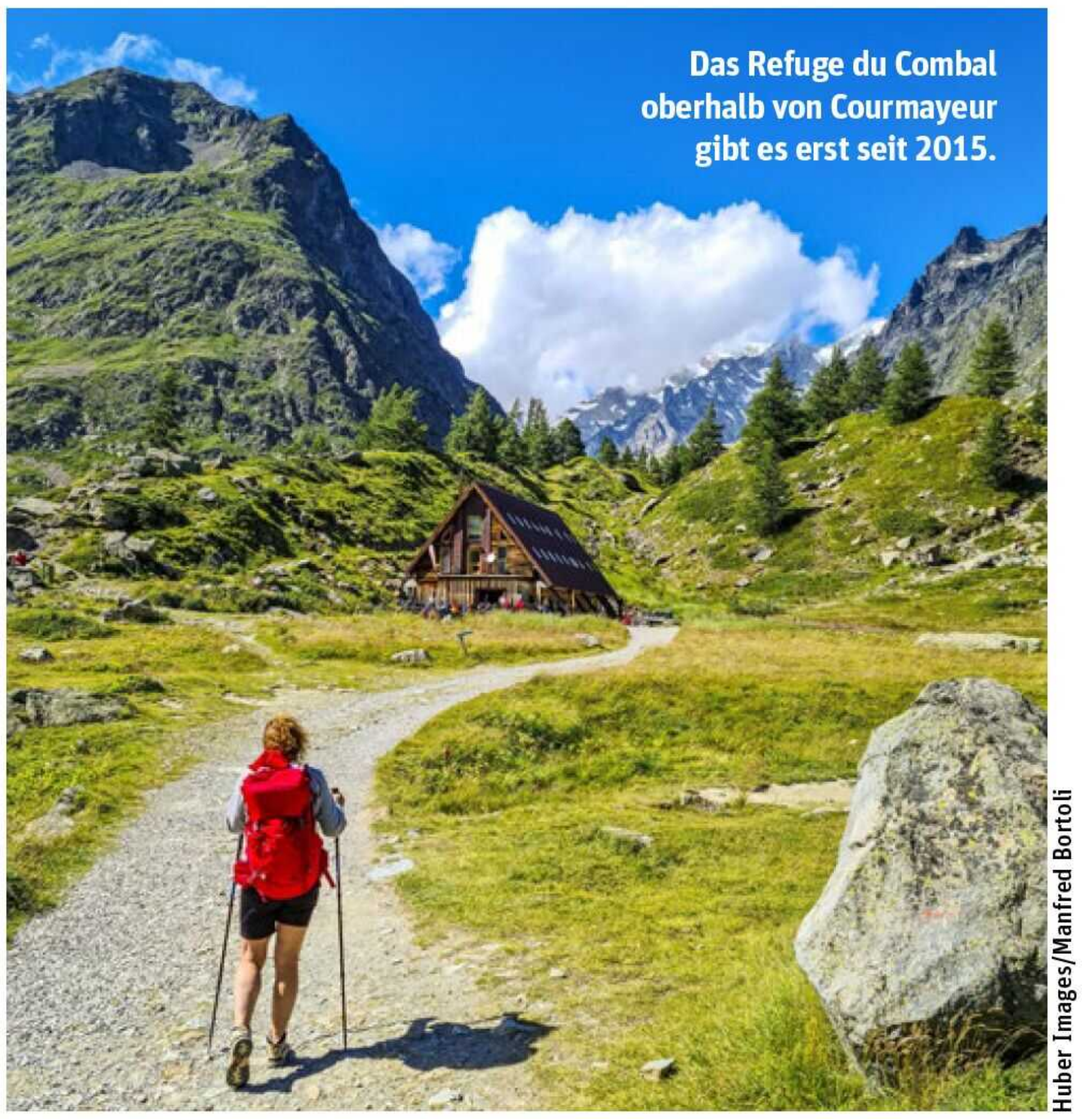
Festsaal der Alpen

Die eindrucksvollsten Bergkulissen Italiens? Hier kommen vier heiße Kandidaten.

Patitucci Photo



Ein Abstecher auf dem Giro del Confinale: das Rifugio Branca am Forni-Gletscher.



Das Refuge du Combal oberhalb von Courmayeur gibt es erst seit 2015.

Huber Images/Manfred Bortoli

Giro del Confinale

Inmitten der Ortler-Cevedale-Gruppe erstreckt sich der hochalpine Nationalpark Stilfserjoch. Zu den reizvollsten Wegen im gletschergekrönten Naturparadies gehört der Giro del Confinale durch das Cedec-, Zebrú- und das Confinaletal. Sechs Berghütten erlauben viel Freiheit bei der Planung, Genießer wählen etwa den dreitägigen Weg (4–6 Gehstunden täglich, 1850 Hm) von Niblogo über das Rifugio Quinto Alpini (2977 m) und das Rifugio Forni (2178 m). Mehr Infos: girodelconfinale.it

Alta Via Valmenco

An der italienisch-schweizerischen Grenze bilden der Piz Bernina (4048 m) und seine Nachbargipfel den »Festsaal der Alpen«. Wer die atemberaubende Kulisse von der einsamen Südseite aus bewundern möchte, folgt am besten der Alta Via della Valmenco (8 Tage, 92 km, 7335 Hm) von Torre di Santa Maria nach Caspoggio. Es geht größtenteils durch moderates Terrain, die Gletscherquerung auf der sechsten Etappe lässt sich auf einer Variante umgehen. valtellina.it

Aosta-Höhenweg 2

Zwischen einige der höchsten Alpenberge bettet sich Italiens kleinste Region: das rund 100 Kilometer lange Aostatal. Ausdauernde Weitwanderer, die durch das als Nationalpark geschützte Reich des Gran Paradiso (4061 m) im Süden streifen möchten, folgen etwa der Alta Via Nr. 2. Zwei Wochen dauert die Strecke (179 km, 11 730 Hm) von Courmayeur nach Donnas, doch da es zwischendurch immer wieder mal ins Tal geht, sind auch kürzere Abschnitte problemlos möglich. lovevda.it

Dolorama-Weg

Dass man sich nicht unbedingt verausgaben muss, um in den Dolomiten ganz großes Landschaftskino zu erleben, beweist der viertägige Dolorama-Weg im Eisacktal eindrucksvoll: Die 61 Kilometer lange Hüttenwanderung von Rodeneck nach Lajen kommt ohne ausgesetzte Passagen und mit überschaubaren 2356 Höhenmetern aus, die Kulisse entlang der Strecke prägen prominente Steingiganten wie der Peitlerkofel, die Geislerspitzen und das Massiv des Schlern. dolorama.it

Prinz-Luitpold-Haus

Seit 1880 thront das Prinz-Luitpold-Haus (1946 m) über dem Bärgündletal – die älteste Allgäuer DAV-Hütte. Oben lockt nicht nur die Besteigung (4–5 Std., 800 Hm) des markanten Hochvogels (2592 m), auch zwei Höhenwanderungen der Extraklasse starten hier: der Jubiläumsweg (9 Std., 1375 m) über die Willersalpe nach Hinterstein und die Tour (5 Std., 560 Hm) über das Laufbacher Eck (2178 m) zum Edmund-Probst-Haus (1932 m). prinz-luitpoldhaus.de

Meilerhütte

Eine der spektakulärsten Schutzhütten Bayerns steht zwischen mächtigen Felswänden am Wettersteinkamm: die abgeschiedene Meilerhütte (2366 m). Für den Zustieg vom tirolischen Leutasch oder vom bayerischen Elmau muss man mindestens vier Gehstunden mit rund 1300 Aufstiegsmetern absolvieren, noch höher hinaus geht es etwa über einen leichten Klettersteig (Grad A/B, 2 Std.) zur Partenkirchener Dreitorspitze (2633 m). alpenverein-gapa.de

Gründhütte

Wasser aus dem Brunnen, Kochen auf dem Holzherd: Die kleine Gründhütte (1195 m) auf einer sonnigen Lichtung oberhalb des Bergsteigerdorfs Kreuth bietet Selbstversorgern schlichte Gemütlichkeit abseits der Scharen. Der Fußweg hinauf dauert rund anderthalb Stunden, auch drei Gipfel im Umland sind schnell (1–2 Std.) erreicht: der Hirschberg (1668 m), der Leonhardstein (1452 m) und der Silberkopf (1540 m). Infos: alpenverein-muenchen-oberland.de

Durch das Steinerne Meer

Von der Fjordkulisse am Königssee in die raue Mondlandschaft des Steinernen Meers: Die dreitägige Hüttentour 45 km, 2655 Hm) von der Saletalm über das Kärlingerhaus (1638 m) und das Ingolstädter Haus (2119 m) zum Hintersee trumpft mit starken Kontrasten – und lässt sich problemlos noch um den ein oder anderen Gipfel bereichern. Fast schon Pflicht: der Aufstieg (2,5 Std., 475 Hm) zum Prachtblick vom Großen Hundstod (2594 m). Infos: berchtesgaden.de

Wolfgang Ehn

Home sweet home

In den deutschen Alpen locken traumhafte Hüttenziele. Vier Tipps vom Allgäu bis zum Berchtesgadener Land.

Sonnige Aussichten: Das Prinz-Luitpold-Haus punktet mit zwei großen Terrassen.

Tour du Val'Hérens

Märchenhafte Wälder, blumengesprenkelte Almweiden und vergletscherte Bergriesen, dazwischen traditionelle Dörfer und die höchste Staumauer Europas – das sind einige der Eindrücke, die Wanderer auf der Tour du Val'Hérens (75 km, 3618 Hm) im Herzen des Wallis einsammeln. Fünf Tage dauert die abschnittsweise fordernde Tour von Thyon nach Nax, die letzte Nacht verbringt man in der Cabane des Becs de Bosson: auf stolzen 2985 Meter Höhe. Infos: valais.ch

Durchs Rätikon

Mal auf gemütlichen Wegen in blühenden Bergwiesen, mal auf schmalen Pfaden unterhalb jäh aufstrebender Kalkwände leitet der viertägige Prättigauer Höhenweg an der Rätikon-Kette entlang. Technische Schwierigkeiten lauern auf der 76 Kilometer langen Strecke zwischen Landquart und Klosters zwar nicht, doch es stehen immerhin rund 4600 Meter im Aufstieg an – es sei denn, man nimmt zum Auftakt der Mehrtagestour die Seilbahn zu Hilfe. schweizmobil.ch/de/wanderland/route-72

Über die Greina

Im Grenzgebiet zwischen den Kantonen Graubünden und Tessin erstreckt sich auf rund 2200 Meter Höhe eine mystisch anmutende Naturlandschaft, die an die skandinavische Tundra erinnert: die nur zu Fuß erreichbare, zirka sechs Kilometer lange Greina-Hochebene. Wandernde nehmen sie auf einer dreitägigen Tour von Vrin zum Lukmanierpass mit (39 km, 2550 Hm), als Nachtlager dienen dabei die Capanna Scaletta (2205 m) und die Capanna Bovarina (1870 m). surselva.info

Alp de Lagh

Oberhalb des Dorfes Cama im graubündnerischen Misoxtal ruht die Alp de Lagh (1265 m) an einem stillen Bergsee inmitten majestätischer Berge. Nach dem Aufstieg (2,5–3 Std., 970 Hm) füllen Gäste ihren Energiespeicher mit Spezialitäten aus der eigenen Käserei auf. Wer nach einer Nacht im rustikalen Steinhaus noch weiter hinaufsteigen möchte, steuert einen der knackigen Gipfel im Umland oder den Bergsee Sambrog (2076 m) an (3 Std., 800 Hm) an. valcama.ch

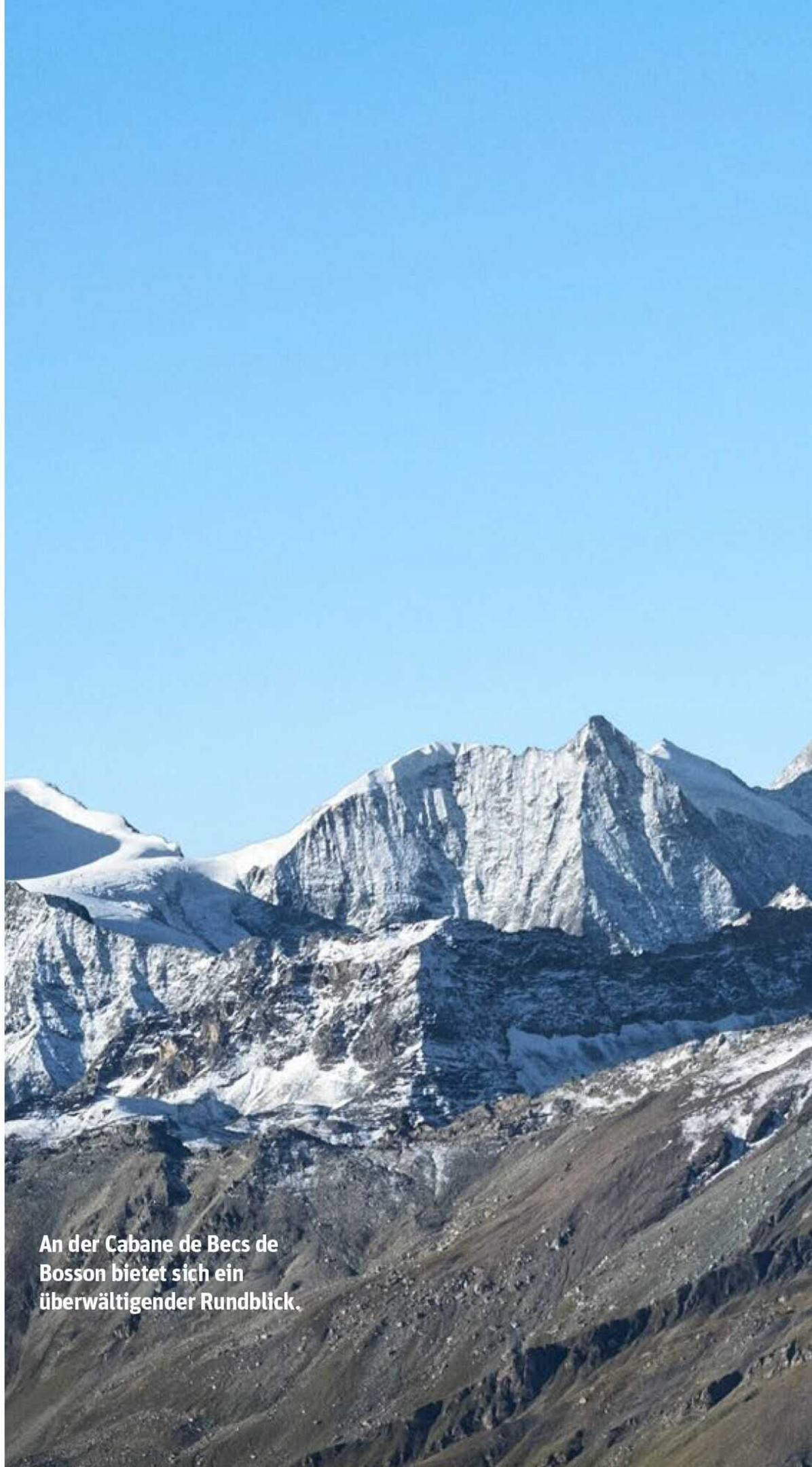


Über 700 Sorten machen die Schweiz zum Schlaraffenland für Käsefans.

David Schultheiß

Schweiz kolossal

Abseits der Modewege durch das Land der 48 Viertausender.



An der Cabane de Becs de Bosson bietet sich ein überwältigender Rundblick.

PatitucciPhoto

LEISE TRETER

Flache Outdoor-Schuhe tragen sich herrlich unbeschwert. Manche machen sogar Bergtouren mit, wie der Test zeigt.

TEXT: **BORIS GNIELKA**

DIE SCHUH-FAVORITEN DER *outdoor*-TESTERINNEN UND TESTER



FRANK WACKER

Als Tester aus Leidenschaft ist der Ausrüstungsredakteur viel auch vor der Haustür unterwegs. Seine Favoriten im Test: Tecnica, Lowa, und Columbia.



KATHARINA BINZENHÖFER

Die Volontärin hat bei *outdoor* das Wandern für sich entdeckt. Am wohlsten fühlt sie sich dabei mit den Testschuhen von La Sportiva.



BORIS GNIELKA

Mit dem Lowa hat der kletterbegeisterte Ausrüstungsredakteur seinen Traum-Allrounder gefunden – dicht gefolgt von Tecnica und Salewa.



DIE MODELLE IM ÜBERBLICK

♂

ADIDAS Free Hiker 2 Low GTX M
AKU Link GTX
ASOLO Pipe GV
COLUMBIA Konos TRS Outdry
DYNAFIT Transalper GTX
GARMONT Groove G-Dry
HANWAG Banks Low GTX
LA SPORTIVA TX5 Low GTX
LOWA Carezza GTX lo
MAMMUT Sapuen Low GTX
MEINDL Finale GTX
SALEWA Wildfire 2 GTX
SALOMON Cross Over 2 GTX
SCARPA Rush Trail GTX
TECNICA Magma 2.0 GTX
THE NORTH FACE Vectiv Exploris F. 2

♀

ADIDAS Free Hiker 2 Low GTX W
AKU Women's Link GTX
ASOLO Pipe GV – Woman
COLUMBIA Konos TRS Outdry
DYNAFIT Transalper GTX Damen
GARMONT Groove G-Dry WMS
HANWAG Banks Low Lady GTX
LA SPORTIVA TX5 Low Woman GTX
LOWA Carezza GTX lo Ws
MAMMUT Sapuen Low GTX Women
MEINDL Finale Lady GTX
SALEWA Wildfire 2 GTX W
SALOMON Cross Over 2 GTX
SCARPA Rush Trail GTX WMN
TECNICA Magma 2.0 GTX Ws
THE NORTH FACE Vectiv Exploris F. 2

©studio Nordbahnhof



KATLEEN RICHTER

Sie testet schon seit über 20 Jahren für *outdoor* – vor allem beim Trailrunning und Wandern. Ihre Favoriten heißen Aku, Tecnica, Salewa und Columbia,



RALF BÜCHELER

Unser wanderbegeisterter Online-Redakteur kam am besten mit dem Salomon zurecht. Für knackige Rucksacktouren lautet seine erste Wahl La Sportiva.



TOBIAS WIRTH

Der *outdoor*-Redakteur joggt, fährt Ski und liebt die Berge. Im Test gefiel ihm vor allem der Salewa. Auch mit Lowa und La Sportiva würde er losziehen.

Leichtigkeit ist Trumpf – für Wanderschuhe gilt das ganz besonders. Schließlich werden sie unterwegs mehr bewegt als jedes andere Teil deiner Wanderausrüstung. Schon auf einer normalen Tagestour hebst du jeden Schuh mehrere tausende Male an, beschleunigst ihn und setzt ihn wieder ab. Dabei arbeitest du nicht nur gegen Schwerkraft und Massenträgheit, sondern musst beim Abrollen auch noch Schaft und Sohle durchkneten. Logisch, dass leichte Paare mit niedrigem, flexiblem Schaft hier viel Kraft sparen. Verfügen sie außerdem über clever vorgeformte, perfekt dämpfende Sohlen, erleichtern also die Abrollbewegung, ermöglichen die Schuhe nicht nur ein flotteres Tempo, sondern auch längere Tagesetappen sowie ein entspannteres Ankommen.

Das zeigt auch der Test von 32 Modellen für den Allround-Einsatz. Mit 120 bis 220 Euro liegen sie preislich genauso weit auseinander wie beim Paargewicht, bei dem wir eine Spanne von 650 bis 1000 Gramm maßen.

EIN BREITES TESTFELD

Um hier etwas Ordnung zu schaffen und die Schuhe gerechter zu beurteilen, teilen wir das Testfeld auf. In der ersten Gruppe (Seite 42–43) befinden sich die mit 650 bis 800 Gramm Paargewicht besonders leichten, oft nur aus Synthetik gefertigten Multifunktions- und Speedhikingmodelle. Sie haben vor allem sportliche Outdoor-Fans im Blick.

In der zweiten Gruppe (Seite 44–45) treten die 890 bis 1000 Gramm schweren, vor allem zum zünftigen Wandern ausgelegten Modelle gegeneinander an: Mit festem, meist

»Gewicht ist nicht alles: Selbst ultraleichte Schuhe tragen sich nur dann richtig bequem, wenn auch Sitz und Support auf Top-Niveau liegen.«

Frank Wacker,
outdoor-Ausrüstungsredakteur

WORAUF ES BEI WANDERSCHUHEN ANKOMMT

Diese Material- und Ausstattungsdetails entscheiden über Sitz, Komfort und Einsatzbereich.



Schaftabschluss
Er sollte für guten Halt hoch ausfallen, aber nicht zu hart, ansonsten kann die »Kante« an der Unterseite der Knöchel rasch reiben – ausprobieren!

Schnürung
Je weiter sie nach vorne reicht, desto besser kannst du die Schuhe deiner Fußform anpassen – was vor allem im steilen Terrain Vorteile bietet.

Oberstoff
Du hast die Wahl: Leichtmodelle bestehen aus luftigem Synthetik, kräftige Wanderschuhe aus abriebfestem und stabilisierendem Leder.

Fersenkeil
Ein ausgeprägter Absatz fungiert beim Bergabgehen als Bremskeil und bietet vor allem auf Wald- und Wurzelwegen sowie bei Nässe Vorteile.

Sohlenprofil
Je weiter der Stollenabstand, desto mehr Grip im Matsch. Eng stehende Stollen setzen sich im Matsch fix zu, bieten dafür auf Fels mehr Halt.

Wetterschutzrand
Darf für Einsätze in den Bergen nicht fehlen: ein Stoßschutz aus Gummi. Er schützt vor Beschädigungen durch Felskontakt.

ledernem Schaft und stabilen Sohlen wollen viele nicht nur auf gemütlichen Wanderwegen, sondern auch in den Bergen gefallen.

HOHE ANFORDERUNGEN

Doch ob soft oder kräftig – zum genüsslichen Wandern müssen beide einiges mitbringen: Seitenhalt und Sohlengrip etwa, dazu Nässeschutz und Klimakomfort. Drei Wochen lang hat die *outdoor*-Testcrew aus drei Frauen und fünf Männern (Schuhgrößen 39–46) alle 32 Paare intensiv auf Schaft und Sohle geprüft. Knackige Rucksackwanderungen durch schroffes Mittelgebirgsterrain standen dabei ebenso auf dem Programm wie gemütliche Gassirunden und kurze, sportliche Speedhikes. Dabei mussten die Kandidaten in unterschiedlichstem Gelände bestehen: harter Asphalt, krümelige Forstpisten, weiche Waldwege und felsige Saumpfade.

Am meisten interessierte sich das Testteam dabei natürlich für den Tragekomfort. Also dafür, wie rund und harmonisch die Schuhe abrollen, wie leicht, geschmeidig, fest und sicher sie am Fuß sitzen und wie kontrolliert und agil man sich darin bewegt.

KOMFORTABEL UNTERWEGS

Grund zur Klage hatte die Testcrew bei keinem Kandidaten – weder bei den Multifunktions- noch bei den Wandermodellen. Im Gegenteil, zeigt das Testfeld doch eine durchweg starke Leistung – und offenbart in beiden Gruppen sogar echte Komfortknüller.

Bei den Multifunktionspaaren erwiesen sich vor allem Salewa und Tecnica als echte Fußschmeichler – mit fantastischem Sitz, starker Dämpfung und bestem Abrollverhalten konnten sie sowohl auf Forstpisten wie auch im harschen Mittelgebirgsterrain überzeugen. »Trittsichere fühlen sich damit dank präziser Sohlen sogar auf Bergtouren wohl«, sagt Ausrüstungsredakteur Frank Wacker. Vor allem, wenn sie ein sportliches Tempo anschlagen wollen, verleiten beide doch geradezu zum Laufen. Ganz besonders der extrem agile Tecnica, mit 650 Gramm das leichteste Testpaar. »Den spürt man am Fuß fast gar nicht«, so Testerin Katleen Richter.

GUT UND GÜNSTIG

Kaum schwerer, aber mit 120 und 140 Euro viel günstiger, tragen sich auch die Paare von Columbia und Salomon wunderbar komfortabel. Zwar eignen sie sich mehr für einfaches Terrain, machen dort – auf Forst- und Wanderwegen – aber einen Heidenspaß, was auch am geschmeidig-weichen Sitz liegt.



DER TEST UNTER DER LUPE

Trage-/Klimakomfort
Das wichtigste Kriterium, es setzt sich zusammen aus Dämpfung, Abrollverhalten, Präzision, Schuhgewicht sowie -klima. Drei Testerinnen und fünf Tester beurteilen das alles in unterschiedlichstem Terrain beim (Rucksack-)Wandern sowie beim Speedhiken.

Performance
Wie gut sich die Schuhe für verschiedene Wege und Geländeformen eignen, zeigen wir anhand einer zehnstufigen Skala. Je höher der Ausschlag in den drei Kategorien, desto vielseitiger lassen sich die Kandidaten einsetzen. Für die Einstufung tragen die Testerinnen und Tester alle Schuhe im Vergleich.

Sohlengrip
Den Sohlengrip checkt die Testcrew während ihrer zahlreichen Wanderungen, Berg- und Waldläufe. Sämtliche Modelle mussten ihren Grip sowohl bei Trockenheit als auch bei Nässe, auf Fels sowie im Matsch beweisen. Wenn sich die Sohlen im Matsch schnell zusetzen, kostet das einen Punkt Abzug.

Nässeschutz
Ob die Füße auch bei stundenlangen Regenwanderungen trocken bleiben, testen wir zum einen in der Praxis – im Regen/in Pfützen – sowie zum anderen mit Hilfe des Schuhflexers (siehe Foto). Er zwingt die Kandidaten paarweise 24 Stunden lang zu Gehbewegungen im Wasserbad.

Schnürung/Sitz
Wie gut sich der Schuh über die Schnürung an den Fuß anpassen lässt und wie gut er sich anschmiegt, zeigt dieses Kriterium. Dabei fließt sowohl die Länge der Schnürzone als auch die Leichtgängigkeit ein.

Frank Wacker

60 »Schritte« pro Minute machen die Schuhe im Flexer.

Bastian Morell

»Ein Wanderschuh für nur 120 Euro? Der Columbia Konos TRS macht beim Wandern richtig viel Spaß.«

Katleen Richter,
outdoor-Testerin

Auch in der Gruppe der Wandermodelle kommen Outdoor-Fans auf ihre Kosten. Wie bei den Multifunktionspaaren offenbaren sich zwei als wahre Komfortkönige: La Sportiva und Lowa. Sie ernten trotz ultrastabilem Schaft und verwindungssteifer Sohlen genauso viele Komfortpunkte wie Salewa und Tecnica – wiegen aber einiges mehr. Der Lowa führt mit 1000 Gramm sogar das Testfeld an. »Wie bequem ein Schuh ist, hängt nicht nur vom Gewicht ab«, erklärt Frank Wacker. Mindestens genauso wichtig, so der Experte, sind Sitz, Stützwirkung und Abrollqualitäten. Und hier haben die zwei viel zu bieten: eine bis zu den Zehen reichende Schnürung etwa, dank derer sich die Schuhe wie Socken um die Füße schmiegen. Und sicher aufsetzende Sohlen, die wie auf Schienen abrollen. »Das spart Kraft – und fühlt sich richtig gut an«, so Wacker. Neben La Sportiva und Lowa überzeugen auch Aku und Hanwag mit viel Support und Komfort, kommen aber nicht ganz an das Spitzenduo heran.

Etwas aus der (stabilen) Art schlägt der Adidas. Der Free Hiker sieht aus wie ein Laufschuh – und trägt sich auch so: federnd-beschwingt. Dabei bringt er genug Stabilität für Wurzelwege mit. »Wer im Gelände ein softes Laufgefühl mag, hat damit viel Spaß«, so Wacker. Zumal auch Nässeschutz und Sohlengrip überzeugen. Da ist der Adidas nicht allein: Alle Testpaare bewiesen genug Trak-

Multifunktionsschuhe

KAUF outdoor 5/24 TIPP



ASOLO
PIPE GV



COLUMBIA
KONOS TRS OUTDRY



DYNAFIT
TRANSALPER GTX



MEINDL
FINALE GTX

	ASOLO PIPE GV	COLUMBIA KONOS TRS OUTDRY	DYNAFIT TRANSALPER GTX	MEINDL FINALE GTX
PREIS	180 €	120 €	220 €	190 €
GEWICHT	800 g (Paar, Gr. 42,5)	690 g (Paar, Gr. 42,5)	740 g (Paar, Gr. 42,5)	680 g (Paar, Gr. 42,5)
HERGESTELLT IN	Rumänien	Vietnam	Vietnam	Vietnam
PASSFORM	Fällt schmal aus, Zehenkappe und Spann ziemlich niedrig.	Mittelbreit, top Fersensitz, Fußbett gering ausgeprägt.	Niedrige Zehenbox, mittelbreit, ausgeprägtes Fußbett.	Eher breit, flaches Fußbett, Mittelbereich gut anpassbar.
EINSATZBEREICH	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen
TRAGE- & KLIMAKOMFORT (40 %)	★★★★☆ Geschmeidig, anschmiegsam, agil, rollt etwas unrund ab.	★★★★☆ Anschmiegsam, rollt gut ab, baut hoch auf, wenig präzise.	★★★☆☆ Mehr Wettkampf- als Freizeitschuh, aggressiv, viel Support.	★★★★☆ Bodennah, feinfühlig und direkt, Ferse stark gedämpft.
PERFORMANCE (30 %) Asphalt/Forstpiste Wald-/Wanderweg Fels-/Bergpfad	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
SOHLENGRIP (10 %)	★★★★☆	★★★☆☆	★★★★★	★★★★☆
NÄSSESCHUTZ (10 %)	★★★★☆	★★★★★	★★★★★	★★★★★
SCHNÜRUNG (10 %)	★★★★★	★★★☆☆	★★★★★	★★★★☆
FAZIT	Du suchst einen leichten, weichen Schuh für den Alltag, für Reisen und für City-Trips? Dann wirst du den geschmeidigen Asolo sicher mögen.	Cooles Design, niedriger Preis – Columbia holt mit dem sehr komfortablen, stark gedämpften Konos junge Outdoor- und Trailrunning-Fans ab. Stark!	Gipfelstürmerinnen und ambitionierte Trailrunner finden im Dynafit einen top Partner für sportliche Touren. Ein starker Schuh für fordernde Einsätze.	Leichtes, agiles Paar, das mit stark gedämpfter Ferse und vorne dünner Sohle Gespür für den Boden bietet – und Barfußschuhen Konkurrenz macht.
outdoor	SEHR GUT	SEHR GUT	SEHR GUT	SEHR GUT

SO SITZT DER SCHUH PERFEKT

1 Passform Bevor du dich für ein Paar entscheidest, solltest du damit Probe laufen. Ziehe dafür Wandersocken an und gehe damit im Laden oder – beim Online-Kauf – in der Wohnung herum. Der ideale Zeitpunkt dafür ist der Nachmittag, weil dann die Füße (wie auf Tour) etwas größer sind.

2 Vergleichen Es gibt fast immer einen Schuh, der noch besser sitzt als der, den du gerade probierst. Das findest du aber nur im direkten Vergleich heraus. Deshalb bitte immer mindestens drei Modelle unterschiedlicher Marken ausprobieren – und dann entscheiden.

3 Einlegesohlen Die im Schuh steckenden Einlagen taugen in der Regel nichts. Tauscht du sie gegen hochwertige, vorgeformte Modelle aus (z.B. von Sidas), verbesserst du fast immer Sitz und Kraftschluss. Der Schuh trägt sich dadurch bequemer und präziser, deine Trittsicherheit erhöht sich.

4 Schnürung Nimm dir vor allem bei neuen Schuhen die Zeit, sie vor der Wanderung von ganz vorne bis nach hinten Stück für Stück festzuschnüren. Ungefähr fünf Minuten nach dem Loswandern solltest du stoppen und das Ganze wiederholen – dann haben sich die Schuhe »gesetzt«.

5 Eintragen Flache Multifunktions- und Wanderschuhe hast du in der Regel nach wenigen Kilometern eingetragen. Nur feste Modelle aus kräftigem Leder (im Test: La Sportiva) brauchen etwas länger. Hier solltest du vor der ersten langen Wanderung ein paar Spaziergänge machen.

TEST outdoor 5/24 SIEGER



SALEWA
WILDFIRE 2 GTX



SALOMON
CROSS OVER 2 GTX



TECNICA
MAGMA 2.0



THE NORTH FACE
VECTIV EXPLORIS F.

