07
24

outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.



ZELTE IM STURMTEST

Welche Modelle bestehen vor der Windmaschine?

Abenteuer Pyrenäen

Wandern, wo die Berge noch wild sind

WEGE ZUM WIRT

Die besten Brauereitouren in Deutschland

ALLES ÜBER TRAILRUNNING

+ SCHUHGUIDE

IM CHECK: SOFTSHELLS

Was können die neuen

TIROL & CO.

Die 40 schönsten Bergtouren für den Sommer

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

4 198510 407504 07

ATR
by LOWA



outdoor
Testurteil | Ausgabe 10/2023
ÜBERRAGEND
LOWA
AMPLUX

TIME TO TAME THE TERRAIN.

SHOP NOW

AMPLUX
RUN YOUR TRAIL, MORE.

41°24'12.2"N

ALL TERRAIN RUNNING – ENGINEERED IN BAVARIA – MADE IN VIETNAM



KURZ NOTIERT

Was uns in diesem Monat bewegt

Orkan ex machina: Bei Windstärken um 200 km/h bleiben nur noch die stabilsten Zelte stehen.

Boris Gnielka



Liebe Leserin, lieber Leser!

Jedes Jahr im Frühsommer brechen in der *outdoor*-Testredaktion stürmische Zeiten an. Dann reisen wir nach Dänemark zur wohl aufwendigsten Aktion, die Outdoor im ganzen Jahr durchführt. Mit einer 450-PS-Windmaschine blasen wir bei Billund 14 aktuellen Trekkingzelten gehörig den Marsch. Jedes Mal überrascht dabei aufs Neue, was die modernen Zelte mit ihren kaum millimeterdicken Zeltplanen aushalten – wenn sie denn gut konstruiert und sauber gespannt sind. Alles hat natürlich Grenzen, doch die liegen in der Regel dort, wo nur noch absolute Extremisten draußen unterwegs sind: bei Winden von Orkanstärke. Die Grenzen des normalen Wanderns verlassen wir in diesem Heft auch an anderer Stelle. Ab Seite 62 geht es in die steile Welt der Brenta-Dolomiten. Erika Dürr hat sich über die Wolkendecke begeben und atemberaubende Eindrücke mitgebracht. Wer aber lieber in Seelenruhe vor sich hin wandern und einfach nur die Landschaft genießen will, wird in diesem Heft natürlich ebenso fündig. Viel Spaß beim Lesen!



Alex Krapp Chefredakteur

Titelfoto: Getty Images/Mara Brandl Ort: Berliner Höhenweg (A)

Der Weg zur *outdoor*-Community:

FACEBOOK facebook.com/outdoormagazin

INSTAGRAM instagram.com/outdoor_magazin

TWITTER twitter.com/outdoor_magazin

AUS DER REDAKTION



Jimmy Beunardeau

Türmen gehen Eigentlich wollte Christine Türmer nur raus – nun ist sie schon 63 000 Kilometer gewandert. Interview auf Seite 98.



Boris Gnielka

Einsame Weiten finden Outdoorer noch in den Pyrenäen. *outdoor*-Redakteur Boris Gnielka hat sich dort umgesehen. Ab Seite 34

INHALT 7|2024

Die Themen dieser Ausgabe



34| Abenteuer Pyrenäen

outdoor-Redakteur Boris Gnielka wanderte, wo es noch wild ist - beäugt von Geiern.



06| Hohe Tauern

Trekking mit Großglocknerblick: auf dem Panoramatrail durchs Salzburger Land.

52| Zelte im Sturm

Welche Zweipersonen-Modelle halten der Windmaschine am längsten stand?

IM TEST



14| Tirol & Co

Volle Pracht voraus: die 40 schönsten Bergtouren für den Sommer.



84| Alles über Trailrunning

Gut für den Körper, gut für den Kopf: Was ihr für den Start ins Gelände benötigt.



62| Durch die Brenta

Die Via delle Bocchette gehört zu den schönsten Klettersteigen der Welt.



Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat

44| Wege zum Wirt

Ein paar ziemlich süffige Bierwanderungen zwischen Franken und Chiemgau.

TOUREN & ABENTEUER

06 Hohe Tauern
Der Panoramatrail macht seinem Namen Ehre, und das 17 Tage lang.

14 Tirol & Co.
Die 40 besten Touren und Hüttentreks zwischen St. Anton und Wien.

34 Abenteuer Pyrenäen
Hoch über Andorra wandert es sich deutlich einsamer als in den Alpen.

44 Bierwandern
Deutschlands schönste Wege im Zeichen von Hopfen und Malz.

62 Durch die Brenta
Hart am Abgrund: Die Via delle Bocchette lässt tief blicken. Sehr tief.

98 Interview: Christine Thürmer
Die meistgewanderte Frau der Welt im Gespräch über Geld und Erdbeben.

TEST & EQUIPMENT

70 In eisige Höhen
Steigeisen, Helm und Co: Hochtouren-Equipment vom Feinsten.

72 Tested on Tour
Vom Wanderwagen bis zur Powerbank: Ausrüstung im Langzeittest.

78 Lieblingsprodukt
outdoor-Redakteur Tobias Wirth und seine Stirnlampe Neo 5 von Ledlenser.

80 Cool bleiben
Die Hitze kommt bestimmt. Wir stellen euch die besten Kühlboxen vor.

52 Zelte im Sturm
Die aktuellen Zweipersonen-Hütten im Härtetest bei Wind bis 200 km/h.

104 Softshells
14 neue Modelle mit Kapuze im großen *outdoor*-Komfort-Check.

OUTDOOR-COACH

76 Die Naturseite
Sie haben starke Zähne – und sonst so? Heimische Nagetiere im Kurzporträt.

82 Camp Cooking
Spanische Tortilla schmeckt nach Urlaub und gibt jede Menge Power.



104|
Softshells
Welche sind am komfortabelsten?

SZENE-NEWS

84 Alles über Trailrunning
Trailrunning ist der ultimative Sport für Natur-Fans. Was braucht man?

26 Bergsteigerdörfer erwandern
Diese einwöchige Tour verbindet aufs Schönste die Schweiz und Südtirol.

27 Buchen suchen? Nein …
Über das richtige Verhalten bei Gewitter in den Bergen.

32 Aus zweiter Hand
Der Outdoor-Hersteller Vaude verkauft nun auch Secondhand-Produkte.

Fachmarkt **79** Vorschau/Impressum **114**

TEST



72|
Tested on Tour
Outdoor-Produkte im Dauercheck.



Auch wenn es hoch hinaus geht, die Wege und Pfade überfordern technisch nicht.

Almrausch

Grandiose Wandererlebnisse auf Augenhöhe mit den höchsten Bergen Österreichs: Das bietet der 270 Kilometer lange Hohe-Tauern-Panorama-Trail im Salzburger Land.

TEXT: **JUDITH BECK** | FOTOS: **JESÚS TENA**



Einst brachten die Pinzgauer Burschen ihren Dirndln einen Strauß Alpenrosen von der Arbeit in den Bergen mit. »Almrausch« nennen die Einheimischen diese Pflanze, die man sehr häufig zu sehen bekommt, wenn man sich auf den Hohe-Tauern-Panorama-Trail begibt – und regelrecht berauschend sind auch die Naturerlebnisse, die dieser noch recht neue Weitwanderweg bietet. Der Name ist Programm, es warten unzählige Blicke auf Österreichs höchste Gipfel. Im Jahr 2021 eröffnete der Trail mit zunächst zehn Etappen, inzwischen sind es 17. Bestens beschildert führt er mit Start in Krimml auf der nördlichen Seite des Salzachtals bis nach Hüttschlag, einmal quer durch die Nationalparkregion Hohe Tauern, mit Traumaussichten auf Berge wie den Großglockner (3798 m) und den Großvenediger (3657 m). Insgesamt fast 14 000 Höhenmeter umfasst die Tour, pro Tag stehen Gehzeiten zwischen viereinhalb und sieben Stunden an. Technische Herausforderungen brauchen Wandernde dabei nicht zu befürchten. Die Pfade in Höhenlagen zwischen 1200 und 1450 Metern verlangen zwar Trittsicherheit und Kondition, kommen aber ohne Seilversicherungen aus.

Wer steuert den Wasserfall?

Das erste Highlight serviert der Weg gleich beim Auftakt: In Krimml stürzen sich die Fluten der Krimmler Wasserfälle über drei Fallstufen 380 Meter in die Tiefe. Pro Sekunde rauschen durchschnittlich 5,6 Kubikmeter ins Tal. Da die Krimmler Ache, um deren Wasser es sich handelt, ein Gletscherbach ist, variiert die Menge entsprechend der Jahreszeit und findet im Juni und Juli ihren Höhepunkt. Rund 400 000 Besucher aus aller Welt kommen pro Jahr – und es soll durchaus schon vorgekommen sein, dass Einwohner von Wüstenstaaten bis zum Tagesende warteten, um zu sehen, wie die Dame an der »Kassa« den Wasserfall abstellt.

Auf dem Trail lassen mein Mann Jesús und ich diesen Trubel bald hinter uns, links der Wasserfälle auf dem »Alten Tauernweg«. Dieser Saumhandelspfad über den Gebirgspass Krimmler Tauern nach Südtirol wurde bereits im Hochmittelalter genutzt, um unter anderem Salz nach Süden und Wein nach Norden zu transportieren. Durch den Wald führt der Weg hinauf zum Alpengasthof Filzstein. Die Sauna ist noch warm, und im Restaurant locken Kasnocken und Spinatknödel – eine gute Stärkung für die 20 Kilometer morgen. Die Kombination aus konditionell durchaus fordernden Etappen, kulinarischem Genuss entlang des Weges und Traumaussichten

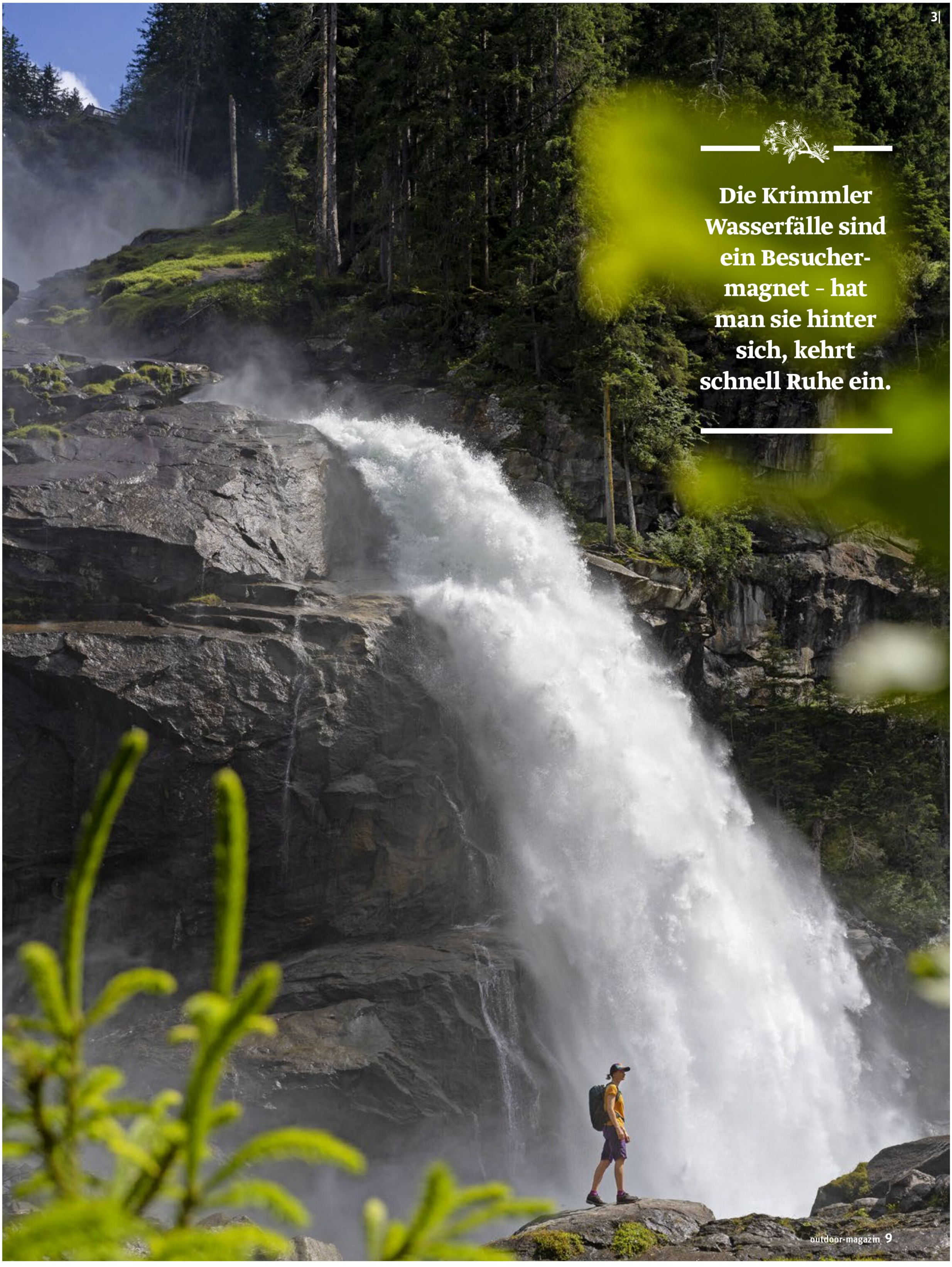


1| In den Sommermonaten stehen die Alpenrosen in den Tauern in voller Blüte.

2| Waldmeister nennt man auch »wohlriechendes Labkraut« – zu Recht!

3| Die Krimmler Wasserfälle (380 m) zählen zu den höchsten in Europa.





Die Krimmler Wasserfälle sind ein Besucher-magnet - hat man sie hinter sich, kehrt schnell Ruhe ein.



1|

Ob es um die Aussichten geht oder ums Essen: Der Panorama-Trail steht in jeglicher Hinsicht für Genuss.

hat uns auf diesen Weitwanderweg gelockt. Einfach einen Fuß vor den anderen setzen, sich unterhalten oder auch zufrieden schweigen, aber zur Abwechslung mal keine ausgesetzten Stellen, die neben dem Körper auch den Kopf fordern.

Wunderbar erholt wandern wir am nächsten Morgen hinauf auf den Plattenkogel (2039 m), einen beliebten Aussichtsberg. Der Weg dorthin führt vorbei an friedlich grasenden Kühen. »Gelbe Elefanten hätte ich aber nicht erwartet«, kommentiert Jesús eine überdimensionierte Figur aus dem Kinderskizirkus. Dass hier im Winter Hochbetrieb herrscht, liegt auf der Hand. Umso mehr begeistert der Rundumblick auf die Hohen Tauern, die Reichenspitzgruppe mit dem Wildgerloskees-Gletscher und den Pinzgau. Mit dem Gipfel verlassen wir dann schlagartig die Zivilisation, einsam verläuft der Pfad durch ein Meer aus Alpenrosen. Jesús, seines Zeichens Spanier, folgt der alten Tradition der Pinzgauer und pflückt mir eine.

Über den bewaldeten, steilen Leitenkammersteig geht es hinab ins Wildgerlostal, wo der Gletscherbach die wildromantische Leitenkammerklamm mit ihren Auswaschungen, Gumpen und Strudellöchern formte. Das Wasser bahnt sich seinen Weg durch den harten Zentralgneis des Venedigermassivs und mündet im Stausee Durlaßboden. Mitten durch den See zieht sich die Grenze zwischen Salzburg und Tirol.

Einige aussichtsreiche Gipfel wie das Kröndlhorn (2444 m) oder Frühmesser (2233 m) besteigen wir auf den nächsten Etappen zwar, doch der Trail verläuft oft unterhalb der Bergspitzen und legt mehr Wert auf die B-Note: schöne Wege und herrliche Aussichten auf vergletscherte Riesen wie den Großen Geiger oder Großvenediger. In den Pinzgauer Grasbergen, dem südlichsten Bergkamm der Kitzbüheler Alpen, sprießt selbst auf 2000 Metern das Gras noch üppig. »Vielleicht sind wir auch deswegen gerade so entspannt, Grün ist doch gut fürs Gemüt«, scherze ich. Die Matten speichern das Wasser, und so besteht stellenweise der Pfad nur aus Trittspuren im feuchten Gras – aber dank der Markierungen fällt die Orientierung nie schwer.

Gourmetküche ohne Speisekarte

Am Ende von Etappe sechs lockt ein ganz besonderes Restaurant zur Stärkung: Bei Mittersill betreibt Tobias Bacher die »Rauchkuchl«. Es gibt keine Speisekarte, dafür aber ein täglich wechselndes Überraschungsmenü, in dem er überwiegend Zutaten aus der Region verarbeitet. Einiges kommt auch aus dem eigenen Garten. Wir schwelgen in eingelegtem Gemüse, Speck, Bauernbutter und



Aufstrichen mit Brot aus der Familienbäckerei, gefolgt von geschmorter Rehkeule mit Kartoffel-Lauch-Püree und Preiselbeeren, Zupfsalat und Quendel. Nach dem Dessert – »Muas« aus Dinkelmehl mit Äpfeln, Rohmilchsorbet, Fichtenhonig und Sauerampfer – bin ich kurz davor, den Knopf meiner Hose zu öffnen. Stattdessen bestellen wir einen Schnaps und freuen uns, dass der Weg ins Bett kurz ist: Vier wunderbar nostalgisch eingerichtete Gästezimmer besitzt das Haus auch.

An Tag acht, unserem letzten auf dem Panoramasteig, verlässt uns nach einer Mittagsrast auf der Hochsonnbergalm das Wetterglück. Ohne jegliches Panorama, bei Schnürlregen und tief hängenden Wolken, stapfen wir weiter zur Pinzgauer Hütte (1704 m) oberhalb von Zell am See. Unseren Wanderflow, die tiefe Zufriedenheit nach einer Woche in den Bergen, tangiert das nicht. Und als sich am Morgen der Nebel wieder gelichtet hat, geben die Wolken wie ein Vorhang den mächtigen Großglockner frei – ein krönender Abschluss. »Bald kommen wir wieder und gehen den Rest der Tour«, schlage ich vor. »Das sagst du bei jedem Weitwanderweg, den wir nicht komplett gehen«, antwortet Jesús und piekst mich in die Seite. Ich nicke nur, noch immer im Almrausch. Er wird schon mitkommen.

1| Durch die wilde Leitenkammerklamm geht es zum Speichersee Durlaßboden.

2| Aromatherapie to go: Der Duft von Tannen, Blumen und Kräutern durchzieht die Luft.

3| Meterhohe Holzstapel am Wegesrand verführen zu kleinen Boulder-Einheiten.



REISE-BASICS

Der Hohe-Tauern-Panorama-Trail bietet Wandervergnügen XXL, ohne euch technisch zu viel abzuverlangen. Hier kommen die wichtigsten Fakten.

Anreise: Mit dem Auto gelangt man über Rosenheim und Kufstein zum Startpunkt in Krimml. Internationale Züge verkehren bis Zell am See, von dort fahren regelmäßig Postbusse und die Pinzgauer Lokalbahn nach Krimml. Mehr Infos zu Anreisemöglichkeiten gibt es unter hohetauerntrail.at/de/service

Beste Zeit: Der Hohe-Tauern-Panorama-Trail verläuft überwiegend in Höhen zwischen 1200 und 2450 Metern. Ideale Wanderbedingungen herrschen dort in der Regel von Mitte Juni bis Ende September.

Orientieren: Die kostenlose Touren-App »Erlebnis Nationalpark« beinhaltet eine topografische Wanderkarte, Etappenbeschreibungen sowie Infos zu Hütten, Aussichtspunkten, Gasthöfen und Freizeiteinrichtungen. Zudem ist der Weg einheitlich beschildert.

Informationen: Alle Infos rund um den Weitwanderweg findet ihr unter hohetauerntrail.at. Die Beschreibungen von sehr langen Etappen enthalten auch Tipps, wie man abkürzen kann, zum Beispiel Shuttlemöglichkeiten. Und im Buchungscenter der Website gibt es zudem verschiedene Pauschalangebote mit Gepäckservice, auch für kürzere Zeiträume wie zum Beispiel drei Tage oder eine Woche.



Ob Kaspressknödel oder Kaiserschmarrn: Auf der Hochsonnbergalm schmeckt es einfach.

Tourcharakter: Der Hohe-Tauern-Panorama-Weg setzt zwar Trittsicherheit und Kondition voraus, ist aber technisch nicht schwierig und kommt ohne seilversicherte Passagen aus.

Verpflegung: Die Übernachtungsbetriebe – teils am Berg, teils im Tal – bieten Halbpension an. Viele Etappen passieren Hütten oder Almen, in denen ihr einkehren könnt. Informiert euch im Vorfeld auf der Website, an welchen Tagen Rucksackproviant nötig ist.

Unterkunft: Auf den 17 Etappen des Weges gibt es unterschiedliche Übernachtungsmöglichkeiten, von der Berghütte bis zum Wellness-Hotel. Am einfachsten lässt sich über das Buchungscenter auf hohetauerntrail.at reservieren. Es gibt drei Komfort-Kategorien.
1. Basic: Übernachtung auf Schutzhütten, in Gasthöfen oder Frühstückspensionen. Die Unterbringung ist einfach und zweckmäßig.
2. Classic: Gutbürgerliche Gasthöfe und Hotels mit zwei bis drei Sternen sorgen für einen etwas gehobeneren Standard.
3. Comfort: Hotels mit vier Sternen und mehr bieten Erholung im Wellness-Bereich und verwöhnen mit guter Küche.

Essen und Trinken:
Fisch & Bier: Das Bräurup in Mittersill bietet Fischspezialitäten aus eigenen Gewässern und Bier aus der hauseigenen Brauerei. braurup.at
Genüsslich jausen: Mittags locken auf vielen Etappen Almen mit ihren typischen Jausen aus regionalen Wurst- und Käsespezialitäten sowie gutem Brot. Beispielsweise auf Etappe acht in der Manlitzkarhütte.
Alpine Naturküche: In der Rauchkuchl gibt es keine Speisekarte. Stattdessen legt Tobias Bacher Wert auf Kreativität und bietet seinen Gästen regionale Überraschungs-Menüs mit vier bis sechs Gängen. schwaigerlehen.at

Die GPS-Daten zum Weitwanderweg findet ihr zum Download unter outdoor-magazin.com/panoramatrail



Hoch über den Wolken – auf der Terrasse des Wildkogelhauses (2005 m).



GEWINNE JETZT

Tickets für das Maier Sports Erlebniscamp!

Das Maier Sports Erlebniscamp bietet dir die perfekte Mischung aus Action, Entspannung und Gemeinschaft. Lass den Alltag hinter dir und erlebe unvergessliche Momente.

Mehr Infos:

maier-sports.com/erlebniscamp

SOMMER FREUDEN

Ob zu Seen oder auf Gipfel, ob auf Hüttentour, einem Klettersteig oder mit dem Bike: die vierzig schönsten Touren in Österreichs traumhafter Bergwelt.

Getty Images/Mara Brandl

Auf dem Schladminger Höhenweg gibt sich der Brettersee die Ehre.

GIPFEL GLÜCK

Er gehört für viele Wanderer zu einer Tour einfach dazu: der Blick von ganz weit oben.

Über die Ulmer Hütte auf die Valluga

Drei Seilbahnen braucht es, um auf die 2809 Meter hohe Valluga auf der Grenze zwischen Vorarlberg und Tirol zu kommen. Viel schöner ist es aber, sich den Panoramablick auf die Lechtaler Alpen selber zu erarbeiten. Dafür bietet sich als Startpunkt die Alpe Rauz an. Von hier geht es zunächst über Almwiesen zur Ulmer Hütte auf 2288 Metern. Die urige Unterkunft ist auch der optimale Einstieg für den Lechtaler Höhenweg mit 12 weiteren Hütten und 100 Kilometern. Will man hingegen weiter hinauf auf die Valluga, geht es nun über Geröll und Felsen. Mit guter Kondition, Trittsicherheit und dem passenden Schuhwerk erreicht man über den Vallugagrat schließlich den Gipfel. 12,6 km, 1070 Hm, komoot.com

Wolfgang Ehn



Die Valluga im äußersten Westen Tirols bietet Wanderern herrliche Aussichten.

Hintere Goinger Halt (2193 m)

Kein Gipfel im Wilden Kaiser lässt sich leichter zähmen, oben öffnet sich ein grandioses Felspanorama. Start an der Wochenbrunner Alm, 8,8 km, 1100 Hm, wilderkaiser.info

Sonnjoch (2457 m)

Der Sonne ganz nah kommt man auf dem höchsten Berg am Achensee, beste Aussicht auf Karwendel und Rofan inklusive. Start: Gramaialm, 11,2 km, 1200 Hm, tirol.at

Hochschwab (2277 m)

Kein Gipfel, sondern ein weites Hochplateau erwartet trittsichere Wanderer mit guter Kondition hier in der Hochsteiermark. Start: Gasthof Bodenbauer, 16 km, 1400 Hm, hoehenrausch.de

Schafberg (1783 m)

Der herrliche Rundblick auf die Seenlandschaft des Salzkammergut belohnt auf dieser mittelschweren Wanderung. Start: St. Wolfgang, 14,9 km, 1210 Hm, komoot.com

Kreuzspitze (3457 m)

Wer einen »leichten« 3000er ohne Gletscherkontakt und Kletterei bezwingen möchte, sollte diese prachtvolle 2-Tages-Tour im Ötztal angehen. Start: Vent, 23,6 km, 1510 Hm, oetztal.com

Großer Priel (2515 m)

Für den höchsten Berg im wilden Toten Gebirge empfiehlt sich eine Übernachtung im Prielschutzhaus. Start: Parkplatz Polsterlucke, 17,4 km, 1937 Hm, oberoesterreich.at

Petersköpfl (2679 m)

Hunderte Steinmännchen kämpfen oben mit dem schneebedeckten Zillertaler Hauptkamm um die Blicke der Wanderer. Start: Schlegeisstausee, 12,5 km, 902 Hm, tirol.at

Steirische (2459 m) und Lungauer Kalkspitze (2471 m)

Doppeltes Gipfelglück bieten die Schladminger Tauern, einmal in der Steiermark, einmal im Salzburger Land. Start: Ursprungalm, 10,8 km, 953 Hm. schladming-dachstein.at

Hochkönig (2941 m)

Der höchste Gipfel der Berchtesgadener Alpen liegt auf österreichischer Seite, die Tour hinauf ist ein – langer – Traum. Start: Arthurhaus, 17,7 km, 1580 Hm, hochkoenig.at

VOLL AUF DER HÖHE

Mehrere Tage durch die Berge, ohne dabei ins Tal zu müssen – die besten Hüttentouren.

Die urgemütliche Plumsjochhütte liegt mitten im Naturpark Karwendel.

Timm Humpfer (2)

Berliner Höhenweg

Was für eine Runde: Acht Tage lang leitet sie durchs Herz des Naturparks Zillertaler Alpen und nimmt dabei mit dem Schönbichler Horn sogar einen Dreitausender mit. Zum Teil stehen steile, mit Drahtseilen gesicherte Passagen auf dieser anspruchsvollen Tour an (85 km, 6600 Hm), es warten Blockgelände und Schluchten. An Tag vier kommt die legendäre Berliner Hütte, die mit ihrem prachtvollen Speisesaal mitten im Gebirge das Flair der Kaiserzeit verströmt. tirol.at

Große Verwallrunde

Höchster Gipfel des Verwalls im Montafon ist der Hohe Riffler (3168 m). Wer von Hütte zu Hütte die acht Etappen der Verwallrunde geht, kann ihn besteigen – aber auch ohne diesen Berg begeistert die Tour, zeichnet sich das Verwall doch durch viel Unberührtheit und Einsamkeit aus. Falls ihr wenig Zeit habt: Es lohnt sich auch einfach eine Nacht in der Edmund-Graf-Hütte (ab Pettneu am Arlberg 3,5 h, 1186 Hm) mit einer Gipfeltour. edmund-graf-huette.com, verwall.de



Die Edmund-Graf-Hütte (2375 m) im Verwall ist nach einem Bergsteiger benannt.

Karwendel-Höhenweg

Traumhafte Landschaften und gute Erreichbarkeit machen das Karwendel so attraktiv. Seinen Süden durchzieht der anspruchsvolle Karwendel-Höhenweg: 6 Etappen, 70 km, 9000 Hm. karwendel-hoehenweg.at

Kaiserkrone

Große Teile des Tiroler Kaisergebirges sind Naturschutzgebiet und weder durch Straßen noch Seilbahnen erschlossen. Ein guter Grund, das imposante Massiv des Wilden Kaisers zu Fuß zu umrunden – mit Blicken bis zum Großglockner. 58 km, 4000 Hm. wilderkaiser.info

Peter-Habeler-Runde

Die Reinhold Messners Everest-Partner gewidmete Tour macht euch zu Fans der Tuxer Alpen. Als höchstgelegene Hütte am Weg steht das Europahaus (2693 m) auf der Grenze zu Italien. 6 Etappen, 56 km, 4230 Hm, tirol.at

Gastein-Trail

Das Gasteiner Tal im Salzburger Land gehört zu den grünsten der Alpen. Auf dem Gastein-Trail (6 Tage, 75 km, 4642 Hm) lernt ihr auch seine Berge von ihrer schönsten Seite kennen. Teilstücke sind ebenfalls möglich. gastein.com

Nockberge-Trail

Die Kärntner Nockberge ragen über 2000 Meter auf, wirken aber trotzdem lieblich. Von den acht Etappen des Nockberge-Trails lassen sich fünf als traumhafte Genuss-Hüttentour realisieren. nockberge-trail.com

Lechquellenrunde

Großes Alpenkino bei moderatem Anspruch bietet die Lechquellenrunde in Vorarlberg (50 km, 3500 Hm). Unter den top Etappenzielen: die Ravensburger Hütte am Spullersee. lechquellenrunde.com

Ötztal-Trek

Hochalpin das Ötztal zu umwandern (246 km) ist etwas für die ganz Harten. Schon die leichteren Etappen 1–5 (55 km, 4950 Hm) führen weit hinaus: Die Hochstubaihütte liegt auf 3174 Metern. oetztal.com

Hüttenrunde im Gesäuse

»Wildes Wasser, steiler Fels« lautet das Motto des steirischen Nationalparks Gesäuse. Man erwandert ihn von Hütte zu Hütte in einer Woche mit Start und Ziel in Admont (70 km, rund 6000 Hm). steiermark.com

FEST IM SATTEL

Auch mit dem Rad lassen sich die österreichischen Alpen ganz hervorragend erkunden.



Ihre Majestät lässt grüßen: Mountainbiken mit dem Großglockner im Rücken.

TVB Osttirol/Erwin Haiden



Bei 90 km Traillänge rund um Saalbach fällt die Entscheidung schwer.

Saalfelden-Leogang/Klemens König

Osttirol

Zahlreiche Mountainbikerouten, ein Bikepark und E-Bike-Wege ermöglichen rund um Kals am Großglockner Radurlaub vom Feinsten. Eine sehr schöne, mittelschwere MTB-Tour führt von dem Ort unterhalb des höchsten Bergs Österreichs zum Lucknerhaus. Von hier aus hat man den wohl besten Blick auf den Großglockner. 12,8 km, 584 Hm, osttirol.com

Alpen-Adria-Radweg

Eine abwechslungsreiche Variante, die österreichischen Alpen zu überqueren, führt Radfahrer von Salzburg über Bad Gastein und Villach an die italienische Adria-Küste. Über acht Tage reiht sich ein landschaftliches Highlight an das nächste: von den Gollinger Wasserfällen über die Groppensteinschlucht bis zum Laghi di Fusine, 415 km, 2642 Hm, austria.info

Saalbach

Im Salzburger Land findet sich Österreichs größte Fahrrad-Region. Über 90 Kilometer Mountainbike-Trails und Dutzende Touren für Gravelbike und Co. sorgen für fast grenzenlose Bike-Erlebnisse. Die neun Bergbahnen bringen die Radler außerdem schnell zu den Startpunkten der Trails. Ein Highlight der Region ist die ehemalige Mountainbike-WM-Strecke. austria.info

Via Claudia Augusta

Auf den Spuren der Römer fährt man auf der geschichtsträchtigen Tour quer durch Tirol. In drei Tagen geht es von Füssen aus gen Süden bis zum Reschenpass. Nicht nur die Wege auf der alten Römerstraße, auch altrömische Gerichte von mehr als 30 Wirten entlang der Strecke und antike Sehenswürdigkeiten entführen Radler in eine andere Zeit. 146 km, 1600 Hm, tirol.at

Hochkönig

Einzigartige Blicke bieten sich auf der sogenannten ii-Tour im Süden des Hochkönigs. Man kann die aus mehreren Schleifen bestehende Panoramaroute ganz nach Laune in Maria Alm, Dienten und Mühlbach starten. Außerdem lässt sie sich an mehreren Stellen verkürzen. Dank der vielen Ladesäulen an den Almen haben auch E-Biker Spaß an der Tour mit ihren gut 120 Kilometern und 5000 Höhenmetern. hochkoenig.at/de/touren/ii-tour.html

LA SPORTIVA®

WHEN YOU DON'T KNOW WHAT TO EXPECT.