	SALEWA WILDFIRE 2 GTX	SALOMON CROSS OVER 2 GTX	TECNICA MAGMA 2.0	THE NORTH FACE VECTIV EXPLORIS F.
PREIS	190 €	140 €	200 €	155 €
GEWICHT	750 g (Paar, Gr. 42,5)	700 g (Paar, Gr. 42,5)	650 g (Paar, Gr. 42,5)	780 g (Paar, Gr. 42,5)
HERGESTELLT IN	Vietnam	Kambodscha	China	China
PASSFORM	Schmal, sitzt wie eine Socke am Fuß, ausgeprägtes Fußbett.	Vorne sehr breit, sonst mittelbreit, spürbares Fußbett.	Eher schmal, sitzt wie eine Socke, spürbares Fußbett.	Mittelbreit, guter Fersenhalt, Fußbett wenig ausgeprägt.
EINSATZBEREICH	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen
TRAGE- & KLIMAKOMFORT (40 %)	★★★★★ Setzt weich auf, rollt präzise ab, bietet maximale Kontrolle.	★★★★☆ Rollt wenig definiert, fluffig-bequem ab, niedriger Stand.	★★★★★ Sitzt wie ein Hauch von nichts am Fuß, super agil, rollt top ab.	★★★☆☆ Sehr weich, rollt übertrieben schwungvoll ab, schwammig.
PERFORMANCE (30 %) Asphalt/Forstpiste Wald-/Wanderweg Fels-/Bergpfad	★★★★★	★★★★☆	★★★★★	★★★☆☆
SOHLENGRIP (10 %)	★★★★☆	★★★★★	★★★★★	★★★★☆
NÄSSESCHUTZ (10 %)	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★★
SCHNÜRUNG (10 %)	★★★★☆	★★★☆☆	★★★★☆	★★★☆☆
FAZIT	Wer ein Paar für Bergläufe oder (flotte) Touren auf eher festem Untergrund sucht, ist hier richtig. Auch zum gemütlichen Wandern klasse.	Mit günstigem Preis und niedrigem Gewicht punktet der unkomplizierte, komfortable Salomon vor allem auf Feld-, Wald- und Wiesentouren.	Kein anderes Testpaar trägt sich agiler und unbeschwerter als der präzise, gut gedämpfte, definiert abrollende Tecnica. Ein exzellentes Multitalent.	Der übertrieben schwungvoll abrollende Vectiv polarisiert – auf Asphalt kann er richtig Spaß machen, im Gelände ist er schwierig. Ausprobieren!
outdoor	ÜBERRAGEND	SEHR GUT	ÜBERRAGEND	GUT



Zum Abheben leicht, verführen viele Testschuhe zu einem hohen Tempo.

PatitucciPhoto

(Berg-)Wanderschuhe



	ADIDAS FREE HIKER 2 LOW GTX	**AKU** LINK GTX	**GARMONT** GROOVE G-DRY	**HANWAG** BANKS LOW GTX
PREIS	190 €	215 €	130 €	220 €
GEWICHT	910 g (Paar, Gr. 42,5)	900 g (Paar, Gr. 42,5)	910 g (Paar, Gr. 42,5)	940 g (Paar, Gr. 42,5)
HERGESTELLT IN	China	Rumänien	China	Bosnien
PASSFORM	Vorne extrem breit, sehr voluminös, ausgeprägtes Fußbett.	Vorne recht weit, sonst mittelweit, recht viel Volumen.	Eher breit geschnitten, viel Volumen, spürbares Fußbett.	Fällt sehr voluminös und breit aus, eher flaches Fußbett.
EINSATZBEREICH	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen
TRAGE- & KLIMAKOMFORT (40 %)	★★★★☆ Beschwingt-federnd, luftig, feinfühlig, etwas unpräzise.	★★★★☆ Präzise, führt stark, sitzt fest und sicher, kerniger Auftritt.	★★★★☆ Mitteilsame Sohle, sonst aber wunderbar weich und bequem.	★★★★☆ Rollt bestens führend ab, dürfte noch etwas präziser sein.
PERFORMANCE (30 %) Asphalt/Forstpiste Wald-/Wanderweg Fels-/Bergpfad	★★★★☆	★★★★★	★★★★☆	★★★★★
SOHLENGRIP (10 %)	★★★★★	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆
NÄSSESCHUTZ (10 %)	★★★★★	★★★★★	★★★☆☆	★★★★★
SCHNÜRUNG (10 %)	★★★☆☆	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆
FAZIT	Durch die weiche Sohle mit hoher Rückstellkraft verleitet der Adidas trotz hohem Gewicht zu Tempo – für Trittsichere auch im Gelände ein Vergnügen!	Akus Newcomer punktet mit viel Stabilität, meistert auch steile Wege. Eine tolle Wahl für anspruchsvolle, lange Wanderungen sowie für die Berge.	Günstige 140 Euro kostet der Garmont – der sich vor allem auf einfachen Wegen sehr gut trägt. Schönheitsfehler: ein Schuh (von zehn) war undicht.	Hochwertiger, robuster und sehr anschmiegsamer Schuh, in dem man sich auf kurzen Runden wie auf langen Wanderungen pudelwohl fühlt.
outdoor	SEHR GUT	ÜBERRAGEND	SEHR GUT	SEHR GUT

tion, undicht waren nur einzelne Schuhe von Garmont und Scarpa – Ausreißer, die der Qualitätskontrolle der Hersteller entgangen sind.

FAZIT: FÜR ALLE ETWAS DABEI

»Insgesamt zeigt das Testfeld eine überaus starke Performance«, so das Fazit von Frank Wacker. Bis auf den speziellen, für alpine Athleten ausgelegten Dynafit wandert es sich mit jedem Paar wunderbar unbeschwert. Und auch günstig, wie die stark gedämpften Leichtschuhe von Columbia und Salomon für 120 und 140 Euro zeigen. Für den Alltag und eher einfache Touren sind sie der Schnäppchen-Tipp. Für ambitionierte Vorhaben sowie in groberem, steilerem Terrain überzeugen

»Im Testfeld gibt's für jeden Outdoor-Spaß richtig gute Modelle: ob für Gassi-, Genuss-, Speedhiking- oder gar Bergtouren.«

Boris Gnielka,
outdoor-Ausrüstungsredakteur

andere mehr, vor allem die Fliegengewichte von Salewa und Tecnica. »Eine top Wahl für alle, die gerne leicht und schnell unterwegs sind, auch in felsigem Terrain«, so Wacker.

Du suchst kein sportliches Leichtgewicht, sondern ein solides Paar für zünftige Touren? Dann liegen die Kandidaten von Hanwag, La Sportiva und Lowa vorn. Das Trio bietet nicht nur viel Support, sondern trägt sich zudem sensationell komfortabel. Zieht es dich auch ins Gebirge, auf Klettersteige und felsige Gipfel, wirst du mit La Sportiva und Lowa ein kleines Performance- wie Komfortwunder erleben! Du brauchst eher einen knöchelschützenden Mid-Cut-Stiefel? Bitte umblättern.

TEST outdoor 5/24 SIEGER



LA SPORTIVA TX5 LOW



LOWA CARREZA GTX LO



MAMMUT SAPUEN LOW GTX



SCARPA RUSH TRAIL GTX

	LA SPORTIVA TX5 LOW	LOWA CARREZA GTX LO	MAMMUT SAPUEN LOW GTX	SCARPA RUSH TRAIL GTX
PREIS	215 €	220 €	180 €	190 €
GEWICHT	930 g (Paar, Gr. 42,5)	1000 g (Paar, Gr. 42,5)	1000 g (Paar, Gr. 42,5)	980 g (Paar, Gr. 42,5)
HERGESTELLT IN	China	Deutschland	Vietnam	China
PASSFORM	Mittelbreit, seitlich recht hoch, ausgeprägtes Fußbett.	Mittelbreit, niedrige Zehenbox, ausgeprägtes Fußbett.	Eher schmal, niedrige Zehenkappe, spürbares Fußbett.	Recht weit, bietet ziemlich viel Volumen, guter Fersensitz.
EINSATZBEREICH	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen	Laufen Wandern Steigen
TRAGE- & KLIMAKOMFORT (40 %)	★★★★★ Fest gedämpft, rollt sauber und definiert ab, führt stark.	★★★★★ Setzt weich auf, rollt definiert und präzise ab, stützt super.	★★★★☆ Etwas unpräzise, aber schön anschmiegsam & gut führend.	★★★★☆ Stark gedämpft und bequem, aber fast etwas (zu) wuchtig.
PERFORMANCE (30 %) Asphalt/Forstpiste	★★★★★	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆
Wald-/Wanderweg				
Fels-/Bergpfad				
SOHLENGRIP (10 %)	★★★★★	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆
NÄSSESCHUTZ (10 %)	★★★★☆	★★★★☆	★★★★★	★★☆☆☆*
SCHNÜRUNG (10 %)	★★★★★	★★★★★	★★★☆☆	★★★★☆
FAZIT	Aus robustem, edlem Leder gefertigt, bietet der TX5 sehr viel Halt und Trittsicherheit – ein topkomfortabler Alleskönner ohne Macken. Bitte einlaufen!	Mit dem Carreza trifft Lowa ins Schwarze: Der Newcomer bietet die perfekte Balance aus Komfort, Support und Präzision – ein Paar für jedes Terrain!	Mammut hat mit dem Sapuen einen stabilen wie bequemen Wanderpartner am Start. Auf typischen Mittelgebirgs- und Wurzelpfaden ist er zu Hause.	Etwas unpräzise, gefällt der Scarpa mit viel Support auf holprigen Wegen. Leider waren zwei von zehn Schuhen undicht, was Punkte kostet.
outdoor	ÜBERRAGEND	ÜBERRAGEND	SEHR GUT	GUT

* Führt zur Abwertung.



Daniel Geiger

ALLES BESTENS

Hier findest du acht top Leichtwanderstiefel mit knöchelhohem Schaft aus den letzten *outdoor*-Tests.

Wer häufiger stundenlang im Regen wandert, sich über Steinchen im Schuh ärgert oder schnell umknickt, für den sind leichte, knöchelhohe Leichtwanderstiefel besser geeignet als die vorne getesteten Low-Cut-Modelle. Die acht Überflieger auf dieser Seite begeistern die Ausrüstungs-Crew seit ihrem ersten Auftritt bei einem der *outdoor*-Tests. Unverändert gebaut, gehören sie noch immer zu den Klassenbesten. Preis: 150 bis 270 Euro. Alle halten durch eine wasserdichte, atmungsaktive Membran die Füße trocken. Über einen Kamm scheren kann man sie aber nicht, jedes Modell besitzt besondere Stärken: Der Columbia gefällt mit sneakerähnlichem Laufgefühl und Look, Salomon und La Sportiva verbinden Geländegängigkeit und niedriges Gewicht, während der Lowa Innox unter den Leichtmodellen mit dem meisten Knöchelhalt punktet. Die beste Wahl für wildes Gelände sind aber die noch stabileren Modelle: Meindl, Hanwag, Asolo und Scarpa.



Columbia
FACET 75 MID OUTDRY

Der Columbia Facet 75 Mid Outdry (150 €) ist ein Leichtwanderstiefel im angesagten Sneaker-Look. Seine dick gedämpfte Sohle gibt einen großen Teil der Aufprallenergie zurück – was in Kombination mit dem runden Abrollverhalten und niedrigen Gewicht (880 g/Paar in Gr. 42,5) ein beschwingtes Gehgefühl ermöglicht. Der Schaft reicht zwar nur knapp über den Knöchel, schützt aber dennoch besser vor Umknicken als Low-Cut-Modelle. Gut: der Sohlengrip, nur im Matsch fehlt es dem Profil etwas an Tiefe.

⊕ Leicht, stark gedämpft und stylisch – die Alternative zu Modellen mit klassischem Auftritt

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Asolo
FALCON LTH GV

1040 Gramm bringt ein Paar (Gr. 42,5) des Asolo Falcon LTH GV auf die Waage – wenig für einen Wanderstiefel, dessen Schaft aus weichem Leder besteht. Unser Testsieger aus *outdoor* 2/21 schmiegt sich wie eine zweite Haut an, lässt im Knöchel Bewegungsfreiheit, seine führungsstarke, gut gedämpfte Sohle überzeugt in jedem Terrain, ob Asphaltpiste oder wegloser Steilhang. Ebenfalls top: Die Sohlen bauen nicht hoch auf und lassen einen wissen, worauf man steht – ohne, dass Steine durchdrücken. Preis: 230 €.

⊕ Herrlich bequemer Leichtwanderstiefel mit Lederschaft und sehr hoher Trittpräzision

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND



Lowa

INNOX PRO GTX MID

Im Lowa Innox Pro GTX Mid (980 g/Paar in Gr. 42,5) fühlen sich Wanderfans vom ersten Meter an wohl. Er schmeichelt mit leichtem Einstieg, weichem, enorm anschmiegsamem und hohem Schaft sowie bodennahem, sicherem Auftritt. Die nicht ganz so torsionsfeste Sohle kommt erst im steilen, weglosen Gelände ans Limit, Grip und Abrollverhalten liegen auf einem hervorragenden Niveau. Dank der leichtgängigen Schnürung lässt sich der Schaft des Innox Pro schnell und exakt anpassen. Preis: 200 €.

⊕ Sehr bequemer Leichtwanderstiefel mit starkem Knöchelhalt und bodennahem Stand

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Hanwag

MAKRA LIGHT GTX

Ursprünglich als leichter Bergstiefel entwickelt, begeistert der Hanwag Makra Light (1100 g/Paar in Gr. 42,5, 270 €) auch auf anspruchsvollen Mittelgebirgssteigen. Seitenhalt bietet der recht niedrige Schaft kaum, dafür dem Gelenk viel Freiheit. Das verführt zu hohem Tempo und macht Aufstiege zum Genuss, zumal die dünne, flexible, nicht zu hart gedämpfte Sohle viel Rückmeldung gibt und so die Trittsicherheit erhöht. Erfahrene, trittsichere Bergfexe meistern mit ihm auch anspruchsvolles Gelände im Hochgebirge.

⊕ Fest genug für wildes Terrain und Kletter-steige, top Bewegungsfreiheit im Knöchel

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



La Sportiva

ULTRA RAPTOR MID GTX

Der Ultra Raptor II Mid von La Sportiva (215 €, 910 g/Paar in Gr. 42,5) basiert auf einem Trail-running-Schuh, was sich gleich auf den ersten Metern zeigt: leichtfüßig und agil, animiert er dank hoher Ferse und flachem Vorfußbereich zu flottem Tempo. Die präzise Sohle bietet auf ruppigen Pfaden hohe Trittsicherheit, wo sich das Paar zu Hause fühlt. Das liegt auch am Sohlengrip, der voll überzeugt, ebenso der Halt. Nur eines fällt mit unserem Testsieger (*outdoor*-Ausgabe 3/22) schwer: langsam gehen.

⊕ Performt wie ein Trailrunning-Schuh und bietet die Stabiltät eines Wanderstiefels

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND



Meindl

LITE HIKE GTX

»Superber Tausendsassa« – so lautete das Fazit über den Meindl Lite Hike GTX (1105 g/Paar in Gr. 42,5, 220 €), unseren Testsieger in Ausgabe 2/23. Er ist traumhaft bequem, stabil genug für anspruchsvolles Terrain und nicht allzu schwer. Der größtenteils aus Leder gefertigte Schaft bietet Knöchelhalt, ohne in Gehrichtung einzuengen – ideal für alle, die schnell umknicken. Die rund abrollende Sohle punktet mit griffigem Profil, ihre Kantenstabilität erleichtert Hangquerungen auf aalglattem Gras, Matsch oder Altschnee.

⊕ Bringt top Stabilität, Geländegängigkeit, Knöchelhalt und Komfort unter einen Hut

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND



Salomon

X ULTRA MID GTX

Auch die vierte Generation das Salomon X Ultra Mid GTX (850 g/Paar in Gr. 42,5, 160 €) knüpft an die Erfolge der Vorgänger an, die in unseren Tests in der Topliga spielten. Kein anderer Schuh in diesem Best-of vereint Komfort, niedriges Gewicht und gute Geländegängigkeit besser. Nur die griffige Sohle könnte im Vorfußbereich minimal fester sein. Dafür bietet der Schaft für ein so leichtes Modell überraschend viel Knöchelhalt. Alles in allem ein preiswerter, bequemer Schuh fürs Mittelgebirge.

⊕ Günstiges Modell, das sehr wenig wiegt und selbst etwas anspruchsvollere Pfade meistert

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Scarpa

RUSH TREK GTX

»Läuft wie von selbst« – auf den Scarpa Rush Trek (220 €) trifft das voll zu. Auffälligstes Merkmal ist seine kräftige, griffige Sohle. Sie führt hervorragend und bügelt Unebenheiten aus. Saumpfade, Geröllfelder, Traversen im Steilen – alles kein Problem. Auf Forstpisten wirkt der Rush Trek durch seine Wuchtigkeit (1140 g/Paar in Gr. 42,5) etwas fehl am Platz, meistert sie aber dank starker Dämpfung und Beweglichkeit im Knöchel ebenso. Mit dieser top Performance holte er den Testsieg in *outdoor* 3/24.

⊕ Fühlt sich in rauem Gelände pudelwohl, trägt sich aber auch auf einfachen Wegen angenehm

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND





LIEGESTÜTZE
Im Bild: die leichte Variante mit erhöhten Händen, schwerer wird es ebenerdig oder gar mit erhöhten Beinen. Zum Start die Hände schulterbreit stellen, Bauch und Po anspannen. Jetzt kontrolliert absenken, dabei die Schulterblätter zusammenziehen. Kurz halten und wieder hoch.

‹ STEP-UPS
Egal, ob Baumstamm, Stuhl oder Beistelltisch: in dieser Position Druck aufs obere Bein aufbauen und über dieses hochdrücken, bis das Knie fast durchgestreckt ist. Bauch und Po anspannen und nicht wackeln! Dann langsam wieder absenken, dabei die Beinachse gerade halten.

TOPFIT AUS DEM WINTER

Beim Wandern zählen nicht nur starke Beine. Mit diesen Übungen von Sportwissenschaftler Marwin Isenberg bringt ihr den ganzen Körper in Form – damit ihr mit Power in die Saison startet.

Ohne Klagen in Rumpf und Waden: Wer sich nicht zu den hartgesottenen Winter-Wanderern zählt und auch in der Kälte regelmäßig durchzieht, könnte auf den ersten Wandertouren des Jahres eine kleine Überraschung erleben. Denn hat man es im Winter schleifen lassen, danken es einem Gelenke und Bänder nach dem »Kaltstart« gerne mit empörtem Zwicken. Auch Muskelkater macht sich schnell bemerkbar. Deshalb empfiehlt es sich, vor den ersten Touren mit moderater Kräftigung aus der Winterstarre zurückzukehren und dem Körper Zeit zu geben, sich an die Belastung zu gewöhnen. Man muss dazu kein Fitness-Freak werden, »ein paar gezielte Übungen reichen schon«, sagt der Sportwissenschaftler Marwin Isenberg. Wichtig sind vor allem die Beweglichkeit der Gelenke und die Stabilität der Bänder und Rumpfmuskeln. »Dann hat man schon viel richtig gemacht«, so Isenberg. Der Fitnesstrainer und begeisterte Wanderer hat ein Buch mit vielen Tipps zu Ausgleichs- und Aufbauübungen für Wanderer geschrieben und empfiehlt, etwa einen Monat vor den ersten Touren ein- bis zweimal die Woche zu trainieren – und das gerne draußen. Diese fünf Übungen (Bilder: jeweils Startposition) kräftigen den Körper ganzheitlich. So funktioniert's: 3–5 Runden à 12 Wiederholungen (pro Seite). Auf geht's!



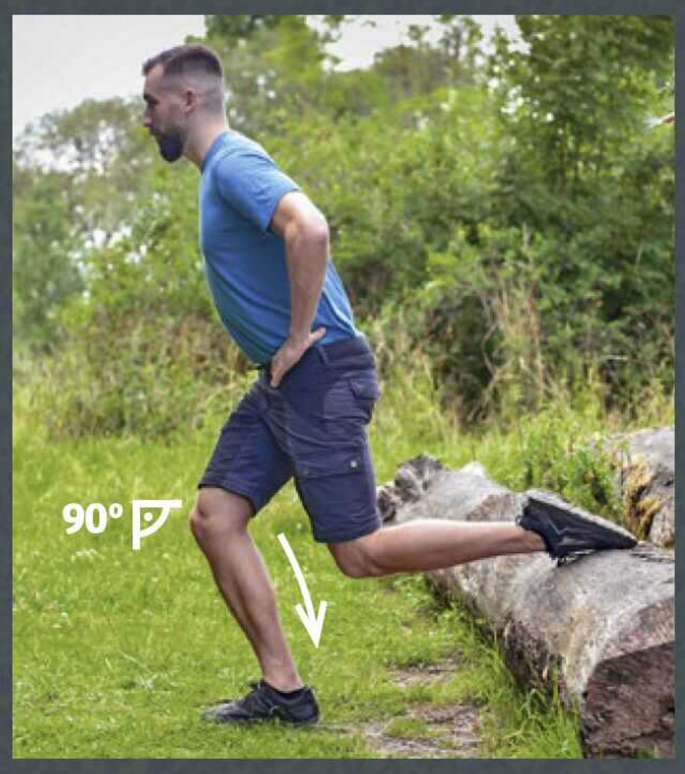
Viele weitere Tipps und Übungen gibt es auf 224 Seiten. Becker Joest Volk Verlag, 22 €.

Justyna Schwertner (8)



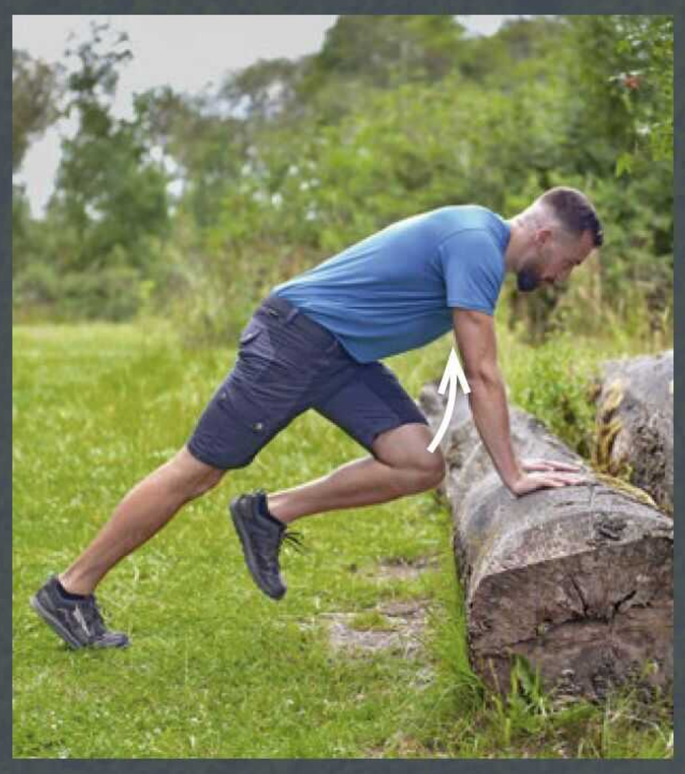
SEITSTÜTZ HALTEN (15–20 ATEMZÜGE)

Hier geht es statt um Wiederholungen darum, die Position zu halten – bei möglichst ruhigem Atem. Seitlich am Boden abstützen, die Hand unter der Schulter platzieren. Wichtig: Hüfte nicht durchhängen lassen. Leichter: mit ausgestellten Beinen (im Bild). Schwerer: Körper bildet eine Linie.



ERHÖHTE AUSFALLSCHRITTE

Einen Fuß erhöht platzieren, mit dem anderen einen Schritt nach vorn machen. Mit Spannung in Rumpf und Po langsam über das vordere Bein bis etwa 90° tief gehen. Dabei drückt die Ferse in den Boden, das Knie bleibt gerade, Blick nach vorne. Dann aus dem Po wieder hochdrücken.

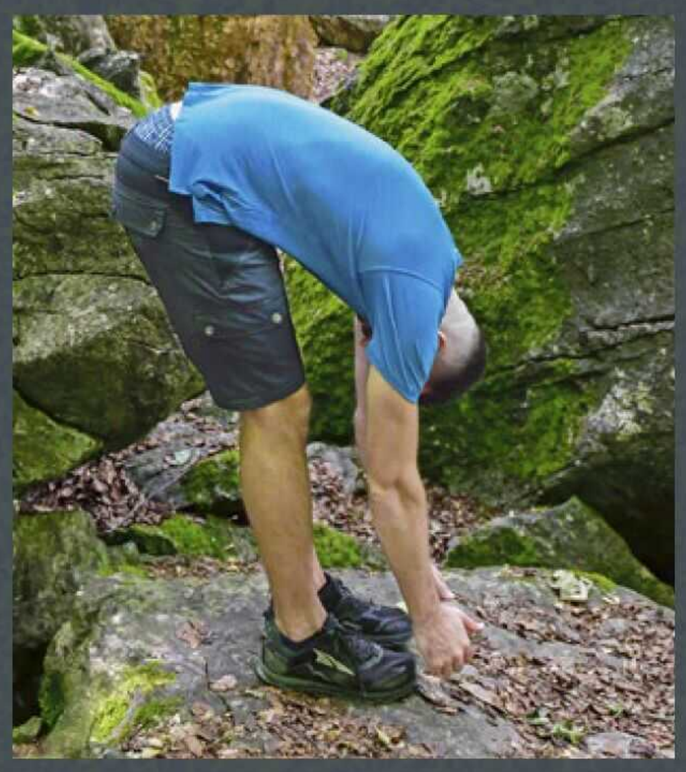


BERGSTEIGER

Zum Start wie bei den Liegestützen, erhöhte Hände machen es etwas leichter. Mit Spannung im ganzen Körper ein Knie Richtung Brust ziehen, das andere Bein stabilisiert gestreckt. In flottem Rhythmus abwechselnd die Beine explosiv nach vorne ziehen und wieder strecken.

ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Ob in der Pause oder nach der Tour, diese Stretches halten euch geschmeidig.



RUMPFBEUGE

Eine super Dehnbewegung für die hinteren Muskelgruppen: sowohl im Auf- als auch Abstieg ein wohltuender Stretch. Rucksack kurz ablegen und den unteren Rücken mal richtig rund machen. Unten angekommen kurz durchhängen, dann langsam Wirbel für Wirbel aufrichten.



SEIT-DEHNUNG FÜR BAUCH & RÜCKEN

Bei langen Touren oder Kraxelpassagen mit Rucksack verspannt sich die seitliche Rumpfmuskulatur gerne mal. Um Abhilfe zu schaffen, etwas weiter als schulterbreit hinstellen, einen Arm über den Kopf strecken und vier tiefe Atemzüge lang halten. Dann folgt die andere Seite.



SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

Wohltat für die Leiste: Vor allem lange Bergauf-/Bergabpassagen und Höhenmeter mit viel Gepäck reizen die Muskeln hier. In eine breite Grätsche stellen und das Gewicht von einer auf die andere Seite verlagern, die Zehen zeigen immer nach vorne. Das gestreckte Bein wird gedehnt.


21.8.
6.55 Uhr
20 Meter von der eigenen Haustüre wandern wir in das Naherholungsgebiet Sauhag. Noch sind die Temperaturen gut erträglich.

22.8.
15.38 Uhr

Geschafft! Nach zwei Tagen Hitze, etlichen Tiefs und einer Last-Minute-Rettung haben wir unser Ziel erreicht.



KIRCHGÄNGER

Das Ulmer Münster ist der höchste Kirchturm der Welt. Manchen fällt es schon schwer, seine 768 Stufen hinaufzusteigen. Andere tun vorher noch Buße und wandern 85 Kilometer in zwei Tagen.

TEXT & FOTOS: **BJÖRN HÄNSSLER**



Noch ein Titel: Neuhausen auf den Fildern beheimatet die größte Dorfkirche Europas.

Als Hape Kerkeling 2009 den Bestseller über seine Wanderung auf dem Jakobsweg veröffentlichte, löste er damit einen regelrechten Pilgerboom aus. Bis heute zieht die Route nach Santiago de Compostela Reisende aus der ganzen Welt an. Auch wir haben beschlossen, unserer Tour eine Prise Wallfahrt beizumischen. Da uns aber nur zwei Tage zur Verfügung stehen, findet unsere Pilgerei wohnortnah statt, Motto: von Kirche zu Kirche. Aber was für Kirchen! In meiner schwäbischen Heimatgemeinde Neuhausen auf den Fildern, Luftlinie zehn Kilometer von Stuttgart, ragt die angeblich größte Dorfkirche Europas in den Himmel. Das Ziel soll das Ulmer Münster sein, mit seinen 161,53 Metern definitiv höher als jede andere Kirche der Welt. Eine Strecke von 85 Kilometern liegt dazwischen, und ganz nebenbei auch die Schwäbische Alb, ein stattliches Mittelgebirge, das es zu überqueren gilt. Ein ordentliches Bußprogramm für zwei Tage, und am Ende werden wir den bis zum Münster gelaufenen 1670 Höhenmetern noch 143 sehr steile hinzufügen: Peter Schaal-Ahlers, der freundliche Pfarrer des Ulmer Münsters, hat uns telefonisch zugesichert, dass wir uns die Treppenstufen bis zum höchsten zu Fuß erreichbaren Punkt des Münsters hinaufkämpfen dürfen, obwohl gerade Bauarbeiten im Gang sind. Eine Ausnahme und Ehre, denn eigentlich ist derzeit bei 70 Metern Schluss.

Rekordverdächtig ist auch die Hitze

Früh an einem Spätsommermorgen treffe ich mich mit meinem Freund Jakob vor der Basilika St. Petrus und Paulus. Der gelbe Ball lugt über den Horizont und lässt keinerlei Zweifel daran aufkommen, dass die angekündigten Rekordtemperaturen erreicht werden. Normalerweise sind wir eher auf dem Rad unterwegs, aber mit einem Wanderrucksack auf dem Rücken erlebt man die heimischen Gefilde ganz anders. Obwohl ich dachte, dass ich jeden Stein im Umkreis von 50 Kilometern persönlich kenne, hat Komoot eine wunderbare Route durch die von Streuobstwiesen geprägte Landschaft gefunden, mit Wegen, die ich zuvor noch nie gegangen bin. Am linken



Jakob, der Agrarwissenschaftler und Weinexperte, checkt schon mal den neuen Jahrgang.

So viel steht fest: Sonnenblumen kommen mit der Hitze viel besser klar als wir.



Bereits der erste unserer beiden Anstiege auf der Alb kostet anständig Körner.





Klingt nicht sehr anheimelnd, ist aber im Schatten, und Schatten ist gut.

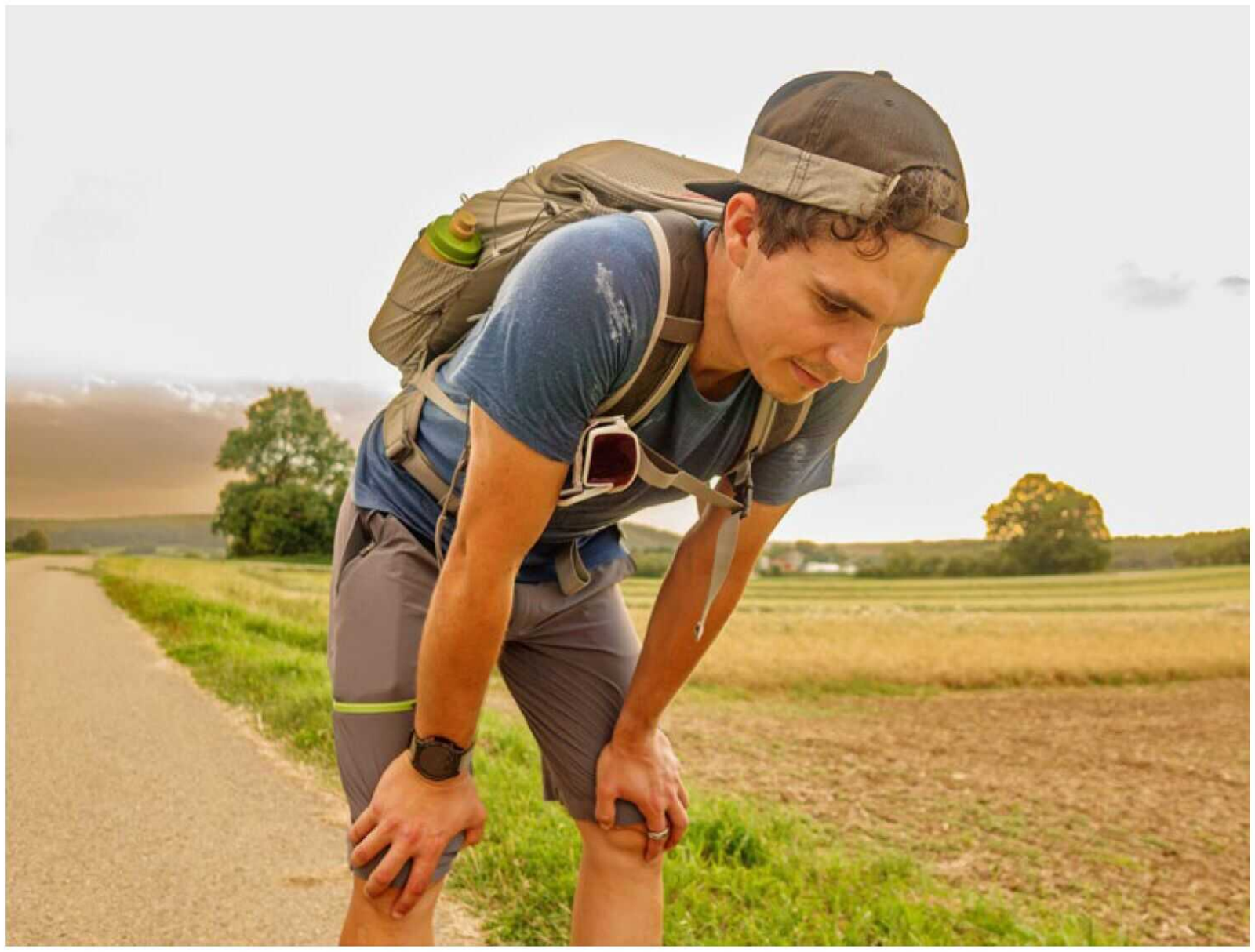


Das Freiluftmuseum Beuren versammelt 24 alte Gebäude, die hierher auf die grüne Wiese versetzt wurden.



Manche Zeitgenossen haben sich für einen eher geruhsamen Tagesverlauf entschieden.

Härter als gedacht. Kurz vor Laichingen am ersten Tag zieht sich die Strecke wie Kaugummi.



Wenn man mit einem Jakob wandert, dann ist man auch auf einem Jakobsweg.

Rand des Horizonts grüßt aus fast 800 Metern Höhe die Burg Teck zu uns herab, rechts die Ruine Hohen Neuffen. Zur Mittagszeit markiert beim Freiluftmuseum Beuren ein schmaler Pfad den ersten Aufstieg auf die Schwäbische Alb. »Ich bin komplett trocken«, gibt Jakob eine Wasserstandsmeldung durch. Mittlerweile hat die Sonne die 30-Grad-Marke geknackt.

Oben auf der Höhe, in Erkenbrechtsweiler, steuern wir nach 22 Kilometern einen Supermarkt an und tanken Brenn- bzw. Löschstoff. Der Blick aufs Handy zeigt: noch nicht mal Halbzeit, und wir haben erst den ersten Anstieg hinter uns.

Auf dem Weg hinab ins Lenninger Tal wird die Luft mit jedem Tiefenmeter heißer. So sind wir auch nicht traurig, dass es gleich zum zweiten und finalen Albanstieg geht. Durch einen wilden Bannwald im Donntal zieht sich ein anspruchsvoller Pfad hinauf und bietet einen weiten Blick auf die Albhochfläche. Das vergnügte Kreischen vom Fahrtwind gekühlter Jugendlicher weht von der örtlichen Sommerrodelbahn herüber, als wir die Skipiste des Donnstetter Hausberges hinunter ins Dorf laufen.

Jakob plumpst auf eine Mitfahrt-Bank, checkt seine Blasen an den Füßen und verweigert kurzfristig das Weitergehen. »Wir haben es fast geschafft«, lüge ich ihn an. Fünfzehn Kilometer heute noch, und die Uhr zeigt schon kurz vor fünf. »Das nächste Mal nehmen wir ein Rad mit«, murrt Jakob und gibt seinen Sitzstreik auf.

Die Sonne nähert sich dem Horizont und taucht die Alb in ein warmes Licht. Leider sinken die Temperaturen kaum, runter geht nur die Stimmung. Und als wir gegen halb acht endlich Laichingen erreichen, sehen unsere Bewegungen gar nicht mehr geschmeidig aus. Erschöpfung, Durst und vor allem Hunger leiten uns am Ortsausgang zu einem asiatischen Restaurant, das zufällig auf unserem Track liegt. Umwege sind längst nicht mehr denkbar.

»Vier alkoholfreie Biere«, raune ich die freundliche Bedienung zur Begrüßung an. Sie versteht den Ernst der Lage und serviert im Expresstempo das kühle Weizengetränk. Unfähig, in die kulinarischen Feinheiten der 30-seitigen Karte einzutauchen, ordere ich irgendwas mit Hühnchen und Gemüse. »In süßsaurer Soße?«, erkundigt sich die unbeirrt lächelnde Servicekraft. »Süß? Zucker? Klingt super!«, meldet mein Gehirn. Ich nicke stumm. Jakobs Bestellung fällt zweisilbig aus: »Ich auch.« Die Dringlichkeit unserer Bestellung scheint sich bis zum Küchenchef herumgesprochen zu haben – nach wenigen Minuten

Das Kleine Lautertal bietet reichlich Grün.



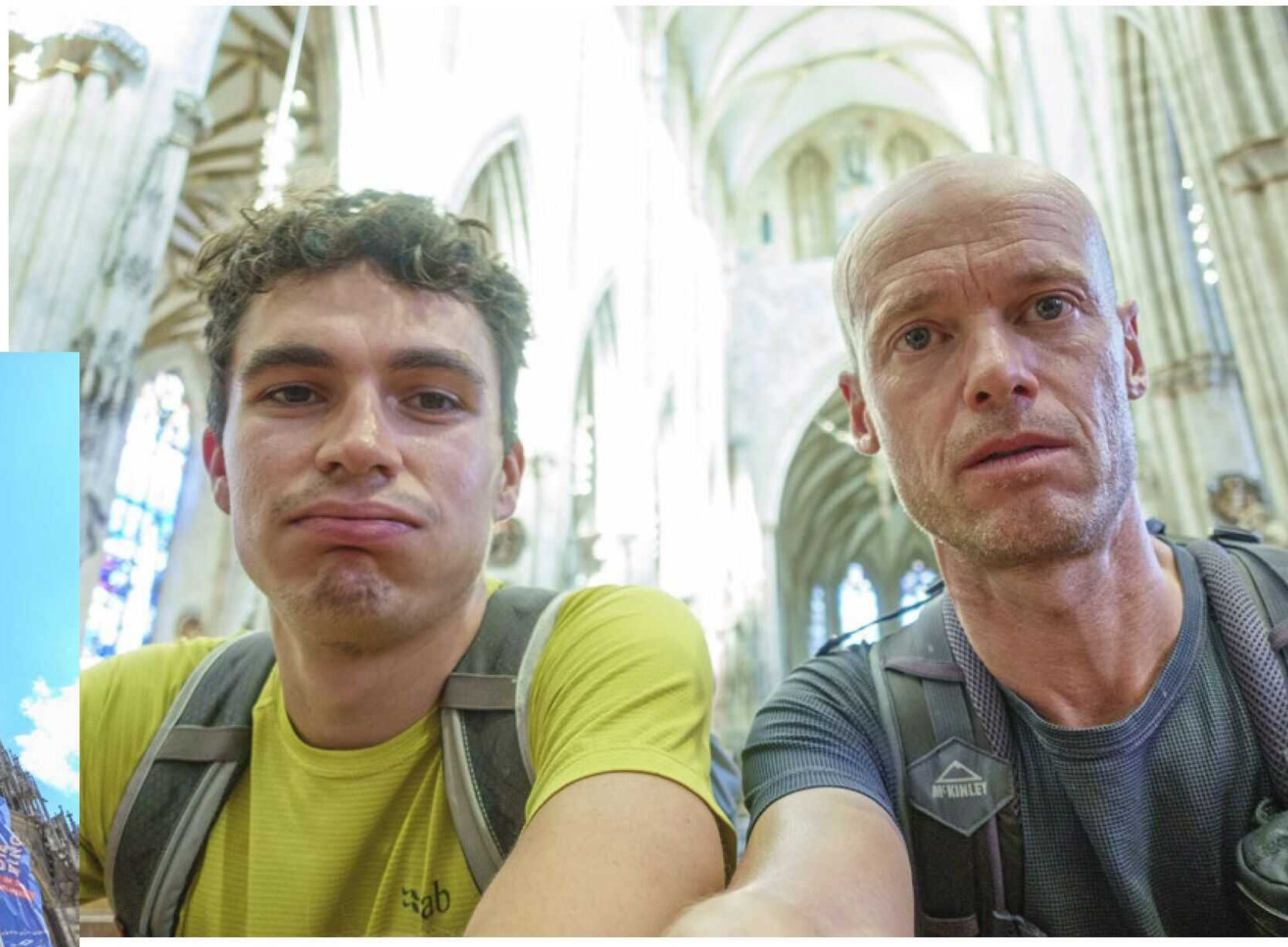
Vorbereitung für Tag zwei: Jakob zeigt beachtliche Leistungen beim Frühstück.



Es ist immer gut, einen Doppelgänger zu haben,der mit einem mithalten kann.

161,53 Meter ist der Turm hoch. Er übertrifft den Kölner Dom um vier Meter.





Gescheitert? Im Münster erfahren wir, dass wir wohl doch nicht ganz hoch auf den Turm dürfen.

Wann kommt endlich das Münster? Man müsste es doch längst sehen können.

kommt die zierliche Bedienung schwerstbeladen an unseren Tisch und serviert eine halbe frittierte Hühnerfarm samt mächtiger Reisberge.

In den nächsten zehn Minuten läuft unser Kalorienbagger auf Hochtouren. Aber selbst Jakob, der ein wahrer Könner an der Gabel ist, schafft nicht alles. Ich bin mir nicht sicher, ob Sättigung oder Müdigkeit der limitierende Faktor ist, fest steht aber, dass ich auf den 800 Metern bis zur Unterkunft mit Sekundenschlaf kämpfe.

Unser Bewegungsapparat nutzt die traumlose Nacht gut. Sicheren Schrittes fallen wir über das Frühstücksbuffet her und vollenden die extensive Kalorieneinlagerung vom Vorabend. Kurz nach sieben machen wir uns gut gelaunt auf die restlichen 33 Kilometer bis zum Ziel unserer ökumenischen Wanderung – die Basilika in Neuhausen ist katholisch, das Ulmer Münster evangelisch.

Vom Münster fehlt jede Spur

Auch heute scheint der glühende Stern Großes vorzuhaben. Gut, dass der Track zunächst durch das schattige und saftig grüne Kleine Lautertal führt. Auf einem breiten Schotterweg geht es bis zur Gemeinde Lautern, dann verlassen wir auf einem steilen Pfad das Tal und befinden uns bald wieder auf freiem Feld. Schlagartig steigt die gefühlte Temperatur bedenklich an. Es sollten jetzt noch 15 Kilometer sein. Aber von Ulm oder gar dem Münster fehlt jede Spur. Am Ortsausgang der Gemeinde Weidach ein Wanderweg, der wohl nach Jakob benannt worden ist. Doch die Freude über das gelungene Wortspiel-Foto hält nur sehr kurz an – Ungeduld macht sich breit. Jeden Antennenmast, der über den Horizont lugt, erklären wir aus der Entfernung zur Kirchturmspitze. Nur um uns dann wenig später enttäuscht den Irrtum eingestehen zu müssen.

Erst hinter der Universitätsklinik am Eselberg öffnet sich dann doch der Blick über Ulm. Und zum ersten Mal sehen wir das Münster in der Ferne. Die Enttäuschung steht Jakob ins Gesicht geschrieben: »Das sieht aber ziemlich klein aus«, klagt er. »Na ja, sind auch noch fünf Kilometer«, beruhige ich ihn und vor allem mich selbst. Schnell tippen wir noch eine Nachricht an Pfarrer Schaal-Ahlers. »Sind in einer Stunde da.«

Nach zwei Tagen Natur wummert der Straßenlärm in Ulm unangenehm laut in unseren Ohren. Je näher wir der Kirche kommen, desto mehr wird uns die Fehleinschätzung der Ausmaße klar. Dieses Bauwerk ist monumental. Endlich stehen wir direkt davor und verrenken uns die Köpfe beim Blick ganz nach oben (wer sich noch mehr verren-

Nicht nur Zierwerk: Die Drachen und Fabelwesen dienen auch als Wasserspeier.



Und oben dann den Zungenbrecher üben: in Ulm und um Ulm und um Ulm herum.

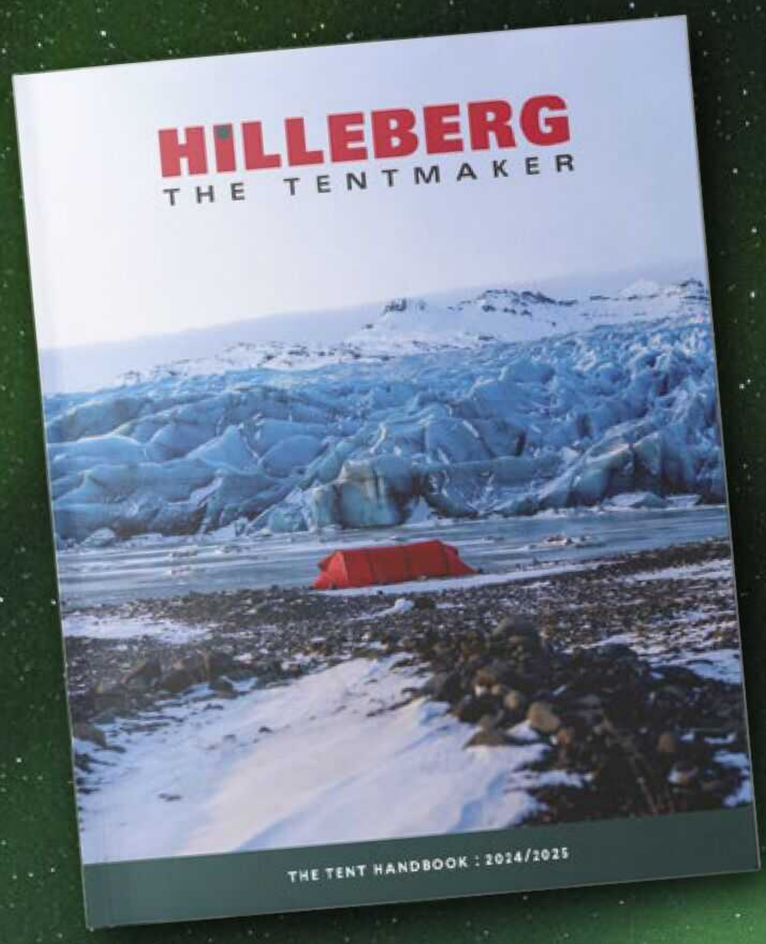


ken will: 2026 soll der höchste Turm der Sagrada Familia in Barcelona 171 Meter erreichen). Durch Heerscharen von Touristen kämpfen wir uns zum Infostand und fragen nach unserem unauffindbaren Ansprechpartner. Leider kann die freundliche Dame uns auch nicht weiterhelfen. Sie erreicht Herrn Schaal-Ahlers nicht, der, wie sich später herausstellt, in einem Trauergespräch war.

Langsam wird die Zeit knapp, und wir machen uns ziemlich geknickt auf den Weg durch das Treppenhaus zur Aussichtsplattform. Die Fernsicht beeindruckt, aber eigentlich hätten wir ja ganz hoch wollen, und es fühlt sich wie eine kleine Niederlage an. Doch einen letzten Funken Hoffnung haben wir noch: »Der Turmwächter hat einen Schlüssel, vielleicht lässt der euch hoch«, gab uns die Mitarbeiterin am Infostand noch mit auf den Weg. Also klopfen wir unsicher an eine schwere Holztüre. Es öffnet ein älterer Herr und hört sich unsere Geschichte mit kritischem Blick an. Dann dreht er ab, und wir wollen schon resignieren. »Ich hol kurz den Schlüssel – war da selber seit einem Jahr nicht mehr oben!«

Und so dürfen wir doch noch jede einzelne der 768 Stufen des Ulmer Münsters erklimmen. »Das nenne ich Pilgern auf höchstem Niveau«, sage ich und genieße die einmalige Aussicht.

Hilleberg:
50 Jahre Zelte
für jedes Abenteuer.



Bestell dir jetzt dein Hilleberg-Handbuch 2024-2025.



Eric Larsen/ericlarsenexplore.com

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

HILLEBERG
THE TENTMAKER

BESTELLE DEN KOSTENLOSEN KATALOG

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

Facebook.com/HillebergTheTentmaker

TEXT: **KATHARINA HÜBNER**

Tiefer, länger, heller

Dass die Zugspitze Deutschlands höchster Berg ist, weiß man. Wir haben hier noch andere schöne Superlative aus der Outdoor-Welt für euch.



Andreas Dobslaff



1| DER LÄNGSTE FLUSS

Richtig, der Rhein ist kein deutsches Gewässer, entspringt er doch in den Schweizer Alpen, mündet in den Niederlanden in die Nordsee und bildet auf 182 Kilometern die Grenze zu Frankreich. Aber auf 865 Kilometern fließt er durch Deutschland, was ihn vor Elbe (727 km) und Donau (674 km) zum längsten Fluss hierzulande macht. Sogar den Bodensee durchquert er auf seiner insgesamt 1233 Kilometer umfassenden Reise. Die ersten Touristen kamen schon vor 200 Jahren, die vielen schönen Rad- und Wanderwege an seinen Ufern gab es damals aber noch nicht. Tipp: die acht Rheinsteig-Etappen durch das Unesco-Welterbe Oberes Mittelrheintal zwischen Bingen und Koblenz. rheinsteig.de

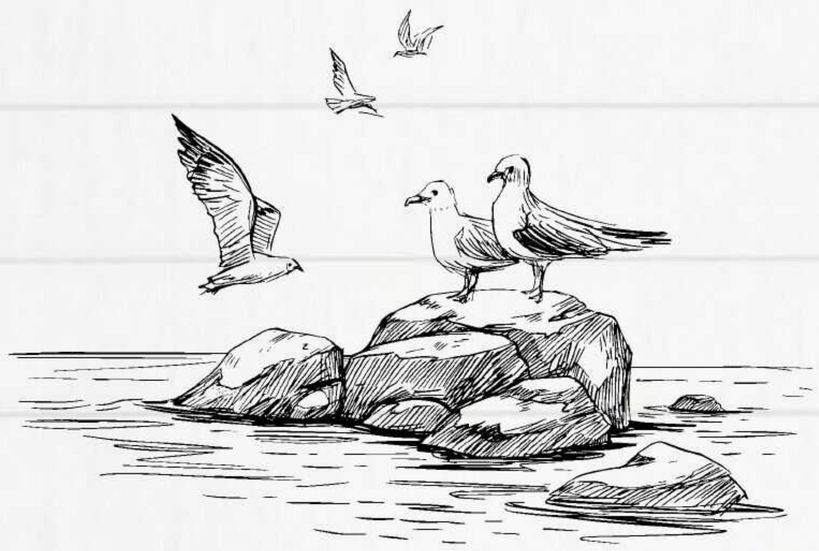
Illustrationen: Getty Images



Hannes Tell

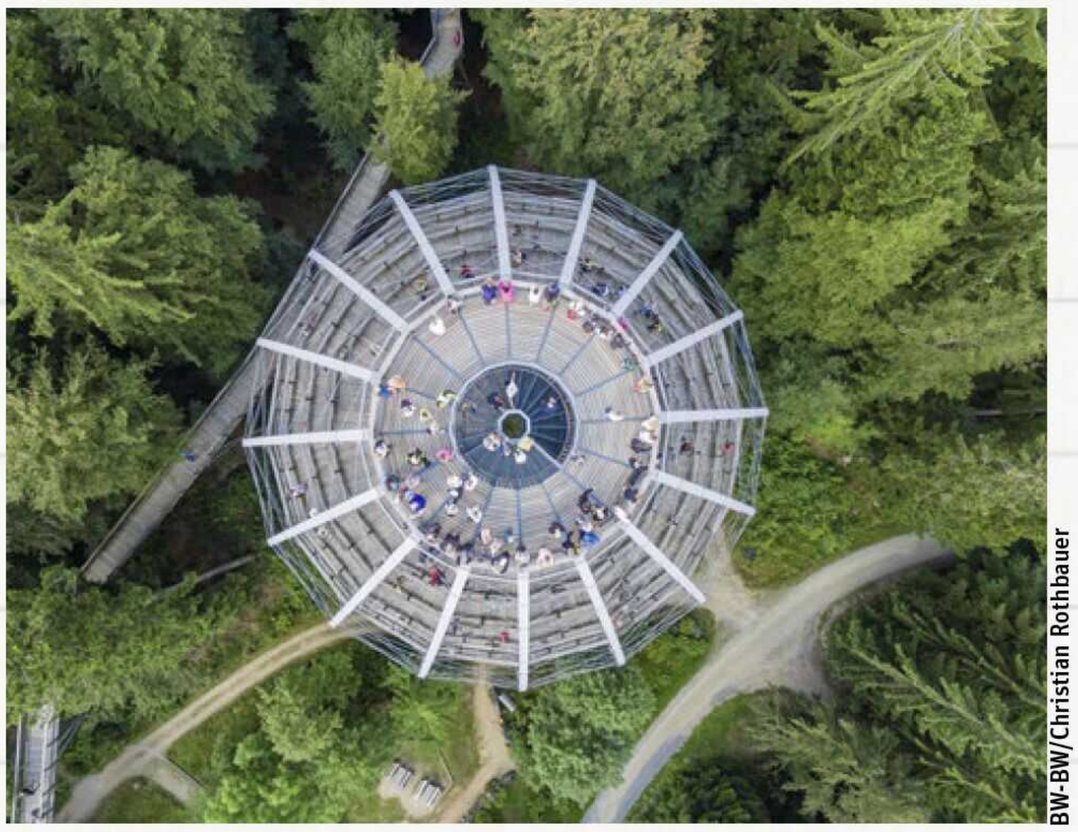
2| HÖCHSTE BURG

König Ludwig II. von Bayern (1845–1886) hat sich besonders mit dem Bau von Schlössern unvergesslich gemacht, allen voran mit dem weltberühmten Neuschwanstein. Auf dem Falkenstein (1268 m) hoch oben über Pfronten im Allgäu wollte er ebenfalls bauen, erwarb zu dem Zweck die dortige mittelalterliche Burgruine und ließ aufwendige Pläne erstellen. Doch noch vor Baubeginn starb Ludwig – und so erleben Wanderer die herrliche Aussicht auf das Vilstal und die Tannheimer Berge weiterhin von Deutschlands höchstgelegener Burgruine. Vielleicht gut so, denn ein Schloss des »Kini« wäre sicher überlaufen. Eine schöne Tour (18 km, 630 Hm) findet ihr hier: outdoor-magazin.com/falkenstein



3| DIE GRÖSSTE INSEL

Im Jahr 1818 malte Caspar David Friedrich die »Kreidefelsen auf Rügen«, eins seiner berühmtesten Bilder. Zwar handelt es sich nicht um ein reales Motiv, Fachleute vermuten, dass das Gemälde sich aus verschiedenen Impressionen zusammensetzt. Friedrichs Begeisterung über die hell leuchtenden Felsklippen im Nationalpark Jasmund lässt sich indes leicht nachvollziehen. Und auch sonst hat Deutschlands mit Abstand größte Insel (930 Quadratkilometer) viel zu bieten: Sandstrände, Dünenkiefer-, Buchen- und Eichenwälder, Seen, schilfumsäumte Bodden, hübsche Küstenorte und mehr. Eine Vielzahl an abwechslungsreichen Touren gibt es unter ruegen.de/aktiv-und-natur/wandern



BW-BW/Christian Rothbauer



Lars Schneider

4| DER LÄNGSTE WIPFELPFAD

Wenn man ihn nicht aus der Vogelperspektive betrachtet, gleicht der Turm des Baumwipfelpfads bei Neuschönau im Nationalpark Bayerischer Wald einem riesigen Ei. Oben bietet er aus bis zu 44 Meter Höhe traumhafte Blicke auf die unendlich wirkende Waldwildnis, auf Gipfel wie Rachel und Lusen, an klaren Tagen sogar bis zu den Alpen. 1300 Meter »wandert« man auf den Holzstegen außerhalb des Turmes im Grünen: Damit ist er derzeit der längste Baumwipfelpfad hierzulande und läuft den jeweils etwa 1250 Meter umfassenden Einrichtungen im Schwarzwald, an der Saarschleife, auf Rügen und auf Usedom den Rang ab. treetop-walks.com/bayerischer-wald



Julius Kerscher



5| DAS HÖCHSTE BIWAK

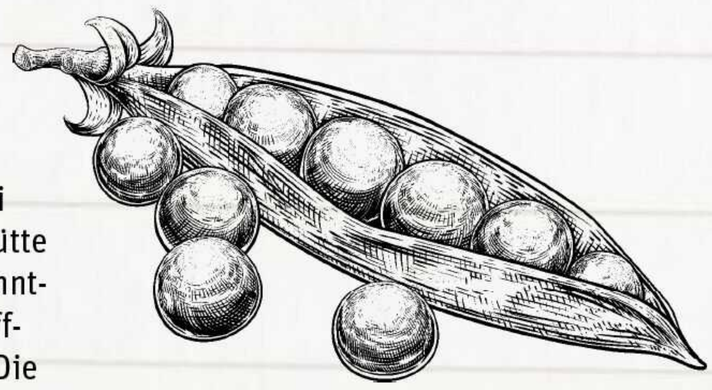
Die Überschreitung des Jubiläumsgrats, der sich vom Zugspitz- bis zum Alpspitzgipfel zieht, gehört zu den spektakulärsten Grattouren der Ostalpen – eine Mischung aus Klettersteig und Kletterei, nur für erfahrene Alpinisten. Etwa auf halber Strecke trotzt auf 2684 Metern eine kleine rote Aluminiumhütte den Elementen und hat bei Gewitter und anderen Wetterwidrigkeiten schon vielen Bergsteigenden Schutz geboten: Die Jubiläumsgrathütte ist Deutschlands höchstgelegenes Biwak. Drinnen gibt es Stockbetten mit zwölf Schlafplätzen, einen Klapptisch, zwei Fenster, Lüftungsschlitze und Stangen, um nasse Kleidung aufzuhängen – spartanische 15 Quadratmeter in gigantischer Lage.





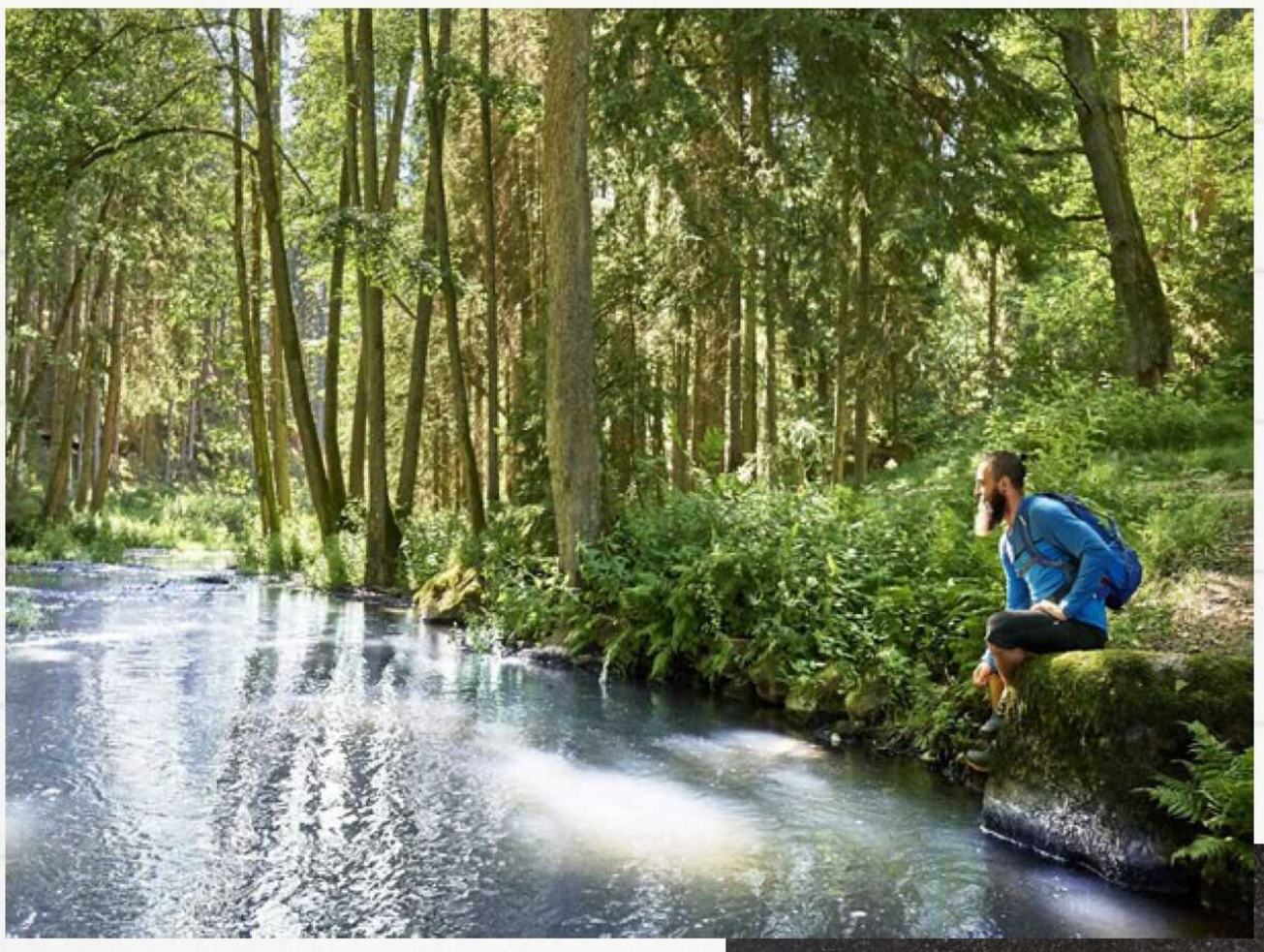
Hannes Tell

6| ERSTE VEGETARISCHE HÜTTE



Auf den bewaldeten Gipfel des Hündeleskopfs, einer 1199 Meter hohen Erhebung bei Pfronten in den Allgäuer Alpen, führt nicht einmal ein Weg. Dank der Hündeleskopfhütte (1180 m, schöne Aussicht von der Terrasse) besitzt er dennoch einen gewissen Bekanntheitsgrad: Die Wirtin Silvia Beyer machte das urige Holzhäuschen bei der Wiedereröffnung im Jahr 2015 zur ersten vegetarischen Hütte der Alpen. Mit vollem Engagement! Die Gerichte sind raffiniert abgeschmeckt und liebevoll dekoriert, und auch Veganer werden fündig. Mittlerweile haben auch einige Alpenvereinshütten auf eine rein vegetarische Kost umgestellt, »Pionierin« bleibt die Hündeleskopfhütte. huendeleskopfhuette.de

Illustrationen: Getty Images



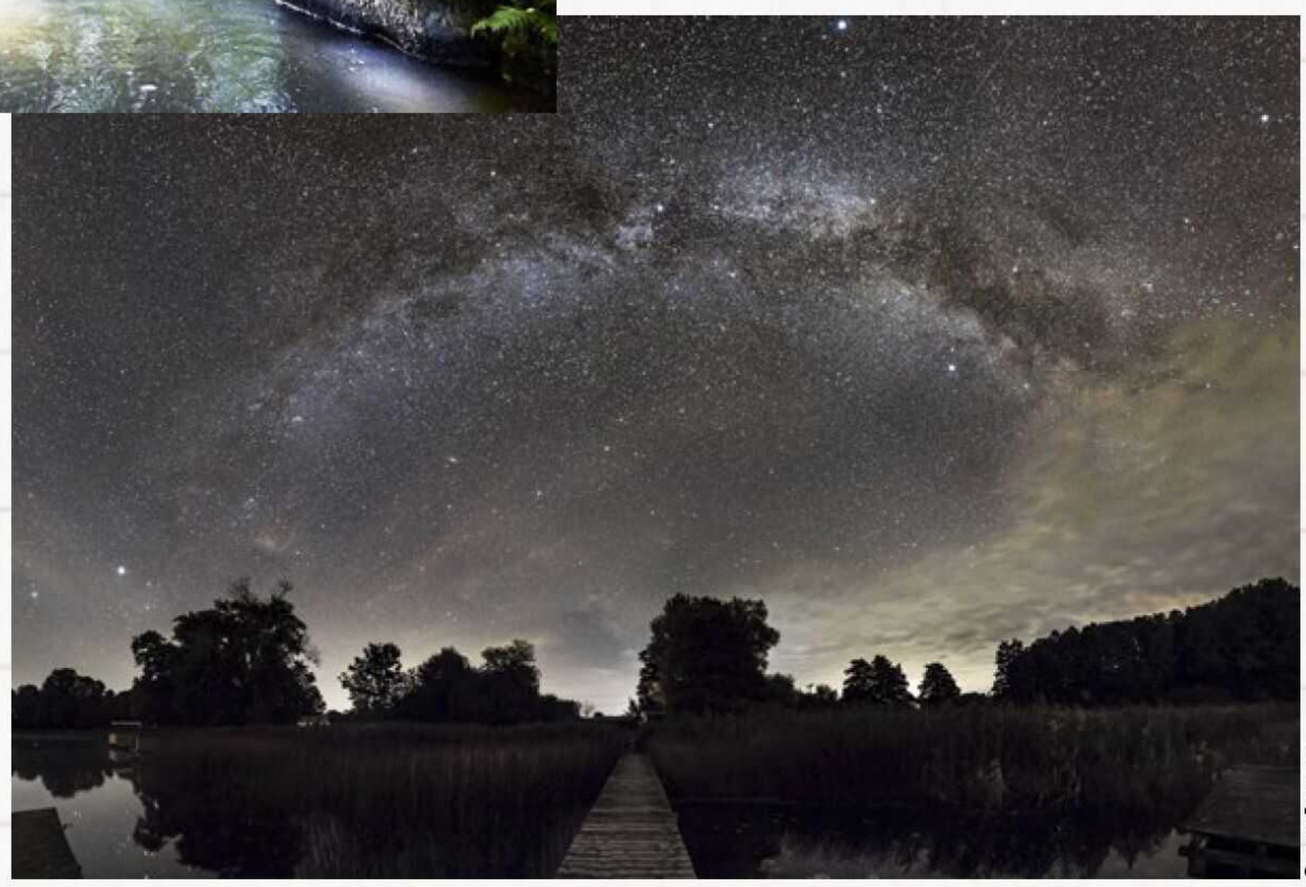
TVO/Woidlife Photography

7| DER LÄNGSTE WEITWANDERWEG

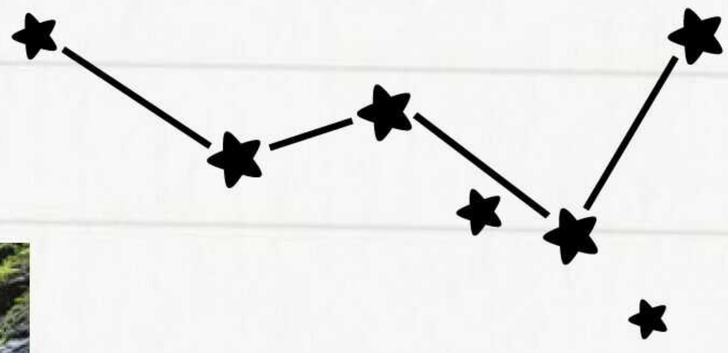
Der Goldsteig trägt seinen Namen nicht aufgrund von Goldfunden, sondern weil hier einst Salz, das »weiße Gold«, transportiert wurde. Deutschlands längster Wanderweg (insgesamt 660 km) verbindet Marktredwitz in der Oberpfalz mit Passau. Er verläuft durch die wunderschönen Landschaften des Oberpfälzer und des Bayerischen Waldes. Nach 150 Kilometern, bei Thanstein, gabelt er sich: in die Original- bzw. Nordroute (weitere 274 km, insgesamt 23 Etappen) mit zahlreichen 1000er-Gipfeln und in die gemäßigtere Südroute (weitere 240 km, insgesamt 22 Etappen). Natürlich könnt ihr auch Teilstücke wandern – und vielleicht wiederkommen und weitergehen. goldsteig-wandern.de