#citizensofthemountain

Discover Shell Jacket | LA SPORTIVA evo SHELL

Das Wetter ist nicht ausschlaggebend für einen guten Tag. Discover Shell Jacket:
Schutz in Extremsituationen, klein verpackbar in superleichter Hülle und wasserdicht mit einer Wassersäule von 45.000 mm. Das Material Evo Shell™ ist zu 100 % recycelt, frei von PFC und PTFE.
Schutz bei allen Wetterbedingungen. Denn wenn du nicht weisst, was dich erwartet, dann fängt der Spass erst richtig an.
Mehr erfahren über Shell Jacket auf **lasportiva.com**

ALPINE JUWELEN

Verborgen zwischen Gipfeln machen diese Seen das Gebirge gleich noch einmal so schön.

Spieglein, Spieglein vor der Wand

Eigentlich heißt er »Mittlerer Gasselsee«, aber weil er das Dachsteinmassiv so schön verdoppelt, erlangte er mit der Zeit den Namen »Spiegelsee«. Er glänzt auf 1860 Metern in den Schladminger Tauern, in der Nähe der Reiteralm und der nach ihr benannten Hütte – und gehört zweifellos zu den beliebtesten Ausflugszielen der Region. Eine wunderschöne Rundwanderung mit Start und Ziel an der Bergstation der Seilbahn Preunegg Jet, die »3-Gipfel-Tour«, verbindet den Spiegelsee und den Oberen Gasselsee mit der Gasselhöhe (2001 m), dem Rippeteck (2126 m) und – optional – dem Schober (2133 m). 7,5 km, 652 Hm, 5 Std., mit dem Schober 100 Hm und 1,5 Stunden mehr. Info: reiteralm.at, im Suchfenster »3-Gipfel-Tour« eingeben.

Steiermark Tourismus/photo-austria.at



Im Spiegelsee steht der Hohe Dachstein (2995 m) attraktiv auf dem Kopf.

Fuschlsee & Co.

Fuschl-, Wolfgang- und Mondsee verbindert der »4 Berge 3 Seen« auf einer fantastischen Viertagestour (53,4 km, 3806 Hm). fuschlsee.salzkammergut.at/4berge3seen.html

Millstätter See

Um Kärntens zweitgrößten, im Sommer bis zu 27 Grad warmen See führt die Genusstour »Via Paradiso«. 4 Etappen, 55 km, 1964 Hm↗, 1439 Hm ↘. millstaettersee.com

Zireiner See

Auf 1890 Metern bietet er im Rofan Traumblicke auf die umliegende Bergwelt. Start/Ziel Kramsach; entspannter wird die Runde mit einer Nacht auf der Bayreuther Hütte (8 h, 17 km, 1550 Hm). tirol.at

Wildalmseen

Vorbei an diesen drei Perlen hoch in den Kitzbüheler Alpen könnt ihr weiterwandern auf den Schafsiedel (2447 m). Start/Ziel in Kelchsau, 8,5 h, 15,2 km, 1317 Hm; eine Übernachtung in der Neuen Bamberger Hütte bietet sich an. tirol.at

Gufelsee und Kogelsee

Hoch über dem winzigen Dorf Gramais im Tiroler Lechtal locken unter anderem diese zwei wunderbar einsamen Gewässer. 7,5 h, 13,7 km, 1290 Hm. komoot.com/gufelsee

Weißensee

Mit glasklarem Wasser und viel unverbautem Ufer begeistert Kärntens höchstgelegener Badesee. Nordöstlich ragt der Latschur auf (2236 m): Welch ein Panorama! 4,5 h, 12,6 km, 1370 Hm. komoot.com/latschur

Plansee

Wunderbare Wandergipfel erheben sich an Tirols zweitgrößtem Natursee. Paradebeispiel: das Lichtbrennjoch (1960 m). 6,5 h, 13,7 km, 910 Hm. komoot.com/lichtbrennjoch

Laudachsee

Vom Traunsee zum höher gelegenen Laudachsee: ein Highlight des Salzkammerguts. 6 h, 16,7 km, 720 Hm. komoot.com/laudachsee

Körbersee und Butzensee

Zwei Bergseeidyllen verbindet diese Tour bei Warth-Schröcken am Arlberg (8 h, 18 km, 1100 Hm). Mit einer Nacht im Hotel Körbersee »entschärfbar«. komoot.com/koerbersee



KITZLIGE SACHE

Klettersteige sind intensive Erlebnisse. Diese fünf Wege lohnen sich besonders.

Eine Flussquerung wie diese (»Verborgene Welt«) sorgt für Adrenalinkicks.

TVB Osttirol/Daniel Kubera

Verborgene Welt

Dicht am Wasser und oft im Schatten verläuft der Klettersteig »Verborgene Welt« bei Hirschbrunn in den Lienzer Dolomiten – so eignet er sich wunderbar auch für heiße Sommertage. Vier Seilbrücken bringen euch dem Klapfwasserfall ganz nahe, auch über die vielen Vertikalpassagen freuen sich erfahrene Ferrata-Gänger. Kletterzeit 1,5 h, Gesamtdauer 5 h, D. osttirol.com

Madrisella

Den fantastischen Aussichtsgipfel Madrisella (2463 m) in der Nähe von Gaschurn im Montafon erreicht ihr auf einem Steig mit 750 Kletter- und 450 Vertikalmetern über seine Nordwand. Steile Abschnitte wechseln sich ab mit Quergängen und Gratpassagen; zu den Highlights der Route gehört eine 120 Meter hohe Felswand. Dauer 5 h, Schwierigkeit C/D. montafon.at

Drachenwand

Sie ragt zwar nur 1060 Meter auf, bietet aber grandiose Blicke auf die Mondseeregion und weit darüber hinaus: die Drachenwand im Salzburger Land. Auf ihrem Ostgrat im Gemeindegebiet Sankt Lorenz verläuft seit 2008 ein gut gesicherter Klettersteig. Dauer 4 h, Schwierigkeit C/D. drachenwand-klettersteig.at

Randkluft-Klettersteig

Eine Besteigung des Dachsteins (2995 m, höchster Gipfel der Steiermark) lässt sich sehr gut über den Schulteranstieg in Kombination mit dem Randkluft-Klettersteig realisieren. Es handelt sich hier um den ältesten Klettersteig der Alpen – anders als auf vielen moderneren Ferratas geht man viel, muss sich aber auf hochalpine Bedingungen einstellen. Gestartet wird an der Bergstation der Dachstein-Seilbahn. Dauer 5 h, Schwierigkeit A/B. schladming-dachstein.at

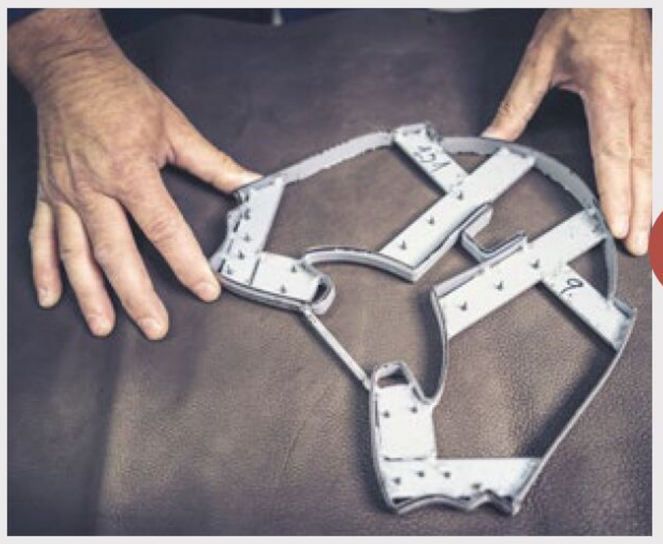
Arlberger Klettersteig

Hoch über St. Anton am Arlberg verbindet dieser fordernde Ferrata-Klassiker eine Reihe von Gipfeln und punktet mit Blicken bis zur Verwallgruppe und zu den Lechtaler Alpen. Stolze Bilanz: Im felsigen Auf und Ab nimmt man die Gipfel der Knoppenjochspitze (2680 m), der Lisunspitze (2669 m) und der Weißschrofenspitze (2752 m) mit. Dauer 6,5 h, Schwierigkeit D. stantonamarlberg.com

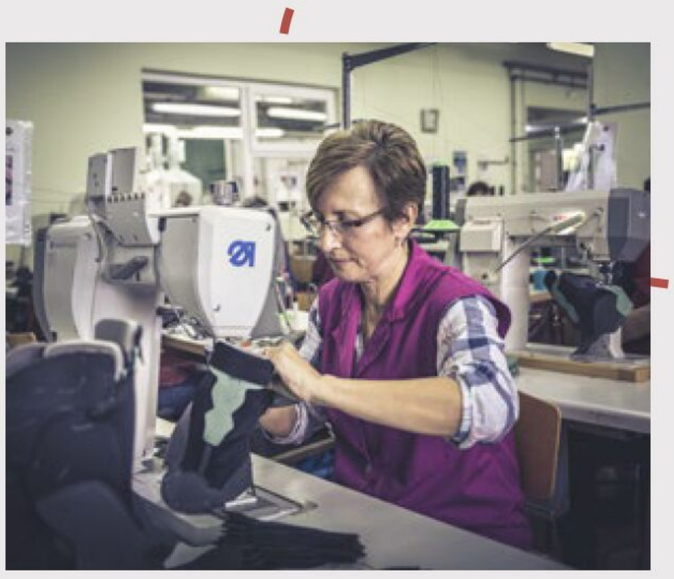
ANZEIGE

SO ENTSTEHT EIN SCHUH

Ein Hanwag-Wanderschuh bedeutet Handwerkskunst auf höchstem Niveau. Bis zu 200 Einzelteile werden dafür in rund 120 Arbeitsschritten in Form gebracht – alles »100 % Made in Europe«.



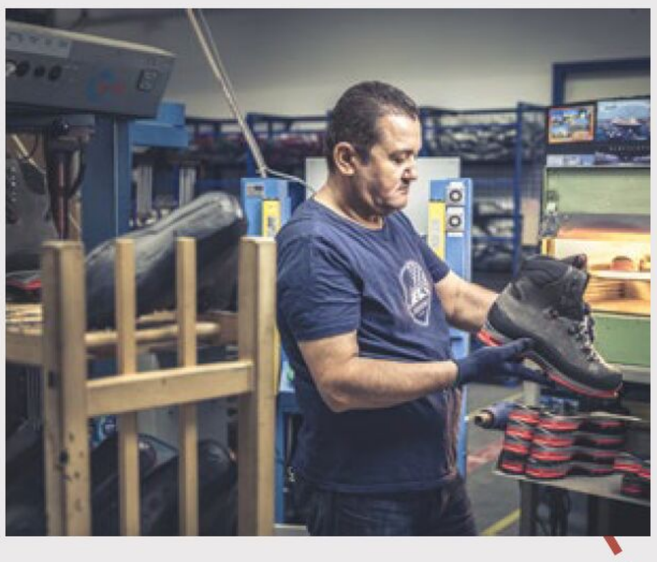
Zuschnitt und Vorrichterei
Das Leder wird geprüft, seine Stärke gemessen und für die nächsten Stationen vorbereitet: durch Vorzeichnen, Stanzen, Schärfen, Stempeln, Bügeln …



Schaftproduktion
In der Stepperei gehen zig Einzelteile durch viele Hände – die daraus einen Schaft nähen. Was einfach aussieht, erfordert jahrelange Erfahrung und großes handwerkliches Geschick.



Über den Leisten zwicken
Nun wird der Schaft über einen Holz- oder Kunststofffuß (Leisten) gezogen und durch Zwicken an der Brandsohle fixiert. Diese besonders anspruchsvolle Machart garantiert beste Passform.



Bodenbau und Sohlenmontage
Von Hand wird die Sohle auf den Schaft gezogen und festgedrückt – Schwerstarbeit! Erfahrene, starke Fachkräfte setzen so 350 Paar am Tag zusammen.



Finish und Qualitätskontrolle
Jetzt erhalten die Schuhe ihren finalen Schliff, sie werden einzeln von Hand gesäubert, kontrolliert, mit Schnürsenkeln versehen – und verpackt.



Auf Tour im Einsatz – ein Leben lang
Die aufwendige Fertigung sorgt für top Passform, höchste Trageperformance und Haltbarkeit. Nach Jahren abgelaufene Sohlen kann Hanwag ersetzen.

hanwag
SINCE 1921

ERFAHRE MEHR

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



Getty Images/Roberto Moiola

ALPENIDYLL »Bergsteigerdörfer« stehen für naturnahen Tourismus. Vier von ihnen verbindet jetzt der Weitwanderweg Bergsteigerdörfer: Guarda, Ardez und Lavin im Schweizer Unterengadin sowie Matsch im Südtiroler Obervinschgau. Auf sechs Etappen sammeln sich etwa 5000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg, verteilt auf knapp 100 Kilometer. Stellenweise kann per Bus abgekürzt werden. Übernachtet wird teils in Hütten, teils in Dörfern. Infos: alpenvereinaktiv.com/s/3vtu9g, Pauschalangebot unter eurotrek.ch

WALES

SNOWDONIA ERFAHREN

Hält man sich nicht gerade am Snowdon (1085 m) auf, dem höchsten Berg von Wales, geht es im Nationalpark Snowdonia oft einsam zu. Neuerdings durchquert ihn eine neue, 196 Kilometer lange Bikepacking-Route. Die »Traws Eryri« verläuft meist abseits der Straßen und führt durch wilde Berglandschaften. Sie verbindet die Orte Machynlleth im Süden und Conwy im Norden; übernachten könnt ihr in kleinen Orten unterwegs. cyclinguk.org/traws-eryri



Sam Voaden



KOCHER FÜR DIE JACKENTASCHE Wem es auf ein möglichst kleines und vor allem flaches Packmaß ankommt, der wird sich über den Outdoor-Kocher »Booster« von Skotti freuen. In wenigen Handgriffen lässt er sich auf weniger als zwei Zentimeter dünn zusammenfalten. Aufgebaut soll der niedrige Schwerpunkt für einen sicheren Stand sorgen. Die Kochfläche ist 13 x 7,5 Zentimeter groß und wird durch einen Brenner mit 2200 Watt erhitzt. So sollen auch große Töpfe zügig warm werden. Preis: 89 Euro



WENN ES BLITZT UND DONNERT

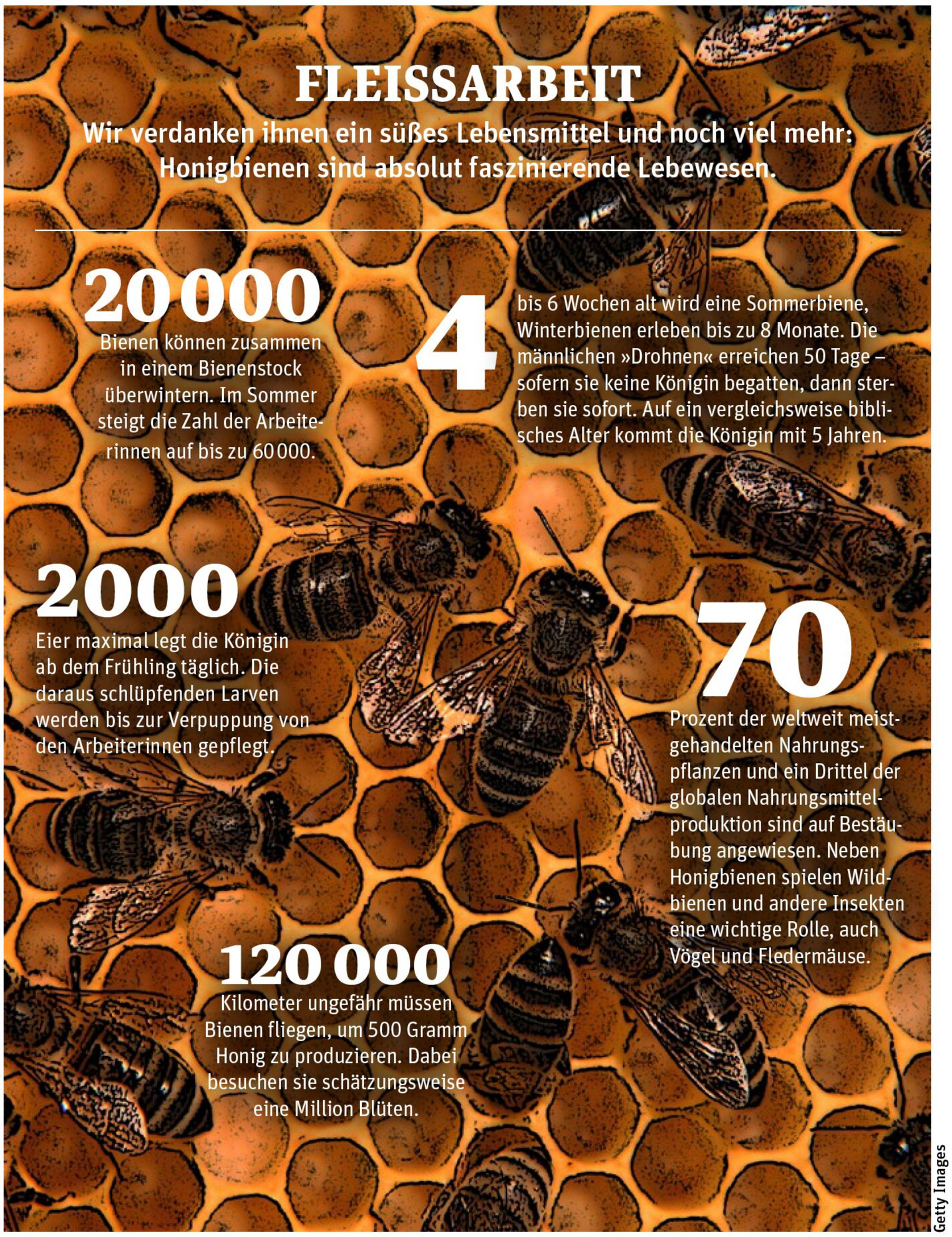
... am Berg: Dr. Andreas Walter vom Deutschen Wetterdienst hat Tipps.

Was ist bei der Tourenplanung nebst Wetterbericht zu beachten?
Wetterbeobachtung unterwegs: Zwischen Mai und August ist das Risiko für nachmittägliche Wärmegewitter hoch, und die lassen sich nicht so gut vorhersagen wie sogenannte Frontgewitter. Schaut im Vorfeld nach Schutzoptionen wie Almen oder Hütten und plant eventuell einen Notabstieg ein. Zudem empfiehlt sich ein früher Tourstart.

Wie erkenne ich ein aufkommendes Gewitter?
Wenn aus kleinen Haufen- oder Schönwetterwolken rasch immer größere Quellwolken und Wolkentürme werden, gewittert es wahrscheinlich bald.

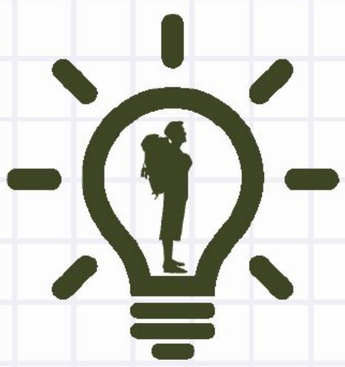
Wie verhalte ich mich, wenn ich dem nicht ausweichen kann?
Ausgesetzte Stellen ganz schnell verlassen. Von Gewässern sollte man Abstand halten und Ausrüstung mit Metall ablegen. Nehmt gegebenenfalls eine Schutzposition ein: in der Hocke nahe am Boden sitzen.

Was sind absolute »No-Gos«?
Metallseilgesicherte Passagen, insbesondere Klettersteige. Auch alleinstehende Bäume und Waldränder. Wald ist aber okay.



Getty Images

LIFEHACK DES MONATS



GEWÜRZCONTAINER

Vor ein paar Jahrzehnten noch galten Filmdosen als idealer Behälter für Pfeffer, Salz und Co. beim Trekking. Im Zeitalter der Digital- beziehungsweise Smartphonefotografie ist das natürlich hinfällig – aber Tictac-Dosen erfüllen den gleichen Zweck. Und da das alte Werbeversprechen, dass ein Tictac den Atem zwei Stunden frisch hält, nicht stimmt, hat man eine Packung dieser kleinen Dragees relativ schnell geleert.

Getty, Shutterstock

ZWEI IN EINEM

Diese Rucksäcke verwandeln sich mit wenigen Handgriffen zu Radtaschen.



VOLLGEPACKT

Mehrere Innenfächer und Außentaschen sowie ein Volumen von 26 Litern sorgen beim Thule Paramount für viel Stauraum. Technik, Verpflegung und Kleidung finden bequem Platz, Helm und Fahrradlicht lassen sich am Rucksack befestigen. Das Material ist strapazierfähig, wetterfest und leicht zu reinigen. Preis: 200 Euro.



LEICHTGEWICHT

Mit seinen 1280 Gramm ist der Vaude Cycle 28 II trotz des großen Volumens ein Leichtgewicht. Er lässt sich schnell am Rad anbringen und mit einem Vorhängeschloss (nicht enthalten) direkt am Haken abschließen. Das Material besteht überwiegend aus Polyester, das aus recycelten PET-Flaschen gewonnen wurde. Preis: 160 Euro.



ZUM KLAPPEN

Der Wechsel vom Rucksack zur Fahrradtasche geht beim Deuter XBerg 25 besonders schnell: Die Rückenplatte lässt sich mit nur zwei Druckknöpfen mittig je nach Bedarf nach oben oder unten klappen. Weitere Besonderheit des Rucksacks aus Recyclingmaterial: die herausnehmbare Organisationseinheit für den Laptop. Preis: 180 Euro.



KLASSIK IM FREIEN Über 60 Konzerte gehören zum Programm des »Klassik:Sommer«, den der österreichische Ort Gastein in Zusammenarbeit mit der Philharmonie Salzburg noch bis Oktober veranstaltet. Die meisten davon sind kostenlos und finden an den unterschiedlichsten Schauplätzen statt – oft auch in freier Natur, wie beispielsweise die Ensemble-Konzerte auf der Alm (von Anfang Juli bis Ende August jeweils dienstags) und im Wald (donnerstags von Anfang Juni bis Ende August). gastein.com/events/sommer

Gasteinertal Tourismusgmbh/Marktl Photography

outdoor HAUPTSACHE RAUS! DER OUTDOOR-PODCAST

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

132: Alles über Trekking-Camps
131: Nachhaltigkeit in der Outdoor-Branche: State of the Art
130: Faszination Alpencross
129: Höhenmut statt Höhenangst – die Expertin Petra Müssig gibt Tipps
128: Bikepacking: im Gespräch mit dem Weltreisenden Marc Tiburski
outdoor-magazin.com/podcast

DB

Schweiz ab 39,99* €

Täglich 50 Direktverbindungen in die Schweiz.

Ab 39,99 Euro. Jetzt Sparpreise sichern!
Buchung und Infos unter bahn.de/schweizurlaub

*Solange der Vorrat reicht.

switzerland

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt



BUCHTIPP

FERNREISE AUS EIGENER KRAFT

Julen Sánchez hat eine Reise der Superlative hinter sich: emissionsfrei von Paris nach Vancouver. Er fuhr mit dem Fahrrad nach Portugal und überquerte von dort mit einem Ruderboot den Atlantik, um von Florida aus an die kanadische Pazifikküste weiterzuradeln. Sehr unterhaltsam! Piper Verlag, 18 Euro

TOUR DES MONATS

Den Blick von der Schöttelkarspitze im Karwendel wusste schon König Ludwig II. von Bayern zu schätzen.

Bevor ihr die Schöttelkarspitze (2050 m) besteigt, solltet ihr ein bisschen Kondition aufgebaut haben: Mit 20,3 Kilometern, 1230 Höhenmetern und fast neun Stunden Gehzeit ist diese Tour sehr anspruchsvoll. Die grandiose Bergwelt des bayerischen Karwendels lohnt einen Besuch aber allemal, und auf den Gipfel der Schöttelkarspitze ließ der »Kini« sich sogar einen kleinen Pavillon bauen (existiert leider nicht mehr). Mit einer Übernachtung im Soiernhaus bei den Soiernseen kann man die Tour auch auf zwei Tage verteilen. Lust auf mehr? Dann folgt *outdoor* auf Komoot! Jeder Komoot-Neukunde erhält mit dem Code OUTDOOR MAGAZIN20 Daten zu einer Region im Wert von 8,99 Euro: einfach unter komoot.de/g anmelden und den Code eingeben.

Ohne Umweg zur Traumtour
Der QR-Code führt direkt zur Tour mit Start und Ziel in Krün.





Löwenmarsch

SPENDENMARSCH

MITWANDERN UND HELFEN

Das Internet ist in abgelegenen Gegenden Afrikas oft die einzige Chance auf Arbeit. Doch für einen Job braucht es eine fundierte IT-Ausbildung. Wer bei ihrer Finanzierung helfen will, nimmt am 5. und 6. September dieses Jahres am Löwenmarsch Bayern teil (löwenmarsch.de). Für jeden dort zurückgelegten Kilometer bittet man Freunde, Verwandte und Bekannte zu spenden – 100 Kilometer sind das Maximum auf dem Weg von Kaltenberg nach Neuschwanstein. Das gesammelte Geld geht an die Non-Profit-Organisation Learning Lions, learninglions.org



tern

Orox

BUILT TO GO ANYWHERE.

Erlebe unbegrenzte Freiheit: Mit einem beeindruckenden zulässigen Gesamtgewicht von 210 kg
und genug Ladekapazität begleitet dich das Orox überall dorthin, wo Abenteuer rufen.
Kein Terrain ist zu extrem – sei es Eis, Schnee oder anspruchsvolles Offroad-Gelände.

ternbicycles.com

KOMPASS

Nachhaltig auf Tour – neue Trends und Produkte



Vaude

SECONDHANDSHOP VON VAUDE

GUT UND GÜNSTIG

Der Outdoor-Hersteller Vaude verkauft neuerdings Secondhand-Produkte: eine umweltfreundliche und preiswerte Alternative zu neuer Kleidung und Ausrüstung. Bevor die Sachen in den Onlineshop wandern, werden sie professionell untersucht und wiederaufbereitet. Zum Ausrüstungsmietservice, den Vaude schon länger betreibt, geht es auf der gleichen Webseite. rent-secondhand.vaude.com



Getty Images

ZUM SCHMETTERLING des Jahres 2024 hat der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) den Mosel-Apollofalter gekürt. Dank seines auffälligen Musters, kombiniert mit seiner relativen Seltenheit und einer Flügelspannweite von bis zu 7,5 Zentimetern, gehörte er früher zu den Favoriten von Schmetterlingssammlern. Diese Unterart des Apollofalters kommt nur im unteren Moseltal vor, wo der Einsatz von Pestiziden im konventionellen Weinbau zu ihrem starken Rückgang geführt hat.



CAMPINGSTUHL DE LUXE

Schlicht, stabil, leicht, praktisch und zudem schön anzusehen ist der »Kampierstuhl«, den die Firma Kampier nach dem Vorbild eines Campingstuhls aus dem späten 19. Jahrhundert entworfen hat. Das abgebildete Modell mit Segeltuchsitzfläche kostet 480 beziehungsweise 680 Euro (große Ausführung). Es gibt den Stuhl auch mit einer Sitzfläche aus pflanzlich gegerbtem Rindsleder. Bestellbar über oekofaktum.de



Getty Images/Cavan/Patrick Kunkel

JUBILÄUM 2014 wurde der Nationalpark Schwarzwald gegründet. Zehn Jahre später sind die Verantwortlichen zufrieden mit der Entwicklung des Gebiets und geben zwei neue Attraktionen bekannt: den Naturerlebnisweg »Spechtpfad« bei Baiersbronn sowie ein zweites Besucherzentrum, das im Oktober bei Herrenwies eröffnet. nationalpark-schwarzwald.de

ENDLICH SOMMER!

»Sporthauptstadt der Alpen« nennt man die Tiroler Landeshauptstadt Innsbruck auch – zu Recht. Die Region bietet Outdoor-Fans schier unbegrenzte Möglichkeiten.

Die längsten Tage des Jahres sind da: perfekt für einen Urlaub in der alpin-urbanen Region Innsbruck. Hier gibt es im Sommer immer einen Grund, draußen zu sein. Wanderwege für jeden Anspruch, von der gemütlichen Familientour bis zum anspruchsvollen Gipfel, verteilen sich auf fünf Gebirgsstöcke. Die Nordkette als Tor zum Karwendel beginnt direkt vor den Toren der Stadt: Per Bergbahn geht es in 20 Minuten vom Zentrum auf 2000 Meter, ideal als Ausgangspunkt für Wanderungen, Klettersteige und Hüttenbesuche. Zu den Toptipps gehört auch der Zirbenweg (7 km), der die Bergstation der Patscherkofelbahn mit der Tulfeinalm oberhalb von Tulfes verbindet und durch einen der ältesten Zirbenwälder Europas führt. Wer nicht jede Tour selbst planen möchte, kann sich auch den Gratiswanderungen (mit Bergführern) des Sommeraktivprogramms anschließen.

Fahrradfreunde sind mit Innsbruck und seiner Umgebung ebenfalls bestens beraten.





Die wunderschöne Innsbrucker Altstadt lädt zum Flanieren ein, Gewässer wie der Untermieminger See zum Baden vor Traumkulisse.

Ob Rennradtouren, Mountainbike-Trails oder gemütliches Fahren auf den 125 Kilometer Radwegen der Region – es findet sich für alle das Richtige. Eine Vielfalt an regionalen Köstlichkeiten kann man nebenbei zum Beispiel auf dem Genussradweg Mieminger Plateau (35 km) probieren, denn diverse Direktvermarkter und Gasthäuser tischen ihre Spezialitäten entlang der Wegstrecke auf.

Für Erfrischung zwischendurch sorgen die vielen Badeseen und Freibäder der Region, und zusätzliche Abwechslung in den Outdoor-Urlaub bringt Sightseeing in Innsbruck. Ganz besonders lohnen sich die Kaiserliche Hofkirche und das prachtvolle Renaissanceschloss Ambras. Wenn es dann zum Übernachten statt in eine gemütliche Ferienwohnung oder ein Hotel lieber wieder in die Natur gehen soll, bieten sich Campingplätze wie das Ferienparadies Natterer See oder der Gerhardhof in Wildermieming an. Auf in den Bergsommer!

Infos: innsbruck.info/draussen-sommer

WILDSCHÖN

Wilde Berge, wilde Pferde, wilde Zeltplätze: *outdoor*-Redakteur Boris Gnielka und seine Frau Katleen Richter haben in den Pyrenäen ein Trekkingparadies gefunden.

TEXT: **BORIS GNIELKA** | FOTOS: **BORIS GNIELKA, KATLEEN RICHTER**

Hütten gibt es kaum in den Pyrenäen, Picknickplätze mit Panorama aber überall.

Flüsse, Gumpen, Seen – Wasserratten kommen auf ihre Kosten (Tour 1, 3 & 4).

Wäre es nicht so warm, wähnte ich uns in Schottland. »Bist du sicher, dass wir richtig gefahren sind?«, fragt Katleen. Ich zeige aufs Thermometer: 30 Grad. In Schottland eher selten. Vor uns liegen saftig grüne Wiesen, Heidekraut und weite Grasflächen, die sich vom Wind föhnen lassen. Über sanft geschwungene Hügel fließen sie hinab in ein weites Tal, das langsam schlafen geht. Irgendwo blöken Schafe. Wir parken unterhalb eines sommertoten Skiorts mit dem seltsamen Namen Eyne2600. Vierzig Kilometer östlich von Andorra liegt er den Pyrenäen zu Füßen. Vom Atlantik bis zum Mittelmeer erstreckt sich der mächtige Gebirgsriegel und bietet etliche Dreitausender auf. Wir suchen hier Bergeinsamkeit und eine Alternative zu unserem Lieblingstrekkingziel Skandinavien.

Denn wild zelten kann man in den Pyrenäen ebenfalls, wenn auch nicht überall. In einigen Regionen muss das Zelt eine Wanderstunde von der nächsten Straße entfernt stehen, in anderen darf es erst nach 19 Uhr oder oberhalb einer Höhenlinie, meist 1900 Meter, aufgebaut werden. Insgesamt aber wird zelten hier fast überall geduldet.