8| DER DUNKELSTE ORT

Er glitzert und funkelt aufs Schönste, während die Welt unter ihm in tiefer Dunkelheit liegt: ein Sternenhimmel ohne die bei uns verbreitete »Lichtverschmutzung«. Wer diesen magischen Anblick erleben möchte, ist im brandenburgischen Naturpark Westhavelland richtig. Anfang 2014 wurde er von der International Dark Sky Associaton zum ersten Sternenpark Deutschlands ernannt. Ein gutes Ziel zur Beobachtung des Nachthimmels ist der Gülper See in der Nähe des Ortes Gülpe (etwa zwei Stunden Fahrtzeit von Berlin). Weitere Sternenparks gibt es inzwischen auch im Allgäu, in der Eifel, der Rhön und auf den Nordseeinseln Spiekeroog und Pellworm. sternenpark-westhavelland.de



Getty Images





Mauritius/travelpix/Alamy

9| DIE TIEFSTE SCHLUCHT

Zugegeben, die Breitachklamm bei Oberstdorf hat man selten für sich. Trotzdem: Das Naturspektakel lohnt sich! Auf einer Länge von zweieinhalb Kilometern hat der Fluss sich im Laufe von Jahrtausenden bis zu 150 Meter tief in Gestein gearbeitet. Zu jeder Jahreszeit zeigt Deutschlands tiefste Schlucht ein anderes Gesicht: An heißen Sommertagen wunderbar kühl, im Winter mit Eiskristallen wie verzaubert, und bei Regenwetter rauscht und tobt das Wasser besonders wild. Dank gesicherter Pfade eignet der Besuch sich auch für Familien mit kleinen Kindern. Wer die Schlucht mit einer längeren Wanderung verbinden will, findet eine Übersichtskarte auf der Website. breitachklamm.com

10| HÖCHSTE BRAUEREIDICHTE

Ob mit oder ohne Alkohol, ein Bier schmeckt doch kaum jemals besser als nach einer Wanderung. Oder bei einer Pause unterwegs. Am meisten Auswahl bietet dabei eine zum Glück auch unter Outdoor-Gesichtspunkten sehr attraktive Region: Franken, genauer gesagt Oberfranken. Die Brauereidichte dort ist nicht nur die höchste in Deutschland, sondern sogar der Welt. Auf eine Brauerei kommen hier 6100 Einwohner. Gleich fünf Privatbrauereien verbindet der »Fünf-Seidla-Steig«, eine landschaftlich reizvolle, etwa 17 Kilometer lange Rundwanderung bei Gräfenberg in der Fränkischen Schweiz. Auch als kürzere Streckentour lässt sie sich gehen. fuenf-seidla-steig.de



erlebe.bayern/Thomas Linkel



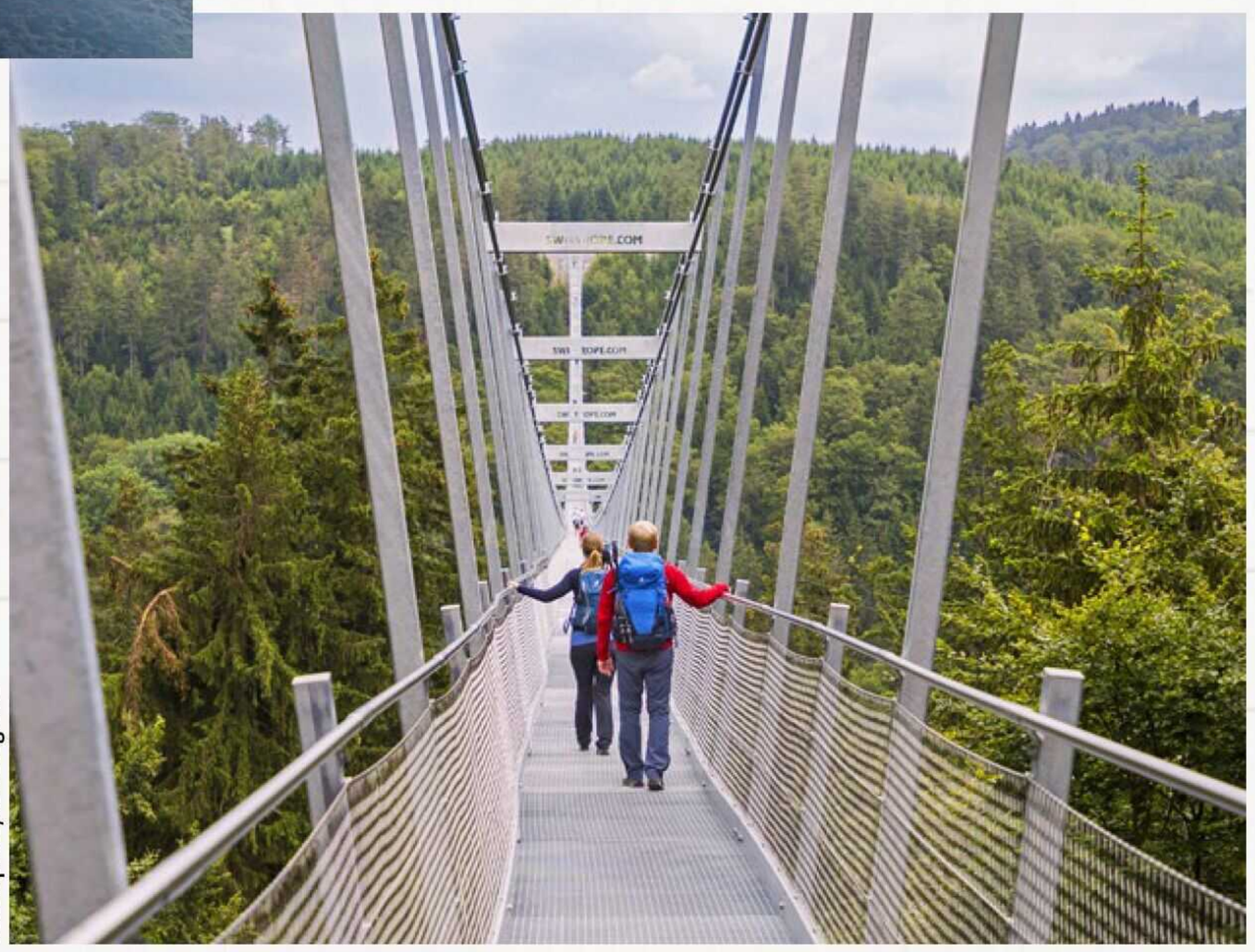
Mauritius

11| DER GRÖSSTE NATIONALPARK

Beim Stichwort »Nationalpark« denken viele zunächst an Wälder, in denen die Natur macht, was sie will. Tatsächlich stehen aber auch riesige Gebiete des deutschen Wattenmeeres unter Schutz. Der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer ist mit 4380 Quadratkilometern der größte der 16 Nationalparks hierzulande, gefolgt vom Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer. (Nebenbei ist das Nordseewattenmeer der deutschen, niederländischen und dänischen Küste das größte zusammenhängende der Welt.) Erleben kann man die unendliche Weite des Meeresbodens und die herrlich salzige Luft bei einer Wattwanderung (immer geführt!). nationalpark-wattenmeer.de, Menüpunkt »Besuchen«

12|DIE LÄNGSTE HÄNGEBRÜCKE

Jahrelang durfte die Titan RT, die sich im Harz über das Bodetal spannt, den Titel »längste Hängebrücke Deutschlands« tragen. Im Sommer 2023 musste sie ihn an den Skywalk Willingen im hessischen Sauerland abgeben. 665 Meter reicht die Schaukelpartie von einer Seite des Strycktals auf die andere – in bis zu 100 Meter Höhe. Und die Hessen legen nach: Im Herbst soll bei Rotenburg an der Fulda eine weitere Hängebrücke eröffnen. Mit 617 Meter Länge wird sie die Titan RT (458 m) dann auf Platz drei verweisen. Infos zum Skywalk: skywalk-willingen.de

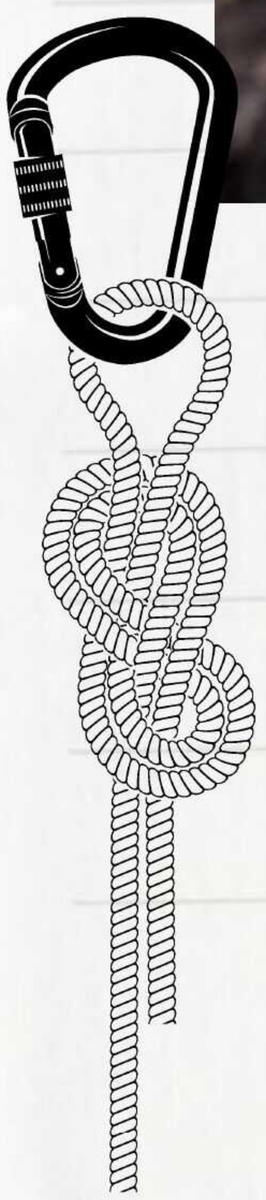


action press/Ks-Fotografie





Laif/Dietmar Denger



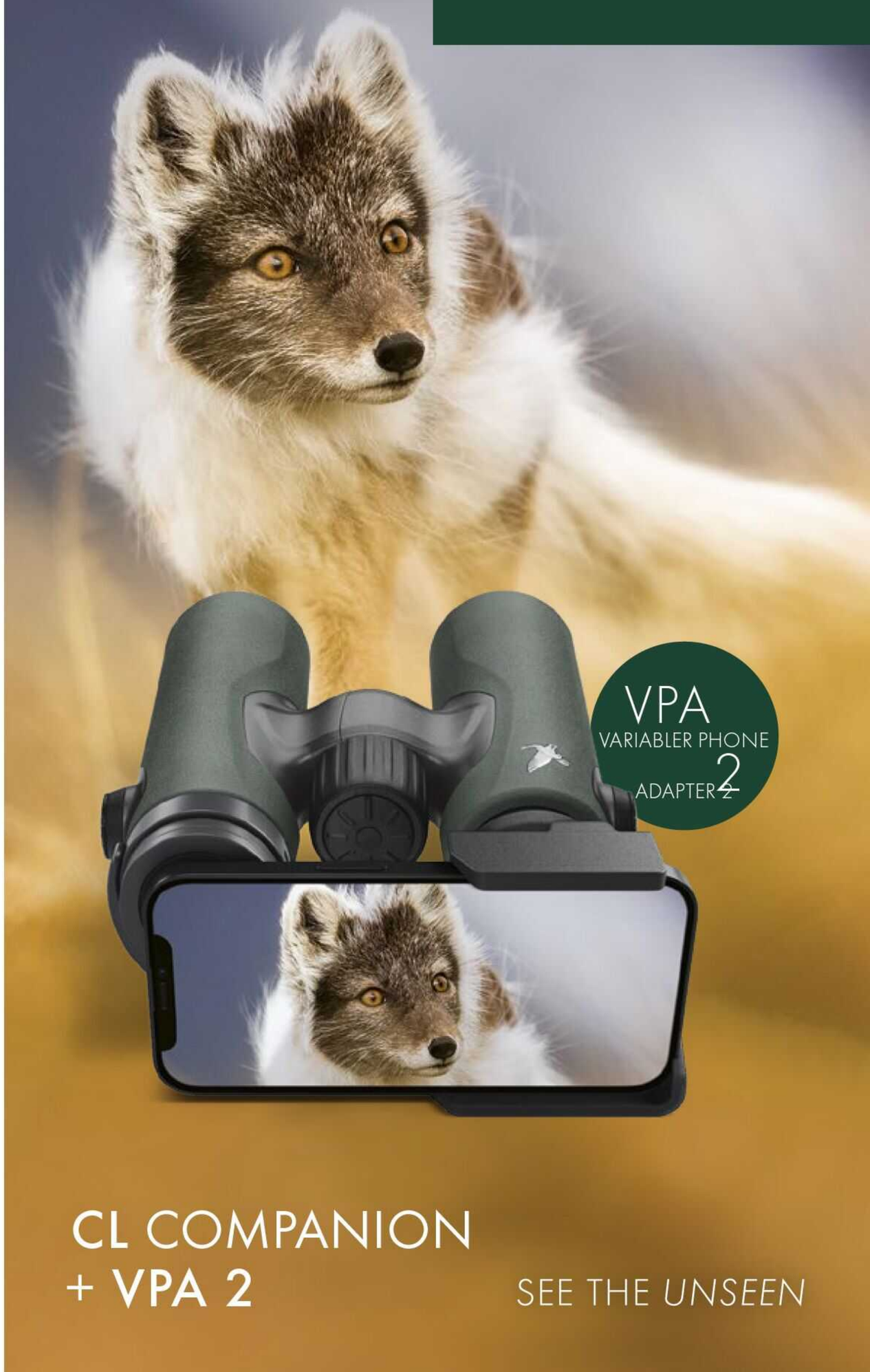
13| DER LÄNGSTE KLETTERSTEIG

Fast vier Kilometer lang zieht sich der Gratrücken zwischen dem Nebelhorn (2224 m) und dem Großen Daumen (2280 m) bei Oberstdorf im Allgäu. Schon seit 1978 kann man ihn auf dem Hindelanger Klettersteig überschreiten – mit Aussichten bis zur Zugspitze und den Schweizer Alpen. Im Jahr 2021 wurde Deutschlands längster Klettersteig komplett saniert, entsprechend sind die Leitern, Haken und Stahlseile in gutem Zustand. Er besitzt aber auch ungesicherte Kletterstellen sowie Gehpassagen: Erfahrung, Kondition, Schwindelfreiheit und trockenes Wetter gehören zu den Voraussetzungen, um ihn zu begehen. oberstdorf.de, im Menü »Alpininfo«, dort »Klettersteige«

Illustrationen: Getty Images

DAS WUNDER *NATUR FESTHALTEN*

SWAROVSKI OPTIK



CL COMPANION
+ VPA 2

SEE THE *UNSEEN*

BASIS LAGER

Produkte, die auf Tour überzeugen



Studio Nordbahnhof

1 PREISKNALLER

Der Kauf einer Sportsonnenbrille muss nicht gleich den Geldbeutel sprengen. Die Mawaii Anderson lockt für günstige 40 Euro sogar mit polarisierenden Scheiben, die störende Reflexe auf nassen und glänzenden Oberflächen beseitigen. Dank Verspiegelung macht sie auch auf der Hüttenterrasse einiges her (25 g).

2 BERGKAMERADIN

Alpine Abenteurer finden in der Oakley Clifden die richtige Begleiterin. Aufsteckbare Blenden schützen vor Streulicht, polarisierende Klasse-3-Gläser filtern UV-Licht und Spiegelungen. Mit angeklipstem Brillenband lässt sich die Clifden auch um den Hals tragen – etwa für einen kurzen Blick in die Karte (37 g, 255 €).

3 SCHARFMACHER

In puncto verglasbare Sportbrillen zählt Swiss-Eye zu den besten Adressen. Bei der Tracker erlauben wechselbare Einsätze (Inserts) die Verglasung selbst in höherer Stärke (bis zu vier Dioptrien) und mit Gleitsichtgläsern. Zum Preis von 96 Euro gibt's sogar Wechselscheiben (Klasse 1, 3) dazu (28 g).

4 WANDERFREUND

(Berg-)Wanderer sollten einen Blick durch die Mtn Style CV von Uvex werfen. Ihre Gläser verstärken den Kontrast und liefern selbst bei diesiger Witterung satte Farben, der integrierte Seitenschutz blockt Streulicht und Wind. Anpassbare Nasenpads und Bügelenden sorgen für komfortablen Sitz (40 g, 140 €).

5 MEISTERSTÜCK

Passformprobleme dürfte es mit der Evil Eye elate.o pro keine geben, lassen sich doch die Bügel im Winkel verstellen. Außerdem überzeugt die Edelbrille mit selbsttönenden Gläsern (Klasse 2–4), abnehmbarem Nasencover und anatomischem Schaumstoffeinsatz gegen Zugluft und Regen (39 g, 379 €).

ALLES IM BLICK

Sportsonnenbrillen schützen die Augen nicht nur vor UV-Licht, sondern auch vor Zugluft und Insekten – so wie diese neun.

6 NEUEINSTEIGER

Hierzulande noch wenig bekannt: die kalifornische Kultmarke 100%. Was sich ändern dürfte, denn sie steht für Brillen mit überaus hochwertigen Gläsern, wie etwa die Speedcraft. Kaum ein anderes Modell bietet ein solch weites Sichtfeld, das zudem verzerrungsfrei und kontrastreich ausfällt (35 g, 159 €).

7 HART IM NEHMEN

Die in Österreich aus unerhört flexiblem Kunststoff gefertigte, unzerbrechliche G15 All Mountain TRF von Glorify übersteht jedes Abenteuer – und wehrt dabei UV-Strahlung ebenso wie Fahrtwind ab. Auch stellen sich ihre photochromen Gläser (Klasse 1–3) im Nu auf wechselnde Helligkeiten ein (28 g, 219 €).

8 KLIMAANLAGE

Ein ausgeklügeltes Belüftungssystem verhindert bei der Adidas SP0082_02A ein Beschlagen selbst bei hohem Puls. Ebenfalls klasse: die brillanten, polarisierenden Scheiben und die Sicherheitsscharniere. Sie beugen dem Verkratzen der Glasinnenseiten beim Einklappen der Bügel vor (29 g, 130 €).

9 RETROSTYLISTIN

Retro ist auch bei Brillen schwer angesagt. Bestes Beispiel: die Julbo Legacy, deren selbsttönende, beschlagfreie Hightech-Gläser (Klasse 2–4) mit schmutzabweisender Beschichtung im Design einer klassischen Gletscherbrille stecken. Abnehmbare Seitenteile aus Leder bieten Schutz vor Streulicht (26 g, 230 €).

BASIS LAGER

Ausrüstung im Praxistest

DIE OUTDOOR-EXPERTEN

Mit Outdoor-Equipment per Du: die Testcrew.



BORIS GNIELKA

Testet Ausrüstung am liebsten beim Klettern sowie auf Trekking- und Bikepackingtouren.



KATLEEN RICHTER

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



TOBIAS WIRTH

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

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



Boris Gnielka (2)

NORRØNA FALKETIND 3-SEASON KUPPELZELT

DOME SWEET DOME

Schon Anfang der 1970er bot Norrøna leistungsfähige Tunnelzelte an, strich das Segment aber 1994. Seit letztem Jahr gibt es wieder Zelte des norwegischen Labels. Die Kuppel Falketind 3-Season Dome Tent haben wir schon getestet – und sind begeistert. Dank steil ansteigender Wände verwöhnt der Innenraum aus Recycelgewebe zwei Personen mit großzügigem Raumangebot (220 x 131 cm) und üppiger Liegelänge (2,02 m), Moskitoflächen an den Eingängen und Schmalseiten sorgen für Durchzug, lassen sich bei Eiseskälte aber ganz verschließen. Das erweitert den Einsatzbereich selbst im hohen Norden bis in den Spätherbst. Beide Apsiden schlucken jede Menge Gepäck und eignen sich als wettergeschützte Kochnische. Der Aufbau geht flott: Innen- und Außenzelt werden zusammen aufgestellt. Voll abgespannt trotzte das Falketind Sturmböen und starkem Dauerregen, ohne dass sich die Außenhaut aus Recycelpolyester dehnte. Dessen Silikonschicht außen erhöht die Reißfestigkeit und den UV-Schutz, innen lässt es sich durch die PU-Beschichtung abkleben. Das neu entwickelte Nahtband ist langlebiger als die herkömmlichen klaren Tapes. Auch top: die Verarbeitung. Gewicht und Packmaß liegen für einen so komfortablen, wetterfesten und langlebigen Allrounder voll im Rahmen. ***fw***

AUSPROBIERT: 3 Monate **PREIS:** 999 € **GEWICHT/PACKMASS:** 3095 g/7,2 l (Gestängelänge: 42 cm)

⊕ aus Recycelmaterialien hergestellt, sehr komfortabel, sturm- und nässefest, einfaches Handling

SWAROVSKI OPTIC AX VISIO

BILDUNGSFERNSEHEN



Mit dem AX Visio präsentiert Swarovski eine echte Innovation, ist es doch das erste Fernglas, das den Namen des gesichteten Tiers ins Bild einblendet. Im Test funktionierte das gut – wenn das Exemplar den rot eingeblendeten Identifikationskreis zumindest fast ausfüllte und auch keine Äste ins Bild ragten. Die Fotofunktion überzeugte weniger, hier fiel es uns schwer, das Glas trotz seines hohen Gewichts ruhig genug zu halten – nicht nur bei trübem Licht sowie im düsteren Wald verwackelten die meisten Fotos. Legt oder stützt man das Glas auf, war die Ausbeute der flott und einfach ans gekoppelte Handy gesendeten Fotos größer. Voll überzeugend hingegen: die mechanische wie optische Qualität des robusten, wasserdichten, in Österreich gefertigten Glases – das für ein extrem scharfes, brillantes Beobachtungserlebnis mit Mehrwert sorgt. ***bg***

AUSPROBIERT: 3 Wochen **PREIS:** 4600 € **GEWICHT:** 1260 g (mit Umhängegurt)

⊕ knackscharf & brillant, robust, innovative Tiererkennung ⊖ Preis, Gewicht



CHROME DOUBLETRACK BAR BAG 5

HIKE & RIDE

Entworfen als Lenkertasche, lässt sich der Doubletrack Bar Bag am Ziel im Nu abnehmen und als Hüfttasche umschnallen (Maße: 23 x 15 x 10 cm). Rückseitig eingeschobene, breite Riemen (4 cm) sorgen für hohen Tragekomfort. Je zwei Netzfächer im Innern sowie außen an den Seiten halten Ordnung, der grobe Cordurastoff und die dicke Beschichtung des Bodens auch häufige Einsätze aus. Gut: die regendichte Konstruktion und der clevere Magnetverschluss. Nur an Rädern mit weit abstehenden Zügen kann die Tasche Probleme bereiten. ***hr***

DAUERTEST: 20 Monate **PREIS:** 70 € **GEWICHT:** 380 g

⊕ multifunktionell, robust, regendicht ⊖ passt nicht an alle Bikes

SNOWLINE CAMPING CUBE BACKPACKER

TISCHLEIN STECK DICK

Wer sich den Luxus gönnt und einen leichten Faltstuhl mitträgt, sollte auch ein kleines Tischchen einpacken – sonst angelt man nach dem Becher oder der Stulle auf dem fernen Boden. Der Snowline Cube Backpacker gehört zu den besten Falttischen am Markt: Dank Karbongestell und leichter, vierteiliger Alu-Tischplatte wiegt er gut tragbare 615 Gramm, das Packmaß (36 x 10 x 8 cm) ist ebenso transportfreundlich. In rund zwei Minuten zusammengesteckt, steht er sehr stabil. Auch praktisch: die Netzablage. Tischplatte: 35 x 35 cm, Höhe 32 cm. ***fw***



DAUERTEST: 24 Monate **PREIS:** 100 € **GEWICHT:** 615 g

⊕ leicht, klein verpackbar, stabil ⊖ Auf-/Abbau braucht etwas Zeit

BASIS LAGER

Ausrüst
Praxi



REVOLUTION RACE NORDWAND PRO PTS

FÜR HARTE KERLE

Die Nordwand Pro Pants von Revolution Race kostet 109 Euro – sehr wenig für eine so robuste, reichhaltig ausgestattete Trekkinghose aus Polycotton (65/35 % Polyester/Baumwolle). Sie besitzt zwei geräumige Beintaschen, Belüftungszips an den Oberschenkeln und Haken, um den Saum an den Schnürsenkeln zu fixieren. Nur ein kleines Innenfach fürs Handy in einer der Beintaschen fehlt. Der körpernahe Schnitt lässt in Kombination mit Stretcheinsätzen an Knien und Gesäß selbst beim Kraxeln Bewegungsfreiheit – hervorragend. Allerdings scheuern die innen rauen Nähte auf der Haut, zum Wandern eignet sich die Nordwand Pro somit weniger. Bushcraft-Fans, die häufig mehr werkeln als Strecke machen, kommen eher damit klar. ***fw***

AUSPROBIERT: 2 Monate
PREIS: 109 € **GEWICHT:** 625 g

⊕ Ausstattung, strapazierfähig, Schnitt
⊖ die harten Nähte scheuern auf der Haut

PATAGONIA NANO AIR LIGHT HYBRID HOODY

KUSCHELIGER WINDABWEISER

In isolierten Jacken gerät man flott ins Schwitzen, vor allem, wenn sie über ein winddichtes Außenmaterial verfügen. Bei der dünn polyestergefütterten Hybridjacke von Patagonia kommt hingegen ein minimal winddurchlässiger, ultrafeiner Oberstoff zum Einsatz. Zusätzlich halten luftige Fleeceeinsätze unter den Armen, an den Seiten und am Rücken das Klima im Lot. Die Zickzack-Struktur verstärkt dabei die klimatisierende Wirkung und führt zu ultrakurzen Trockenzeiten. So begeistert die Jacke im Test mit einer perfekten Balance aus Kälte- und Windschutz auf der einen und Klimakomfort auf der anderen Seite – beim Wandern, Kraxeln, aber auch beim Radeln, zumal die Kapuze gut unter den Helm passt. Auch ohne Helm sitzt sie – wie auch die ganze Jacke – bestens, die Bewegungsfreiheit reicht sogar zum Klettern. Mankos: Eine Brust- oder Innentasche gibt es nicht, und der Oberstoff sollte nicht zu hart herangenommen werden, sonst zeigt er kleine Fasern. Vorbildlich: Die Jacke besteht bis auf die Zipper zu 100 % aus Recycelpolyester. ***bg***

DAUERTEST: 6 Monate **PREIS:** 290 € **GEWICHT:** 320 g (Gr. S)

⊕ Trage- & Klimakomfort, Wind- & Kälteschutz ⊖ Brust-/Innentasche fehlt, sehr feiner Oberstoff



Boris Gnielka



THE NORTH FACE RAPIDUS ALPIN

GIPFEL-GENOSSE

Ein vielseitiger Ski-/Hochtourenrucksack: Der Rapidus Alpin 34 aus wasserabweisendem, abriebfestem Nylon glänzt mit innovativer Fächeraufteilung. Der Clou beim 34-Liter-Rucksack ist ein extra Steigeisenfach auf der rechten Unterseite, das man auch mit angeschnalltem Rucksack erreicht. Dort lassen sich auch Skifelle prima verstauen. Die weitere Ausstattung (u. a. Seil-, Pickel- und doppelte Skihalterung) lässt keine Wünsche offen, und der Tragekomfort ist hoch. Somit eignet er sich für anspruchsvolle Touren. Haar in der Suppe: Die Nähte sind z. T. unsauber verarbeitet. ***tw***

DAUERTEST: 12 Monate
PREIS: 160 € **GEWICHT:** 1160 g (Größe L/XL)

⊕ Top-Ausstattung, spezielles Steigeisenfach
⊖ Verarbeitung der Nähte, kleines Helmnetz

NEMO TENSOR INSULATED

KOMFORTLIEGE

Mit einem Packmaß von 24 mal 9 Zentimetern (Länge/Durchmesser) zählt die Nemo Tensor Insulated zu den besonders klein packbaren Matten. Zumal sie mit acht Zentimeter Höhe, einer komfortabel-rechteckigen Liegefläche (183 x 51 cm) sowie einem für Leichtmatten sehr angenehmen Oberstoff aufwartet. So liegt es sich selbst auf buckligem Boden sehr bequem. Zu kalt sollte es allerdings nicht sein. Nach unseren Messungen hält die Matte nur bis ungefähr zum Gefrierpunkt warm (Frostbeulen: bis +7 °C) – in der Gewichtsklasse gibt es wärmere (aber nicht komfortablere). Klasse hingegen: Dank des zweistufigen Ventils gelingt das Aufpumpen über den mitgelieferten Pumpsack flott und einfach. Unterm Strich eine klasse Matte – für den Dreijahreszeiteneinsatz. ***bg***

AUSPROBIERT: 4 Wochen **PREIS:** 230 € **GEWICHT:** 500 g (mit Pack- und Pumpsack)

⊕ Packmaß, Gewicht, Handling, Liegekomfort, Verarbeitung ⊖ Preis, Isolation



An das zweistufige Ventil dockt man den Pumpsack an – das Handling ist top.



BASIS LAGER

Tie… …nzen
am…



Habicht
Accipiter gentilis

Als geschickter Jäger ist er für seine schnellen und präzisen Flugmanöver bekannt. Wie bei vielen Greifvogelarten ist das Weibchen größer als das Männchen und jagt die schwerere Beute. Beim Brüten wird abgewechselt. Der Habicht lebt als scheuer Siedler in Wäldern und städtischen Parks, sein Ruf ist ein scharfes, gereihtes »gik, gik, gik«.



Rotmilan
Milvus milvus

Die rostrote Grundfarbe gibt ihm seinen Namen, sein Markenzeichen ist der markant gegabelte Schwanz. »Red Kite« (Roter Drache) nennen ihn die Engländer, die Hälfte des weltweiten Bestands lebt jedoch in Deutschland. Eher ungewöhnlich für einen Greifvogel: Er tut sich zum Schlafen in Bäumen mit Artgenossen zusammen.



Seeadler
Haliaeetus albicilla

Mit einer Flügelspannweite von bis zu 2,4 Metern und einem Maximalgewicht von 7 Kilogramm zählt er zu den größten Greifvögeln Europas. Seine Lebensräume sind vielfältig, nur die Wassernähe ist wichtig. Fisch und Wasservögel mag er am liebsten, manchmal stehen auch Aas und Fischreste auf dem Speiseplan. Er wird bis zu 30 Jahre alt.



Wespenbussard
Pernis apivorus

Wespen und Hummeln sowie deren Puppen und Larven frisst der etwa 800 Gramm leichte Vogel am liebsten. Sein dichtes Gefieder und Hornplättchen an den Füßen schützen ihn vor seiner wehrhaften Beute. Zum Überwintern zieht er bis in die tropischen Regionen Afrikas. Der miauende Ruf klingt wehmütig, meistens aber ist er still.

Mäusebussard
Buteo buteo

Wie der Name verrät, frisst er am liebsten Mäuse und andere kleine Nagetiere. Oft sieht man ihn auf Pfählen an Straßenrändern sitzen. Er bleibt sein Leben lang mit demselben Partner zusammen. Typisch für Greifvögel baut er sein Nest hoch oben in den Bäumen. Sein Gefieder kann von fast weiß bis dunkelbraun sein.



HIMMELS JÄGER

Vom wendigen Sperber bis zum mächtigen Seeadler – eine kleine Flugrevue der heimischen Greifvögel.



Rohrweihe
Circus aeruginosus

Männchen und Weibchen unterscheiden sich bei den Rohrweihen deutlich: Weibchen sind ein-, Männchen mehrfarbig. Untypisch für Greifvögel baut die Rohrweihe ihr Nest am Boden, versteckt im Schilf. Bei gutem Nahrungsangebot brütet sie sogar dicht neben anderen Paaren. Ab Ende Juli bis zum Frühjahr überwintert sie in Afrika.



Turmfalke
Falco tinnunculus

Er ist leicht an seinem Rüttelflug zu erkennen, bei dem er stehend am Himmel nach Beute späht. Faszinierend: Turmfalken können auch Infrarotlicht sehen und so die Kot- und Urinspuren von Nagern im Gras verfolgen. Auffällig ist sein rotbrauner Rücken mit kleinen schwarzen Rauten. Er brütet in Bäumen, Kirchtürmen oder alten Gebäuden.



Wanderfalke
Repratum exeria quatior

Atemberaubend schnelle Jagdflüge mit Geschwindigkeiten von über 300 km/h machen ihn zum schnellsten Tier der Welt. Die Beute erspäht er mit seinen hervorragenden Augen. Nur 13 Prozent der Sturzflüge führen jedoch zum Erfolg. Die Alten sind häufig Standvögel, die Jungen zieht es teils in wärmere Regionen.



Sperber
Accipiter nisus

Wegen seines quergestreiften Bauchgefieders wird er im Flug oft mit dem Habicht verwechselt, ist aber mit rund 35 Zentimetern Körpergröße deutlich kleiner. In spektakulären Überraschungsangriffen stürzt er sich auf seine Beute, meist Kleinvögel wie Meisen oder Sperlinge. Er war lange gefährdet, die Bestände haben sich aber erholt.



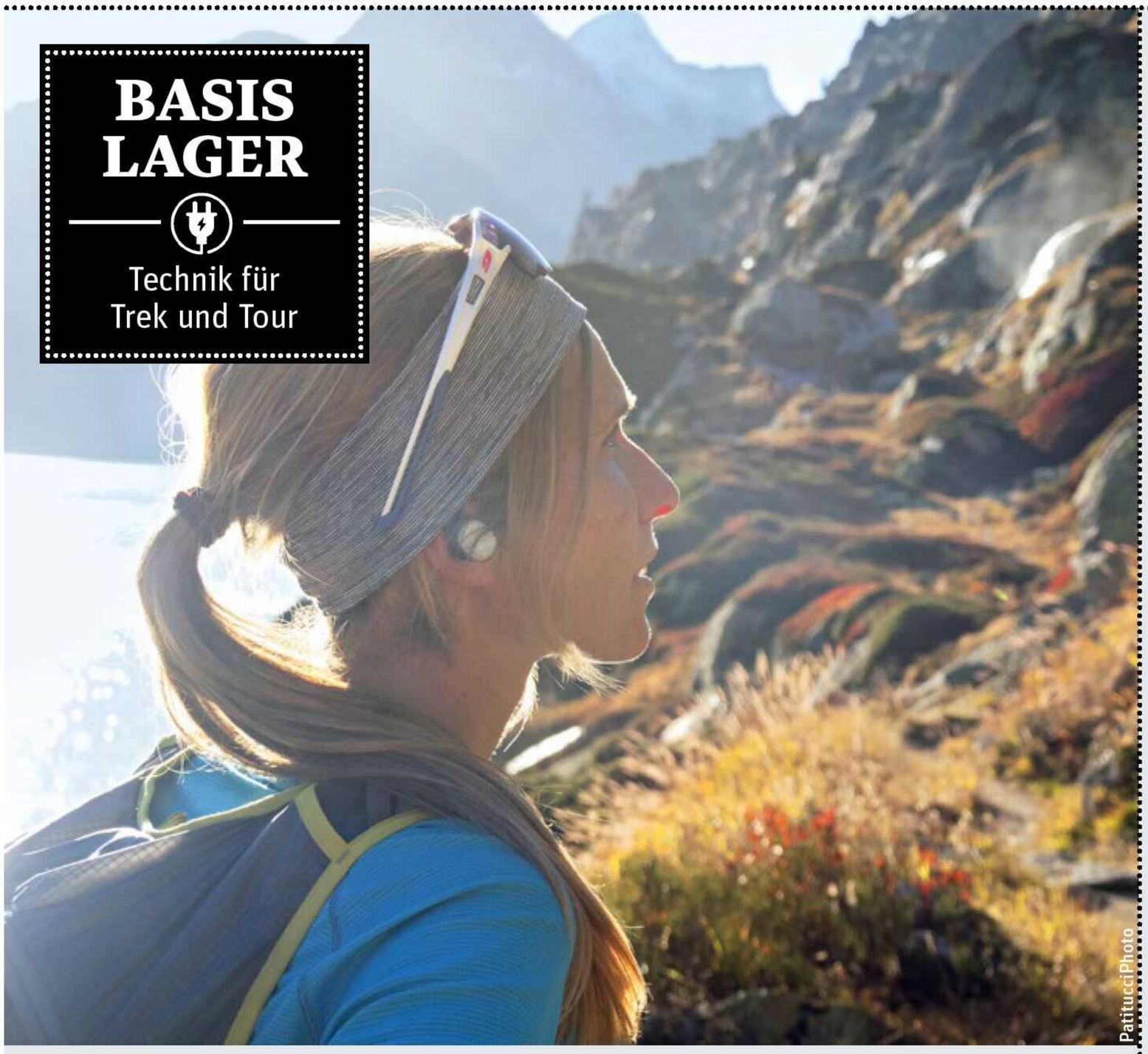
Wiesenweihe
Circus pygargus

Im niedrigen Suchflug hält sie Ausschau nach ihrer Beute: Mäuse, Insekten oder Jungvögel. Durch den Verlust ihres ursprünglichen Lebensraumes ist sie stark bedroht. Früher brütete sie in Mooren, ausgedehnten Feuchtgebieten und -wiesen. Heute weicht sie auf Getreidefelder aus, wo sie durch Erntearbeiten gefährdet werden kann.

Getty Images (6), Shutterstock (5)

BASIS LAGER

Technik für Trek und Tour



PatitucciPhoto

Klangkünstler

Federleichte, nässefeste In-Ear-Kopfhörer mit kräftigen Akkus und Bluetooth eignen sich klasse für Outdoorer.

Moderne Bluetooth-Ohrhörer, auch In-Ears oder Earbuds genannt, sind technische Wunderwerke: Wasserabweisend, nur wenige Gramm schwer und äußerst kompakt, ermöglichen sie beim Reisen und Sport ungestörte Unterhaltung oder Handygespräche – dank leistungsstarken Akkus ausdauernd und ohne lästiges Kabelgewirr.

Gute Modelle stellen selbst anspruchsvolle Klanggourmets zufrieden, mit zuschaltbarem Noise-Cancelling filtern sie zudem Umgebungslärm wie Fahrgeräusche, Triebwerksbrummen, Stimmen oder Schnarchen heraus. Das geschieht über mehrere Mikrophone, die Außengeräusche aufnehmen. Daraus erzeugt der Kopfhörer ein Signal, das den Lärm reduziert – was selbst bei günstigen Modellen wie dem neuen Teufel Airy TWS (s. rechts) gut funktioniert. Der Trend geht zu mehrstufigem Adaptivem Noise-Cancelling (ANC). Dabei lässt sich einstellen, wie stark Verkehrsgeräusche im Ohr ankommen – gut für die Laufrunde in der City. Im Transparenzmodus hört man dagegen Sprachansagen, aber weniger Umgebungslärm.

Ganz entscheidend: ein fester, aber komfortabler Sitz im Ohr. Ihn kannst du über unterschiedlich große, im Lieferumfang enthaltene Silikonpolster anpassen. Praktisch: die mittels integriertem Akku als Ladestation dienende Transportbox und eine Appsteuerung. Die Bedienung an den In-Ears über Drucktaster oder Touchflächen und verschiedene Druck-/Wischkombinationen klappt nach kurzer Eingewönhung gut.



PREISTIPP

Frisch auf dem Markt, überzeugt der Teufel Airy 2 TWS trotz recht günstigem Preis (100 €) mit starker Leistung. Er klingt gut, bietet ein effektives Noise-Cancelling (ANC) und eine App. Mit aktivierter Geräuschdämmung läuft er mehr als fünf Stunden.



TOPPERFORMER

Apple-Nutzern beschert der Apple Airpod Pro 2 superben Klanggenuss, bei Filmen oder in Spatial-Technik abgemischter Musik sogar in beeindruckendem 3D-Sound. Auch top: Noise-Cancelling (ANC), Bedienung und App. Laufzeit: 6+ h, 279 €.



DAUERLÄUFER

Satte acht Stunden spielt der wasser- und staubdichte Jabra Elite 8 Active (IP 68, 200 €) mit wirkungsvollem Noise-Cancelling (ohne ANC: 14 h). Weiteres Plus: der klangfarbenreiche, über die App anpassbare Sound mit Dolby-3D-Einstellung.

IHR BRAUCHT KEINE NEUE KLEIDUNG, UM NEUE ERFAHRUNGEN ZU MACHEN.

GLOBETROTT:ER

RE:THINK

2ndHAND GLOBETROTTER

WIE NEU, NUR WEITGEREIST!

Seit 2021 findest du in allen Globetrotter Filialen 2nd Hand-Artikel, die in unserer Werkstatt geprüft, aufbereitet und mit 12 Monaten Gewährleistung ausgestattet wurden. Vom Trekking-Rucksack übers Retro-Fleece bis zum kaum genutzten High-Tech-Kocher – sie alle sind mehr als bereit für ein zweites Outdoor-Leben.
Freu dich auf zeitlose Ausrüstungsklassiker in Top-Qualität zu 2nd Hand-Preisen.

WIR MEINEN ES ERNST MIT DER NACHHALTIGKEIT. WIE DU MITMACHEN KANNST – UND WAS WIR SELBER TUN, ZEIGEN WIR DIR HIER.

WIR KAUFEN DEINE GEBRAUCHTE AUSRÜSTUNG, KOMM MIT DEINER GUT ERHALTENEN MARKENAUSRÜSTUNG IN UNSERE FILIALE. GLOBETROTTER.DE



Süßer Energiespender

Ein saftiges Bananenbrot mit Erdnussbutter gelingt ganz leicht – und macht euch bei Wanderpausen satt und glücklich.

150 g Erdnussbutter
2 EL Vanillezucker, 3 Eier
170 g Zucker, 300 g Mehl
1 Prise Salz, 3 Bananen
1 TL Backpulver
1 EL Kakaopulver
100 g Erdnüsse gehackt
60 g Sauerrahm
2 EL Zitronensaft
50 g Schokolade

Nehmt am besten auch Kaffee mit, wenn ihr diesen Kuchen in den Rucksack packt! Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (ca. 30 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen. Eier trennen, Eiweiß mit Salz steif schlagen. Erdnussbutter mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren, Eigelbe untermixen. Mehl mit Back- und Kakaopulver sowie den Erdnüssen vermischen, unter die Masse ziehen. Zwei Bananen schälen, mit Zitronensaft pürieren, mit dem Sauerrahm unter den Teig heben. Die Schokolade grob reiben und dazugeben, Eischnee unterziehen. Teig in die Form geben. Übrige Banane schälen, längs halbieren, auf den Teig legen. Etwa 50 Minuten backen, in der Form abkühlen lassen, herausnehmen.

Stockfood/The Picture Pantry

Löffler

Das Problem



Unsere Kleidung macht viel zu viele KM in der Lieferkette und schadet dem Planeten.

Wir sollten

unsere Umwelt schonen und nicht zerstören

mehr KM mit unserer Outerwear machen können;



als es alleine.





Nachhaltige Materialien

hochwertige Outerwear die mehr Abenteuer mit dir erlebt, als in der Produktion alleine





#makeitcount

www.loeffler.at

BASIS LAGER

Mein Lieblingsprodukt



Boris Gnielka

Schneller Brüter

Setzt seit seiner Entwicklung 2008 Maßstäbe: der flammenlose MSR Reactor Stove.

Eigentlich gehöre ich zu den Grammjägern. Ich säge Zahnbürstenstiele kurz, zähle Klopapierblätter ab und nehme nur die allernötigsten Produkte mit auf Tour. Welche, entscheidet die Waage. Eine Ausnahme mache ich nur beim Kocher – auf den Bedienkomfort und die sensationelle Performance des MSR Reactor Stove will ich auf Zelttouren nicht verzichten. Statt mittels Flamme erhitzt der Strahlungsbrenner den Inhalt des serienmäßigen 1,7-Liter-Topfes nicht nur flott und leise, sondern auch sparsam. Für einen Liter Wasser (10 °C) braucht er mit 4:30 Minuten und 11 Gramm Gas weniger als andere Kocher. Das Beste aber: Selbst im Sturm kommt er an diese Werte heran – ohne (meist klapprigen) Windschutz! Denn der solide Alutopf mit Wärmeleitblechen im Boden schließt winddicht mit dem »Heizkissen« des Kochers ab und rastet dort satt ein – herunterrutschen kann er so nicht. Und zum Transport nimmt der Topf Brenner und Kartusche auf, der arretierbare Deckel sorgt dafür, dass beide dort bleiben. Echten Ultraleicht-Fans wäre das alles keine 482 Gramm wert. Mir schon.



BORIS GNIELKA
TESTREDAKTEUR

Als begeisterter Outdoor-, Berg- und Radsportler hat Boris ein Faible für Performance-Produkte.

SO GEBEN SIE EINE ANZEIGE AUF:

per Post
Schicken Sie Ihren Text an
Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG,
Anzeigenabteilung outdoor-Markt, 70162 Stuttgart

per Fax
0711/182-1783

per mail
outdoor-ga@motorpresse.de

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

outdoor

FACHGESCHÄFTE



Bücher:
www.motorbuch-versand.de

REISEMARKT

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

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

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



Unser Buchtipp!



372 Seiten, 18 Bilder, 253 Zeichnungen
ISBN 978-3-613-50536-0 **€12,95**
www.pietsch-verlag.de

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

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

PRIVATANZEIGEN GRATIS!

TERMINE:	Text bis:	Erstverkaufstag:	Ausgabe:	Fax- und E-Mail-Aufträge am Tag des Anzeigenschlusses nur bis 16 Uhr
	29.04.2024	04.06.2024	7/2024	

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

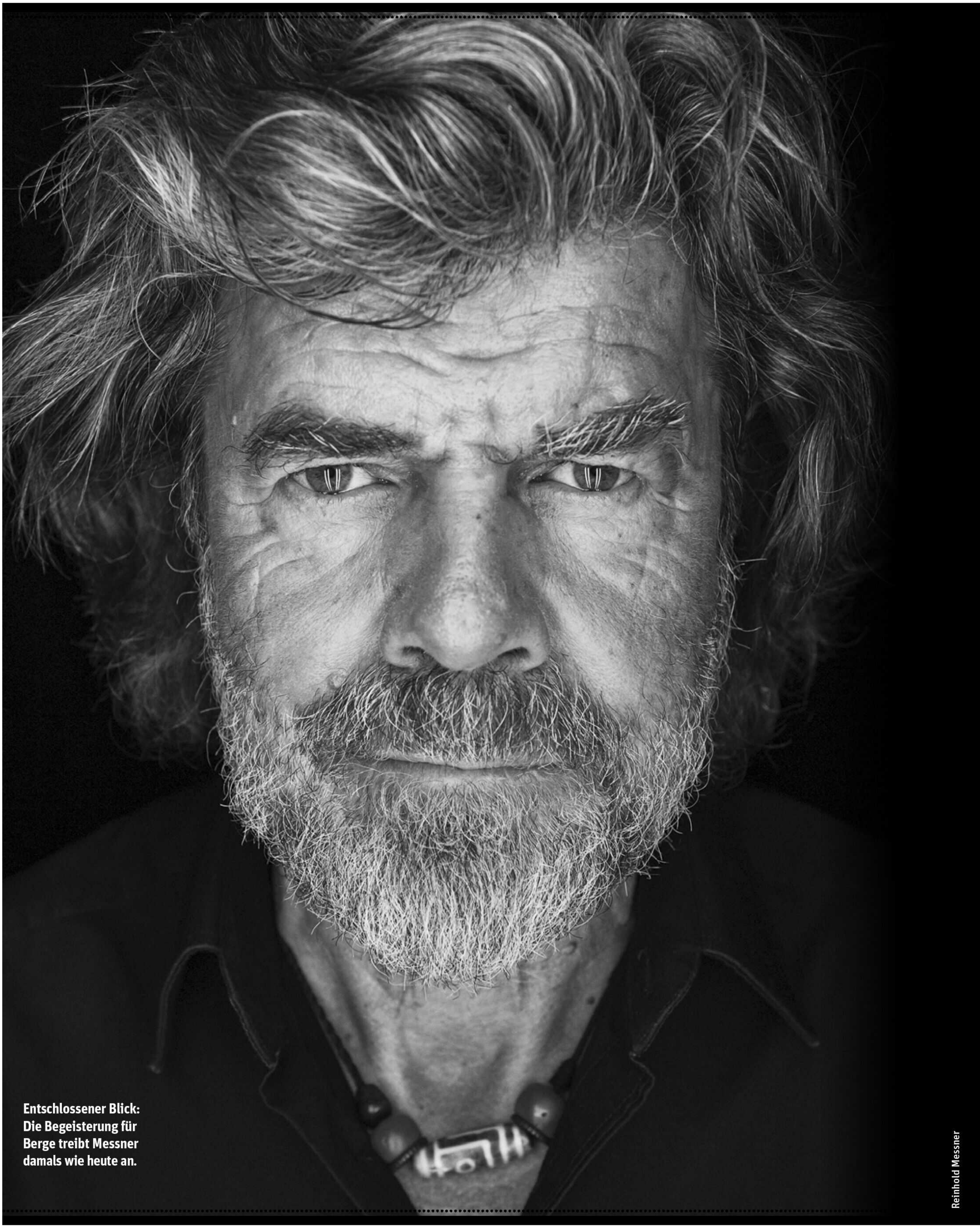
Wenn Ihr Anzeigentext größer ist, senden Sie uns diesen bitte formlos zu.

Name | Vorname

Straße, Hausnummer | PLZ | Ort

Telefon inklusive Vorwahl | Mobil | Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

E-Mail



Entschlossener Blick: Die Begeisterung für Berge treibt Messner damals wie heute an.

Reinhold Messner

INTERVIEW: **MARTINA STEINBACH**

BERGSTEIGEN IST FÜR MICH KEIN SPORT

Der bekannteste Bergsteiger aller Zeiten wird im September 80 Jahre alt. Trotzdem geht es für Reinhold Messner bergauf. Im Interview verrät er seine Fitness-Formel.

Reinhold Messner hat als erster Mensch den höchsten Berg der Erde – den 8848 Meter hohen Mount Everest – ohne die Zuhilfenahme von Sauerstoff bestiegen. Zudem war er der Erste, der zwischen 1970 und 1986 alle 14 Berge über 8000 Meter Höhe bezwang. Noch heute geht es für ihn viel bergauf, allein zwischen seinem Parkplatz und Haus liegen 100 Höhenmeter. Wie der fast 80-Jährige sich in Form hält, verrät er uns im Gespräch.

Welchen Stellenwert hat Bewegung in Ihrem heutigen Alltag?
Sport im Sinne von Bewegung ist mir wichtig, und im Sinne des tibetischen Kalipé – immer ruhigen Fußes – tut sie gut. Allerdings bewege ich mich derzeit weniger als früher, obwohl ich mich mehr bewegen müsste. Das hängt vor allem damit zusammen, dass wir in der Coronakrise einen Stau hatten. Also einen Stau der Vorträge und Auftritte. Es hatte sich eine Menge angesammelt. Die Veranstalter haben natürlich alle darauf gedrängt, dass ich die Termine nachhole, was jetzt nach und nach passiert.

Um extreme Bedingungen durchzustehen, muss man kein bestimmter Typ Mensch sein. Man muss nur Begeisterung dafür haben.

Wenn die Vortrags-Reihe vorbei ist, wie sieht dann Ihr Tagesablauf aus?
Es gibt keine gleichen Tage. Jedoch gibt es Routine: Ich dusche morgens kalt, trinke einen schwarzen Kaffee und starte dann mit meinem Workout. Das ist etwa 15 Minuten lang und besteht aus leichtem Kurzhanteltraining und Klimmzügen. Ich frühstücke nicht und esse auch kein Mittagessen. Was nicht unbedingt das Gesündeste ist, aber in unser beider Leben trifft sich das ganz gut so (gemeint ist Ehefrau Diane Messner, Anmerkung der Redaktion).

Intervallfasten ist ja sehr zeitgemäß …
Ich nenne es nicht so. Es gab immer mal Phasen in meinem Leben, wo ich das so gehandhabt habe. Aber auch genau das Gegenteil: Für meine Expedition in die Antarktis habe ich zum Beispiel sehr viel Gewicht zugenommen.

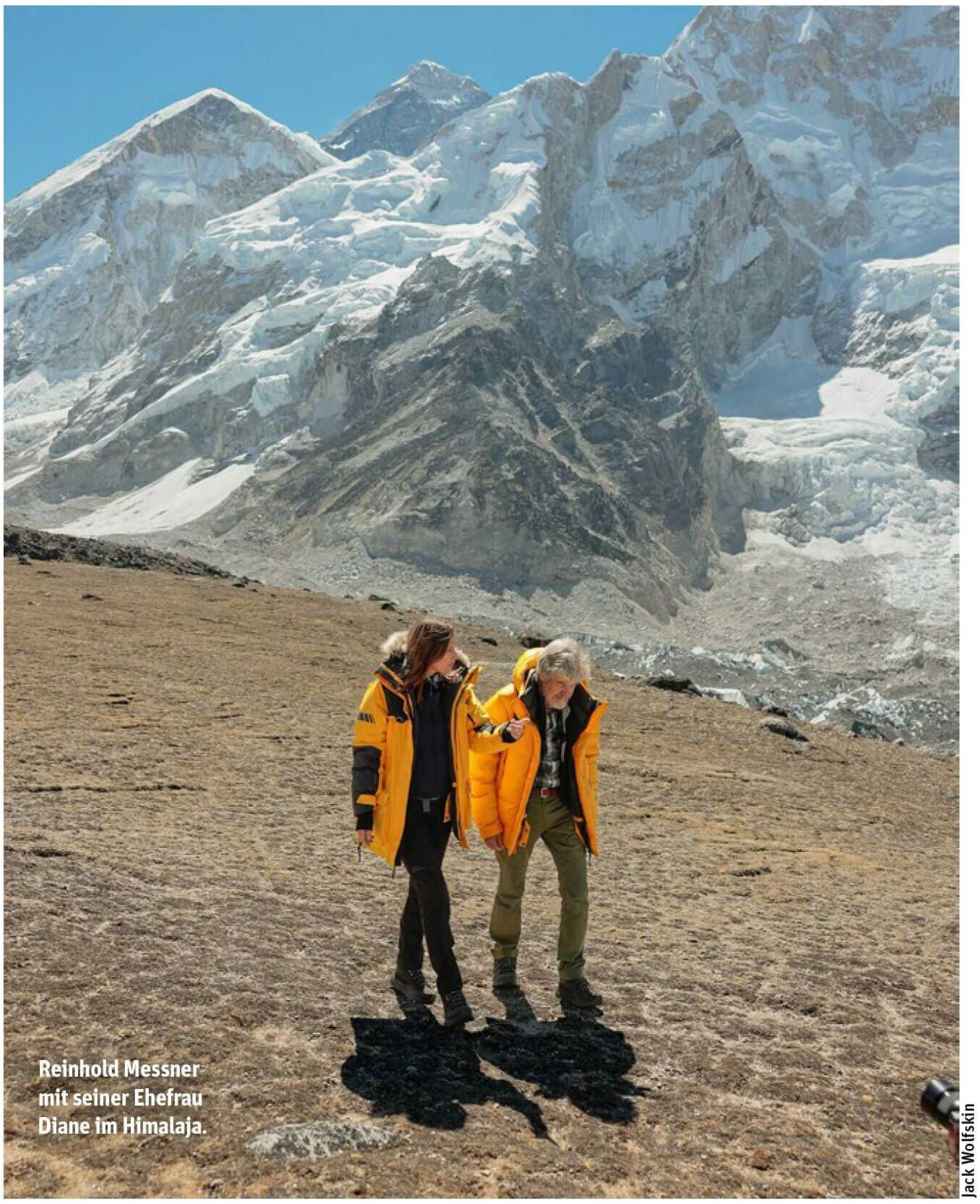
Was kommt bei Ihnen so auf den Tisch?
Wenn wir zu Hause sind, kocht meine Frau meist frisch. Mit viel Gemüse, aber

auch Fleisch ist uns wichtig. Haben wir viel zu tun, gehen wir abendessen. Aber auch dann gibt es wenig Kohlenhydrate, die Mischung aus wenig Zucker und verschiedenen Proteinquellen hält uns fit. Viele Kohlenhydrate machen müde und lassen den Insulinspiegel ansteigen, man kriegt schnell wieder Hunger.

Das hört sich vorbildlich an. Haben Sie denn gar kein Laster?

Ich mag ganz gerne Obstkuchen, Apfelstrudel zum Beispiel. An einer Kuchentheke komme ich nicht vorbei. Aber ich kann alles essen, auch Dinge, die andere

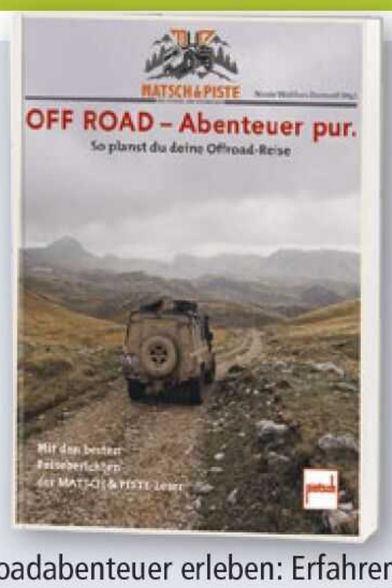
Bergsteigen ist ein Tun, bei dem der Tod eine Möglichkeit ist. Wenn andere dich raufbringen, ist es Tourismus.



Reinhold Messner mit seiner Ehefrau Diane im Himalaja.

Jack Wolfskin

DIE LEKTÜRE FÜR ALLE OUTDOOR FANS!



Eigene Offroadabenteuer erleben: Erfahrene Experten bieten Insider-Informationen sowie Ratschläge und helfen so bei der Planung und Vorbereitung der eigenen Reise. Mit vielen Reiseberichten!

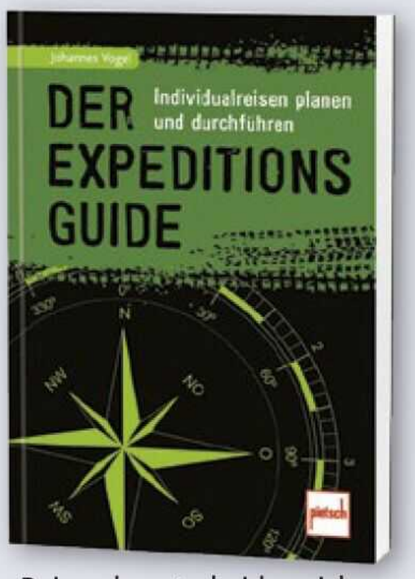
192 Seiten, 220 Abb., 17 x 24 cm
€ 24,90 | ISBN 978-3-613-50971-9

35 Jahre Volker Lapp



Die 12. Auflage des Bestsellers feiert das 35-jährige Jubiläum und kommt erstmals mit farbigen Fotos und einer Bildstrecke, die das spektakuläre Leben von Volker Lapp nachzeichnet.

408 Seiten , 296 Abb., 10 x 15 cm
€ 22,90 | ISBN 978-3-613-50959-7



Immer mehr Reisende entscheiden sich gegen Cluburlaub und ziehen los bis in die entlegensten Ecken der Erde. Dieser Ratgeber zeigt, wie man seine ganz eigene Reise im Expeditions-Stil planen und durchführen kann und gibt Informationen für ein unvergessliches Individualabenteuer.

384 Seiten, 400 Abb., 10 x 15 cm
€ 24,90 | ISBN 978-3613-50860-6

Leseproben zu allen Titeln gibt's hier

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

pietsch

nicht essen würden. Zum Beispiel die Augen von einem Schaf, die wurden mir in der Mongolei angeboten – oder die Ohren eines Schafs. Das sind dort Geschenke für den Gast. Das muss man dann essen, aus Respekt für die Gastgeber.

Kommen wir zurück zur Bewegung. Welchen Sport betreiben Sie sonst noch neben Ihrer Morgenroutine?
Ich gehe regelmäßig bergauf. Wir leben ja in den Bergen, auf 1000 Meter Höhe. Es ist allein schon eine sportliche Tätigkeit, vom Auto in die Wohnung zu kommen. Das sind knapp 100 Höhenmeter, die mit und ohne Einkauf viel Bewegung im Alltag bedeuten. In der Freizeit, im Urlaub und vor allem im Sommer sind wir viel in den Bergen unterwegs. Gehen ist für mich Entspannung, weil ich das Tempo nehme, das zu diesem Tag passt. Ich bemühe mich nicht, langsam zu gehen, aber ich fordere mich auch nicht extra heraus.

Apropos Entspannung: Meditieren Sie auch regelmäßig?
Gehen ist mein Meditieren. Man kann mit sich selbst reden und dabei frei atmen. In der Antarktis habe ich gedanklich ganze Museen geformt, als ich drei Monate lang mit schweren Schritten durch das Eis ging. Im Grunde ist das eine Welt wie auf einem anderen Stern. Man muss es nicht, aber man kann sich dabei sehr gut mit sich selbst beschäftigen.

Mit Verlaub: Dreht man sonst nicht durch?
Nach ein paar Metern ist das ein eigener …

… Flow?
Flow gibt es beim Klettern vielleicht, dafür ist es beim Abenteuer viel zu anstrengend. Nein, es ist ein ganz anderer Lebensrhythmus. Es dauert ein paar Tage oder auch eine Woche, dann ist das Schlittenziehen das Selbstverständlichste auf der Welt: So wie ich daheim aus dem Bett krieche, krieche ich dort aus dem Schlafsack.

Um so extreme Bedingungen wie in der Antarktis oder auf den Achttausendern durchzustehen, muss man ein ganz bestimmter Typ Mensch sein, richtig?
Nein, nein. Sie müssen einfach Begeisterung dafür haben. Die ist bei mir schon in ganz jungen Jahren herangewachsen. Später wusste ich, dass es nur möglich ist, solche Sachen zu machen, wenn man ganz bei der Sache ist. Also wenn ich das mache, was mir liegt und mich begeistert.

Sie bestiegen im Alter von fünf Jahren Ihren ersten Berg, Ihre Eltern haben Sie also früh an den Bergsport herangeführt.
Dieses Wort nehme ich nicht in den Mund: Bergsport. Für mich ist Bergsteigen kein Sport. Alles, was heute in der Kletterhalle stattfindet, ist ein Sport, und zwar ein schöner Sport. Ein gesunder Sport mit riesigem Zulauf, das wird noch erfolgreicher als Tennis, vermute ich. Aber das hat mit Bergsteigen null zu tun.

Was ist Bergsteigen dann?
Bergsteigen ist ein Tun, bei dem der Tod eine Möglichkeit ist. Wenn das wegfällt, ist es nicht Bergsteigen. Das wollen viele nicht hören, ich bin da nicht allein, aber die Vereine wollen das nicht hören, weil die Verantwortung zu groß ist. Und deswegen findet das nur in Eigenverantwortung statt. Wenn andere sie für dich übernehmen und dich da raufbringen, dann ist das für mich kein Bergsteigen, dann ist es Tourismus. Natürlich ist Bergsteigen auch eine sportliche Tätigkeit, aber kein Sport, weil es nicht messbar ist. Man kann es nicht ins Verhältnis setzen oder einen Wettkampf daraus machen. Dafür sind die Geschichten dazu wichtiger, sehr ausdrucksstark. Die Summe der bis heute erlebten Geschichten ergibt den Alpinismus, eine Haltung den Bergen gegenüber. Alle anderen Sportarten haben nicht das Storytelling des Alpinismus – dem im Gebirge weltweiten Tun von mehr als 220 Jahren. Vorher gab es kein Bergsteigen, wie wir es heute kennen. Daher strahlt das Bergsteigen auf alles, was Klettern betrifft. Meine Museen erzählen das Bergsteigen. Ich sage nicht erklären, das kann man nicht. Wir sind gerade dabei, die sechs Museen erzählerisch zu teilen, da wird noch einiges korrigiert.