Doch wie es jetzt, Ende August, um die Trinkwasserlage steht, das wissen wir nicht. Schneefelder sind nicht zu sehen. Und weil es in den Pyrenäen kaum Hütten gibt, sind wir auf Quellen und Bäche angewiesen. Ob sie noch sprudeln? Um das zu checken und einen Eindruck vom Terrain zu bekommen, brechen wir zu einer Tagestour zum Pic d'Eyne (2798 m) auf. »Ich packe mal lieber den Wasserfilter ein«, sagt Katleen.

Immer dem Wasser nach

Als wir rund acht Stunden, 1200 Höhenmeter und 24 Kilometer später wieder am Parkplatz stehen, sind nicht nur unsere Wasserflaschen gefüllt und der Filter trocken, sondern wir auch noch frisch gebadet – und schwer begeistert. »Ein Schottland-Schweden-Schweiz-Mix mit etwas Wildwest«, notiere ich. Erst führte uns ein Wurzelpfad entlang eines offen glucksenden Wasserkanals in ein tief eingeschnittenes, licht bewaldetes Tal. Wir folgten einem rauschenden Bach an Bade-Gumpen, Granitfelsen und Wasserfällen vorbei bis auf 2300 Meter, wo wir auf ein weites Hochtal mit grasenden Pferden trafen – ohne Zaun, Unterstand oder andere zivilisatorische Zeichen, aber mit schönen Plätzen zum Wildcampen. Und mit einem Pfad, der sich vorbei an den Pferden über grasige Hügel hinauf bis auf den Pic d'Eyne schlängelt. Mit fast 2800 Meter Höhe bietet er eine sensationelle Aussicht auf saftgrüne Täler, weite Grasebenen und steinige Bergkuppen wie in den schottischen Highlands.



Die Walnuss-Tarte auf der Pinet-Hütte ist so üppig wie dringend zu empfehlen.

Wir laden die Rucksäcke ins Auto, als es plötzlich süßlich riecht. Der Duft führt uns zu einem jointrauchenden, grüngekleideten Typen mit Profi-Spektiv, einem teuren, einäugigen Fernglas. Er steht auf der Holzveranda einer Art Gartenlaube und wirkt, als hätte er uns erwartet. »Von hier aus sieht man sie kommen«, murmelt er. Pierre ist, wie sich herausstellt, Birdwatcher. Nuschelnd erklärt er, dies sei der beste Ort, um »Westzieher« zu sehen. Daher auch die Gartenlaube, sie ist das Clubhaus seines Vogelvereins. Mit Westzieher meint er Vögel, die über Gibraltar nach Afrika ziehen. Für die Ostzieher geht es über den Balkan. »Gefährlich«, raunt Pierre und redet weiter pausenlos über Vögel, was ihm immer schwerer fällt.

Als er kaum noch zu verstehen ist, empfiehlt er uns eine Wanderung, auf der wir garantiert viele Geier sehen können. Sie startet im nur eine Autostunde entfernten Andorra und führt auf den Pic de Casamanya. Also packen wir die Tagesrucksäcke für eine zweite Schnuppertour – und diesmal auch unser handliches Fernglas ein. Dafür bleibt der Wasserfilter im Tal. Auf dem Weg

Mit Fernrohr, Stativ und Joint wartet Pierre auf den Überflug des nächsten Schwarms.



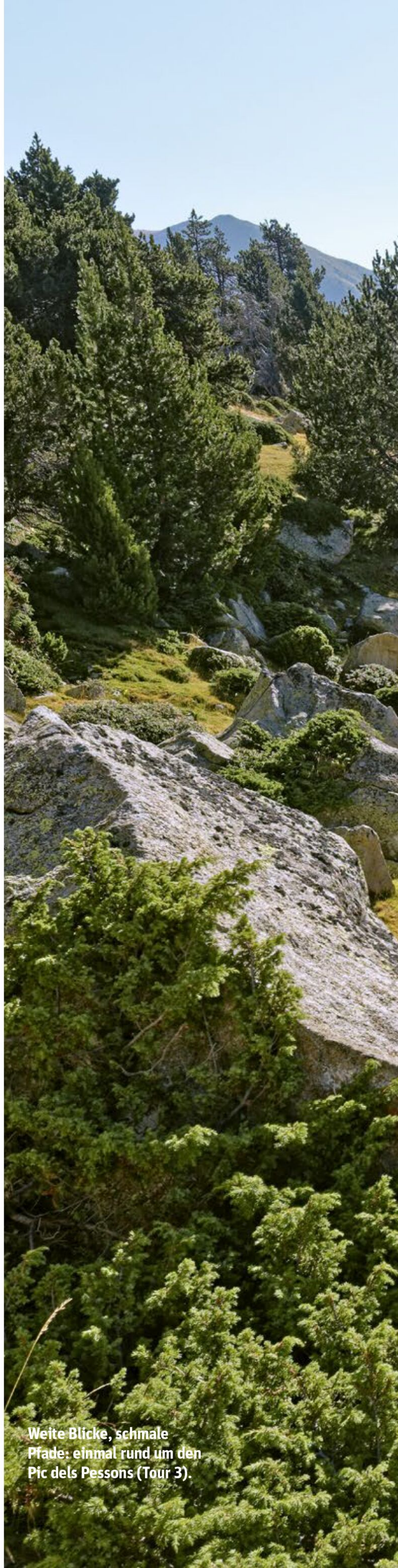
Selten schön: der in Europa streng geschützte und stark bedrohte Apollofalter.

Schmetterlinge, Bienen, Libellen – nicht nur für Wanderfans lohnen sich die Pyrenäen.

zum Pic de Casamanya wäre er nutzlos, verläuft er doch komplett auf einem Kamm – vom Pass bis zum Gipfel. Wasser gibt es hier nicht.

Unter Gänsegeiern zum Gipfel

Mit vollen Flaschen geht es vom knapp 2000 Meter hohen Col d'Ordino in einen herrlich schattigen Wald. Wir schnaufen den mit dicken Wurzeln übersäten Pfad langsam bergauf, das Sausen von Bienen in den Ohren und mit dem Duft von Baumharz in der Nase. Immer wieder stehen neugierige Libellen neben uns in der Luft, fliegen dann zackig an violettfarbenen Pyrenäendisteln vorbei, die ihre kiwidicken Blütenköpfe im Wind baumeln lassen. Nach einer halben Stunde öffnet sich der Waldtunnel, macht die Sicht frei auf einen hellgrasigen Kamm, der fast geradlinig bis zur grauen Gipfelkuppe ansteigt. Wind fegt aus dem Tal und über den Kamm hinweg, zerzaust unsere Haare und gibt den fünf Geiern Auftrieb, die über uns kreisen – lautlos, mit mächtigen Schwingen und so tief, dass unser Mini-Fernglas sie formatfüllend einfängt. Immer wieder bleiben wir stehen und staunen in den Himmel. Beeilen müssen wird uns nicht: Die Tour dauert hin und zurück vier Stunden – perfekt für Langschläfer und all jene, die hier oben Erholung suchen von den lauten Tälern Andorras, ihren gruseligen Hotelfestungen und Tax-Free-Centern. Orte wie aus dem 3-D-Drucker, bevölkert von Ausflüglern, die riesige



Weite Blicke, schmale Pfade: einmal rund um den Pic dels Pessons (Tour 3).

Plastiktüten unter Werbetafeln für Fleisch, Schnaps und Zigaretten zum Parkplatz tragen. Das kleine Fürstentum lebt als Steueroase vom Ski-, Shopping- und Tanktourismus. Wandern scheint nicht so im Fokus zu stehen – das muss man sich erst mal leisten können bei einer solch grandiosen Landschaft, die zudem mit vielen klaren Gewässern lockt.

Ein See nach dem anderen

Ein gutes Bild davon zeichnet die Eintagesrunde um den Pic dels Pessons. Die knapp 2900 Meter hohe Felspyramide entdeckten wir kurz vor der französischen Grenze, als wir gerade Andorra verlassen wollten. Der Weg startet an der Skistation Grau Roig und führt auf den ersten fünf Kilometern an gleich sieben Bergseen vorbei. Wer sich vom bunt-lauten Treiben am nahen ersten See nicht schrecken lässt und den steinigen Pfad entlang gurgelnder Bäche weiter aufsteigt, wird schon bald einen See für sich haben. Bei uns ist es der sechste. Die lauschige Uferwiese lädt zu einer Pause und einem Sprung ins Wasser ein. Doch am Himmel ziehen Gewitterwolken auf und verscheuchen den Gedanken. Sie treiben uns die Serpentinen zum Pic dels Pessons hinauf, wo wir erschöpft vom Aufstieg die Seenkette und teils kühnen Gipfel Andorras überblicken.

Auf andere Wanderer stoßen wir erst weiter unten, auf dem Weg zum Parkplatz, der hinter dem Col de Montmalus liegt. Durch lichten



Wiese, Wasser, Aussicht: Das kleine Zeltidyll liegt kurz hinterm Artiga-Col (Tour 4).

Kiefernwald und eine weite Hochfläche ging es wieder zurück, eine wunderbare Runde von sieben Stunden. So darf es gerne bleiben.

Trekkingparadies Pyrenäen

»Schade, dass wir die Pyrenäen nicht schon früher entdeckt haben«, sagt Katleen am Auto. Überwältigt von Bergeinsamkeit, Wildheit und Wasserreichtum packen wir voller Vorfreude endlich die großen Rucksäcke. Zählen Müsliriegel, Tütensuppen, Zeltheringe ab und skizzieren auf der Karte einen Vier-Tages-Rundkurs, der vom französischen L'Artigue in einem großen Kreis über Spanien zurück zum Startpunkt führt und dabei zweimal den Pyrenäen-Hauptkamm überquert.



UNTER GEIERN

Die Pyrenäen sind Heimat für viele Greifvögel.

Über 150 Vogelarten sind in dem Gebirgszug heimisch, darunter auch so seltene wie der Habichtsadler. Am meisten Eindruck schinden aber die vier Geierarten: Gänse-, Bart-, Mönchs- und Schmutzgeier. Vor allem die bis zu acht Kilo schweren Gänse- und Bartgeier sieht man beim Wandern öfter über der Landschaft und einem selbst kreisen. Mit einer Spannweite von 2,70 Metern zählen sie zu den größten Vögeln Europas. Sie ernähren sich ausschließlich von Aas und gehen dabei arbeitsteilig vor: So hat sich der Bartgeier auf die – übrig gebliebenen – Knochen spezialisiert.

Drei Tage lang ziehen wir entlang wilder Bäche, durch tiefe Täler und stille Wälder, vorbei an Wasserfällen, glitzernden Seen und über sanft geschwungene Wiesen. Wir sehen Pferde grasen, eine Schafherde, einen Hütehund und 17 Kühe. Menschen treffen wir hingegen kaum. Die Bilanz: ein Kräutersammler aus Auzat, ein Schäfer, zwei Bäuerinnen und heute noch Marc und Tracy aus Neuseeland. Sie wandern auf dem Weitwanderweg GR10 vom Atlantik bis ans Mittelmeer. In 20 Tagen werden sie am Strand von Banyuls-sur Mer stehen. Uns bleibt hingegen nur noch eine Zeltnacht unter dem klaren Sternendach der Pyrenäen. Aber wir haben dafür den idealen Ort gefunden. »Besser geht es nicht«, sagt Katleen und öffnet auf unserer weichen Wiese vorm Zelt sitzend eine Tüte »Pasta Ratatouille«. Vor uns faucht der Gaskocher, dahinter spiegelt ein See die im Abendlicht glühende Felswand des Pic Sotllo.

Vor zwei Stunden standen wir noch auf seinem Gipfel – wagten einen Abstecher vom Zelt aus, das hier eingerahmt von Bergen bereits gegen Mittag dieses traumhafte Plätzchen gefunden hat. Unsere vom Baden noch feuchten Handtücher schaukeln über den Sturmleinen des Zeltes, von oben krächzt ein Kolkrabe – wir schwelgen im Trekkingglück. Morgen wollen wir über den Grenzkamm und den höchsten Berg Kataloniens, den Pica Estats, zurück zum Parkplatz. Und nächstes Jahr wieder in die Pyrenäen. Ohne Wasserfilter, dafür wieder mit Zelt – und der Gewissheit, das perfekte Trekkingrevier gefunden zu haben.





Treiben sich hier oft herum: halbwilde Mérens-Pferde. Früher mussten sie schuften.

REISE-BASICS ZUM WANDERN IN DEN PYRENÄEN



Regionale Leckereien auf dem Markt in Mirepoix (montags und donnerstags).

PLANEN

Hinkommen

Am besten mit dem Auto, sonst nur umständlich via Bahn und Fernbus oder Flugzeug nach Toulouse und von dort per Bus nach Targassonne. Ab hier geht es nur mit dem Taxi oder Mietauto weiter.

Herumkommen

Andorra hat ein gutes Busnetz (andbuscommunal.net), mit dem du auch Start- und Endpunkt von Tour 2 erreichen kannst.

Beste Jahreszeit

Bis Juli liegt in den Höhen noch viel Schnee, für Tour 4 sind dann Steigeisen Pflicht. Im August gewittrig. Ideal: September bis Oktober.

Orientieren

Sowohl die Beschilderung als auch das Handynetz weisen Lücken auf, eine gute Topokarte muss also mit (siehe unten). Wer sich mit dem Smartphone orientiert, sollte Kartenausschnitte und Tracks zur Offline-Nutzung vorab herunterladen. Folgende Karten brauchst du: für Tour 1 die IGN 2250 ET Bourg-Madame, 17,90 Euro, für Tour 2 und 3: Editorial Alpina 40 Andorra, 17,90 Euro, für Tour 4: Editorial Alpina 25 Pica d'Estats), 18,90 Euro. Erhältlich zum Beispiel bei das-landkartenhaus.de

Equipment

Aufgrund der Höhenlagen und im Sommer häufigen Spontangewitter empfiehlt sich zumindest auf längeren Touren (1, 3, 4) Regenhose und -jacke sowie eventuell auch eine Wärmejacke. Ebenfalls Pflicht: Bergstiefel mit kantenfesten Sohlen, Sonnenschutz und ein Erste-Hilfe-Set. Wer sichergehen will oder einen empfindlichen Magen hat, sollte auch einen guten Wasserfilter einpacken.

Wildes Zelten

In den Nationalparks verboten, wird Wildcampen abseits davon zumindest in den Höhenlagen oberhalb ca. 2000 Metern meist geduldet und ist auch recht verbreitet. Sich ein Plätzchen außer Sichtweite und abseits von Weidetieren zu suchen kann aber nicht schaden.

UNTERKUNFT

Camping

Während viele Zeltplätze in Andorra oft direkt an Straßen liegen, locken am Rand der französischen Pyrenäen unzählige attraktive Camps. Sensationell schön: der Bauernhof-Camp La Ferme du Berbescou oberhalb von Luzenac (ferme duberbescou.fr, ab 7 Euro/Nacht). In Auzat (Tour 4): La Bexanelle (labexanelle.com).

Stellplätze

Campervan-Fans finden in den Pyrenäen viele gut ausgestattete Parkplätze für eine Nacht. So ist es prinzipiell möglich, an den Ausgangspunkten aller vorgestellten Touren zu campen.

Auberge du Montcalm

Moderne Unterkunft mit günstigen Zimmern in Auzat (ab 70 Euro).

ESSEN

Regional schlemmen

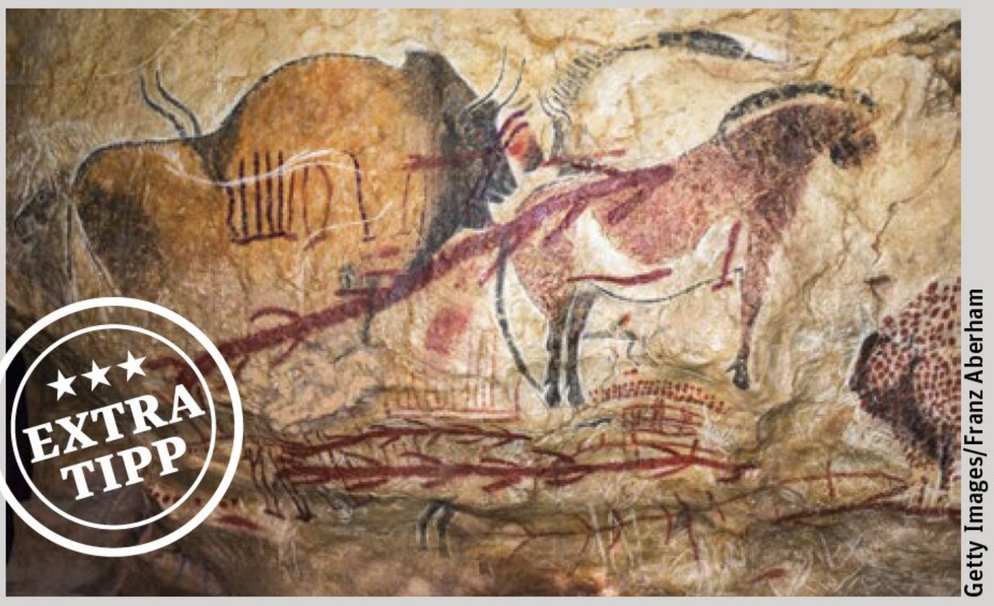
Ein Stopp an den Obst- und Käse-Ständen entlang der großen Täler lohnt genauso wie ein Kurztrip in die Altstadt von Mirepoix, wo es auch Honig, Wein & Co. gibt.

SOS-Bier

Fans der Braukunst sollten mal einige der vielen lokalen Craft-Biere probieren. Tipp: die der Brauerei aus dem französischen Val de Sos, Infos: sos-biere.com

UMWELT

Laut CO_2-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Reise für zwei Personen bei Anreise ab Frankfurt einen Kohlendioxidausstoß von ca. 1080 kg. Das kannst du mit 18 Euro in unserem *outdoor*-Wald-Projekt kompensieren: outdoor-magazin.com/wald. Mach doch mit!



Getty Images/Franz Aberham

HÖHLE VON NIAUX Die weit verzweigte Grotte lockt mit 13 000 Jahre alten Wandmalereien und zählt in Frankreich zu den wenigen großen, die öffentlich zugänglich sind. Tickets unter: sites-touristiques-ariege.fr/de/grotte-de-niaux

DIE SCHÖNSTEN TOUREN



Maplibre/© komoot/Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

1 ENTLANG DER EINA

24 km, 9 h, 1180 Hm↗, mittel

Eine tolle Eingehtour, die von dem Parkplatz an der D33 kurz vor dem Ort Eyne startet und immer dem Wasser folgt – bis zum Schlussanstieg auf den Pic d'Eyna. Gumpen und kleine Wasserfälle laden zum Baden ein.

2 UNTER GEIERN

7,5 km, 4 h, 800 Hm↗, leicht

Wer Geier beobachten möchte, folgt vom Coll d'Ordino dem Holzschild »Casamanya« in den duftenden Wald. Sobald er sich lichtet und in einen breiten Kamm übergeht, sieht man sie kreisen – und den kahlen Gipfel. Ihn erreicht man auf einfachem, nur stellenweise felsigem Pfad.

3 UM DEN PESSONS

17 km, 7 h, 1160 Hm↗, schwer

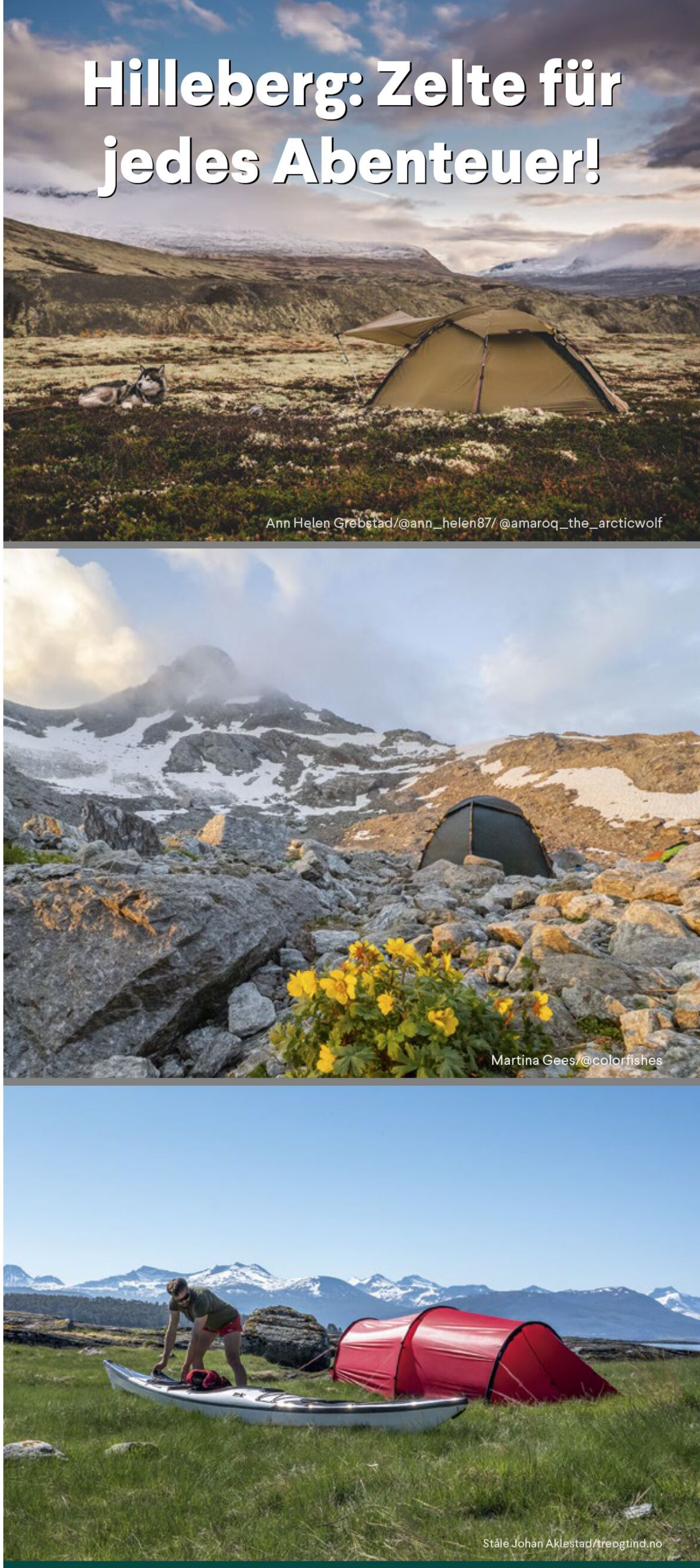
Die abwechslungsreiche, alpine Rundtour startet am Parkplatz von Grau Roig. Sie folgt der Piste zum Restaurant am Llac dels Pessons, dann an dessen Südufer der rot-weißen Markierung an sechs Seen vorbei und zum Abschluss auf Serpentinen zum Col dels Pessons (tolle Aussicht). Man lässt den Gipfel links liegen und steigt ab zum Illa-See. Dort zweigt die Route nach links ab (GR11) und führt – nur kurz steil – in ein saftiges Tal hinab, das man später nach links Richtung »Estanys de Monmalús« verlässt (Steinmännchen, 2276 m). Vorbei an einem schönen See führt der Pfad über den Montmalús-Col dann zurück zum Parkplatz.

4 4-TAGES-RUNDTOUR

46 km, 23 h, 3470 Hm↗, mittel

Start- und Endpunkt der gemütlichen Runde ist der große Wanderparkplatz L'Artigue (hinter Auzat). Hier folgst du dem rauschenden Ruisseau de L'Artigue bis in ein großes Geröllfeld und dort den Markierungen zum Artiga-Pass, dahinter zelten. Am zweiten Tag zum Romedo-See, über die Staumauer und auf Panorama-Piste bis zum Abzweig hinunter zur Wiese Llano de Boavi. Hier über die Brücke und entlang der Canedo bis in den Talschluss, rechts hoch und auf den Wiesen zelten. Am dritten, kurzen Tag geht es vorbei am Biborte-Biwak zu den Seen am Coma d'Sotllo. Hier lockt der Pic d'Sotllo (3072 m, einfach) sowie ein Bad im See. Am vierten Tag kurz zum GRT61 absteigen, über das steile Port d'Sotllo zum Col de la Cometa (2905 m, Abstecher zur Pica d'Estats, 3143 m, möglich) und über das tolle Refuge du Pinet zurück zum Parkplatz.

outdoor-magazin/pyrenäen
Lust auf einsame Wege in den Pyrenäen bekommen? Die GPS-Daten bekommst du über den Link oder den QR-Code.



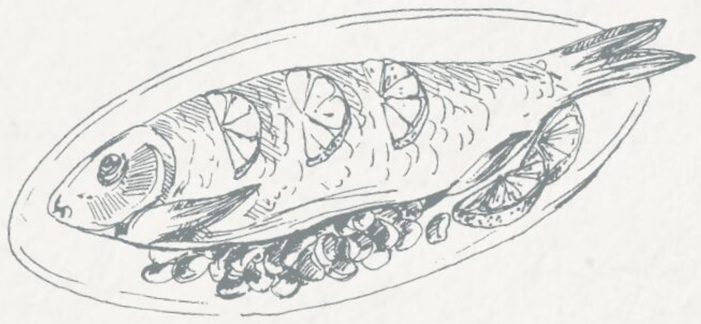
TEXT: **TIM ENGFER**

NA DANN PROST

Die schönsten Bierwanderungen im tiefen Süden Deutschlands. Keine Sorge: Zu essen gibt es meistens auch etwas.

Erst wandern, dann ein Bier: Im Allgäu macht diese Kombination besonders Spaß.

Christoph Jorda



ALLGÄU

Bier, Käse und andere Leckereien

Wer seinem Bier gerne eine Grundlage gibt, der kommt auf der Allgäuer Bier-Käse-Wanderung auf seine Kosten. Gleich nördlich von Füssen beginnt sie bei Hopferau an der Sennerei Lehern. Dort ersteht man einen Allgäuer Bergkäse und pilgert drei Kilometer zum Maria-Hilfer Sudhaus, wo sich zum Proviant ein Kössel Bräu gesellt. Frisch gestärkt geht es dann auf die Burgruinen Hohenfreyberg und Eisenberg, 12,3 km. allgaeu.de
Keine 30 Kilometer westlich stößt man in Rettenberg auf gleich sechs ausgewiesene Bier-Genusswanderwege. Sie finden sich unterhalb vom Grünten in den Allgäuer Alpen und bieten neben herrlicher Bergnatur auch zwölf Hütten und Gaststätten zum Einkehren. Dort gibt es die »ProBiererle«: Ein Bier aus einer der drei Rettenberger Brauereien und auch hier etwas für den Magen. gemeinde-rettenberg.de

CHIEMGAU

Ein Radler für Radler und Wanderer

Schattige Bauernpfade und blühende Blumenwiesen, frische Luft und erholsame Stille: Der Teisendorfer Bierwanderweg bietet jede Menge Naturerlebnis. Am Fuß der Chiemgauer Alpen begibt man sich im Vorbeigehen auch auf die Spuren der Kunst des Bierbrauens: Tafeln am Weg informieren über sie, Start und Ziel der Rundwanderung ist die Brauerei Wieninger. Auf rund zwölf Kilometern geht es zum Höglwörther See, wo man einkehren kann, und wieder zurück nach Teisendorf. Auch auf dem Rad lassen sich die Chiemgauer Brauereien und ihre Biergärten entdecken: Fünf Brauerei-Radtouren zwischen 37 und 63 Kilometern führen durch das Alpenvorland. Bei zwölf Privatbrauereien lockt als Belohnung die Radlerhalbe unter alten Kastanien oder in urigen Brauereistuben. chiemsee-chiemgau.info



Auf der Pliesenauer Hochalm bei Grassau genießt man Chiemgauer Bier.

Chiemgau Tourismus e.V./Thomas Kujat

Illustrationen: Getty Images



Oberpfälzer Gastlichkeit in den urigen Wirtshäusern der sogenannten Zoigl-Orte.

Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat

OBERPFALZ

Dem Stern nach durch den Wald

Beim Zoigl-Wandern im Oberpfälzer Wald bestimmt ein Stern den Weg, allerdings keiner am Himmel, sondern ein sechszackiger an den Wirtshäusern: Er zeigt an, wo das traditionelle Zoigl-Bier ausgeschenkt wird. Bis heute wird es ausschließlich von Privatpersonen in Gemeindebrauhäusern produziert. Wanderer verkosten Zoigl zum Beispiel auf den 14 Kilometern zwischen Falkenberg und Windischeschenbach, einem Teilstück des 660 Kilometer langen Goldsteigs. oberpfaelzerwald.de
Auch in anderen Orten der Region hat die Braukunst Tradition, beispielsweise in Neumarkt in der Oberpfalz. Gleich vier lokale Brauereien warten auf dem Wanderweg durch die Altstadt und die Landschaft des Oberpfälzer Jura (16,4 km, 330 Hm). Neben dem Bier ein Highlight: Die Burgruine Wolfstein. tourismus-neumarkt.de





BIERFRANKEN

13 Brauereien und ein Weltrekord

»Heimat der Biere« – so nennt sich Franken zu Recht selbst. Rund 300 Brauereien gibt es in der Region, die meisten davon sind Kleinst- oder Kleinbetriebe. Dementsprechend kommen Wanderer hier in den Genuss vieler besonderer Biersorten. Und mit der Fränkischen Schweiz, dem Fichtelgebirge oder dem Steigerwald gibt es auch landschaftlich einiges zu erkunden. Rund 40 Bierwanderwege von einfachen Spaziergängen bis zu Mehrtageswanderungen gibt es. Einer der Bierwanderwege ist der 13-Brauereien-Weg östlich von Bamberg, der, wie der Name sagt, an einem guten Dutzend Brauereien entlangführt. Auch der Aufseßer Bierweltrekordweg, der durch die Gemeinde mit der höchsten Brauereidichte der Welt führt, oder der Fünf-Seidla-Steig bei Grafenberg bieten sich für einen gepflegten Bierwandertag an. franken-bierland.de



Illustrationen: Getty Images, Shutterstock

Biere und Burgen prägen die Fränkische Schweiz, hier die kühn platzierte Neideck.

Jens Klatt



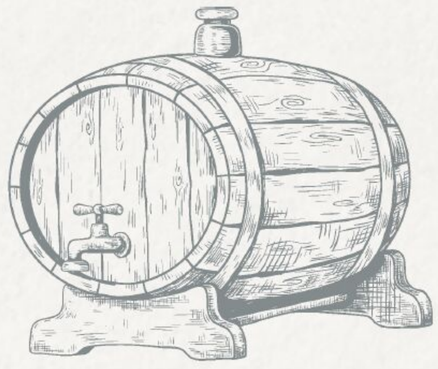
Eine Woche Bierwandern lässt es sich zu Füßen von Kleinem und Großem Arber.

Woidlife/Marco Felgenhauer

BAYERISCHER WALD

Stille, Idylle und »Bier vom Stoa«

Deutschlands erster und längster Bierfernwanderweg führt durch das Arberland. Auf acht Tagesetappen und 125 Kilometern besuchen Genusswandernde auf ihm historische Bierkeller, lassen sich durch eine Brauerei führen oder probieren aus einem Stein gezapftes »Bier vom Stoa«. Los geht die Runde in Viechtach, in den Etappenorten laden urige Wirtshäuser zur Kostprobe weiterer lokaler Bierspezialitäten ein. Abseits der Einkehrmöglichkeiten versprechen die Wanderetappen vor allem Stille und Idylle. Von Viechtach führen sie über die Aussichtsfelsen oberhalb des Zellertals tiefer in den Bayrischen Wald Richtung Bodenmais und in den Nationalpark. Über Regen und beschaulich am gleichnamigen Fluss entlang geht es wieder zurück zum Start. wandern.arberland-bayerischer-wald.de



AN DER DONAU

Zu Besuch in der Bierkulturstadt Ehingen

Ehingen schmiegt sich an den Südrand der Schwäbischen Alb, seinen Beinamen »Bierkulturhauptstadt« führt es nicht umsonst. Wasser fließt dort nur in der Donau, in der Stadt verwandelt man es bevorzugt in Bier. Auf dem 14 Kilometer langen Bierwanderweg lässt sich das erschmecken. Er startet gleich in der Innenstadt und führt allein dort schon an vier Brauereien vorbei. Wem das nicht reicht, der überquert die Donau in Richtung des Stadtteils Berg. Bei der gleichnamigen Brauerei besichtigt man das alte Brauereigewölbe und lässt auf der Sonnenterrasse den Wandertag ausklingen. Wer noch einen weiteren Tag – mit oder ohne Bier – die Natur rund um Ehingen erwandern möchte, sollte ins wildromantische Lautertal. Von Felsen und Burgen bieten sich immer wieder spektakuläre Blicke. ehingen.de



Illustrationen: Getty Images, Shutterstock

HOPFEN-COUNTRY

Tettnang und die Hallertau

Ohne Hopfen kein Bier. Eines der fünf Anbaugebiete der hochwachsenden Pflanze in Deutschland erstreckt sich rund um Tettnang nördlich vom Bodensee. Unter dem Motto »Vom Bauer zum Brauer« führt der Hopfenpfad acht Kilometer durch die Kulturlandschaft. Zur Einkehr laden das Hopfengut No20 und die Gasthöfe in der Tettnanger Altstadt. Oder man genießt ein kühles Bier an einem der Aussichtspunkte mit Blick auf Alpen und Bodensee. tettnang.de

Noch mehr Hopfen gibt es in der Hallertau 50 Kilometer nördlich von München. Auf einer Fläche der Größe des Saarlands wird hier die Kulturpflanze angebaut. Ein kleiner Teil der Hopfengärten lässt sich auf dem Erlebnispfad Hopfen & Bier durchwandern (15,2 km, 179 Hm). Das Ziel: Der Biergarten des Ziegler Bräu in Mainburg, der letzten Brauerei der Stadt. hopfenland-hallertau.de



Im Hopfengut No20 bei Tettnang taucht man in die Welt des Hopfens ein.

Hopfengut



Das Wallis – herrlich außergewöhnlich!

Bergwelt de luxe mit grandioser Vielfalt: Das Wallis verzaubert mit Naturschönheiten vom Matterhorn über Märchenwälder bis zum Aletschgletscher

Der längste Gletscher der Alpen, beeindruckende Bergformationen und lauschige Lärchenwälder, UNESCO-Welterbe und traumhafte Thermalbäder – das Wallis ist eine Region der Superlative, durchzogen von 8000 Kilometern Wanderwegen. Hier auf Entdeckungstour zu gehen, macht glücklich!

ANZEIGE

Die Windmaschine entfesselt mit ihrem 454 PS starken V8-Motor Sturmböen in Orkanstärke.

TEXT: **FRANK WACKER** | FOTOS: **BORIS GNIELKA**

STÜRMISCHE ZEITEN

Ein leistungsfähiges Trekkingzelt schützt vor Wind und Wetter, ist komfortabel und gut im Rucksack transportierbar. Der große Test.

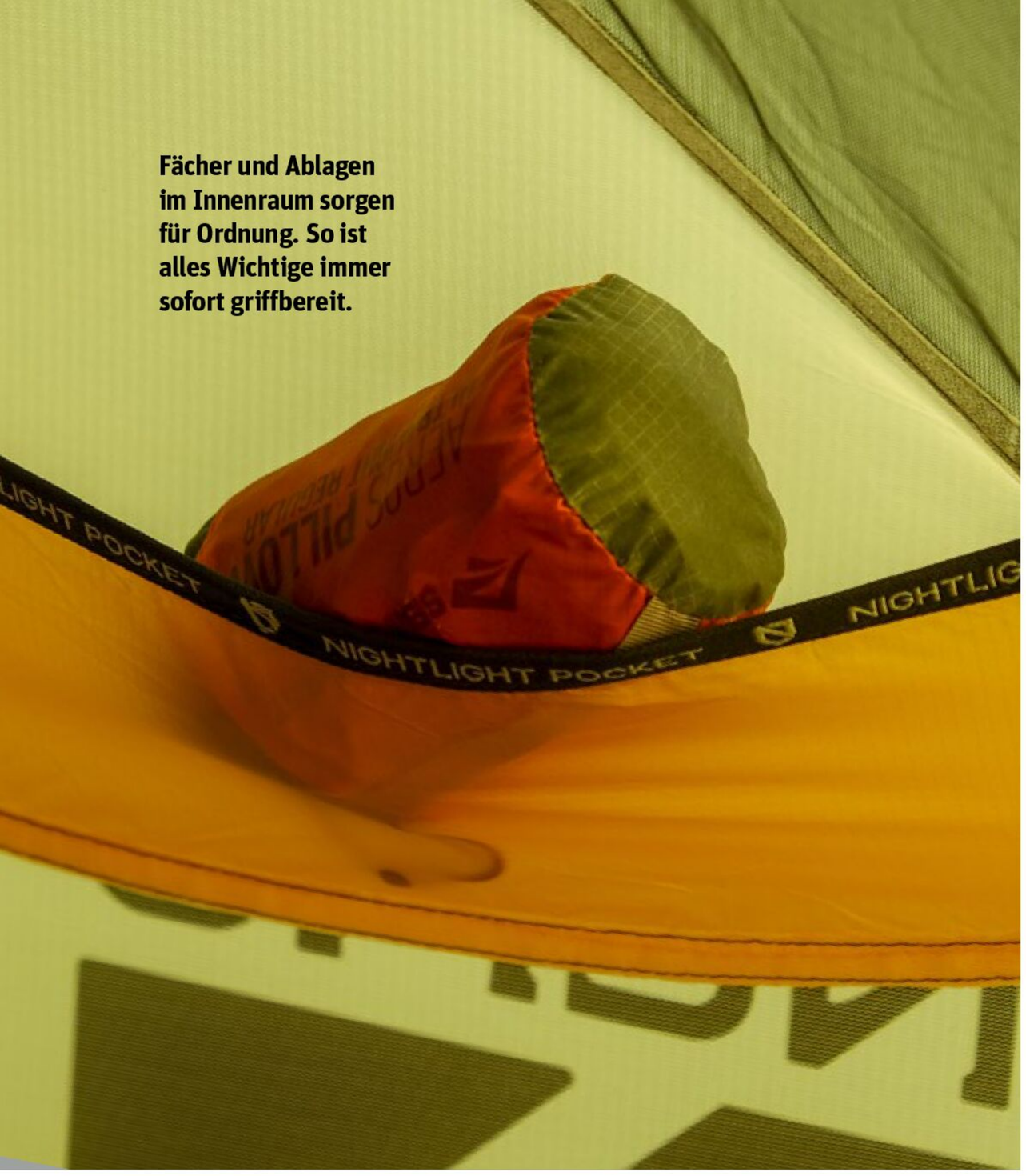
DIE MODELLE IM ÜBERBLICK

EXPED Orion 2 UL
MARMOT Limelight 2P
NEMO Dagger Osmo
NORDISK Seiland 2 SP
ROBENS Sprinter 2
SALEWA Puez Trek 2P
SEA TO SUMMIT Telos TR2 Bikepack
SLINGFIN Windsaber
TAMBU Sada 2
TATONKA Grönland 2 Vent LT
VAUDE Chapel SUL XT 2P
HILLEBERG Rogen 3
REJKA Hamra Light HC
WECHSEL Exogen 3

Klettstreifen, mit denen sich die Außenhaut am Gestänge befestigen lässt, erhöhen die Windstabilität enorm.

Die Firststange gibt im Sturm oft zuerst nach: Bei Slingfin kannst du sie mit Trekkingstöcken abstützen.

Je besser Sturmleinen das Gestänge fixieren, desto stabiler steht ein Zelt. Nordisk löst das hervorragend.



Fächer und Ablagen im Innenraum sorgen für Ordnung. So ist alles Wichtige immer sofort griffbereit.



Nur mit gespannten Sturmleinen steht ein Zelt gut. Tipp: Heringe nach hinten geneigt im Boden verankern.

DER TEST UNTER DER LUPE

Wetterschutz

Für volle Punktzahl muss ein Zelt Bodennässe und Starkregen abhalten sowie stabil im Sturm stehen. Die Regendichtigkeit prüfen wir draußen und achten darauf, ob die Apsiseingänge so weit vorgezogen sind, dass es nicht hineinregnet. Die von Herstellern angegebene Wassersäule in Millimetern gibt an, welchem Druck ein Material standhält, bevor es leckt. Sie spielt aber nur bei PU-beschichteten Bodenmaterialien eine Rolle und sollte dauerhaft über 4000 Millimeter liegen – was alle Testkandidaten bei unseren Labortests erreichen. Dieser Wert liegt deutlich über den von der DIN-Norm geforderten 1300 Millimetern. Unsere jahrzehntelangen Erfahrung zeigt aber auch, dass die Wassersäule bei PE- (Polyethylen) oder Silikonbeschichteten Böden wenig Aussagekraft hat. Hier simulieren wir im Labor eine unter Wasser stehende Stellfläche und belasten den Boden von innen durch Hinknien, Springen und das Herzumzerren eines schweren Rucksacks. Dabei muss er dicht halten. Für den Sturmtest bläst eine Windmaschine Breit- und Schmalseite der Zelte mit einem anschwellenden Luftstrom an. In beiden Fällen müssen sie für volle Punktzahl bis 120 km/h stehen bleiben (solche Sturmböen sind in Lappland oder Schottland keine Seltenheit). Auch der Windschutz des Innenraums fließt in die Bewertung mit ein: Pfeift eine frische Brise spürbar durchs Innenzelt, gibt es Abzug. Bei Modellen für den Vierjahreszeiteneinsatz sollten sich alle Lüfter schneedicht verschließen lassen.

Komfort

Hier zählen das Platzangebot in der Apsis und im Innern (Ellbogen-, Kopffreiheit, Sitzhöhe, Liegelänge) sowie das Raumgefühl. Je steiler die Wände ansteigen, desto besser die Raumausnutzung. Deshalb messen wir die Liegelänge und Nutzfläche des Innenraums auf einer Höhe von 30 Zentimetern – das entspricht in der Position der Zehen einer auf der Isomatte liegenden Person. Auch wichtig: Größe, Höhe und Position der Eingänge sowie die Belüftung.

Aufbau/Handling

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

Gewicht/Packmaß

Wir messen das komprimierte Packmaß und Gewicht selbst, Letzteres ohne Zubehör (Reparaturflicken oder Ersatzstangen), aber mit allen Packsäcken und mitgelieferten Heringen. Geräumige Packsäcke sind praktischer als sehr knappe, weil sich das Zelt darin einfacher verstauen lässt.

Qualität

Hier zählen vor allem die Reißfestigkeit des Außenzelts, die Robustheit der Bodenwanne und Verarbeitung. Silikonbeschichtete Überzeltgewebe sind bis zu acht Mal reißfester als solche mit PU-Beschichtung – und dementsprechend langlebiger. Bei PU-Materialien lassen sich die Nähte innen dafür problemlos mit einem Band (Tape) abdichten, bei Silikonstoffen besitzt nur Vaude dieses Know-how. Manche Hersteller legen deshalb Nahtdichter bei, falls eine Naht doch einmal lecken sollte – was unserer Erfahrung nach aber selten passiert. Bei Bodenwannen mit weniger als 40D – D steht für Denier, das Fadengewicht – solltest du auf rauen Felsböden eine extra Unterlage (Footprint) verwenden, die es häufig als Zubehör gibt. Auch die Qualität und Anzahl der Heringe sollte man beachten – und notfalls noch ein paar hochwertigere Alu-Nägel oder V-Profile dazukaufen.

So viele hochkarätige Zeltneuheiten hatten wir schon lange nicht mehr im Test«, sagt Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka. Er muss es wissen, zählt er doch zu den erfahrensten Zeltexperten in der Branche. Seit mehr als drei Jahrzehnten trekt er durch die endlosen Weiten Skandinaviens und die europäischen Gebirge. Oder er schwingt sich aufs Rad zum Bikepacking. Weil er jedes Mal ein anderes Modell mitnimmt, kennt er die Stärken und Schwächen aller Zelttypen. Auch im restlichen Team, das mit Boris Gnielka die Zelte vor der Windmaschine, auf Tour und im Labor prüft, gibt es alte Hasen. Im Lauf der Jahre verbrachten sie hunderte von Nächten im Zelt und wissen, worauf es ankommt.

14 Trekkingzelte von 279 bis 1460 Euro haben wir getestet, elf bieten zwei Personen Platz, die Kuppeln von Hilleberg, Rejka und Wechsel bis zu drei. Das Spektrum reicht vom preiswerten, auch für Nordlandtreks geeigneten Dreibogentunnel über Federgewichte, die unter zwei Kilo wiegen, bis hin zum Komforttunnel und einem wintertauglichen Geodät: Mit sich mehrfach kreuzenden, extradicken Stangen und schneedicht verschließbaren Lüftern trotzt das Windsaber von Slingfin heftigsten Stürmen und Schneelasten. Weiteres Highlight: das Vaude Chapel SUL XT. Es bietet einen sehr großen Vorraum, in dem man zumindest geduckt stehen kann. Gewicht: nur 2,7 Kilo. »Eine innovative Mischung aus Trekking- und Campingzelt«, so Boris Gnielka. Spannend für Bikepacker: das Sea to Summit Telos, dessen Packtaschen an die Frontgabel passen.

Ein Trend sind Innenräume aus Mesh. Das verbessert die Belüftung, birgt aber die Gefahr, dass es bei kühler Witterung zieht – was aber bis zum Boden reichende Überzelte verhindern so wie bei den Tunneln von Tatonka, Robens und Vaude. Damit kühlende Frischluft einströmen kann, lassen sich die Außenhäute großflächig öffnen. Nemo fertigt das untere Drittel des Mesh-Innenraums aus Stoff, sodass man windgeschützt liegt. Für Herbsttreks im hohen Norden empfiehlt sich aber eines der Zelte im Feld aus herkömmlichen, imprägnierten Geweben, von denen herabtropfendes Kondenswasser abperlt – bei Mesh sickert es sofort hindurch. Und was passiert bei Starkregen und Bodennässe? »Nichts, alle Zelte hielten im Test dicht«, erklärt Boris Gnielka.

VOM WINDE VERWEHT? DER STURMTEST

Große Unterschiede gibt es dagegen bei der Windstabilität. Das Slingfin Windsaber steht von jeder Seite selbst bei 200 km/h wie ein Fels in der Brandung vor der 454 PS starken Windmaschine – »eines der stabilsten Zelte in der Geschichte der *outdoor*-Tests«, so Gnielka. Rang zwei teilen sich die Tunnel von Nordisk, Robens und das sehr günstige Tambu sowie die Kuppel von Hilleberg, Werte je nach Seite: 180–130 km/h. Platz drei geht an das hochaufbauende Vaude Chapel SUL, dicht gefolgt vom Exped Orion (Werte: 145–115 km/h). Die meisten anderen Modelle schneiden mit Werten um die 105 km/h gut ab, darunter das Nemo Dagger Osmo (1780 g) – das damit eine der windstabilsten Leichtkuppeln auf dem Markt ist. Bei den Kandidaten von Sea to Summit, Wechsel und Marmot sollte man darauf achten, die stabilere Seite (s. Testberichte) in den Wind zu stellen – die andere hält nur 80–95 km/h aus. Im Vergleich zu Billigzelten, die in unseren Tests schon bei Böen unter 60 km/h zu Boden gingen, schlagen sie sich aber immer noch deutlich besser.

EIN KINDERSPIEL: DER ZELTAUFBAU

Wie ausgereift Trekkingzelte heute sind, zeigt sich auch beim Aufbau – der bei allen Kandidaten mit etwas Übung in unter 15 Minuten klappt. Am schnellsten (5–10 Min) stehen die Modelle, bei denen Außen- und Innenzelt zusammen aufgestellt werden, allen voran Hilleberg und Nordisk: Hier flutschen die Gestänge nur so in die Kanäle, alle wichtigen Abspannpunkte sind justierbar. Bei den anderen Kandidaten wird dagegen zuerst der Innenraum errichtet – und falls nötig die wasserdichte Außenhaut übergeworfen – eine Konstruktion, die vor allem in wärmeren Gegenden Vorteile bietet. Das Slingfin Windsaber besitzt ein separat aufstell- und spannbares Gestängegerüst – was selbst im Sturm sehr einfach geht. Zum Abstützen der Firststange – ein Schwachpunkt vieler Zelte – lassen sich Trekkingstöcke darunterstellen und fixieren. Erst danach wird die Außenhaut übergelegt und der Innenraum witterungsgeschützt eingehängt.

Wie viel Platz das Zelt bieten sollte, hängt vom persönlichen Raumbedarf und Einsatzbereich ab. In keinem der Kandidaten fühlt man sich eingeengt, doch für Schlechtwettergebiete empfehlen sich geräumigere, gut zu belüftende Zelte wie die Tunnel von Nordisk und Tambu, das Exped Orion oder das Vaude Chapel, in deren großen Apsiden man nasse Regenkleidung gut ausziehen kann. Wer zu zweit extra viel Platz möchte, kann auch zum Dreipersonenzelt von Hilleberg greifen.

Fazit: Der Test bietet für jeden Anspruch ein erstklassiges Zelt. Sechs Modelle ragen aber heraus: Sparfüchse greifen zum Tambu Sada (279 €), Grammzähler zu den Modellen von Robens oder Nemo (520/600 €). Nordisk hingegen liefert mit dem Seiland den perfekten Tunnel für Nordlandtouren, Slingfin einen ultrastabilen Geodäten fürs Hochgebirge. Und das beste Dreipersonenzelt heißt Hilleberg Rogen 3 (1460 €).

DIE FAVORITEN DER TESTCREW



Ausrüstungsredakteur Frank Wacker
»Klasse, was der günstige Tunnel von Tambu leistet. Das beste Leichtzelt ist für mich das Robens, und der Sturmbunker von Slingfin beeindruckt ebenfalls.«



Philip Geiger Online-Redakteur
»Mit einer Größe von zwei Metern brauche ich Platz. Den bietet das Hilleberg Rogen 3. Außerdem wiegt es wenig und steht schnell – für mich das perfekte Zelt.«



Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka
»Für Komforttrekker ist das Vaude genial, für Nordlandtouren das Nordisk. Und meinen Gewichtstipp bekommt die Leichtkuppel von Nemo.«

EXPED ORION 2 UL



BESTENS VERARBEITETES KOMFORTMODELL FÜR VIER JAHRESZEITEN
Jahrelang zählte das Exped Orion UL zu unseren Favoriten. Die aktuelle Version liefert immer noch ab, kann aber nicht mehr ganz mit dem Vorgänger mithalten: Durch die etwas gedrungenere Form steigen die Querbögen flacher an, darunter leidet die seitliche Sturmstabilität ein wenig. Pusten Böen auf die Eingangsseiten, steht es dagegen klasse. Weiterhin superb: Raumangebot, Nässeschutz, Belüftung, Handling und die Verarbeitung.

PREIS/AUFBAU* 1100 €/AZ+IZ

GEWICHT 2755 g

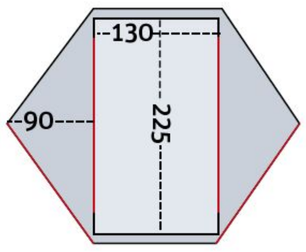
PACKMASS/GESTÄNGE 7,4 l/40 cm

WINDTEST LÄNGS** 125/140 km/h

WINDTEST QUER** 95/115 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,5/2,1 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 190/115 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★☆

KOMFORT ★★★★★
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

HANDLING/AUFBAU ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆
Recht reißfestes Außenzelt (SI/PU), 40D-PU-Boden, perfekt verarbeitet.

outdoor **SEHR GUT**

MARMOT LIMELIGHT 2P



BEQUEME, PREISWERTE, ABER NICHT GANZ SO WINDSTABILE UNTERKUNFT
Ein geräumiger, gut ventilierter, zugfreier Innenraum mit kleinen Erkern, einer davon mit Netzablage: Marmots Kuppel Limelight schmeichelt trotz knapper Apsiden mit Komfort und starkem Raum-Gewichts-Verhältnis. Der Boden ist dicht, aber ungleichmäßig beschichtet, dafür zählt eine Unterlage zum Lieferumfang (235 g). Beim Windtest landet das Limelight am Ende des Feldes, fürs Gebirge und Hochflächen eignet es sich somit weniger.

PREIS/AUFBAU* 490 €/IZ zuerst

GEWICHT 2580 g

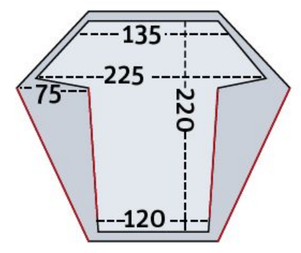
PACKMASS/GESTÄNGE 8,8 l/54 cm

WINDTEST LÄNGS** 80/95 km/h

WINDTEST QUER** 95/95 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,6/1,1 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 197/102 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★☆☆

KOMFORT ★★★★★
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

HANDLING/AUFBAU ★★★☆☆

QUALITÄT ★★☆☆☆
Steht nicht so sauber, dichter, aber ungleichmäßig beschichteter Boden.

outdoor **GUT**

NEMO DAGGER OSMO



SUPERBE KUPPEL FÜR GRAMMZÄHLER
Das frisch auf den Markt gekommene Nemo Osmo Dagger ist mit das leichteste Modell im Feld. Im Vergleich mit Zelten, die einen ähnlichen Gestängeverlauf bieten, steht es windstabiler. Liegelänge und Sitzhöhe reichen selbst für große Personen locker aus, und dank dichtgewobenem Material im unteren Drittel des Mesh-Innenraums liegt man windgeschützt. Eine Bodenplane für eine Apsishälfte liegt bei, Spanner für die Sturmleinen fehlen aber.

PREIS/AUFBAU* 600 €/IZ zuerst

GEWICHT 1780 g (Apsisplane: 55 g)

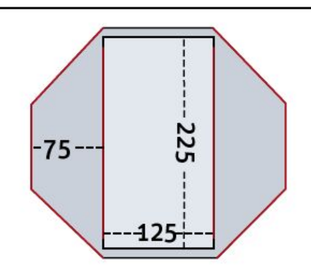
PACKMASS/GESTÄNGE 7,4 l/40 cm

WINDTEST LÄNGS** 90/105 km/h

WINDTEST QUER** 105/105 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,1/2,3 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 213/100 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★☆

KOMFORT ★★★★☆
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★

HANDLING/AUFBAU ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆
Top verarbeitet, für diese Gewichtsklasse recht robuste Recycelstoffe.

outdoor **SEHR GUT**

*IZ zuerst/AZ+IZ = Innenzelt wird zuerst aufgestellt/Außen- und Innenzelt werden zusammen aufgebaut
**Erster Wert: Zelt steht ohne Raumverlust, zweiter Wert: Zelt wird flach gedrückt. ***gemessen in 30 cm Höhe

NORDISK SEILAND 2 SP



HÖCHST FUNKTIONELLER DREIBOGENTUNNEL FÜR NORDLANDTOUREN
Mit dem neuen Seiland trifft Nordisk ins Schwarze – und liefert den idealen Tunnel für Skandinavientreks von Ende Frühjahr bis in den Spätherbst. Es vereint Sturm- und Nässefestigkeit mit Komfort: Zwei Personen mit viel Gepäck finden bequem Platz, über diverse Lüfter strömt selbst an lauen Sommertagen genügend Frischluft ins Innere. Auch superb: Verarbeitung und Materialien (Außenzelt aus Silikonpolyester, dicker 150D-Boden).

PREIS/AUFBAU* 1000 €/AZ+IZ

GEWICHT 3275 g

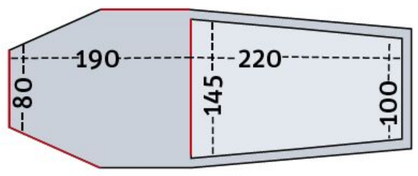
PACKMASS/GESTÄNGE 8,8 l/40 cm

WINDTEST LÄNGS** 130/165 km/h

WINDTEST QUER** 120/145 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,2/2,6 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 195/97 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★★

KOMFORT ★★★★★
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★☆☆

HANDLING/AUFBAU ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★
Extradicker Boden (150D), stabiles Silikonaußenzelt, top verarbeitet.

outdoor ÜBERRAGEND

ROBENS SPRINTER 2



WINDSTABILES FEDERGEWICHT MIT ERSTKLASSIGER AUSSTATTUNG
Beim Robens Sprinter 2 handelt es sich um eines der leichtesten, sturmstabilsten und vielseitigsten Zelte im Feld. Innen- und Außenzelt lassen sich gemeinsam aufstellen, der Meshinnenraum bei lauer Witterung aber auch alleine. Das bis zum Boden reichende Außenzelt schützt vor frischen Brisen, zur besseren Belüftung kannst du es von unten etwas öffnen sowie die Rückseite und Apsis komplett aufrollen. Das Raumangebot ist gut.

PREIS/AUFBAU* 520 €/variabel

GEWICHT 1900 g

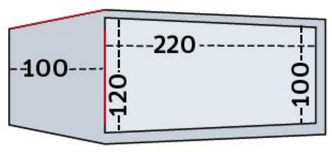
PACKMASS/GESTÄNGE 6,9 l/43 cm

WINDTEST LÄNGS** 130/165 km/h

WINDTEST QUER** 120/140 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,1/1,2 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 190/94 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★☆

KOMFORT ★★★★☆
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★

HANDLING/AUFBAU ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆
Recht reißfestes Außenzelt (SI/PU), 20D-PU-Boden, gut verarbeitet.

outdoor SEHR GUT

SALEWA PUEZ TREK 2P



GUT BELÜFTETES MODELL MIT KLEINER STELLFLÄCHE
Dank kleiner Stellfläche findet sich für das neue Salewa Puez Trek 2P immer ein lauschiges Plätzchen. Steil ansteigende Wände schaffen viel nutzbaren Raum auch für sehr große Personen. Möchte man in der kleinen Apsis kochen, lässt sich das Innenzelt unten einfach lösen und zurückschieben. Auch die durchdachten Belüftungen begeistern. In Sachen Windstabilität landet das Puez Trek im noch guten Mittelfeld.

PREIS/AUFBAU* 650 €/IZ+AZ

GEWICHT 2445 g

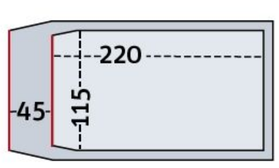
PACKMASS/GESTÄNGE 6,2 l/44 cm

WINDTEST LÄNGS** 95/105 km/h

WINDTEST QUER** 105/105 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 1,9/0,6 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 206/97 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★☆

KOMFORT ★★★★☆
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

HANDLING/AUFBAU ★★★★★

QUALITÄT ★★★★☆
Recht robuste Recycelstoffe mit PU/SI-Beschichtung (Boden: 40D).

outdoor SEHR GUT

SEA TO SUMMIT TELOS TR2 BIKEPACK



LUFTIGE, KLEINST VERPACKBARE LEICHTKUPPEL FÜR BIKEPACKER

Genial: Die zwei ultrastabilen, fürs Bikepacking entwickelten Packsäcke lassen sich an der Vorderradgabel anbringen und ergänzen so schon vorhandene Packtaschen optimal. Ansonsten gleicht das Telos der klassischen Trekkingvariante, vereint niedriges Gewicht mit gutem Raumangebot. Durchs Meshinnenzelt eignet es sich eher für wärmere Gefilde. Bei Sturm sollte man darauf achten, dass Böen auf die deutlich stabilere Querseite treffen.

PREIS/AUFBAU* 700 €/IZ zuerst

GEWICHT 1745 g (Unterlage: 255 g)

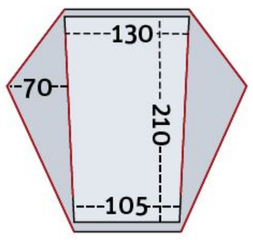
PACKMASS/GESTÄNGE 7,6 l/43 cm

WINDTEST LÄNGS** 80/80 km/h

WINDTEST QUER** 115/115 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,1/1,5 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 187/96 cm



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★☆☆

KOMFORT ★★★★☆
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★

HANDLING/AUFBAU ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆
Recht dünner Außenzeltstoff (15 D), 20D-PE-Boden, top Verarbeitung.

outdoor SEHR GUT

SLINGFIN WINDSABER



WINTERTAUGLICHER STURMBUNKER MIT NIEDRIGEM GEWICHT

Beim Slingfin Windsaber zeigt jedes Detail, dass einige der erfahrensten Zeltdesigner am Werk waren. Der winterfeste Geodät steht wie ein Fels in der Brandung, wiegt wenig und bietet genügend Platz. Im Sturm stellt man zuerst das Gestängegerüst auf, das dem Wind kaum Angriffsfläche bietet, und spannt es, was die Stabilität erhöht. Danach kommt die Außenhaut darüber, sodass du den Innenraum windgeschützt einhängen kannst.

PREIS/AUFBAU* 1150 €/variabel

GEWICHT 2520 g (Unterlage: 210 g)

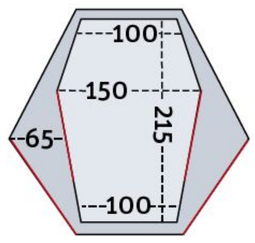
PACKMASS/GESTÄNGE 7,6 l/43 cm

WINDTEST LÄNGS** 200+/200+ km/h

WINDTEST QUER** 180/200+ km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,0/0,8 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 197/101 cm



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★★

KOMFORT ★★★★☆
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

HANDLING/AUFBAU ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★
Top: Silikongewebe, 20D-Boden mit PE-Beschichtung, Verarbeitung.

outdoor ÜBERRAGEND

TAMBU SADA 2



UMWELTFREUNDLICHER PREIS-LEISTUNGS-KNÜLLER

Klasse: Auch wenn das Tambu Sada 2 wenig kostet, steht es wie eine Eins im Sturm, blockt Starkregen und Bodennässe. Es lässt sich einfach aufstellen, der Platz reicht für zwei Personen, und die große Apsis besitzt zwei Seiteneingänge. Ungefärbte, PFC-frei imprägnierte Gewebe aus Recycelpolyester schonen die Umwelt. Zwar zählt das Sada 2 zu den schwersten Modellen im Feld, doch man kann es noch gut im Rucksack transportieren.

PREIS/AUFBAU* 279 €/AZ+IZ

GEWICHT 3620 g

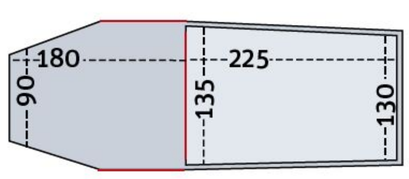
PACKMASS/GESTÄNGE 8,5 l/43 cm

WINDTEST LÄNGS** 105/130 km/h

WINDTEST QUER** 125/180 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,1/2,5 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 187/96 cm



EINSATZBEREICH

Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★★

KOMFORT ★★★★☆
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★☆☆☆

HANDLING/AUFBAU ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆
Zelt aus ungefärbtem, dickem Recycelpolyester, sehr gut verarbeitet.

outdoor SEHR GUT

*IZ zuerst/AZ+IZ = Innenzelt wird zuerst aufgestellt/Außen- und Innenzelt werden zusammen aufgebaut
**Erster Wert: Zelt steht ohne Raumverlust, zweiter Wert: Zelt wird flach gedrückt. ***gemessen in 30 cm Höhe

TATONKA GRÖNLAND 2 VENT LT



LUFTIGER DREIBOGENTUNNEL AUS HOCHWERTIGEN MATERIALIEN
Tatonka trimmt den neuen, aus top Materialien hergestellten Leichttunnel Grönland 2 Vent LT auf maximale Belüftung: Der Innenraum besteht aus Mesh, über zwei Zips am hinteren und mittleren Gestängebogen lassen sich die Außenzeltseiten öffnen. Beim Aufbau öffnen sich die Zips allerdings, deshalb solltest du die Enden beider Bögen mit einer Schnur als Zugentlastung verbinden. Dieser Schwachpunkt verhindert ein sehr gutes Testurteil.

PREIS/AUFBAU* 760 €/AZ+IZ

GEWICHT 2450 g

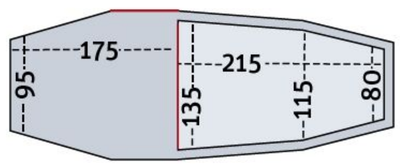
PACKMASS/GESTÄNGE 7,6 l/43 cm

WINDTEST LÄNGS** 100/160 km/h

WINDTEST QUER** 100/130 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,1/2,4 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 190/92 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★☆

KOMFORT ★★★★☆
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

HANDLING/AUFBAU ★☆☆☆☆

QUALITÄT ★★★★★
Langlebig: Silikonaußenzelt und Boden (70D, PU), top verarbeitet.

outdoor **GUT**

VAUDE CHAPEL SUL XT 2 PERSONEN



VERHÄLTNISMÄSSIG LEICHTES, WETTERFESTES RAUMWUNDER
Trotz niedrigem Gewicht und kleinem Packmaß verwöhnt einen das Vaude Chapel SUL XT mit luxuriösem Raumangebot, im 1,55 Meter hohen Vorraum kann man sogar fast stehen. Das vordere Gestängegerüst besteht aus zwei Seitenteilen, die im Zenit zusammengesteckt werden. Dadurch gelingt der Aufbau problemlos. Weiteres Plus: die Verarbeitung, denn nur Vaude besitzt das Know-how, um die Nähte von Silikonmaterialien abzukleben.