Ich dachte, es sind fünf Museen …
Wir bauen gerade das letzte Museum in einer alten Bergstation im südtirolerischen Sexten, im Pustertal. Vermutlich wird es im Herbst 2024 eröffnet. Die Stati-

HÖHENANGST BESIEGEN - WANDERN LIEBEN



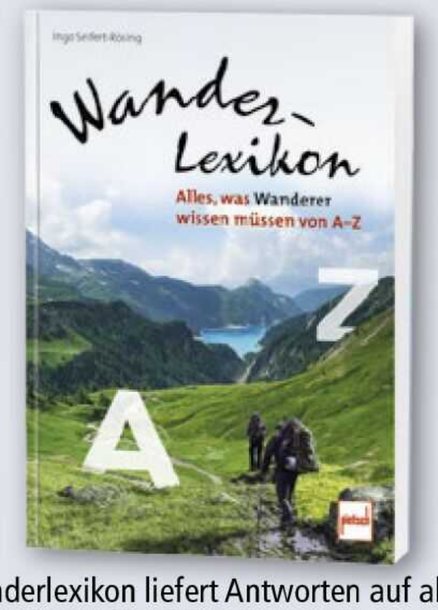
In ihrem zweiten Buch begleitet Höhenangst-Expertin Petra Müssig die Leser auf einem Schritt-für-Schritt-Höhenmut-Training in den Bergen und gibt Tipps, wie Mitwandernde Betroffene unterstützen können. So wird die Bergwelt angstfrei erkundet.

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-VERSAND.DE
Service-Hotline: 0711 / 78 99 21 51
pietsch_adventure

pietsch



ateliercrilo.com

Messners sechstes Museum, Roca, zeigt die Geschichte des Felskletterns.

on ist überholt und hätte abgerissen werden sollen. Mir kam die Idee, daraus ein Museum zu machen. Alle Materialien sind ja vor Ort, sie müssen nur korrigiert werden. Das ist Upcycling: Wir sparen Ressourcen, Arbeit und erhalten etwas, was großen Wert hat. In 50 Jahren kann eine neue Generation sagen, lass uns daraus noch etwas Besseres machen. Das ist eine kulturelle Aussage. Früher war die Station nur dafür da, den Skibetrieb zu unterstützen. Solche Ideen entwickle ich zum Thema Klimaschutz. Ich will nicht dazu auffordern, die Schule zu schwänzen, sondern dazu, etwas zu machen. Beispielsweise ein Wohnhaus in den Felsen bauen – das verschandelt keine Landschaft und wird mit Sonnenenergie geheizt.

Ich habe mich mein Leben lang neu erfunden. All diese Phasen finden sich in meinen Mountain Museen wieder.

Wie schaffen Sie es, nie stillzustehen?
Ich bringe keine besonderen Voraussetzungen mit. Im September werde ich 80 Jahre alt, es wäre eine Dummheit zu sagen: »Ich kann das alles noch so wie mit 30.« Ich habe mich mein Leben lang neu erfunden. Zu Beginn war ich Felsenkletterer. Das habe ich aufgegeben, weil ich mir meine Zehen abgefroren hatte. Dann war ich 20 Jahre lang extremer Bergsteiger, dann war ich jahrelang wandern an den unterschiedlichsten Orten in Alaska, den Anden und im Himalaja, in der Antarktis sowie der Wüste Gobi. Im Anschluss habe ich etwa zehn Jahre heilige Berge studiert und mit den Einheimischen herausgestellt, warum diese Berge heilig sind. Nach meiner Amtsphase im Europäischen Parlament habe ich mich aufs Reisen gestürzt, um weltweit verschiedene Bergvölker zu studieren. Das alles findet man in meinen Museen wieder.

Welche Projekte gehen Sie als Nächstes an?
Ich treffe morgen einen Verleger, es geht um ein neues Buch, das im Herbst auf den Markt kommen soll. Es ist schon so gut wie abgeschlossen. Seit Januar versuche ich, die Dreharbeiten zu einem Film fertig zu machen. Das wird sicher noch einmal einige Monate dauern. Es geht um die Expedition 1954 am K2. Da gibt es viele Sachen, die nicht aufgeklärt sind. Das will ich nachholen, und zwar so, dass es eine Geschichte wird. Filme machen ist für mich, Geschichten zu erzählen. Und im Sommer reisen wir nach Tibet, um den Berg Kailash noch einmal zu umrunden. Man darf ihn nicht besteigen, weil er heilig ist. Ich hatte im Jahr 1985 eine Option für den Aufstieg, aber die Einheimischen würden das nicht gerne sehen, und daher habe ich es aus Respekt gelassen.

Haben Sie einen Tipp für Menschen über 60, wie die so fit wie Sie bleiben können?
Aktiv bleiben! Im Kopf und in den Beinen, wir sind Menschen, zum Bewegen gemacht.

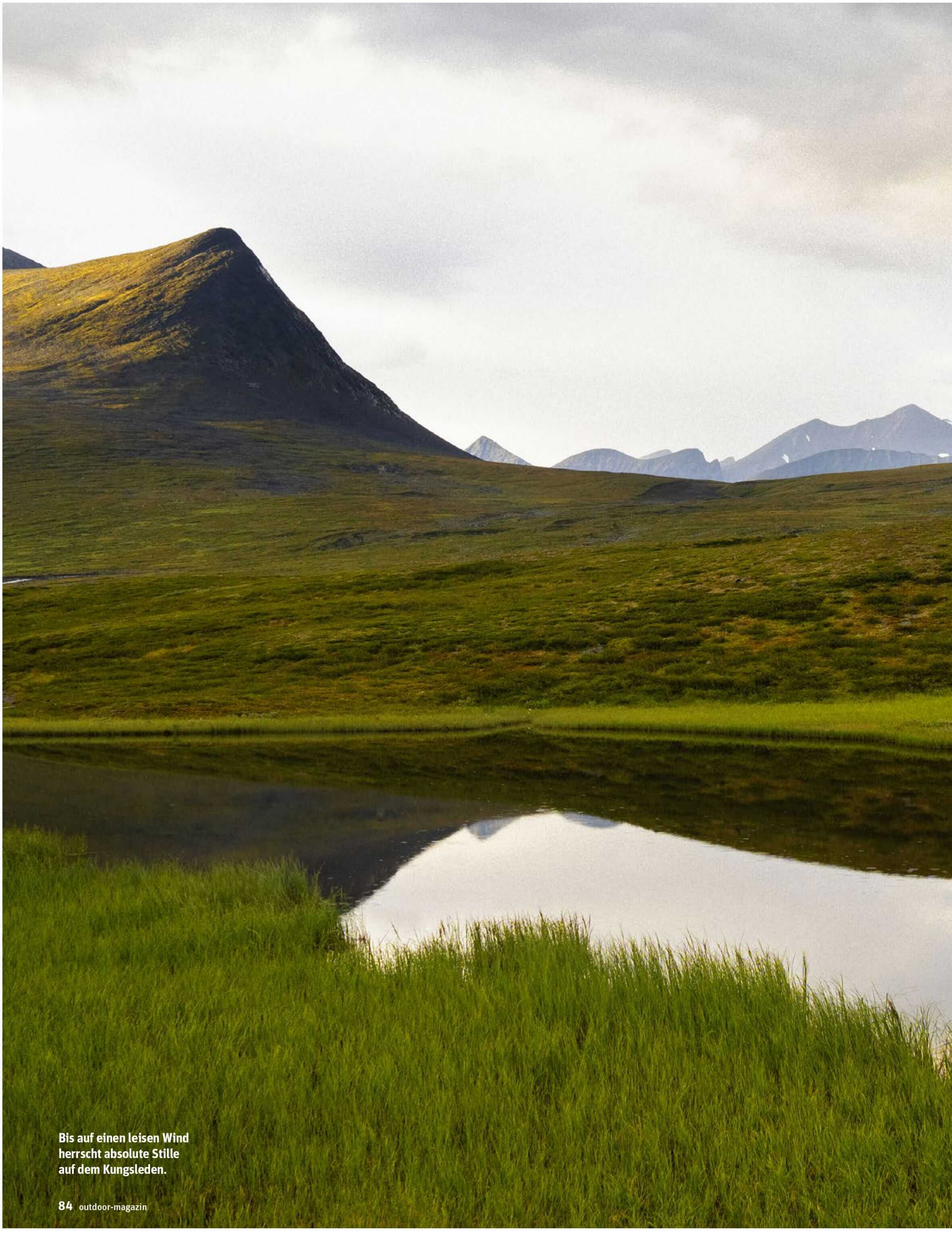
Vielen Dank!

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.



Bis auf einen leisen Wind herrscht absolute Stille auf dem Kungsleden.

ALTER SCHWEDE

Der Kungsleden zieht als schmales Band durch die endlose Wildnis Schwedisch-Lapplands. *outdoor*-Redakteur Philip Geiger ist dem Weg fünf Tage gefolgt.

TEXT: **PHILIP GEIGER** | FOTOS: **SARAH HEWITT**

Nicht für Frostbeulen: ein Bad im eiskalten Alisjávri.

Manchmal sagt selbst der Bär: Ich kann nicht mehr. Zeit für eine Pause im Fjäll.



Wildzelten ist erlaubt – es lohnt sich, die Ausrüstung dafür einzupacken.



Frisches Gemüse schmeckt nach fünf Tagen Fertigessen geradezu himmlisch.

Erdbeeren. Das wäre es jetzt. Oder wenigstens mal wieder irgendein frisches Obst.« – »Oh ja, oder was Süßes … was würde ich nicht alles für einen Apfelstrudel geben.« – »Jetzt habe ich es: Maultaschen! Für mich bitte Maultaschen!« Den ganzen Vormittag über träume ich schon mit Tina aus München von all den Leckereien, die wir gerne essen würden. Kein Wunder nach drei Tagen Tütenfutter – morgens, mittags und abends. Die letzte frisch zubereitete Mahlzeit liegt gefühlt eine halbe Ewigkeit hinter uns, und in weite Ferne ist auch die Zivilisation gerückt.

Ich wandere durch ein Tal, links und rechts Dutzende kleiner Wasserfälle, die zu Bächen werden, die wiederum in kleine Seen münden. Auf einem Hügel grast eine Herde Rentiere, und über allem spannt sich ein gigantischer Regenbogen. Zwick mich mal jemand, das muss ein Traum sein, denke ich in solchen Momenten. Aber es ist alles echt.

Ich befinde mich auf dem legendären Kungsleden, zu Deutsch: Königsweg. Er teilt sich in zwei nicht miteinander verbundene Abschnitte – der nördliche Teil führt vom obersten Zipfel Schwedens in Abisko 450 Kilometer bis in den Weiler Hemavan. Das südliche Pendant verläuft 330 Kilometer von Sälen bis an die norwegische Grenze.

Mit der Bahn kamen die Wanderer

Es ist ein Weg mit langer Tradition. Seit Ende des 19. Jahrhunderts wird im Norden Schwedens bei der Stadt Kiruna in großem Stil Eisenerz abgebaut. Um es in die nordnorwegische Hafenstadt Narvik zu transportieren, wurde damals schnell eine Eisenbahnstrecke gebaut, doch auch von Süden her, von der schwedischen Stadt Luleå, kam Kiruna ans Bahnnetz. Der schwedische Tourismusverband sah darin schon früh eine Chance, Schwedisch-Lappland für Naturbegeisterte zugänglicher zu machen und begann in den 1920ern an einer der Bahnstationen, Abisko, mit dem ersten Abschnitt des Kungsleden. Bis heute führt er von Abisko 70 Kilometer in den Süden, um dann einen 30 Kilometer langen Stich Richtung Osten zu machen, nach Nikkaluokta. Der Abweg hat einen Grund: Man kommt auf ihm am Kebnekaise vorbei, dem mit 2097 Metern höchsten Berg Schwedens. Vor drei Tagen sind auch wir an ihm vorbeigewandert, allerdings in Gegenrichtung: Von Nikkaluokta aus auf das gut 100 Kilometer entfernte Abisko zu, so wie alle Teilnehmer des berühmten Fjällräven Classic. Seit 2005 lädt der schwedische Outdoorhersteller Fjällräven Wanderbegeisterte aus der ganzen Welt einmal im Jahr auf diesen Teil des Kungsleden ein, und Hunderte folgen dem Ruf.

Man sollte sich, wenn man wie wir ab Nikkaluokta wandert, am ersten der fünf Tage noch ein kulinarisches Highlight gönnen: Nur knapp sechs Kilometer nach dem Ausgangspunkt gelangt man zu einer kleinen Burger-Oase – Lap Donalds. Das ist keine schwedische Niederlassung des amerikani-

Auf einem Hügel grast ein Herde Rentiere, und darüber spannt sich ein riesiger Regenbogen.

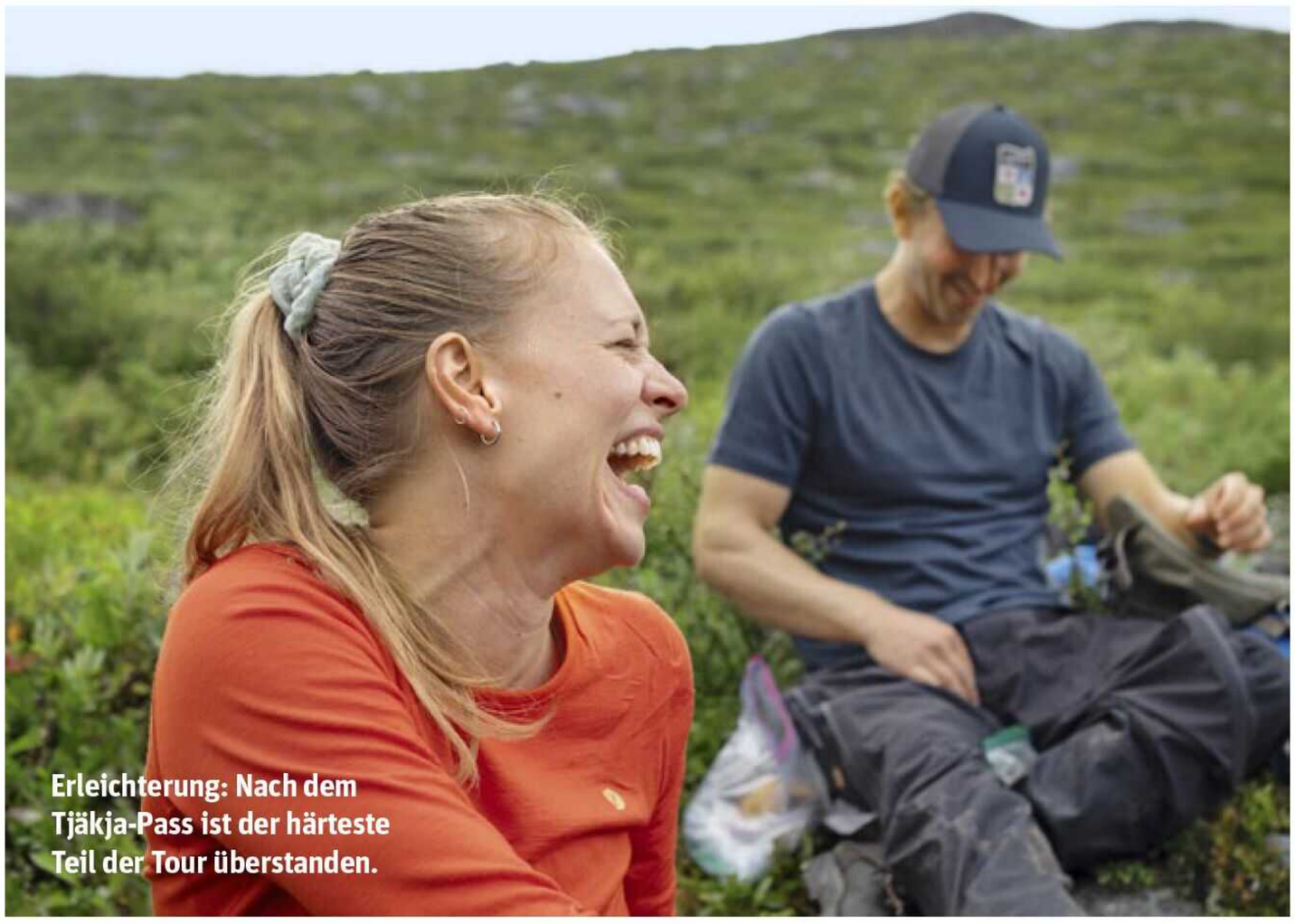
schen Burgerimperiums. Nein, hier grillen zwei freundliche Damen in abgewetzten Lederschürzen in einem offenen Schuppen. Als Burgerfan muss ich unbedingt einen Rentierburger probieren – die Dame scheint mein gebrochenes Schwedisch verstanden zu haben. Ein paar Minuten später verspeise ich einen der außergewöhnlichsten Burger meines Lebens und blicke dabei auf einen riesigen Gletschersee. Wer hätte das gedacht? – Rentierfleisch ist überraschend zart. Empfehlenswert bei Lap Danalds sind auch die himmlischen Waffeln. Bezahlen kann man hier noch mit Karte, für den Rest des Weges sollte man aber Bargeld parat haben, denn alle 10 bis 20 Kilometer kommt man an einer Hütte oder Fjällstation vorbei, und sie können mit Kreditkarten in der Regel nichts anfangen. Man brächte sich also um die Möglichkeit, Proviant und Ausrüstung nachzukaufen oder, falls man eine Zeltpause benötigt, dort zu übernachten.

Wir hingegen wollen in der Wildnis zelten – und sind nicht die einzigen. Nach und nach suchen sich auf den Abend hin die Wanderer ihre Lager in der Weite des Fjälls. Nach dem Jedermannsrecht oder, wie es hier heißt, »allemansrätt« kann man in Schweden sein Zelt überall aufstellen – solange man Privatgrundstücke meidet und die Natur so hinterlässt, wie man sie vorgefunden hat. Plötzlich extrem aufgekratzt, zeigen wir auf jedes Zelt, das wir entdecken. »Da steht schon wieder eins«, »das ist aber auch ein cooler Spot«, »schau mal, die haben sogar Campingstühle dabei«.

Hinauf zum Tjäkja-Pass

Kurz nach 21 Uhr lassen auch wir es gut sein für heute. Mein Gefühl sagt, dass es langsam dunkel werden sollte, aber während der Sommermonate bleibt es am Rande des Polarkreises fast durchgehend hell. Zwischen Ende Mai bis Ende Juli verschmelzen sogar Tag und Nacht miteinander. Als Wanderer legt man bei solchen Verhältnissen leicht 25 Kilometer am Tag zurück – so wie wir am zweiten Tag. Zugute kommt einem auch, dass der Kungsleden im Wesentlichen im Tal verläuft und dabei meist nur recht moderat auf und ab führt.

Nach einer kurzen und kalten »Nacht« machen wir uns auf zum Tjäkja-Pass, mit 1150 Metern der höchste Punkt auf unserer Strecke nach Abisko. Der Tjäkja zählt zu den wenigen wirklich ungemütlichen Abschnitten auf dem Königsweg. Ein schier unendliches Tal liegt hinter uns, als wir oben ankommen, und vor uns breitet sich schon das nächste. Die unwirkliche Aussicht können wir aber nicht lange genießen – ohne die schützenden Bergflanken pfeift

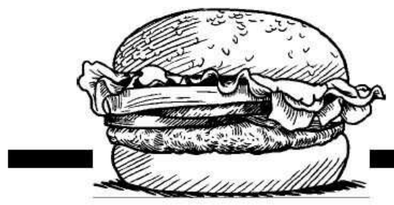


Erleichterung: Nach dem Tjäkja-Pass ist der härteste Teil der Tour überstanden.





Etappe zwei beträgt 25 Kilometer, aber die Polarsonne scheint ja Tag und Nacht.



RENTIER-BURGER

Wie ihr euch diese Nordland-Delikatesse zu Hause zubereitet.

Rentierfleisch ist bei uns nicht so verbreitet wie in Schweden, aber manche Metzger haben es ab und zu im Sortiment. Ansonsten kann man es auch online bestellen, zum Beispiel auf schweden-markt.de.

Für zwei Rentierburger benötigt man folgende Zutaten:
2 Hamburger-Brötchen
Eisbergsalat
2 Scheiben Käse
Tomaten
1 EL Preiselbeersauce
300 g Rentierfleisch
1/2 Zwiebel

Das Fleisch in zwei gleich große Pattys formen, würzen und auf den Grill legen. Das Fleisch einmal wenden und mit Käse bedecken. Die Zwiebeln unbedingt mitanbraten, harmoniert perfekt mit dem Rentierfleisch. Die Burgerbrötchen mit Butter bestreichen und kurz anrösten. Wenn das Fleisch durch ist, vom Grill nehmen und mit den restlichen Zutaten und einem Klecks Preiselbeersauce belegen. Als Beilage eignen sich Bratkartoffeln oder Krautsalat.



Im sumpfigeren Gelände nimmt man ausnahmsweise mal gerne den Holzweg.

Mein Zeitgefühl habe ich durch die hellen Nächte und meine digitale Abstinenz ganz und gar verloren.

uns der eisige Wind um die Ohren. Und so schön der Aufstieg auch war, so beschwerlich geht es hinunter. Waren die unzähligen Steine bis hierher noch einigermaßen erträglich, laufen wir nun auf einem Meer melonengroßer Felsen, die unsere Fersen bei jedem Schritt dehnen. Das führt dazu, dass ich bei meinen immer wieder wechselnden Wanderkollegen jede Menge neue Schimpfwörter aus aller Welt lerne. Doch Lappland belohnt uns für das steinige Intermezzo und erstrahlt in vollem Glanz.

Die weiten Alpenwiesen und reißenden Flüsse gefallen uns zu gut, um einfach hindurchzumarschieren. »Det är inte dags för fika?«, frage ich unsere beiden schwedischen Begleiterinnen. Lachend stimmen sie meinem Vorschlag zu, eine traditionelle schwedische Kaffeepause einzulegen. Die »Fika« sieht bei uns ein wenig anders aus: Blasen werden verarztet, Schmerzmittel eingeworfen und Elektrolyte getrunken. Etwas Süßes gibt es natürlich auch, aber meine Empfehlung für den perfekten schwedischen Pausensnack ist Käse mit Rentierspeck aus der Tube mit einem Stück Brot.

Wir passieren den See Alisjávri, mit etwa zehn Kilometern der bisher längste auf unserer Tour und Beginn einer langen Seenkette. Sein türkisfarbenes Wasser schreit nach einem Bad. Es wird auch höchste Zeit, denn so hochwertig meine Merinounterwäsche auch sein mag, so langsam rieche ich wie ein alter Wikinger und fühle mich auch wie einer. »Wallhala«, schreie ich, als ich in das geschmolzene Eis springe. Drei Tage Fjäll machen mich wohl ein bisschen kirre.

Was ist eine schwedische Meile?

Nach und nach verliere ich durch die ständige Helligkeit und meine digitale Abstinenz mein Zeitgefühl komplett. Inzwischen sind wir schon auf dem vorletzten Abschnitt der Tour, und der hat es noch einmal so richtig in sich – es geht an einer steilen Bergflanke entlang. »Nur noch eine schwedische Meile, dann sind wir auch schon da«, sagt jemand aus meiner Gruppe. »Was ist eine schwedische Meile?«, frage ich. »10 Kilometer«, antwortet er trocken und fängt lauthals an zu lachen.

Unser Lager schlagen wir am Fuß des gut 1500 Meter hohen Kieron auf, samisch Girun, was so viel wie Moorhuhn bedeutet. Nur noch 17 Kilometer fehlen jetzt bis Abisko. Am Camp überraschen uns die netten Leute vom Fjällräven Classic mit Pfannkuchen mit Sahne und Marmelade.

Am letzten Tag fällt das Gehen leicht. Kaum noch Steine, komplett eben und tatsächlich wieder Bäume. Sebastian hat inzwischen mehr Blasen als Füße in seinen Wanderstiefeln, die halbe Truppe bräuchte neue Knie, und gestern bin ich kurz vorm Camp unglücklich umgeknickt. Nach anderthalb schwedischen Meilen laufen wir wieder auf Asphalt. Auf einmal sind wir wieder in der Zivilisation, es gibt Handyempfang und Straßen. Das fühlt sich so surreal an, waren wir doch gerade so nah mit der Natur verbunden. Dann fällt mir aber auch ein, bald gibt es wieder ein echtes Bett, eine warme Dusche und, sobald ich wieder im Ländle bin, köstliche Maultaschen.

DIE ROUTE IN ETAPPEN

❶ NIKKALUOKTA–KEBNEKAISE

19 km, 5 Std., 270 Hm↗, 50 Hm↘, schwer

Vom Start am Informationszentrum in Nikkaluokta leitet der Weg Richtung Westen. Nach sechs Kilometern gönnt man sich bei Lap Donalds einen Rentierburger. In Sichtweite fährt täglich das Boot über den Laddjú-See ab, so kann man sich auf Wunsch sechs Wanderkilometer sparen. Das Ticket für die 1,5 Stunden lange Fahrt kostet ungefähr 34 €. Die Etappe endet vor dem höchsten Bergs Schwedens, dem Kebnekaise (2097 m).

❷ KEBNEKAISE–SÄLKA

26 km, 7 Std., 460 Hm↗, 290 Hm↘, schwer

Auf der zweiten Etappe durchquert man Singi, ein endloses weites Tal mit eingeschneiten Gipfeln auf beiden Seiten. Vom Kebnekaise bis nach Singi dauert es etwa vier Stunden. Wem die vorgeschlagenen 25 Kilometer an einem Tag zu viel sind, schlägt nach dem Singi-Tal sein Lager auf. Die anderen wandern bis zum Fuß des Berges Sälka.

❸ SÄLKA–ALISJÁVRI

26 km, 7 Std., 400 Hm↗, 440 Hm↘, schwer

Die anspruchsvollste Etappe verläuft über den Tjäkja-Pass, dem höchsten Punkt auf dem nördlichen Kungsleden (1150 m). Der steinige Abstieg vom Tjäkja fordert hohe Trittsicherheit. Oben auf dem Pass schützt bei Bedarf eine kleine Hütte vor Wind und Wetter. Dafür ist die Landschaft nach dem Abstieg wieder voller weiter Wiesen. Camp in der Nähe des Sees Alisjávri, in Sichtweite der AlesjaureHütte. Wer nicht zelten mag: Die Hütte hat 78 Bettenund eine Sauna.



❹ ALISJÁVRI–KIERON

17,5 km, 4,5 Std., 100 Hm↗, 320 Hm↘, mittel

Nach der Hütte mehrere Kilometer dem Ufer des Alesjávri folgen. Auf der anderen Seite sieht man einige klassisch rote Schwedenhäuser. Anschließend verläuft die Etappe an einer steilen Bergflanke entlang bis zum Fuß des Berges Kieron.

❺ KIERON–ABISKO

15,8 km, 4 Std., 30 Hm↗, 200 Hm↘, mittel

Die letzte Etappe ist die angenehmste und auch kürzeste. Die Strecke ist durchgehend eben, und die wilde Tundra endet im Nationalpark Abisko. Kurz vor dem Ziel läuft man dann parallel neben einer wuchtigen Schlucht.

outdoor-magazin.com/kungsleden-5
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 KUNGSLEDEN

PLANEN

Hinkommen

Per Auto: Von Frankfurt nach Kiruna sind es etwa 2700 Kilometer – das muss man wollen. Es bietet sich die Fähre von Puttgarden nach Rødbyhavn an, dann über die Öresundbrücke. Kombiticket ab 92,50 €, scandlines.de
Per Flug: Es gibt tägliche Verbindungen mit SAS von Stockholm nach Kiruna ab 67€. sas.se. Von dort weiter per Bahn oder Bus nach Nikkaluokta. Achtung: Die Stadt Kiruna, etwa 1 Stunde vom Kungsleden entfernt, wird derzeit ein paar Kilometer Richtung Osten verschoben. Der seit über 100 Jahren lange Erzabbau löste Erdverschiebungen aus. Informiert euch kurz vor eurer Ankunft über die aktuelle Lage.
Per Bahn: Mit dem Nachtzug NT94 von Stockholm nach Kiruna. Die Fahrt dauert etwa 15 Stunden, Tickets gibt es ab 40€ (400 SEK). Der NT94 fährt um 18 Uhr in Stockholm ab. Zurück fährt der NT93 von Abisko. Abfahrt 16:45 Uhr, Tickets ab 49 € (490 SEK). vy.se

Herumkommen

Der Nikkaluoktaexpressen fährt bis zum Ende der Straße zum Nikkaluokta-Infozentrum, dem Ausgangspunkt der vorgestellten Wanderung auf dem Kungsleden. Der Bus fährt zwischen Frühling und Herbst zweimal täglich von Kiruna ab. Reisedauer 1,5 h. Fahrpläne ab April. nikkaluoktaexpressen.se

Beste Zeit

Ende Juni bis Mitte September. Mitte März bis Ende April bietet sich für Wintertouren an.In der Hochsaison von Juli bis August werden die Hütten der Swedish Tourist Association (STF) voller. Der Preis pro Nacht variiert nach Saison und Gebiet. Als nicht STF-Mitglied kostet eine Nacht ungefähr 60 Euro.

Informieren

Allgemeine touristische Informationen gibt es unter visitsweden.com, viele Infos zum Wandern auf swedishtouristassociation.com

Fjällräven Classic

Die Fjällräven Classics sind Wanderevents für Wildniseinsteiger. Sie finden mittlerweile in Deutschland, Dänemark, Großbritannien, Südkorea und Chile statt. Der Klassiker unter ihnen ist aber nach wie vor die fünftägige Tour auf dem Kungsleden: von Nikkaluokta und Abisko. Teile der Ausrüstung werden von Fjällräven gestellt, die Anreise bezahlt man selbst. Das Datum für den diesjährigen Classic in Schweden: Vom 9. bis 16. August. Infos auf classic.fjallraven.com

Orientieren

Der Bereich zwischen Nikkaluokta und Abisko deckt die Fjällkartan BD06 ab, 1: 100 000, 17,90€. Eine detaillierte Beschreibung des gesamten Kungsleden gibt der Wanderführer »Kungsleden« aus dem Bergverlag Rother, 16,90€



LIGHTSHOW Die Aurora Sky Station über dem See Torneträsk bei Abisko liegt auf 1164 Meter Höhe. Zwischen 18. November und 17. März kann man dort essen und hat gute Chancen, dabei Nordlichter zu sehen. auroraskystation.se



Ein wasserdichtes, sturmstabiles Zelt ist auf einer Lappland-Tour Pflicht.

Anforderung

Es gibt wenig steile oder technisch schwierige Abschnitte auf dem Kungsleden, jedoch benötigt man eine Kondition, die über mehrere Tage hält. Gute, wasserdichte Wanderschuhe sind natürlich Pflicht.

UNTERKUNFT

In Kiruna

Zehn Minuten vom Stadtzentrum kann man sich im Arctic Eden mit Sauna und Whirlpool vor dem Trek noch ein bisschen Luxus gönnen (160 € DZ/Hauptsaison). bestwestern.com/arctic-eden

Abisko

Drei Kilometer vom Kungsleden entfernt wartet die idyllisch gelegene Mountain Lodge mit exzellenter Küche, Sauna und Ruhebereich. Zwei Minuten vom Bahnhof, DZ 140 €. abiskomountainlodge.se

ESSEN

Essen

Am See Ladtjojaure sechs Kilometer hinter Nikkaluokta lohnt direkt am Wanderweg ein kleiner Halt bei Lap Danalds: Hier gibt es zarte Rentierburger und feine Waffeln.

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



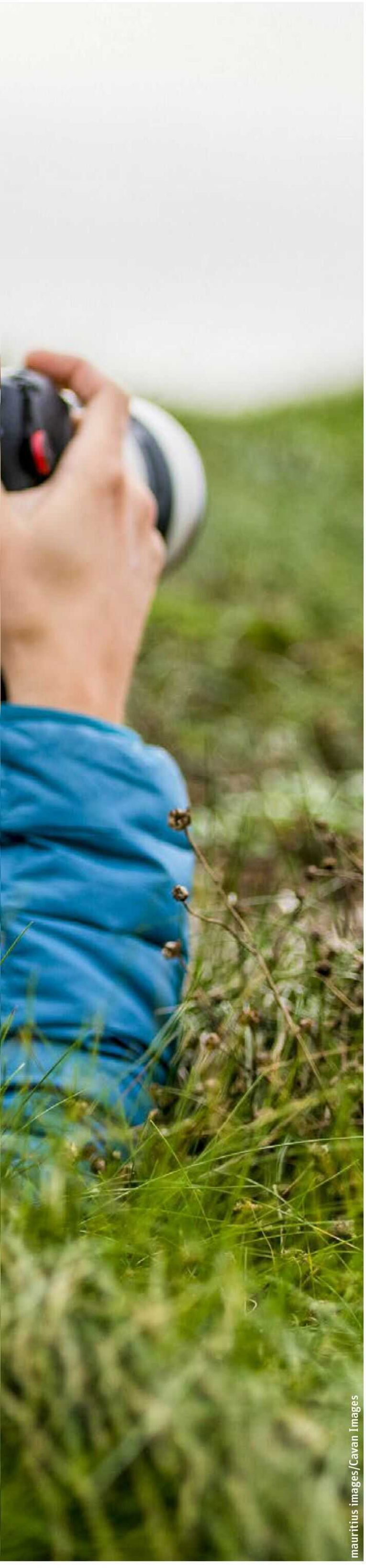
outdoor E-PAPER-UPGRADE
für nur 1,05 €* zum Heftabo mit dazu bestellen!
www.outdoor.de/digital

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


mauritius images/Cavan Images

Aufnahme-Leitung

Große Landschaften, tolle Lichtstimmungen – draußen auf Tour locken viele starke Motive. Womit und wie du sie am besten in Szene setzt.