PREIS/AUFBAU* 950 €/AZ+IZ

GEWICHT 2660 g

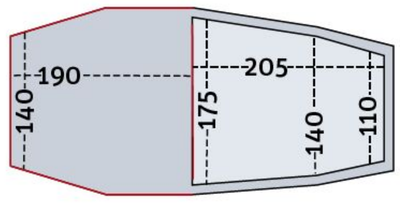
PACKMASS/GESTÄNGE 7,3 l/43 cm

WINDTEST LÄNGS** 95/120 km/h

WINDTEST QUER** 95/145 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,9/3,5 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 200/125 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★★

KOMFORT ★★★★★
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

HANDLING/AUFBAU ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★
Abgeklebtes Silikonaußenzelt, 30D-Boden mit Silikon-PU-Beschichtung.

outdoor **ÜBERRAGEND**



HILLEBERG ROGEN 3



SUPERBER ALLROUNDER FÜR DREI JAHRESZEITEN
Das Kuppelzelt Rogen 3 zählt zu den Highlights des Jahres und zeigt die Klasse der schwedischen Edelzeltschmiede Hilleberg. Die im unteren Drittel recht steil ansteigenden Bögen nutzen den Raum optimal und verbessern die Sturmstabilität – so wie die nicht ganz in der Zeltmitte verlaufende Firststange. Auch top: das niedrige Gewicht, der einfache Aufbau und sehr haltbare, bestens verarbeitete Materialien. Das rechtfertig den hohen Preis.

PREIS/AUFBAU* 1460 €/AZ+IZ

GEWICHT 2460 g

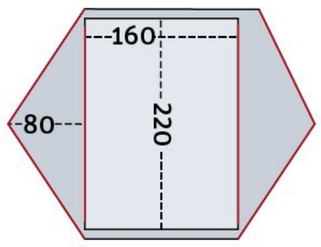
PACKMASS/GESTÄNGE 8,4 l/43 cm

WINDTEST LÄNGS** 120/145 km/h

WINDTEST QUER** 115/160 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,9/1,8 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 204/103 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★☆

KOMFORT ★★★★★
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★

HANDLING/AUFBAU ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★
Langlebig: Silikonaußenzelt und Boden (70D, PU), top verarbeitet.

outdoor ÜBERRAGEND

REJKA HAMRA LIGHT HC



RECHT PREISWERTE DREIPERSONENKUPPEL MIT VIEL KOMFORT
Rejka schickt das günstigste Dreipersonenzelt ins Rennen. Auf eine Außenhaut aus teurem, langlebigem Silikonnylon muss man aber dennoch nicht verzichten. Die Nähte im Firstbereich sollte man aber noch mit dem beiliegenden Nahtdichter versiegeln. Das Innenzelt punktet mit üppiger Liegelänge und Sitzfläche, drei Personen kommen komfortabel unter. Somit geht auch das Gewicht voll in Ordnung. Im Windtest schnitt das Rejka gut ab.

PREIS/AUFBAU* 599 €/IZ zuerst

GEWICHT 3355 g

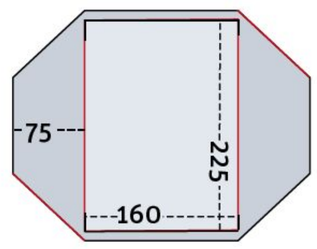
PACKMASS/GESTÄNGE 9,4 l/47 cm

WINDTEST LÄNGS** 95/95 km/h

WINDTEST QUER** 105/105 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,7/2,3 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 212/105 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★★☆

KOMFORT ★★★★★
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★☆

HANDLING/AUFBAU ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆
Robust: Silikonaußenzelt und Boden (70D, PU), gut verarbeitet.

outdoor SEHR GUT

WECHSEL EXOGEN 3



GERÄUMIGE LEICHTKUPPEL FÜR ZWEI BIS DREI PERSONEN
Für ein so geräumiges Dreipersonenzelt wiegt das neue Wechsel Exogen 3 verdammt wenig. Die Außenhaut besteht aus sehr reißfestem, haltbarem Silikonnylon, der Boden aus recht dünnem 30D-Nylon – auf rauem Fels empfiehlt sich eine extra Unterlage. Mit etwas Routine geht der Aufbau recht flott, nur das Verknoten der Abstanpunkte am Gestänge braucht Zeit. Längs steht das Exogen besser im Wind als quer.

PREIS/AUFBAU* 700 €/IZ zuerst

GEWICHT 2370 g

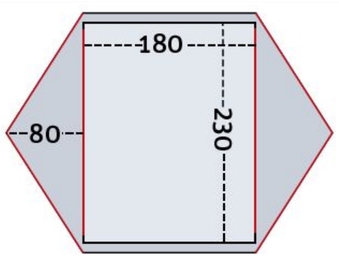
PACKMASS/GESTÄNGE 6,8 l/47 cm

WINDTEST LÄNGS** 90/105 km/h

WINDTEST QUER** 80/80 km/h

NUTZFLÄCHE IZ*/APSIS** 2,8/1,9 m²

LIEGELÄNGE*/IZ-HÖHE** 210/107 cm



EINSATZBEREICH
Sommer Frühjahr/Herbst Winter

WETTERSCHUTZ ★★★☆☆

KOMFORT ★★★★★
Raumgefühl
Platz/Eingänge
Belüftung

GEWICHT/PACKMASS ★★★★★

HANDLING/AUFBAU ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆
Reißfestes Silikonaußenzelt, 30D-PU-Boden, sauber verarbeitet.

outdoor SEHR GUT

*IZ zuerst/AZ+IZ = Innenzelt wird zuerst aufgestellt/Außen- und Innenzelt werden zusammen aufgebaut
**Erster Wert: Zelt steht ohne Raumverlust, zweiter Wert: Zelt wird flach gedrückt. ***gemessen in 30 cm Höhe

WIR FAHREN SCHON MAL VOR



JETZT NEU!

Direkt bestellen unter:
www.bike-x.de/karl-magazin

TEXT & FOTOS: **ERIKA DÜRR**

Dem Himmel ganz nah

Die Via delle Bocchette zählt zu den spektakulärsten Klettersteigen der Alpen. Acht Frauen haben sich den schwindelerregenden Höhen ausgesetzt – vier Tage durch das wilde Brentagebirge.

Luftiger als unter den Torri di Brenta kann es in den Bergen kaum werden.

So ungefähr habe ich mir als Kind den Himmel vorgestellt. Irgendwie nicht mehr ganz auf der Erde, aber auch nicht ganz woanders. Die Felsen ragen aus Wolken, man meint zu schweben. So fühle ich mich, als ich um eine weitere Ecke biege und sich schon wieder ein Tiefblick auftut, den ich nur schwer begreifen kann. »Der Ausblick kann nicht wahr sein«, sagt mein Hirn. »Das ist einfach viel zu schön.« Mein Herz hingegen kann es schlicht nicht fassen, während der Auslöser meiner Kamera völlig verzückt auf Hochtour klickt. Langsam geht der Platz auf meiner Speicherkarte zur Neige – ich hatte nicht erwartet, während dieser Tour dermaßen oft zu meinen, so etwas Schönes noch nie gesehen zu haben!

Es war der zweite Tag auf der Via delle Bocchette – einer Klettersteig-Mehrtagestour durch das Herz der Brenta im Trentino. Dieses außergewöhnliche Gebirge östlich von Madonna di Campiglio ist bekannt für seine senkrechten Felsen, seine Wolkenstimmungen und eben diesen Bocchette-Höhenweg: Kaum an einem anderen Ort in den Alpen kann man mehrere Tage derart exponiert, landschaftlich atemberaubend und ohne allzu große Höhenunterschiede einem Klettersteig folgen. Oft wandert man auf schmalen Bändern mitten in den senkrechten Felswänden oder klettert an Leitern, die absolute Schwindelfreiheit voraussetzen. Selbst Gletscher gilt es zu queren.

Unsere Tour startete am Ende einer Mautstraße nahe Madonna di Campiglio, von dort waren wir auf einfachen Wegen zur Tuckett-Hütte hinaufgewandert, wo der Bocchette-Weg beginnt. Er führt inner-



Alles friedlich: die Pedrotti-Hütte am Morgen nach einer heftigen Gewitternacht.

halb von drei bis vier Tagen einmal im Uhrzeigersinn vorbei an den berühmten Gipfeln Cima Brenta, Cima Tosa und dem unter Felskletternden bekannten Campanile Basso mit seiner Fehrmann-Führe.

Was, wenn ich nicht mehr weiterkomme?

Immer wieder soll es uns auf dem Weg die Sprache verschlagen, das erste Mal gleich eine Stunde hinter der Tuckett-Hütte etwas oberhalb der Baumgrenze. Wir haben uns gerade an die ersten Meter am Stahlseil gewöhnt, da öffnet sich die Tuckett-Scharte vor uns: Wir sehen senkrechte Wände, frei stehende Türme und die viel beschriebenen Wolken. Zu der Sprachlosigkeit in der Gruppe mischt sich aber auch Anspannung. Allen ist klar, dass Furcht oder Überwindung hier hin und wieder dazugehören werden, immerhin erwarten uns Klettersteigstellen bis C, dazu äußerst exponierte Bänder und Leitern. Die Kraft der nur aus Frauen bestehenden Gruppe kommt voll zur Geltung: Mit viel Feingefühl und Verständnis werden Ängste aus- und besprochen: Was, wenn ich nicht mehr weiterkomme? Wenn Angst aufsteigt? Wenn ich zu langsam bin? Bergführerin Nina Schlesener erklärt der Gruppe mit Geduld, authentischer Fröhlichkeit und viel Mitgefühl die Situation. Fazit: »Wir machen einfach Schritt für Schritt, und ihr werdet sehen, wie gut das alles klappt!« Allerdings ist für den Nachmittag Regen angesagt. Das bedeutet: Wir müssen die feine Linie zwischen »keine Eile« und »schnell genug« finden. »Kein Grund zur Sorge, das schaffen wir ganz locker – wir halten das Wetter einfach gut im Blick!«, sagt Nina.

Manchmal kann Nebel ein Segen sein

Und so folgen wir an diesem zweiten Tourentag dem Höhenweg, steigen Leitern auf und ab, queren riesige Wände, zwängen uns durch niedrige Bänder und finden uns immer wieder auf sagenhaften Plateaus. Gerade als wir den Abstieg in Richtung Alimonta-Hütte erreichen, schließen sich die wabernden Wolken um uns. Womöglich gar

Das ist alles viel zu schön, das kann doch alles nicht wahr sein, denke ich, während der Auslöser meiner Kamera wie wild klickt.

nicht so schlecht, geht es mir durch den Kopf, als ich noch kurz einen Blick aufs Topo werfe – eine Skizze der Route. Nebel kann für Menschen mit gewisser Höhenmulmigkeit manchmal auch ein Segen sein. In zahllosen Leitern geht es nahezu senkrecht 200 Höhenmeter steil hinab. Auf den letzten Metern beginnt es zu tröpfeln.

Abends ist die Gaststube bis zum letzten Platz gefüllt. Draußen donnert ein Sommergewitter, das Gespräch kommt an unserem Tisch auf das Thema »Frauengruppen«. Einige sind hier, um in einem mitfühlenden Umfeld einen Schritt aus der Komfortzone zu machen. Sie haben noch wenig Klettersteigerfahrung und kennen den Druck, den sich Frauen rasch machen, wenn sie mit Männern unterwegs sind. Man kommt sich als Bremse vor, ungeschickt, langsam. Oft auch übertrieben defensiv. »Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass es Frauen oft leichter fällt, Ängste und Unsicherheiten in einer Frauengruppe zu äußern und den Druck fallen zu lassen. Viele können dort auch besser Erfahrungen austauschen und voneinander lernen. Und nicht selten finden sich auf solchen Touren dann Gleichgesinnte, mit denen man später auch privat loszieht«, wird mir etwas später Nicole Baudrexl erläutern, die Veranstalterin der Tour. Sie hat im Jahr 2018

Leitern, Seile und Trittstufen reihen sich am Bocchette-Höhenweg gefühlt endlos.

Ein typischer Wetterwechsel: dicke Suppe kurz vor dem Abstieg zur Alimonta-Hütte.

Allen ist klar, dass Überwindung und Angst auf diesem Weg dazugehören – der Spritz auf der Hütte ist mehr als verdient.





Der Aperol krönt einen weiteren herrlichen Tag zwischen Himmel und Fels.

Etwas Gymnastik: Manchmal führt der Klettersteig mehr im als am Fels weiter.

die Bergschule Ladiestour.bayern gegründet: Kletter- und Hochtouren, Alpenüberquerungen oder Schnupper-Hüttenübernachtungen für Damen. »Frauen genießen oft durch das Betrachten der Landschaft, ein gutes Gespräch und eine Tasse Kaffee auf der Hüttenterrasse, Männer sind oft eher sportlich orientiert«, sagt Nicole. Ihre Worte decken sich mit meinem Eindruck während dieser Tour: So viel Geduld, gegenseitiges Freuen und Ermutigen, Teilen und so viele tiefe Gespräche habe ich im Hochgebirge noch selten erlebt.

Hochkraxeln, hinabhangeln und queren

Der nächste Morgen erwartet uns mit herrlich blauem Himmel, gegenüber leuchtet die Presanella in der ersten Sonne, stolze 3556 Meter hoch. Und wieder herrscht Nervosität am Frühstückstisch: Ungewöhnlich anspruchsvoll sei aktuell der vergletscherte Aufstieg hinauf zur Bocca degli Armi, der Scharte, die uns vorbei an Torre di Brenta, Campanile Alto und Cima Brenta Alta zum Rifugio Tommaso Pedrotti leiten soll. Aber – wie so oft – geht alles besser als gedacht, auch wenn es anstrengt, auf dieser Höhe morgens direkt nach dem Frühstück steil auf Geröll und Eis in die nahegelegene Scharte aufzusteigen. Später geht es auf einem markanten Band mitten durch die senkrechte Wand hinaus ins Nichts. Der Weg folgt dem Relief der Wände in endlosen Schlangenlinien, immer wieder habe ich das Gefühl, mitten im Himmel zu stehen. Der imposante Felsklotz der Cima Brenta Alta mit dem schlanken Campanile Basso direkt daneben lässt zuletzt ganz speziell das Herz aller Alpinkletternden höher schlagen. Ein Gemälde aus Fels und Luft. Absolut atemberaubend.

Das finden allerdings auch andere – speziell in diesem Bereich zwingt uns Gegenverkehr immer wieder zum Warten. Nicht allzu tragisch bei der heute guten Wetterprognose. Aber das Überholen oder Sich-aneinander-Vorbeischlängeln erfordert gerade mit größeren Gruppen viel Geduld und Toleranz. Als Geist und Muskeln langsam müde werden, wartet ganz kurz vor der Pedrotti-Hütte eine Schlüsselstelle, die es in sich hat: Direkt unterhalb eines ausladenden Daches müssen wir uns hinabhangeln und nur auf Stiften tretend die Passage queren. Eine Übung, die Kraft und Kapazität im Kopf braucht – der Aperol in der Pedrotti ist mehr als verdient. Was für ein Tag!

Abermals zieht abends ein heftiges Gewitter über uns hinweg. Da draußen säuft gerade die Idee ab, die Tour durch einen Schlenker über die Zwölf-Apostel-Hütte auf fünf Tage zu verlängern. Nein, wir werden morgen wenige Meter zurück in die Brenta-Scharte wandern und von dort ohne weiteren Gletscherkontakt zu unserem Ausgangspunkt bei Madonna di Campiglio zurückkehren.

Jene Strecke, die wir die vergangenen zwei Tage oben im Himmel gequert hatten, erkunden wir nun einen Stock weiter unten am Fuß der Felswände. Gämse, Steinböcke, Alpenrosen und duftende Gebirgswälder machen diese letzte Etappe zu einem Höhepunkt – speziell vielleicht, weil uns keine Eile mehr anschiebt und kein Anstieg mehr zu bewältigen ist. Das Wetter bleibt perfekt, zudem haben wir immer wieder Zeit, stehenzubleiben, zurückzuschauen und dem Herz die Chance zu geben, die Schönheit dieses Gebirges endlich wirklich zu erfassen. Ob es gelingt? Nur schwer. Die Brenta ist einfach zu schön, um es wirklich glauben zu können. So muss es im Himmel sein.

RUND UM DIE BRENTA-TÜRME: REISE-BASICS

PLANEN

Hinkommen

Mit dem Auto über Madonna di Campiglio zum kostenpflichtigen Parkplatz gegenüber dem Hotel Vallesinella. Hier starten die Wandertouren. Von Madonna di Campiglio (Spinale-Parkplatz) verkehrt im Sommer ein Shuttlebus des Naturparks Adamello Brenta (20 Euro, Buchung: book.pnab.it/en/mobility/vallesinella). Ohne Auto von Trient in ungefähr 2,5 Stunden per Bus nach Madonna di Campiglio.

Anforderung

Die Via delle Bocchette ist eine anspruchsvolle Klettersteig-Mehrtagestour (Stellen bis C) nahezu permanent zwischen 2500 und 2700 Metern. Sie setzt absolute Schwindelfreiheit voraus. Es gibt während der Klettersteige keine Notabstiege, zu den Hütten führen Wege ins Tal.

Beste Zeit

Es empfehlen sich die Monate Juli, August und September. Spät im Jahr kann es sein, dass Grödel oder gar Steigeisen nötig sind.

Ausrüstung

Komplettes Klettersteigequipment inklusive Helm und Handschuhe. Schutz vor Regen, Kälte und Sonne, gegebenenfalls auch Grödel. Hüttenschlafsack und Bargeld für die Rifugios nicht vergessen!

Orientieren

Die Via delle Bocchette ist bestens ausgeschildert und bei guter Witterung einfach zu finden. Ein Topo des Bocchette-Höhenwegs ist hilfreich, eine Wanderkarte im Maßstab 1:25 000 für kurzfristige Umplanungen ein Muss: AV-Karte Nr. 51, Brentagruppe, 11,50 Euro

Literatur

Eine gute Beschreibung inklusive Topo findet sich unter bergsteigen.com oder im Rother-Wanderführer »Brenta« (Franz Hauleitner, rother.de/brenta, 16,90 Euro.)

Informieren

Auf visittrentino.info finden sich Übernachtungsangebote und Bergführer in der Region.



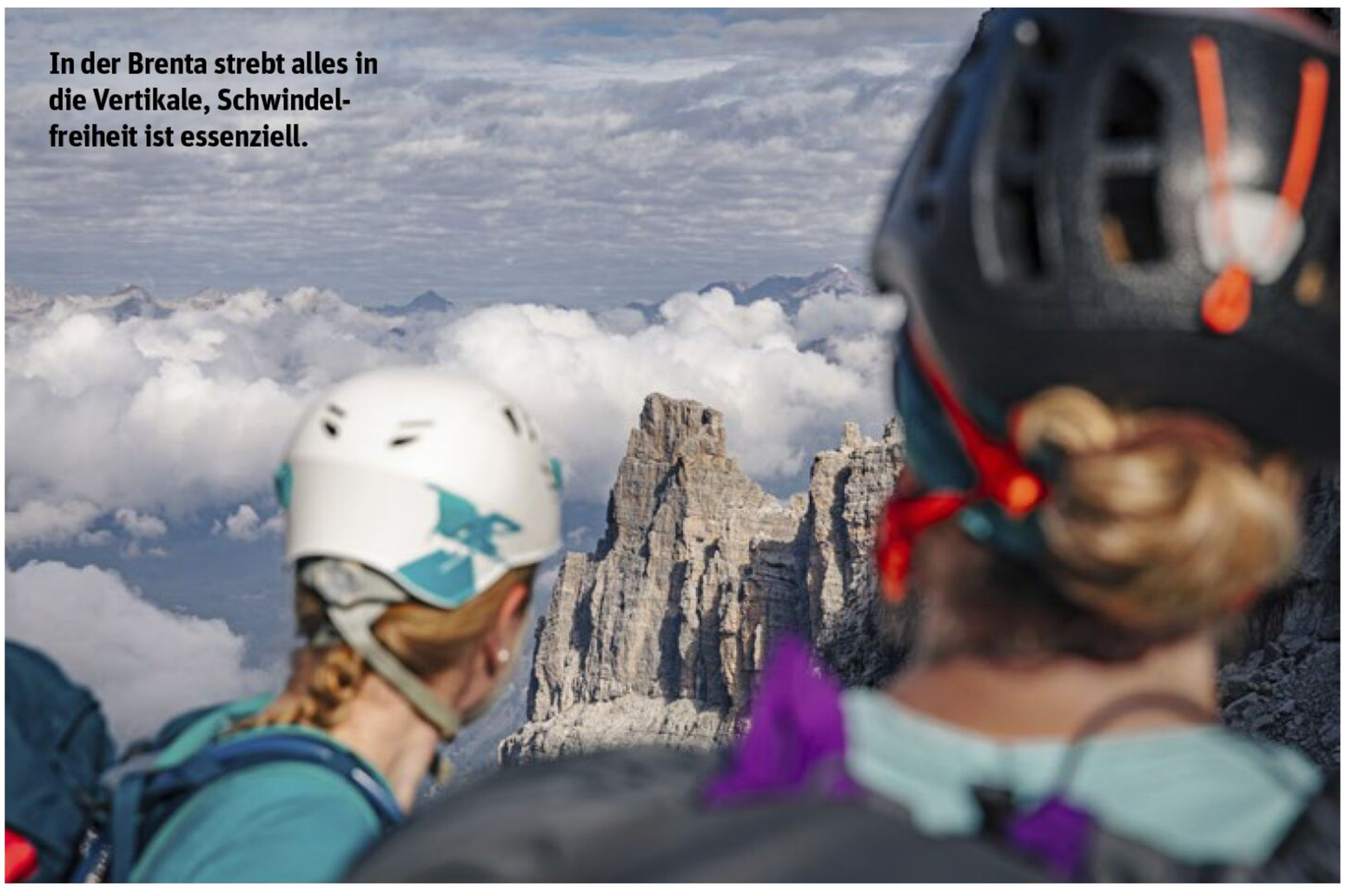
DAS MUSEUM der Bergführer und Bewohner von Campiglio zeigt Erinnerungsstücke und Ausrüstung der Alpinisten, die zur Erkundung der Brenta-Dolomiten beigetragen haben – und berühmter Urlaubsgäste. Infos: campigliodolomiti.it/de

UNTERKUNFT

Übernachtet wird auf dem Weg auf Hütten. Sie sind von Juni bis September geöffnet, eine frühe Reservierung ist dringend empfohlen:
Rifugio Tuckett (2272 m), Schlafplatz mit Frühstück ab 37 Euro (DAV-Mitglieder), 60,50 Euro (Nichtmitglieder). rifugio-tuckett.it, Tel. 0039/33 55 25 30 90
Rifugio Alimonta (2580 m), Schlafplatz mit Frühstück ab 52 Euro, rifugioalimonta.it, Tel. 00 39/04 65 44 03 66
Rifugio Pedrotti (2491 m), ab 19 Euro (DAV-Mitglieder), 38 Euro (Nichtmitglieder). rifugiotosapedrotti.it, Tel. 00 39/34 93 64 62 51

Hotel

Am Ausgangspunkt bietet sich eine Nacht im modernen Dreisternehotel Vallesinella an. Alle Zimmer besitzen eine Terrasse mit Bergblick, im Restaurant werden traditionelle Gerichte der regionalen Küche serviert. DZ ab 150 Euro pro Nacht. vallesinella.it



In der Brenta strebt alles in die Vertikale, Schwindelfreiheit ist essenziell.

ESSEN

Das Essen auf den Hütten ist regional geprägt und kommt zumeist auch aus der Gegend. Deftiges überwiegt: Wurst- und Käseplatten, Polenta, Bratkartoffeln, Strangolapreti, Omeletts, aber auch Nachspeisen wie die Sachertorte auf dem Rifugio Alimonta.

UMWELT

Laut CO_2-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Reise für zwei Personen ab Frankfurt am Main bei Anreise mit dem PKW rund 720 kg CO_2. Bei Anreise per Zug und ÖPNV beträgt der Ausstoß rund 500 kg CO_2. Das kannst du mit 12 Euro bzw. 9 Euro in unserem *outdoor*-Wald kompensieren: unter outdoor-magazin.com/wald

DER BOCCHETTE-WEG IN ETAPPEN

❶ ZUSTIEG ZUR TUCKETT-HÜTTE

4 km, 2 Std., 710 Hm↗, leicht

Der Aufstieg zur Tuckett-Hütte eignet sich gut zum Einwandern. Er gehört noch nicht zum Klettersteig. Man startet am großen, kostenpflichtigen Wanderparkplatz beim Hotel Vallesinella. Von dort führt der landschaftlich herrlich abwechslungsreiche und durchgehend beschilderte Weg durch verschiedene Vegetationsstufen bis hinauf zur wunderschön gelegenen Tuckett-Hütte auf 2272 Meter Höhe.

❷ TUCKETT-HÜTTE–ALIMONTA-HÜTTE

5 km, 5 Std., 750 Hm↗, 420 Hm↘, Klettersteig bis C

Eine gute Etappe, um sich an das Gelände zu gewöhnen. Erste Stahlseile führen in die Tuckett-Scharte, von dort fast permanent am Stahlseil unterhalb der Cima Brenta (3151 m) hindurch bis zum Spallone dei Massodi (3004 m). Nun entweder direkt zur Alimonta-Hütte oder noch etwas auf dem Bocchette-Weg unterhalb der Cima di Molveno (2917 m) queren und ab dort hinab zur Hütte auf 2580 Metern – die höchstgelegene der Brenta.

❸ ALIMONTA-HÜTTE–PEDROTTI-HÜTTE

3,2 km, 3 Std., 240 Hm↗, 340 Hm↘, Klettersteig bis B/C

Diese Etappe ist die spektakulärste der Via delle Bocchette und führt aussichtsreich auf Bändern durch senkrechte Felswände. Der Auftakt hinauf zur Armi-Scharte kann wegen des Gletscherrestes etwas mühsam sein. Kurz vor der Brenta-Scharte gibt es eine Quelle mitten im Fels, kurz danach wartet eine weitere Schlüsselstelle, sie erfordert etwas Armkraft.



❹ ZURÜCK ZUM WANDERPARKPLATZ

8,6 km, 4 Std., 110 Hm↗, 1070 Hm↘, mittel

Abermals eine grandiose Etappe, auch wenn man einige hundert Höhenmeter tiefer als die vergangenen beiden Tage unterwegs ist und kaum noch Klettersteigstellen anstehen. Die Blicke auf die riesige Cima Tosa (3136 m) und gegenüber auf den schlanken Campanilo Basso (2877 m) sind sensationell, ebenso die Wanderung durch die schönen Wälder gegen Ende der Tour. Alternativ kann die Tour von der Pedrotti-Hütte noch weiter nach Westen bis zur Zwölf-Apostel-Hütte ausgedehnt werden. Damit dauert sie dann inklusive Zustieg zur Tuckett-Hütte fünf Tage.

outdoor-magazin.com/bocchette
Du willst die Via delle Bocchette gehen? Die GPX-Daten kriegst du unter dem Link oben oder über den QR-Code rechts.



ANZEIGE

Nachhaltigkeit gehört bei Garmont zu den Leitprinzipien für die Forschung und Entwicklung. So setzt die Bergsport-Marke nicht nur auf leistungsstarke, langlebige Materialien, sondern auch auf umweltbewusste Entscheidungen wie die konsequente Reduktion des CO_2-Ausstoßes bei der Produktion. Beim neuen Bergwanderschuh DRAGONTAIL TECH GEO wurde das umgesetzt – ohne Abstriche bei der Funktionalität: Im Vergleich zum Vorgänger entstehen bei der Produktion satte 28,8 Prozent weniger klimaschädliches Gas. Das Obermaterial kombiniert Recycel- und Naturfasern. Es besteht zu 79 Prozent aus nachhaltigen Rohstoffen. Des Weiteren setzt Garmont bei der Zwischensohle auf ressourcenschonende Schäume, die zur Hälfte aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt werden statt nur aus Rohöl. Weiteres Plus: die enorm griffige, exklusiv von Michelin für Garmont gefertigte Laufsohle, ebenfalls mit Recycelanteil. Damit gelingt dem DRAGONTAIL TECH GEO der Spagat zwischen Leichtwander- und Zustiegsschuh mit Bravour. Preis: 180 Euro, weitere Infos unter **de.garmont.com/**

BASIS LAGER

Produkte, die auf Tour überzeugen



RÜCKENDECKUNG

Der Tourenrucksack Osprey Mutant 38 bringt alles mit, was sich Alpinisten wünschen – ob Helmnetz, Halterungen für Eisgeräte, Steigeisen und Seil oder Materialschlaufen am Hüftgurt. Dazu verwöhnt der Tragekomfort des 38-Liter-Modells (1140 g, 185 €).

STRAHLENSCHUTZ

Mit zunehmender Höhe wird die Sonneneinstrahlung intensiver. Die Bolle Ascender reagiert darauf mit selbsttönenden Scheiben der Klasse 2–4 und ansteckbaren Streulichtblenden. Verstellbare Nasenpads garantieren zudem perfekten Sitz (34 g, 190 €).

STEIGHILFE

Voll cleverer Details steckt die Eisaxt Bluebird von Blue Ice. So drückt die Kombination aus scharfer Stahlhaue und leichtem Aluschaft das Gewicht, während eine verschiebbare Handauflage für sicheren Griff am Schaft sorgt (410 g/L 45 cm, 190 €).

RETTUNGSLEINE

Mit nur 8,9 mm Durchmesser zählt das Edelrid Swift Eco Dry zu den dünnsten und leichtesten Einfachseilen auf dem Markt – was es zusammen mit der PFC-freien Imprägnierung gegen Nässe und Schmutz für Hochtouren prädestiniert (2965 g/50 m, 190 €).

EISANKER

Schaft und Lasche aus Alu, dazu eine Stahlkrone – so erreichen die Black-Diamond-Eisschrauben Ultralight Ice Screw ihr niedriges Gewicht: Über die Kurbel lassen sie sich schnell ins Eis drehen (Gewicht/Preis pro Schraube: ab 74 g, 90 €).

Studio Nordbahnhof

EISLAUF

Gletscher- und Hochtouren zählen zu den eindrucksvollsten Outdoor-Erlebnissen. Welches Equipment wir dafür empfehlen.

SCHUTZHAUBE

Die tiefer gezogene Schale schützt den Kopf beim Crag Sender Helmet von Mammut auch im Nacken und an den Seiten. Über ein Verstellrad am Heck kannst du den großzügig belüfteten Alpin- und Kletterhelm im Nu auf deinen Kopfumfang einstellen (200 g, 80 €).

GIPFELSTÜRMER

Als ideale Wahl (nicht nur) für Hochtouren erweist sich der wasserdichte Lowa Vajolet GTX Mid. Obwohl steigeisentauglich, rollt der alpine Allroundstiefel sauber ab, trägt sich bequem und steht auch auf kleinsten Kanten präzise (1580 g/Gr. 42, 360 €).

STAHLSPIKES

Große Füße? Kleine Füße? Egal, das halbautomatische Salewa-Alpinist-Combi-Steigeisen passt an Schuhgröße 35 bis 48. Eine Antistollplatte verhindert zudem das lästige Ankleben von Schnee unter dem robusten Zwölfzacker aus Stahl (920 g, 180 €).

GURTZEUG

Zarte 165 Gramm (Gr. S/M) wiegt Petzls Hoch- und Skitourengurt Altitude. Dank Klickschnallen an den verstellbaren Beinschlaufen können Schuhe und Steigeisen beim Anlegen anbleiben. Ebenfalls praktisch: die Halterungen speziell für Eisschrauben (90 €).

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)

ARTOUR WANDERWAGEN

FOLGSAMER BEGLEITER

In Schweden zählt ein Zugschlitten – Pulka genannt – zur Standardausrüstung beim Winterwandern. Zumindest, wenn auch Zelt, Kocher & Co mitmüssen. Eine Alternative für Sommertouren kommt aus dem Schwabenland: der Wanderwagen von Artour. Sein pulverbeschichteter Alurohrrahmen darf bis zu 40 Kilo Equipment aufnehmen. Am besten packt man es vorher in einen Rucksack. Liegt er – festgezurrt – mit dem Tragesystem nach oben im Wagen, kann man ihn auf den Rücken schnallen, um etwa querliegende Baumstämme oder Steilstufen zu überwinden. Wie unsere Testtour auf Pfälzer Felsenpfaden zeigte, klappt das prima – ist aber nur bei wirklich großen Hindernissen nötig. Über kleinere wie Wurzeln oder Steine rollt der Wagen lässig hinweg, wobei seine Ballonreifen als Schockabsorber fungieren. Dank der schmalen Spur waren selbst Saumpfade kein Problem. Am besten wandert es sich aber auf breiten Wegen und Forstpisten, wo er dank ausgetüfteltem Zuggeschirr komfortabel und ruckelfrei folgte. Dabei lässt er volle Bewegungsfreiheit, sodass man auch mit Trekkingstöcken gehen kann – und flott vorankommt. Praktisch: Schraubt man (werkzeuglos) die Stangen ab und ersetzt sie durch eine Deichsel mit Weber-Kupplung (Zubehör, 149 €), lässt sich der Wagen auch als Fahrrad-Anhänger nutzen. ***bg***

AUSPROBIERT: 2 Wochen **PREIS:** 899 € **GEWICHT:** 5,3 kg (mit Gestänge und Zuggeschirr: 6,6 kg)

⊕ packt bis 40 kg, klein zerlegbar, leicht, geländegängig, auch als Radanhänger nutzbar ⊖ Preis



NORDIC POCKET SAW MULTITOOL 13

WERKZEUGKASTEN

Satt in der Hand liegt das robuste Werkzeug und überzeugt mit guter Verarbeitung und Arretierung. Es besteht aus Edelstahl, hat Verriegelungen für alles außer der Zange und lässt sich gut einhändig bedienen. Auch die praxisgerechte Ausstattung gefällt: Ein Messer mit glatter Klinge, eine Wellenschliff-Klinge für Schnüre, eine Säge, eine Schere und eine Zange mit Drahtschneider sind die großen Funktionen. Alle arbeiten stabil, vor allem bei der Zange gefällt die präzise Kraftübertragung. Darüber hinaus wartet das Schwedentool mit (flachen) Schraubendrehern und einem P1-Schraubendreher sowie Dosen- und Flaschenöffner auf. Kompakt, wertig, funktional – das Teil hat beim Camping, Trekking und Bikepacking voll überzeugt. ***tw***

DAUERTEST: 6 Monate **PREIS:** 90 € **GEWICHT:** 250 g

⊕ Qualität, robust, vielseitig, drei Schnittwerkzeuge, gute Zange

NITECORE POWERBANK NB 10000 GEN2

ENERGIERIEGEL

Der für Stirnlampen bekannte Hersteller Nitecore hat mit der NB 10000 Gen2 eine erstklassige Powerbank für Trek und Tour am Start. Im Test begeisterte sie mit einer Ausbeute von 9700 Milliamperestunden – die meisten bisher gemessenen kamen auf maximal 9200 mAh. Auch Gewicht und Packmaß sind Spitze, die Features überzeugen: Es gibt eine dreistufige Kapazitätsanzeige, einen mit 18 Watt sehr starken USB-A- und einen noch stärkeren 20-W-USB-C-Port, über den auch geladen wird. Seit einem Jahr ist das Kraftpaket nun fast ständiger Begleiter, auch auf Tour, wo es häufiger nass wurde – was man ihm aber nicht anmerkt. ***bg***



DAUERTEST: 12 Monate **PREIS:** 93 € **GEWICHT:** 152 g

⊕ Packmaß und Gewicht, Leistung, Anschlüsse, Spritzwasserschutz



JACK WOLFSKIN MOROBBIA ALPHA INS JACKET

KLIMAKÜNSTLER

Was im Sommer das Bikepacken ist, ist im Winter die Skitour. Beide Aktivitäten stellen höchste Ansprüche ans Klimamanagement von Funktionskleidung. Der Jack-Wolfskin-Fahrradjacke gelingt der Spagat zwischen schweißtreibenden Anstiegen mit viel Gepäck, rasanten Passabfahrten und windgepeitschter Ebene hervorragend. Die Morobbia besteht aus Pertex Quantum, einem sehr leichten wie reißfesten, dabei hochatmungsaktiven Material. Im Brustbereich gefüttert, am Rücken gut dampfdurchlässig, zeigt sie sich auf Biketour in Bosnien als funktionaler Begleiter mit praxisnaher Ausstattung (eine Brust-, drei Rückentaschen). Hier überzeugte vor allem die Polartec-Alpha-Wattierung auf der Front sowie der angenehme Stretch. Am Rücken hingegen wird es bei Regen jedoch schnell nass, auch dürfte der Kragen höher ausfallen. ***tw***

DAUERTEST: 6 Monate **PREIS:** 140 € **GEWICHT:** 220 g (Größe S, Damenmodell)

⊕ sehr atmungsaktiv, angenehm stretchig, Windschutz, Schnitt ⊖ Kragen könnte länger sein

BASIS LAGER

Ausrüstung im Praxistest



TATONKA PYROX 45+10 BC

ROBUSTER RÜCKENSCHMEICHLER

Wer sich häufig durch dichtes Gestrüpp schlägt, braucht einen Rucksack aus sehr strapazierfähigen Materialien – so wie den neuen Pyrox 45+10 BC: Aus dickem 500D-Cordura gefertigt, geht er auch bei harter Beanspruchung nicht in die Knie. Das Tragesystem begeistert ebenfalls: Selbst mit 20 Kilo liegt der Pyrox satt und komfortabel an, ohne einzuengen – ideal für Treks bis zu einer Woche und Bushcraft-Abenteuer. Das große, höhenverstellbare Deckelfach (8 l) lässt sich weit öffnen. Zur weiteren Ausstattung zählen eine große Frontöffnung und viele Befestigungsschlaufen. ***fw***

AUSPROBIERT: 1 Monat **PREIS:** 300 € **GEWICHT/VOLUMEN:** 2235 g (o. Regenhülle)/59 l

⊕ ultrarobust, üppige, sehr praktische Ausstattung, hervorragendes Tragesystem

FJÄLLRÄVEN S/F FLANELL SHIRT LS

MEHR ALS WEICH

Designt für Radler, steckt das leicht wärmende Shirt voller cleverer Features wie etwa dem funktionellen Kragen: Stellt man ihn hoch, kommt ein winddichtes Futter zum Vorschein, das sich über Druckknöpfe dicht um den Hals legen lässt, Zugluft, Kälte und Insekten haben so keine Chance. Ebenfalls top: die Reflexnähte für bessere Sichtbarkeit im Dunkeln sowie die seitliche RV-Tasche, die aufknöpf- und hochschiebbaren Ärmel und der solide Stoff, der bereits tausende Kilometer und viele Waschgänge hinter sich hat, aber immer noch fast aussieht wie neu. ***bg***

DAUERTEST: 18 Monate
PREIS: ab 96 € (z.Zt. reduziert) **GEWICHT:** 330 g

⊕ weich, warm, fast winddicht, klimaregulierend, praktische Features, hohe Robustheit





Boris Gnielka

SEA TO SUMMIT SPARK PRO –1C/30F

KOMFORTABLES FEDERGEWICHT

Sea to Summit hat für 2024 die komplette Schlafsacklinie erneuert. Der Spark Pro, ein sehr leichter Daunenschlafsack mit Komfortausstattung, gehört zu den Highlights. Dank 310 Gramm (Gr. Regular) höchst bauschkräftiger, wasserabweisender Daune (950 cuin) lässt er sich von kältefesten Personen bis minus zwei Grad einsetzen, das untere Temperaturlimit für Frostbeulen liegt bei sechs Grad – starke Werte für diese Gewichtsklasse. Ein zweiter Reißverschluss (Länge: 42 cm) gegenüber dem Seitenzip erlaubt es einem, das Oberteil wie eine Decke aufzuklappen. Ein weiterer läuft ums Fußteil herum. Auch top: der körperbetonte, aber nicht zu enge Schnitt. Die Anpassung der Kapuze erfordert aber etwas Fingerspitzengefühl, bis sie sauber sitzt. ***fw***

AUSPROBIERT: 1 Monat **PREIS:** 550 € **GEWICHT/PACKMASS:** 635 g/3,5 l (Gr. Regular)

⊕ leicht und warm, einzigartige Ausstattung, erstklassige Daune ⊖ Kapuzen-Handhabung

AB NACH DRAUSSEN!

3 AUSGABEN OUTDOOR UND EINE PRÄMIE DEINER WAHL



1721

MEPAL
Lunchbox Bento midi
Zuzahlung: 1,– €

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

10-Euro-Globetrotter-Gutschein

1869



Weitere Prämien im Onlineshop

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

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

Angebot der BurdaVerlag Consumer Sales & Services 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: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: *shop.motorpresse.de/datenschutz* Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandskonditionen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht | Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Handelsregister: Stuttgart HRA 9302

FOTO: MATTIAS FREDRIKSSON

BASIS LAGER

Tiere und Pflanzen am Wegesrand

STARKE BEISSER

Unter der Erde und in den Bäumen – wir stellen sieben heimische Nagetiere vor.



Gartenschläfer
Eliomys quercinus

Mit seinem plüschigen Fell und den großen Augen hat der Gartenschläfer eine niedliche Erscheinung. Zu sehen ist er allerdings selten, da er sich tagsüber in Baumhöhlen oder Nistkästen versteckt. Erst nachts wird er aktiv und geht auf Nahrungssuche nach Insekten, Früchten und Nüssen. Auch Schnecken, die von vielen anderen Tieren verschmäht werden, stehen auf seinem Speiseplan.



Eichhörnchen
Sciurus vulgaris

Ihre Sprünge und Sprints verbrauchen viel Energie: Ein Eichhörnchen knabbert pro Tag Samen von bis zu 100 Fichtenzapfen. Auch Nüsse und Körner zählen zu ihren Leibgerichten, die sie im Herbst für den Winter vergraben. Bei braunen und grauen Eichhörnchen handelt es sich übrigens um dieselbe Art, die Fellfarbe variiert je nach Region und Jahreszeit.



Siebenschläfer
Glis glis

Sie finden sich oft in der Nähe von menschlichen Siedlungen, am wohlsten fühlen sie sich aber in Laubwäldern. Siebenschläfer futtern sich große Fettreserven für den Winterschlaf an, der noch länger dauert, als der Name vermuten lässt: Die etwa 15 Zentimeter langen Tiere schlummern meist von Anfang September bis Anfang Mai und damit sogar acht Monate.



Murmeltier
Marmota marmota

Als echte Familienwesen leben Murmeltiere in Verbänden von bis zu 20 Angehörigen. Zur Begrüßung reiben sie ihre Nasen aneinander und verbringen viel Zeit mit der gegenseitigen Fellpflege. Ihr charakteristischer Warnpfiff unterscheidet sich je nachdem, ob unmittelbare Gefahr durch Angreifer droht oder etwa in der Ferne ein Wanderer gesichtet wurde.



Feldhamster
Cricetus cricetus

Gegen Fressfeinde wie den Fuchs hilft dem Feldhamster seine Fellfärbung: Richtet er sich auf, ähnelt seine schwarze Bauchseite dem Maul eines größeren Raubtiers. Seine vier weißen Pfoten sehen dann wie Fangzähne aus. Stärker als andere Tiere setzt ihm aber der Mensch zu. Unter anderem die Intensivierung der Landwirtschaft hat dazu geführt, dass er vom Aussterben bedroht ist.



Biber
Castor fiber

Durch ihre Dämme und Burgen verändern Biber die Landschaft und schaffen Lebensräume für viele Amphibien- und Insektenarten – so werden sie zu Baumeistern von Ökosystemen.Durch ihre Schwimmhäute und die Fähigkeit, Nasen und Ohren zu verschließen, sind sie perfekt an das Leben im und am Wasser angepasst. Bis zu 20 Minuten kann ein Biber tauchen.



Haselmaus
Muscardinus avellanarius

Die Kletterspezialistin unter den Nagern balanciert selbst auf dünnsten Ästen und versteckt sich in Baumkronen vor ihren Feinden. Wird sie doch von einem Räuber gepackt, kann sie ihre Schwanzhaut abstreifen und so entkommen. Anders als der Name vermuten lässt, ist die Haselmaus gar keine Maus, sondern gehört zur Familie der Bilche.

Getty Images (4), Shutterstock (3), Adobe Stock (1)

Grüezi bag®
Wool inside



GRÜEZI BAG.
NATÜRLICH.
WOHLFÜHLEN.

www.gz-bag.de

BASIS LAGER

Mein Lieblingsprodukt



Steffen Scheyhing

Große Leuchte

Die Ledlenser-Stirnlampe »Neo5R« wiegt quasi nichts und kann dafür verdammt viel.

Die meisten Menschen haben eine Stirnlampe. Manche interessieren sich kaum dafür, andere haben sie sorgsam ausgewählt. Als *outdoor*-Tester ist das anders, für jeden Einsatz hat man aufs Neue die Qual der Wahl, wägt penibel ab. Diese Qual habe ich seit zwei Jahren nicht mehr: Seit ich die Neo5R-Stirnlampe auf abendlichen Joggingrunden testen sollte, habe ich einen treuen Partner, der mich beim Stadt- und Traillauf, auf Zelt-, Ski- und Gipfeltour begleitet. Die Lampe wiegt samt verbautem Akku 110 Gramm und sitzt angenehm, ohne zu rutschen.



TOBIAS WIRTH
REISEREDAKTEUR

Der Bergfex ist gern flott am Weg – und beim Testen erst mal kritisch. Denn im Alpinen zählt nur Qualität.

Vollends begeistert hat mich aber die Leistung im Vergleich zu anderen Leichtgewichten. Im homogenen, breiten, weichen Kegel sieht man auch an den Rändern gut, im Laufschritt fühle ich mich so sicher. Die Neo wartet mit super Handling und 3-stufiger Haupt-Nahlichtkombi auf, die den Winzling bis zu 85 Meter und 35 Stunden leuchten lässt. Ein Blinklicht am Hinterkopf und das Reflektorband erhöhen die Sichtbarkeit, der neigbare Kopf und die Transportsperre machen sie optimal tourentauglich. Verhältnismäßig klein ist auch der Preis: 63 €.

AUSRÜSTUNG

TREKKING LITE STORE
DEIN AUSRÜSTER FÜR TREKKING ULTRALEICHT

FACHGESCHÄFTE



Bücher:
www.motorbuch-versand.de

SO GEBEN SIE EINE ANZEIGE AUF:

Schicken Sie Ihren Text an
Post Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Anzeigenabteilung outdoor-Markt, 70162 Stuttgart
online über unseren elektronischen Bestellcoupon unter ***www.bestell-coupon.de/Outdoor***
Fax **0711/182-1783** oder
web **outdoor-ga@motorpresse.de**

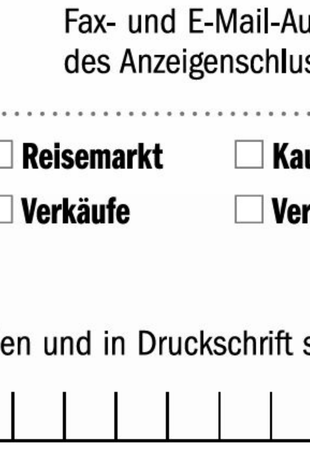
outdoor

REISEMARKT

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

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

Unser Buchtipp!



264 Seiten, 100 Bilder, davon 94 in Farbe, 43 Zeichnungen
ISBN 978-3-613-50490-5 **€24,90**

Erhältlich im Buch- und Fachhandel oder www.pietsch-verlag.de



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

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

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

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

PRIVATANZEIGEN GRATIS!

TERMINE:	Text bis:	Erstverkaufstag:	Ausgabe:	Fax- und E-Mail-Aufträge am Tag des Anzeigenschlusses nur bis 16 Uhr
	05.07.2024	06.08.2024	9/2024	

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

BASIS LAGER

Technik für Trek und Tour



Getty Images

Kältekammer

Kühlboxen gibt es für 50, aber auch für 1000 Euro. Nicht immer ist die teuerste auch die beste – es kommt auf den Einsatz an. Ein Überblick.

Ob Bier, Weißwein oder Sekt, Würstchen, Gemüse oder Obstsalat – Kühlboxen können ein Picknick zum Festmahl erheben und halten Verderbliches beim Campen, der Gartenparty oder dem Roadtrip frisch. Wie gut, leise und lange, hängt von der Technik ab. Vier verschiedene Techniken stehen zur Wahl: Peltier-, Absorber-, Kompressor- und Passivkühlung. Am weitesten verbreitet sind Peltierboxen, in denen ein thermoelektrischer Wandler steckt. Er kann nicht nur kühlen, sondern auch wärmen. Peltierboxen sind günstig, robust, eignen sich aber durch ihren häufig surrenden Lüfter und den hohen Strombedarf mehr für den Roadtrip als für die Naturzeltwiese.

Wer die Stille genießen will, sollte lieber eine Absorberbox wählen. Sie läuft nicht nur geräuschlos, sondern sowohl mit Strom (12 & 220 Volt) als auch mit normalen Gaskartuschen sowie wiederbefüllbaren Butangasflaschen. Damit empfehlen sie sich für alle, die länger an einem Ort ohne Stromzugang bleiben und das – oft sperrige – Gerät waagerecht ausrichten können – bei Absorbermodellen Pflicht. Preislich starten Absorberboxen bei 250 Euro, gute Modelle (siehe rechts) gibt es ab 350 Euro.

Noch komfortabler, weil weniger (Schräglagen-)empfindlich, sind Kompressorkühlboxen. Sie funktionieren wie der Kühlschrank zu Hause, laufen und brummen also nur ab und zu. Wie laut, hängt von der Technik ab, die weniger Platz beansprucht als bei Absorbermodellen. Kompressorboxen sind nicht nur relativ kompakt, sondern auch sparsam und in sehr vielen Ausführungen und Größen erhältlich – zwischen 300 und rund 1000 Euro.

Ganz ohne Technik kommen hingegen nur Passivboxen aus. Sie kühlen nicht aktiv, sondern verzögern über ihre Dämmung das Aufwärmen. Für längere Einsätze empfehlen sich Kühlakkus, die jedoch Platz rauben und das Verhältnis von Außenmaß zu Nutzinhalt weiter verschlechtern. Dafür sind Passivboxen unempfindlich, robust und schon ab rund 50 Euro zu haben.

➔ DOMETIC ACX3 30

Der schwedische Hersteller bietet eine ganze Palette hochwertiger Kühlboxen – darunter auch die Absorberbox ACX30. Sie kühlt bis zu 30 Grad unter Umgebungstemperatur, bietet Platz für acht aufrecht stehende 1,5-l-Flaschen und lässt sich auch mit Gas betreiben. Preis: 359 Euro, Gewicht: 14 kg, Volumen: 33 l, Maße: 42 x 50 x 44 cm.





➔ OUTWELL ECOLUX 35

Dank thermoelektrischem Modul kann die mit 200 Euro günstige Box ihren Inhalt nicht nur kühlen und kalt halten, sondern auch wärmen und warm halten. Beides um bis zu 18–25 °C gemessen an der Außentemperatur. Ein serienmäßiges Kühlelement dient in der Box als Trennwand. Gewicht: 8,1 kg, Inhalt: 35 l, Maße: 35 x 57 x 45 cm.

➔ YETI TUNDRA 35

Mit Kälteakkus oder Trockeneis bestückt, hält die passive Yeti-Box dank effektiver, 7,5 Zentimeter starker Isolierung den Inhalt tagelang auf Temperatur. Sie punktet mit hoher Robustheit, ist stoßfest, wasserdicht und geräuschlos. Erhältlich in zehn Größen bis 350 Liter. Daten: Preis: 280 Euro, Volumen: 25 l, Gewicht: 9,1 kg, Maße: 41 x 54 x 40 cm.





➔ PLUG-IN FESTIVALS IC40

Für eine Kompressorkühlbox mit 40 Liter Inhalt kostet die von Plug-In Festivals mit 339 Euro wenig. Zumal sie mit Metallgehäuse, App-Steuerung und einer Kühlleistung von bis zu –20 °C aufwartet. Dank niedrigem Anlaufstrom harmonisiert sie auch mit kleinen Powerstations. Gewicht: 15,4 kg, Volumen: 40 l. Maße: 36 x 65 x 42 cm.

EXPED

REFINED GEAR
FOR ADVENTURE

SMART



Klein, leicht und doch komfortabel

› extrem leichtes 3-Saison-Zelt
› zwei Eingänge, zwei Apsiden
› selbststehende Konstruktion



MIRA II HL

«Meine Tür, deine Tür»: trotz seines leichten Gewichts von 1.45 kg und dem kleinen Packmass bietet das MIRA II HL den Komfort zweier Absiden und eine bequeme Sitzhöhe von 1.10 m. Ideal für alle Trips mit leichtem Gepäck. Das selbststehende Innenzelt mit viel Moskitonetz-Anteil kann auch ohne Überzelt aufgebaut werden, was in der wärmeren Jahreszeit sehr willkommen ist. Auch als 1- und 3-Personenzelt erhältlich.

exped.com

SWISS DESIGN

BASIS LAGER

Camp Cooking:
Rezepte für draußen

Eine Portion Spanien

Tortilla schmeckt nach Urlaub, Sonne und Meer – und gibt ordentlich Power für Outdoor-Touren.

4 große Kartoffeln
1 große Zwiebel oder
4 Frühlingszwiebeln
100 ml Olivenöl
8 Eier
Salz

Wascht die Kartoffeln gründlich und schneidet sie ungeschält in Scheiben, dann gebt ihr sie mit dem Olivenöl in die heiße Pfanne (nicht zu heiß, wegen des Rauchpunktes vom Öl). Ab und zu wenden. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Spalten schneiden. Sobald die Kartoffeln etwas Farbe annehmen, rührt die Zwiebeln unter. So lange wenden, bis alles durchgegart ist und die Zwiebeln golden werden. Salzen. Die Eier aufschlagen, verquirlen und unterrühren. Setzt einen Deckel auf die Pfanne und lasst bei geringer Temperatur die Eier stocken. Dann wendet die Tortilla und lasst sie abgedeckt noch mal stocken, bis die Oberfläche angebräunt ist.

Feuerkochen/AT Verlag/Lukas Lienhard



NEU!
Mehr **Reiseziele, Inspirationen** und **Tipps**

Lust auf Reisen

ADAC Reisemagazin

Das Besondere erleben & genießen

Jetzt im Handel oder hier bestellen:
reise-magazin.com/heft I **+49 781 639-6659**
adacreisemagazin@burdadirect.de

ADAC

AUF DEM LAUFENDEN

TEXT: **TOBIAS WIRTH**

Trailrunning wird immer populärer. Kein Wunder: Wer im Laufschritt durch die Natur zieht, erlebt Abwechslung und Leichtigkeit. So startet ihr.

PatitucciPhoto

Das Rascheln der Blätter in den Ohren und die frische Luft in der Nase – bewegen wir uns in der Natur, fühlen wir uns energiegeladen und ausgeglichen. Wenn man dabei im dynamischen Laufschritt unterwegs ist, über Wurzeln und Pfützen springt und mit schnellen Schritten Felsen oder Ästen ausweicht, ist das Endorphin-Ausschüttung pur. Ein natürlicher Laune-Booster, der nicht nur entschleunigt, sondern für die Dauer des Laufs alles andere um einen herum vergessen lässt.

Das Schöne: Traillaufen kann jeder. Denn das Naturerlebnis und der Spaß stehen an erster Stelle, das Tempo spielt erst mal gar keine Rolle. Und es geht (fast) überall: Trails sind einfach Trampelpfade mit natürlichem Untergrund. Sie präsentieren sich schmal, kurvig, verschlungen und bieten mal mehr, mal weniger natürliche Hindernisse wie Steine, Wurzeln oder Löcher. Zum Start braucht man erst mal nur ein Paar geeignete Schuhe. Das heißt: eine griffige Sohle mit Stollenprofil, sicheren Halt auf unebenen Pfaden und die richtige Dämpfung für natürliche Untergründe. Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, kann sich nahezu unbegrenzt steigern. Weiter, schneller, höher – beim Trailrunning kann man im Gemeindeforst oder über zugige Alpengrate joggen. Die Unterschiede im Terrain, bei der Distanz und der Umgebung schaffen immer wieder neue Situationen: »Man muss vorausschauend laufen, mit mehr Körperspannung und gerade bergauf und bergab immer wieder die richtige Körperposition finden. Das macht den großen Reiz beim Trailrun für mich aus«, erklärt Henning Lenertz, Redakteur beim Laufmagazin Runner's World. Er selbst ist Ultra-Trail-Läufer und gibt auf Seite 94/95 weitere Tipps für Einsteiger und fortgeschrittene Trailrunner. Wer sich auf anspruchsvollere Trailläufe begibt, benötigt dann auch mehr als nur das passende Schuhwerk. Was ihr für bergige, flache, kurze und längere Läufe und je nach Wetter braucht, erfahrt ihr auf den nächsten Seiten. Leichte Regen- und Windjacken und spezielle Westen, die Ausrüstung und Trinkgefäß verstauen, gehören etwa zum Standard-Repertoire auf Trail-Touren. Nützlich sind weitere Helfer wie Stöcke und eine GPS-Uhr.

DIE GRIP-GARANTEN

Einsteiger, Minimalisten, Ultraläufer: Die Bandbreite an Trailschuhen ist groß. Tipps für jeden Typ.

Daniel Geiger



INNOV8 PARKCLAW G280: EINSTEIGER & HYBRID

Ein super Sitz, gute Dämpfung und stabile Führung machen ihn für alle Gelände-Neulinge zu einer erstklassigen Wahl. Zudem besticht der Parkclaw mit griffigem Profil und einem federnden Laufgefühl, sodass sich Läufer auf allen Untergründen wohlfühlen. Die vielen kleinen Stollen sind nicht so grob wie bei anderen Modellen und vertragen daher auch Asphaltabschnitte recht gut. Die leichte Mesh-Oberseite und viel Platz für die Zehen sorgen beim Innov8 für Komfort. Preis: 90 €, 280 g



DYNAFIT ULTRA 50: LANGSTRECKEN-LÄUFER

»Laufen ohne Limit« ist das Motto von Dynafit für den Ultra 50 – er punktet mit angenehmer Dämpfung und einer Rockersohle, die auf lange Läufe auch jenseits der Marathonmarke ausgelegt ist. Nicht allzu steif und dabei bodennah, so lässt er sich charakterisieren. Er trägt sich sehr angenehm und bietet dem Fuß viel Platz. Das soll auf langen Strecken die Blutzirkulation im Fluss halten. Die teils verdeckte Schnürung ist beim Laufen praktisch, beim Anziehen weniger. Preis: 95 €, 320 g



MAMMUT SERTIG TR LOW: SICHERE NUMMER

Die Sertig-Reihe steht bei Mammut für hohes Tempo. Der TR Low eignet sich zur flotten Wanderung wie für den Trailrun. Seine dicke Zwischensohle schont die Gelenke beim Gehen und im Laufschritt. Die breite, hochgezogene Ferse schafft sicheren Stand und bewahrt vor leichtem Umknicken, der Knöchelbereich ist extra gepolstert. Obwohl voluminöser als andere Schuhe, rollt der Mammut dank der gebogenen Rockersohle angenehm ab. Preis: 150 €, 310 g



LA SPORTIVA BUSHIDO III: ALPENRENNER

Unter Skyrace versteht man Traillaufen in alpinen Höhen mit ebensolchen Steigungen. Für solche Einsätze ist der Bushido auch in der dritten Generation ein echter Kultschuh. Eine harte Zwischensohle, ein tiefer bodennaher Stand und die neu gestalteten Stollen geben ein sehr direktes Laufgefühl und festen Grip auf Geröll und Gestein – vor denen eine ausgeprägte Zehenkappe schützt. Der La Sportiva ist in engerer und weiterer Passform erhältlich. Preis: 175 €, 300 g



LOWA CITUX: DER WETTKÄMPFER

Die bayrische Traditionsmarke stand bislang eher für Wander- und Trekkingschuhe, der neue Citux ist aber ein kompromissloser Speed-Trailrunner mit Carbonverstärkung. Der leichte, minimalistische Schuh ist schmal geschnitten, verzichtet auf übermäßige Polsterung und fixiert den Fuß sicher. Hohe Reaktionsfreude, Flexibilität und starke Traktion bei kraftvollen Schritten vergnügen ambitionierte Läufer auf kurzen und mittleren Distanzen. Preis: 170 €, 250 g



SALOMON SPEEDCROSS 6: DER KLASSIKER

Seit 2006 legt Salomon den Speedcross auf – nach wie vor sollte er in keiner Trailschuh-Liste fehlen. Auch in sechster Generation überzeugt er als griffiger, stützender und vor allem sehr bequemer Trailschuh, der sich auch als Multisportler eignet. Starker Grip im Matsch, ein weiches Abrollgefühl und der stabile Fersensitz machen ihn für Einsteiger wie Ambitionierte zu einer guten Wahl. Die großen Stollen reiben sich aber auf Asphalt schnell ab. Preis: 140 €, 300 g

AUF LANGE SICHT

Diese Basics sollte man auf längeren und alpinen Trail-Abenteuern dabeihaben.



PatituccíPhoto



PACKESEL: RAB VEIL 12

Bei der Veil 12 setzt Rab auf einen sehr dehnbaren Materialmix. Die Weste schluckt mit Fächern vorn und hinten 12 Liter und hat Platz für eine 2-Liter-Trinkblase. Das macht sie für lange Läufe und schnelle Wanderungen interessant. Das Verzurrsystem an der Brust hält die Veil an Ort und Stelle, das Staufach hinten kann komprimiert werden. Preis: 160 €

MINIMALIST: CAMELBAK OCTANE DART

Der leichte Trinkrucksack bietet in zwei RV-Taschen und einer Stretch-Brusttasche Platz für das Nötigste und dazu die mitgelieferte 1,5-Liter-Trinkblase. Durch seine schmale Form liegt der Kontaktrücken gut an, er wird durch breite, angenehm luftige Träger und einen Brustriemen fixiert. Reflektoren erhöhen die Sichtbarkeit und machen den Rucksack auch radtauglich. Preis: 75 €



LEUCHTRAKETE: PETZL NAO RL 1500

Mit 1500 Lumen leuchtet die Stirnlampe Nao bis zu 200 Meter weit und bis zu 64 Stunden lang. Das Kopfband vereint festen Sitz (auch an Alpinhelmen) und Minimalgewicht. Im Reactive-Lighting-Modus passt ein Sensor die Leuchtstärke automatisch der Umgebungshelligkeit an und optimiert so den Akkuverbrauch. 145 g, Preis: 160 €





HIGHEND-NAVI: GARMIN FENIX 7

Pace-Zeiten braucht man auf Trails eigentlich nicht, aber die Navigationsfunktion von Outdoor-Uhren ist sehr nützlich. State of the Art sind regelmäßig die neuesten Garminmodelle, die Fenix 7 kommt nun auch mit Touch-Display. Neben Karten- und Trackfunktionen bietet das Multitalent über 60 Sportmodi zur Auswahl. Preis: 600 €

SUPER SITZ: DEUTER TRAICK

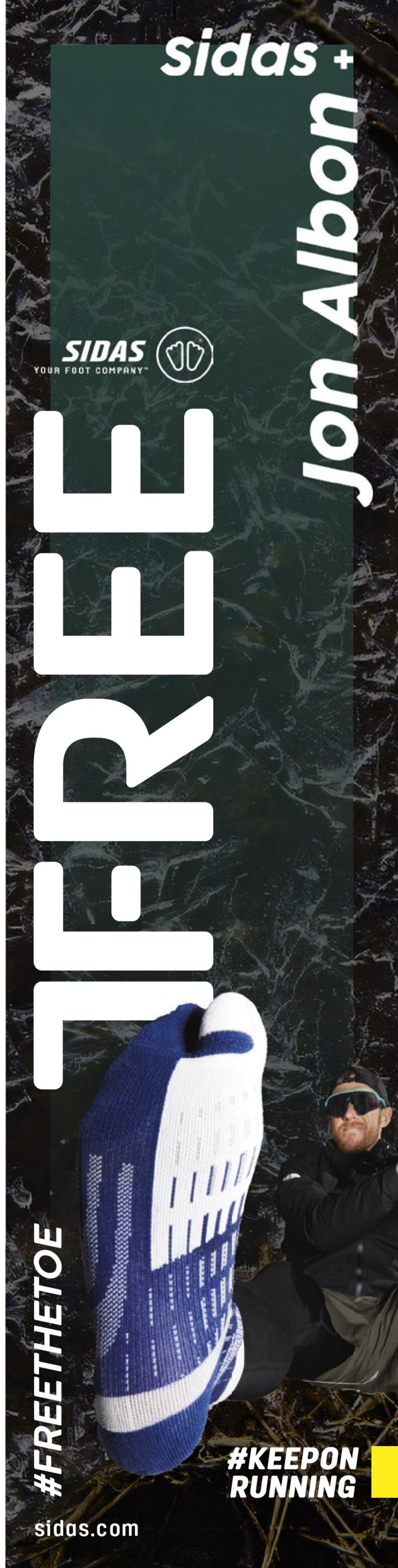
Bei den neuen Traick-Westen legt Deuter den Fokus auf körpernahe Passform, breite Bauchflossen umschließen den Oberkörper und sorgen für einen festen Sitz. Die Traick ist als 5- und 9-Liter-Modell erhältlich. Beide haben Brusttaschen, fassen bis zu 2-Liter-Trinkblasen und bieten weitere Fächer und Ösen, um etwa Stöcke zu fixieren. Traick 5: 125 €, Traick 9: 135 €





SICHERE STÜTZE: BLACK DIAMOND DISTANCE FLZ AL

Bei steilen Bergauf-Etappen, wer es mag, auch bergab, haben sich Stöcke auch im Trailrunning etabliert. Faltmodelle sind leicht und platzsparend an vielen Westen befestigbar. Die Distance-Stöcke zeichnen sich in der Alu-Variante durch Stabilität aus und kosten weniger als die Carbon-Kollegen. Sie sind längenverstellbar und eignen sich durch den angenehmen Griff auch gut zum Wandern. Preis: 150 €



NICHT JACKE WIE HOSE

Das ideale Trailrun-Outfit schützt vor Wind und Wetter, ist dabei aber leicht und hoch atmungsaktiv. Einige Tipps.