TEXT: **BORIS GNIELKA**

Die beste Kamera ist immer die, die du dabeihast, lautet eine alte Fotografenweisheit. Und die du sofort zur Hand hast, sollte man ergänzen, schließlich kommt es beim Fotografieren vor allem aufs Timing an. Ein Sonnenstrahl, der durch die finstere Wolkendecke bricht und einen Teil der Landschaft – etwa einen Wasserfall, See oder Wanderer – zum Leuchten bringt, wartet nicht, bis du deine Fotoausrüstung aus dem Rucksack gekramt hast. Das Smartphone hingegen steckt oft griffbereit in der Tasche. »Neue Topmodelle überzeugen mit einer Bildqualität, wie sie so manche Kompaktkamera vor zehn Jahren nicht erreichte«, sagt auch *outdoor*-Elektronik-Experte Uli Benker. Einige haben sogar ein – wenn auch nur schwaches – Tele an Bord (siehe Kasten auf Seite 96), ein Superweitwinkel hingegen gehört heute zum Standard. Mit ihm kannst du Landschaften besonders gut einfangen.

Willst du das Maximum an Bildqualität aus deinem Handy kitzeln, solltest du in eine professionelle Foto-App (siehe Kasten unten) investieren. Mit einigen wie zum Beispiel Pro Camera lassen sich Einstellungen wie bei hochwertigen Kameras vornehmen.

DIE BESTEN FOTO-APPS FÜRS HANDY

Mit diesen Apps hat die Redaktion beste Erfahrungen gesammelt.

SNAPSEED (ANDROID/IOS)
Wer seine Fotos (auch im RAW-Format) bearbeiten möchte, ist hier richtig. Helligkeit, Sättigung, Schärfe, Kontrast, Weißabgleich oder auch die Horizontkorrektur lassen sich damit spielend einstellen. Die App verfügt (u. a.) über ein Pinsel-Werkzeug sowie die Option, die Auflösung zu ändern.

PRO CAMERA (NUR IOS)
Mit der kostenpflichtigen App (18 €) kannst du Blende, Belichtungszeit und -korrekturen, ISO-Wert und vieles mehr einstellen. Auch erlaubt sie RAW- und Timer-Aufnahmen und dient gleichzeitig dazu, deine Fotos im Nachgang mit Profi-Werkzeugen wie Gradationskurven, oder Filtern zu bearbeiten.

SUNSURVEYOR (ANDROID/IOS)
Schon die kostenlose Lite-Version prognostiziert und visualisiert Sonnenauf- und -untergangspositionen sowie -zeiten mit einem 3D-Kompass. Perfekt, um die richtige Location und Tageszeit zu finden. Auch für die Zeltplatzwahl nützlich, wenn du wissen willst, wo am nächsten Morgen die Sonne (zuerst) hinscheint.

Außerdem helfen sie, Fotos nachträglich zu verbessern, etwa (zu) dunkle Bildteile aufzuhellen. »Hier ist Augenmaß gefragt, stark bearbeitete Bilder wirken schnell künstlich«, warnt Profi-Fotograf Jens Klatt. Statt Aufnahmen im Nachgang aufzuhübschen oder gar Fehler auszumerzen, solltest du dich lieber mehr mit dem Motiv beschäftigen. Wie du es in Szene setzt, aus welcher Perspektive, mit welchem Bildausschnitt, entscheidet maßgeblich darüber, ob es ein mittelmäßiges oder fantastisches Foto wird. Mit einem Handy stößt du hier rasch an Grenzen, nicht nur beim Handling und dem im direkten Sonnenlicht kaum ablesbaren (und nicht klappbaren) Display, auch steht dir zum Beispiel kein ordentliches Tele zur Verfügung. Ebenfalls nachteilig: die kleinen, lichthungrigen Sensoren. Sie erzeugen bei dämmrigem Licht oder in Innenräumen oft verrauschte Fotos.

DER FOTO-WERKZEUGKASTEN

Eine richtige Kamera entlastet nicht nur den unterwegs ohnehin stark geforderten Handyakku, sie liefert – auch dank großem Sensor – eine (noch) bessere Bildqualität. Außerdem macht es viel mehr Spaß, damit zu fotografieren, lässt sie sich doch deutlich besser bedienen – ein großer Vorteil, vor allem wenn du Handschuhe trägst oder aus ungewöhnlichen Perspektiven fotografierst, etwa von der Grasnarbe weg oder über Kopf (die meisten Kameras haben Klappdisplays). Dank griffiger Tasten und Rädchen kannst du Brennweite, Blende & Co blitzschnell und mit etwas Übung auch blind einstellen. Das gelingt anders als beim nässeempfindlichen Handy-Touchscreen sogar im Regen. Der oft größere und damit lichtempfindlichere Sensor guter Kameras liefert zudem selbst in der Nacht (Nordlicht, Sternenhimmel), in schwach beleuchteten Innenräumen (Hütte) sowie in der Dämmerung brillante Fotos. Ein wichtiges Argument, schließlich entstehen die besten Aufnahmen häufig früh am morgen oder spät am Abend. »Faustregel: aktiv sein in den Morgenstunden und dann die Kamera wegpacken, bis das Licht am Abend wieder weicher wird«, rät auch Jens Klatt.



»Schnelligkeit ist Trumpf: Wer seine Kamera nicht blind beherrscht, verpasst die besten Momente.«

Jens Klatt
jensklattphoto.com

Als Profi arbeitet er mit einer Vollformatkamera, an die er viele verschiedene Objektive schrauben kann – vom Superweitwinkel mit extrem großem Bildausschnitt bis hin zum starken Tele, das weit Entferntes groß herausbringt. Neben Zoomobjektiven setzt er vor allem auf lichtstarke Festbrennweiten. Sie liefern nicht nur das Maximum an Bildqualität, sondern ermöglichen auch extrem kleine Schärfeebenen. So lässt sich zum Beispiel das Hauptmotiv durch einen unscharf-verschwommenen Vorder- und Hintergrund besonders gut zur Geltung bringen.

Ein solch edles Equipment kostet allerdings nicht nur einige tausend Euro, es wiegt zusammen mit ein paar Objektiven auch mehrere Kilogramm, weshalb es nur für Profis und passionierte Hobbyfotografen infrage kommt. Wobei auch Letztere zumindest auf Berg- oder mehrtägigen Trekkingtouren eher zur leicht abgespeck-

DIE BESTEN SMARTPHONES FÜR FOTO-FANS

Auch wenn Handys wegen der winzigen Bildsensoren nur bei gutem Licht anständige Fotos liefern, eignen sie sich als Kameraersatz – vor allem für Leichtgewichtstouren. Diese drei Modelle überzeugen mit besonders hoher Bildqualität.



1 XIAOMI REDMI NOTE 13 PRO

Gute Fotoqualität zum kleinen Preis gibt es beim Xiaomi Redmi Note 13 Pro (rund 350 €). Zwar erreichen die drei Brennweiten vor allem im Nahbereich und bei wenig Licht nicht das Niveau von Topmodellen, liefern aber für den Preis sehr gute Bilder ab. Die Hauptlinse (23 mm*) löst sogar 200 MP auf, das Ultraweitwinkel (16 mm*) 8 MP, das Makro (25 mm*) 2 MP.

2 GOOGLE PIXEL 8 PRO

Für rund 1100 Euro erhält man von Google mit dem Pixel 8 Pro ein klasse Foto-Handy, das über drei leistungsstarke Kameras verfügt: eine bis zu 50 MP auflösende 25-mm*-Hauptkamera sowie ein Ultraweitwinkel (11 mm*) und Tele (112 mm*) mit je 48 MP Auflösung. Das Ultraweitwinkel bringt als Besonderheit eine Makrofunktion mit, das Tele einen Bildstabilisator.

3 APPLE IPHONE PRO MAX

Apples neues Flaggschiff ist das erste Handy, das von der Stiftung Warentest die Note »sehr gut« erhalten hat. Dabei lobten die Tester auch die drei integrierten Kameras mit Brennweiten von weitwinkligen 13 mm* bis zum 120-mm*-Tele, das sogar einen 3D-Bildstabilisator gegen Wackler mitbringt. Die Hauptkamera (24 mm) arbeitet mit einem 48-MP-Sensor (1450 €).

* Für bessere Vergleichbarkeit auf Vollformat-Sensor (36 x 24 mm) umgerechneter Wert.

SECHS TIPPS FÜR SPANNENDERE FOTOS

Ein gutes Bild entsteht nicht in erster Linie durch teures Equipment, sondern vor allem durch interessante Kompositionen, überraschende Aufnahmepositionen und kreativen Umgang mit Licht, Schatten sowie (Un)schärfe.



Drittel-Regel Teile das Bild gedanklich (oder mit Hilfe in den Sucher eingeblendetem Gitter) durch je zwei horizontale und vertikale Linien. Die wichtigen Elemente des Fotomotivs legst du auf die Kreuzungungspunkte.



Gegenlicht wagen Hartnäckig hält sich die Regel, immer »mit der Sonne im Rücken« zu fotografieren. Seitliches Streiflicht bringt durch Schattenwürfe Spannung ins Bild, auch Gegenlicht hat seinen Reiz.



Linien ins Bild bringen Linien helfen, den Blick des Betrachters auf die wichtigen Bildelemente oder das Hauptmotiv zu lenken. Neben Geraden funktionieren auch Schlangenlinien (mäandernder Weg/Fluss).



Das Motiv einrahmen Mit Elementen wie Felsen, Höhlen oder überhängenden Ästen kannst du dein Motiv hervorheben, indem du ihm einen Rahmen verleihst – der aber nicht wie oben komplett sein muss.



Ungewohnte Perspektiven wagen Schießt du Fotos nur aus Augenhöhe, wirkt das schnell langweilig. Fotografiere ruhig mal von der Grasnarbe weg oder halte die Kamera über Kopf – oft zahlt sich das aus.



Vordergrund macht's Bild gesund Das Hauptmotiv muss nicht immer scharf sein und darf auch gerne im Hintergrund liegen. Wenn du einen interessanten Vordergrund findest, setze ihn gezielt ein.

Stefan Kürzi, Daniel Hug, Klaus Fengler, Laif, Daniel Geiger, Santifaller Photography

ten Version einer Systemkamera greifen. Durch ihren etwas kleineren, aber immer noch sehr lichtempfindlichen Sensor bleiben Gehäuse- und Objektivmaße sowie das Gewicht im Rahmen - und das bei fast gleicher Bildqualität. Mit rund einem Kilo musst du hier ungefähr rechnen.

Das ist dir zu viel? Dann empfiehlt sich eine gute Kompaktkamera. Dank fest eingebautem, versenkbarem Objektiv passt sie meist sogar in die Jackentasche, das Gewicht liegt bei rund 300 Gramm. Top-Geräte bringen nicht nur hochwertige (Zoom-) Objektive, sondern auch große, feinauflösende Sensoren mit. Zwar kostet eine gute Kompakte fast genauso viel wie eine Systemkamera samt Objektiv (1000–1500 Euro), kommt aber oft auch an dessen Bildqualität heran. Ganz so gut in der Hand liegt ein Kompaktmodell dann allerdings nicht mehr. Welche Kamera sich für deine ganz persönlichen Vorlieben und Outdoor-Vorhaben am besten eignet, zeigen wir dir auf den Seiten 100 und 101.

TECHNIK ALLEIN REICHT NICHT

Doch ganz egal, für welches Modell du dich entscheidest, am Ende zählt, was du damit machst. Für ein gutes Bild reichen Schärfe und korrekte Kameraeinstellungen nicht aus, letztlich entscheiden das Motiv und – genauso wichtig – das Timing. So kannst du zum Beispiel deine Tour so planen, dass du den schönsten Punkt zur besten Zeit erreichst, also die letzten Gipfelmeter nicht zur grellen Mittagssonne, sondern in den Morgen- oder Abendstunden erwanderst. Jens Klatt: »Ich passe meine Routen immer den Lichtgegebenheiten an, gehe also eine Runde so, dass ich zum Sonnenuntergang in Richtung Westen blicke.«

Planbarkeit ist aber nicht alles, auch Flexibilität zahlt sich aus. »Wenn es morgens regnet und nachmittags aufmacht, schlafe ich einfach länger und gehe später los«, so Jens. Er rät auch dazu, immer mit offenen Augen durch die Natur zu laufen. »Die besten Motive lauern nämlich manchmal dort, wo man sie gar nicht erwartet, selbst vor der Haustür«, so Jens. Oder am Wegesrand. Oft geben kleine Details – richtig in Szene gesetzt – ein starkes Motiv ab. Wer seinen Blick auch dafür schärft, bringt nicht nur bessere Fotos mit nach Hause, sondern sieht und erlebt auch mehr – ganz besonders auf Outdoor-Touren.

FOTOTECHNIK IM DETAIL

Was du über Digitalkameras wissen solltest – und auf welche Daten du bei der Auswahl deines Foto-Equipments Wert legen solltest.

AUFLÖSUNG

Die Auflösung bezeichnet die Anzahl der Pixel (Bildpunkte) auf einem Kamerasensor. Eine höhere Auflösung bedeutet mehr Pixel und feinere Details. Das beeinflusst die Bildqualität und die Möglichkeit, Fotos zu vergrößern und zu bearbeiten. 16 Megapixel (MP), also 16 000 Bildpunkte, sollte ein Sensor mindestens haben. Profi-Kameras verfügen über 20 bis 50 MP. Mehr Pixel steigern die Qualität nur dann, wenn auch die Sensorgröße steigt.

BILDSENSOR

Der Kamerasensor wandelt Licht in elektrische Signale und damit in Bilder um. Die Sensorgröße beeinflusst vor allem die Bildqualität, Rauschverhalten und Low-Light-Fähigkeit der Kamera – wichtig für die Kaufentscheidung. Je größer der Sensor, desto besser die Bildqualität. Profikameras arbeiten mit Vollformatsensoren (36 x 24 mm, siehe auch Crop-Faktor).

BRENNWEITE

Objektivbrennweiten werden in Millimetern angegeben und bestimmen den Bildausschnitt sowie die Perspektive eines Fotos. Eine längere Brennweite (Tele, über 50 mm) vergrößert entfernte Objekte und reduziert den Bildwinkel, eine kürzere Brennweite (Weitwinkel, unter 50 mm) vergrößert ihn dagegen und betont den Vordergrund.

LICHTSTÄRKE/ BLENDE

Je lichtstärker ein Objektiv, desto mehr Licht lässt es auf den Sensor fallen. Ausschlaggebend ist hier die maximale Blendenöffnung (z. B. 2.8). Eine größere Öffnung (=kleinere Zahl) bedeutet eine höhere Lichtstärke und bessere Fotos bei Dunkelheit. Je höher die Lichtstärke, desto größer die Gläser und desto schwerer das Objektiv.

CROP-FAKTOR

Wie groß der Sensor einer Kamera in Relation zum sogenannten Vollformat (36 x 24 mm) ist, zeigt der Crop-Faktor. Ein 24 x 16-mm-Sensor hat einen Crop-Faktor von 1,5. Er wirkt sich auf die Objektivbrennweite aus, sie wird mit dem Crop-Faktor multipliziert (aus einem 100mm-Tele wird ein 150mm-Tele).

BELICHTUNGSZEIT

Sie gibt die Dauer des Lichteinfalls auf den Sensor an und beeinflusst damit die Bildhelligkeit, aber auch Bewegungs(un)schärfe eines Fotos. Kürzere Zeiten (etwa unter 1/250 sek.) frieren Bewegungen ein und reduzieren die Verwacklungsgefahr, während längere Zeiten Wischeffekte erzeugen. Ein Stativ verhindert dann, dass das ganze Bild verwackelt.

EMPFINDLICHKEIT/ ISO-WERT

Bei fast jeder Kamera kannst du die Sensor-Empfindlichkeit (oder ISO-Zahl) selbst einstellen (oder automatisch einstellen lassen). Sie bestimmt, wie empfindlich der Kamerachip auf Licht reagiert. Je höher der ISO-Wert (Basis ist oft 100), desto mehr Licht nimmt der Chip auf (wichtig etwa in der Dämmerung), desto größer allerdings auch die Gefahr, dass die Fotos »verrauscht« aussehen.

BILDFORMAT (RAW, HEIC JPG)

JPG,HEIC und RAW sind Dateiformate für digitale Bilder. JPG und HIEC sind komprimiert, was Speicherplatz spart, aber die Bildqualität (vor allem bei jpg) beeinträchtigen kann. RAW ist unkomprimiert und enthält alle Sensordaten, bietet mehr Spielraum für die Nachbearbeitung und eine höhere Bildqualität, belegt aber mehr Speicherplatz.

Nützliche Helfer für deine (Foto-)Tour.

Viel mehr als eine Kamera ist oft nicht nötig. Diese drei Teile helfen dir unterwegs aber enorm weiter.



SIRUI TRAVELLER X

Mit Stativ kannst du den Bildaufbau sauberer wählen und eliminierst Verwacklungen bei längeren Belichtungszeiten. Auch ermöglicht es Langzeitbelichtungen (etwa Wischeffekte bei fließendem Wasser). Das Sirui-Carbonstativ ist leicht (860 g inkl. Kugelkopf), klein packbar (35 cm) und lässt sich bis auf 152 cm ausziehen (169 €).



PEAK DESIGN CAPTURE CLIP

Wer auf eine Tasche verzichten kann, die Kamera aber trotzdem bequem und griffbereit tragen möchte, wählt den Capure Clip. Den klemmt man einfach an den Schulter- oder (schmalen) Hüftgurt des Rucksacks und schiebt von oben die Kamera mit angeschraubter Wechselplatte (passt auch auf das Sirui-Stativ) hinein. Mit einem Griff ziehst du sie wieder heraus (80 €).

LOWEPRO ACTIVE TLZ50 AW

Beim Fotografieren ist Spontaneität gefragt. Eine Toploadertasche wie die von Lowepro kannst du dir auf Rucksacktour mit zwei Karabinern direkt vor die Brust an die Schultergurte hängen – und hast damit deine Kamera immer griffbereit. Ein herauszieh- und überstülpbares Regencover hält sie trocken (65 €).



Deshalb werden unsere Produkte in unseren eigenen Werken in Vietnam gefertigt. Diese sind nach europäischen Fertigungsstandards eingerichtet und nach dem weltweit anerkannten und TÜV-geprüften Sozialstandard SA8000 zertifiziert. Zudem stehen unser Produkte für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Davon kannst du dich selber überzeugen bei einem Besuch in unsere Open Factory. ***Melde dich jetzt kostenlos an!***

TÜVRheinland CERT SA 8000

OPEN FACTORY FAIRE & TRANSPARENTE PRODUKTION

www.openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

Welche Kamera du brauchst

Smartphone-, Kompakt-, Systemkamera oder Profi-Werkzeug? Welche die richtige ist, hängt vor allem von deinen (Touren-)Vorlieben ab.

MUSS DIE KAMERA IN DIE JACKENTASCHE PASSEN?

Ja

Was fotografierst du auf Tour in der Regel?

Schnappschüsse, Social-Posts

Nimmst du deine Kamera hart ran?

Nein

Ja



SMARTPHONE SAMSUNG GALAXY S24 U.

Gute Smartphones (siehe auch Kasten auf Seite 96) punkten mit mehreren Brennweiten und hoher Auflösung. So hat das (wasserfeste) Samsung S24 Ultra (1470 €) unter anderem ein 200-MP-Weitwinkel und ein 50-MP-Tele an Bord. Dank KI-Bildkorrektur werden bei wenig Licht geschossene Fotos sogar ganz ansehnlich.



OUTDOOR-KOMPAKTE PENTAX WG-90

Sie kann nichts erschüttern, fotografiert auch bei tiefem Frost, hält Tauchgänge bis 14 Meter, Stürze von bis zu 1,6 Meter Höhe aus und ist belastbar bis 100 Kilo. Die Fotos können sich dank 16,8-MP-Sensor (6,2 x 4,6 mm) sehen lassen. Ein 28–140-mm-Zoom sorgt für Gestaltungsspielraum. Daten: (123 x 62 x 30 mm, 194 g, 380 €).

Landschaften mit hohem fotografischem Anspruch

Brauchst du einen Sucher oder reicht ein Display?

Ein Display reicht.

Reicht dir auch eine Festbrennweite?

Nein

Ja



PURISTISCHE KOMPAKTE RICOH GR III

Trotz Mini-Packmaß und -Gewicht (255 g/109 x 62 x 33 mm) werkelt in der Ricoh ein großer APS-C-Sensor (24 x 16 mm). Er löst satte 24 MP auf und liefert zusammen mit dem lichtstarken, makrotauglichen 28-mm-Weitwinkel top Fotos selbst bei wenig Licht. Auch ein Bildstabilisator ist an Bord des Klassikers. Preis: 1050 Euro.

Ja



HIGH-END-KOMPAKTE SONY RX 100 VII

Ein Zoom, das vom 24-mm-Weitwinkel bis zum 200er-Tele reicht, ein 20-MP-Sensor (13 x 9 mm), Blitz und Sucher (ausklappbar) – das alles steckt Sony in ein solides Alugehäuse mit allerdings sehr kleinen Tasten (102 x 58 x 43 mm, 302 g). Stark: Sie schießt bis zu 20 Bilder pro Sekunde mit maximaler Auflösung. Preis: 1250 Euro.

Getty Images

Nein

Wie wichtig ist dir ein geringes Kameragewicht?

Sehr wichtig, ich plane auch Berg- und mehrtägige Trekkingtouren.

Für Top-Bildqualität und -Performance trage ich gerne auch mehr.

Willst du verschiedene Objektive montieren können oder reicht dir ein Zoom?

Darf die Kamera inklusive Objektiv auch mehr als 2000 Euro kosten?

Ein Zoom reicht.

Ich möchte sowohl Fest- als auch Zoomobjektive nutzen können.

Nimmst du für geringes Gewicht eine fummelige Bedienung in Kauf?

Nein

Nein

Ja







SUPERZOOM-MODELL NIKON P950

Mit einem riesigen Brennweitenbereich meistern Superzoomkameras fast jede Aufnahmesituation. So verfügt die Nikon P950 (830 €, 1000 g) über eine Brennweite von (umgerechnet) 24 bis sagenhaften 2000 Millimetern. Damit lassen sich selbst scheue Vögel formatfüllend aufs Bild bannen. Bei wenig Licht fällt die Bildqualität aber ab.

SYSTEMKAMERA FUJIFILM X-S20

Den besten Kompromiss aus Bildqualität, Handling, Gewicht und Preis liefern kompakte Systemkameras. Mit großem 24-MP-Sensor (24 x 16 mm, auch APS-C genannt) gelingen sogar Dämmerungsfotos. Top: die Fujifilm X-S20 mit 18–55-mm-Zoom (entspricht 27–83 mm/f2,8–4). Preis: 1650 €, Gewicht: 800 Gramm.

VOLLFORMAT-KAMERA CANON EOS R6 MARK II

Vollformatkameras liefern dank riesigem 36 x 24-mm-Sensor selbst bei wenig Licht Spitzenfotos. Sie punkten mit top Handling, erfüllen alle Ausstattungswünsche und sind extrem flott. So schießt die Canon bis zu 40 Fotos pro Sekunde (bei voller 24-MP-Auflösung). Im Set (mit Zoom 24–105 mm/f4) kostet sie 4200 € (1400 g).

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

NÄSSEBLOCKER

Wasserdichte, atmungsaktive Jacken und Hosen schützen dich vor den Kapriolen des Wetters. 34 Modelle im Härtetest.

TEXT: **FRANK WACKER**

Ob Regenbekleidung dicht hält oder nicht, sieht man ihr nicht an – das lässt sich nur in einem intensiven Test überprüfen. Deswegen haben wir alle 22 Jacken und 12 Hosen (Test S. 112) in unserem Megavergleich in die Regenkammer geschickt, zudem die Atmungsaktivität aller Damen- und Herrenmodelle gemessen und auf Tour den Trage- und Klimakomfort geprüft. Denn auch wenn Regenbekleidung dichthält, ist noch nicht viel über den optimalen Einsatzbereich des jeweiligen Modells gesagt. Das richtige zu finden ist gar nicht so leicht, reicht die Bandbreite doch von kleinst verpackbaren Federgewichten über strapazierfähige Wanderjacken und -hosen bis zu Bollwerken fürs Trekking und Bergsteigen, die viele hundert Euro kosten. Um dir die Auswahl zu erleichtern, haben wir die Jacken in drei Gruppen eingeteilt.

1. Leichte, kleinst verpackbare Regenjacken für Sommerwanderungen um 250 €. Sie stecken meist im Rucksack und werden nur bei einem Schauer übergeworfen.

2. Wanderjacken von 250 bis 300 Euro, die haltbar genug für den Ganzjahreseinsatz sind und etwas mehr Ausstattung bieten als die Federgewichte in Gruppe 1.

3. Robuste Trekkingjacken für Zelttouren und zum Bergsteigen im Preisbereich zwischen 280 und 899 Euro.

Bei den Trekkingjacken fieberten wir am meisten dem Test der Arc'teryx Beta Lightweight entgegen: Bei ihr kommt die neue Gore-Tex-Membran aus PFC-frei hergestelltem Polyethylen-Kunststoff (PE) zum Ein-

Lars Schneider

DIE MODELLE IM ÜBERBLICK

♂

ADIDAS Terrex Xperior Hybrid
ARC'TERYX Beta Lightweight Jacke
ARTILECT Grandview 3L Jacket
FJÄLLRÄVEN HC Hydratic Trail Jkt
JACK WOLFSKIN Highest Peak 3L
MAMMUT Alto Light HS Hooded Jkt
MONTANE Solution Waterproof Jkt
MOUNTAIN EQUIPMENT Lhotse
NORRØNA Trollveggen Pro Rescue
PATAGONIA Granite Crest Rain Jkt
RAB Kangri Gore-Tex Paclite Plus
SCHÖFFEL 2,5L Jacket Vistdal

♀

ADIDAS Terrex Xperior Hybrid
ARC'TERYX Beta Lightweight Jacke
ARTILECT Grandview 3L Jacket
FJÄLLRÄVEN HC Hydratic Trail Jkt
JACK WOLFSKIN Highest Peak 3L
MAMMUT Alto Light HS Hooded Jkt
MONTANE Solution Waterproof Jkt
PATAGONIA Granite Crest Rain Jkt
RAB Kangri Gore-Tex Paclite Plus
SCHÖFFEL 2,5L Jacket Vistdal

♂

BERGHAUS Paclite Hose
COLUMBIA Wyldwood WD-Hose
FJÄLLRÄVEN HC Hydratic Trail T.
MONTANE Solution Waterproof Pants
NORRØNA Falketind GTX Paclite Pts
RAB Latok Mountain GTX Pro Hose

♀

BERGHAUS Paclite Hose
COLUMBIA Wyldwood WD Hose
FJÄLLRÄVEN HC Hydratic Trail T.
MONTANE Solution Waterproof Pants
NORRØNA Falketind GTX Paclite Pts
RAB Latok Mountain GTX Pro Hose



»Seit 30 Jahren bin ich *outdoor*-Tester und habe mehr als 1000 wasserdichte, atmungsaktive Jacken und Hosen beregnet. Etwa 70 Prozent hielten dicht.«

Frank Wacker,
outdoor-Ausrüstungsredakteur

satz. Ob sie mit dem seit rund vier Jahrzehnten bewährten Klassiker aus Teflon (PTFE) mithalten kann?

Um es kurz zu machen: Die Arc'teryx Beta Lightweight kann. Während unserer Powerberegnung hält sie hundertprozentig dicht. Zudem besitzt sie eine sturmfeste Kapuze, die Wangen und Nase vor eisigem Wind schützt. Doch auch die anderen Trekkingjacken im Feld blocken zuverlässig widrige Witterung ab – mit Ausnahme der Patagonia Granite Crest. Hier kriecht Nässe über nicht wasserdichte Taschenfutter ins Innere. Auch in Sachen Trage- und Klimakomfort landet die Arc'teryx Beta LW vorne: Ihr Material zählt zu den atmungsaktivsten im Feld, über lange Achselreißverschlüsse (Pitzips) strömt Frischluft ein. Und weil nur wenige dampfundurchlässige Tapes, mit denen die Nähte abgeklebt werden, das Innere zukleistern, kann Feuchtigkeit großflächig entweichen. Außerdem trägt sie sich durch ihr geringes Gewicht sehr angenehm, engt selbst beim Klettern nicht ein. Die Kapuze lässt sich exakt an den Kopf anpassen. Ihr dicht auf den Fersen folgt die Rab Kangri, die sich ähnlich gut schlägt, durch ihr dünneres Material aber etwas weniger robust ausfällt – »über 20 Kilo sollte der Rucksack bei ihr nicht wiegen«, rät Boris Gnielka. Noch langlebiger als die Beta von Arc'teryx sind die für härteste Einsätze entwickelten Arbeitstiere im Testfeld: von Mountain Equipment und Norrøna. Während Mountain Equipment dabei auf top Atmungsaktivität setzt, verarbeitet Norrøna das stabilste Gore-Tex-Laminat – was auch den Einsatzzweck definiert: Für wochenlange Wildnistreks oder Gipfelstürmer, die schnell heiß laufen, eignet sich die Mountain Equipment besser. Die Norrøna Trollveggen Pro Rescue ist die erste Wahl für Bergführer, Bergretter oder Expeditionen. In diesen Einsätzen bewegt man sich oft Stop-and-Go, da reicht der sehr gute Klimakomfort der Trollveggen Pro Rescue locker aus.

WETTERFESTE WANDERJACKEN

Für Tagestouren braucht man aber kein so extrem robustes, hochpreisiges Modell. Mit einer der drei Wanderjacken von Jack Wolfskin, Fjällräven oder Montane kommst du trocken durch den Regen. Je nach Einsatzbereich hat jede Vorteile: Das geschmeidige Fjällräven Hydratic Trail Jacket punktet auf Wanderungen im Flachland und Mittelgebirge, die noch etwas strapazierfähigeren Modelle von Jack Wolfskin und Montane eignen sich durch besser schützende Kapuzen auch für Touren über 2000 Meter, wo einem selbst im Hochsommer eisiger Wind um die Ohren pfeifen kann. Der Klimakomfort der Wanderjacken liegt im grünen Bereich, die Jack Wolfskin Highest Peak kann es sogar fast mit den Topperformern im Feld aufnehmen – in Anbetracht des Preises von 250 Euro der Hammer.

In der dritten Kategorie, den leichten, kleinst verpackbaren Regenjacken, gehen drei Modelle an den Start: Schöffel, Adidas und Mammut. Alle drei kosten 250 Euro und zielen auf alle ab, die vor allem im Sommer bei schönem Wetter wandern. Hier steckt der Wetterschutz die meiste Zeit im Rucksack, kommt gelegentlich bei einem Schauer oder oben am Gipfel als Windschutz zum Einsatz. Für tagelange Wanderungen bei Schmuddelwetter oder den Alltagseinsatz, der die dünnen Materialien zu sehr strapazieren würde, eignen sie sich weniger. »Klarer Sieger in dieser Kategorie: die Schöffel Vistdal«, sagt Boris Gnielka. Mit einem Gewicht von 235 Gramm wiegt sie über 100 Gramm weniger als die Konkurrenz und begeistert mit winzigem Packmaß (0,6 l). Außerdem trägt sie sich wie ein Hauch von Nichts, das Material dampft effektiv ab, weit zu öffnende Bündchen lassen sich zur Kühlung bis über die Ellenbogen hochschieben. Und selbst wenn es wie aus Kübeln schüttet, bleibt man trocken, ein versteifter Kapuzenschild schützt das Gesicht. Das Adidas Terrex Xperior Hybrid Jacket hält zwar dicht, ihr nur durchschnittlich atmungsaktives, plastikartiges Material kostet sie aber wertvolle Punkte. Außerdem dreht die zu große Kapuze nicht mit, bei Kopfbewegungen blickt man ins schwarze Loch. Und die Mammut Alto Light? Sie trägt sich komfortabel, besitzt eine sehr bequeme, exakt einstellbare Sturmkapuze, doch zu knapp abgedeckte Achselreißverschlüsse saugen Nässe ins Innere.

Fazit: Im Test gibt es für jeden Einsatz empfehlenswerte Modelle. Schöffel bietet die leistungsfähigste kleinst verpackbare Regenjacke, Fjällräven, Montane und Jack Wolfskin Wanderjacken fürs ganze Jahr. Highlight in diesem Trio: die Jack Wolfskin Highest Peak für 250 Euro. Die besten Trekkingjacken für Zelt- und Alpintouren sind Arc'teryx und Rab, während die Bollwerke von Mountain Equipment und Norrøna selbst härteste Beanspruchung meistern. ❮



»Ich mache seit fast 40 Jahren Zelttouren im hohen Norden. Mittlerweile immer mit dabei: ein leichter Allrounder aus höchst atmungsaktivem Dreilagenmaterial.«

Boris Gnielka,
outdoor-Ausrüstungsredakteur

DER TEST UNTER DER LUPE

Waschmarathon

Alle Jacken und Hosen wurden vor dem Test zehn Mal gewaschen. Das entspricht dem Dauergebrauch vieler Monate. Danach zeigt sich, ob die zum Abdichten der Nähte aufgebrachten Bänder (Tapes) halten und wie dauerhaft der Außenstoff imprägniert ist. Wenig strapazierfähige Gewebe zeigen Abriebspuren oder ziehen Fäden.