Grant Gunderson



HAGLÖFS L.I.M. TEMPO TRAIL SHORTS

Auf hohe Bewegungsfreiheit ist die 2-in-1-Shorts mit Innenbein ausgelegt, seitliche Schlitze in der Außenhose stellen das sicher. Die Inlets sorgen für leichte Kompression, rechts findet sich eine Stretchtasche. Die Außenshorts mit verstellbarem Taillenbund und RV-Gesäßtasche sitzen angenehm luftig – ideal für Geländeläufer. Zudem trocknet die Hose schnell. Preis: 100 €



CRAZY AIR SHIRT

Das Air ist ein technisches Laufshirt aus Polyester und Elasthan, das mit unterschiedlich dickem Stoff für maximal günstige Dampfdurchlässigkeit sorgt. Feine Löcher an Ärmeln und Rücken garantieren Luftzirkulation, der Schnitt ist körpernah, aber nicht einengend. Flachnähte und Reflektoren runden das Air-Shirt ab. Es trocknet schnell und eignet sich für schweißtreibende Läufe und Wanderungen. Preis: 90 €.

NORRØNA SENJA WESTE AERO90



Der norwegische Hersteller Norrøna hat seine Senja-Trailrun-Kollektion auf Leichtigkeit und Wetterschutz ausgelegt. Die Aero-Weste ist vorne winddicht und wasserabweisend (inkl. Brusttasche), die Rückseite besteht aus luftigem Mesh und einer kleinen RV-Tasche. Ein hoher Kragen schützt vor Zugluft, die elastischen Armlöcher scheuern nicht. Klein verpackbar in der Rückentasche Preis: 180 €

ARC'TERYX CORMAC HOODY



Für Läufe bei kühlen oder leicht windigen Bedingungen eignet sich das Cormac-Longsleeve als Alternative zu Westen oder Jacken. Das atmungsaktive, schnell trocknende Shirt leitet Feuchtigkeit gut ab und besteht aus geruchshemmend behandeltem Polyester. Der hohe Kragen und die Kapuze schützen vor Zugluft. Solide verarbeitet, eignet es sich auch sehr gut zum Klettern. Preis: 90 €



GORE CONCURVE REGENJACKE

Eine Neuheit in doppeltem Sinne: Die Regenjacke für Läufer wurde mit Hilfe von 3D-Visualisierung designed und sorgt für viel Bewegungsfreiheit. Zum anderen kommt sie ohne PFC aus, schützt aber trotzdem zuverlässig vor Wind und Wetter. Für eine Regenjacke erweist sie sich als angenehm atmungsaktiv. Die Kapuze kann fixiert werden, 2 RV-Taschen an der Front. Preis: 270 €



THE NORTH FACE HIGHER RUN WINDJACKE

Eine Windjacke in petto macht bei Geländeläufen Sinn, denn Böen und Zugluft lauern in der Natur viel öfter als in städtischem Umfeld. Idealerweise hat sie noch eine wasserabweisende Beschichtung wie die Higher-Run-Jacke. Elastisch an Ärmeln und Kapuze und körperbetont geschnitten, passt sie sich gut an die Laufbewegung an und trägt sich angenehm. In der Brusttasche verstaubar. Preis: 105 €

Gute Haltung fängt ganz unten an.



Die **RECOVERY SLOPES.** Mit -3.7° Negative Heel. Reduziert Verspannungen und verbessert die Durchblutung. Die Dynamic Rocking Sole fördert eine harmonische Abrollbewegung beim Gehen.

blackroll.com/recovery-slopes

QR Code Scannen & mehr erfahren!

BLACKROLL®
Do it your health

STRIVE LAUFWESTEN

DESIGNED FOR SPEED

Energiegels, Flüssigkeit, Wechselkleidung und Laufstöcke finden Platz in den federleichten Laufwesten der Strive Serie. Sicher packen leicht gemacht – für schnelle Trainingseinheiten und maximale Bewegungsfreiheit auf technischen Trails.



SILVA

silvasweden.com



CLEVERE HELFER

Diese Gadgets sind eine Bereicherung für jeden Lauf und bei weiteren Aktivitäten.

Patitucci Photo



SUUNTO SONIC OPEN-EAR-KOPFHÖRER

Open-Ear-Kopfhörer umgehen die Gehörgänge, sie übertragen Töne durch Vibration. Sie eignen sich für alle, die sich nicht von der Natur abschotten wollen, aber auch nicht auf Musik verzichten. Die Sonic-Kopfhörer überzeugen mit festem Sitz und einer Legierung gegen Schweiß, Regen und Staub. 10 Stunden Akkulaufzeit. Preis: 150 €

P.A.C. GILAN SOFT CAP

Sie bewahrt einem auch in der Sonne einen kühlen Kopf: Die leichte, formbeständige P.A.C. Gilan Soft Cap besteht aus Polyester mit luftdurchlässigen Seiten. Sie wurde mit biologischem Insektenschutz behandelt, hat innen ein Schweißband und außen reflektierende Elemente. Produziert wird sie im unterfränkischen Schweinfurt – aus recycelten PET-Flaschen. Preis: 30 €





ADIDAS DUNAMIS SP 0090 SPORTBRILLE

Mit großem Sichtfeld und 100 Prozent UV-Schutz geht die verspiegelte Multisport-Sonnenbrille von Adidas an den Start. Sie verfügt über seitliche Belüftungsschlitze, ist trotz rahmenloser Struktur stabil und sitzt dank langer Gummierung sicher. Die Bügelenden und der Nasensteg lassen sich individuell anpassen. Das hochwertige Glas reduziert Blendeffekte und punktet auf Trails mit Antistaub- und -kratzbeschichtung. Preis: 220 €



MSR TRAILSHOT MIKROFILTER

Minimalisten, die keinen Liter Flüssigkeit tragen wollen, decken ihren Bedarf mit dem Trailshot in der Natur. Der Mini-Hohlfaserfilter mit Handpumpe ist leicht zu handeln und braucht für einen Liter 60 Sekunden. Das Wasser kommt entweder in die Softflask, oder man trinkt es durch den Schlauch direkt aus der Quelle. Fürs Trailrunning oder Wandern in wasserreichen Landschaften. Preis: 80 €



SIDAS 3FEET TRAIL EINLEGESOHLE

Ein Geheimtipp, der auch aufs Trailrunning zutrifft: Egal, wie viel man in seine Schuhe investiert, die Standard-Einlagen taugen in der Regel nicht viel. Ob Ski-, Wander- oder Trailrunschuh – mit speziellen Modellen ist man spürbar besser unterwegs. Die 3Feet-Trail-Sohlen unterstützen das Fußgewölbe aktiv, verringern die Muskel-Ermüdung und bieten mehr Kontrolle auf unebenen Wegen, auch in den Wanderschuhen. Preis: 45 €

DEUTER ADVERTORIAL



NICHTS ALS FLOW

MIT DER NEUEN LAUFWESTE VON DEUTER FÜR AMBITIONIERTE TRAIL RUNNER*INNEN

Mit körpernaher Passform, anschmiegsamen Material und clever durchdachten individuellen Einstellmöglichkeiten mischt die neue TRAICK Trail Running-Weste ganz vorne mit im Läuferfeld. Dabei harmonieren Nachhaltigkeit und Performance wunderbar miteinander, denn sie ist ClimatePartner zertifiziert, PFAS-frei und erfüllt als bluesign® Produkt die strengen Auflagen des Grünen Knopfs. Je nach Streckenlänge gibt's den hoch performanten Geländesportler als 5- oder 9-Liter-Version.

bluesign® PRODUCT

GRÜNER KNOPF
SOZIAL. ÖKOLOGISCH. STAATLICH. UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.

ClimatePartner zertifiziertes Produkt
climate-id.com/CZSG93

PERFEKT ANPASSBAR

Der körpernahe Schnitt und das atmungsaktive, weiche Stretch-Material der TRAICK Laufweste garantieren einen kompakten, reibungslosen Sitz. Die elastische Brustgurt-Konstruktion ermöglicht eine schnelle, individuelle Anpassung und stets freies Atmen. Doch damit nicht genug: Um die TRAICK bestmöglich auf die individuelle Statur anzupassen, ist jedes der beiden TRAICK Modelle in drei Frauen- (XS, S, M) und drei Männergrößen (S, M, L) erhältlich. Zudem lässt sich die Weste mit elastischen Befestigungskordeln seitlich komprimieren.
Ergebnis: ein optimaler Tragekomfort und uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Die TRAICK sitzt wie eine zweite Haut. Und zu guter Letzt ist dank des geringen Gewichts der Westen nichts anderes zu spüren, als der pure Flow.

SCHNELLER ZUGRIFF DANK INTELLIGENTER AUFTEILUNG

Gut durchdacht und von Trail Running-Profis getestet ist auch die übersichtliche Aufteilung der Laufweste. Trail Runner*innen haben alles sofort griffbereit, was sie für mittlere und lange Strecken in der Natur brauchen. Eben genau die richtige Ausrüstung für alle ambitionierten Trail Runner*innen, die in ihrem Flow nicht zu stoppen sind.

Alle Infos zur TRAICK Trail Running-Weste findest du auf www.deuter.com

deuter



LAUF-SCHULE

Mit diesen Tipps und Grundregeln läuft es sich im Gelände leichter.

Henning Lenertz ist Redakteur beim Laufmagazin Runner's World und arbeitet auch als Laufcoach, unter anderem in den Runner's World Trailrun-Camps. Er hat einige Ultra-Trailruns wie den Zugspitz Ultratrail sowie eine Trailrun-Alpenüberquerung bestritten. Hier verrät er die wichtigsten Tipps und Besonderheiten für Einsteiger, aber auch fortgeschrittene Gelände-Läufer.

1 VORAUSSCHAUEND LAUFEN

Auf der Straße bleibt der Laufschritt im Grunde sehr gleichförmig. Beim Trailrun ist das anders. Durch Hindernisse und Unebenheiten wird jeder Schritt zum Unikat. Daher ist es wichtig, den Weg richtig zu lesen. Man sollte also nicht direkt nach unten kurz vor die Füße schauen, sondern den Blick stets einige Meter nach vorne richten, um reagieren zu können. Hier liegt im Übrigen auch ein enormer Vorteil des Laufens im Gelände: Die Belastung auf Muskeln, Knochen, Bänder und Sehnen ist weniger monoton, einseitige Belastungs-



und Überlastungssymptome treten viel seltener auf. Motorik und Koordination werden zusätzlich geschult.

2 SPANNUNG ERHÖHEN

Wer auf Trails läuft, muss, wie eben beschrieben, den Laufschritt aktiv anpassen. Dabei hilft es, mit erhöhter Körperspannung zu laufen, um Unebenheiten auszugleichen und nicht umzuknicken. Erfahrene Trailläufer wissen, dass es nicht nur für die Beine fordernd ist, einen steinigen Bergpfad entlangzulaufen, sondern auch für die Rücken- und Bauchmuskeln. Die Regel: Je technischer das Gelände, desto mehr Körperspannung wird benötigt.

3 STEIGUNGEN MEISTERN

Einen steilen Pfad hinaufzulaufen mag zwar anstrengender sein, technisch ist es allerdings einfacher als das Trailrunning bergab. Bergauf ist man automatisch langsam unterwegs, hat den Weg immer gut im Blick. Wichtig hier: kleine Schritte machen, leicht nach vorne lehnen und die Arme aktiv mitbewegen. Den Fuß setzt man am besten unter dem Körperschwerpunkt auf und versucht, sich rasch wieder abzudrücken und die Dynamik zu nutzen. Das ist kraftsparender.

Beim Bergablaufen hebt man den Blick weiter nach vorn, um auch bei höherem Tempo die Wegbeschaffenheit zu erkennen. Den Oberkörper aufrecht halten oder leicht nach vorne neigen. Wer sich nach hinten lehnt, bremst und verliert schneller die Balance. Tipp: Zum Ausbalancieren die Arme benutzen. Beim Aufsetzen sollte man möglichst auf dem ganzen Fuß landen, nicht nur auf der Ferse. So bietet die Sohle am meisten Halt. Ganz wichtig: Die Zehen sollten stets nach vorne zeigen, so hat das Sprunggelenk die meiste Stabilität. Wer den Fuß eindreht, um etwa Wurzeln auszuweichen, riskiert umzuknicken. Auch bergab ist es ratsam, den Boden nur kurz zu berühren und schnell von einem Fuß auf den anderen zu wechseln. Mit der Zeit entwickelt man ein Gefühl dafür und tänzelt dann fast automatisch über die Trails.

4 GEHEN LERNEN

Selbst die besten Trailläufer tun es: gehen. Ab einer bestimmten Steigung ist man laufend nicht mehr schneller als gehend, muss sich in der Laufbewegung aber deutlich mehr anstrengen. In Wettkämpfen wird dann ein strammer Gang angeschlagen, man kann es im Steilen aber auch in gemütlichem Schritt angehen lassen. Wichtig ist nur, sich einen Rhythmus zu suchen, um konstant unterwegs zu sein. Das spart am meisten Kraft.

5 GEFÜHL ENTWICKELN

Straßenläufer richten sich oft nach Pace oder Puls, das ist im Gelände nicht ratsam: Die Belastung dort ist nicht so gleichmäßig, ein gutes Körpergefühl hilft dabei, sich die Kraft einzuteilen. Dieses Gespür kann sich recht bald entwickeln.

ANZEIGE

WENIGER IST MEHR

Leichte Ausrüstung für schnelle Abenteuer: Interview mit Produktchefin Caroline Auclair über Haglöfs L.I.M.



Wofür steht bei Haglöfs L.I.M?
L.I.M steht für Less is more: weniger ist mehr, also Ausrüstung mit minimalem Gewicht, kleinstem Packmaß und maximaler Performance. Wir kommen aus Schweden, und unsere auf Leichtigkeit getrimmten Produkte sollen in der schwedischen Wildnis lange halten und zuverlässig vor rauer Witterung schützen. L.I.M bietet die perfekte Mischung aus minimalem Gewicht, Langlebigkeit und Wetterschutz.

Wie habt ihr das geschafft?
Alles, was zwar praktisch, aber nicht notwendig ist, haben wir entfernt: Laschen, Haken, Riemen, Knöpfe. Der verbreitete Ansatz, »mehr Features gleich mehr Leistung« stimmt eben nicht. Zudem verwenden wir nur fortschrittlichste Materialien und Technologien – ob beim Rucksack oder der Bekleidung.

Welches ist der ideale Einsatzbereich?
Auch nach 25 Jahren bleiben L.I.M-Produkte dem minimalistischen, aber funktionellen Ansatz treu und lassen sich für vieles einsetzen – vom Wandern und Trekking mit hohem Puls bis hin zum Alltag – so wie die Regenjacke L.I.M GTX II Jacket aus strapazierfähigem GORE-TEX Paclite® plus: Sie ist vielseitig, federleicht und kleinst verpackbar – ideal zum Immer-Dabeihaben.

Was gibt es Neues bei L.I.M?
Ab sofort bieten wir Schuhe, Rucksäcke und Bekleidung fürs Trailrunning.

Große Sommer-Rabatt-Aktion

Jetzt Wunsch-Magazin wählen + 50 % sparen!



6 Ausgaben € 42,45
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 21,23

Objekt-Nr.: 85104

50 % Rabatt auf alle Magazine



6 Ausgaben € 34,00
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 17,00

Objekt-Nr.: 90716



6 Ausgaben € 42,45
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 21,23

Objekt-Nr.: 90767



5 Ausgaben € 34,95
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 17,48

Objekt-Nr.: 71570



4 Ausgaben € 29,95
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 14,98

Objekt-Nr.: 40786



3 Ausgaben € 27,45
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 13,73

Objekt-Nr.: 80013

Angebot der BurdaVerlag Consumer Sales & Services 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: BurdaVerlag Consumer Sales & Services 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. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Zum Verschenken oder Selberlesen!



4 Ausgaben € 24,95
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 12,48

Objekt-Nr.: 61613



6 Ausgaben € 37,80
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 18,90

Objekt-Nr.: 06525



13 Ausgaben € 59,80
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 29,90

Objekt-Nr.: 01418



12 Ausgaben € 32,74
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 16,37

Objekt-Nr.: 11161



6 Ausgaben € 37,80
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 18,90

Objekt-Nr.: 03883



25 Ausgaben € 72,50
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 36,25

Objekt-Nr.: 05259



13 Ausgaben € 64,50
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 32,25

Objekt-Nr.: 04973



5 Ausgaben € 29,50
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 14,75

Objekt-Nr.: 03496



5 Ausgaben € 34,50
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 17,25

Objekt-Nr.: 09486



6 Ausgaben € 27,90
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 13,95

Objekt-Nr.: 02956



6 Ausgaben € 23,95
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 11,98

Objekt-Nr.: 13119



3 Ausgaben € 12,60
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 6,30

Objekt-Nr.: 83133



3 Ausgaben € 19,86
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 9,93

Objekt-Nr.: 22088



5 Ausgaben € 22,50
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 11,25

Objekt-Nr.: 60342



5 Ausgaben € 32,50
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 16,25

Objekt-Nr.: 41079



6 Ausgaben € 37,45
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 18,73

Objekt-Nr.: 41477



6 Ausgaben € 45,00
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 22,50

Objekt-Nr.: 02881



4 Ausgaben € 30,00
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 15,00

Objekt-Nr.: 50755



6 Ausgaben € 47,40
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 23,70

Objekt-Nr.: 11100

Jetzt Wunsch-Magazin aussuchen und sparen!

shop.motorpresse.de/sommer

oder telefonisch unter **0781 639 6657** (Mo. – Fr.: 8.00 – 18.00 Uhr)

Bitte Aktions- und Objekt-Nr. angeben.

Geschenkabo-Aktions-Nr.: VMP1PRGF1

Eigenabo-Aktions-Nr.: VMP1PREF1

INTERVIEW: **GUNNAR HOMANN**

BERUF: WANDERIN

Bis 2004 hat Christine Thürmer Unternehmen saniert. Zwanzig Jahre später ist sie die meistgewanderte Frau der Welt. Ein Gespräch über Erdbeben und das Gehen als Lebensform.

outdoor-magazin.com/podcast
JETZT AUCH IM PODCAST

Die Tempel auf Taiwan haben praktischerweise Steckdosen zum Laden des Handys.

Jimmy Beunardeau



Eher unkompliziert ist der Welterbesteig in der österreichischen Wachau.

Christian Biemann

Bist du heute gewandert?
Ja, natürlich! Ich bin gerade in Korea, war aber bis vor kurzem in Taiwan und heilfroh, dass ich da raus bin. Taiwan hat alles auf mich geschmissen, was es gab, zwei Taifune und das schlimmste Erdbeben, das die Insel seit 25 Jahren hatte. Die Nachbeben waren zermürbend, du musstest immer aufpassen, dass du nachts nicht unten an einem Steilhang liegst und dir ein Fels aufs Zelt fliegt.

Was machst du in Korea?
Ich bin auf Jeju Island, auch genannt das Hawaii Koreas, und wandere rund um die Insel, 400 Kilometer. Dann kommen Australien und Japan, insgesamt sieben Monate.

Insgesamt bist du jetzt bei 63 000 Wanderkilometern überall auf dem Globus, die meistgewanderte Frau der Welt. Was bedeutet dir das?
Ich bin ja eher der Typ gemütliche Hausfrau und alles andere als sportlich. Ich habe Plattfüße, X-Beine, zehn Kilo Übergewicht, trotzdem bin ich die meistgewanderte Frau der Welt. Und damit bin ich für viele Inspiration und Identifikationsfigur, vor allem Frauen.

Würdest du Wandern als deinen Beruf bezeichnen?
Ja, tatsächlich. Für die meisten ist Wandern eine Urlaubsangelegenheit. Aber wenn du mit dieser Urlaubseinstellung an einen der großen US-Trails gehst, den Pacific Crest Trail von Mexiko nach Kanada zum Beispiel, dann kannst du eigentlich nur scheitern. Weil: Die Frage ist nicht, ob es ein Problem geben wird auf so einer Tour, sondern wann, wie oft und welche. Wenn du aber sagst: Wandern ist mein neuer Job, und du hast mal eine Woche Regenwetter, dann denkst du: na ja, in meinem alten Job war auch nicht immer alles super. Du erwartest nicht, dass jeder Tag toll ist.

Du hattest ja früher einen sehr gut bezahlten Job mit Assistenz, Firmenwagen und so weiter. Heute schlägst du dich mit Erdbeben, Schlangen und Wassermangel herum. Warum ist das besser?
Wenn ich sage, ich erwarte nicht, dass jeder Tag toll wird, heißt das nicht, dass mein Job im Hamsterrad stattfindet. Mein Job ist meine Berufung, ich liebe ihn, aber ich sehe ihn als Arbeit. Es ist nicht immer toll, aufzustehen und 35 Kilometer zu laufen, in Hitze, Regen, Schnee. Ich habe auch meinen alten Job gern gemacht, und wenn Leute mir sagen: Ich halte es nicht mehr aus, ich muss wandern gehen, dann sage ich: Sucht euch doch erst mal einen neuen Job. Lauft nicht vor etwas weg.

Was bringt dich über die Härten beim Wandern?
Du kommst in den sogenannten Flow, das bedeutet, du hast eine selbstbestimmte Tätigkeit, die dich weder über- noch unterfordert. Die Betonung liegt auf selbstbestimmt. Ich kann seit 20 Jahren machen, was ich will, ich kann 35 Kilometer laufen oder 15, ein grandioses Gefühl der Freiheit. Ich habe nur einen Chef, das ist die Natur.

CHRISTINE THÜRMER

Die Liebe zum Wandern hat sie erst spät entdeckt.

Ihr Vater ging noch mit Gamsbartshut und Haferlschuhen auf Tour. »Ich fand diese Ausflüge immer schrecklich«, sagt Christine Thürmer (57). Auf den Geschmack am Wandern kam sie erst mit 36. Vorher hat sie Werbekommunikation studiert und als Managerin Karriere gemacht. Sie lebt in Berlin.

Du musst auch Geld verdienen.
Ich hatte früher wirklich ein sehr gutes Gehalt und mein zweites Hobby ist der Aktienmarkt. Dazu schreibe ich noch Bücher und halte Vorträge, aber das muss ich nicht. Ich wandere sechs bis acht Monate im Jahr, wenn ich in Deutschland bin, dann lebe ich in einer Plattenbauwohnung in Berlin-Marzahn, mit einer Miete von 285 Euro. Früher habe ich Unternehmen saniert. Da entscheidest du über Schicksale, über Millionenbeträge. Dann war ich plötzlich wandern, und die einzige Entscheidung, die ich da noch treffe, ist: Ess ich erst ein Mars oder ein Snickers?

Eine Unterforderung, oder?
Ich bin ja sehr neugierig. Als ich anfing zu wandern, hatte ich keine Ahnung davon. Aber die Lernkurve war steil, und nach einer Weile wusste ich, wie das alles geht, und mir fehlte die intellektuelle Challenge. Da habe ich mich hingesetzt und ein Buch geschrieben. Ich wollte wissen, ob ich einen Bestseller schreiben kann. Und das habe ich jetzt vier Mal gemacht, hat vier Mal geklappt. Das nächste, was ich machen wollte, waren die Shows, inzwischen fülle ich Hallen mit tausend Leuten.

MIR WURDE KLAR, DIE WICHTIGSTE RESSOURCE IST DIE ZEIT UND NICHT DAS GELD.

Wie hat das mit dem Wandern im großen Stil begonnen?
Als Managerin habe ich mal Yuppieurlaub in Kalifornien und auch einen Abstecher auf einen Zeltplatz in den Yosemite-Nationalpark gemacht. Wohl ausgerüstet mit Expeditionszelt und so weiter, was man halt so für viel Geld angedreht bekommt. Und da kamen die ersten Fernwanderer an, die Thru-Hiker, braungebrannt, zerlumpt. Die waren auf dem Pacific Crest Trail unterwegs und hatten nur winzige Rucksäcke und Planen statt Zelte fürs Cowboy-Camping. Die haben mein Bild vom Wandern auf den Kopf gestellt. Ich gehe also hin zu denen, nicht ahnend, dass ihre Antwort mein ganzes Leben verändern sollte: Wir wandern von Mexiko nach Kanada. Plötzlich diese Dimension, und dann haben die dieses Wahnsinnsglück ausgestrahlt. Das predige ich ja auch immer: Das Senken der Glücksschwelle, du reduzierst dich auf das totale Minimum, und so wird alles darüber zum Luxus.

Und dann?
Ich war 36, und da gibst du nicht einfach deinen Managerposten auf. Dann wurde ich am letzten Werktag vor Weihnachten gekündigt, kaum später hat ein gleichaltriger Freund einen Schlaganfall erlitten, irreparable Schäden. Da wurde mir klar, die wichtigste Ressource ist Zeit, nicht Geld. Und wenn du etwas wirklich machen willst, dann jetzt. Und ich habe mich auf den Pacific Crest Trail vorbereitet. Am 21.4.2004 bin ich gestartet.

Du hast mal gesagt, du suchst deine Ziele nach dem Devisenkurs aus. Welche Rolle spielt die Landschaft?
Viele Leute beurteilen meine Touren durch die Urlaubsbrille. Sie suchen beim Wandern einen Gegensatz zu ihrem Alltag, eine tolle, möglichst unberührte Landschaft, weil das was anderes ist als jeden Tag



Auf dem Greater Patagonian Trail, einer unmarkierten Route bis hinunter nach Feuerland.

Privat



Straßenimbisse bieten in Asien Abwechslung zur monotonen Outdoor-Diät.

Jimmy Beunardeau

auf den Laptop glotzen. Völlig okay, aber für mich ist Wandern nicht Gegensatz, sondern Alltag. Ich sehe die ganze Zeit Landschaft, das ist wie für die meisten das Büro. Landschaft ist nur ein Faktor von vielen, ich bin so viele Berge hochgestiegen, irgendwann sieht jeder gleich aus. Eine klassische Landschaft, wie man sie in Outdoor-Magazinen findet, interessiert mich eher mäßig. Wenn ich nach Landschaft gehe, dann will ich ein ungewöhnliches Ökosystem, Sumpf, Wüste, Dschungel.

Und der Devisenkurs?
Es ist angenehmer, wenn du dir mal was leisten kannst. In Korea kann ich zum Beispiel ständig essen gehen. Wenn du so lange wie ich unterwegs bist, dann willst du nicht nur in Hochpreisländern sein. Nach zwanzig Jahren willst du auch mal wohin, wo die Kultur spannend ist und es schmeckt. Du willst dir dein Arbeitsumfeld so angenehm wie möglich machen.

Was machst du im Urlaub?
Ich sitze in meinem Plattenbau und gehe bei Lidl und Aldi einkaufen. Plane die nächsten Touren, schreibe die Bücher und halte Vorträge. Ich freue mich, wieder zu Hause zu sein, wo ich eine Dusche habe, einen Herd.

WIE VIELE LEUTE KANNST DU MORGENS UM SECHS MIT ALL DEINEN PROBLEMEN ZUTEXTEN?

Wie hältst du Freundschaften und Beziehungen aufrecht, wenn du so lange weg bist?
Wie viele Leute kennst du, die du morgens um sechs anrufen und mit deinem Liebeskummer und Jobproblemen zutexten kannst? Bei mir klappt das. Die letzten Jahre war ich viel in Europa unterwegs und ich telefoniere unglaublich viel beim Wandern.

Du bist Sorgentelefon?
Du ahnst nicht, wie viele Kündigungsschreiben und Lebensläufe ich schon beim Wandern formuliert habe. Aber ich habe ja die Zeit, ich bin offen und ich freue mich über diesen ganzen Input.



Im Dschungel von Taiwan sank das Tagespensum von 35 auf 20 Kilometer.

Jimmy Beunardeau

Wird es auf einem langen Trail langweilig?
Wandern hat ja den Vorteil, dass du alle Details wahrnimmst. Was es in Taiwan zum Beispiel an Natur, Kultur und Geschichte gibt, wusste ich vorher überhaupt nicht, jetzt kenne ich mich da blendend aus. Ich wollte auch mal in Belgien wandern und habe dann nichtsahnend einen Weg genommen, der dem Frontverlauf der Ardennenoffensive im Winter 44/45 folgt. Jetzt bin ich Expertin für die Ardennenoffensive.

Du googelst die ganze Zeit beim Wandern?
Ich höre auch stundenlang Hörbücher und Podcasts. Da sagen dann immer alle, um Gottes Willen, wie kannst du, du musst doch auf die röhrenden Hirsche hören und Pipapo.



Derzeit reist und wandert Christine Thürmer durch Taiwan, Korea, Japan und Australien. Vom 27.10.24 an geht sie auf Vortragstournee zwischen Bad Tölz und Oldenburg. Termine: christinethuermer.de

Ich höre aber röhrende Hirsche und Pipapo seit zwanzig Jahren. Ich liege dann im Zelt und denke: »Uoh, nicht schon wieder.« Einmal bin ich durch Florida gewandert, und auf meiner Speicherkarte war nur noch das Nibelungenlied übrig, »in Mittelhochdeutsch mit neuhochdeutscher Übersetzung, kommentiert von Peter Wapnewski«.

Und das kannst du jetzt auswendig herbeten?
Quasi. Ich dachte, so ein Scheiß, aber ich habe es gehört, ich taperte durch Sümpfe, Alligatoren am Weg, und bei mir Siegfried und das Drachenblut. Und ich sage dir, das war spannend. Als ich nach Deutschland kam, habe ich mir das gleich im Theater angekuckt. Ich kann mich für eine ganze Menge interessieren.

Wünscht du dir manchmal, schon früher mit dem Wandern begonnen zu haben?
Nein. Ich habe gerade in den USA schon viele gestrandete Existenzen erlebt. Die kommen nach der Uni oder Ausbildung auf den Trichter, dass Wandern toll ist, und geraten dann in einen Teufelskreis: Sommer wandern, Winter kellnern oder Skilehrer. Das ist Anfang zwanzig noch toll, aber nicht mehr mit Ende dreißig, und irgendwann ist der Karrierezug abgefahren.

Also erst in der Rente anfangen?
Nein, aber überleg dir gut, was du machst, wenn dir das Fernwandern gefällt, denn du wirst für bestimmte Sachen inkompatibel. Das Wandern wir deine Anschauungen verändern. Wenn du einmal feststellst, dass du in einem Zelt für zehn Euro am Tag und Tütengerichten unheimlich glücklich sein kannst, dann bist du verloren für Karrierejobs. Und du wirst diese Sehnsucht nach Freiheit nie mehr rauskriegen. Das ist natürlich doof, wenn du beispielsweise eine Freundin hast, die fünf Kinder haben will.

Wie lange wirst du noch wandern?
Der Altersrekord auf dem Appalachian Trail liegt bei 83. Ich bin jetzt 56, da würde ich sagen, ich habe noch dreißig gute Jahre vor mir.



Jetzt online bestellen:

www.bike-x.de/gravelbike-bestellen



1| Kapuze

Eine Kapuze schützt vor Wind und Auskühlung, auch unter einem Berg- oder Bikehelm. Hier sitzen Modelle ohne Schild meist besser, wohingegen solche mit Schild das Gesicht vor Regentropfen schützen (im Test bei Black Diamond, Marmot, Arc'teryx, La Sportiva).

2| Frontreißverschluss

Er sollte zumindest oben mit Stoff hinterlegt sein, um nicht kalt anzuliegen und an Barthaaren zu ziehen. Grobzahnige Zipper laufen leichter und schmiegen sich besser an als feinzahnige. Praktisch beim Anseilen sind Zwei-Wege-RVs, die sich auch von unten öffnen lassen.

3| Taschen

Schubtaschen eignen sich gut, um die Hände aufzuwärmen. Beim Rucksackwandern werden solche Taschen aber meist vom Hüftgurt verdeckt. Wer gerne Handy & Co. griffbereit verstauen möchte, sollte eine Jacke mit zusätzlicher Brust- oder Oberarmtasche wählen.

4| Ärmelbündchen

Statt Klettverschlüssen sorgen bei Softshells Einfassungen aus Elastikstoff für einen meist bündigen Sitz. So bleibt Wind draußen und die empfindliche Pulsregion warm. Wer bei Hitze gerne die Ärmel hochschiebt, sollte auf eine hohe Dehnbarkeit der Bündchen achten.

Adobe Stock (4)



5| Saum
Viele Sommersoftshells sorgen mit einem einfachen Elastikeinsatz für flatterfreien Sitz am Saum. Besser und zuverlässiger schützt jedoch eine justierbarere Elastikkordel (im Test bei: Helly Hansen, Marmot, Mountain Equipment, Odlo, Salewa, Rab).

DIE MODELLE IM ÜBERBLICK

ARC'TERYX Gamma Lightweight Hoody
BLACK DIAMOND Alpine Start Hoody
DYNAFIT Transalper DST Jacket
HELLY HANSEN Blaze Softshell Hood
LA SPORTIVA Aequilibrium Softshell
MAMMUT Aenergy SO Hybrid Hoody
MARMOT Pinnacle Driclime Hoody
MOUNTAIN EQUIPMENT Ecco Hooded
ODLO Essentials Windbreaker
ORTOVOX Berrino Hooded Jacket
RAB Borealis Jacket
SALEWA Agner DST
TRANGOWORLD TRX2 Hybrid LT Pro
VAUDE Tekoa Jacket

FLAUSCH ANGRIFF

Softshells sind wunderbar bequem und halten Wind auf Abstand. Einige bieten sogar Nieselregen Paroli, wie der Test von 14 Modellen ab 120 Euro zeigt.

TEXT: **BORIS GNIELKA**

Wenn es so etwas wie ein Multitool zum Anziehen gibt, dann ist das die Kapuzensoftshell. Schließlich kann sie alles ein bisschen, hat von allem etwas: die wind- und nässefeste Außenseite einer Regenjacke, die Geschmeidigkeit eines Fleecepullis, den Klimakomfort eines Funktionsshirts, Taschen wie eine Trekkingjacke und das Packmaß einer Gaskartusche.

So weit das Idealbild – inwieweit aktuelle Softshelljacken den Anspruch als textile Allrounder erfüllen, haben wir sowohl im Labor wie auch in der Praxis getestet: auf Tagestouren mit und ohne Rucksack, beim Trailrunning, Klettern am Fels und Biken. Insgesamt 14 Modelle, die meisten sowohl in der Frauen- als auch in der Männerversion, traten dabei gegeneinander an. Preislich reicht die Spanne von 120 Euro bis 300 Euro, wobei die meisten Kandidaten zwischen 150 und 180 Euro kosten.

KOMFORTABEL GEHT AUCH GÜNSTIG

Dass man für eine bequeme Jacke gar nicht so viel ausgeben muss, zeigt das Rab Borealis Jacket für 120 Euro. Der frisch überarbeitete Klassiker überzeugt die Testerinnen und Tester beim wichtigsten Testkriterium, dem Trage- und Klimakomfort. Die klein verpackbare, 250 Gramm luftig-leichte Jacke macht Bewegungen, ohne zu spannen, mit, raschelt nicht und gefällt mit einem wunderbaren Hautgefühl und einer passgenau sitzenden Kapuze. Dabei ist die Rab zwar die günstigste, aber nicht die einzige, die beim Trage- und Klimakomfort volle

Softshells sind die perfekten Wanderjacken – vor allem im Sommer.

Daniel Hug

Punktzahl absahnt. Insgesamt schaffen das sechs Modelle. Ganz vorne mit dabei sind die von Dynafit und Ortovox. Unbequem trägt sich hingegen kein Kandidat, allenfalls ein wenig raschelig, so wie die Jacke von Arc'-teryx – sie bringt einen sehr dicht gewobenen und damit wenig geschmeidigen Stoff mit. Der hat aber auch seine Vorteile.

HART IM NEHMEN?

»Je dichter das Gewebe, desto höher die Abriebfestigkeit«, sagt Ausrüstungsredakteur Frank Wacker. Diese Regel bestätigt der Test, hier führt die Arc'teryx das ohnehin schon starke Feld an, lässt sich weder von Schleifpapier noch von rauem Fels beeindrucken. Sie empfiehlt sich damit für all jene, die ihre Jacke häufig – etwa im Alltag – tragen, viele Rucksacktouren unternehmen oder aber im Gebirge hart rannehmen: beim Klettern und Bergsteigen. Hierfür eignen sich allerdings auch andere, fast ebenso robuste, dafür aber geschmeidigere Modelle: von La Sportiva, Mammut und Ortovox.

Etwas umsichtiger agieren sollte man hingegen mit dem Ultraleichtmodell von Odlo. 140 Gramm wiegt der komplett aus Recyclingstoff gefertigte Schlupfer – rund die Hälfte vieler seiner Mitstreiter. Daher empfiehlt er sich eher als winzig klein verpackbarer Windschutz für Notfälle denn als vollwertige Wander-Softshell.

Neben der Odlo zählt sonst nur Black Diamonds Alpine Start Hoody zu den klein verpackbaren Federgewichten: Es wiegt 185 Gramm, lässt sich in die Brusttasche stopfen und schrumpft so auf die Größe einer Orange. In puncto Abriebfestigkeit muss es sich nicht hinter dickeren Modellen verstecken, was am hochwertigen Stretchstoff der Schweizer Textilmarke Schoeller liegt. Mit 170 Euro liegt die Black Diamond preislich sogar noch im Rahmen.

WIND UND WOLKENBRUCH

Besonders gespannt war die Testcrew auf die Wind- und Nässeprüfung der Kandidaten. Immerhin soll eine Softshell ja auch schützen. In erster Linie vor Wind und Auskühlung, was den meisten dank fast winddichter Stoffe sehr gut gelingt. Nicht aber bei dem Modell von Trangoworld. Hier beschränkt sich der Windschutz nur auf den – wichtigen – Brustbereich. Der Rest der Jacke besteht aus Stretchfleece. Der findet sich auch an den Kandidaten von Dynafit, La Sportiva und Mammut: aber nur am Rücken, wo der Rucksack für Windschutz sorgt. Fehlt er, kann es hier kühl werden, etwa auf zugigen Gipfeln. Andererseits hält der luftige Einsatz das Körperklima bei schnellem Puls im Lot. Weil der Wind bei Bewegung meist von vor-

ne kommt, punktet das Trio auch beim Speedhiken, Joggen und Radfahren. Und das sogar bei feinem Sprühregen, den sie eine Weile auf Abstand halten.

Jacken ohne Stretchfleece lassen Nässe allerdings fast immer noch besser abperlen, wie der Test zeigt. Am besten gelingt das den Modellen von Marmot und Ortovox. Wie gut und wie lange, hängt in erster Linie von der Tropfengröße ab, schließlich sind Softshelljacken nicht wirklich als Regenschutz gedacht. Je feiner der Regen, desto größer die Chance, trocken zu bleiben. »Dicke Tropfen durchschlagen die wasserabweisende Imprägnierung bei jeder Softshell«, so Frank Wacker. Im Zweifel sollte – bei unsicherer Wetterlage – also eine Regenjacke mit.

FAZIT: ES KOMMT DARAUF AN

Unterm Strich können wir elf Kandidaten rundherum empfehlen. Wander-Fans, die den Preis stark im Blick haben, liegen bei der günstigen Rab Borealis richtig. Sonst empfehlen sich zum Wandern auch die sportlich sitzende Mountain Equipment (160 €), die nachhaltige, sehr weiche Vaude (170 €) sowie – für 180 Euro – die supersofte, nässefeste, aber nicht ganz so abriebfeste Marmot.

Stehen weniger Wander-, sondern vielmehr Bergtouren auf dem Zettel, rücken die mit 180 Euro relativ günstige Salewa sowie die robusten, sehr technischen Jacken von Mammut (220 €), La Sportiva (240 €) und Arc'teryx (260 €) in den Fokus.

Du suchst ein luftig-leichtes Modell, das auch beim Joggen und Biken brilliert? Dann wirst du die Dynafit (160 €) und die Black Diamond (170 €) sehr schätzen. Beide eignen sich auch als klein verpackbares Windschutz-Backup zum immer Dabeihaben.

Neben diesen starken Wander- und (Berg-)Sporttalenten offenbart der Test auch einen Alleskönner: die Ortovox Berrino Hooded. Sie kostet zwar mit 300 Euro mehr als alle anderen, brilliert dafür aber in jeder Hinsicht: beim Wandern, Kraxeln, Laufen, Biken, bei hohem Puls wie gemütlichem Tempo: das perfekte Multitool – und der Testsieger.



»Die meisten Jacken im Test überzeugen. Richtig gute Modelle gibt es schon ab 120 Euro.«

Boris Gnielka,
outdoor-Ausrüstungsredakteur

DER TEST UNTER DER LUPE

Komfort

Das wichtige Kriterium gibt Aufschluss über den Klimakomfort, Jackenschnitt, Sitz und über die Bewegungsfreiheit – vor allem beim Rucksackwandern, aber auch beim Radfahren, Speedhiken und Bergsteigen. Die Testcrew prüft aber auch, ob die Jacken beim Nach-oben-Greifen nicht hochrutschen, beim Armeschwingen nicht die Handgelenke freilegen. Dabei achtet sie auch auf das Materialgefühl: Wie weich liegt der Stoff auf der Haut? Raschelt er? Ein weiteres, sehr wichtiges Merkmal ist der Sitz der Kapuze. Sie muss sauber am Gesicht anliegen und bei Kopfbewegungen mitdrehen, sodass man nicht »in die Röhre schaut«.

Wind-/Nässeschutz

Sommersoftshells fungieren vor allem als Schutz vor Wind und damit vor Auskühlung. Regendicht müssen sie nicht sein, doch zumindest so gut imprägniert, dass sie bei Wasserkontakt nicht gleich durchnässen. Kurze Nieselregenschauer sollten sie also abhalten. Wie gut sie das können, testen wir im Labor mit einer Sprühberegnungsanlage. Je länger die Shells die ultrafeinen Tröpfchen abperlen lassen, desto besser. Dabei zeigt sich auch gleich, ob die Reißverschlüsse, Nähte und Ärmelbündchen Nässe abweisen – oder nach innen leiten. Vor der Beregnung werden alle Jacken zweimal gewaschen, um die Imprägnierung zu belasten (Schonwaschgang, 30 °C, Flüssigwaschmittel). Wie stark die Jacken Wind abhalten, checkt die Testcrew hingegen ausschließlich in der Praxis: beim Radfahren.

Handling/Ausstattung

Wie leicht gleiten die Kordelzüge und Reißverschlüsse? Lassen sie sich einhändig bedienen, lässt sich der Frontzip auch von unten öffnen? Gibt es genug Taschenplatz mit umgeschnalltem Rucksack- oder Kletterhüftgurt? Das alles findet die Testcrew auf ihren Einsätzen und Touren heraus. Ebenfalls im Fokus liegen das Gewicht und das Packmaß der Jacken, die ja oft als Wetterschutz-Backup im Rucksack Platz finden müssen.

Qualität/Robustheit

Je robuster der Stoff und je sauberer die Verarbeitung, desto mehr Einsätze und Wäschen übersteht die Jacke. Die Abriebfestigkeit testen wir beim Kraxeln sowie mit Schleifpapier, die Güte der Verarbeitung (Nahtführung, -einfassungen etc.) im direkten Vergleich.



Benjamin Zöller

Wie gut Stoff und Zipper imprägniert sind, zeigt der Sprühnebeltest.

Arc’teryx

GAMMA LIGHTWEIGHT HOODY



Fans robuster Bekleidung werden bei Arc’teryx selten enttäuscht – so auch nicht bei der Gamma Lightweight Hoody. In puncto Abriebfestigkeit führt sie das Testfeld an, auch beim Preis spielt sie weit oben mit (260 Euro). Zwar trägt sie sich etwas raschelig, was durch den weiten Schnitt verstärkt wird, verströmt aber auch eine Aura der Unverletzbarkeit. Die mit steifem Schild bewehrte Kapuze trägt dazu bei, sie hält das Gesicht trocken, beim Windschutz liegt das Bollwerk ebenfalls weit vorn. Unterm Strich eine sehr empfehlenswerte Jacke für alle, die einen kräftigen Tourenpartner auch für die Berge suchen.

Komfort	★★★☆☆
Wind-/Nässeschutz	★★★★☆
Handling/Ausstattung	★★★★☆
Qualität/Robustheit	★★★★★

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**SEHR GUT**

Black Diamond

ALPINE START HOODY



Das Alpine Start Hoody (170 Euro) hat seit mehr als zehn Jahren einen festen Platz im Ausrüstungs-Fundus der *outdoor*-Redaktion: als superleichter (185 g), in der Brusttasche verpackbarer Windschutz. Auch die neueste Version überzeugt: mit seidigem, eng gewobenem und wirksam imprägniertem Schoeller-Material. Sie sitzt klasse und verfügt sogar über eine einstellbare Kapuze mit kleinem Schild. Die frugale Ausstattung mit nur einer Brusttasche macht sie weniger alltagstauglich, doch liegt ihr Fokus sowieso mehr auf dem Outdoor-Einsatz – vor allem auf sportlichem: beim Trailrunning oder Biken.

Komfort	★★★★☆
Wind-/Nässeschutz	★★★★☆
Handling/Ausstattung	★★★★☆
Qualität/Robustheit	★★★★☆

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**SEHR GUT**

Dynafit

TRANSALPER DST JACKET



Dynafit hat einen Faible für Outdoor-Sportler – und mit der Transalper DST Jacket eine äußerst angenehme, klein (in die Innentasche) verpackbare Jacke am Start. Am liebsten zogen die Testerinnen und Tester sie beim Trailrunning und Biken an, doch auch beim Wandern dampft sie vor allem über den am Rücken perforierten Stretchstoff prächtig ab und hält so zusammen mit der leicht winddurchlässigen Vorderseite das Körperklima selbst bei höheren Temperaturen im Lot. Da passt es gut, dass auch die Imprägnierung sowie Abriebfestigkeit des Stoffes im grünen Bereich liegen – wie auch der Preis: 160 Euro.

Komfort	★★★★★
Wind-/Nässeschutz	★★★☆☆
Handling/Ausstattung	★★★★☆
Qualität/Robustheit	★★★★☆

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**SEHR GUT**

Helly Hansen

BLAZE SOFTSHELL HOOD



Dezenter Auftritt, gefälliger Preis (150 Euro): Der norwegische Ausrüster Helly Hansen lockt mit der Blaze Softshell Hood vor allem Gelegenheitsnutzer und Sparfüchse. Sie finden in der eher kurz geschnittenen Jacke einen soliden Partner für Wander- und Bergtouren. Sie raschelt beim Gehen zwar etwas, was durch die – vor allem beim Damenmodell – sehr weiten oberen Ärmeln verstärkt wird, auch könnte die Bewegungsfreiheit besser sein, sonst aber trägt sich die Softshell gut. Und das sogar mit Rucksack, denn die hochgesetzten Schubtaschen lassen sich dann immer noch öffnen.

Komfort	★★★☆☆
Wind-/Nässeschutz	★★★☆☆
Handling/Ausstattung	★★★★☆
Qualität/Robustheit	★★★★☆

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**GUT**



Reisen. Wandern. Abenteuer.

Das aktuelle OUTDOOR REISE-SPECIAL

jetzt im Handel oder unter:

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

outdoor
REISE-SPECIAL

La Sportiva

AEQUILIBRIUM JACKET



Einstellbare Sturmkapuze, ein bis zur Nase reichender Kragen, dazu winddichte Schulterbesätze und eine luftige Rückseite – das Aequilibrium Jacket zählt zu den technischen, bergaffinen Testmodellen. Außergewöhnlich: das Netzfach auf der Brust sowie der rutschfest gummierte Saumzug. Er verhindert ein Schlackern und optimiert den Sitz selbst bei akrobatischen Moves. So trägt sich die 240-Euro-Jacke aus festem, leicht rascheligem Material sehr geschmeidig. Zwar bietet sie bei Nässe wenig Schutz, spielt ihre Trümpfe dafür aber bei trockenem Wetter um so mehr aus – ganz besonders bei hohem Puls.

Komfort	★★★★☆
Wind-/Nässeschutz	★★★☆☆
Handling/Ausstattung	★★★★★
Qualität/Robustheit	★★★★★

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**SEHR GUT**

Mammut

AENERGY SO HYBRID HOODY



Mammut bietet die Aenergy SO Hybrid Hoody (220 Euro) als Ganzjahresjacke an: zum Skitouring und Bergsteigen. Das Rüstzeug dafür bringt sie mit: extrem abriebfester Stoff, große Brusttaschen, die geöffnet zur Kühlung beitragen, Pulswärmer-Bündchen sowie einen soliden, leicht gleitenden Zweiwege-Frontzipper. Am Rücken sowie an den Ärmelrückseiten unterstützt ein luftiges Waffelfleece das Abdampfen, Wind von vorne hat – im Gegensatz zu Nieselregen – keine Chance. Am wohlsten fühlt sich die komfortable Jacke auf flotten Rucksacktouren sowie beim Kraxeln im Gebirge.

Komfort	★★★★☆
Wind-/Nässeschutz	★★★☆☆
Handling/Ausstattung	★★★★★
Qualität/Robustheit	★★★★★

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**SEHR GUT**

Marmot

PINNACLE DRICLIME HOODY



Weich und fast so kuschelig wie ein Fleece, gehört die Marmot (180 Euro) zu den komfortabelsten Modellen im Test. Das liegt unter anderem am geschmeidigen Stoff, dem soften Futter und am sehr weiten Schnitt, der viel Bewegungsfreiheit lässt. Die leistungsstarke Imprägnierung schützt besser und länger vor Niesel als bei allen anderen Testmodellen. Gut dazu passt die Kapuze, die mit steifem Schirm das Gesicht trocken hält und sich akkurat anpassen lässt. Die Ärmelbündchen könnten zwar etwas enger schließen, ansonsten aber überzeugt die Marmot – vor allem beim Wandern.

Komfort	★★★★★
Wind-/Nässeschutz	★★★★★
Handling/Ausstattung	★★★★☆
Qualität/Robustheit	★★★★☆

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**ÜBERRAGEND**

Mountain Equipment

ECCO HOODED



Mit der Ecco Hooded schickt Mountain Equipment eine angenehm körpernah geschnittene, gut ausgestattete Jacke für 160 Euro in den Test. Bergsportler und Radler freuen sich über die unter dem Helm super sitzende Kapuze, den hohen Kragen sowie über die uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Auch die leicht gleitenden, grobzahnigen Zipper gefallen. Der recht kräftige, stark windabweisende und gut gegen Nässe imprägnierte Stoff raschelt allerdings vernehmbar. Er schützt sehr gut vor Auskühlung – zumal der Jackenbund dank Elastikzug absolut zugluftdicht am Körper anliegt.

Komfort	★★★☆☆
Wind-/Nässeschutz	★★★★☆
Handling/Ausstattung	★★★★★
Qualität/Robustheit	★★★★☆

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**SEHR GUT**

Odlo

ESSENTIALS WINDJACKE



Keine Jacke, wie der Name suggeriert, sondern einen mit 120 Euro sehr günstigen Schlupfer schickt Odlo ins Rennen. Er besteht aus nur minimal elastischem, hauchdünnem und absolut winddichtem Recyclingstoff, der sich wie ein Hauch von nichts trägt. Allerdings klebt er bei hohem Puls schnell auf der Haut, die Kapuze fällt etwas groß aus, auch ist der Stoff weder abriebfest noch wirksam imprägniert. Dafür wiegt die Essentials läppische 140 Gramm und lässt sich kiwiklein verpacken – wodurch sie als günstiges und nachhaltiges Windschutz-Backup vor allem für Wandertouren durchaus einen Blick wert ist.

Komfort	★★★☆☆
Wind-/Nässeschutz	★★★☆☆
Handling/Ausstattung	★★★★☆
Qualität/Robustheit	★★★☆☆

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**GUT**

Ortovox

BERRINO HOODED JACKET



Dass Qualität ihren Preis hat, beweist einmal mehr Ortovox. Mit 300 Euro setzt die – als einzige – in Europa gefertigte Jacke die Preisspitze im Test, überzeugt dafür aber auch auf ganzer Linie. Ganz besonders auch bei Wetterschutz und Klimamanagement: Durch die effektive Imprägnierung und den Merino-Anteil im Futter trägt sich die geschmeidige Berrino sowohl an windig-kühlen wie auch trockenmilden Tagen extrem angenehm, bietet also ein besonders breites Einsatzspektrum. Super: die edlen Elastikbänder am Saum und die mit integrierten Pulswärmern ausgestatteten Ärmelbündchen.

Komfort	★★★★★
Wind-/Nässeschutz	★★★★★
Handling/Ausstattung	★★★★★
Qualität/Robustheit	★★★★★

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**ÜBERRAGEND**

Rab

BOREALIS JACKET



Seit Jahren zählt der Rab-Softshell-Klassiker Borealis zu den Favoriten der Redaktion: Superbequem und mit praktischen Brusttaschen ausgestattet, gefällt die klein verpackbare Jacke als Windschutz für Kletter- und Wandertouren. Die neueste Version fällt sogar noch leichter aus, sie wiegt nur noch 250 Gramm. Auch in puncto Geschmeidigkeit und Tragekomfort hat sie sich weiterentwickelt. Nur die Imprägnierung erreicht nicht mehr ganz das Niveau älterer Modelle – für kurze Nieselregenschauer reicht sie aber aus. Unterm Strich ist die Borealis eine top Wahl für alle, die auch den Preis im Blick haben: 120 Euro.

Komfort	★★★★★
Wind-/Nässeschutz	★★★☆☆
Handling/Ausstattung	★★★★☆
Qualität/Robustheit	★★★★☆
***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**SEHR GUT**

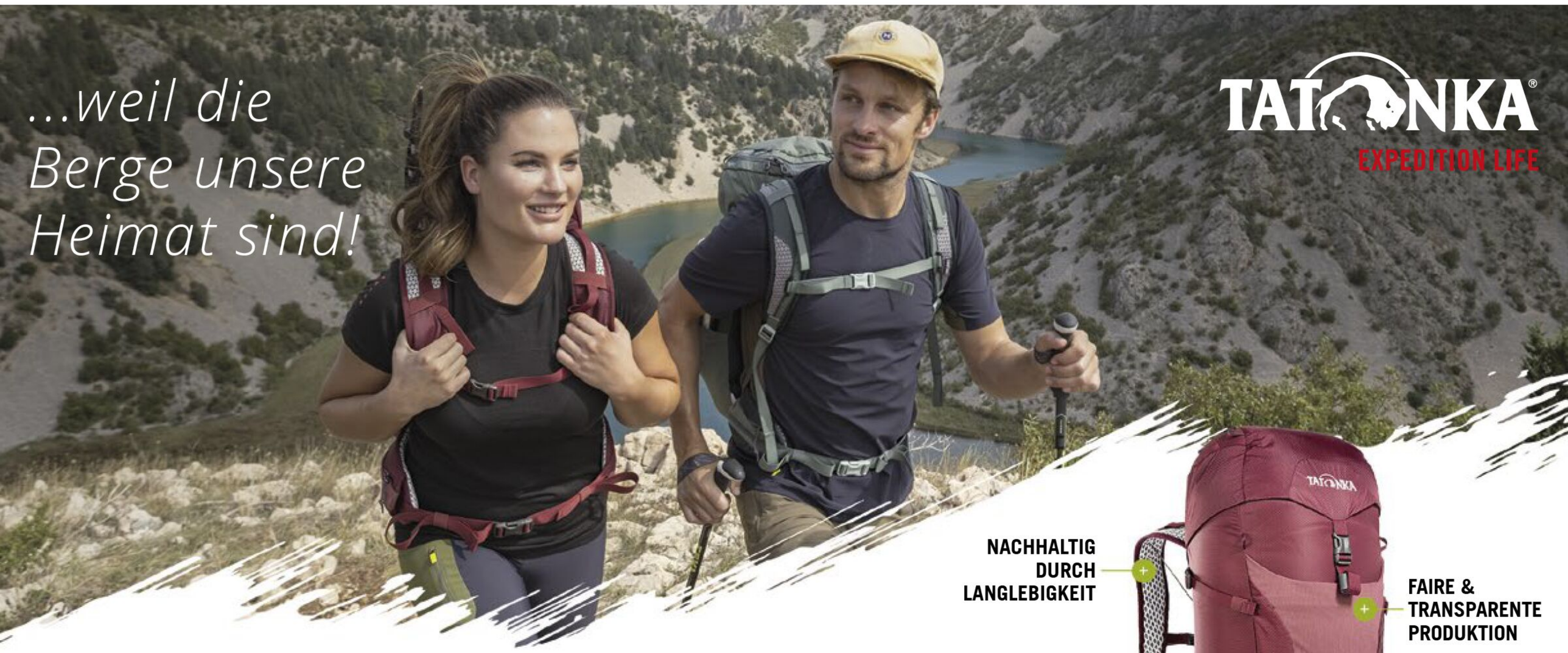
Salewa

AGNER DST



Aus kräftigem Material gefertigt, zählt die Salewa (180 Euro) zu den am besten sitzenden Jacken im Test. Zwar raschelt sie minimal, liegt aber wunderbar falten- und knitterfrei an, spannt bei keiner Bewegung und rutscht selbst beim Kraxeln nicht hoch. So macht sie vor allem bei sportlichen Einsätzen in den Bergen eine gute Figur – zumal Wind- und Nässeschutz auf hohem Niveau liegen, Kapuze, Saum sowie Ärmelbündchen dicht abschließen und die Taschen durch einen umgelegten Hüftgurt nicht verdeckt werden. Wermutstropfen: Der grobe Frontreißverschluss hat keinen Kinnschutz, läuft aber super.

Komfort	★★★★☆
Wind-/Nässeschutz	★★★★☆
Handling/Ausstattung	★★★★☆
Qualität/Robustheit	★★★★☆
***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**SEHR GUT**



Deshalb gibt es in unserer vielfältigen Wanderrucksack-Kollektion genau den passenden Begleiter für deine individuellen Ansprüche und Bedürfnisse. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem PFAS-frei ausgerüsteten ***Hike Pack 20 Women*** *mit komfortablem Netzrücken für deine entspannten Wandertouren.*

PFC / PFAS free

OPEN FACTORY FAIRE & TRANSPARENTE PRODUKTION

openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

Trangoworld
TRX2 LT PRO



Im Brustbereich mit winddichtem, warmem und wirksam klimatisierendem Polartec Alpha ausgestattet, hat die Trangoworld weniger das Mittelgebirge als vielmehr alpine Hochlagen im Blick. Hier punktet die eng sitzende Jacke mit bester Bewegungsfreiheit und sportlich-körpernahem Sitz, lässt sich so gut unter einer Funktionsjacke tragen. Bei starken Böen oder Nässe braucht man die auch, denn winddicht und nässeabweisend ist nur der Brustbereich – wobei das mit aufgezogenem Rucksack und Helm auch genügen kann, zumindest bei starker Anstrengung. Preis: 180 Euro

Komfort	★★★★★
Wind-/Nässeschutz	★★☆☆☆
Handling/Ausstattung	★★★★★
Qualität/Robustheit	★★★★☆

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**SEHR GUT**

Vaude
TEKOA JACKET



Wem Nachhaltigkeit wichtig ist, liegt bei Vaude meistens richtig. Das beweist auch die Tekoa, deren Polyamid in einem innovativen Verfahren aus Öl gewonnen wurde, das letztlich aus Altreifen stammt. Es ist nicht nur sehr abriebfest, sondern auch außerordentlich geschmeidig, macht jede Bewegung mit und liegt weich auf der Haut. Niesel hält es hingegen nur sehr kurz ab, dafür aber ist die mit 300 Gramm eher leichte Jacke ruckzuck wieder trocken. Gut gefallen haben auch der grobe Zipper sowie die Ausstattung mit zusätzlicher Brusttasche und Saumschnürzug. Ein feiner Wander-Allrounder – für 170 Euro.

Komfort	★★★★☆
Wind-/Nässeschutz	★★★☆☆
Handling/Ausstattung	★★★★★
Qualität/Robustheit	★★★★☆

***OUTDOOR*-TESTURTEIL**	**SEHR GUT**



VORSCHAU 8|2024

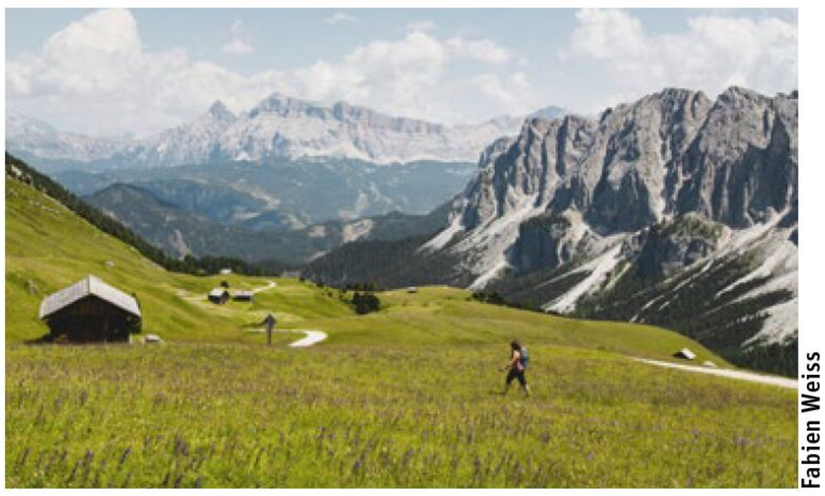
Die Themen des nächsten Hefts



Friluftsbyn Höga Kusten/imagebank.sweden.se

Meer in Sicht Ob in Norwegen, Cornwall oder auf Korsika: Europa birgt einen riesigen Schatz an traumhaften Küsten. Wirklich heben kann man ihn nur zu Fuß – auf diesen Wegen.

Südtirol Lungiarü ist ein uriges Bergsteigerdorf vor den Toren des Naturparks Puez-Geisler – ein Ort wie geschaffen für einen Wanderurlaub in den Dolomiten. Am besten mit unseren Tourentipps.



Fabien Weiss



Dashnor Vaja

Albanien Mit seinen schluchtenreichen Bergen ist das kleine Land der Shootingstar unter Europas Outdoor-Destinationen. Wir zeigen euch die schönsten Touren in die albanische Wildnis.

+++ AUSSERDEM +++

MOBILE OFFICE Bürotour mit dem Lastenrad +++
+++ **BRANDENBURG** Kanutour auf der Spree +++
TESTED ON TOUR Produkte im Langzeit-Check





Isomatten Wie man sich bettet, so liegt man. Unser großer Test zeigt, auf welchen Modellen ihr morgens topfit in die Sonne blinzelt.

IM TEST

Best of Test Wir nehmen etwa 500 Produkte im Jahr unter die Lupe. Diese waren in den letzten zwölf Monaten die besten ihrer Art.

33 % SPAREN!

DIE AUSGABE 8|2024 GIBT ES AB 9. JULI

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: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 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

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: Kay Labinsky

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
BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH,
Telefon Inland: 07 81/6 39 66 57
Telefon Ausland: (+49) 7 81/6 39 66 58
E-Mail: motorpresse@burdadirect.de

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

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

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

DATENSCHUTZINFO:
Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services 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: outdoordatenschutz anfrage.de

AWA 2023
ISSN 0935-3356

Dein Sommer wird stark.

Mit den besten Fitness-Tricks der neuen Olympia-Stars

Lies nach ab Seite 70

„Grill-Meister Stephan Beck ist ein wahrer Kohlen-Gott. Und mit seinen Tricks werde ich auch einer. Damit ist klar: In diesem Sommer wird's lecker!"

Rufus Rieder
(Redakteur)



„Die Redaktion hat's herausgefunden: Wenn du dir weniger Stress ums Geld machst, wirst du nicht wirklich ärmer. Aber viel glücklicher. Ich hab mich gleich komplett entspannt."

Stefan Wolters
(Innovationsmanager)

„Laufen und Biken sind beide super gesund. Wir stellen alle Vorteile gegenüber. Aber welches ist der Fitness-Champion?! Das Rennen ist knapp. Und es gibt einen klaren Sieger."

Nico Airone
(Fitness-Director)

„Luke Evans fand ich schon in Fast & Furious cool. Im Interview erzählt er uns, was man tun muss, um mit 45 den Body zu haben, von dem 30-Jährige träumen. Stark, der Typ!"

Arndt Ziegler
(Chefredakteur)

AB 13.6. AM KIOSK!

Oder als E-Paper:
menshealth.de/emagazin

HAIX®

OUTDOOR
COLLECTION

EXPLORING WITHOUT LIMITS



GORE-TEX PRODUCTS

HEROES WEAR HAIX

Scanne hier
für mehr Infos