Wetterschutzprüfung

Auf alle Jacken und Hosen prasselt die *outdoor*-Powerberegnung herunter. Sie gleicht einem mehrstündigem, stürmischem Wolkenbruch. Meistert ein Modell die Tortur, hält es auf Tour garantiert trocken. Die von Herstellern angegebene Wassersäule in Millimetern gibt an, welchem Druck ein Laminat standhält, bevor es leckt. Häufig werben Hersteller mit Werten von über 20 000 Millimetern, unsere Tests und die der Eidgenössischen Materialprüfanstalt (EMPA) in St. Gallen zeigen aber, dass 4000 Millimeter selbst für härteste Beanspruchung reichen, solange dieser Wert erhalten bleibt – der deutlich über den von der DIN-Norm geforderten 1300 Millimetern liegt. Materialien halten übrigens auch dann noch dicht, wenn sich der Oberstoff aufgrund einer schwächelnden Imprägnierung vollsaugt. Es steigt allerdings das Risiko, dass Nässe über sogenannte Saugeffekte am Kragen, dem Saum oder an den Bündchen nach innen wandert.

Im Praxiseinsatz kontrollieren wir, wie gut Kragen und Kapuzen vor eisigem Wind schützen.

Der Klima-Check

outdoor misst den Dampfdurchgang der Laminate und prüft, wie viel Kondens innen anfällt (je weniger, desto besser). Diese Werte und der Grad der Luftdurchlässigkeit der Membran ergeben die Atmungsaktivität. Die Messwerte unterschiedlicher Laminate lassen sich aber nicht direkt vergleichen – das zeigen unsere Praxistests seit über 20 Jahren. Aus diesem Grund entwickelten wir für jeden Laminattyp im Lauf der Jahre Referenzwerte, die eine Vergleichbarkeit ermöglichen. W. L. Gore, der Hersteller von Gore-Tex, machte während der Entwicklung der neuen ePE-Membran ähnliche Erfahrungen. Auch die Imprägnierung wirkt sich aufs Klima aus: Saugt sich der Oberstoff mit Wasser voll, sinkt der Dampfdurchgang um bis zu 80 Prozent. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist, wie gut sich die Temperatur im Innern über Pitzips, Ärmelbündchen oder Beinreißverschlüsse regulieren lässt. Und je weniger Tapes verarbeitet werden, desto besser fürs Klima, denn Nahtbänder sind dampfdicht.

Im Praxiseinsatz

Auf Tour beurteilt die Testcrew den Tragekomfort und die Bedienung der Reißverschlüsse und Züge und wie praxisgerecht die Ausstattung ausfällt.



Boris Gnielka

Wasser marsch: Über 200 Liter Wasser regnen auf Testjacken herunter.

Haltbarkeitsdatum

Die Langlebigkeit eines Laminats hängt von mehreren Faktoren ab: von der Qualität der wasserdichten, atmungsaktiven Membran oder Beschichtung, von der Konstruktion (2,5- oder Dreilagen) und vom Oberstoff. Einen Anhaltspunkt für dessen Haltbarkeit gibt das Fadengewicht in Denier: je höher der Wert, desto dicker und oft auch zäher das Gewebe. Robuste Materialien liegen zwischen 40 und 80D, Leichtstoffe unter 20D. Bei gleichem Oberstoff sind Dreilagenlaminate robuster als 2,5-lagige, weil Futter, Membran und Oberstoff miteinander verklebt sind und sich gegenseitig verstärken. Zudem liegt die empfindliche Membran geschützt in der Mitte. Bei 2,5-Lagenlaminaten ersetzt eine hauchdünne Beschichtung (»0,5«-Lage) das Futter und verhindert, dass das Material auf der Haut klebt. Die Abriebfestigkeit prüfen wir auf rauem Granit. Auch der tägliche Einsatz in der Stadt beansprucht Materialien.



Daniel Gieger

Dampfdurchgangsprüfung: Wir messen, wie viel Feuchtigkeit entweicht.

ADIDAS TERREX XPERIOR HYBRID RAIN.DRY REGENJACKE

GÜNSTIGER REGENSCHUTZ
Adidas kombiniert bei der Terrex Xperior Hybrid Jacke ein super elastisches 2,5-Lagenmaterial an den Rumpf- und Arminnenseiten mit einem herkömmlichen Laminat. Dessen glatter Recycelaußenstoff fühlt sich etwas nach Plastik an und lässt nicht so viel Dampf entweichen wie die Konkurrenz. Das beschränkt den idealen Einsatzbereich auf nur wenig anstrengende Touren. Regen blockt die Xperior Hybrid zuverlässig ab, die nicht verstellbare Kapuze macht aber keine Kopfdrehungen mit, eisiger Wind zieht an Wangen und Ohren.



PREIS 250 €

MATERIAL 2,5-L. Primeknit Rain.Dry

OBERSTOFF 70D-, 40D-Recycelnylon

GEWICHT/PACKMASS 345 g/1,2 l

AUSSTATTUNG 3 recht geräumige Außentaschen, 1 davon auf Brusthöhe, nicht verstellbare Elastikbündchen, sehr sportiver, körpernaher Schnitt, Tapefläche: 0,15 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★★☆☆
Dicht, Außentaschen werden nass. Der Regenschutz der Kapuze ist gut, ihr Windschutz könnte besser sein.

TRAGEKOMFORT ★★★☆☆
Die Jacke engt nicht ein, angenehme Stretcheinsätze. Das Hauptmaterial ist aber sehr glatt, die Kapuze dreht nicht mit. Problemlose Bedienung.

KLIMAKOMFORT ★★☆☆☆

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

QUALITÄT ★★★☆☆
Verarbeitung erfüllt Zweck, recht robust, Recyceloberstoff.

outdoor GUT

MAMMUT ALTO LIGHT HS HOODED JACKET

PREISWERTER NEWCOMER
Die Mammut Alto Light ist eine der wenigen 2,5-Lagenjacken mit langen Pitzips. Dadurch eignet sie sich für schweißtreibendere Touren, auch wenn die Atmungsaktivität nur im Mittelfeld liegt. Sie macht selbst beim Kraxeln jede Bewegung mit, raschelt wenig und besitzt eine sehr bequeme Kapuze mit großem Schild. Für Touren durch stundenlangen Regen empfiehlt sich das Alto Light aber weniger: Über die Pitzips wandert mit der Zeit Feuchtigkeit ins Innere und die Imprägnierung ist nicht sehr dauerhaft. Das kostet sie ein sehr gutes Testurteil.



PREIS 250 €

MATERIAL 2,5-Lagen Dry Tour

OBERSTOFF 50D-Recycelpolyester

GEWICHT/PACKMASS 360g/1,1 l

AUSSTATTUNG 2 recht geräumige Taschen, Pitzips (34 cm), die Kapuze passt über kleine Helme, mittellanger Schnitt, die Fläche der Nahttapes liegt bei 0,17 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★☆☆☆
Dichte Jacke, allerdings saugen die Pitzips mit der Zeit viel Wasser ins Innere. Kapuze/Kragen: sehr gut.

TRAGEKOMFORT ★★★★★
Trägt sich geschmeidig, raschelt kaum und engt beim Kraxeln nicht ein, bequeme Kapuze, die Zips und Züge lassen sich einfach bedienen.

KLIMAKOMFORT ★★★☆☆

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆
Sehr gut verarbeitet, recht strapazierfähiger Recycleoberstoff.

outdoor BEFRIEDIGEND

SCHÖFFEL 2,5L JACKET VISTDAL

AUSGEREIFTES FEDERGEWICHT
Schöffel trifft mit dem neuen 2,5L Jacket Vistdal ins Schwarze: Mit 235 Gramm und 0,6 Liter Packvolumen kannst du es immer und überall hin mitnehmen. Es geht selbst bei Wolkenbrüchen nicht in die Knie und schmiegt sich wie ein Hauch von Nichts um den Körper. Die Atmungsaktivität ist besser, als der Hersteller angibt, zur Kühlung lassen sich die Ärmel dank weiter Bündchen weit hochschieben. Die Ausstattung fällt schlicht, aber funktionell aus. Somit verdient die Vistdal den Tipp als beste Leichtjacke im Test für Sommerwanderungen.



PREIS 250 €

MATERIAL 2,5-Lagen Dermizax

OBERSTOFF 20D-Nylon mit pflanzlichen Bestandteilen statt Rohöl

GEWICHT/PACKMASS 235 g/0,6 l

AUSSTATTUNG 2 sehr große Außentaschen, Saum mit Elastikband statt Zug, eher kurzer Schnitt, die Tapefläche liegt bei 0,15 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★★★☆
Dicht, Außentaschen feucht. Guter Kapuzenschild, aber Wangen und Kinn sind wenig windgeschützt.

TRAGEKOMFORT ★★★★★
Herrlich anschmiegsam und raschelarm, top Bewegungsfreiheit, sehr bequeme Kapuze, die minimal die Augen verdeckt. Einfach bedienbar.

KLIMAKOMFORT ★★★☆☆

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★

QUALITÄT ★★★☆☆
Sehr gut verarbeitet, recht robustes Laminat mit biobasiertem Nylon.

outdoor SEHR GUT

FJÄLLRÄVEN HIGHCOAST HYDRATIC TRAIL JACKET

KOMFORTABLE WANDERJACKE
Beim Highcoast Hydratic Trail Jacket verarbeitet Fjällräven ein langlebiges 2,5-Lagenlaminat mit etwas dickerem Außenstoff aus Recycelpolyester.Die Ausstattung fällt recht üppig aus: große Taschen, Belüftungsreißverschlüsse an den Rumpfseiten und ein kräftiger 2-Wege-Frontzip. Die Jacke trägt sich schön geschmeidig und raschelarm, der Klimakomfort liegt im guten Mittelfeld. Für Grammzähler und sportliche Wanderer, die gerne ans körperliche Limit gehen, eignet sich die Hydratic Trail weniger, für alle anderen ist sie dagegen eine gute Wahl.



PREIS 300 €

MATERIAL 2,5-Lagen Hydratic Shell

OBERSTOFF 50D-Recycelpolyester

GEWICHT/PACKMASS 395 g/1,3 l

AUSSTATTUNG 2 große Taschen, Belüftungsreißverschlüsse an den Rumpfseiten (29 cm), 2-Wege-Zip, Reflektorstreifen, mittellanger, sportiver Schnitt. Tapes: 0,13 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★★★☆
Jacke dicht, Außentaschen feucht. Kapuze klafft etwas, eisiger Frontalwind pfeift ein wenig um die Ohren.

TRAGEKOMFORT ★★★★☆
Weich, geschmeidig, raschelarm. Bequeme Kapuze, nur beim Kraxeln spannt die Jacke etwas. Klasse: die leichtgängigen Zips und Züge.

KLIMAKOMFORT ★★★☆☆

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆
Robustes 2,5-Lagenmaterial, Nähte und Tapes sorgfältig verarbeitet.

outdoor SEHR GUT

JACK WOLFSKIN HIGHEST PEAK 3L JKT

NACHHALTIGKEITS-PIONIER
Lebensmittelechter Kunststoff recycelter PET-Flaschen ist eigentlich zu hochwertig für Bekleidung. Die Zukunft liegt in der Wiederverwertung alter Textilien. Aus diesen entsteht der Außenstoff der neuen Jack Wolfskin Highest Peak – ein wichtiger Schritt in Richtung noch nachhaltigerer Produkte. Die Dreilagenjacke trägt sich auch beim Wandern mit hohem Puls komfortabel und schützt verlässlich vor Wetterkapriolen. Auch das Gewicht und Packmaß gehen in Ordnung, die Ausstattung bietet alles, was man auf Wanderungen braucht.



PREIS 250 €

MATERIAL 3-L. Texapore Ecosphere

OBERSTOFF 50D-Recycelpolyster

GEWICHT/PACKMASS 420 g/1,4 l

AUSSTATTUNG 2 recht geräumige Taschen, 1 Innentasche, Pitzips (25 cm), mittellanger Schnitt. Die Tapefläche liegt bei 0,12 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★★★☆
Jacke dicht, Außentaschen feucht. Nur leichte Saugeffekte (Kragen, Pitzips). Sehr guter Windschutz.

TRAGEKOMFORT ★★★★☆
Geschmeidige, recht raschelarme Jacke, die nur beim Klettern etwas spannt. Sehr bequeme Kapuze. Der Frontzip läuft ein wenig hakelig.

KLIMAKOMFORT ★★★★☆

GEWICHT/PACKMASS ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆
Haltbares Dreilagenlaminat aus Recycelmaterialien, gut verarbeitet.

outdoor SEHR GUT

MONTANE SOLUTION WATERPROOF JACKET

DER RECYCELPROFI
Mit dem Solution Jacket geht Montane das Thema Recycling konsequent an: Nicht nur die Stoffe bestehen aus wiederverwerteten Materialien, sondern auch die Reißverschlüsse. Die Ausstattung ist schlicht, aber funktionell: Statt Pitzips gibt es Taschen mit Netzfutter und 2-Wege-Zips zur Belüftung – was gut funktioniert. Ein breiter Rucksackhüftgurt drückt allerdings auf den Inhalt, weil die Taschen fast bis zum Saum reichen. Deshalb eignet sich das Solution Jacket vor allem fürs Tageswandern, Klettersteiggehen oder alpines Klettern.



PREIS 300 €

MATERIAL 3-L. Pertex Shield Revolve

OBERSTOFF 50D-Recycelpolyester

GEWICHT/PACKMASS 465 g/1,7 l

AUSSTATTUNG 2 sehr geräumige Taschen mit Netzfutter und 2-Wege-Zip, Kapuze passt unter einen Helm, mittellanger Schnitt, die Fläche der Nahttapes liegt bei 0,13 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★★★☆
Jacke und Taschen: dicht. Kapuze und Kragen blocken eisigen Wind ab, wenig dauerhaft imprägniert.

TRAGEKOMFORT ★★★☆☆
Top Bewegungsfreiheit, innen minimal raues Material, die Kapuze dreht nur eingeschränkt mit. Insgesamt problemlos bedienbar.

KLIMAKOMFORT ★★★☆☆

GEWICHT/PACKMASS ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆
Hoher Recycelanteil, robustes Dreilagenmaterial, sehr gut verarbeitet.

outdoor GUT

ARC'TERYX BETA LIGHTWEIGHT JACKET

VIELSEITIGES LEICHTGEWICHT
Die Arc'teryx Beta Lightweight ist die erste Dreilagenjacke aus der neuen PFC-freien ePE-Gore-Tex-Membran, die wir testen. Sie legt einen fulminanten Auftritt hin, vereint niedriges Gewicht und Strapazierfähigkeit mit superbem Trage- und Klimakomfort besser als jede andere Jacke im Feld. Wind und Wetter hält einem die Beta Lightweight ebenso vom Leib, Wasser perlt länger ab als bei anderen PFC-freien Imprägnierungen. Der robuste Oberstoff besteht aus 40D- und 70D-Recycelnylon. Alles in allem der perfekte Allrounder.



PREIS 500 €

MATERIAL 3-Lagen Gore-Tex ePe

OBERSTOFF 70/40D-Recycelnylon

GEWICHT/PACKMASS 345 g/1,3 l

AUSSTATTUNG 2 geräumige Außentaschen, 1 Innentasche, Pitzips (31 cm), helmtaugliche Kapuze, vorne kurz, hinten länger geschnitten. Die Tapefläche liegt bei 0,15 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★★★☆
Dicht, Außentaschen werden nass. Minimale Saugeffekte am Kinn. Top Windschutz von Kapuze und Kragen.

TRAGEKOMFORT ★★★★★
Durchs geringe Gewicht spürt man die Jacke fast nicht, sehr bequeme Kapuze, nur das Material raschelt etwas. Leichtgängige Zips/Züge.

KLIMAKOMFORT ★★★★★

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★
Edelste Verarbeitung, sehr robuster Recyceloberstoff, Recycelfutter.

outdoor ÜBERRAGEND

ARTILECT GRANDVIEW 3L JACKET

SOLIDER TOURENPARTNER
Mit ihrem dicken Außenstoff aus 75D-Recycelpolyester zählt die Artilect Grandview 3L zu den haltbareren Modellen im Feld. Starkregen blockt sie effektiv ab, nur die Wangen könnten noch etwas besser vor eisigem Wind geschützt sein. Das Dreilagenlaminat dampft sehr gut ab, die Pitzips fallen aber etwas knapp aus. Neben rucksacktauglichen Taschen (Brust/Arm) gibt es zwei tiefsitzende zum Händewärmen. Wem das wichtig ist, findet im Test keine passendere Wander- und Trekkingjacke – trotz des verhältnismäßig hohen Gewichts.



PREIS 449 €

MATERIAL 3-Lagen Emp3L

OBERSTOFF 75D-Recycelpolyester

GEWICHT/PACKMASS 600g/2,1 l

AUSSTATTUNG Außentaschen: je 1 an Brust/Unterarm, 2 große. Netzfach innen, 2-Wege-RV, helmtaugl. Kapuze, Pitzips (28 cm), vorne kurz, hinten etwas länger, Tapes: 0,15 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★★★☆
Jacke und Taschen: dicht. Stabiler Kapuzenschirm, die Wangen könnten noch besser geschützt sein.

TRAGEKOMFORT ★★★★☆
Macht selbst beim Klettern jede Bewegung mit, trägt sich aber nicht ganz so geschmeidig. Anpassen der Kapuze braucht Fingerspitzengefühl.

KLIMAKOMFORT ★★★★☆

GEWICHT/PACKMASS ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆
Langlebig: Recyceloberstoff, Recycelfutter; alles top verarbeitet.

outdoor SEHR GUT

MOUNTAIN EQUIPMENT LHOTSE JACKET

STRAPZIERFÄHIGER ALLESKÖNNER
Die Mountain Equipment Lhotse zählt zu den meistverkauften Dreilagenjacken im gehobenen Preissegment. Zu Recht: Gefertigt aus höchst atmungsaktivem, sehr haltbarem Gore-Tex Pro Most Breathable, verbindet sie Langlebigkeit mit top Klima und Wetterschutz. Am Rumpf kommt ein Oberstoff aus 40D-Nylon zum Einsatz, an den Schultern und Oberarmaußenseiten zäheres 80D-Material. Die Lhotse ist perfekt fürs Bergsteigen bei wilder Witterung oder wochenlange Wildnistreks, auf denen man sich häufig durch dichtes Gestrüpp seinen Weg bahnt.



PREIS 650 €

MATERIAL 3-L. GTX Pro Most Breath.

OBERSTOFF 40D- und 80D-Nylon

GEWICHT/PACKMASS 480 g/2,0 l

AUSSTATTUNG 3 geräumige Brusttaschen, 1 Innentasche, 2-Wege-RV, Pitzips (32 cm), helmtaugliche Kapuze, vorne kurzer, hinten längerer Schnitt, Tapefläche: 0,17 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★★★★
Jacke/Außentaschen: dicht. Klasse Windschutz durch großen, festen Kapuzenschild und hohen Kragen.

TRAGEKOMFORT ★★★★☆
Macht selbst beim Klettern jede Bewegung mit, bequeme Kapuze, aber rascheliges Material. Klasse: die leichtgängigen Zips und Züge.

KLIMAKOMFORT ★★★★★

GEWICHT/PACKMASS ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆
Höchst langlebiges Dreilagenlaminat, sehr saubere Verarbeitung.

outdoor ÜBERRAGEND

NORRØNA TROLLVEGGEN GORE-TEX PRO RESCUE JACKET ♂

ULTRAROBUSTES ARBEITSTIER
1977 brachte Norrøna die erste Gore-Tex-Jacke in Europa auf den Markt: die Trollveggen. Aktuell gibt es sie in zwei Versionen, das Rescue Jacket wurde in Zusammenarbeit mit der norwegischen Bergrettung NARG entwickelt. Es besteht aus dem langlebigsten Gore-Tex-Material Pro Most Rugged mit 80D-Recyceloberstoff, an den Unterarmen schützt ein megadickes 200D-Außengewebe vor Abrieb – ideal für alle, die ihre Jacke nahezu täglich hart rannehmen. Auch top: Wetterschutz, Ausstattung und Bedienung. Der Klimakomfort liegt auf sehr gutem Niveau.



PREIS 899 €

MATERIAL 3L GTX Pro Most Rugged

OBERSTOFF 80D-Recycelnylon

GEWICHT/PACKMASS 760 g/2,9 l

AUSSTATTUNG Taschen: 4x Brust (2 davon sehr groß), 2x Ärmel, 3x innen, Pitzips (45 cm), helmtaugliche Kapuze, 2-Wege-RV, Taillenzug, langer Schnitt, Tapefläche: 0,21 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★★★★
Dicht, Außentaschen kaum feucht. Der röhrenartige Kapuzenschild und hohe Kragen schützen perfekt.

TRAGEKOMFORT ★★★★☆
Engt trotz festem Material nicht ein, klasse Bündchen, bequeme Kapuze, selbst mit dicken Handschuhen gut bedienbar, aber etwas raschelig.

KLIMAKOMFORT ★★★★☆

GEWICHT/PACKMASS ★★☆☆☆

QUALITÄT ★★★★★
Das langlebigste Material im Feld, grober Frontzip, klasse verarbeitet.

outdoor ÜBERRAGEND

PATAGONIA GRANITE CREST RAIN JACKET ♂♀

WETTERFÜHLIGES MODELL
Keine andere Dreilagenjacke im Feld trägt sich so geschmeidig und raschelarm wie die Granite Crest von Patagonia. Als Oberstoff kommt 30D-Recycelnylon zum Einsatz, das nicht ganz so strapazierfähig ausfällt wie dickere Gewebe, Rucksäcke mit mehr als 20 Kilo sollte man mit der Granite Crest nicht wochenlang schleppen. Die Atmungsaktivität ist sehr gut, zudem sorgen Pitzips für kühlende Frischluftzufuhr. Dass die Dreilagenjacke von Patagonia dennoch nur ein befriedigendes Testurteil bekommt, liegt am schwächelnden Regenschutz.



PREIS 290 €

MATERIAL 3-Lagen H2No

OBERSTOFF 30D-Recycelnylon

GEWICHT/PACKMASS 395 g/1,4 l

AUSSTATTUNG 3 recht geräumige Taschen, 1 an der Brust, Pitzips (32 cm), die Kapuze passt über kleine Helme, die Fläche der Nahttapes liegt bei 0,17 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★☆☆☆
Bei Dauerregen dringt über undichte Taschenfutter und die Volumenverstellung der Kapuze Nässe ein.

TRAGEKOMFORT ★★★★★
Die komfortabelste Dreilagenjacke im Feld lässt Bewegungsfreiheit und bietet eine bequeme Kapuze. Zips und Züge lassen sich gut bedienen.

KLIMAKOMFORT ★★★★☆

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆
Recht robustes Dreilagenlaminat, Recycelstoffe, gut verarbeitet.

outdoor BEFRIEDIGEND

RAB KANGRI GORE-TEX PACLITE PLUS JACKET ♂♀

RECHT GÜNSTIGER ALLROUNDER
Dank strukturierter Innenseite ähnelt das Paclite-Plus-Laminat der Rab Kangri einem dreilagigen. Selbst bei schweißtreibendem Tempo liegt es angenehm auf der Haut, weil Feuchtigkeit in den Vertiefungen auskondensiert – das schaffen innen glatte 2,5-Materialien nicht. Außerdem punktet es mit erstklassiger Atmungsaktivität. So widerstandsfähig wie ein Dreilagenmodell mit vergleichbar dickem Oberstoff ist die wetterfeste Kangri nicht. Idealer Einsatz: Trekking mit bis zu 20 Kilo schwerem Rucksack, Klettersteiggehen und Bergsteigen.



PREIS 350 €

MATERIAL 2,5-L. GTX Paclite Plus

OBERSTOFF 40D-Recycelnylon

GEWICHT/PACKMASS 370 g/1,3 l

AUSSTATTUNG 2 große Taschen, Pitzips (28 cm), helmtaugliche Kapuze, 2-Wege-Frontreißverschluss, mittellanger Schnitt, die Tapefläche liegt bei 0,18 m²

KLIMAFAKTOREN
Atmungsaktiv.
Ventilation
Tapefläche
Imprägnierung

WETTERSCHUTZ ★★★★☆
Dicht, Außentaschen werden nass. Minimale Saugeffekte am Kinn. Top Windschutz von Kapuze und Kragen.

TRAGEKOMFORT ★★★★★
Lässt auch beim Klettern Bewegungsfreiheit, recht raschelarmes Material, komfortable Kapuze. Alle Zips und Züge laufen butterweich.

KLIMAKOMFORT ★★★★★

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆
Haltbares 2,5-Lagenlaminat, Recyceloberstoff, sehr gut verarbeitet.

outdoor SEHR GUT

IN DER TROCKENZONE

Erst eine zuverlässig schützende Regenhose macht das Schlechtwetter-Outfit komplett. Wir haben 12 Modelle getestet – vom Federgewicht bis zum Bollwerk.

Wie wichtig die Regenhose ist, wird oft unterschätzt. Sie schützt nicht nur vor Regen und dem von der Jacke rinnenden Wasser, sie verhindert auch, dass Nässe über die Beine in die Stiefel läuft. Letzteres spielt selbst nach einem Schauer noch eine große Rolle, wenn die Unterschenkel Tropfen vom Gras oder Gebüsch abstreifen.

Die 12 Regenhosen im Test für Damen und Herren kosten zwischen 160 und 450 Euro, alle bieten Beinzips, die vom Saum mindestens über die Knie reichen. So kannst du die Hose auch mit Schuhen an- und ausziehen. Lässt sich der Zip auch von oben öffnen, kommt frische Luft an die Beine – was fast überall geht. Ausnahme: die Montane Solution. Außerdem sind die Zips durch außen- und innenliegende Abdeckungen gut geschützt, alle Regenhosen meistern unsere Powerberegnung ohne Lecks.

Der ideale Einsatzbereich hängt von der Strapazierfähigkeit des Materials und der Ausstattung ab. Die federleichte Berghaus Paclite (180 €, 215 g) ist ideal für Tagestouren im Sommer. Streift man häufiger durch dichtes Gestrüpp, eignen sich die noch robusteren Modelle von Fjällräven (260 €), Columbia (200 €) und Montane (160 €) besser – sie wiegen 315 bis 355 Gramm. Unser Testsieger Norrøna Falketind (349 €, 285 g) vereint meisterhaft niedriges Gewicht, Robustheit und Komfort. Und die Rab Latok Mountain (450 €, 500 g) brilliert als ultrastabiles Arbeitstier.



Daniel Suhre

Berghaus

PACLITE HOSE

KAUF outdoor 5/24 TIPP



Du suchst eine sehr leichte, kleinst verpackbare und verhältnismäßig günstige Regenhose zum Immer-Dabeihaben? Hier ist sie: Die Berghaus Paclite Hose (180 €) aus hoch atmungsaktivem 2,5-Lagen Gore-Tex Paclite bewährt sich bei unseren Testern seit Jahren, blockt Regen ab und trägt sich bequem. Trotz langer Beinzips wiegt sie nur 215 Gramm (Packmaß: 0,9 l). Für raue Einsätze ist sie aber nicht robust genug.

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

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Columbia

WYLDWOOD WD HOSE



Die plastikähnliche Außenseite der Columbia Wyldwood (200 €, 355 g, 1,4 l) gewinnt keinen Schönheitspreis, funktioniert aber verdammt gut: Weil sie keine Feuchtigkeit aufnimmt, hängt die Hose nie wie ein nasser Sack an den Beinen oder fühlt sich klamm an. Der Dampfdurchgang des Outdry-Extreme-Materials geht in Ordnung, über die bis übers Knie reichenden Seitenzips und Taschen mit Netzfutter zirkuliert Kühlluft.

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

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Fjällräven

HC HYDRATIC TRAIL TRS



Ob Wanderung oder Biketour, die Fjällräven High Coast Hydratic Trail Trousers (315 g, 1,3 l) eignet sich für beides und schützt zuverlässig vor Nässe. Die Unterschenkel lassen sich über Kletts mit Reflexstreifen eng stellen, über lange Seitenzips strömt Frischluft ein. Das anschmiegsame, elastische 2,5-Lagenmaterial macht Bewegungen mit, bietet einen guten Dampfdurchgang und klebt nur minimal auf der Haut. Preis: 260 €.

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

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Montane

SOLUTION WP PANTS



Die Montane Solution Waterproof Pants (320 g, 1,3 l) kostet 160 Euro – wenig für eine robuste, wetterfeste Dreilagenhose aus weichem 50D-Recycelpolyester mit hoher Atmungsaktivität. Vom Saum bis zu den Oberschenkeln reichende Zips erleichtern das An- und Ausziehen. Zur Belüftung von oben öffnen lassen sie sich aber nicht. Der Trage- und Klimakomfort ist gut, die weiten Unterschenkel reiben aber aneinander.

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

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

Norrøna

FALKETIND GTX PACLITE

TEST outdoor 5/24 SIEGER



Genial: Der stark strapazierte Saum und Knöchelinnenbereich der Norrøna Falketind Gore-Tex Paclite (349 €) besteht aus Dreilagen-Gore-Tex (30D-Reycelaußenstoff), der Rest aus leichtem, höchst atmungsaktivem 2,5-Lagen Paclite Plus. Die regendichte Hose trägt sich auch bei hohem Puls klasse, wiegt wenig (285 g) und ist klein verpackbar (1,0 l). Lange Beinzips erleichtern das An- und Ausziehen – ein top Allrounder.

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

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND

Rab

LATOK MTN GTX PRO HOSE



Rab setzt bei der Latok Mountain Gore-Tex Pro (450 €, 500 g) auf dreilagiges Gore-Tex Pro Most Breathable mit zähem 80D-Recycelaußenstoff. Das feste Material raschelt, glänzt aber mit top Dampfdurchgang und Robustheit. Dank superbem Schnitt macht die Latok jede Bewegung mit, auch der Wetterschutz überzeugt. Der Saum lässt sich zwar nur grob verstellen, doch mittels Ösen und Reepschnur wie eine Gamasche fixieren.

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

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

VORSCHAU 6|2024

Die Themen des nächsten Hefts



Getty Images/Roberto Moiola

Südalpen Über 1200 Kilometer spannt sich der Alpenbogen von Wien bis Nizza – ein riesiges Wanderparadies. Wir stellen euch die schönsten Touren auf der sonnigen Südseite vor.

Alpencross Für ihre Tour von München nach Verona hat sich unsere Autorin Nadine Regel ihr eigene Route zusammengestellt. 50 Tage war sie unterwegs, ihr Partner: ein Hund namens Ralfi.



Stefan Gapp



Jana Margarete Schuler

Norwegen Rund um den Ort Øksendal entfaltet Fjordnorwegen seine volle Pracht. Oft geht es steil hinauf, aber oben auf den Gipfeln und Klippen genießt man die Sicht ganz in Ruhe.

+++ AUSSERDEM +++

+++ **CAMPING-SPECIAL** Equipment zum Wohlfühlen
+++ **KANUABENTEUER** Rund um Gotland +++
TESTED ON TOUR Ausrüstung im Langzeit-Check

Unbeschwert unterwegs

Vom Schuh über die Jacke bis zum Schlafsack und Zelt: Wir haben aktuelle Leichtausrüstung einem breit angelegten Test unterzogen.

TEST





Weekender

Tages- und Wochenendtouren haben den Löwenanteil am Wanderjahr. Höchste Zeit also für den großen *outdoor*-Check von Rucksäcken mit 20 bis 40 Liter Volumen.

33 % SPAREN!

DIE AUSGABE 6|2024 GIBT ES AB 6. MAI

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

JETZT REINHÖREN!

SOUNDS LIKE: ADVENTURE

TIMO GROSSHANS,
ISABELL KRAUTBERGER,
TIBOR KOVACS-VASS



DER VIDEO-PODCAST FÜR CAMPING UND CAMPINGKULTUR

Experten-Tipps fürs Vanlife, Campingtrends und Inspiration für den nächsten Urlaub – im CLEVER CAMPEN-Podcast geht's ums Reisen mit Wohnmobil, Campervan, Caravan oder Zelt. Für die bunte Mischung aus Infos und Unterhaltung sorgen dabei die Redakteure von *promobil* und CARAVANING.

www.caravaning.de/podcast/

CLEVER CAMPEN

CLEVER CAMPEN

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





*Der **Reactor Liner** – Die Lösung für Komfort bei kaltem Wetter: Sorgt für einen Wärmeboost und schützt deinen Schlafsack mit hygienischen und dehnbaren Materialien. Kompatibel mit unseren Free Flow Schlafsäcken.*

SEATOSUMMIT

www.seatosummit.eu

Erfahre hier mehr.